



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



Μεγαλώνοντας στην Ψηφιακή Εποχή: μια σύνθεση επιστημονικών δεδομένων και πολιτικών



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute

Συντελεστές

Τίτλος	Μεγαλώνοντας στην Ψηφιακή Εποχή: μια σύνθεση επιστημονικών δεδομένων και πολιτικών
Θεσμική υποστήριξη	Η παρούσα αναφορά συντάχθηκε στο πλαίσιο της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (Child & Adolescent Mental Health Initiative – CAMHI), η οποία υλοποιείται σε συνεργασία με το Child Mind Institute (Νέα Υόρκη) και ένα πανελλαδικό δίκτυο φορέων ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, με την αποκλειστική υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ) του ΙΣΝ.
Συντελεστές της Αναφοράς	Οι παρακάτω συμμετείχαν στη συγγραφή της αναφοράς, είτε συντάσσοντας επιμέρους ενότητες της, είτε συμβάλλοντας στην επιμέλειά της: Arthur Caye, Eduardo Vasconcelos, Χριστίνα Κονιάλη, Ελιάννα Κονιάλη, Πάνος Παπούλιας, Δήμητρα Μουστάκα, Νάντια Μαγκλάρια, Κωνσταντίνος Κώτσης, Μαρία Μπάστα και Giovanni Salum.
Προτεινόμενη Βιβλιογραφική Αναφορά	Caye, A.,* Vasconcelos, E.,* Konialis, C.,* Konialis, E., Papoulias, P., Moustaka, D., Maglara, N., Kotsis, K., Basta, M., & Salum, G. (2026). Growing Up Digital: An Evidence-to-Policy Synthesis. Child & Adolescent Mental Health Initiative, Greece <i>*Ισότιμη συμβολή.</i>
Ερευνητική Ομάδα	Η ερευνητική ομάδα πραγματοποίησε ή επέβλεψε τις αναζητήσεις τεκμηρίων και εγγράφων, συνέβαλε στην απομαγνητοφώνηση των συζητήσεων που διεξήχθησαν στο πλαίσιο του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (Youth Engagement Scheme – YES), στην ποιοτική ανάλυση του υλικού, καθώς και σε άλλες ερευνητικές διαδικασίες που αξιοποιήθηκαν για την εκπόνηση της παρούσας αναφοράς. Arthur Caye, Eduardo Vasconcelos, Χριστίνα Κονιάλη, Κωνσταντίνος Κώτσης, Zeina Mneimneh, Julie de Jong, Michael Milham, Arno Klein και Giovanni Salum.
Έλεγχος Βιβλιογραφικών Αναφορών	Η ομάδα ελέγχου βιβλιογραφικών αναφορών επαλήθευσε τις παραπομπές, την τεκμηρίωση των πηγών και την ακρίβεια των βιβλιογραφικών αναφορών. AAdriana Schütz, Beatriz Scazufca, Camila Rossi, Danyella Richter, Gabriel Angelo F. F. de Souza, Juley Zambrano, Laura Grandini, Letícia de Oliveira Melo και Matheus Oliveira.
Ομάδα του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (Youth Engagement Scheme – YES)	Η ομάδα του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (Youth Engagement Scheme – YES) της Πρωτοβουλίας CAMHI οργάνωσε και υλοποίησε τις συζητήσεις με νέους στην Ελλάδα.
Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής (YES), Ελλάδα	Γιώργος Μόσχος, Σάββας Μεταξάς και Κατερίνα Προνοϊτή.
Συντονιστές και συντονίστριες των συζητήσεων:	Νέλλη Σερντάρη, Βασιλική Βατάλη, Θανάσης Σουρλής, Δημήτρης Κονετάς, Δανάη Κονταξή, Γεωργία Σάρρα Μαυριδίου, Δήμητρα Μανιαδή, Γιάννης Χιόνης και Ιωάννα Καραμανίδου.
	Οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, την Αλεξανδρούπολη, τα Ιωάννινα και το Ηράκλειο.
Εικαστικές Δημιουργίες Εφήβων	Οι ζωγραφίες που περιλαμβάνονται στην αναφορά δημιουργήθηκαν από εφήβους και εφήβες που συμμετείχαν στις συναντήσεις των ομάδων του προγράμματος YES. Ειδικότερα οι ζωγραφίες με θέμα «έφηβοι και social media» έγιναν από τους/τις: Γιάννης Ισκεντερίδης, Ιωάννα Παλαιολόγου, Ειρήνη Μπακοπούλου, Βασιλεία Λιούσκου και Isabella Moretti Siombola.
Επιστημονική Συντονιστική Επιτροπή	Η Επιστημονική Συντονιστική Επιτροπή της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (Child & Adolescent Mental Health Initiative – CAMHI) εξέτασε και ενέκρινε το επιστημονικό περιεχόμενο της παρούσας αναφοράς.
Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (CAMHI)	Ασπασία Σερντάρη, Κατερίνα Παπανικολάου, Κωνσταντίνος Κώτσης, Μαρία Μπάστα, Νικόλαος Ζηλίκης, Λίλιαν Αθανασοπούλου, Βάιος Νταφούλης και Giovanni A. Salum.
Συμμετέχοντες φορείς	Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Νοσοκομείο Παιδών Αθηνών «Η Αγία Σοφία», Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Γ. Παπανικολάου» και Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Ιπποκράτειο».
Μετάφραση	Χριστίνα Κονιάλη
Επικοινωνία, Σχεδιασμός και Διάδοση	Η ομάδα επικοινωνίας, σχεδιασμού και διάδοσης υποστήριξε την προσαρμογή της αναφοράς για σκοπούς δημόσιας επικοινωνίας, την ανάπτυξη της οπτικής της ταυτότητας, τη σχεδίαση, το συνοδευτικό επικοινωνιακό υλικό και τη διάδοσή της στην Ελλάδα. Μελίνα Σπαθάρη, Σοφία Παρούση, Φανή Βασιλοπούλου και Δάφνη Μπέη.

Περιεχόμενα

Περίληψη: Μεγαλώνοντας στην Ψηφιακή Εποχή: μια σύνθεση επιστημονικών δεδομένων και πολιτικών	8
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	11
Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογικές επισημάνσεις	19
2.1. Η σύνθεση της διεθνούς βάσης τεκμηρίων.....	19
2.2. Επισκόπηση των κύριων ελληνικών ερευνητικών δεδομένων	26
2.3. Οι διάλογοι των εφήβων	26
Κεφάλαιο 3: Τι δείχνουν τα στοιχεία.....	29
3.1. Πεδία όπου η τεκμηρίωση εμφανίζει τη μεγαλύτερη συνέπεια ως προς τους κινδύνους και τις επιβλαβείς επιπτώσεις	30
3.1.1 Ψηφιακή χρήση και περιορισμός προστατευτικών δραστηριοτήτων	32
3.1.2. Συγκεκριμένες εμπειρίες αναδεικνύουν σαφέστερα πρότυπα κινδύνου	36
3.1.3. Ο ύπνος αποτελεί έναν πιο σαφή μηχανισμό, στον οποίο μπορούν να εστιάσουν πιο άμεσα οι παρεμβάσεις.....	37
3.1.4. Μικρές συσχετίσεις και άνιση κατανομή του κινδύνου	38
3.2. Τι δεν μπορούν ακόμη να διευκρινίσουν τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με την αιτιότητα, τους μηχανισμούς και τα διλήμματα σε επίπεδο πολιτικών	39
3.2.1. Αιτία, συνέπεια, ή ενισχυτικός παράγοντας;	41
3.2.2 Είναι ευκολότερο να εντοπιστεί το πρόβλημα, παρά ο τρόπος αντιμετώπισής του... ..	42
3.2.3. Οι ειδικοί συμφωνούν περισσότερο ως προς τους κινδύνους παρά ως προς τις λύσεις	43
3.3. Τι δείχνουν τα στοιχεία για τα οφέλη, τους προστατευτικούς παράγοντες και τη διαφύλαξη των θετικών πτυχών της ψηφιακής συμμετοχής.....	44
3.4. Πώς ερμηνεύονται τα διαθέσιμα στοιχεία	45
3.5. Από τα στοιχεία στην υπεύθυνη δημόσια κρίση.....	46
Κεφάλαιο 4: Το διεθνές ρυθμιστικό τοπίο	51
4.1. Η κατεύθυνση των σύγχρονων ρυθμιστικών παρεμβάσεων	52
4.2. Τι κάνουν οι χώρες: τα βασικά ρυθμιστικά εργαλεία.....	53

4.2.1 Περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία.....	53
4.2.2 Παρεμβάσεις σχετικές με την ηλικία και το σχεδιασμό, πέρα από τα στοιχεία	58
4.2.3 Διακυβέρνηση πλατφορμών: υποχρεώσεις, σχεδιασμός, δεδομένα και λογοδοσία ..	60
4.3. Ο σχεδιασμός των πολιτικών στην πράξη.....	69
4.3.1. Παρεμβάσεις που στηρίζονται σε ισχυρότερη τεκμηρίωση.....	69
4.3.2. Όρια και αντισταθμίσεις στη χάραξη πολιτικής	71
Κεφάλαιο 5: Το ελληνικό παράδειγμα: από το νομικό πλαίσιο σε ένα λειτουργικό σύστημα..	73
5.1. Το κανονιστικό πλαίσιο	73
5.2. Το θεσμικό τοπίο	74
5.3. Πολιτικές πρωτοβουλίες πέρα από το ισχύον νομικό πλαίσιο	76
5.4. Προκλήσεις στα πεδία της εφαρμογής, του συντονισμού και της εποπτείας	78
5.5. Η κεντρική πρόκληση	79
Κεφάλαιο 6. Τι αποκάλυψαν οι συζητήσεις του προγράμματος YES:	
μια θεματική επισκόπηση	83
6.1. Τα social media ως μια σύνθετη εφηβική εμπειρία	83
6.2. Τα social media, η κοινωνική ζωή και ο συναισθηματικός κόσμος των εφήβων	84
6.3. Ο χρόνος χρήσης και η ποιότητα της ψηφιακής εμπειρίας	85
6.4. Επιπτώσεις στον ύπνο και τη συγκέντρωση	86
6.5 Η αυτοεκτίμηση των εφήβων μέσα από τον ψηφιακό φακό.....	86
6.6. Αρνητικές εμπειρίες και διαδικτυακός εκφοβισμός	87
6.7 Όρια, υποστήριξη και παρεμβάσεις	88
Κεφάλαιο 7: Συμπεράσματα	91
7.1. Μια συνοπτική αποτίμηση της τεκμηρίωσης	93
7.2. Μια ατζέντα πολιτικής ανά φορέα.....	85
7.3. Ερευνητικές κατευθύνσεις και προοπτικές.....	97
7.4. Η αξία της νεανικής συμμετοχής	99
7.5. Συμπερασματική τοποθέτηση.....	100
Βιβλιογραφία	103



ο στο σπίτι
παίζουν
ν ώρα
αμε

Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Αλεξανδρούπολη.

Περίληψη

Μεγαλώνοντας στην Ψηφιακή Εποχή: μια σύνθεση επιστημονικών δεδομένων και πολιτικών

Οι κυβερνήσεις λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την ψηφιακή ζωή των εφήβων με αυξανόμενους ρυθμούς. Ενώ διαρκώς διευρύνονται οι έρευνες που εξετάζουν τη σχέση της ψηφιακής συμμετοχής με την ψυχική υγεία των εφήβων και με την αποτελεσματικότητα των θεσμικών παρεμβάσεων, η βάση τεκμηρίωσης παραμένει ανομοιογενής. Η παρούσα αναφορά επιχειρεί μια σύνθεση της διεθνούς τεκμηρίωσης, αναδεικνύοντας τα σημεία σύγκλισης, τις βασικές αβεβαιότητες και τα όρια της διαθέσιμης γνώσης, καθώς και τις επιπτώσεις τους στη χάραξη σχετικών πολιτικών στο ελληνικό πλαίσιο.

Πιο συγκεκριμένα, η αναφορά συνθέτει 32 από τα σημαντικότερα διεθνή κείμενα τεκμηριωμένης πολιτικής και θεσμικής καθοδήγησης, τα οποία δημοσιεύτηκαν τα έτη 2017-2026 από διεθνείς οργανισμούς, ευρωπαϊκούς θεσμούς και εθνικούς φορείς χάραξης πολιτικής, μεταξύ των οποίων ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), η UNICEF και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Από το σύνολο αυτού του υλικού έγινε εξαγωγή, κωδικοποίηση και συγκριτική ανάλυση 1.099 επιμέρους ισχυρισμών και 635 πολιτικών συστάσεων. Ακόμη, η αναφορά βασίζεται σε στοιχεία από ελληνικούς φορείς, όπως το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου και η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων (CAMHI), καθώς και σε σημαντικές μελέτες διεθνών φορέων επικεντρωμένων στην Ελλάδα, όπως οι Health Behaviour

in School-aged Children (HBSC) και European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), με στόχο την αποτύπωση βασικών χαρακτηριστικών της ψηφιακής ζωής των εφήβων και τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο τα διεθνή ευρήματα αντανakλώνται στο ελληνικό πλαίσιο. Συμπληρωματικά, η αναφορά αξιοποιεί ποιοτικό υλικό που παρήχθη μέσα από τις συναντήσεις του Προγράμματος Συμμετοχής Νέων (YES) της CAMHI, με τη συμμετοχή περίπου 85 εφήβων ηλικίας 13 έως 17 ετών σε πέντε ελληνικές πόλεις.

Η δημόσια συζήτηση, οι γονικές πρακτικές και μέρος της βιβλιογραφίας, συχνά αντιμετωπίζουν τους ψηφιακούς κινδύνους για τους εφήβους αποκλειστικά υπό το πρίσμα του χρόνου. Τα ευρήματα που εξετάζονται στην παρούσα αναφορά σκιαγραφούν μια πιο σύνθετη εικόνα. Οι συσχετίσεις ανάμεσα στον χρόνο χρήσης και την ψυχική υγεία δεν είναι πάντα σαφείς, ενώ εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το εκάστοτε πλαίσιο. Η έντονη ή παρατεταμένη χρήση αποκτά πιο ουσιαστικό νόημα όταν συνδέεται με περιορισμό του ύπνου, μείωση της σωματικής δραστηριότητας ή δυσκολία ελέγχου της διαδικτυακής δραστηριότητας. Η διεθνής βιβλιογραφία αναδεικνύει ολοένα και περισσότερο τη σημασία της ποιότητας της ψηφιακής εμπειρίας, του κοινωνικού και τεχνολογικού πλαισίου της, καθώς και των μηχανισμών που τη διέπουν.

Τα πιο σταθερά τεκμηριωμένα πεδία στη διεθνή βιβλιογραφία σχετικά με τους ψηφιακούς κινδύνους αφορούν τον διαδικτυακό εκφοβισμό και την παρενόχληση, την έκθεση σε επιβλαβές ή ακατάλληλο για την ηλικία περιεχόμενο, τις πρακτικές κοινωνικής σύγκρισης που συνδέονται με την εικόνα του σώματος, καθώς και τη διαταραχή του ύπνου που σχετίζεται με τη νυχτερινή χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα συστήματα ειδοποιήσεων και τις λειτουργίες αυτόματης αναπαραγωγής περιεχομένου. Οι κίνδυνοι αυτοί εμφανίζονται συχνότερα κατά την ύστερη εφηβεία, ιδίως μεταξύ κοριτσιών και εφήβων με προϋπάρχουσες ψυχοκοινωνικές ευαλωτότητες. Μεγάλο μέρος αυτών των κινδύνων παράγεται μέσα από το σχεδιασμό των πλατφορμών και τη λειτουργία των συστημάτων προτάσεων περιεχομένου, με τρόπους που δεν είναι εύκολο να ελεγχθούν μόνο σε ατομικό ή οικογενειακό επίπεδο. Μια αποτελεσματική πολιτική οφείλει να εξετάζει όχι μόνο ποιον κίνδυνο αντιμετωπίζει, αλλά και ποιοι φορείς μπορούν να παρέμβουν αποτελεσματικά. Σε διεθνές επίπεδο, περισσότερα από 114 εκπαιδευτικά συστήματα έχουν εισαγάγει περιορισμούς στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία, τα μέτρα ηλικιακού περιορισμού πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναδεικνύονται στο προσκήνιο της δημόσιας συζήτησης, ενώ ολοένα περισσότερες χώρες αναπτύσσουν ρυθμιστικά πλαίσια για τις ψηφιακές πλατφόρμες που βασίζονται στην αξιολόγηση και διαχείριση κινδύνων.

Η Ελλάδα συμμετέχει σε αυτές τις διαδικασίες, στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης μέσω του Νόμου για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (DSA) και του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία Δε-

δομένων (GDPR), αλλά και μέσω των εθνικών ρυθμίσεων για τη χρήση συσκευών στο σχολικό περιβάλλον, καθώς και των πρόσφατων πολιτικών πρωτοβουλιών γύρω από την επαλήθευση ηλικίας και την προστασία ανηλίκων στο διαδίκτυο. Παραμένει μια ανοιχτή πρόκληση αυτό το εκτεταμένο νομικό και θεσμικό πλαίσιο, να μπορέσει να λειτουργήσει ως ένα συνεκτικό σύστημα, μεταξύ των διαφορετικών αρχών και των εμπλεκόμενων θεσμικών φορέων.

Η αναφορά συμπεραίνει ότι η διαθέσιμη τεκμηρίωση μπορεί να υποστηρίξει πολιτικές παρεμβάσεις σε διαφορετικούς τομείς, επισημαίνοντας παράλληλα τους περιορισμούς και τις αβεβαιότητες που εξακολουθούν να χαρακτηρίζουν το ερευνητικό πεδίο. Οι πιο τεκμηριωμένες προσεγγίσεις αναδεικνύουν ως αποτελεσματικότερα μέτρα τη λογοδοσία των ψηφιακών πλατφορμών, τις παρεμβάσεις για τη διασφάλιση επαρκούς ύπνου και προσοχής κατά τη σχολική ημέρα, την ενίσχυση της ιδιωτικότητας και των δικαιωμάτων των παιδιών, παράλληλα με τον απαραίτητο θεσμικό συντονισμό που θα εγγυάται τη συνεπή εφαρμογή των νομικών υποχρεώσεων. Ευρύτερα, η αναφορά υποστηρίζει ότι οι θεσμικές πολιτικές πρέπει να προβλέπουν σαφή μέτρα όταν υπάρχει αβεβαιότητα, να αναθέτουν ευθύνες σε φορείς που ασκούν ουσιαστική επιρροή και τέλος, να υποβάλλουν σε συστηματική αξιολόγηση την εφαρμογή των μέτρων.



Σχέδιο της Ειρήνης Μπακοπούλου και της Βασιλείας Λιούσκου, μελών της ομάδας YES στην Αθήνα.

Κεφάλαιο 1

Εισαγωγή

Το ευρύτερο πλαίσιο

Οι κυβερνήσεις ανά τον κόσμο λαμβάνουν αποφάσεις για την ψηφιακή ζωή των εφήβων με αυξανόμενους ρυθμούς. Τα σχολεία περιορίζουν ή απαγορεύουν τη χρήση κινητών τηλεφώνων, τα νομοθετικά σώματα εξετάζουν την καθιέρωση ηλικιακών ορίων πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ οι ρυθμιστικές αρχές αυξάνουν τις απαιτήσεις τους προς τις πλατφόρμες. Στην Ελλάδα, αυτές οι εξελίξεις αντανακλώνονται στη σχολική πολιτική, στην επικείμενη νομοθεσία που ορίζει ηλικιακά όρια πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και στις καθημερινές εμπειρίες των εφήβων, των γονέων, των φροντιστών και των εκπαιδευτικών.

Οι αποφάσεις αυτές λαμβάνονται σε ένα περιβάλλον έντονης παγκόσμιας ανησυχίας για την ψυχική υγεία και την ευημερία των νέων. Μεγάλης κλίμακας έρευνες υπογραμμίζουν ότι η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων συνιστά πλέον κρίσιμο ζήτημα δημόσιας υγείας, που απαιτεί πρόληψη, έγκαιρη παρέμβαση και συντονισμένες διατομεακές πολιτικές. Ακόμη, διεθνή ερευνητικά δεδομένα υποδηλώνουν ότι τα ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα των εφήβων επιδεινώθηκαν μετά την έναρξη της πανδημίας COVID-19, με σημαντικές διαφοροποιήσεις ως προς την ηλικία, το φύλο και το κοινωνικό περιβάλλον.

Αυτές οι ευρύτερες τάσεις αντανακλώνονται και στην Ελλάδα. Πρόσφατα στοιχεία από την

έρευνα HBSC/WHO Greece 2022 καταγράφουν υψηλά ποσοστά εφήβων που αναφέρουν επαναλαμβανόμενα ψυχολογικά και ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως νευρικότητα, καταθλιπτική διάθεση, ευερεθιστότητα και δυσκολίες ύπνου. Οι τάσεις αυτές δεν εμφανίζονται ομοιόμορφα. Τα κορίτσια καταγράφουν σταθερά υψηλότερα επίπεδα συμπτωμάτων που σχετίζονται με το άγχος και τη μοναξιά σε σύγκριση με τα αγόρια, ενώ τα διαθέσιμα δεδομένα υποδηλώνουν μια ολοένα στενότερη σχέση ανάμεσα στην ψυχολογική δυσφορία, την ψηφιακή ενασχόληση και τις διαταραχές του ύπνου και της καθημερινής λειτουργικότητας.

Μέσα σε αυτό το ευρύτερο ψυχοκοινωνικό πλαίσιο διαμορφώνονται οι δυναμικές των εφηβικών ψηφιακών πρακτικών. Ελληνικά ερευνητικά δεδομένα καταγράφουν υψηλά επίπεδα προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των εφήβων -ιδίως των κοριτσιών- καθώς και ολοένα εντονότερες δυσκολίες αποσύνδεσης από τις πλατφόρμες και ρύθμισης της ψηφιακής χρήσης, όπως αποτυπώνεται στα ευρήματα της μελέτης HBSC Ελλάδα (2022) και της έρευνας ESPAD Ελλάδα 2024 (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs). Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν επιπλέον ότι οι επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν κατανέμονται ομοιόμορφα, αλλά τείνουν να εκδηλώνονται εντονότερα σε συγκεκριμένες πιο ευάλωτες ομάδες νέων. Αξίζει να διευκρινιστεί ότι στην παρούσα έκθεση, η προβλημα-

τική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ορίζεται από ένα φάσμα πρακτικών που δεν αφορούν μόνο τη χρονική διάρκεια, όπως η συνεχής ανάγκη ελέγχου των πλατφορμών, η δυσκολία απεμπλοκής, η παραμέληση δραστηριοτήτων, η παρεμβολή στην καθημερινή λειτουργικότητα και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι έφηβοι δεν βιώνουν το διαδίκτυο ως ένα ενιαίο περιβάλλον. Μεγαλώνουν μέσα σε ψηφιακά οικοσυστήματα, τα οποία περιλαμβάνουν όχι μόνο συσκευές, αλλά και τον σχεδιασμό των πλατφορμών, τους αλγοριθμικούς μηχανισμούς, τις ροές πληροφορίας, τα εμπορικά κίνητρα και τις πολιτικές προστασίας της ιδιωτικότητας. Τα οικοσυστήματα αυτά συνδέονται και με ευρύτερες ψυχοκοινωνικές συνθήκες, όπως οι οικογενειακές σχέσεις, το σχολικό περιβάλλον, οι σχέσεις με συνομηλίκους, η πρόσβαση σε δομές φροντίδας και υποστήριξης. Ένας έφηβος που μεγαλώνει σε ένα σταθερό οικογενειακό περιβάλλον, διατηρεί ισχυρές σχέσεις με συνομηλίκους και φοιτά σε ένα σχολείο όπου η ψηφιακή ζωή αποτελεί αντικείμενο ανοιχτού διαλόγου, χρησιμοποιεί τις ίδιες πλατφόρμες με έναν έφηβο που δεν διαθέτει αντίστοιχα στηρίγματα. Οι εμπειρίες τους δεν διαμορφώνονται με τον ίδιο τρόπο.

Ακολουθως, ελληνικές έρευνες έχουν εστιάσει στην παρουσία των διαφορετικών προστατευτικών παραγόντων στις καθημερινές ζωές των εφήβων. Ένα μεγάλο ποσοστό αναφέρει ότι μπορεί να επικοινωνεί ανοιχτά με τους γονείς του -ιδίως με τις μητέρες του- ενώ οι έφηβοι που βιώνουν υποστηρικτικές σχέσεις με εκπαιδευτικούς τείνουν να καταγράφουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή (HBSC Ελλάδα, 2022). Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν τη σημασία της οικογενειακής επικοινωνίας και των υποστηρικτικών σχέσεων στο σχολικό περιβάλλον, ως βασικών παραγόντων προστασίας.

Άλλες διαθέσιμες έρευνες διαπιστώνουν ότι τα ψηφιακά περιβάλλοντα μπορούν να αυξήσουν την έκθεση των εφήβων σε αναγνωρισμένους παράγοντες κινδύνου για την ψυχική

τους υγεία, καταγράφοντας σταθερές συσχετίσεις μεταξύ της εντατικής ή προβληματικής χρήσης ψηφιακών μέσων και της κατάθλιψης, του άγχους, των διαταραχών ύπνου και της μοναξιάς.

Ωστόσο, μεγάλο μέρος των ερευνών συχνά εντοπίζει συσχετισμούς, χωρίς να μπορεί να τεκμηριώσει σαφείς σχέσεις αιτίου και αποτελέσματος. Με άλλα λόγια, όταν δύο φαινόμενα εμφανίζονται παράλληλα, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το ένα προκαλεί το άλλο. Υπάρχουν πολλαπλές πιθανές ερμηνείες: η ψηφιακή χρήση μπορεί να συμβάλλει στην ψυχική δυσφορία, η ψυχική δυσφορία μπορεί να επηρεάζει τα πρότυπα ψηφιακής χρήσης, ή και τα δύο να διαμορφώνονται από ευρύτερους παράγοντες, όπως το οικογενειακό στρες, οι σχέσεις με συνομηλίκους, το σχολικό περιβάλλον ή η έλλειψη υποστηρικτικών πλαισίων.

Δεδομένα από διαχρονικές μελέτες υποδηλώνουν ολοένα και περισσότερο ότι η σχέση αυτή λειτουργεί αμφίδρομα: τα νεαρά άτομα που βιώνουν κάποια μορφή ψυχολογικής δυσφορίας ενδέχεται να είναι πιο επιρρεπή σε δυσλειτουργικά και ανεπαρκώς ρυθμιζόμενα πρότυπα ψηφιακής χρήσης, ενώ ορισμένες μορφές εμπλοκής -ιδίως η έκθεση σε διαδικτυακό εκφοβισμό, το επιβλαβές περιεχόμενο, η καταναγκαστική χρήση και η διαταραχή του ύπνου- ενδέχεται να εντείνουν τις υφιστάμενες ψυχοκοινωνικές δυσκολίες.

Η παραπάνω πολυπλοκότητα έχει σημασία στο πλαίσιο χάραξης πολιτικών. Τα διαθέσιμα δεδομένα δεν επιτρέπουν εφησυχασμό, ούτε απλουστευτικές προσεγγίσεις. Εκείνο που αναδεικνύεται με συνέπεια είναι ότι η σχέση ανάμεσα στην ψηφιακή ζωή και την ψυχική υγεία των εφήβων είναι σύνθετη, αμφίδρομη και άμεσα επηρεασμένη από το ευρύτερο ψυχοκοινωνικό περιβάλλον. Η κατανόηση των δυνατοτήτων, αλλά και των ορίων των διαθέσιμων στοιχείων, καθώς και του τρόπου με τον οποίο οι ψηφιακές εμπειρίες αλληλοεπιδρούν με άλλους παράγοντες κινδύνου και προστασίας, αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη δι-

αμόρφωση παρεμβάσεων αναλογικών, προστατευτικών και ουσιαστικά προσαρμοσμένων στις εφηβικές ζωές.

Το κύριο πρόβλημα που εξετάζει η αναφορά

Οι αποφάσεις γύρω από την ψηφιακή ζωή των εφήβων έχουν σημαντικές κοινωνικές και πολιτικές συνέπειες, ωστόσο, η τεκμηριωτική βάση τους συχνά παραμένει αβέβαιη. Σημαντικά ευρήματα μπορεί να απομονώνονται από το ερευνητικό τους πλαίσιο, ενώ μεμονωμένες μελέτες συχνά ερμηνεύονται με υπερβατικούς τρόπους. Έτσι οι στρατηγικές συχνά διαμορφώνονται γρήγορα, στη βάση ελλιπών ή επιλεκτικών στοιχείων. Σε ορισμένες περιπτώσεις προωθούνται επιλογές στη βάση ασαφών στοιχείων, ενώ άλλες φορές η έμφαση απομακρύνεται από πεδία όπου τα δεδομένα είναι πιο συνεπή.

Σε αυτό το πλαίσιο, η δημόσια συζήτηση και μεγάλο μέρος των οδηγιών που απευθύνονται στις οικογένειες, επικεντρώνονται στο στοι-

χείο του χρόνου. Ασφαλώς, η διάρκεια είναι σημαντική, ειδικά όταν συνδέεται με εντατική, νυχτερινή ή δύσκολα ελεγχόμενη χρήση, ωστόσο, δεν αποτελεί επαρκή ένδειξη κινδύνου. Ο συνολικός χρόνος χρήσης συμπυκνώνει πολύ διαφορετικές εμπειρίες σε έναν ποσοτικό δείκτη. Τα δεδομένα αποκτούν μεγαλύτερη αξία όταν η ανάλυση επεκτείνεται και πέρα από τη διάρκεια για να εξετάσει ποιοτικά χαρακτηριστικά: το περιεχόμενο με το οποίο έρχονται σε επαφή οι έφηβοι στο διαδίκτυο, τον τρόπο με τον οποίο ο σχεδιασμός των πλατφορμών διαμορφώνει αυτή την εμπειρία, και τις συνθήκες υπό τις οποίες μια συγκεκριμένη μορφή ψηφιακής έκθεσης μπορεί να καταστεί επιβαρυντική. Μια πολιτική που βασίζεται σε ένα μόνο μέτρο κινδυνεύει να παραβλέψει το αρχικό πρόβλημα.

Στην Ελλάδα, η ψηφιακή συμμετοχή των εφήβων ξεκινά νωρίς, ενώ αποτελεί μέρος της καθημερινής τους ζωής. Πρόσφατα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι η καθημερινή χρήση του διαδικτύου έχει παγιωθεί σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, ιδιαίτερα στη δευτεροβάθμια εκπαί-



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Αθήνα.

δευση (Σχήμα 1), ενώ η πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά αρχίζει πριν από την επίσημη προβλεπόμενη ηλικία. Πιο συγκεκριμένα, περίπου το μισό ποσοστό των ερωτηθέντων αναφέρει ότι άρχισε να χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ 10 και 12 ετών, ενώ τα δύο τρίτα έως τα τρία τέταρτα παραδέχονται να δηλώνουν ψευδή ηλικία πρόσβασης (Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου, 2025). Αυτά τα μοτίβα αποκαλύπτουν ένα σταθερό χάσμα ανάμεσα στους επίσημους ηλικιακούς περιορισμούς και στις πραγματικές πρακτικές των εφήβων.

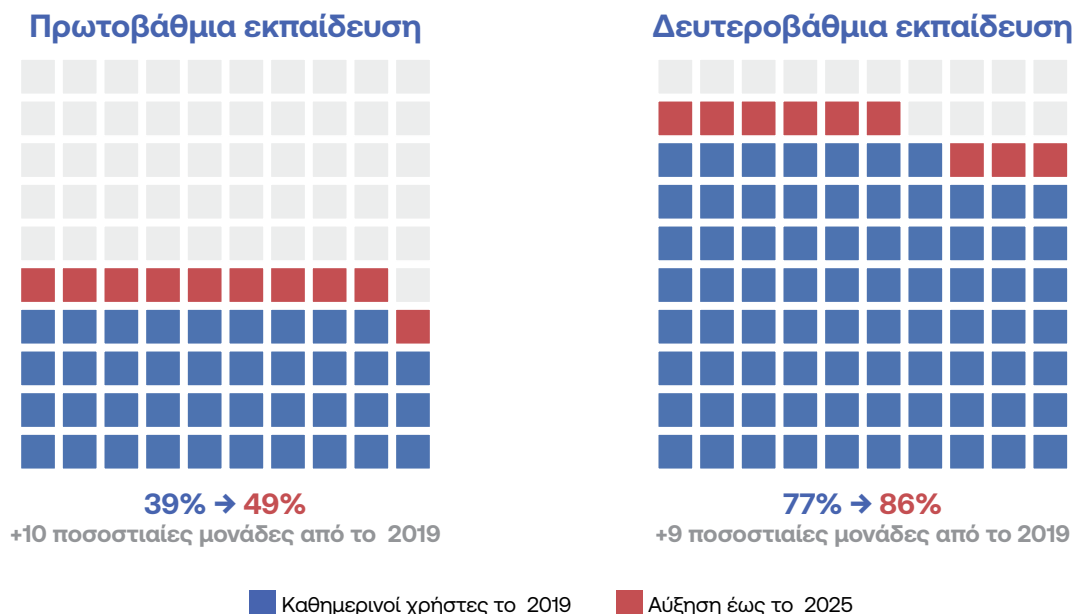
Τα πρότυπα ψηφιακής συμμετοχής δεν είναι ομοιόμορφα. Περίπου τέσσερις στους δέκα

μαθητές και μαθήτριες της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αναφέρουν ότι περνούν περισσότερες από τρεις ώρες στο διαδίκτυο τις καθημερινές, με τη χρήση να αυξάνεται σημαντικά τα Σαββατοκύριακα. Τα δεδομένα υποδηλώνουν, ακόμη, ότι οι πιο εντατικές μορφές ψηφιακής συμμετοχής συγκεντρώνονται σε συγκεκριμένες ομάδες και χρονικές περιόδους. Ένα σημαντικό ποσοστό αναφέρει έκθεση σε επιβλαβές ή ακατάλληλο περιεχόμενο, συχνά ακούσια, ενώ σε πολλές περιπτώσεις καταγράφεται περιορισμένη ή ανύπαρκτη γονική εποπτεία. Εν συνόλω, αυτά τα στοιχεία συνθέτουν το ευρύτερο πλαίσιο εντός του οποίου διαμορφώνονται οι εγχώριες πολιτικές παρεμβάσεις.

Σχήμα 1

Η καθημερινή χρήση του διαδικτύου αποτελεί πλέον τον κανόνα για τον νεανικό πληθυσμό στην Ελλάδα

Κάθε κάρτα αντιστοιχεί σε 100 μαθητές και μαθήτριες· τα χρωματισμένα τετράγωνα αναπαριστούν όσους χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε καθημερινή βάση. Η καθημερινή χρήση αυξήθηκε και στις δύο εκπαιδευτικές βαθμίδες: από 39% σε 49% στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και από 77% σε 86% στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.



Πηγή: Greek Safer Internet Center 2019 and 2025 nationwide surveys.

Η συμμετοχή των εφήβων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην Ελλάδα περιλαμβάνει ένα

ευρύ φάσμα πλατφορμών, δραστηριοτήτων και μορφών ψηφιακής εμπλοκής. Πρόσφατα

στοιχεία από την έρευνα του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου (2025) δείχνουν ότι τα περισσότερα παιδιά κάτω των 13 ετών είναι ήδη ενεργά σε πλατφόρμες, όπως το TikTok, το Instagram και το YouTube, παρά τους επίσημους ηλικιακούς περιορισμούς. Παλιότερα στοιχεία του ίδιου φορέα (2018–2019) προσφέρουν μια χρήσιμη βάση αναφοράς: μεταξύ των μαθητών ηλικίας 10–17 ετών, το Instagram (33%) και το YouTube (27%) ήταν οι διαδεδομένες πλατφόρμες, ενώ ακολουθούσαν το Messenger, το Viber, το Facebook, το Skype και το Snapchat. Δεδομένης της ταχείας εξέλιξης των ψηφιακών εργαλείων, αυτά τα στοιχεία δεν θα πρέπει να θεωρηθούν ως σταθερά πρότυπα, αλλά ως δείκτες του γρήγορου μετασχηματισμού των ψηφιακών οικοσυστημάτων.

Πιο πρόσφατα στοιχεία αποτυπώνουν τα ευρύτερα πρότυπα ψηφιακής συμμετοχής. Σύμφωνα με στοιχεία της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων (CAMHI) οι μορφές χρήσης της οθόνης ποικίλουν, ενώ το streaming, η κατανάλωση βίντεο και το gaming συνδέονται περισσότερο με πολύωρη χρήση. Αντίστοιχα, έρευνα του 2024 που πραγματοποιήθηκε από το Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας (KMOP) σε παιδιά ηλικίας 9–12 ετών, δείχνει ότι η καθημερινή χρήση των social media είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη, ενώ εξίσου συχνή εμφανίζεται και η ενασχόληση με το online gaming.

Πώς αντιδρούν οι χώρες

Για την αντιμετώπιση όλων των παραπάνω ζητημάτων βρίσκεται σε εξέλιξη μια έντονη διεθνής κινητοποίηση. Τουλάχιστον 114 εκπαιδευτικά συστήματα ανά τον κόσμο έχουν υιοθετήσει περιορισμούς ή απαγορεύσεις στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία με χαρακτηριστικά παραδείγματα, μεταξύ άλλων, τη γαλλική νομοθεσία του 2018 και τις ρυθμίσεις που θεσπίστηκαν στην Ελλάδα το 2024. Στο ίδιο πλαίσιο, τα μέτρα που θέτουν ηλικιακά όρια πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύ-

ωσης βρίσκονται στο επίκεντρο. Η Αυστραλία έχει ήδη υιοθετήσει τέτοιου είδους περιορισμούς για άτομα κάτω των 16 ετών, ενώ η Ινδονησία και η Μαλαισία έχουν κινηθεί σε παρόμοιες κατευθύνσεις. Αντίστοιχες συζητήσεις διεξάγονται πλέον στην Ευρώπη, τη Βόρεια Αμερική, και όχι μόνο.

Στην Ελλάδα, τον Απρίλιο του 2026, η κυβέρνηση παρουσίασε σχέδιο νόμου που προβλέπει την απαγόρευση της πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για άτομα κάτω των 15 ετών, με την ταυτόχρονη εισαγωγή των απαραίτητων συστημάτων επαλήθευσης ηλικίας, μέτρα που αναμένεται να τεθούν σε ισχύ από τον Ιανουάριο του 2027.

Οι πιο ουσιαστικές προσεγγίσεις, ωστόσο, εστιάζουν στις ίδιες τις πλατφόρμες. Σύμφωνα με τις σχετικές ρυθμίσεις, οι πλατφόρμες οφείλουν να αξιολογούν και να μετριάζουν τους κινδύνους που προκύπτουν από τη λειτουργία των συστημάτων τους, όχι μόνο να αφαιρούν εκ των υστέρων το παράνομο περιεχόμενο. Ο Νόμος για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (DSA) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), σε ισχύ από το 2024, αποτελεί το πιο ολοκληρωμένο σχετικό παράδειγμα, καθώς απαιτεί από τις μεγάλες πλατφόρμες που είναι προσβάσιμες σε ανηλικούς, να υιοθετούν κατάλληλα και αναλογικά μέτρα για την ιδιωτικότητα και την προστασία τους. Μια παρόμοια λογική διατρέχει επίσης τον Νόμο για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο του Ηνωμένου Βασιλείου, το Ψηφιακό Καταστατικό για τα Παιδιά και τους Εφήβους της Βραζιλίας, καθώς και άλλα, υπό διαμόρφωση, ρυθμιστικά πλαίσια στην Αυστραλία και τη Σιγκαπούρη.

Ωστόσο, η βάση τεκμηρίωσης εξελίσσεται πιο αργά από τις θεσμικές παρεμβάσεις. Μεγάλο μέρος της σημερινής γνώσης για τη σχέση των ψηφιακών εργαλείων με την ψυχική υγεία των εφήβων εξακολουθεί να βασίζεται κυρίως σε δεδομένα παρατήρησης και διατομεακές έρευνες. Ως εκ τούτου, το χάσμα ανάμεσα στην κατανόηση των τρόπων που παράγονται οι ψηφιακοί κίνδυνοι και στον προσδιορισμό



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Αθήνα.

των αποτελεσματικότερων παρεμβάσεων παραμένει σημαντικό. Οι σύγχρονες πολιτικές απαντήσεις σχεδιάζονται ολοένα και περισσότερο μέσα σε αυτό το κενό.

Η δομή της αναφοράς

Η αναφορά διαρθρώνεται σε επτά κεφάλαια, τα οποία κινούνται από το ερμηνευτικό πλαίσιο και τα ερευνητικά δεδομένα, προς ζητήματα ρύθμισης, διακυβέρνησης και πολιτικής.

Ακολουθώντας την Εισαγωγή, το Κεφάλαιο 2 παρουσιάζει τις πηγές και το μεθοδολογικό πλαίσιο της αναφοράς: αναλύει τη μέθοδο της σύνθεσης στοιχείων, αναφέρεται στις ση-

μαντικότερες ερευνητικές πηγές για την Ελλάδα και περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο αξιοποιούνται οι εμπειρίες και οι απόψεις των ίδιων των εφήβων. Συνολικά, τα στοιχεία αυτά συγκροτούν την αναλυτική βάση των κεφαλαίων που ακολουθούν.

Το Κεφάλαιο 3 εξετάζει τι υποστηρίζουν με μεγαλύτερη συνέπεια τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη της ψηφιακής συμμετοχής, με άξονα την ψυχική υγεία των εφήβων, αναδεικνύοντας παράλληλα τις αβεβαιότητες και τα όρια του πεδίου. Στη συνέχεια, εξετάζει τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να λαμβάνονται πολιτικές αποφάσεις μέσα σε αυτό το τοπίο της αβεβαιότητας και της ελλιπούς γνώσης. Η ψηφιακή

συμμετοχή δεν αντιμετωπίζεται ως ομοιόμορφη, αλλά διακρίνονται οι διαφορετικές μορφές έκθεσης, οι μηχανισμοί και οι πιθανοί κίνδυνοι, ενώ ταυτόχρονα προσδιορίζονται τα όρια της υπάρχουσας τεκμηρίωσης.

Το Κεφάλαιο 4 χαρτογραφεί το σύγχρονο ρυθμιστικό τοπίο, εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι κυβερνήσεις και οι θεσμοί παρεμβαίνουν με μέτρα όπως οι περιορισμοί στη χρήση συσκευών στα σχολεία, τα ηλικιακά όρια, οι υποχρεώσεις των ψηφιακών πλατφορμών, η προστασία της ιδιωτικότητας και η ενίσχυση της ψηφιακής παιδείας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη διεθνή στρόφη προς προσεγγίσεις που μεταφέρουν την ευθύνη στις ίδιες τις πλατφόρμες.

Το Κεφάλαιο 5 στρέφει το φακό στην Ελλάδα. Εξετάζει το υφιστάμενο νομικό και θεσμικό πλαίσιο της χώρας, την κατανομή αρμοδιοτήτων μεταξύ των αρχών και τις προκλήσεις που συνεπάγεται η διαμόρφωση ενός λειτουργικού συστήματος διακυβέρνησης. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται σε ζητήματα επιβολής, θεσμικού συντονισμού, εφαρμογής σε σχολικό επίπεδο, καθώς και στη σχέση ανάμεσα στην ευρωπαϊκή ρύθμιση και τις εθνικές πρωτοβουλίες.

Το Κεφάλαιο 6 επιχειρεί μια θεματική επισκόπηση των εμπειριών των εφήβων που συμμετείχαν στις συναντήσεις του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (YES) του CAMHI. Αναδεικνύονται οι τρόποι με τους οποίους οι ίδιοι οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τα ψηφιακά περιβάλλοντα, τη χρήση των social media, τους διαδικτυακούς κινδύνους, τα μέτρα, το ρόλο των σχολείων, των οικογενειών και των συνομηλίκων τους. Ο εφηβικός λόγος αξιοποιείται ως ένα συμπληρωματικό ποιοτικό στοιχείο, συμβάλλοντας στη σύνδεση των ζητημάτων που θίγει η αναφορά, με τις εμπειρίες των ίδιων των νέων.

Η αναφορά ολοκληρώνεται με το Κεφάλαιο 7 όπου επιχειρείται μια σύνθεση των κύριων ευρημάτων της ανάλυσης και στη βάση αυτών, αποτυπώνονται οι κύριοι άξονες μιας συνολικής πολιτικής ατζέντας. Τέλος, επισημαίνονται

τα όρια του ερευνητικού πεδίου και εντοπίζονται τομείς όπου παραμένει απαραίτητη η περαιτέρω επεξεργασία.

Τι προσφέρει η παρούσα αναφορά

Τα ερευνητικά στοιχεία που αναφέρονται στη σχέση των εφήβων με τον ψηφιακό κόσμο παραμένουν ανομοιογενή και συχνά επιδέχονται διαφορετικές ερμηνείες. Σημαντικά ευρήματα συχνά απομονώνονται από το ερευνητικό τους πλαίσιο, ενώ μεμονωμένες μελέτες ενίοτε ερμηνεύονται με τρόπους που υπερβαίνουν όσα μπορούν να υποστηρίξουν τα δεδομένα τους. Ταυτόχρονα, το ίδιο το πεδίο μεταβάλλεται με ταχείς ρυθμούς, με αποτέλεσμα οι πολιτικές αποφάσεις να λαμβάνονται ολοένα και περισσότερο στη βάση γνώσεων που παραμένουν ελλιπείς, υπό αμφισβήτηση, ή ξεπερασμένες.

Η παρούσα αναφορά ανταποκρίνεται σε αυτή την πρόκληση μέσα από μια συστηματική εξέταση της ερευνητικής γνώσης, επιδιώκοντας να αποσαφηνίσει ποια συμπεράσματα υποστηρίζονται πιο σταθερά από τα στοιχεία, πού παραμένουν κενά και αβεβαιότητες, και τι συνεπάγονται αυτά για τον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται, ερμηνεύονται και αιτιολογούνται οι δημόσιες πολιτικές.

Η παραπάνω ανάλυση εδράζεται σε δύο κύρια χαρακτηριστικά, τα οποία διαφοροποιούν αυτή την αναφορά από τις περισσότερες σχετικές μελέτες. Το πρώτο, αφορά στη συγκριτική της προσέγγιση: αντί να εξετάζει κάθε έγγραφο μεμονωμένα, αναλύει τα σημεία σύγκλισης και απόκλισης μεταξύ των διεθνών δεδομένων και των πολιτικών προσεγγίσεων, καθώς και τον βαθμό στον οποίο οι προτεινόμενες παρεμβάσεις υποστηρίζονται από τα διαθέσιμα δεδομένα. Το δεύτερο, αφορά τον συγκεκριμένο της προσανατολισμό: τοποθετεί τις διεθνείς συζητήσεις στο ελληνικό πλαίσιο, αξιοποιώντας τα εθνικά δεδομένα και τις εμπειρίες των ίδιων των εφήβων, ώστε να συνδέσει τα ευρύτερα ζητήματα πολιτικής με τις πραγματικές συνθήκες της ψηφιακής ζωής στην Ελλάδα.



pinkish
time
mia

+

☺

♥

♥

♥

☺

Horizontal blue lines and a grid pattern at the bottom of the page.

Κεφάλαιο 2

Μεθοδολογικές επισημάνσεις

Το περιεχόμενο της αναφοράς βασίζεται σε ένα σύνολο διαφορετικών πηγών: μια δομημένη σύνθεση διεθνών θεσμικών εγγράφων και οδηγιών, στοιχεία από τις σημαντικότερες έρευνες για την ελληνική πραγματικότητα, καθώς και υλικό που προέκυψε μέσα από εφηβικούς διαλόγους. Κάθε σκέλος εξυπηρετεί έναν ξεχωριστό αναλυτικό σκοπό. Η σύνθεση αποτυπώνει ποια συμπεράσματα υποστηρίζονται με μεγαλύτερη συνέπεια, ποια πεδία παραμένουν αβέβαια και σε ποια σημεία οι διαφορετικές πηγές συγκλίνουν ή αποκλίνουν. Τα ελληνικά δεδομένα προσφέρουν το απαραίτητο πλαίσιο για την κατανόηση των προτύπων ψηφιακής συμμετοχής και των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων, εντάσσοντας τη σχετική συζήτηση στη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα. Το υλικό των εφηβικών διαλόγων συμβάλλει στη σύνδεση της ανάλυσης με τις εμπειρίες των ίδιων των εφήβων, φωτίζοντας τον τρόπο με τον οποίο τα ψηφιακά περιβάλλοντα, οι κοινωνικές πιέσεις και οι θεσμικές παρεμβάσεις βιώνονται στην καθημερινή ζωή. Συνολικά, οι παραπάνω συνιστώσες λειτουργούν συμπληρωματικά και όχι ως αυτόνομες μορφές τεκμηρίωσης.

2.1. Η σύνθεση της διεθνούς βάσης τεκμηρίων

Το σώμα των τεκμηρίων περιλαμβάνει 32 θε-

σμικά έγγραφα, βασισμένα σε ερευνητικά στοιχεία που δημοσιεύθηκαν ανάμεσα στα έτη 2017 και 2026 (Πίνακας 1). Τα έγγραφα αυτά περιλαμβάνουν διακυβερνητικές εκθέσεις από οργανισμούς όπως ο ΠΟΥ, η UNICEF και ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ), συστάσεις επιστημονικών και κλινικών φορέων, όπως η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, το Βασιλικό Κολλέγιο Ψυχιάτρων και η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία, κυβερνητικές στρατηγικές και γνωμοδοτήσεις, εκθέσεις και πορίσματα κοινοβουλευτικών ή ειδικών επιτροπών.

Τα έγγραφα επιλέχθηκαν με βάση τρία κριτήρια: να εστιάζουν στη σχέση των παιδιών και των εφήβων με τον ψηφιακό κόσμο, να αναφέρονται σε ερευνητικά στοιχεία και/ή θεσμικές συστάσεις, και όχι σε επιμέρους κρίσεις, και τέλος, να έχουν συνταχθεί από φορείς με αναγνωρίσιμη θεσμική ιδιότητα. Στο ίδιο συγκείμενο, εξαιρέθηκαν οι πρωτογενείς εμπειρικές μελέτες, οι τεχνικές αναφορές, υλικό προερχόμενο από την ψηφιακή βιομηχανία και δημοσιογραφικού τύπου σχολιασμοί. Στόχος της μεθοδολογίας δεν ήταν η αξιολόγηση μεμονωμένων μελετών, αλλά η εξέταση του τρόπου με τον οποίο σημαντικά θεσμικά έγγραφα ερμηνεύουν τα στοιχεία τεκμηρίωσης: πού συγκλίνουν τα συμπεράσματά τους, πού βρίσκονται τα όριά τους και ποια πεδία παραμένουν υπό αμφισβήτηση.

Πίνακας 1

Επισκόπηση των τεκμηρίων της σύνθεσης

Έγγραφο	Εκδοτικός φορέας	Έτος	Είδος τεκμηρίου
Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory	Γραφείο του Γενικού Χειρουργού των ΗΠΑ (HHS)	2023	Συμβουλευτική έκθεση/δήλωση. Κυβερνητικός φορέας (ΗΠΑ). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής.
Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement	Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής	2026	Κείμενο θέσεων / συναίνεσης. Επαγγελματικός φορέας (ΗΠΑ). Κύριο κοινό: επαγγελματίες υγείας και συστήματα υγείας.
Children & Young People's Mental Health in the Digital Age: Shaping the Future	Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ)	2018	Έκθεση τεκμηρίων για τη χάραξη πολιτικής. Διακυβερνητικός οργανισμός (χώρες του ΟΟΣΑ). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
Childhood in a Digital World: Screen time, skills and mental health	UNICEF Innocenti – Παγκόσμιο Γραφείο Έρευνας και Προοπτικής	2025	Έκθεση τεκμηρίων για τη χάραξη πολιτικής. Διακυβερνητικός οργανισμός (παγκόσμιο επίπεδο). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
A Digital Decade for children and youth: the new European strategy for a better internet for kids (BIK+)	Ευρωπαϊκή Επιτροπή	2022	Πλαίσιο πολιτικής. Διακυβερνητικός οργανισμός (ΕΕ). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής.
Health Advisory on Social Media Use in Adolescence	Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία	2023	Συμβουλευτική έκθεση/δήλωση. Επαγγελματικός φορέας (ΗΠΑ). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents	Καναδική Παιδιατρική Εταιρεία (Ομάδα Εργασίας για την Ψηφιακή Υγεία)	2019	Κείμενο θέσεων. Επαγγελματικός φορέας (Καναδάς). Κύριο κοινό: επαγγελματίες υγείας και συστήματα υγείας.
Indian Academy of Pediatrics Guidelines on Screen Time and Digital Wellness in Infants, Children and Adolescents	Ινδική Ακαδημία Παιδιατρικής (IAP) – Επιτροπή Κατευθυντήριων Οδηγιών για την Ψηφιακή Ευεξία και τον Χρόνο Οθόνης.	2022	Κατευθυντήρια οδηγία. Επαγγελματικός φορέας (Ινδία). Κύριο κοινό: οικογένειες, παιδίατροι και σχολεία.
College Report CR225: Technology use and the mental health of children and young people	Βασιλικό Κολλέγιο Ψυχιάτρων.	2020	Έκθεση τεκμηρίων για τη χάραξη πολιτικής. Επαγγελματικός φορέας (ΗΒ). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
Social Media: Children/tamariki and Young people/rangatahi (Position statement)	Βασιλικό Αυστραλασιανό Κολλέγιο Ιατρών (RACP)	2025	Κείμενο θέσεων. Επαγγελματικός φορέας (Αυστραλία και Αστεαρόα Νέα Ζηλανδία). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.

Έγγραφο	Εκδοτικός φορέας	Έτος	Είδος τεκμηρίου
Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief	Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη	2025	Σημείωμα πολιτικής. Διακυβερνητικός οργανισμός (Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του ΠΟΥ). Κύριο κοινό: υπουργεία υγείας και φορείς δημόσιας υγείας.
Social media and adolescent health	Εθνικές Ακαδημίες Επιστημών, Μηχανικής και Ιατρικής των ΗΠΑ.	2024	Έκθεση συναίνεσης. Άλλος φορέας (ΗΠΑ). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
Child & Adolescent Mental Health and Digital Technology: Ecosystem Landscape (Landscape & Recommendations Report)	Prospira Global (κατ' ανάθεση των Safe Online for Mental Health / Safe Online, με την υποστήριξη της Weave Wellbeing)	2026	Άλλο (ανατεθειμένη έκθεση χαρτογράφησης). Παγκόσμια εμβέλεια, με έμφαση στον Παγκόσμιο Νότο και σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος. Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Vol. 6)	Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη (Διεθνές Δίκτυο HBSC)	2024	Έκθεση τεκμηρίων για τη χάραξη πολιτικής. Διακυβερνητικός οργανισμός (Ευρώπη, Κεντρική Ασία και Καναδάς. 44 χώρες/περιοχές). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
Investigating Risks and Opportunities for Children in a Digital World: A rapid review of the evidence on children's internet use and outcomes	Γραφείο Έρευνας της UNICEF – Innocenti	2021	Ταχεία επισκόπηση τεκμηρίων. Διακυβερνητικός οργανισμός (παγκόσμιο επίπεδο). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
How's Life for Children in the Digital Age?	Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ)	2025	Έκθεση τεκμηρίων για τη χάραξη πολιτικής. Διακυβερνητικός οργανισμός (χώρες του ΟΟΣΑ). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World	Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά (UNICEF)	2017	Έκθεση τεκμηρίων για τη χάραξη πολιτικής. Διακυβερνητικός οργανισμός (παγκόσμιο επίπεδο). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents	Βασιλικό Κολλέγιο Παιδιατρικής και Υγείας του Παιδιού (RCPCH)	2019	Οδηγός για επαγγελματίες υγείας και γονείς. Επαγγελματικός φορέας (ΗΒ). Κύριο κοινό: επαγγελματίες υγείας, γονείς και φροντιστές.
#StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing	Βασιλική Εταιρεία Δημόσιας Υγείας (RSPH) και Κίνημα για την Υγεία των Νέων (YHM)	2017	Έκθεση τεκμηρίων για τη χάραξη πολιτικής. Επαγγελματικός φορέας / ΜΚΟ (ΗΒ). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
Screen-based activities and children and young people's mental health and psychosocial wellbeing: a systematic map of reviews	Μονάδα Επισκοπήσεων του Υπουργείου Υγείας (EPPI-Centre, University College London και London School of Hygiene and Tropical Medicine) κατ' ανάθεση των NIHR/DHSC	2018	Έκθεση τεκμηρίων για τη χάραξη πολιτικής. Κατ' ανάθεση από κυβερνητικό φορέα (ΗΒ). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής.

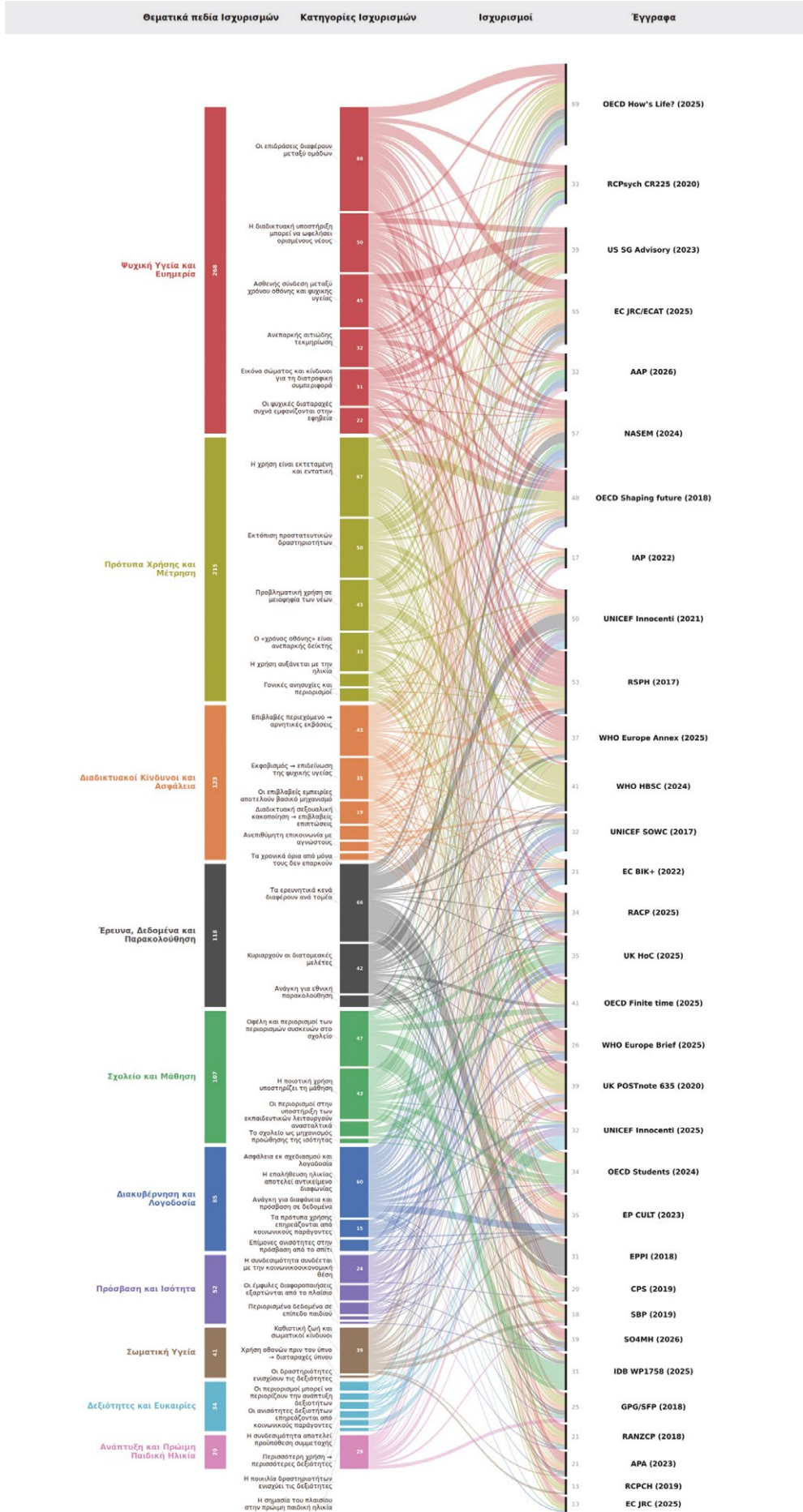
Έγγραφο	Εκδοτικός φορέας	Έτος	Είδος τεκμηρίου
Children and screens: Groupe de Pédiatrie Générale (Société française de pédiatrie) guidelines for pediatricians and families	Ομάδα Γενικής Παιδιατρικής (GPG), Γαλλική Παιδιατρική Εταιρεία (SFP)	2018	Κατευθυντήρια οδηγία δημόσιας υγείας. Επιστημονική εταιρεία (Γαλλία). Κύριο κοινό: παιδίατροι, γονείς και φροντιστές.
Students, digital devices and success	ΟΟΣΑ – Διεύθυνση Εκπαίδευσης και Δεξιότητων	2024	Έκθεση τεκμηρίων για τη χάραξη πολιτικής. Διακυβερνητικός οργανισμός (χώρες του ΟΟΣΑ, PISA 2022). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
Finite time to learn and play: Whole student development and students' digital leisure outside of school	Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ)	2025	Κείμενο πολιτικής (OECD Education Policy Perspectives, αρ. 130). Διακυβερνητικός οργανισμός (χώρες του ΟΟΣΑ/ PISA 2022). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι εκπαιδευτικής πολιτικής και στελέχη του εκπαιδευτικού συστήματος.
Menos Telas, Mais Saúde (#Less Screens #More Health): Guidance Manual	Βραζιλιάνικη Παιδιατρική Εταιρεία (SBP) – Ομάδα Εργασίας για την Υγεία στην Ψηφιακή Εποχή	2019	Εγχειρίδιο οδηγιών. Επιστημονική εταιρεία (Βραζιλία). Κύριο κοινό: γονείς και φροντιστές, επαγγελματίες υγείας (παιδίατροι).
Social media usage and adolescents' mental health in the EU	Ευρωπαϊκή Επιτροπή – Κοινό Κέντρο Ερευνών (JRC)	2025	Σημείωμα πολιτικής (βασισμένο σε τεκμήρια). Διακυβερνητικός οργανισμός (ΕΕ). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και ρυθμιστικές αρχές.
The impact of media and digital technology on children and adolescents	Βασιλικό Αυστραλιανό και Νεοζηλανδικό Κολλέγιο Ψυχιάτρων (RANZCP)	2018	Κείμενο θέσεων και συναίνεσης. Επιστημονική εταιρεία (Αυστραλία και Νέα Ζηλανδία). Κύριο κοινό: επαγγελματίες υγείας και συστήματα υγείας.
European Centre for Algorithmic Transparency roundtables: Minors' health and social media – an interdisciplinary scientific perspective	Ευρωπαϊκή Επιτροπή – Κοινό Κέντρο Ερευνών (Ευρωπαϊκό Κέντρο Αλγοριθμικής Διαφάνειας, ECAT)	2025	Επιστημονική έκθεση (σύνθεση συμπερασμάτων ομάδας εμπειρογνομόνων). Διακυβερνητικός οργανισμός (ΕΕ). Κύριο κοινό: πολλαπλές ομάδες κοινού.
The influence of social media on the development of children and young people	Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο – Θεματικό Τμήμα Διαρθρωτικών Πολιτικών και Πολιτικής Συνοχής (κατόπιν αιτήματος της Επιτροπής CULT).	2023	Μελέτη κατ' ανάθεση / επισκόπηση τεκμηρίων. Διακυβερνητικός οργανισμός (ΕΕ). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και ρυθμιστικές αρχές (ΕΕ).
Screen use and health in young people (POSTnote 635)	Κοινοβουλευτικό Γραφείο Επιστήμης και Τεχνολογίας (POST), Κοινοβούλιο του Ηνωμένου Βασιλείου.	2020	Σημείωμα πολιτικής (κοινοβουλευτικό ενημερωτικό σημείωμα βασισμένο σε τεκμήρια). Κυβερνητικός φορέας (ΗΒ). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και βουλευτές.

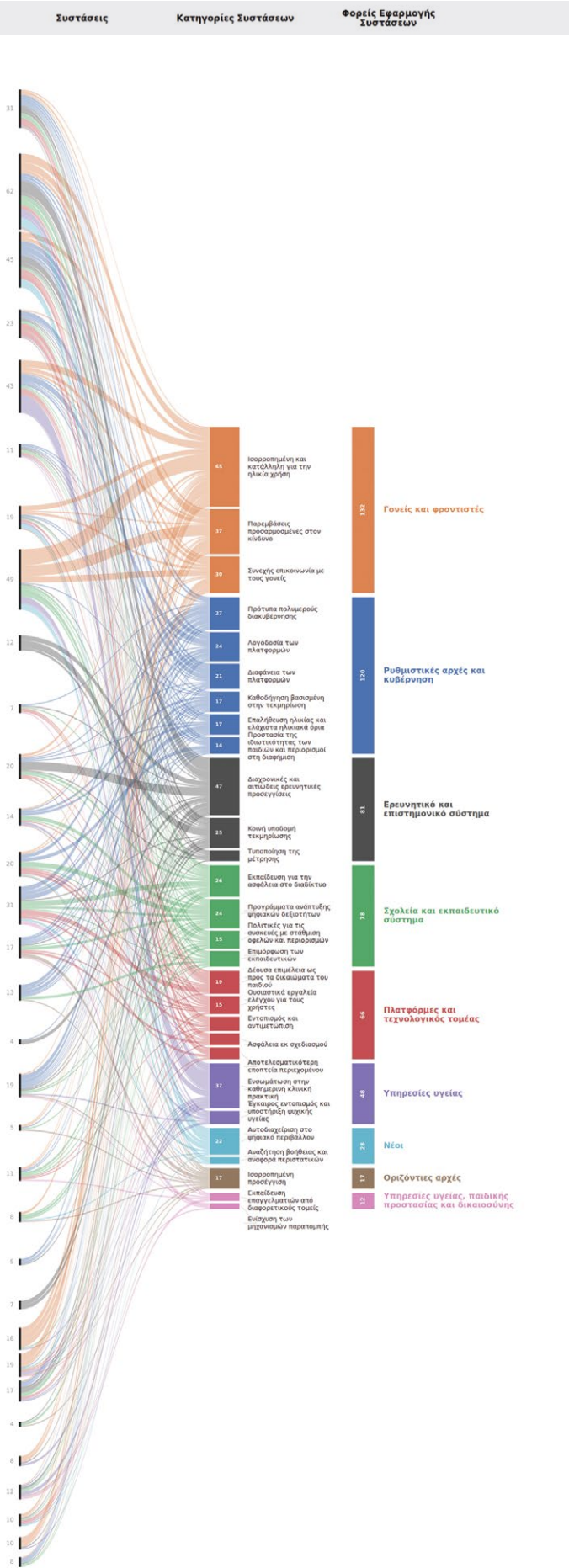
Έγγραφο	Εκδοτικός φορέας	Έτος	Είδος τεκμηρίου
Screen time: Impacts on education and wellbeing: Government Response	Επιτροπή Παιδείας της Βουλής των Κοινοτήτων	2025	Κυβερνητική απάντηση (ειδική έκθεση Επιτροπής της Βουλής). Κυβερνητικός φορέας (ΗΒ). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και βουλευτές.
Mobile Devices and Children's Development: The Case for School Restrictions	Διαμερικανική Τράπεζα Ανάπτυξης (IDB), Τμήμα Έρευνας και Γραφείο του Επικεφαλής Οικονομολόγου	2025	Κείμενο εργασίας (Σειρά Κειμένων Εργασίας της IDB). Διακυβερνητικός οργανισμός (81 χώρες, PISA 2022). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής.
Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief – Web annex: Findings from an evidence review and policy mapping	Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη	2025	Διαδικτυακό παράρτημα σημειώματος πολιτικής. Διακυβερνητικός οργανισμός (Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του ΠΟΥ). Κύριο κοινό: υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και φορείς δημόσιας υγείας.

Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε σε δύο στάδια. Σε πρώτο επίπεδο, από κάθε έγγραφο εξήχθησαν επιμέρους ισχυρισμοί και συστάσεις, που έπειτα καταχωρήθηκαν σε ένα κοινό μητρώο. Συνολικά, εντοπίστηκαν 1.099 ισχυρισμοί και 635 συστάσεις. Για τους σκοπούς της παρούσας ανάλυσης, ο όρος «ισχυρισμός» αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη πρόταση που διατυπώνεται σε ένα έγγραφο σχετικά με τα ερευνητικά δεδομένα. Για παράδειγμα, μια αναφορά στη συχνότητα εμφάνισης ή στις τάσεις ενός φαινομένου, σε πιθανές συσχετίσεις ή μηχανισμούς επίδρασης, σε αιτιώδεις σχέσεις, ή στα όρια και τις αβεβαιότητες της διαθέσιμης τεκμηρίωσης. Αντίστοιχα, ως «σύσταση» νοείται κάθε προτεινόμενη δράση που απευθύνεται σε συγκεκριμένους φορείς, όπως κυβερνήσεις, ψηφιακές πλατφόρμες, σχολεία, οικογένειες, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ή ερευνητές. Τόσο οι ισχυρισμοί όσο και οι συστάσεις καταγράφηκαν ως προτάσεις και όχι ως περιγραφές των εγγράφων, επιτρέποντας στην ίδια πηγή να υποστηρίζει διαφορετικά επιχειρήματα, να αναγνωρίζεται ανάλογα με το εκάστοτε θεματικό πεδίο. Η διαδικασία εξαγωγής συνδύασε δομημένα ερευνητικά ερωτήματα με αν-

θρώπινη αξιολόγηση και έλεγχο: κάθε έγγραφο εξετάστηκε ξεχωριστά, οι καταχωρήσεις επαληθεύτηκαν χειροκίνητα, ενώ εφαρμόστηκε πρόσθετος έλεγχος, ώστε να διασφαλιστεί η συνοχή του συνόλου της ανάλυσης. Σε δεύτερο στάδιο, το υλικό οργανώθηκε ώστε να είναι εφικτή η σύγκριση των επιμέρους εγγράφων με συστηματικό τρόπο. Ειδικότερα, οι ισχυρισμοί ομαδοποιήθηκαν σε 52 θεματικές κατηγορίες, καθεμία από τις οποίες αποτυπώνει ένα επαναλαμβανόμενο κεντρικό θέμα της βιβλιογραφίας, όπως για παράδειγμα η σχέση των διαταραχών ύπνου με την ψηφιακή εμπλοκή, ή των εμπειριών παρενόχλησης στο διαδίκτυο με την ψυχική υγεία (Σχήμα 2). Στη συνέχεια, κάθε ισχυρισμός κωδικοποιήθηκε ανάλογα με τη σχέση του με τη βασική θέση της εκάστοτε θεματικής κατηγορίας, δηλαδή αν την υποστήριζε, τη διαφοροποιούσε, εισήγαγε πρόσθετες αποχρώσεις, ή την αμφισβητούσε. Παράλληλα, καταγράφηκαν πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με το είδος των στοιχείων που επικαλούνταν τα έγγραφα, τη σαφήνεια της τεκμηρίωσης στην οποία βασίζονταν, καθώς και το κατά πόσον αναγνωρίζονταν ρητά αβεβαιότητες, περιορισμοί ή κενά στη διαθέσιμη τεκμηρίωση.

Σχήμα 2 Από τη γνώση στις θεσμικές συστάσεις: κατανομή των στοιχείων και των συστάσεων σε 32 διεθνή θεσμικά έγγραφα, ανά θεματικό πεδίο και φορέα αποδέκτη





Σημείωση: Το σχήμα περιλαμβάνει 1.072 από τους 1.099 συνολικούς ισχυρισμούς, ομαδοποιημένους σε 42 θεματικές κατηγορίες (από 52 συνολικά), καθώς και 582 από τις 635 συνολικές συστάσεις, ομαδοποιημένες σε 28 κατηγορίες (από 35 συνολικά). Οι κατηγορίες που παρουσιάζονται επιλέχθηκαν για την κύρια οπτικοποίηση, ενώ λιγότερο συχνές κατηγορίες παραλείφθηκαν για λόγους αναγνωσιμότητας, αλλά διατηρούνται στο πλήρες σύνολο δεδομένων.

Συνολικά, το 96,9% των ισχυρισμών κωδικοποιήθηκε με βάση το υψηλό ή μέτριο επίπεδο διαφάνειας της τεκμηρίωσης, ενώ το 71,7% περιείχε ρητή ή έμμεση αναγνώριση περιορισμών ή στοιχείων αβεβαιότητας. Στη συνέχεια, οι συστάσεις οργανώθηκαν σε 35 θεματικές κατηγορίες, καθεμία από τις οποίες αντιστοιχούσε σε έναν ξεχωριστό τύπο πολιτικής παρέμβασης. Οι επιμέρους συστάσεις κωδικοποιήθηκαν με βάση τον φορέα στον οποίο απευθύνονταν, το είδος του προτεινόμενου μέτρου και το βαθμό στον οποίο συνδέονταν ρητά με τα ερευνητικά δεδομένα του αντίστοιχου εγγράφου. Όταν οι σχετικές συνδέσεις διατυπώνονταν με σαφήνεια, οι συστάσεις αντιστοιχίζονταν και με τους επιμέρους ισχυρισμούς που τις τεκμηριώναν.

Η δομή αυτή επιτρέπει τη συστηματική αποτύπωση των σημείων σύγκλισης και απόκλισης των διαφορετικών εγγράφων, καθώς και την καταγραφή του βαθμού στον οποίο συγκεκριμένες συστάσεις τεκμηριώνονται από τα ερευνητικά δεδομένα. Την ίδια στιγμή, διατηρούνται οι επιφυλάξεις, οι περιορισμοί και τα στοιχεία αβεβαιότητας που συνοδεύουν τα συμπεράσματα, τα οποία συχνά παραλείπονται όταν τα ευρήματα παρουσιάζονται συνοπτικά, ή εκτός του αρχικού τους πλαισίου.

Η σύνθεση προσεγγίζει τα συγκεκριμένα έγγραφα ως θεσμικές και πολιτικές ερμηνευτικές προσεγγίσεις των διαθέσιμων στοιχείων και όχι ως πρωτογενείς ερευνητικές μελέτες. Δεν επιχειρεί εκ νέου ανάλυση της εμπειρικής βιβλιογραφίας. Αντίθετα, επιδιώκει να αποτυπώσει τα σημεία σύγκλισης της τεκμηρίωσης, τα πεδία όπου παραμένουν διαφωνίες ή αβεβαιότητες, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικοί φορείς ερμηνεύουν τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα. Τα πλεονεκτήματα και οι περιορισμοί των πρωτογενών ερευνών εξετάζονται αναλυτικά στο Κεφάλαιο 3.

2.2. Επισκόπηση των κύριων ελληνικών ερευνητικών δεδομένων

Ακολούθως, η αναφορά αξιοποιεί τα βασικότερα ελληνικά ερευνητικά δεδομένα σχετικά

με την ψηφιακή ζωή, την ψυχική υγεία και τις διαδικτυακές εμπειρίες των εφήβων. Πιο συγκεκριμένα, αντλεί από πανελλαδικού επιπέδου έρευνες του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου, το οποίο συντονίζεται από το Ίδρυμα Έρευνας και Τεχνολογίας – Ελλάς (ITE/FORTH), τα ελληνικά ευρήματα της μελέτης HBSC και του ESPAD, καθώς και ερευνητικό υλικό που παράγεται στο πλαίσιο του CAMHI και άλλων αντίστοιχων ελληνικών οργανισμών και ερευνητικών πρωτοβουλιών. Τα δεδομένα αυτά αξιοποιούνται περιγραφικά σε όλη την έκθεση, προκειμένου να αποδοθεί το βασικό πλαίσιο της ψηφιακής ζωής των εφήβων στην Ελλάδα, τα πρότυπα και οι αναδυόμενες τάσεις που καταγράφονται σε εθνικό επίπεδο. Η ανάλυση δεν επιδιώκει να τεκμηριώσει αυτόνομες αιτιώδεις σχέσεις, αλλά να τοποθετήσει τα διεθνή ευρήματα στο σύγχρονο ελληνικό πλαίσιο.

Αξίζει να σημειωθεί πως οι έρευνες αυτές διαφέρουν μεταξύ τους, ως προς τη μεθοδολογία, τη δειγματοληψία, την ηλικιακή κάλυψη και τη θεματική. Ορισμένες έρευνες εστιάζουν κυρίως στη χρήση και την ασφάλεια του διαδικτύου, άλλες στην ψυχική ευημερία και τα ψυχοκοινωνικά συμπτώματα των εφήβων, ενώ άλλες εξετάζουν πιο ειδικές διαστάσεις, όπως τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, οι πρακτικές χρήσης των social media ή άλλες σχετικές δραστηριότητες. Σε όλη την αναφορά, τα ευρήματα αυτών των πηγών ερμηνεύονται υπό το πρίσμα των αντίστοιχων μεθοδολογικών περιορισμών τους.

2.3. Οι διάλογοι των εφήβων

Η αναφορά ενσωματώνει επίσης ένα ποιοτικό σκέλος, βασισμένο σε δομημένες συζητήσεις εφήβων που πραγματοποιήθηκαν σε διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας στο πλαίσιο του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (Youth Engagement Scheme – YES) του CAMHI. Το πρόγραμμα YES, το οποίο εδραιώθηκε το 2022, λειτουργεί μέσω πέντε Εφηβικών Συμβουλευτικών Ομάδων (ΕΣΟ), που συνδέονται με τα περιφερειακά κέντρα του CAMHI στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, την Αλεξανδρούπολη, τα Ιωάννινα και το Ηράκλειο. Στις ομάδες συμ-

μετέχουν νεαρά άτομα ηλικίας 13 έως 17 ετών, που επιλέγονται μέσω ανοιχτής διαδικασίας υποβολής αιτήσεων σε δημόσια σχολεία της χώρας, σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού. Οι ομάδες λειτουργούν σε ετήσιο κύκλο που ακολουθεί τη διάρκεια του σχολικού έτους. Από την έναρξη του προγράμματος έχουν πραγματοποιηθεί 133 συνεδρίες των ΕΣΟ, με τη συμμετοχή περίπου 360 εφήβων σε διάστημα τεσσάρων ετών.

Στις ΕΣΟ συμμετέχουν έφηβοι από ποικίλα κοινωνικοοικονομικά και σχολικά περιβάλλοντα, με διαφορετικές εμπειρίες, βιώματα και προσωπικές αφετηρίες. Η μεγάλη πλειοψηφία των μελών είναι κορίτσια, γεγονός που αντανακλά ευρύτερα έμφυλα πρότυπα συμμετοχής σε τέτοιους είδους συμμετοχικές διαδικασίες. Επιπλέον, ένα σημαντικό κριτήριο ένταξης στις ομάδες είναι η προθυμία και η δέσμευση για συνεπή συμμετοχή καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους. Οι ομάδες συναντώνται τακτικά, με την υποστήριξη εμπειρών συντονιστών και διαμεσολαβητών, ενώ τα μέλη τους συνδέονται επιπλέον με εκπαιδευτικούς ή εμπιστους ενήλικες στο σχολικό και οικείο τους περιβάλλον. Παράλληλα με τις βασικές συναντήσεις των ΕΣΟ, το πρόγραμμα YES υποστηρίζει πρόσθετες δραστηριότητες συμμετοχικού διαλόγου σε σχολεία και κοινοτικούς χώρους, επεκτείνοντας τη συζήτηση γύρω από την ψυχική υγεία και την ευημερία των εφήβων σε ένα ευρύτερο νεανικό δίκτυο. Από το 2022, περίπου 5.600 έφηβοι έχουν συμμετάσχει σε αυτές τις δραστηριότητες του YES σε όλη την Ελλάδα.

Κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2025–2026, οι συζητήσεις των ομάδων επικεντρώθηκαν στο ζήτημα της επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της ψηφιακής της διάστασης. Σε αυτό το πλαίσιο, τον Μάρτιο του 2026, για τις ανάγκες της παρούσας αναφοράς, πραγματοποιήθηκαν στις πέντε πόλεις του προγράμματος στοχευμένες συζητήσεις γύρω από τα ψηφιακά μέσα. Στις συζητήσεις αυτές συμμετείχαν περίπου 85 έφηβοι ηλικίας 13 έως 17 ετών από τις ομάδες YES της συγκεκριμένης χρονιάς. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική, ενώ η παρουσία διέφερε ανά συνάντηση λόγω σχο-

λικών υποχρεώσεων και άλλων παραγόντων.

Οι συζητήσεις βασίστηκαν σε ένα κοινό πλαίσιο ερωτήσεων γύρω από τους ψηφιακούς κόσμους των εφήβων, γύρω από ζητήματα όπως η χρήση των social media, οι προσλήψεις των οφελών και των κινδύνων τους, οι επιδράσεις στον ύπνο, οι αρνητικές εμπειρίες στο διαδίκτυο, οι σχέσεις, οι περιορισμοί και τα μέτρα, καθώς και ο ρόλος των γονέων και των σχολείων. Οι συντονιστές προσάρμοζαν το ρυθμό και το περιεχόμενο της συζήτησης ανάλογα με τη δυναμική και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ομάδας, με αποτέλεσμα να μην εξεταστούν όλα τα θέματα ισότιμα σε όλες τις συναντήσεις. Επιπλέον, σε ορισμένες συναντήσεις, τους διαλόγους των εφήβων πλαισίωσαν ηχογραφήσεις και δημιουργικές δραστηριότητες σε μικρότερες ομάδες.

Το υλικό που προέκυψε αποτελείται από σημειώσεις συντονιστών και διευκολυντών ανά πόλη, μερικές απομαγνητοφωνήσεις και ύστερες παρατηρήσεις. Η καταγραφή των διαλόγων δεν έγινε κατά λέξη, καθώς δόθηκε προτεραιότητα στη φυσική ροή της συζήτησης. Σύμφωνα με τους συντονιστές, τα μέλη των ομάδων συμμετείχαν στη διαδικασία με προθυμία και ιδιαίτερα στοχαστική διάθεση. Παρότι αυτό συνέβαλε στην παραγωγή ενός πλούσιου ποιοτικού υλικού, οι απόψεις τους δεν μπορούν να γενικευτούν στον ευρύτερο εφηβικό πληθυσμό. Στο ίδιο πλαίσιο δραστηριοτήτων του προγράμματος YES, μικρότερες ομάδες εφήβων συμμετείχαν στη δημιουργία podcasts, αναδεικνύοντας επιπλέον όψεις της ψηφιακής ζωής και της σχέσης τους με τα social media. (σύνδεσμος για τα podcast)

Οι διάλογοι των ομάδων του YES ενσωματώθηκαν στην αναφορά επιλεκτικά, για συγκεκριμένους αναλυτικούς σκοπούς. Παρουσιάζονται πιο αναλυτικά στο Κεφάλαιο 6, ενώ περιορισμένα παραθέματα και παρατηρήσεις εμφανίζονται και σε άλλα σημεία του κειμένου, εμπλουτίζοντας τα θεσμικά έγγραφα. Το περιεχόμενο των συζητήσεων οργανώθηκε γύρω από θεματικά μοτίβα και αξιοποιήθηκε με ποιοτικούς όρους, δεν παρουσιάζεται με συστηματικό, ή συγκριτικό τρόπο.



Σχέδιο του Γιάννη Ισικεντερίδη, μέλους της ομάδας YES στη Θεσσαλονίκη.

Κεφάλαιο 3

Τι δείχνουν τα στοιχεία

Στο υπό διερεύνηση πεδίο, η τεκμηρίωση έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς οι πολιτικές αποφάσεις καλούνται να απαντήσουν σε επείγοντα και σύνθετα ζητήματα. Και ενώ οι θεσμικές παρεμβάσεις επηρεάζουν άμεσα την καθημερινή ζωή των νέων, τα διαθέσιμα στοιχεία αδυνατούν να απαντήσουν με την ίδια αξιοπιστία στα ερωτήματα. Ορισμένες μορφές τεκμηρίωσης είναι καταλληλότερες για την αποτύπωση της έκτασης ενός φαινομένου, ενώ άλλες επιτρέπουν τη διερεύνηση συσχετίσεων και μηχανισμών. Αντίθετα, οι ισχυρισμοί που αφορούν αιτιώδεις σχέσεις, ή την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων, απαιτούν αυστηρότερη τεκμηρίωση. Η κατανόηση του πεδίου προϋποθέτει πρωτίστως μια σαφή διάκριση ανάμεσα σε όσα μπορούν να υποστηρίξουν τα διαθέσιμα στοιχεία και σε όσα παραμένουν ασαφή.

Τα έγγραφα που συνθέτει η αναφορά συνδέουν την τεκμηρίωση με τις πολιτικές. Δεν πρόκειται για πρωτογενείς ερευνητικές μελέτες, αλλά για ερμηνευτικά κείμενα που μεταφράζουν τα ευρήματα σε συστάσεις για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, τους επαγγελματίες υγείας, τους εκπαιδευτικούς και τις οικογένειες.

Μεταξύ των 1.099 καταγεγραμμένων ισχυρισμών, οι συχνότερες μορφές τεκμηρίωσης αφορούσαν:

- **δεδομένα επιτήρησης και περιγραφικές μελέτες (20,4%)·**
- **ταχείες ανασκοπήσεις, διερευνητικές ανασκοπήσεις (scoring reviews) και αφηγηματικές ανασκοπήσεις (17,6%)·**
- **τεκμήρια συναίνεσης εμπειρογνομόνων (12,8%)·**
- **συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις (9,7%)·**

Οι μορφές τεκμηρίωσης που επιτρέπουν την εξαγωγή συμπερασμάτων για αιτιώδεις σχέσεις ή για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων εμφανίζονται πολύ σπανιότερα στη βιβλιογραφία. Οι διαχρονικές μελέτες αντιστοιχούν μόλις στο 2,3% των αναφερόμενων μελετών, ενώ τα πειραματικά και ημιπειραματικά δεδομένα στο 0,7%. Αυτή η κατανομή έχει ιδιαίτερη ερμηνευτική σημασία. Η διαθέσιμη τεκμηρίωση είναι γενικά ισχυρότερη στην αναγνώριση προτύπων, τάσεων και επαναλαμβανόμενων συσχετίσεων, παρά στην τεκμηρίωση αιτιωδών επιδράσεων ή στην εκτίμηση της αποτελεσματικότητας συγκεκριμένων παρεμβάσεων. Τα δεδομένα επιτήρησης και οι έρευνες μεγάλης κλίμακας μπορούν να αναδείξουν επικρατέστερα πρότυπα και ανησυχίες, ενώ οι πιο ισχυροί ισχυρισμοί σχετικά με τις επιδράσεις και την αποτελεσματικότητα των μέτρων απαιτούν πολύ αυστηρότερη τεκμηρίωση, μια προϋπόθεση που, προς το παρόν, δεν πληρείται γενικά στο πεδίο.

Αυτή η λογική διατρέχει το παρόν κεφάλαιο. Αρχικά εξετάζεται τι υποστηρίζουν πιο ξεκάθαρα τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τους κινδύνους και τις επιβλαβείς επιπτώσεις που συνδέονται με την ψηφιακή ζωή των εφήβων. Στη συνέχεια, στρέφει το φακό στα ζητήματα για τα οποία η τεκμηρίωση παραμένει αβέβαιη, ιδίως σε ό,τι αφορά τις αιτιώδεις σχέσεις, τους υποκείμενους μηχανισμούς και τις θεσμικές παρεμβάσεις. Ακολουθώντας, εξετάζει τι υποδηλώνουν τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τα πιθανά οφέλη της ψηφιακής χρήσης και τους προστατευτικούς παράγοντες. Τέλος, το κεφάλαιο διερευνά πώς διαμορφώνονται σχετικές στρατηγικές σε συνθήκες όπου η τεκμηρίωση συγκλίνει, αλλά η αβεβαιότητα παραμένει.

3.1. Πεδία όπου η τεκμηρίωση εμφανίζει τη μεγαλύτερη συνέπεια ως προς τους κινδύνους και τις επιβλαβείς επιπτώσεις

3.1.1. Ψηφιακή χρήση και περιορισμός προστατευτικών δραστηριοτήτων

Η διάρκεια της ψηφιακής χρήσης διατηρεί κλινική και πολιτική σημασία, ωστόσο, η ερμηνεία της εξαρτάται από το τι αποτυπώνει. Μεγάλης κλίμακας μελέτες αναδεικνύουν τα όρια αντιμετώπισης του χρόνου στο διαδίκτυο ως αυτόνομου δείκτη κινδύνου. Σε ανάλυση καμπύλης προδιαγραφών (Specification Curve Analysis) που βασίστηκε σε τρία σύνολα δεδομένων και συνολικά 355.358 εφήβους, η χρήση ψηφιακών τεχνολογιών εξηγούσε μόλις το 0,4% της διακύμανσης της ευημερίας, ποσοστό ιδιαίτερα χαμηλό για να δικαιολογήσει τη χρήση του συνολικού χρόνου στο διαδίκτυο ως μοναδικό δείκτη κινδύνου για την ψυχική υγεία (Orben & Przybylski, 2019). Η διαχρονική έρευνα τύπου ημερολογίου δείχνει προς την ίδια κατεύθυνση, καθώς δεν εντοπίζει ενδείξεις σταθερών συσχετίσεων μεταξύ της χρήσης ψηφιακής τεχνολογίας από εφήβους και των συμπτωμάτων ψυχικής υγείας (Jensen et al., 2019). Οι συσχετίσεις μεταξύ του ψηφιακού

χρόνου και της ευημερίας είναι συνήθως μικρές, ασυνεπείς ή άμεσα επηρεασμένες από το εκάστοτε πλαίσιο. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με μία από τις πιο συνηθισμένες τάσεις στη χάραξη πολιτικών: την αναζήτηση ενός καθολικά αποδεκτού χρονικού ορίου.

Ο χρόνος χρήσης συμπυκνώνει διαφορετικές εμπειρίες σε έναν αριθμό. Τα ελληνικά δεδομένα αναδεικνύουν σημαντικές διαφοροποιήσεις ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας (Σχήμα 3). Οι αναφορές που εστιάζουν σε τέτοιου είδους διακρίσεις –όπως για παράδειγμα μεταξύ της «ενεργής» και της «παθητικής» χρήσης– αποδυναμώνουν περαιτέρω τις παραπάνω εκτιμήσεις γύρω από τον χρόνο. Η παθητική περιήγηση συνδέεται πιο σταθερά με χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας, ενώ η ενεργή χρήση εμφανίζει μια πιο σύνθετη εικόνα, η οποία περιλαμβάνει και πιθανά οφέλη (Godard & Holtzman, 2024· Verduyn et al., 2022). Μια ώρα στο διαδίκτυο μπορεί να περιλαμβάνει υποστήριξη για τα μαθήματα, ένα περιστατικό παρενόχλησης, παθητική ψυχαγωγία, ή αγχωτικό έλεγχο των ειδοποιήσεων αργά το βράδυ. Αυτές δεν είναι ισοδύναμες μορφές έκθεσης και έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων.

Επίσης οι αυτοαναφερόμενες εκτιμήσεις του χρόνου χρήσης είναι συχνά αναξιόπιστες. Είναι ενδεικτικά τα στοιχεία σχετικής μετα-ανάλυσης, τα οποία διαπιστώνουν μέτρια συμφωνία μεταξύ του αυτοαναφερόμενου και του καταγεγραμμένου χρόνου χρήσης ψηφιακών μέσων (Parry et al., 2021). Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως η έννοια του «χρόνου οθόνης» διαμορφώθηκε την εποχή της τηλεόρασης και δεν εφαρμόζεται εύκολα στα σύγχρονα περιβάλλοντα πολλαπλών συσκευών, όπου η σχολική εργασία, η κοινωνική ζωή, η ψυχαγωγία και οι συγκρούσεις μπορεί να συνυπάρχουν στην ίδια οθόνη μέσα στην ίδια ώρα.

Τα ευρήματα της έρευνας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου για το 2025 προσφέρουν μια εικόνα για την ελληνική πραγματικότητα. Τα υψηλά επίπεδα ψηφιακής ενασχόλησης είναι ευρέως διαδεδομένα, με ένα σημαντικό ποσοστό μαθητών της δευ-

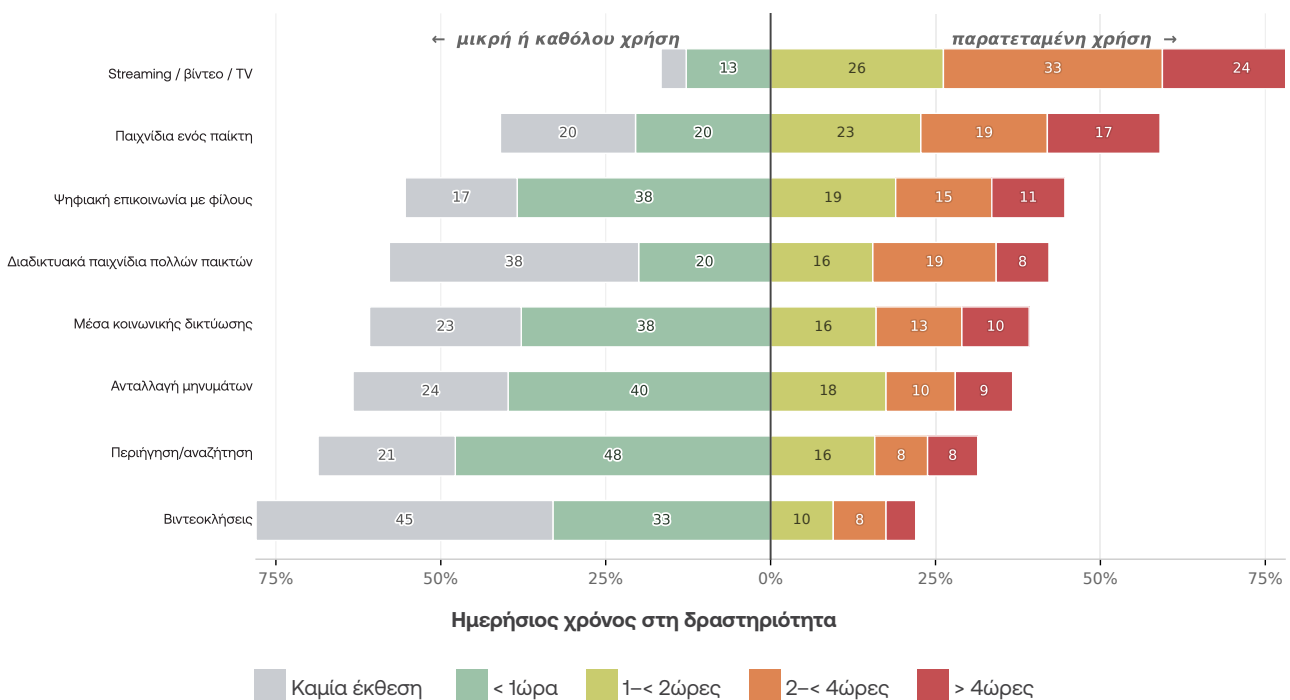
τεροβάθμιας εκπαίδευσης να αναφέρει ότι περνά περισσότερες από τρεις ώρες ημερησίως στο διαδίκτυο τις καθημερινές, ενώ τα ποσοστά αυτά είναι υψηλότερα τα Σαββατοκύριακα. Ωστόσο, μόνο ένα μέρος των εφήβων περιγράφει τη χρήση του ως υπερβολική ή δύσκολα ελεγχόμενη. Περίπου ένας στους τέσσερις μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αναφέρει ότι χρησιμοποιεί υπερβολικά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και θα επιθυμού-

σε υποστήριξη για να μειώσει τη χρήση τους. Αυτό το χάσμα μεταξύ της ευρείας συμμετοχής και της συνειδητής δυσκολίας υποδηλώνει ότι η ένταση από μόνη της δεν αρκεί για να προσδιορίσει τον κίνδυνο. Αυτό που φαίνεται να έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η υποκειμενική εμπειρία ελέγχου και ο βαθμός στον οποίο η ψηφιακή χρήση παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργία.

Σχήμα 3

Πώς περνούν τον χρόνο τους στο ψηφιακό περιβάλλον τα παιδιά στην Ελλάδα

Τα περισσότερα παιδιά αφιερώνουν λιγότερες από δύο ώρες ημερησίως στις περισσότερες ψηφιακές δραστηριότητες. Ωστόσο, η παρακολούθηση βίντεο και η ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια συγκεντρώνουν τα υψηλότερα ποσοστά παρατεταμένης καθημερινής χρήσης. Αντίθετα, δραστηριότητες όπως οι βιντεοκλήσεις ή η περιήγηση στο διαδίκτυο είναι συνήθως πιο σύντομες ή περιστασιακές. Τα πρότυπα αυτά ενισχύουν την ανάγκη για παρεμβάσεις που λαμβάνουν υπόψη τις διαφορές μεταξύ των επιμέρους ψηφιακών δραστηριοτήτων.



Πηγή: Έρευνα CAMHI, 2023.

Ο χρόνος χρήσης αποκτά αξία όταν υποδηλώνει συγκεκριμένους μηχανισμούς κινδύνου. Οι δύο πιο σταθερές ενδείξεις είναι η διαταραχή του ύπνου και η εκτόπιση δραστη-

ριοτήτων που λειτουργούν προστατευτικά για την ανάπτυξη, όπως η σωματική άσκηση, η δια ζώσης κοινωνική επαφή και ο ελεύθερος χρόνος για ξεκούραση. Ο χρόνος έχει σημασία

όταν η νυχτερινή χρήση περιορίζει τη διάρκεια του ύπνου, όταν η ψηφιακή ενασχόληση εκτοπίζει τη σωματική δραστηριότητα ή τη δια ζώσης αλληλεπίδραση, όταν περιορίζει τις δυνατότητες ξεκούρασης ή όταν η χρήση του κινητού παρεμβάλλεται στις διαπροσωπικές συναντήσεις.

Σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι ακόμη και όταν τα smartphones δεν χρησιμοποιούνται ενεργά, η εμφανής παρουσία τους κατά τη διάρκεια μιας δια ζώσης επαφής μπορεί να υποβαθμίσει την ποιότητα της συζήτησης, την αίσθηση οικειότητας και την ενσυναίσθηση. Αντίστοιχα, η βιβλιογραφία για το «rhubbing» - τη συνήθεια να αγνοεί κάποιος το πρόσωπο με το οποίο συνομιλεί κοιτάζοντας συνεχώς το κινητό του- υποδηλώνει ότι οι παρεμβολές που προκαλούνται από τη χρήση του τηλεφώνου μπορούν να υπονομεύσουν το αίσθημα του ανήκειν και να ενισχύσουν αισθήματα κοινωνικού αποκλεισμού (Przybylski & Weinstein, 2013· Misra et al., 2016· Chotpitayasunondh & Douglas, 2018· Hales et al., 2018).

Αντιστοίχως, πρόσφατα ερευνητικά ευρήματα από την Ελλάδα διακρίνουν μεταξύ διαφορετικών μορφών χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μια διατομεακή μελέτη σε νέους ενήλικες στην Ελλάδα διαπίστωσε ότι οι πιο παθητικές μορφές χρήσης συνδέονταν με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και εντονότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, ενώ οι πιο ενεργές και διαδραστικές μορφές συνδέονταν με ευνοϊκότερους δείκτες ψυχοκοινωνικής προσαρμογής (Leimonis & Koutra, 2022). Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι η παθητική περιήγηση και οι μορφές χρήσης που βασίζονται κυρίως στην κατανάλωση περιεχομένου ενδέχεται να βιώνονται διαφορετικά από τις πιο συμμετοχικές μορφές διαδικτυακής επικοινωνίας.

Οι συζητήσεις του προγράμματος YES προσθέτουν ποιοτικό βάθος στα παραπάνω ευρήματα. Τα μέλη των ομάδων περιέγραφαν τον χρόνο που περνούν στο διαδίκτυο ως σημαντικό μέρος της καθημερινότητάς τους. Σύμφωνα με τις αφηγήσεις τους, ακόμη και σχετικά σύντομες περίοδοι ψηφιακής συμμετοχής μπορεί να αρκούν για την έκθεση σε ενοχλη-

τικό ή επιβλαβές περιεχόμενο, ενώ η σημασία και οι επιπτώσεις του χρόνου εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το πλαίσιο, το σκοπό και τη συναισθηματική εμπειρία.

«Τη μια στιγμή βλέπεις πόλεμο και την άλλη κάτι γελοίο. Πολλές φορές, υπάρχει η αίσθηση ότι χανόμαστε εκεί μέσα, και όταν βγαίνουμε, νιώθουμε σαν να έχουμε χάσει όλο το χρόνο μας.»

3.1.2. Συγκεκριμένες εμπειρίες αναδεικνύουν σαφέστερα πρότυπα κινδύνου

Τα στοιχεία είναι σαφέστερα όταν αφορούν συγκεκριμένες διαδικτυακές εμπειρίες. Τα πιο συχνά ευρήματα και εκείνα που αποτελούν συχνότερα αντικείμενο παρεμβάσεων, αφορούν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των νέων, όπως ο εκφοβισμός και η παρενόχληση, η έκθεση σε επιβλαβές ή ακατάλληλο για την ηλικία περιεχόμενο και -με περισσότερες επιφυλάξεις- οι πιέσεις που συνδέονται με την κοινωνική σύγκριση.

Στο σύνολο των δεδομένων, ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η παρενόχληση αποτελούν από τις πλέον σταθερές μορφές κινδύνου.

Μια ανασκόπηση μελετών για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαπίστωσε ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνδέεται σταθερά με την κατάθλιψη σε παιδιά και εφήβους, γεγονός που καθιστά τη συγκεκριμένη συσχέτιση μία από τις πλέον τεκμηριωμένες στη βιβλιογραφία (Hamm et al., 2015). Οι συσχετίσεις με το άγχος, τα καταθλιπτικά συμπτώματα, τη μοναξιά και τα χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας παραμένουν γενικά σταθερές σε όλο το εύρος της τεκμηρίωσης. Οι επιφυλάξεις, ωστόσο, είναι σημαντικές: οι ορισμοί ποικίλλουν, τα περισσότερα στοιχεία προέρχονται από αυτοαναφορές, ενώ είναι δύσκολο να προσδιοριστεί ποιες δυναμικές αναπτύσσονται εντός και ποιες εκτός διαδικτύου. Εντούτοις, διαπιστώνεται σταθερά ότι η ταπείνωση, ο αποκλεισμός, και η μόνιμη αίσθηση απειλής, αποτελούν εμπειρίες συνδεδεμένες άμεσα με ψυχική δυσφορία κατά την εφηβεία.

Διαχρονικές μελέτες υποδηλώνουν ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός ενδέχεται να αποτελεί

έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που εξηγούν τη σχέση της ψηφιακής χρήσης με δυσμενέστερες εκβάσεις ψυχικής υγείας, όπως επίσης και η διαταραχή του ύπνου και η μειωμένη σωματική δραστηριότητα (Viner et al., 2019). Τα ψηφιακά οικοσυστήματα μεταβάλλουν την κλίμακα, την επιμονή και την ορατότητα αυτών των εμπειριών: ένα εχθρικό μήνυμα που άλλοτε θα κυκλοφορούσε μεταξύ μιας μικρής ομάδας συμμαθητών μπορεί πλέον να φτάσει σε εκατοντάδες, να παραμείνει ορατό με την πάροδο του χρόνου, και να ακολουθεί τους εφήβους και εκτός σχολείου.

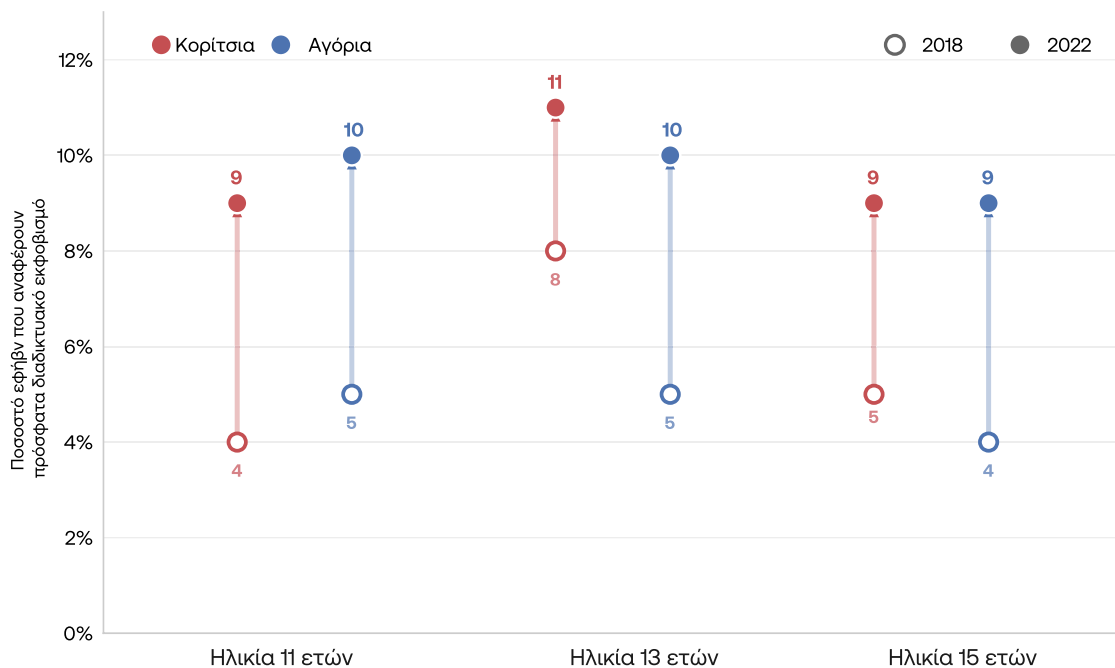
Στο ίδιο πλαίσιο, στοιχεία από ελληνικές έρευνες δείχνουν ότι οι διαδικτυακοί κίνδυνοι δεν επηρεάζουν όλους τους εφήβους με τον ίδιο, ενώ η έκθεση σε αυτούς συχνά ξεκινά από μικρή ηλικία. Ειδικότερα, τα στοιχεία της έρευνας HBSC 2022 δείχνουν ότι το 9,5% των εφήβων είχε βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό κατά τους δύο προηγούμενους μήνες, με αύξηση στα πο-

σοστά, τόσο της θυματοποίησης, όσο και της άσκησής του, σε σύγκριση με προηγούμενα κύματα της έρευνας. Αναφορές σε εμπειρίες διαδικτυακού εκφοβισμού καταγράφονται ήδη από την ηλικία των 11 ετών, με παρόμοια ποσοστά αγοριών και κοριτσιών να δηλώνουν τέτοιες εμπειρίες (Σχήμα 4).

Αντίστοιχα, τα ευρήματα της έρευνας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου για το 2025 καταγράφουν άμεσες και έμμεσες εμπειρίες έκθεσης σε διαδικτυακούς κινδύνους. Ένα αξιοσημείωτο ποσοστό μαθητών αναφέρει ότι έχει βιώσει προσωπικά διαδικτυακό εκφοβισμό, ενώ ακόμη μεγαλύτερα ποσοστά δηλώνουν ότι έχουν υπάρξει μάρτυρες τέτοιων περιστατικών, ιδίως στις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι οι διαδικτυακοί κίνδυνοι δεν είναι περιθωριακοί, αλλά ενσωματωμένοι στο ψηφιακό περιβάλλον, όπου η άμεση ή έμμεση έκθεση σε αυτούς είναι πλέον σχετικά συχνή.

Σχήμα 4

Θυματοποίηση από διαδικτυακό εκφοβισμό στους εφήβους στην Ελλάδα, HBSC 2018 και 2022



Πηγή: Έρευνα HBSC, 2018 και 2022. Σημείωση: Ποσοστό εφήβων που ανέφεραν ότι υπήρξαν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού τουλάχιστον μία ή δύο φορές κατά τους τελευταίους δύο μήνες.

Αξίζει να σημειωθεί πως ανάλογες εμπειρίες αναδείχθηκαν και στις ομαδικές συζητήσεις του YES, όψεις των οποίων παρουσιάζονται αναλυτικότερα σε επόμενη ενότητα. Τα μέλη των ομάδων περιέγραψαν περιστατικά εξαπάτησης, παραποίησης ταυτότητας, στοχευμένης παρενόχλησης, χρήσης προσωπικών φωτογραφιών χωρίς συναίνεση και δημιουργίας ψεύτικων προφίλ.

«Είχα έναν φίλο για τον οποίο, σε κάποιο σημείο, κάποιος δημιούργησε έναν λογαριασμό μίσους στο TikTok και δημοσίευσε πράγματα που τον ενθάρρυναν να αυτοκτονήσει».

Η έκθεση σε επιβλαβές και ακατάλληλο για την ηλικία περιεχόμενο αποτελεί μια ακόμη ανησυχητική διάσταση. Σε αυτή την περίπτωση η βιβλιογραφία είναι λιγότερο βέβαιη. Μια παλαιότερη μελέτη ανέδειξε επιβλαβείς, αλλά και δυνητικά υποστηρικτικές λειτουργίες του διαδικτυακού περιεχομένου για τον αυτοτραυματισμό. Πιο πρόσφατες ανασκοπήσεις εκφράζουν μεγαλύτερη ανησυχία για την επαναλαμβανόμενη έκθεση σε τέτοιο περιεχόμενο και για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να ενισχύεται ή να κανονικοποιείται μέσα από τις αντιδράσεις άλλων χρηστών (Dyson et al., 2016· Susi et al., 2023).

Στη βάση δεδομένων, το περιεχόμενο αυτό αντιμετωπίζεται ως πιθανή πηγή κινδύνου, ιδίως όταν η έκθεση είναι επαναλαμβανόμενη, όταν αυτό είναι ακατάλληλο ηλικιακά, ή όταν ενισχύεται από αλγοριθμικά συστήματα. Διατηρούνται, ωστόσο, μεθοδολογικοί περιορισμοί. Οι ορισμοί βέβαια παραμένουν ρευστοί, ως προς το τι θεωρείται επιβλαβές, ανάλογα με την ηλικία και το πλαίσιο, ενώ η έκθεση σε τέτοιου είδους περιεχόμενο είναι δύσκολο να μετρηθεί αξιόπιστα.

Η πανελλαδική έρευνα που διεξήχθη από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου μεταξύ Νοεμβρίου 2023 και Μαρτίου 2024, με τη συμμετοχή 4.800 εφήβων ηλικίας 12–18 ετών, προσφέρει μια αναλυτική εικόνα της έκθεσης των εφήβων σε διαδικτυακούς κινδύνους στην Ελλάδα. Σχεδόν τα μισά άτομα αναφέρουν ότι

έχουν γίνει μάρτυρες περιστατικών διαδικτυακής βίας, ενώ περίπου ένα στα οκτώ δηλώνει ότι έχει βιώσει τέτοιες εμπειρίες προσωπικά. Την ίδια στιγμή, ποικίλες μορφές επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς φαίνεται να αποτελούν μέρος της καθημερινότητας. Σχεδόν ένας στους τέσσερις αναφέρει ότι προσωπικές φωτογραφίες ή βίντεο έχουν κοινοποιηθεί χωρίς τη συγκατάθεσή του, ενώ περισσότεροι από ένας στους δέκα δηλώνουν ότι έχουν δεχθεί πίεση ή εξαναγκασμό να μοιραστούν προσωπικές φωτογραφίες, βίντεο ή άλλο προσωπικό υλικό στο διαδίκτυο (Πλαίσιο 1). Μια δεύτερη πανελλαδική έρευνα του ίδιου φορέα, που πραγματοποιήθηκε το 2025 και εστίασε στις διαδικτυακές συνήθειες 2.500 μαθητών ηλικίας 10–18 ετών, συμπληρώνει την εικόνα αυτή. Τα ευρήματά της δείχνουν ότι η έκθεση σε επιβλαβές ή ακατάλληλο περιεχόμενο είναι συχνή σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, συμβαίνει συχνά τυχαία και σε ορισμένες περιπτώσεις ενισχύεται από αλγοριθμικά συστήματα (Πλαίσιο 1).

Πέρα από την άμεση θυματοποίηση, η έρευνα αναδεικνύει και το ευρύτερο ψηφιακό περιβάλλον μέσα στο οποίο εκδηλώνονται αυτές οι εμπειρίες. Σημαντικό ποσοστό εφήβων αναφέρει έκθεση σε έμφυλη παρενόχληση και άλλες μορφές διαδικτυακής κακοποίησης, συμπεριλαμβανομένων περιστατικών που στοχεύουν την έκφραση ή την ταυτότητα φύλου. Παράλληλα, ένα μεγάλο ποσοστό δηλώνει περιορισμένη εξοικείωση με έννοιες όπως η ρητορική μίσους, καθώς και με τα εργαλεία αναφοράς και αντιμετώπισης τέτοιων περιστατικών. Τα ευρήματα αυτά καταδεικνύουν ότι οι διαδικτυακοί κίνδυνοι δεν εκδηλώνονται με τρόπο μεμονωμένο, αλλά εγγράφονται σε ευρύτερα πρότυπα της καθημερινής ψηφιακής ζωής.

Πλαίσιο 1.

Διαδικτυακή βία, εξαναγκασμός και αντιλήψεις σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο μεταξύ των εφήβων στην Ελλάδα

Τα ευρήματα πανελλαδικής έρευνας στην Ελλάδα δείχνουν ότι η έκθεση σε διαδικτυακή βία, εξαναγκαστικές συμπεριφορές και έμφυλη κακοποίηση είναι ευρέως διαδεδομένη μεταξύ των εφήβων, ως προσωπική εμπειρία και στοιχείο του ευρύτερου ψηφιακού περιβάλλοντος.

- Το **49%** των εφήβων ανέφερε ότι έχει γίνει μάρτυρας περιστατικών διαδικτυακής βίας.
- Το **13%** ανέφερε ότι έχει βιώσει προσωπικά διαδικτυακή βία.
- Το **44%** ανέφερε ότι έχει γίνει μάρτυρας περιστατικών έμφυλης παρενόχλησης ή κακοποίησης στο διαδίκτυο.
- Το **11%** ανέφερε ότι έχει βιώσει προσωπικά έμφυλη παρενόχληση ή κακοποίηση στο διαδίκτυο.
- Το **24%** ανέφερε ότι προσωπικές φωτογραφίες ή βίντεό του κοινοποιήθηκαν χωρίς τη συναίνεσή του.
- Το **11%** ανέφερε ότι αισθάνθηκε πίεση ή εξαναγκασμό να μοιραστεί προσωπικές φωτογραφίες ή βίντεο στο διαδίκτυο.
- Το **46%** ανέφερε ότι δεν αισθάνεται ασφαλές στο διαδίκτυο.
- Το **39%** ανέφερε ότι δεν γνωρίζει πώς να αναφέρει περιστατικά διαδικτυακής βίας.
- Το **34%** των μαθητών δημοτικού και το **61%** των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ανέφεραν ότι έχουν εκτεθεί σε επιβλαβές ή ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Στην πλειονότητα των περιπτώσεων (**πάνω από 60%**), η έκθεση αυτή ήταν τυχαία.
- Μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το **49%** θεώρησε προβληματικό το γεγονός ότι οι πλατφόρμες πρόβαλλαν επανειλημμένα περιεχόμενο παρόμοιο με αυτό που ήδη παρακολουθούσαν.
- Από όσους το αξιολόγησαν ως προβληματικό, το **39%** δήλωσε ότι η πρακτική αυτή τους οδήγησε να περνούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' όσο είχαν σκοπό.

Πηγές: Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (ITE), Πανελλαδική Έρευνα για τις Διαδικτυακές Εμπειρίες των Εφήβων, Νοέμβριος 2023 – Μάρτιος 2024 (N=4.800 έφηβοι ηλικίας 12–18 ετών). Πανελλαδική έρευνα 2025 σε 2.500 μαθητές ηλικίας 10–18 ετών.

Ένα ακόμη ζήτημα που επανέρχεται συστηματικά στη βιβλιογραφία -αν και με περισσότερες επιφυλάξεις- είναι εκείνο της κοινωνικής σύγκρισης, ιδίως σε περιβάλλοντα όπου κυριαρχεί η εικόνα και όπου η αλληλεπίδραση περιστρέφεται γύρω από την εμφάνιση και την κοινωνική επιβεβαίωση. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει συσχετιστεί με ανησυχίες σχετικά με την εικόνα σώματος και με διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές, ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα που δίνουν

έμφαση στην εμφάνιση (Holland & Tiggemann, 2016). Ωστόσο, η ερμηνεία των ευρημάτων περιπλέκεται από το γεγονός ότι οι έφηβοι που ήδη ανησυχούν για την εμφάνισή τους είναι πιθανότερο να αναζητούν ή να παραμένουν σε περιβάλλοντα όπου η κοινωνική σύγκριση είναι έντονη, γεγονός που καθιστά δύσκολο να διακριθεί κατά πόσο η κοινωνική σύγκριση αποτελεί αιτία του προβλήματος ή ενισχύει προϋπάρχουσες ευαλωτότητες.

Επομένως, το κρίσιμο στοιχείο δεν φαίνεται να είναι απλώς η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αλλά η σύγκριση με βάση την εμφάνιση και η αναζήτηση κοινωνικής επιβεβαίωσης. Σε δείγματα εφήβων, οι συμπεριφορές αυτές συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων, με ισχυρότερες συσχετίσεις να παρατηρούνται σε ορισμένες ομάδες κοριτσιών και σε εφήβους που αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στην κοινωνική αποδοχή και στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους (Nesi & Prinstein, 2015). Ακόμη, πειραματικές μελέτες δείχνουν ότι η έκθεση σε πρότυπα ομορφιάς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την εικόνα του σώματος, ενώ διαχρονικές έρευνες δείχνουν ότι η αυξημένη ενασχόληση με το πώς παρουσιάζεται κανείς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς αξιολογείται από τους άλλους, προδιαγράφει υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε μεταγενέστερο χρόνο (Fioravanti et al., 2022; Maheux et al., 2022).

Μέσα από τις συζητήσεις των ομάδων του YES εκφράστηκαν αντίστοιχες ανησυχίες. Τα μέλη τους περιέγραψαν τις πιέσεις που δημιουργεί η συνεχής σύγκριση με άλλους, καθώς και τη δυσκολία διάκρισης ανάμεσα στην προβαλλόμενη εικόνα και την πραγματικότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως θα φανεί αναλυτικότερα σε επόμενη ενότητα.

«Τα πρότυπα ομορφιάς που προωθούνται στα κοινωνικά μέσα είναι επιβλαβή. Δεν μπορείς πραγματικά να ξεχωρίσεις τη διαφορά μεταξύ της εμφάνισης και του τι είναι πραγματικά αληθινό.»

3.1.3. Ο ύπνος αποτελεί έναν πιο σαφή μηχανισμό, στον οποίο μπορούν να εστιάσουν πιο άμεσα οι παρεμβάσεις

Ο ύπνος αποτελεί έναν από τους καλύτερα τεκμηριωμένους μηχανισμούς μέσω των οποίων οι ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων, και συνεπώς ένα από τα πεδία στα οποία μπορούν να σχεδιαστούν πιο άμεσα παρεμβάσεις. Ευρήματα

συνδέουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με χαμηλότερη ποιότητα και μικρότερη διάρκεια ύπνου, καθώς και με δυσμενέστερες εκβάσεις ψυχικής υγείας στους νέους, ιδίως ως προς την κατάθλιψη, το άγχος και την ψυχική δυσφορία (Alonzo et al., 2021). Ευρύτερα, οι διαταραχές ύπνου κατά την εφηβεία έχουν επίσης συνδεθεί με σοβαρότερες συνέπειες, συμπεριλαμβανομένου του αυτοκτονικού ιδεασμού και των αυτοκτονικών συμπεριφορών (Gowin et al., 2024· Baldini et al., 2024).

Όταν η βιβλιογραφία υπερβαίνει τις γενικές συσχετίσεις και εστιάζει στους μηχανισμούς που τις εξηγούν, η διαταραχή του ύπνου αναδεικνύεται κεντρικής σημασίας: συνδέει τη νυχτερινή ενασχόληση με τις ψηφιακές συσκευές, τις συνεχείς διακοπές από ειδοποιήσεις, και τον περιορισμό των συνηθειών ξεκούρασης, με μεταβολές στη διάθεση, την προσοχή, την αντοχή στο στρες και την καθημερινή λειτουργικότητα. Οι μεταβολές στις ώρες και την ποιότητα του ύπνου μπορούν να παρατηρηθούν σχετικά εύκολα και επηρεάζονται από παράγοντες στους οποίους μπορούν να στοχεύσουν οι παρεμβάσεις. Επιπλέον, πρόκειται για έναν από τους λίγους μηχανισμούς για τους οποίους υπάρχουν και ενδείξεις από παρεμβατικές μελέτες. Η μείωση της βραδινής χρήσης ψηφιακών συσκευών, ή η αποφυγή χρήσης του κινητού τηλεφώνου πριν από τον ύπνο έχει συσχετιστεί με μεγαλύτερη διάρκεια ύπνου και αυξημένη εγρήγορση την επόμενη ημέρα στους εφήβους (Perrault et al., 2019· Bartel et al., 2019).

Τα διαχρονικά δεδομένα της ελληνικής έρευνας HBSC προσφέρουν ένα σημαντικό ερμηνευτικό πλαίσιο (Πλαίσιο 2). Μεταξύ 2014 και 2022, το ποσοστό των εφήβων που ανέφεραν δυσκολίες να αποκοιμηθούν περισσότερες από μία φορές την εβδομάδα αυξήθηκε σημαντικά σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και στα δύο φύλα (Πλαίσιο 2). Η αύξηση είναι ιδιαίτερα έντονη στα κορίτσια, όπου οι δυσκολίες ύπνου γίνονται ολοένα συχνότερες με την ηλικία. Στα αγόρια η αύξηση είναι ηπιότερη, παραμένει όμως εμφανής σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Πλαίσιο 2.

Διαχρονικές τάσεις στις δυσκολίες ύπνου των εφήβων στην Ελλάδα (2014–2022)

Ποσοστό εφήβων που αναφέρουν δυσκολία να αποκοιμηθούν περισσότερες από μία φορές την εβδομάδα.

	Κορίτσια	Αγόρια
11 ετών	12% → 29%	8% → 22%
13 ετών	18% → 39%	11% → 23%
15 ετών	21% → 38%	13% → 23%

Πηγή: HBSC Greece, 2022.

Η σχέση της ψηφιακής χρήσης και του ύπνου είναι όμως και αμφίδρομη. Οι έφηβοι που ήδη βιώνουν ψυχική επιβάρυνση ή συναισθηματικές δυσκολίες ενδέχεται να στρέφονται στο κινητό τους τη νύχτα, αναζητώντας περισπασμό, ή διέξοδο από δυσάρεστες σκέψεις. Η νυχτερινή χρήση του τηλεφώνου μπορεί στη συνέχεια να καθυστερήσει τον ύπνο, να διαταράξει την ποιότητά του και να εντείνει την κόπωση και τις μεταβολές της διάθεσης που συνέβαλαν εξ αρχής σε αυτή τη συμπεριφορά. Η αναγνώριση αυτού του φαύλου κύκλου δεν μειώνει τη σημασία του ζητήματος για τη χάραξη πολιτικής. Αντίθετα, αναδεικνύει τον ύπνο ως ένα σημείο στο οποίο συναντώνται η ατομική συμπεριφορά, ο σχεδιασμός των ψηφιακών πλατφορμών, το οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον.

3.1.4. Μικρές συσχετίσεις και άνιση κατανομή του κινδύνου

Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα της βιβλιογραφίας είναι ότι οι μέσες επιδράσεις που καταγράφονται πληθυσμιακά, συχνά αποκρύπτουν σημαντικούς κινδύνους για συγκεκριμένες ομάδες εφήβων. Διαχρονικές μελέτες υποδεικνύουν την ύπαρξη πιθανών αναπτυξιακών «παραθύρων ευαισθησίας», με τις αρνητικές επιπτώσεις στην ικανοποίηση από τη ζωή να εντοπίζονται κυρίως σε κορίτσια ηλικίας 11–13 ετών και σε αγόρια ηλικίας 14–15 ετών (Orben et al., 2022).

Τα ψηφιακά περιβάλλοντα δεν επηρεάζουν όλους τους εφήβους με τον ίδιο τρόπο- ο κίνδυνος διαφοροποιείται ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο, τις προϋπάρχουσες ευαλωτότητες, το κοινωνικό περιβάλλον, τους οικογενειακούς πόρους και τον σχεδιασμό των πλατφορμών. Αυτό βοηθά να εξηγηθεί γιατί οι συσχετίσεις σε επίπεδο πληθυσμού μπορεί να εμφανίζονται σχετικά ασθενείς, ακόμη και όταν οι αρνητικές επιπτώσεις είναι σημαντικές για ορισμένους εφήβους ή για συγκεκριμένα πρότυπα έκθεσης. Έρευνες δείχνουν επίσης ότι οι έφηβοι με προϋπάρχον άγχος, κατάθλιψη, διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές ή μη αυτοκτονικό αυτοτραυματισμό, ενδέχεται να είναι πιο ευάλωτοι στις αρνητικές ψηφιακές εμπειρίες και στις συνέπειές τους, σε σύγκριση με συνομηλικούς τους χωρίς αυτές τις ευαλωτότητες (Kostyrka-Allchorne et al., 2023). Αντίστοιχα, τα παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) φαίνεται να εμφανίζουν αυξημένη πιθανότητα προβληματικής χρήσης των ψηφιακών μέσων (Werling et al., 2022).

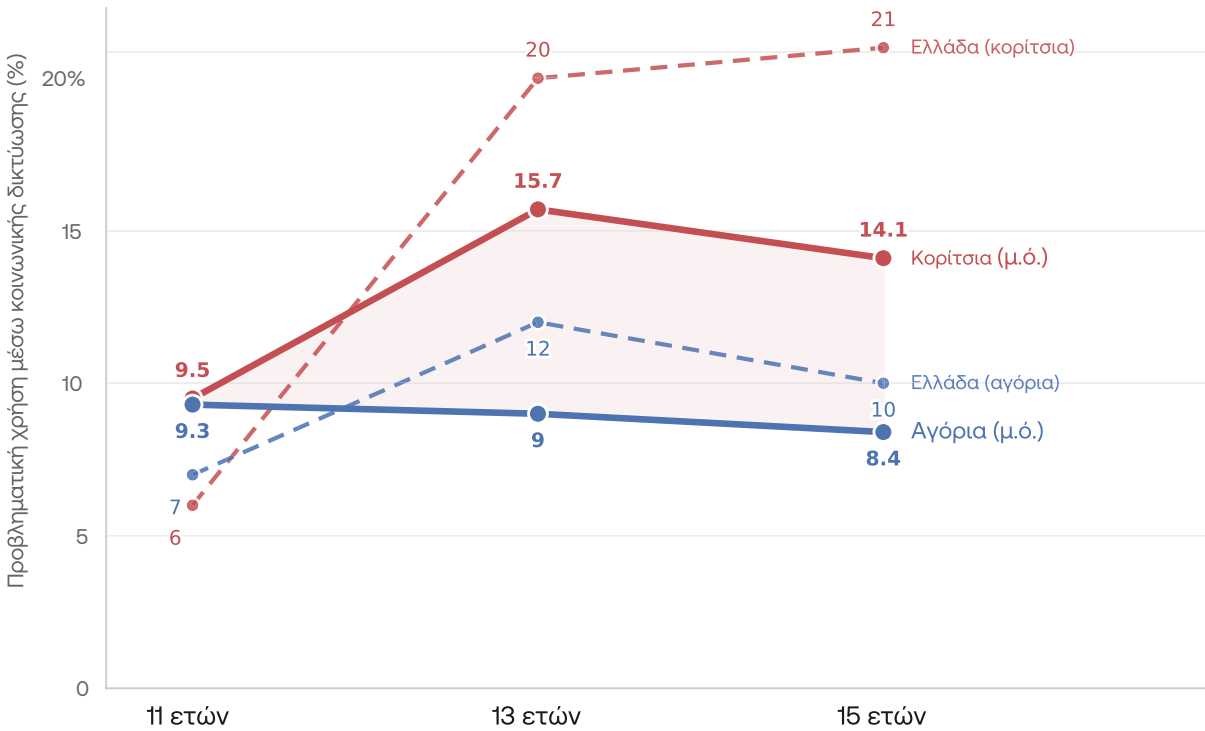
Τα ελληνικά δεδομένα αναδεικνύουν επίσης σημαντικές έμφυλες διαφοροποιήσεις στις ψηφιακές εμπειρίες και τη συναισθηματική ευημερία των εφήβων (Πλαίσιο 3· Σχήμα 5). Παρότι η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εμφανίζεται σε σχετικά παρόμοια επίπεδα κατά την πρώιμη εφηβεία, οι διαφορές

γίνονται σημαντικά εντονότερες με την ηλικία, ιδίως μεταξύ των κοριτσιών. Παρόμοια εικόνα παρατηρείται και στους δείκτες συναισθημα-

τικής επιβάρυνσης, με τα κορίτσια να αναφέρουν σταθερά υψηλότερα επίπεδα συμπτωμάτων άγχους και μοναξιάς.

Σχήμα 5

Το έμφυλο χάσμα στην προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης διαμορφώνεται ήδη από την πρώιμη εφηβεία



Πηγή: HBSC Greece, 2022.

Σημείωση: Η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ορίστηκε ως η καταφατική απάντηση σε έξι ή περισσότερα από τα εννέα ερωτήματα της Κλίμακας Διαταραχής Χρήσης Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (Social Media Disorder Scale).

Πλαίσιο 3

Έμφυλες διαφοροποιήσεις στη συναισθηματική επιβάρυνση των εφήβων στην Ελλάδα

Τα ευρήματα της HBSC Greece 2022 δείχνουν ότι οι δείκτες συναισθηματικής επιβάρυνσης δεν κατανέμονται ομοιόμορφα κατά την εφηβεία, ενώ οι διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών γίνονται ολοένα πιο έντονες με την αύξηση της ηλικίας.

- Συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος: 28,6% (αγόρια), 55,3% (κορίτσια)
- Μοναξιά: 10,7% (αγόρια), 22,8% (κορίτσια)

Πηγή: Health Behaviour in School-aged Children Greece (HBSC Greece), Adolescents' Psychosocial Health in Greece: 2022 Findings and Trends (2023).

Το ίδιο πρότυπο παρατηρείται και στην περίπτωση της κλινικής κατάθλιψης, του αυτοτραυματισμού και της αυτοκτονικότητας. Τα δεδομένα του CAMHI 2022 δείχνουν ότι περίπου ένα στα δέκα παιδιά και έφηβους στην Ελλάδα υπερβαίνει το κλινικό όριο για μείζονα καταθλιπτική διαταραχή, ενώ τα ποσοστά μη αυτοκτονικού αυτοτραυματισμού αυξάνονται σημαντικά κατά την ύστερη εφηβεία, φτάνοντας σε περισσότερους από έναν στους τέσσερις εφήβους ηλικίας 17 ετών. Προηγούμενη πανελλαδική έρευνα κατέγραψε επίσης υψηλά ποσοστά πιθανής κατάθλιψης στους μεγαλύτερους εφήβους, καθώς και αξιοσημείωτα επίπεδα αυτοκτονικού ιδεασμού (Basta et al., 2022· CAMHI 2022). Παράλληλα, οι δείκτες εντατικής ή προβληματικής ψηφιακής ενασχόλησης εμφανίζονται σημαντικά αυξημένοι στους μεγαλύτερους εφήβους.

Στο ίδιο πλαίσιο, τα δεδομένα της HBSC Greece 2022 δείχνουν ότι το 59,6% των εφήβων αναφέρουν τουλάχιστον δύο ψυχολογικά ή σωματικά συμπτώματα που εμφανίζονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, με συχνότερα εξ αυτών τη νευρικότητα, την κακή διάθεση, την ευερεθιστότητα και τις δυσκολίες στον ύπνο. Τα ελληνικά δεδομένα καταδεικνύουν επίσης αυξανόμενα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων και διαταραχών ύπνου διαχρονικά, ιδίως μεταξύ των κοριτσιών. Οι διαταραχές ύπνου κατά την εφηβεία έχουν συνδεθεί με σοβαρές επιπτώσεις, όπως ο αυτοκτονικός ιδεασμός και η αυτοκτονική συμπεριφορά. Εν συνόλω, τα ευρήματα αυτά περιγράφουν έναν πληθυσμό που ήδη φέρει σημαντικό ψυχοκοινωνικό φορτίο, εντός του οποίου λειτουργούν τα ψηφιακά μέσα.

Η διαθέσιμη τεκμηρίωση σκιαγραφεί λοιπόν μια σύνθετη εικόνα. Οι ίδιες πλατφόρμες μπορεί να λειτουργούν ευεργετικά για έναν έφηβο και επιβαρυντικά για έναν άλλο. Ομοίως, οι ψηφιακοί χώροι μπορούν να προσφέρουν σύνδεση και αίσθηση του ανήκειν, ιδιαίτερα για εφήβους που βιώνουν κοινωνική απομόνωση, αντιμετωπίζουν στιγματισμό ή διερευνούν ζητήματα ταυτότητας, τα οποία δεν αισθάνονται

ασφαλείς να συζητήσουν στο άμεσο κοινωνικό τους περιβάλλον. Η πλειονότητα των κειμένων που εξετάστηκαν, καθώς και οι συζητήσεις των ομάδων διαλόγου του YES, αναγνωρίζουν ξεκάθαρα αυτές τις διαστάσεις. Η συγκέντρωση αρνητικών επιπτώσεων σε συγκεκριμένες ευάλωτες ομάδες απαιτεί στοχευμένα μέτρα προστασίας, ενώ η ύπαρξη ωφέλιμων πτυχών δεν δικαιολογεί οριζόντιους περιορισμούς. Μια αναλυτικότερη εξέταση των θετικών πτυχών της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους εφήβους παρουσιάζεται στην Ενότητα 3.3.

3.2. Τι δεν μπορούν ακόμη να διευκρινίσουν τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με την αιτιότητα, τους μηχανισμούς και τα διλήμματα σε επίπεδο πολιτικών

Τα στοιχεία που εξετάζονται στην παρούσα έκθεση γενικά συγκλίνουν σε μια κοινή κατεύθυνση



Σχέδιο του Γιάννη Ισκεντεριδη, μέλους της ομάδας YES στη Θεσσαλονίκη.

ση, ενώ παράλληλα αναδεικνύουν τα όρια της έρευνας. Μεγάλο μέρος της διαθέσιμης γνώσης βασίζεται σε έρευνες μεγάλης κλίμακας, περιγραφικά δεδομένα, συνθέσεις ερευνητικών ευρημάτων και αξιολογήσεις ειδικών, οι οποίες συμβάλλουν στον εντοπισμό επαναλαμβανόμενων προτύπων στην ψηφιακή ζωή και την ευημερία των εφήβων. Ωστόσο, οι τύποι μελετών που είναι καταλληλότεροι για να διερευνηθούν κατά πόσο η ψηφιακή χρήση προηγείται των μεταβολών στην ψυχική υγεία –ιδίως οι διαχρονικές και οι πειραματικές μελέτες– παραμένουν συγκριτικά περιορισμένοι. Επιπλέον, συχνά η εμπειρική τεκμηρίωση των ισχυρισμών δεν προσδιορίζεται με επαρκή σαφήνεια.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι τα κείμενα που εξετάστηκαν διατυπώνουν συνήθως τα συμπεράσματά τους με ιδιαίτερη επιφύλαξη. Τα περισσότερα ευρήματα παρουσιάζονται ως συσχετίσεις, τάσεις ή πιθανές συνδέσεις και όχι ως άμεσες αιτιώδεις σχέσεις, ενώ πολλά αναγνωρίζουν ρητά την αβεβαιότητα, την πολυπλοκότητα και τους μεθοδολογικούς περιορισμούς του πεδίου. Κατά συνέπεια, τα διαθέσιμα στοιχεία είναι ισχυρότερα ως προς την ανάδειξη επαναλαμβανόμενων προτύπων ανησυχίας και πιθανών μηχανισμών κινδύνου, παρά ως προς τη θεμελίωση απλών ή καθολικών αιτιωδών εξηγήσεων.

Μία από τις βασικές ερμηνευτικές προκλήσεις έχει να κάνει με το ότι η ψηφιακή χρήση και η ψυχική υγεία αλληλεπιδρούν. Όπως συζητήθηκε στην Ενότητα 3.1, οι έφηβοι που ήδη βιώνουν ψυχική δυσφορία ενδέχεται να στρέφονται στα ψηφιακά περιβάλλοντα για παρηγοριά, περισπασμό ή κοινωνική σύνδεση, αυξάνοντας έτσι την έκθεσή τους σε επιβλαβές περιεχόμενο ή αλληλεπιδράσεις. Τα ίδια περιβάλλοντα μπορεί στη συνέχεια να εντείνουν τη δυσφορία μέσω της παρενόχλησης, των πιέσεων κοινωνικής σύγκρισης ή της διαταραχής του ύπνου.

Αυτή η αμφίδρομη σχέση δεν περιορίζεται στον ύπνο. Μελέτες δείχνουν ότι συχνά παραμένει ασαφές αν η ψυχική δυσφορία οδηγεί

σε συγκεκριμένες μορφές ψηφιακής ενασχόλησης ή αν συμβαίνει το αντίστροφο. Οι έφηβοι που βιώνουν ψυχική δυσφορία μπορεί να στρέφονται σε συγκεκριμένες μορφές ψηφιακής ενασχόλησης, ενώ οι ίδιες αυτές μορφές μπορεί να ενισχύουν τη δυσφορία μέσω της κοινωνικής σύγκρισης, της αναζήτησης επιβεβαίωσης, του αποκλεισμού από τους συνομηλίκους, της έκθεσης σε επιβλαβές περιεχόμενο ή της δυσκολίας αποδέσμευσης (Course-Choi & Hammond, 2021· Keles et al., 2020· Orben et al., 2024).

Ιδιαίτερη σημασία έχουν οι μελέτες που διακρίνουν μεταξύ διαφορετικών μορφών χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Διαχρονική έρευνα για το Instagram κατέγραψε αμφίδρομες σχέσεις μεταξύ διαφορετικών μορφών χρήσης και της καταθλιπτικής διάθεσης των εφήβων. Άλλα ευρήματα δείχνουν ότι η αυξημένη ενασχόληση με ζητήματα εμφάνισης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με μεταγενέστερη εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Frison & Eggermont, 2017· Maheux et al., 2022). Τα στοιχεία αυτά ενισχύουν την προσέγγιση της παρούσας αναφοράς, σύμφωνα με την οποία η ψηφιακή συμμετοχή μπορεί να λειτουργεί ως αιτία, συνέπεια ή παράγοντας ενίσχυσης της ψυχικής δυσφορίας, ανάλογα με τις ιδιαίτερες συνθήκες και τις ευαλωτότητες των εφήβων, τα χαρακτηριστικά της πλατφόρμας και τον μηχανισμό που βρίσκεται κάθε φορά σε λειτουργία.

Αρκετές αναλύσεις καταλήγουν στο ίδιο συμπέρασμα: το ερευνητικό πεδίο είναι πολύ πιο αποτελεσματικό στον εντοπισμό συσχετίσεων, παρά στην εκτίμηση της έκτασης των αιτιωδών επιδράσεων, κυρίως επειδή η πλειονότητα των μελετών παραμένει παρατηρητική και οι τρόποι μέτρησης της έκθεσης διαφέρουν (Course-Choi & Hammond, 2021· Keles et al., 2020).

Χαρακτηριστικά του σχεδιασμού των πλατφορμών θεωρούνται ευρέως ως πιθανοί παράγοντες που ενισχύουν την έκθεση. Ωστόσο, η ανεξάρτητη πρόσβαση στα δεδομένα των

πλατφορμών παραμένει περιορισμένη, ενώ τα συστήματά τους εξελίσσονται ταχέως. Μέρος αυτής της αβεβαιότητας είναι άρα εγγενές χαρακτηριστικό του πεδίου και δεν θα πρέπει να εκλαμβάνεται ως ένδειξη απουσίας κινδύνου: οι μηχανισμοί που συνδέονται με συγκεκριμένες πλατφόρμες πιθανόν να παραμείνουν δύσκολο να μελετηθούν με ακρίβεια χωρίς πρόσβαση σε δεδομένα πραγματικής χρήσης, αλλά και σε εκείνα των συστημάτων συστάσεων (Orben et al., 2024).

Αντίστοιχα, οι επιδράσεις του ψηφιακού περιεχομένου είναι δύσκολο να εκτιμηθούν με συνέπεια, ενώ τα στοιχεία για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων παραμένουν συνήθως περιορισμένα. Ως εκ τούτου, η διαθέσιμη τεκμηρίωση είναι σημαντικά ισχυρότερη ως προς τους κινδύνους, παρά ως προς την αναγνώριση των παρεμβάσεων που μπορούν να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις, χωρίς να δημιουργούν ανεπιθύμητες συνέπειες σε άλλους τομείς. Επίσης, τα ψηφιακά οικοσυστήματα εξελίσσονται ταχύτατα. Οι πλατφόρμες τροποποιούν διαρκώς τα χαρακτηριστικά τους, ενώ οι συνήθειες και οι πρακτικές των ίδιων των εφήβων μεταβάλλονται με μεγάλη ταχύτητα. Μέχρι τη στιγμή που μια έρευνα φτάνει στους υπεύθυνους θεσμικούς φορείς, ορισμένα από τα φαινόμενα που περιγράφει ενδέχεται να έχουν μεταβληθεί. Αυτός είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους τα κείμενα που εξετάστηκαν τονίζουν επανειλημμένα τη σημασία της διαφάνειας και της λογοδοσίας, ως βασικών προϋποθέσεων για την άσκηση αποτελεσματικών πολιτικών.

3.2.1. Αιτία, συνέπεια, ή ενισχυτικός παράγοντας;

Ένα από τα βασικά ανοιχτά ερωτήματα δεν είναι αν η ψηφιακή χρήση συνδέεται με δυσκολίες ψυχικής υγείας, αλλά ποια είναι τα χαρακτηριστικά αυτής της σύνδεσης. Μια συσχέτιση σημαίνει ότι δύο φαινόμενα τείνουν να εμφανίζονται μαζί. Μια αιτιώδης σχέση σημαίνει ότι το ένα συμβάλλει στην πρόκληση του άλλου. Τα δύο δεν ταυτίζονται. Αν οι έφηβοι που περνούν περισσότερο χρόνο σε διαδικτυ-

ακά περιβάλλοντα που ευνοούν την κοινωνική σύγκριση, αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής δυσφορίας, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι τα περιβάλλοντα αυτά συμβάλλουν στην επιδείνωση της ψυχικής τους κατάστασης. Μπορεί, όμως, να σημαίνει ότι οι έφηβοι που ήδη βιώνουν δυσφορία στρέφονται σε αυτά τα περιβάλλοντα, ή ότι ένας τρίτος παράγοντας επηρεάζει και τα δύο ταυτόχρονα.

Μια άλλη περίπτωση είναι ότι τα ψηφιακά περιβάλλοντα λειτουργούν ως ενισχυτικοί παράγοντες. Δηλαδή, δεν δημιουργούν ένα πρόβλημα, αλλά μπορούν να επιδεινώσουν ήδη υπάρχουσες δυσκολίες. Για παράδειγμα, ένας έφηβος που βιώνει άγχος, μοναξιά ή κακή διάθεση, μπορεί να στραφεί στο κινητό του τη νύχτα αναζητώντας περισπασμό, παρηγοριά ή κοινωνική σύνδεση. Αυτό μπορεί να αυξήσει την έκθεσή του σε επιβλαβές περιεχόμενο, πιέσεις κοινωνικής σύγκρισης, συγκρούσεις ή διαταραχές ύπνου, οι οποίες με τη σειρά τους ενδέχεται να εντείνουν την αρχική δυσφορία. Σε έναν τέτοιο φαύλο κύκλο, η σχέση μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος δεν είναι μονοσήμαντη.

Με παρόμοιο τρόπο ερμηνεύεται στην παρούσα αναφορά και η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ορισμένοι δείκτες που χρησιμοποιούνται στις έρευνες επιτήρησης προσομοιάζουν με κριτήρια των εξαρτήσεων, δίνοντας έμφαση στη δυσκολία ελέγχου της χρήσης, σε αισθήματα στέρησης, στην υπερβολική ενασχόληση, στην υποτροπή. Ωστόσο, η ίδια συμπεριφορά μπορεί να αντανακλά δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης, προσπάθειες συναισθηματικής ρύθμισης υπό συνθήκες ψυχικής δυσφορίας, μοναξιά, άγχος, κοινωνικό αποκλεισμό, ή άλλες υποκείμενες δυσκολίες. Για τον λόγο αυτό, η αναφορά προσεγγίζει την προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ως δείκτη ψυχοκοινωνικής επιβάρυνσης και λειτουργικής έκπτωσης, και όχι αυτοτελώς ως διαταραχή εξάρτησης.

Ένας μικρός, αλλά σημαντικός, αριθμός πειραματικών μελετών καταλήγει σε παρόμοια συ-

μπεράσματα. Σε μία τυχαιοποιημένη μελέτη, ο περιορισμός της χρήσης του Facebook, του Instagram και του Snapchat σε περίπου 30 λεπτά ημερησίως για τρεις εβδομάδες οδήγησε σε μείωση της μοναξιάς και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε προπτυχιακούς φοιτητές, σε σύγκριση με τη συνήθη χρήση (Hunt et al., 2018). Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι η αποχή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για αρκετές ημέρες μείωσε τα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες, με εντονότερα αποτελέσματα στους πιο εντατικούς χρήστες (Turel, Cavagnaro, & Meshi, 2018). Πιο πρόσφατα, τυχαιοποιημένη μελέτη σε νέους με συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης έδειξε ότι η εθελοντική μείωση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε μία ώρα ημερησίως για τρεις εβδομάδες μείωσε τα επίπεδα μοναξιάς σε σύγκριση με την απεριόριστη χρήση (Goldfield et al., 2026).

Οι μελέτες αυτές δεν λύνουν το ζήτημα της αιτιότητας. Τα δείγματα παραμένουν περιορισμένα, οι παρεμβάσεις είναι βραχυπρόθεσμες και τα ευρήματα δεν εξετάζουν άμεσα την αποτελεσματικότητα των πολιτικών. Ωστόσο, υποδηλώνουν ότι ο περιορισμός της εντατικής, ή δύσκολα ελεγχόμενης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επιφέρει μετρήσιμες βραχυπρόθεσμες βελτιώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων. Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν την άποψη ότι τέτοια πρότυπα χρήσης έχουν κλινική και πολιτική σημασία όταν συνδέονται με ψυχική δυσφορία, εκτόπιση άλλων δραστηριοτήτων, ή απώλεια χρόνου ανάπαυσης και αποκατάστασης. Η πιο άμεση συνάφεια των μελετών αυτών αφορά, συνεπώς, πολιτικές που στοχεύουν στην προβληματική, εντατική ή δύσκολα ελεγχόμενη χρήση των πλατφορμών.

Οι έρευνες επιτήρησης και τα περιγραφικά δεδομένα, που αποτελούν τη συχνότερη κατηγορία τεκμηρίων της σύνθεσης (20,4%), δείχνουν με συνέπεια ότι η εντατική ή δύσκολα ελεγχόμενη χρήση συνυπάρχει με εμπειρίες και διαταραχές που συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας. Ως εκ τούτου, πρόκειται για έναν χρήσιμο δείκτη που αξίζει να

παρακολουθείται, ακόμη και όταν ο ακριβής αιτιώδης ρόλος της διάρκειας χρήσης παραμένει αβέβαιος. Αυτός είναι και ο λόγος που τα διαθέσιμα στοιχεία είναι ισχυρότερα ως προς την ανάδειξη πιθανών μηχανισμών επίδρασης, παρά ως προς την ακριβή εκτίμηση των αιτιωδών σχέσεων. Οι μηχανισμοί αυτοί περιγράφουν τους τρόπους μέσω των οποίων οι ψηφιακές εμπειρίες ενδέχεται να επηρεάζουν την ευημερία και δεν προέκυψαν αποκλειστικά από την έρευνα για τα ψηφιακά μέσα. Αντίθετα, βασίζονται σε ένα πολύ ευρύτερο σώμα δεδομένων, το οποίο δείχνει ότι ο ανεπαρκής ύπνος επηρεάζει αρνητικά τη διάθεση και την προσοχή, ότι η ταπείνωση και ο κοινωνικός αποκλεισμός συνδέονται με ψυχική δυσφορία και ότι η αποδυνάμωση συνηθειών που λειτουργούν προστατευτικά για την ψυχική υγεία μπορεί να υπονομεύσει την καθημερινή λειτουργικότητα.

3.2.2. Είναι ευκολότερο να εντοπιστεί το πρόβλημα, παρά ο τρόπος αντιμετώπισής του

Η επιστήμη δεν απαντά σε όλα τα ερωτήματα με τον ίδιο τρόπο. Συχνά μπορεί να αναδείξει την ύπαρξη ενός προβλήματος, ή ότι δύο φαινόμενα τείνουν να εμφανίζονται μαζί. Η εικόνα γίνεται λιγότερο σαφής όταν το ζητούμενο είναι να εκτιμηθεί κατά πόσο ένας κανόνας, ένα μέτρο προστασίας, ή μια αλλαγή στον σχεδιασμό συμβάλλει στην ευημερία των εφήβων. Η απάντηση σε ένα τέτοιο ερώτημα προϋποθέτει τον διαχωρισμό των αποτελεσμάτων που οφείλονται στην παρέμβαση από εκείνα που απορρέουν από άλλες ταυτόχρονες εξελίξεις και παράγοντες.

Αυτή η προσέγγιση είναι πολύ δύσκολη στο συγκεκριμένο πεδίο. Οι πλατφόρμες τροποποιούν διαρκώς τα χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες τους, οι έφηβοι προσαρμόζονται γρήγορα στα ψηφιακά περιβάλλοντα και οι πολιτικές εφαρμόζονται ποικιλοτρόπως στα διάφορα πεδία. Ο περιορισμός στη χρήση κινητών τηλεφώνων στο σχολείο μπορεί να μειώσει την απόσπαση της προσοχής σε ένα δοσμένο πλαίσιο, αλλά να είναι λιγότερο απο-

τελεσματικός σε ένα άλλο, επειδή διαφέρουν ο τρόπος εφαρμογής, οι συμπεριφορές και η σχολική κουλτούρα. Ένα σύστημα επαλήθευσης ηλικίας μπορεί να μειώσει έναν κίνδυνο, δημιουργώντας παράλληλα ανησυχίες για την προστασία της ιδιωτικότητας, σφάλματα αποκλεισμού, ή νέους τρόπους παράκαμψης των περιορισμών. Αντίστοιχα, μια αλλαγή στον σχεδιασμό μιας πλατφόρμας μπορεί να μειώσει μία μορφή έκθεσης, μετατοπίζοντας την προσοχή ή τη δραστηριότητα σε κάποιο άλλο πεδίο.

Τα κείμενα που εξετάστηκαν είναι πιο κατηγορηματικά ως προς τον εντοπισμό των προβλημάτων, παρά ως προς τις λύσεις. Τα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν με μεγαλύτερη συνέπεια ότι ο εκφοβισμός, το επιβλαβές περιεχόμενο, η διαταραχή του ύπνου και η ψηφιακή χρήση αργά τη νύχτα έχουν σημασία, παρά ποιες παρεμβάσεις είναι αποτελεσματικότερες, για ποιες ομάδες και με ποιο κόστος. Σε αυτό το συγκείμενο, η αβεβαιότητα αφορά λιγότερο την ύπαρξη των αρνητικών επιπτώσεων και περισσότερο το ποιες παρεμβάσεις είναι αποτελεσματικές, εφαρμόσιμες και συμβατές με τα δικαιώματα και την ισότητα. Αυτό δεν σημαίνει ότι η πολιτική πρέπει να περιμένει την τέλεια τεκμηρίωση. Σημαίνει όμως ότι κάθε παρέμβαση πρέπει να αντιμετωπίζεται ως υπόθεση προς αξιολόγηση, όχι ως δεδομένη λύση.

3.2.3. Οι ειδικοί συμφωνούν περισσότερο ως προς τους κινδύνους παρά ως προς τις λύσεις

Η επιστήμη μπορεί να δείξει ότι ένα πρόβλημα είναι υπαρκτό προτού μπορέσει να δείξει ποια λύση είναι αποτελεσματικότερη. Τα συστήματα διασφάλισης ηλικίας αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα. Τα περισσότερα κείμενα αποδέχονται την αρχή της ηλικιακά κατάλληλης προστασίας. Ωστόσο, τα συστήματα που έχουν σχεδιαστεί για να εκτιμούν ή να επαληθεύουν αν ένας χρήστης πληροί το απαιτούμενο ηλικιακό όριο εγείρουν σημαντικά πρακτικά ερωτήματα. Μπορεί η ηλικία να ελεγχθεί αξιόπιστα χωρίς τη συλλογή υπερβολικών προσωπικών δεδομένων; Τι συμβαίνει όταν οι

έφηβοι αποκλείονται ή ταξινομούνται με λάθος τρόπο; Και μπορούν αυστηρότερα συστήματα διασφάλισης ηλικίας να μειώσουν τους κινδύνους ή απλώς να μετατοπίσουν τη χρήση σε λιγότερο ρυθμιζόμενα περιβάλλοντα;

Στην περίπτωση των μέτρων για τη χρήση συσκευών στα σχολεία, η βιβλιογραφία συγκλίνει στο ότι η απόσπαση και η διάσπαση της προσοχής αποτελούν ουσιαστικά προβλήματα. Λιγότερο σαφές παραμένει, ωστόσο, αν οι αυστηρές απαγορεύσεις αποδίδουν καλύτερα από πιο στοχευμένους περιορισμούς. Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι ορισμένες επιλογές προϋποθέτουν τη στάθμιση συγκρουόμενων στόχων, τους οποίους τα διαθέσιμα στοιχεία δεν μπορούν να ιεραρχήσουν. Η ασφάλεια μπορεί να έρχεται σε σύγκρουση με την ιδιωτικότητα. Η προστασία μπορεί να περιορίζει την αυτονομία. Και η μείωση ενός κινδύνου μπορεί να συνεπάγεται την απώλεια ευκαιριών ή μορφών υποστήριξης για ορισμένους εφήβους.



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Αλεξανδρούπολη.

3.3. Τι δείχνουν τα στοιχεία για τα οφέλη, τους προστατευτικούς παράγοντες και τη διαφύλαξη των θετικών πτυχών της ψηφιακής συμμετοχής

Παρότι τα ψηφιακά περιβάλλοντα συνδέονται με πραγματικούς και συχνά σοβαρούς κινδύνους, την ίδια ώρα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, εκπαιδευτικής και αναπτυξιακής πραγματικότητας των εφήβων, προσφέροντας σημαντικά οφέλη σε πολλούς από αυτούς. Η αντιμετώπιση της διαδικτυακής ζωής συλλήβδην ως επικίνδυνης, ενδέχεται να οδηγήσει σε παρεμβάσεις που περιορίζουν ορισμένους κινδύνους, στερώντας παράλληλα ευκαιρίες για σύνδεση, υποστήριξη και συμμετοχή.

Αυτό δημιουργεί ένα σύνθετο δίλημμα για τη χάραξη πολιτικής. Είναι δελεαστικό να τεθεί το ερώτημα αν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι συνολικά περισσότερο ωφέλιμα ή περισσότερο επιβλαβή. Τα στοιχεία δεν επιτρέπουν μια τόσο απλή κρίση. Τα οφέλη και οι κίνδυνοι δεν κατανέμονται με τον ίδιο τρόπο σε όλους τους εφήβους, ούτε μεταξύ διαφορετικών πλατφορμών, πλαισίων και μορφών χρήσης. Υπό αυτό το πρίσμα, πρέπει να εξεταστεί ποιες μορφές ψηφιακής συμμετοχής αξίζει να διατηρηθούν, ποιες συνθήκες χρειάζεται να περιοριστούν και ποιες δικλίδες προστασίας απαιτούνται, όσο η τεκμηρίωση και η εφαρμογή των πολιτικών συνεχίζουν να εξελίσσονται. Τα ερωτήματα αυτά δεν πρόκειται να απαντηθούν οριστικά στο άμεσο μέλλον. Η πολιτική οφείλει επομένως να κινείται έγκαιρα και αναλογικά: να παρεμβαίνει εκεί όπου υπάρχουν εύλογες ενδείξεις σημαντικού κινδύνου για την ανάπτυξη και την ευημερία των εφήβων, να διατηρεί όπου είναι δυνατόν τις ευεργετικές επιπτώσεις και να προβλέπει μακροπρόθεσμους μηχανισμούς παρακολούθησης και αναθεώρησης.

Οι ίδιοι οι έφηβοι περιγράφουν συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως πηγή σύνδεσης, αυτοέκφρασης και υποστήριξης, ιδιαίτερα όταν η χρήση βασίζεται στην αμοιβαιότητα και την επιβεβαίωση της ταυτότητας και όχι στην κοι-

νωνική σύγκριση ή στις συγκρούσεις (O'Reilly et al., 2023). Τα σημαντικότερα οφέλη στη διαθέσιμη τεκμηρίωση αφορούν την κοινωνική σύνδεση, την υποστήριξη και το αίσθημα του ανήκειν. Οι ψηφιακοί χώροι μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα στην εφηβεία να διατηρούν τις φιλίες τους, να αισθάνονται λιγότερο απομονωμένα, να βρίσκουν μορφές αναγνώρισης και στήριξης μη διαθέσιμες στο άμεσο περιβάλλον τους. Τα οφέλη αυτά φαίνεται να έχουν ιδιαίτερη σημασία για άτομα που ζουν σε συνθήκες γεωγραφικής ή κοινωνικής απομόνωσης, αντιμετωπίζουν αναπηρία ή χρόνια προβλήματα υγείας ή διαχειρίζονται ζητήματα ταυτότητας και στιγματισμού, σε περιβάλλοντα που δεν τους παρέχουν επαρκή υποστήριξη. Για ορισμένες μειονοτικές ομάδες, η διαδικτυακή υποστήριξη έχει αποδειχθεί ότι λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στις συνέπειες της θυματοποίησης, τόσο στο διαδίκτυο όσο και εκτός αυτού, συμπεριλαμβανομένων των ΛΟΑΤΚΙ+ νέων (Ybarra et al., 2015). Ταυτόχρονα, τα ίδια περιβάλλοντα που προσφέρουν υποστήριξη μπορούν να ενισχύσουν τη σύγκριση, τον αποκλεισμό και τις κοινωνικές πιέσεις. Τα οφέλη αυτά δεν είναι επομένως καθολικά, αλλά εξαρτώνται από το εκάστοτε πλαίσιο και τον τρόπο χρήσης.

Η οπτική αυτή αποτυπώθηκε και στις συζητήσεις του YES. Τα μέλη των ομάδων δεν περιέγραψαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης απλώς ως ένα ακόμη μέσο επικοινωνίας, αλλά ως βασική υποδομή της σύγχρονης κοινωνικής ζωής: έναν χώρο μέσα από τον οποίο διατηρούνται οι φιλίες, γεφυρώνονται οι αποστάσεις και δημιουργούνται νέες σχέσεις γύρω από κοινά ενδιαφέροντα και εμπειρίες, όπως θα φανεί πιο αναλυτικά στο Κεφάλαιο 6.

Μια δεύτερη κατηγορία θετικών επιδράσεων σχετίζονται με τη μάθηση, τη δημιουργική συμμετοχή και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Η ποιοτική χρήση των ψηφιακών μέσων μπορεί να ενισχύσει τη μάθηση, τη δημιουργικότητα, την αυτοέκφραση και την ενεργό συμμετοχή. Ορισμένες έρευνες αναδεικνύουν επίσης την ψηφιακή συμμετοχή ως πεδίο ανάπτυξης πιο

διαχρονικών δεξιοτήτων, όπως ο ψηφιακός γραμματισμός, οι επικοινωνιακές δεξιότητες και η αξιοποίηση εκπαιδευτικών ή επαγγελματικών ευκαιριών.

Ωστόσο, οι ίδιες αυτές δυνατότητες μπορεί να υπονομευθούν όταν η ψηφιακή εμπειρία χαρακτηρίζεται από συνεχή εναλλαγή ερεθισμάτων, διάσπαση της προσοχής και έντονη κοινωνική σύγκριση. Τα οφέλη είναι πιθανότερα όταν συνοδεύονται από προστατευτικούς παράγοντες, όπως η υποστηρικτική καθοδήγηση από ενήλικες, ο ισχυρότερος ψηφιακός γραμματισμός, η αναπτυξιακά κατάλληλη χρήση, η ασφάλεια στο ψηφιακό περιβάλλον. Παράλληλα, η ψηφιακή παιδεία και η ανθεκτικότητα μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά, βοηθώντας τους νέους να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τους διαδικτυακούς κινδύνους (Vissenberg et al., 2022).

Η παραπάνω διαπίστωση έχει μια σημαντική συνέπεια για τη χάραξη πολιτικής. Η διαφύλαξη των θετικών δυνατοτήτων της ψηφιακής συμμετοχής δεν σημαίνει ότι η διαχείριση των κινδύνων επαφίεται στους ίδιους τους εφήβους. Αντίθετα, προϋποθέτει τη διαμόρφωση συνθηκών που ευνοούν τη μάθηση, την κοινωνική υποστήριξη και την αναζήτηση βοήθειας, ενώ ταυτόχρονα περιορίζουν την έκθεση σε προβλέψιμους κινδύνους.

3.4. Πώς ερμηνεύονται τα διαθέσιμα στοιχεία

Μια σύνθεση που αντιμετωπίζει με διαφάνεια

την αβεβαιότητα δεν οδηγείται σε απλουστευτικές αιτιώδεις εξηγήσεις, αλλά αναδεικνύει τους διαφορετικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων οι ψηφιακές εμπειρίες μπορούν να επηρεάσουν την ευημερία των εφήβων. Τα ψηφιακά οικοσυστήματα μπορεί να εκθέτουν τους εφήβους σε παρενόχληση, επιβλαβές ή ακατάλληλο για την ηλικία περιεχόμενο, πίεση κοινωνικής σύγκρισης, καταναγκαστικό έλεγχο των εφαρμογών και διαταραχές ύπνου. Μπορούν όμως ταυτόχρονα να ενισχύουν τη σύνδεση με άλλους, το αίσθημα του ανήκειν, τη μάθηση, την αυτοέκφραση και την αναζήτηση βοήθειας.

Τα διαθέσιμα στοιχεία δεν εντάσσουν αυτές τις επιδράσεις σε ένα ενιαίο αιτιώδες σχήμα. Η προϋπάρχουσα ευαλωτότητα, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους, οι πόροι και οι συνθήκες του οικογενειακού περιβάλλοντος, το σχολικό πλαίσιο, τα χαρακτηριστικά των πλατφορμών και ο τρόπος χρήσης τους, αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Η ψηφιακή ενασχόληση μπορεί να προηγείται της ψυχικής δυσφορίας, να ακολουθεί την εμφάνισή της ή να συμβάλλει στην ενίσχυσή της. Η αξία αυτού του τρόπου προσέγγισης είναι πρωτίστως πρακτική. Βοηθά στον εντοπισμό πεδίων παρέμβασης σε διαφορετικά επίπεδα και χρονικές κλίμακες: από άμεσα εφαρμόσιμα μέτρα, έως πιο μακροπρόθεσμες παρεμβάσεις για ασφαλέστερο σχεδιασμό των πλατφορμών και πιο υπεύθυνα ψηφιακά περιβάλλοντα.

Τα ίδια ψηφιακά οικοσυστήματα μπορεί να λειτουργήσουν ως πηγή κινδύνου, αλλά και υποστήριξης. Μια ομαδική συνομιλία μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα του ανήκειν ή να διευ-



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Αλεξανδρούπολη.

κολύνει την παρενόχληση· ένα σύστημα προτάσεων μπορεί να βοηθήσει στην ανακάλυψη νέου περιεχομένου ή να εντείνει την έκθεση σε επιβλαβές υλικό· μια ειδοποίηση μπορεί να διατηρεί την κοινωνική σύνδεση ή να διαταράσσει τον ύπνο.

Στο πλαίσιο χάραξης πολιτικών, προέχει ο εντοπισμός των προϋποθέσεων που καθιστούν πιο πιθανούς τους επιβλαβείς μηχανισμούς και εγγυώνται τις προστατευτικές λειτουργίες των ψηφιακών μέσων, καθώς και τους πιο αποτελεσματικούς φορείς. Παράλληλα, πρέπει να αναγνωριστεί ότι ορισμένα μέτρα μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα, ενώ βαθύτερες αλλαγές στη διακυβέρνηση των πλατφορμών απαιτούν μακροπρόθεσμη ρυθμιστική παρέμβαση και εποπτεία.

Ο σχεδιασμός και η διακυβέρνηση των πλατφορμών επηρεάζουν το περιεχόμενο και τις αλληλεπιδράσεις στις οποίες εκτίθενται οι έφηβοι, τη διάρκεια και την ένταση των επιβλαβών εμπειριών, καθώς και τους διαθέσιμους μηχανισμούς προστασίας ή περιορισμού των κινδύνων. Οι παράγοντες αυτοί διαμορφώνουν πρότυπα έκθεσης που ποικίλλουν ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο, τις σχέσεις με τους συνομηλίκους, τους πόρους του οικογενειακού περιβάλλοντος και την προϋπάρχουσα ευαλωτότητα κάθε εφήβου. Οι εμπειρίες αυτές επηρεάζουν με τη σειρά τους πτυχές της καθημερινής λειτουργικότητας, όπως ο ύπνος και η συγκέντρωση, στοιχεία που συνδέονται στενά με την ψυχική υγεία. Σε κάθε στάδιο, το ευρύτερο πλαίσιο καθορίζει τη διαμόρφωση του τελικού αποτελέσματος.

Οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στους μηχανισμούς μέσω των οποίων παράγεται ο κίνδυνος και στις συνθήκες έκθεσης, συνάδουν περισσότερο με τα διαθέσιμα στοιχεία από εκείνες που βασίζονται σε έμμεσους δείκτες. Τα όρια στον χρόνο χρήσης οθόνης αποτελούν ένα τέτοιο παράδειγμα: ενώ μπορεί σε περιπτώσεις να μειώνουν έμμεσα κάποιους κινδύνους, δεν παρεμβαίνουν άμεσα στις διαδικασίες που τους παράγουν. Αντίθετα, η αντιμετώπιση της διαδικτυακής παρενόχλησης, η προστασία

του ύπνου, η λογοδοσία των πλατφορμών και η ρύθμιση βασικών στοιχείων του σχεδιασμού τους, στοχεύουν πιο άμεσα στους σχετικούς μηχανισμούς.

Σε αυτή τη βάση, προκύπτει μια κρίσιμη διαπίστωση: η απουσία τεκμηρίων δεν ισοδυναμεί με τεκμήριο απουσίας. Σε πολλά από τα δυσκολότερα ερωτήματα η έρευνα εξακολουθεί να μην παρέχει οριστικές απαντήσεις. Τούτο, όμως, δεν αποτελεί απόδειξη ότι οι κίνδυνοι δεν υπάρχουν, ότι είναι αμελητέοι, ή ότι μπορούν να αγνοηθούν. Με άλλα λόγια, η χάραξη πολιτικής δεν γίνεται σε ουδέτερο περιβάλλον. Όταν τα διαθέσιμα στοιχεία είναι ελλιπή, η επιλογή είναι ανάμεσα στην παρέμβαση και στη διατήρηση μιας υφιστάμενης κατάστασης. Ειδικά στα ψηφιακά περιβάλλοντα, οι συνθήκες διαμορφώνουν –με συχνά άνισο τρόπο– την έκθεση σε κινδύνους, αλλά και τα θετικά στοιχεία.

Σε αυτό το συγκείμενο, ο πιο σοβαρός τρόπος συλλογισμού είναι η αντιμετώπιση των εκάστοτε παρεμβάσεων ως υποθέσεων προς αξιολόγηση, παρά ως ηθικών επιλογών. Μια πολιτική οφείλει να προσδιορίζει ποιον μηχανισμό επιδιώκει να επηρεάσει, ποια αποτελέσματα αναμένεται να μεταβληθούν και ποιες ανεπιθύμητες συνέπειες πρέπει να παρακολουθούνται συστηματικά. Μια τέτοια προσέγγιση απαιτεί επίσης την αποφυγή δύο σφαλμάτων: να αντιμετωπίζεται κάθε εύλογη ανησυχία ως αποδεδειγμένη και, αντίστροφα, να θεωρείται ότι η έλλειψη οριστικών τεκμηρίων ισοδυναμεί με απόδειξη ασφάλειας. Σε ένα πεδίο όπως το προκείμενο, μια σωστή πολιτική δεν είναι ούτε βιαστική, ούτε αδρανής. Είναι αναλογική, προσανατολισμένη στους μηχανισμούς μέσω των οποίων παράγονται οι κίνδυνοι, διαφανής ως προς τις αβεβαιότητες και ανοιχτή σε συνεχή αξιολόγηση.

Η επόμενη ενότητα αποσαφηνίζει περαιτέρω αυτή τη λογική λήψης αποφάσεων, εξετάζοντας πώς πρέπει να συνδέονται τα διαθέσιμα στοιχεία, η αβεβαιότητα, η θεσμική ευθύνη και η λογοδοσία.

3.5. Από τα στοιχεία στην υπεύθυνη δημόσια κρίση

Η επιστημονική τεκμηρίωση οφείλει λοιπόν να μεταφραστεί σε στρατηγική. Τα διαθέσιμα στοιχεία μπορούν να καθοδηγούν τη λήψη αποφάσεων, δεν μπορούν όμως να υποκαταστήσουν την κρίση των υπεύθυνων χάραξης πολιτικής. Οι θεσμικοί φορείς καλούνται να αποφασίσουν πώς θα κατανείμουν την ευθύνη, την αρμοδιότητα και τη διαχείριση των κινδύνων. Το έργο αυτό είναι ιδιαίτερα σύνθετο στο πεδίο της ψηφιακής ζωής των εφήβων, καθώς οι παράγοντες που επηρεάζουν την έκθεσή τους στους κινδύνους εκτείνονται σε πολλούς διαφορετικούς τομείς.

Το κρίσιμο ερώτημα δεν είναι επομένως μόνο τι υποστηρίζουν τα διαθέσιμα στοιχεία, αλλά και ποιος φορέας είναι κατάλληλος να παρέμβει. Ακολουθώντας, κάθε παρέμβαση ενσωματώνει μια αντίληψη για το πού εντοπίζεται η ευθύνη. Ένας κανόνας για τη χρήση κινητών τηλεφώνων στο σχολείο αποδίδει ευθύνη στα σχολεία και στις αρμόδιες εκπαιδευτικές αρχές. Τα συστήματα επαλήθευσης ηλικίας κατανέμουν την ευθύνη μεταξύ κρατικών αρχών, πλατφορμών, μηχανισμών ταυτοποίησης χρηστών, ρυθμιστικών φορέων και οικογενειών. Οι υποχρεώσεις διακυβέρνησης των πλατφορμών μεταφέρουν την ευθύνη στις ίδιες τις πλατφόρμες για τον σχεδιασμό των υπηρεσιών τους, τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, τα συστήματα συστάσεων, τα εργαλεία αναφοράς και τις διαφημιστικές πρακτικές, ενώ παράλληλα απαιτούν δημόσιους θεσμούς με επαρκή εποπτική ικανότητα. Αντίστοιχα, τα μέτρα που απευθύνονται στις οικογένειες μεταφέρουν μέρος της ευθύνης στο οικιακό περιβάλλον. Η αποτελεσματικότητά τους, ωστόσο, εξαρτάται από τους διαθέσιμους πόρους, το επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων, τις σχέσεις εμπιστοσύνης και το ευρύτερο ψηφιακό περιβάλλον μέσα στο οποίο χρησιμοποιούνται.

Αυτή η κατανομή των ρόλων έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς το πιο ορατό σημείο παρέμβασης δεν είναι πάντοτε το πιο αποτελεσματικό. Ένα μέτρο μπορεί να είναι πολιτικά εύληπτο,

χωρίς όμως να επηρεάζει άμεσα τον μηχανισμό που παράγει το πρόβλημα. Αντίθετα, άλλες παρεμβάσεις μπορεί να είναι λιγότερο ορατές, αλλά πιο ουσιαστικές, επειδή επηρεάζουν τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, τα κίνητρα, την πρόσβαση στα δεδομένα, τους μηχανισμούς αναφοράς ή τις δυνατότητες εποπτείας. Το κρίσιμο ερώτημα είναι ποιος φορέας διαθέτει τη γνώση, την αρμοδιότητα, τη δυνατότητα παρέμβασης, την κοινωνική νομιμοποίηση και τη λογοδοσία που απαιτούνται για να επηρεάσει αποτελεσματικά τον εκάστοτε μηχανισμό. Οι επιμέρους φορείς διαδραματίζουν διακριτούς, αλλά συμπληρωματικούς ρόλους. Οι ερευνητές αποσαφηνίζουν τους μηχανισμούς, τις αβεβαιότητες και τα κριτήρια αξιολόγησης των παρεμβάσεων. Οι έφηβοι, οι οικογένειες, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας αναδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο οι κίνδυνοι και οι μορφές προστασίας εκδηλώνονται στην καθημερινή ζωή. Οι κυβερνήσεις και τα κοινοβούλια λαμβάνουν αποφάσεις για τις αναγκαίες σταθμίσεις και την κατανομή των πόρων. Οι ρυθμιστικές αρχές μετατρέπουν τις δημόσιες υποχρεώσεις σε εποπτεία, ελέγχους, μηχανισμούς λογοδοσίας και διαδικασίες αποκατάστασης. Οι πλατφόρμες ελέγχουν πολλές από τις τεχνικές συνθήκες που διαμορφώνουν την έκθεση των εφήβων στους κινδύνους. Τέλος, η κοινωνία των πολιτών και οι επαγγελματίες φορείς συμβάλλουν στον δημόσιο έλεγχο, την κριτική αποτίμηση και τη διασφάλιση ισορροπίας ανάμεσα στην παρέμβαση και την προστασία.

Το απαιτούμενο επίπεδο τεκμηρίωσης θα πρέπει να διαφοροποιείται ανάλογα με το κάθε μέτρο. Στοχευμένες, αναστρέψιμες παρεμβάσεις για συγκεκριμένους μηχανισμούς κινδύνου μπορούν να δικαιολογηθούν νωρίτερα, όταν η ανησυχία είναι εύλογη, διαδεδομένη και σημαντική. Αντίθετα, μέτρα που περιορίζουν την πρόσβαση, απαιτούν επαλήθευση ταυτότητας ή ηλικίας, συνεπάγονται τη συλλογή ευαίσθητων δεδομένων ή ενδέχεται να προκαλέσουν αποκλεισμούς, απαιτούν ισχυρότερη τεκμηρίωση, σαφέστερη επίκληση του δημόσιου συμφέροντος και πιο αυστηρές διασφαλίσεις. Η

επιλογή της μη παρέμβασης απαιτεί αιτιολόγηση όταν παρατηρούνται κίνδυνοι που επηρεάζουν μεγάλο αριθμό εφήβων και επιβαρύνουν δυσανάλογα τις πιο ευάλωτες ομάδες.

Ο Πίνακας 2 αποτυπώνει αυτή τη λογική στη λήψη αποφάσεων. Παρουσιάζει την αλληλουχία επιχειρημάτων που θα πρέπει να στηρίζει μια επαρκώς τεκμηριωμένη πολιτική θέση: τον

μηχανισμό κινδύνου ή οφέλους που εξετάζεται, τα στοιχεία που τον υποστηρίζουν, τον φορέα με τη μεγαλύτερη δυνατότητα παρέμβασης, τις αναγκαίες σταθμίσεις, το επιλεγμένο μέτρο, τον προβλεπόμενο μηχανισμό λογοδοσίας και τις προϋποθέσεις υπό τις οποίες θα πρέπει να επανεξεταστεί η πολιτική επιλογή.

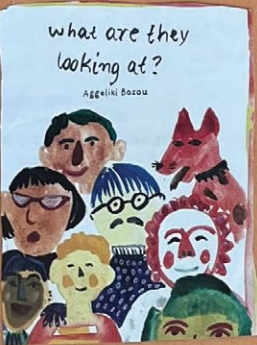
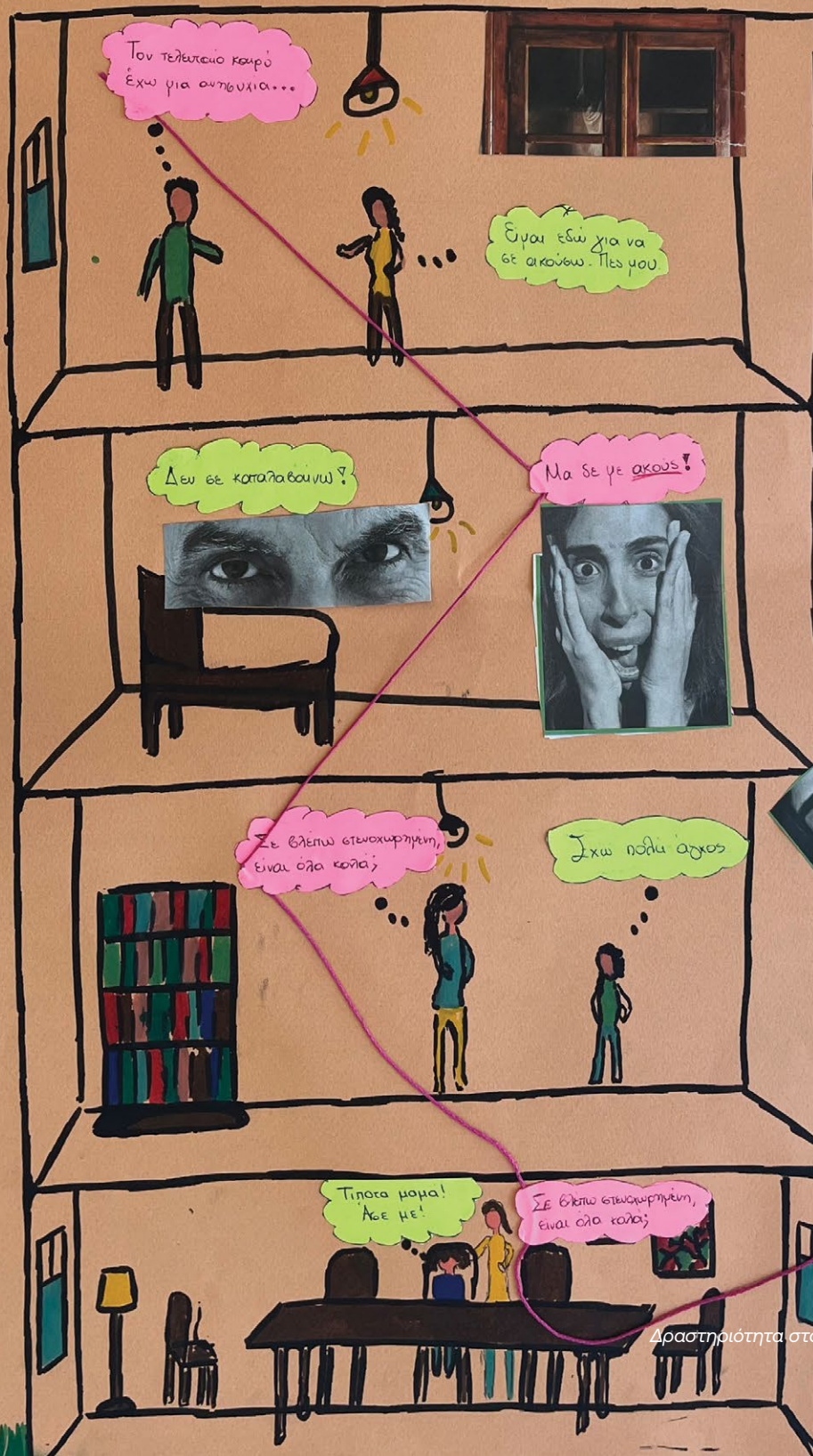
Πίνακας 2 Πλαίσιο λήψης αποφάσεων για τεκμηριωμένες πολιτικές

Στάδιο της απόφασης	Ερώτημα για την πολιτική	Τεκμηρίωση	Παράδειγμα	Κύριοι φορείς
Προσδιορισμός του μηχανισμού κινδύνου ή οφέλους	Ποια συνθήκη επιδιώκει να μεταβάλει η πολιτική;	Η πολιτική προσδιορίζει τον μηχανισμό μέσω του οποίου αναμένεται να προκύψει ένας κίνδυνος ή ένα όφελος.	Παρενόχληση, έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο, διαταραχή του ύπνου, ιδιωτικότητα και κατάρτιση προφίλ χρηστών, πρόσβαση ανηλίκων, απόσπαση της προσοχής κατά τη σχολική ημέρα, κοινωνική σύγκριση, ασφαλής κοινωνική σύνδεση, αναζήτηση βοήθειας.	Ερευνητές, έφηβοι, οικογένειες, σχολεία, επαγγελματίες ψυχικής υγείας.
Αξιολόγηση της τεκμηρίωσης	Πόσο ισχυρή, συγκεκριμένη και χρήσιμη για τη λήψη αποφάσεων είναι η διαθέσιμη τεκμηρίωση;	Η ένταση της παρέμβασης προσαρμόζεται στο επίπεδο τεκμηρίωσης: τεκμηριωμένο, εύλογο, μικτό, αναδυόμενο ή ανεπαρκές για το προτεινόμενο μέτρο.	Τα στοιχεία μπορεί να τεκμηριώνουν ισχυρά την ύπαρξη ενός μηχανισμού κινδύνου, αλλά να είναι λιγότερο σαφή ως προς το μέγεθος της επίδρασης ή την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων.	Ερευνητές, ομάδες σύνθεσης τεκμηρίων, εθνικά συστήματα δεδομένων, ρυθμιστικές αρχές με πρόσβαση σε δεδομένα πλατφορμών.
Εντοπισμός του σημείου παρέμβασης	Σε ποιο σημείο του συστήματος μπορεί να μεταβληθεί η σχετική συνθήκη;	Η πολιτική διακρίνει το πιο ορατό σημείο από εκείνο όπου υπάρχει πραγματική δυνατότητα παρέμβασης και κατευθύνει τη δράση στο επίπεδο που διαθέτει ουσιαστικό έλεγχο.	Σχεδιασμός πλατφορμών για τα συστήματα συστάσεων και τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις· σχολική διακυβέρνηση για εποπτευόμενα μαθησιακά περιβάλλοντα· οικογενειακές πρακτικές που σχετίζονται με τον ύπνο· ρυθμιστικές αρχές για εποπτεία και πρόσβαση σε δεδομένα.	Πλατφόρμες, ρυθμιστικές αρχές, σχολεία, υπουργεία, οικογένειες, θεσμοί της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Στάδιο της απόφασης	Ερώτημα για την πολιτική	Τεκμηρίωση	Παράδειγμα	Κύριοι φορείς
Στάθμιση της αναλογικότητας	Ποιος περιορισμός δικαιωμάτων, αυτονομίας, ιδιωτικότητας, πρόσβασης ή ισότητας μπορεί να δικαιολογηθεί;	Η σοβαρότητα του προβλήματος σταθμίζεται σε σχέση με την παρεμβατικότητα του μέτρου, τη δυνατότητα αναθεώρησής του, την εφαρμοσιμότητά του και τις επιπτώσεις του σε διαφορετικές ομάδες του πληθυσμού.	Η επαλήθευση ηλικίας μπορεί να ενισχύσει την προστασία των ανηλίκων, αλλά ταυτόχρονα να δημιουργήσει ζητήματα ιδιωτικότητας, ασφαμάτων, αποκλεισμών ή παράκαμψης. Οι σχολικοί περιορισμοί μπορεί να προστατεύουν την προσοχή, αλλά απαιτούν δίκαιη εφαρμογή και κατάλληλες εξαιρέσεις.	Κυβέρνηση, κοινοβούλιο, ρυθμιστικές αρχές, κοινωνία των πολιτών, εκπρόσωποι νέων, επαγγελματικοί φορείς.
Επιλογή του κατάλληλου μέτρου	Ποιο μέτρο ανταποκρίνεται καλύτερα στον συγκεκριμένο μηχανισμό, στα διαθέσιμα στοιχεία, στο σημείο παρέμβασης και στις αναγκαίες σταθμίσεις;	Το επιλεγμένο μέτρο παρεμβαίνει στη σχετική συνθήκη με το μικρότερο δυνατό περιττό βάρος και με ρεαλιστικές προϋποθέσεις εφαρμογής.	Υποχρεώσεις των πλατφορμών για τη μείωση της επιβλαβούς έκθεσης: προεπιλεγμένες ρυθμίσεις ιδιωτικότητας για τον περιορισμό της κατάρτισης προφίλ· σχολικοί κανόνες για εποπτευόμενα περιβάλλοντα μάθησης· ρυθμίσεις ειδοποιήσεων ή αυτόματης αναπαραγωγής για την προστασία του ύπνου· στοχευμένη υποστήριξη όταν η ψηφιακή χρήση συνδέεται με ψυχική δυσφορία.	Κυβέρνηση, ρυθμιστικές αρχές, πλατφόρμες, σχολεία, συστήματα υγείας και εκπαίδευσης, οικογένειες.
Διασφάλιση λογοδοσίας	Ποιος οφείλει να λογοδοτεί για τις ενέργειες που αναλαμβάνονται και τα αποτελέσματά τους;	Οι υποχρεώσεις συνοδεύονται από μηχανισμούς πληροφόρησης, εποπτείας, υποβολής αναφορών και κυρώσεων.	Αξιολογήσεις κινδύνου στο πλαίσιο του DSA, εκθέσεις διαφάνειας, μηχανισμοί αναφοράς και αποκατάστασης, trusted flaggers, συντονισμός μεταξύ ΕΕΤΤ, ΑΠΔΠΧ και ΕΣΡ, πρωτόκολλα εφαρμογής στα σχολεία.	Ρυθμιστικές αρχές, πλατφόρμες, υπουργεία, σχολεία, φορείς επίλυσης διαφορών, ανεξάρτητοι αξιολογητές.
Πρόβλεψη αναθεώρησης	Ποια στοιχεία θα δικαιολογούσαν τη διατήρηση, την τροποποίηση, την επέκταση ή την κατάργηση του μέτρου;	Η αξιολόγηση ενσωματώνεται εξαρχής στο μέτρο και περιλαμβάνει τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα, πιθανές ανεπιθύμητες συνέπειες, επιπτώσεις στην ισότητα και ενδεχόμενη μετατόπιση του προβλήματος.	Ένας σχολικός περιορισμός χρήσης κινητών θα πρέπει να αξιολογείται ως προς τις επιπτώσεις του στην απόσπαση της προσοχής, το σχολικό κλίμα, την ισότητα και τη μετατόπιση της χρήσης σε άλλα περιβάλλοντα. Η επαλήθευση ηλικίας θα πρέπει να αξιολογείται ως προς το κόστος για την ιδιωτικότητα, τους αποκλεισμούς, την ακρίβεια, τη δυνατότητα παράκαμψης και την πραγματική μείωση της έκθεσης.	Ερευνητές, ρυθμιστικές αρχές, σχολεία, πλατφόρμες, έφηβοι, οικογένειες.

Σημείωση. Ο πίνακας διαμορφώθηκε ειδικά για την αξιολόγηση θεσμικών παρεμβάσεων που αφορούν την ψηφιακή ζωή των εφήβων. Για τον σχεδιασμό του αξιοποιήθηκαν στοιχεία από καθιερωμένα διεθνή πλαίσια λήψης αποφάσεων και αξιολόγησης πολιτικών, όπως το Πλαίσιο Διακυβέρνησης Κινδύνου του IRGC, τα πλαίσια GRADE και WHO-INTEGRATE, οι κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την αρχή της προφύλαξης, το πλαίσιο του OECD για τη διακυβέρνηση αναδυόμενων τεχνολογιών και οι οδηγίες των MRC/NIHR για σύνθετες παρεμβάσεις.

ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΩ ΣΥΓΚΡΟΥΟΜΑΙ



Κεφάλαιο 4

Το διεθνές ρυθμιστικό τοπίο

Το πλαίσιο που αναπτύχθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο συμβάλλει στην κατανόηση της λογικής των διεθνών ρυθμιστικών τάσεων. Σε ένα περιβάλλον όπου οι κίνδυνοι θεωρούνται υπαρκτοί και οι αρνητικές επιπτώσεις είναι καταγεγραμμένες, οι κυβερνήσεις δεν αναμένουν την πλήρη σταθεροποίηση της ερευνητικής τεκμηρίωσης προτού προχωρήσουν σε παρεμβάσεις. Αντί το ζήτημα να περιορίζεται απλώς στο αν θα πρέπει να τεθούν όρια στην ψηφιακή πρόσβαση των εφήβων, οι κυβερνήσεις πειραματίζονται με διαφορετικά μοντέλα κατανομής της ευθύνης, μεταξύ των σχολείων, των ψηφιακών πλατφορμών, των ρυθμιστικών αρχών, των οικογενειών και των συστημάτων διασφάλισης ηλικίας.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, το Ηνωμένο Βασίλειο, την Αυστραλία, τη Σιγκαπούρη, τη Βραζιλία και πολλές ακόμη χώρες, νέα νομικά και ρυθμιστικά πλαίσια είτε έχουν ήδη τεθεί σε ισχύ, είτε μόλις έχουν αρχίσει να εφαρμόζονται. Ο σχεδιασμός τους αντανακλά μια ευρύτερη μετατόπιση στον τρόπο κατανόησης και διαχείρισης των ψηφιακών κινδύνων: η ευθύνη για τις αρνητικές επιπτώσεις αποδίδεται ολοένα και περισσότερο στην αρχιτεκτονική των ψηφιακών πλατφορμών και στη λειτουργία των συστημάτων τους, παρά αποκλειστικά στην ατομική συμπεριφορά ή τη γονική εποπτεία.

Η κατανόηση της κατεύθυνσης αυτών των τάσεων, αλλά και των κρίσιμων ζητημάτων που

παραμένουν ανοιχτά στην πράξη, έχει ιδιαίτερη σημασία για την ελληνική πολιτική συζήτηση. Η Ελλάδα λειτουργεί ήδη εντός ενός εκ των πλέον εκτεταμένων και θεσμικά ανεπτυγμένων ρυθμιστικών πλαισίων διεθνώς, το οποίο διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό από το δίκαιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το κρίσιμο ερώτημα αφορά πλέον τον τρόπο με τον οποίο το πλαίσιο αυτό εφαρμόζεται στην πράξη, καθώς και τα σημεία όπου εξακολουθούν να παραμένουν ανοιχτές εθνικές επιλογές.

Το Κεφάλαιο 4 εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικές χώρες και ρυθμιστικά συστήματα μετατρέπουν αυτές τις ανησυχίες σε συγκεκριμένες πολιτικές. Αναλύει τα βασικά μέτρα που υιοθετούνται διεθνώς, όπως οι περιορισμοί στη χρήση συσκευών στο σχολικό περιβάλλον, τα ηλικιακά όρια πρόσβασης, τα συστήματα διασφάλισης ηλικίας και οι υποχρεώσεις που επιβάλλονται στις ψηφιακές πλατφόρμες, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις πρακτικές αντισταθμίσεις, τις θεσμικές δυσκολίες και τις προκλήσεις στο πεδίο της εφαρμογής.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται ολοένα και περισσότερο σε στοιχεία όπως ο σχεδιασμός των ψηφιακών πλατφορμών, η θεσμική λογοδοσία, η ικανότητα εποπτείας και επιβολής των κανόνων, καθώς και οι αρχές του «safety by design», δηλαδή της ενσωμάτωσης της ασφάλειας ήδη από το στάδιο του σχεδιασμού. Σε

αυτό το πλαίσιο, η προστασία των εφήβων στα ψηφιακά περιβάλλοντα αντιμετωπίζεται ολοένα και περισσότερο ως ζήτημα συστημικού και θεσμικού σχεδιασμού, και όχι απλώς ως θέμα ατομικής συμπεριφοράς ή γονικής ευθύνης.

4.1. Η κατεύθυνση των σύγχρονων ρυθμιστικών παρεμβάσεων

Σε διεθνές επίπεδο, η πιο ξεκάθαρη τάση αφορά στη μετατόπιση προς μοντέλα ρύθμισης των ψηφιακών πλατφορμών που βασίζονται στην αξιολόγηση κινδύνου. Στο πλαίσιο αυτής της προσέγγισης, οι πλατφόρμες αντιμετωπίζονται ως ψηφιακά περιβάλλοντα που απαιτούν συνεχή αξιολόγηση. Οι πάροχοι καλούνται να εντοπίζουν εκ των προτέρων πιθανούς κινδύνους για ανηλικούς, να προσαρμόζουν τα χαρακτηριστικά σχεδιασμού και λειτουργίας των υπηρεσιών τους με στόχο τον μετριασμό αυτών των κινδύνων, και να αποδεικνύουν μέσω ελέγχων και αναφορών, ότι τα μέτρα προστασίας που εφαρμόζουν λειτουργούν στην πράξη.

Αυτή η προσέγγιση στοχεύει στο στάδιο παραγωγής του κινδύνου. Οι προτάσεις περιεχομένου, οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις ιδιωτικότητας, οι δομές ειδοποιήσεων, οι λειτουργίες που προωθούν τη συνεχή αλληλεπίδραση και τα συστήματα ιεράρχησης περιεχομένου, διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό το ψηφιακό περιβάλλον των εφήβων. Τα σύγχρονα ρυθμιστικά πλαίσια στρέφονται ολοένα και περισσότερο προς αυτά τα χαρακτηριστικά, αντί να εστιάζουν σε μεμονωμένες πτυχές του παράνομου περιεχομένου, εκ των υστέρων.

Στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προχώρησε στη σύσταση ειδικής ομάδας για την ασφάλεια των παιδιών στο διαδίκτυο, μια πρωτοβουλία που ανακοινώθηκε από την Πρόεδρο Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν σε ομιλία της το 2025. Η επιτροπή συγκεντρώνει ειδικούς από τους τομείς της δημόσιας υγείας, των νευροεπιστημών, της ψυχολογίας, των δικαιωμάτων του παιδιού και της ψηφιακής παιδείας, καθώς και εκπροσώπους νέων.

Ύστερα από τις συνεδριάσεις που πραγματοποιήθηκαν τον Μάρτιο και τον Απρίλιο του 2026, η ομάδα αυτή ανέλαβε να συμβουλευσει την Πρόεδρο της Επιτροπής σχετικά με ζητήματα ασφάλειας των παιδιών στο διαδίκτυο και πιθανούς ηλικιακούς περιορισμούς πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε επίπεδο ΕΕ. Τα τελικά πορίσματα της επιτροπής αναμένεται να υποβληθούν έως το καλοκαίρι του 2026 (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2026). Η πρωτοβουλία αυτή αντανακλά ένα επιπλέον επίπεδο ευρωπαϊκού θεσμικού συντονισμού γύρω από την ψηφιακή ασφάλεια των παιδιών, συμπληρώνοντας το ισχύον δεσμευτικό κανονιστικό πλαίσιο.

Ο Νόμος για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Digital Services Act – DSA), ο οποίος εφαρμόζεται από το 2024, προβλέπει ότι οι πλατφόρμες που είναι προσβάσιμες σε ανηλικούς οφείλουν να λαμβάνουν κατάλληλα και αναλογικά μέτρα ώστε να διασφαλίζουν υψηλό επίπεδο ιδιωτικότητας, ασφάλειας και προστασίας των παιδιών (άρθρο 28). Οι κατευθυντήριες γραμμές που εξέδωσε στη συνέχεια η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εξειδικεύουν τις υποχρεώσεις αυτές, δίνοντας έμφαση, μεταξύ άλλων, σε ασφαλέστερες προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, στον περιορισμό των κινδύνων που συνδέονται με τα συστήματα προτάσεων περιεχομένου, στον περιορισμό επιβλαβών εμπορικών πρακτικών, καθώς και στη διασφάλιση αποτελεσματικών μηχανισμών αναφοράς και υποβολής καταγγελιών. Ταυτόχρονα, δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι οι πλατφόρμες εκπληρώνουν τις υποχρεώσεις τους απλώς μέσω όρων χρήσης που απαγορεύουν την πρόσβαση ανηλικών, όταν στην πράξη η πρόσβαση αυτή εξακολουθεί να είναι δυνατή.

Παρόμοια προσέγγιση υιοθετεί και ο Νόμος για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο (Online Safety Act) του Ηνωμένου Βασιλείου. Η Ofcom, η εθνική ρυθμιστική αρχή επικοινωνιών, εποπτεύει τη συμμόρφωση μέσω ενός διαρκούς κύκλου αξιολόγησης κινδύνων, τεκμηρίωσης, μέτρων μετριασμού και κανονιστικής εποπτείας. Οι πλατφόρμες υποχρεούνται να αξιολογούν τους κινδύνους που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν οι

ανήλικοι χρήστες, να λαμβάνουν αναλογικά μέτρα για τον περιορισμό τους και να τηρούν επαρκή τεκμηρίωση, ώστε η ρυθμιστική αρχή να μπορεί να επαληθεύει την εφαρμογή των σχετικών υποχρεώσεων.

Ο Νόμος για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο της Αυστραλίας (Online Safety Act) και οι μεταγενέστερες ρυθμίσεις για την επιβολή ελάχιστης ηλικίας πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ακολουθούν μια διαφορετική λογική. Ο Επίτροπος eSafety εποπτεύει τις υποχρεώσεις ασφάλειας των ψηφιακών πλατφορμών μέσω ενός συνδυασμού νομοθετικών μέτρων. Παράλληλα, οι τροποποιήσεις του 2024 εισήγαγαν ελάχιστο όριο ηλικίας 16 ετών για ορισμένες κατηγορίες μέσω κοινωνικής δικτύωσης, προβλέποντας ότι οι πλατφόρμες οφείλουν να λαμβάνουν εύλογα μέτρα ώστε να αποτρέπουν τη διατήρηση λογαριασμών από άτομα κάτω των 16 ετών, ενώ διευκρινίζουν ότι η απλή δήλωση ηλικίας δεν θεωρείται επαρκής για την εκπλήρωση της υποχρέωσης αυτής.

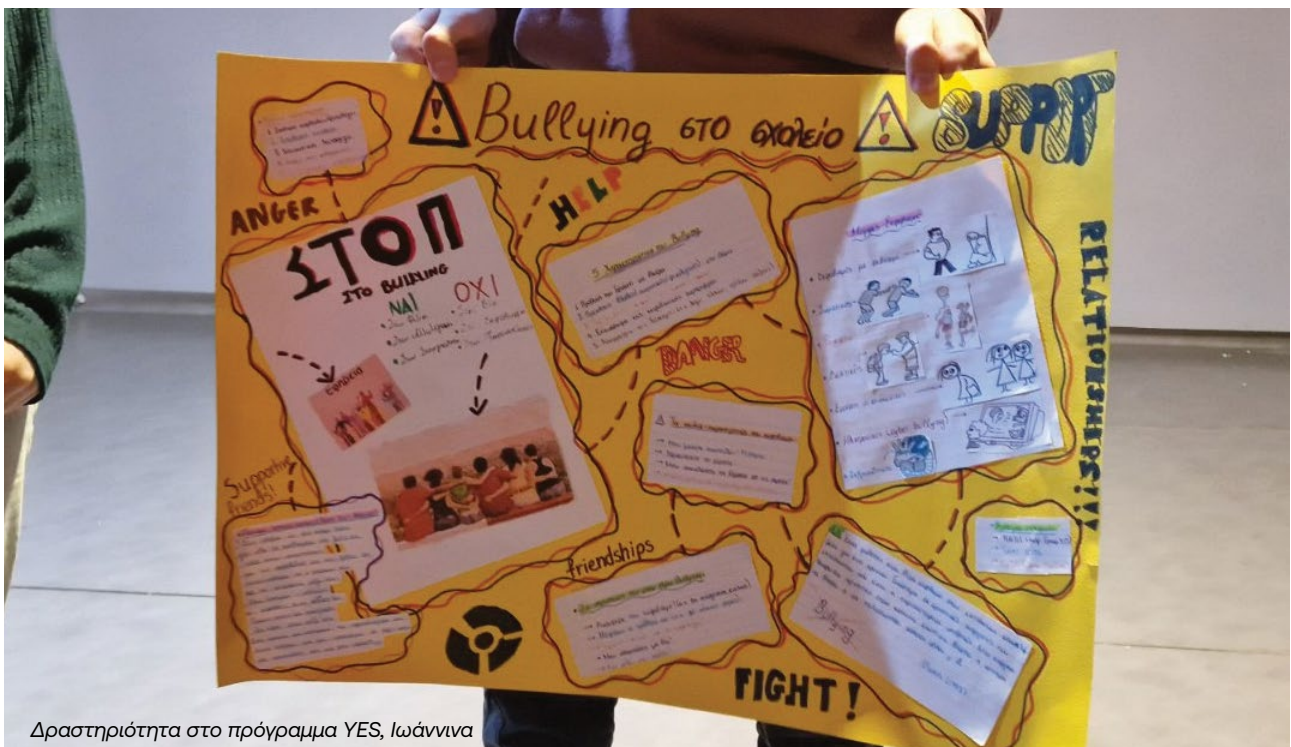
Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η ρύθμιση των ψηφιακών πλατφορμών διαμορφώνεται μέσα από έναν συνδυασμό ομοσπονδιακών νομοθετικών πρωτοβουλιών και παρεμβάσεων σε επίπεδο πολιτειών, παρά μέσω ενός ενιαίου εθι-

κού πλαισίου. Ο προτεινόμενος Νόμος για την Ασφάλεια των Παιδιών στο Διαδίκτυο (Kids Online Safety Act–KOSA) περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, ασφαλέστερες προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, υποχρεώσεις διαφάνειας και γνωστοποίησης, καθώς και απαιτήσεις τακτικών ανεξάρτητων ελέγχων. Σε επίπεδο πολιτειών, οι πρόσφατες νομοθετικές παρεμβάσεις της Γιούτα αντανakλούν μια πιο παρεμβατική ρυθμιστική λογική, συνδυάζοντας μέτρα επαλήθευσης ηλικίας και γονικής συναίνεσης, με ειδικές προστατευτικές ρυθμίσεις για λογαριασμούς ανηλίκων.

4.2. Τι κάνουν οι χώρες: τα βασικά ρυθμιστικά εργαλεία

4.2.1. Περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία

Οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στο σχολικό περιβάλλον συγκροτούν μία από τις πλέον διαδεδομένες και ταχύτερα αναπτυσσόμενες παρεμβάσεις για τη διαχείριση των κινδύνων και των προκλήσεων που συνδέονται με την ψηφιακή ζωή των εφήβων.



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Ιωάννινα

Σύμφωνα με την τελευταία Παγκόσμια Έκθεση Παρακολούθησης της Εκπαίδευσης (Global Education Monitoring Report- GEM Report) της UNESCO, 114 εκπαιδευτικά συστήματα εφαρμόζουν πλέον εθνικές πολιτικές περιορισμού ή απαγόρευσης της χρήσης κινητών τηλεφώνων στα σχολεία, καλύπτοντας περίπου το 58% των χωρών παγκοσμίως. Η εξάπλωση αυτών των μέτρων υπήρξε ιδιαίτερα ταχεία: ενώ στα μέσα του 2023 λιγότερο από το ένα τέταρτο των χωρών διέθετε σχετικές ρυθμίσεις, το ποσοστό αυτό αυξήθηκε στο 40% στις αρχές του 2025 και ξεπέρασε το ήμισυ των χωρών παγκοσμίως έως τον Μάρτιο του 2026.

Η ευρεία διάδοση αυτών των μέτρων συνδέεται εν πολλοίς με τη σχετική ευκολία εφαρμογής τους. Σε αντίθεση με άλλες παρεμβάσεις, που προϋποθέτουν συνεργασία με πλατφόρμες ή σύνθετους μηχανισμούς εποπτείας, οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων μπορούν να εφαρμοστούν σε ένα από τα λίγα περιβάλλοντα όπου τα κράτη και τα εκπαιδευτικά συστήματα διαθέτουν άμεση ρυθμιστική αρμοδιότητα: το σχολείο. Πρόκειται για ένα εποπτευόμενο περιβάλλον, οργανωμένο γύρω από σταθερές καθημερινές πρακτικές, σαφείς κανόνες και συγκεκριμένους στόχους. Παράλληλα, οι παρεμβάσεις αυτές επιχειρούν να αντιμετωπίσουν προβλήματα που γίνονται άμεσα αντιληπτά στην καθημερινή σχολική ζωή, όπως η διάσπαση της προσοχής, η δυσκολία συγκέντρωσης, οι συγκρούσεις μεταξύ μαθητών, η μη συναινετική καταγραφή και διά-

δοση εικόνων ή βίντεο, καθώς και η μεταφορά διαδικτυακών εντάσεων στο σχολικό χώρο.

Παρότι οι θεσμικές και νομικές μορφές εφαρμογής διαφέρουν, η βασική λογική τους είναι παρόμοια. Η Γαλλία αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα, με τον νόμο του 2018 να περιορίζει τη χρήση κινητών τηλεφώνων στην πρωτοβάθμια και κατώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στη Βραζιλία, εθνική νομοθεσία που υιοθετήθηκε το 2025 προβλέπει περιορισμούς στη χρήση φορητών ηλεκτρονικών συσκευών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και της σχολικής ημέρας. Η Φινλανδία ακολουθεί ένα διαφοροποιημένο μοντέλο, το οποίο συνδυάζει περιορισμούς κατά τη διάρκεια του μαθήματος, με κανόνες που καθορίζονται σε επίπεδο σχολικής μονάδας. Η Ελλάδα αντιμετωπίζει το ζήτημα της χρήσης κινητών τηλεφώνων στο σχολικό περιβάλλον μέσω του κανονιστικού πλαισίου λειτουργίας της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, και όχι μέσω αυτοτελούς νομοθεσίας για την πρόσβαση ή τη χρήση ψηφιακών πλατφορμών. Σε περισσότερο αποκεντρωμένα εκπαιδευτικά συστήματα, αντίστοιχες πολιτικές αναπτύσσονται συχνά σε επίπεδο πολιτείας, επαρχίας, περιφέρειας, ή τοπικής αυτοδιοίκησης. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η Αυστραλία, ο Καναδάς, η Γερμανία, η Ισπανία, η Ελβετία και οι Ηνωμένες Πολιτείες, όπου οι σχετικοί περιορισμοί διαμορφώνονται κυρίως σε περιφερειακό επίπεδο (Σχήμα 6).

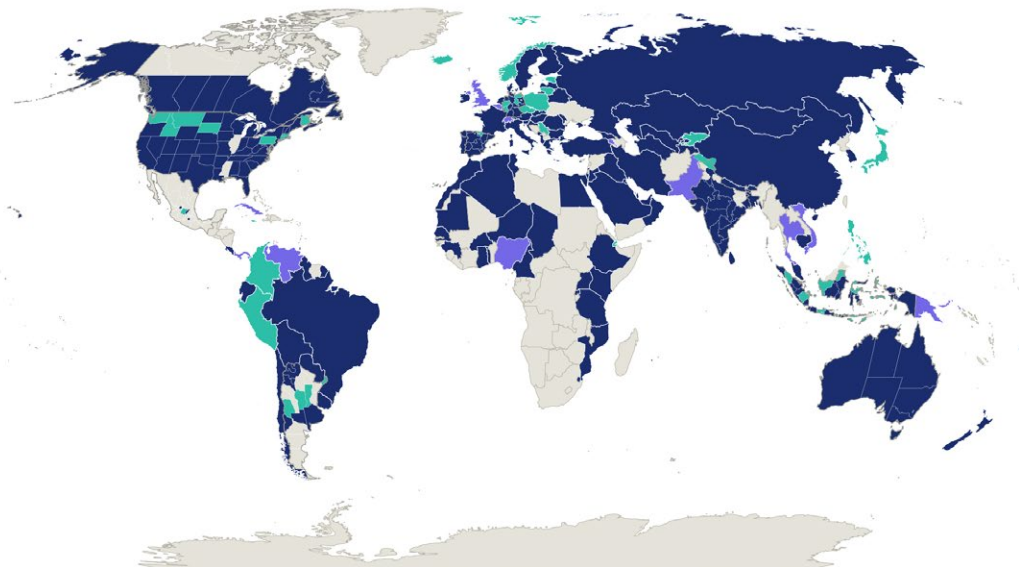


Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Θεσσαλονίκη.

Σχήμα 6

Περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία διεθνώς

Συγκέντρωση στοιχείων από την εθνική νομοθεσία, σχέδια νόμων, υπουργικές αποφάσεις και νομολογία, με ημερομηνία αναφοράς τον Μάιο του 2026.



ΥΠΟΜΝΗΜΑ

- Δεσμευτική εθνική πολιτική**
Εθνικός νόμος, υπουργική απόφαση ή σχεδόν εθνικός περιορισμός σε ισχύ ή δεσμευτική δράση σε επίπεδο πολιτείας.
- Εθνικό πλαίσιο / κατευθυντήριες οδηγίες**
Εθνικές οδηγίες, συστάσεις ή κίνητρα· ή πλαίσιο σε επίπεδο πολιτείας χωρίς δεσμευτική ισχύ.
- Υποεθνικές / αποκεντρωμένες πολιτικές**
Καμία εθνική πολιτική· οι πολιτείες ή οι περιφέρειες ενεργούν ανεξάρτητα. Μόνο σε επίπεδο χώρας.
- Δεν εντοπίστηκε πολιτική**
Δεν βρέθηκε δημόσια τεκμηριωμένη δράση.

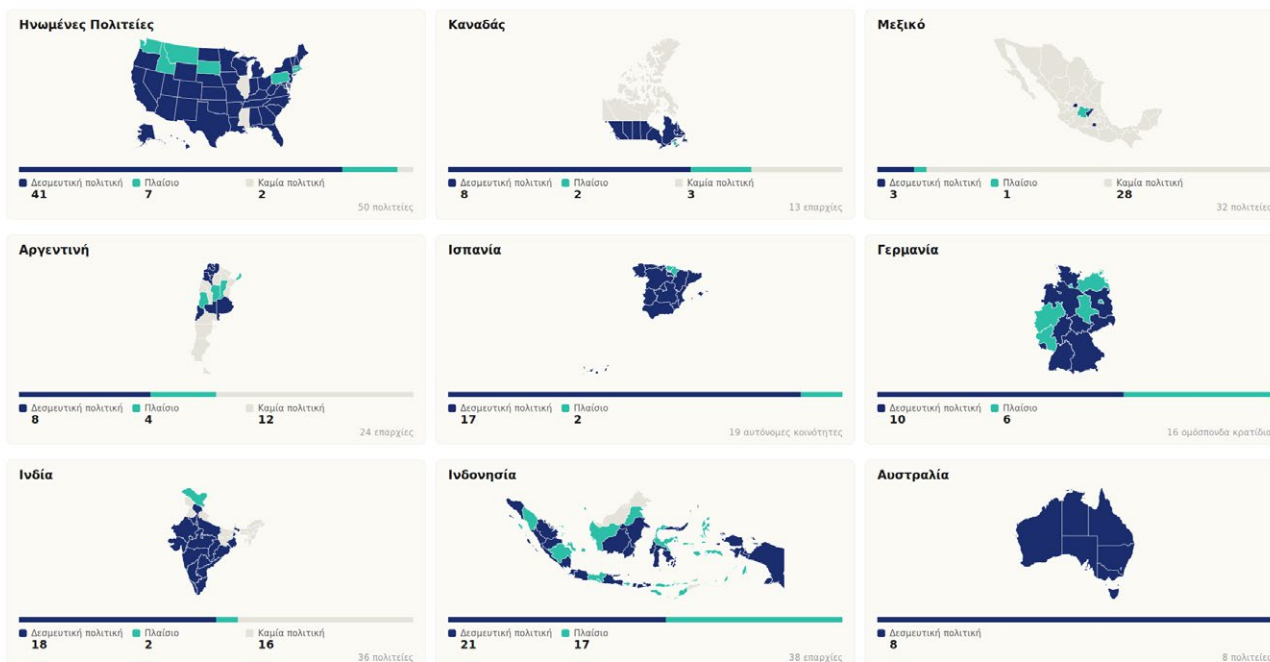
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ

Δεσμευτική εθνική πολιτική	93
	64%
Εθνικό πλαίσιο / κατευθυντήριες οδηγίες	20
	14%
Υποεθνικές / αποκεντρωμένες πολιτικές	23
	16%
Δεν εντοπίστηκε πολιτική σε επίπεδο χώρας	10
	7%

Παρακολουθήθηκαν 146 χώρες.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΠΕΡΙΦΕΡΙΑΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ — ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΜΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Κατάσταση πολιτικής σε επίπεδο πολιτείας/επαρχίας για τα εννέα ομοσπονδιακά συστήματα με τη μεγαλύτερη υποεθνική διαφοροποίηση.



Σημείωση: η ταξινόμηση αντικατοπτρίζει δημόσια καταγεγραμμένες δράσεις έως τον Απρίλιο 2026. Γεωμετρία υποεθνικών ορίων: γεωδομημένα amCharts (βασισμένα στο Natural Earth). Γεωμετρία χωρών: Natural Earth 1:50 μέσω world-atlas.

Η βιβλιογραφία συνηγορεί υπέρ των περιορισμών στη χρήση smartphones στο σχολικό περιβάλλον, με τα πιο συνεπή ευρήματα να αφορούν τη μείωση των περισπασμών κατά τη διάρκεια του μαθήματος και λιγότερο τις ευρύτερες επιδράσεις στην ευημερία ή στις ακαδημαϊκές επιδόσεις (Campbell et al., 2024· Rau, 2025). Τα στοιχεία συγκλίνουν επίσης στο ότι η συνεπής εφαρμογή αυστηρότερων περιορισμών συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα διάσπασης της προσοχής στην τάξη και μειωμένο άγχος που σχετίζεται με τη χρήση κινητών συσκευών. Επιμέρους μελέτες καταγράφουν πρόσθετες θετικές επιδράσεις. Στα σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Αγγλίας, οι Beland και Murphy διαπίστωσαν ότι η απαγόρευση των κινητών τηλεφώνων συνδέθηκε με βελτίωση των μαθησιακών επιδόσεων, με τα μεγαλύτερα οφέλη να παρατηρούνται μεταξύ των μαθητών με χαμηλότερες επιδόσεις (Beland & Murphy, 2016). Αντίστοιχα, στην Ισπανία, οι πολιτικές αυτές συσχετίστηκαν με χαμηλότερα επίπεδα σχολικού εκφοβισμού και με βελτιωμένες επιδόσεις στις αξιολογήσεις PISA (Beneito & Vicente-Chirivella, 2022).

Εντούτοις, πιο πρόσφατες μελέτες είναι πιο επιφυλακτικές. Οι Goodyear et al. δεν εντόπισαν ενδείξεις ότι οι περιοριστικές πολιτικές για τα κινητά τηλέφωνα στα σχολεία της Αγγλίας συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα συνολικής χρήσης των συσκευών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ή με βελτιωμένη ψυχική ευημερία των εφήβων. Αντίστοιχα, η διακρατική ανάλυση των δεδομένων PISA από τον Rau υποδηλώνει ότι η αποτελεσματικότητα των σχετικών πολιτικών εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τον τρόπο εφαρμογής και επιβολής τους (Goodyear et al., 2025· Rau, 2025).

Οι τρόποι εφαρμογής των παραπάνω μέτρων είναι ζωτικής σημασίας. Ακόμη και σε σχολεία που εφαρμόζουν επίσημους περιορισμούς στη χρήση smartphones, σημαντικό ποσοστό μαθητών εξακολουθεί να αναφέρει συχνή χρήση τους κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Με άλλα λόγια, η θέσπιση ενός κανόνα δεν συνεπάγεται κατ' ανάγκην και ουσιαστικό περιο-

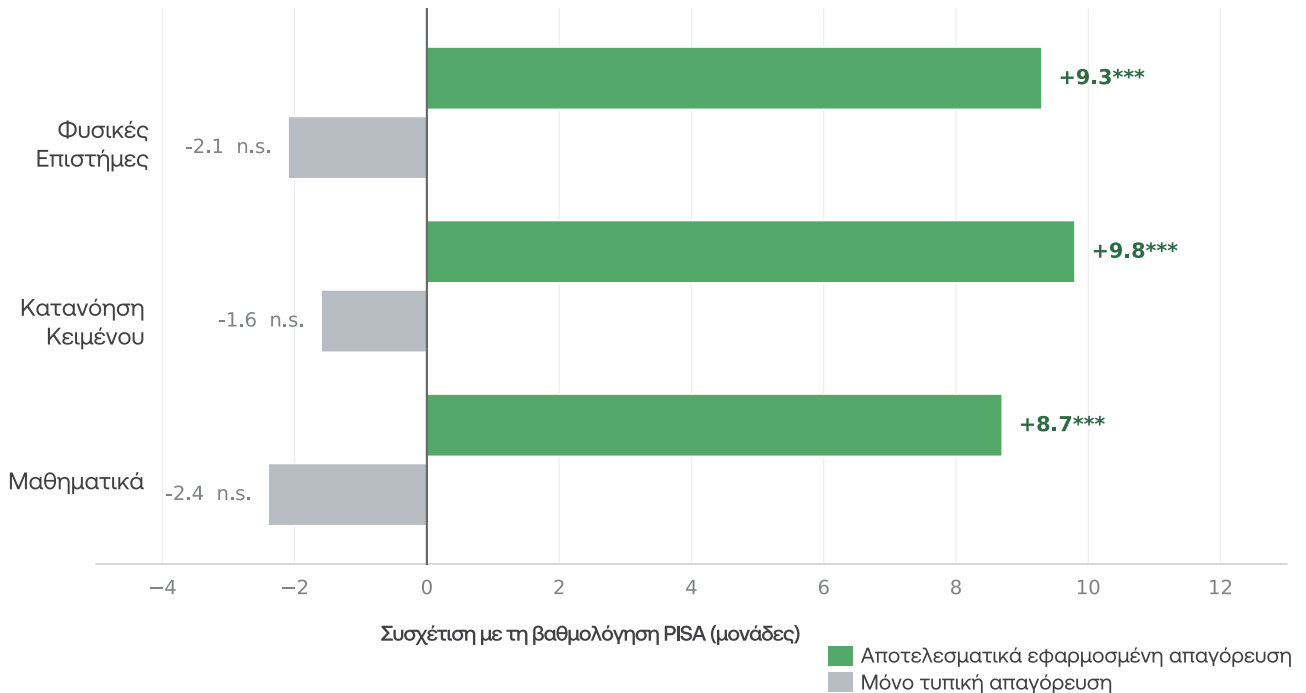
ρισμό της χρήσης στην πράξη (ΟΟΣΑ, 2024). Οι πιο αποτελεσματικές προσεγγίσεις συνοδεύονται από σαφείς ρυθμίσεις σχετικά με τη φύλαξη των συσκευών, την ενημέρωση των γονέων, τις κυρώσεις, τις αρμοδιότητες του σχολικού προσωπικού και τις προβλεπόμενες εξαιρέσεις για λόγους υγείας, αναπηρίας ή προσβασιμότητας (Πλαίσιο 4).

Ευρήματα από διαφορετικές χώρες ενισχύουν περαιτέρω τη σημασία της αποτελεσματικής εφαρμογής και επιβολής των σχετικών πολιτικών, ενώ πρόσφατα δεδομένα εστιάζουν και στην ελληνική περίπτωση. Στο PISA 2022, το 38% των μαθητών στην Ελλάδα δήλωσε ότι αποσπάται από τη χρήση της δικής του ψηφιακής συσκευής στα περισσότερα ή σε όλα τα μαθήματα μαθηματικών, έναντι 30% κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ. Αντίστοιχα, το 33% ανέφερε ότι αποσπάται από τη χρήση συσκευών άλλων μαθητών, έναντι 25% στον ΟΟΣΑ.

Ακολούθως, πρόσφατες συγκριτικές αναλύσεις δεδομένων PISA από 81 χώρες υπογραμμίζουν επίσης τη σημασία της συνεπούς εφαρμογής των κανόνων. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η αποτελεσματικότερη επιβολή των περιορισμών συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα χρήσης οθονών για ψυχαγωγικούς σκοπούς στο σχολείο, λιγότερες συσκευές σε λειτουργία κατά τη διάρκεια του μαθήματος, μικρότερη ψηφιακή διάσπαση της προσοχής λόγω συμπεριφοράς συμμαθητών και χαμηλότερη πίεση για συνεχή διαδικτυακή παρουσία κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Παρόμοια τάση καταγράφεται και ως προς τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, ενώ η διαφορά μεταξύ της τυπικής λειτουργίας ενός περιορισμού και της ουσιαστικής εφαρμογής του αποτυπώνεται χαρακτηριστικά στο Σχήμα 7.

Σχήμα 7

Διαφορές στις βαθμολογίες των εξετάσεων PISA 2022 στις φυσικές επιστήμες, την ανάγνωση και τα μαθηματικά όταν οι απαγορεύσεις των κινητών τηλεφώνων είναι τυπικές, σε σύγκριση με όταν επιβάλλονται αποτελεσματικά



Σημείωση: Οι εκτιμήσεις για τις τυπικές (δηλωμένες) απαγορεύσεις δεν είναι στατιστικά σημαντικές (n.s.), ενώ οι εκτιμήσεις για τις απαγορεύσεις που εφαρμόζονται αποτελεσματικά είναι στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $p < .001$ (***).
Πηγή: Rau et al. (2025): PISA 2022.

Οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία συγκαταλέγονται στις πλέον διαδεδομένες και άμεσα εφαρμόσιμες παρεμβάσεις που υιοθετούνται σήμερα διεθνώς. Μπορούν να επηρεάσουν την προσοχή των μαθητών, το παιδαγωγικό κλίμα της τάξης και πτυχές των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Ωστόσο, πρόκειται για μια παρέμβαση με σαφώς προσδιορισμένο πεδίο εφαρμογής, η οποία δεν μπορεί να αντιμετωπίσει το σύνολο των κινδύνων που συνδέονται με τα ψηφιακά περιβάλλοντα. Για τον λόγο αυτό, αντιμετωπίζεται ως στοιχείο μιας ευρύτερης στρατηγικής και όχι ως εναλλακτική λύση απέναντι στη ρύθμιση των πλατφορμών, την προστασία των προσωπικών δεδομένων, τα συστήματα διασφάλι-

σης ηλικίας ή τις αρχές του safety by design, οι οποίες εξετάζονται στις ενότητες που ακολουθούν.

Πλαίσιο 4

Περιορισμοί στη χρήση συσκευών στο σχολείο: βασικά μοντέλα, προϋποθέσεις εφαρμογής και περιορισμοί

Στη διεθνή εμπειρία μπορούν να διακριθούν τέσσερις βασικές προσεγγίσεις ως προς τον περιορισμό της χρήσης ψηφιακών συσκευών στο σχολικό περιβάλλον. Η πρώτη, είναι η πλήρης απαγόρευση κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, η οποία εφαρμόζεται, μεταξύ άλλων, στη Γαλλία και δίνει έμφαση στη σαφήνεια των κανόνων και στην ευκολία εφαρμογής τους. Η δεύτερη, αφορά περιορισμούς που ισχύουν μόνο κατά τη διάρκεια του μαθήματος, προσέγγιση που συναντάται σε χώρες όπως η Γερμανία και η Ισπανία και αποσκοπεί κυρίως στον περιορισμό των περισπασμών στην τάξη. Η τρίτη, βασίζεται στην ελεγχόμενη ή παιδαγωγικά καθοδηγούμενη χρήση των συσκευών και είναι συχνότερη στις σκανδιναβικές χώρες και σε μέρη του Ηνωμένου Βασιλείου, όπου θεωρείται ότι τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να υποστηρίξουν τη μαθησιακή διαδικασία σε ένα σαφές παιδαγωγικό πλαίσιο. Τέλος, τα μοντέλα οργανωμένης φύλαξης των συσκευών, που χρησιμοποιούνται σε περιφέρειες των Ηνωμένων Πολιτειών και περιορίζουν την άμεση πρόσβαση χωρίς να απαιτούν συνεχή επιτήρηση.

Συγκριτικές αναλύσεις που βασίζονται σε δεδομένα PISA υποδεικνύουν ότι ο περιορισμός της χρήσης smartphones κατά τη διάρκεια του μαθήματος συνδέεται με πιο συγκεντρωμένα μαθησιακά περιβάλλοντα, υψηλότερα επίπεδα προσοχής και λιγότερες διαταραχές της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις έχουν καταγραφεί και βελτιώσεις στις μαθησιακές επιδόσεις, ιδίως σε περιβάλλοντα όπου τα επίπεδα διάσπασης της προσοχής είναι υψηλά. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα των μέτρων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο εφαρμογής τους. Η σαφήνεια των κανόνων, η σύνδεσή τους με αναγνωρισμένους εκπαιδευτικούς στόχους, η διοικητική και οργανωτική ικανότητα εφαρμογής, η σχολική κουλτούρα και η αποδοχή τους από την ευρύτερη σχολική κοινότητα επηρεάζουν καθοριστικά το κατά πόσο οι περιορισμοί μεταβάλλουν ουσιαστικά τις συνθήκες της σχολικής ζωής ή παραμένουν τυπικοί. Παράλληλα, ζητήματα ισότητας δεν θα πρέπει να παραβλέπονται, καθώς οι ίδιες πολιτικές ενδέχεται να έχουν διαφορετικές συνέπειες για μαθητές με διαφορετικά επίπεδα πρόσβασης σε ψηφιακούς πόρους και υποστηρικτικά δίκτυα εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.

4.2.2. Παρεμβάσεις σχετικές με την ηλικία και το σχεδιασμό, πέρα από τα στοιχεία

Ορισμένες θεσμικές στρατηγικές προωθούνται ταχύτερα από ό,τι επιτρέπει η σημερινή βάση τεκμηρίωσης, στη βάση μιας προληπτικής λογικής. Η διάκριση αυτή είναι σημαντική, καθώς μεταβάλλει τα κριτήρια αξιολόγησης των μέτρων: αντί να θεωρούνται παρεμβάσεις με τεκμηριωμένα αποτελέσματα, απαιτούν συστηματική παρακολούθηση, συνεχή αξιολόγηση και μηχανισμούς που να επιτρέπουν την αναγνώριση και αντιμετώπιση πιθανών ανεπι-

θύμητων συνεπειών. Οι ηλικιακοί περιορισμοί πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συγκαταλέγονται σε αυτή την κατηγορία. Η διαθέσιμη βιβλιογραφία αναγνωρίζει την ηλικία ως σημαντικό παράγοντα, καθώς οι νεότεροι έφηβοι εμφανίζονται συχνότερα πιο ευάλωτοι σε ορισμένες μορφές έκθεσης και μηχανισμούς κινδύνου. Ωστόσο, η τεκμηρίωση ως προς την αποτελεσματικότητα των ηλικιακών περιορισμών παραμένει πιο περιορισμένη. Η επιτυχία των μέτρων αυτών εξαρτάται από την ύπαρξη αξιόπιστων και μεγάλης κλίμακας

μηχανισμών διασφάλισης ηλικίας και από το κατά πόσο οι περιορισμοί οδηγούν σε πραγματική μείωση του κινδύνου, αντί απλώς να μετατοπίζουν την έκθεση αλλού.

Ενδεικτικές είναι οι αναφορές που καταγράφηκαν στις συζητήσεις των ομάδων YES, σύμφωνα με τις οποίες οι ηλικιακοί περιορισμοί μπορούν να παρακαμφθούν σχετικά εύκολα, ιδίως μέσω ψευδών δηλώσεων ηλικίας. Οι καταθέσεις αυτές αναδεικνύουν τη σημασία ύπαρξης μηχανισμών εφαρμογής που υπερβαίνουν την απλή αυτοδήλωση, καθώς και διαδικασιών παρακολούθησης και αξιολόγησης που να επιτρέπουν την έγκαιρη ανίχνευση πρακτικών παράκαμψης.

Οι μηχανισμοί διασφάλισης και επαλήθευσης ηλικίας είναι τεχνικά πιο σύνθετοι από τους απλούς ηλικιακούς περιορισμούς, αλλά έρχονται αντιμέτωποι με το ίδιο θεμελιώδες δίλημμα: όσο πιο αξιόπιστη είναι η επαλήθευση της ηλικίας, τόσο μεγαλύτερες είναι συνήθως οι απαιτήσεις συλλογής και επεξεργασίας προσωπικών δεδομένων, με αντίστοιχες συνέπειες για την προστασία της ιδιωτικότητας. Παράλληλα, οι διαθέσιμες τεχνολογίες δεν εμφανίζουν την ίδια ακρίβεια, αξιοπιστία ή προσβασιμότητα για όλες τις κατηγορίες χρηστών. Οι περιπτώσεις της Ofcom του Ηνωμένου Βασιλείου και του Επιτρόπου eSafety της Αυστραλίας αναγνωρίζουν αυτούς τους περιορισμούς και δίνουν έμφαση σε πολυεπίπεδες προσεγ-



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Αθήνα.

γίσεις διασφάλισης ηλικίας. Αντίστοιχα, στην Ελλάδα, η Εθνική Στρατηγική Προστασίας των Ανηλίκων από τον Εθισμό στο Διαδίκτυο θέτει την ενίσχυση των μηχανισμών διασφάλισης ηλικίας ως βασική προτεραιότητα. Ωστόσο, η ουσιαστική συμβολή των μέτρων αυτών θα εξαρτηθεί τελικά από τον τρόπο εφαρμογής τους και από την ικανότητά τους να ενισχύουν την προστασία των ανηλίκων, χωρίς δυσανάλογες απαιτήσεις συλλογής δεδομένων.

Ο σχεδιασμός των ψηφιακών πλατφορμών αποτελεί έναν ακόμη τομέα όπου η ρυθμιστική δράση προηγείται της διαθέσιμης τεκμηρίωσης. Υπάρχει ισχυρή ερευνητική θεμελίωση υπέρ της στόχευσης χαρακτηριστικών όπως η ατέρμονη κύλιση περιεχομένου (infinite scroll), η αυτόματη αναπαραγωγή (autoplay), τα αλγοριθμικά συστήματα προτάσεων περιεχομένου (recommender systems) και οι επίμονες ειδοποιήσεις (persistent notifications). Πρόκειται για μηχανισμούς που συνδέονται συχνότερα με τη διαταραχή του ύπνου, τις δυσκολίες αυτορρύθμισης της χρήσης και την ακούσια παράταση του χρόνου παραμονής στις πλατφόρμες. Ωστόσο, τα διαθέσιμα τεκμήρια δεν επιτρέπουν ακόμη μια ασφαλή αποτίμηση της επίδρασης κάθε επιμέρους σχεδιαστικού στοιχείου, κυρίως επειδή η ανεξάρτητη πρόσβαση στα δεδομένα των πλατφορμών παραμένει περιορισμένη. Παρ' όλα αυτά, η προληπτική λογική που υποστηρίζει την παρέμβαση στους συγκεκριμένους μηχανισμούς παραμένει συνεπής, ενώ η ευρύτερη ρυθμιστική κατεύθυνση αποτυπώνεται στις κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ του DSA, αλλά και στις σχετικές συζητήσεις στην Αυστραλία.

4.2.2.1. Ηλικιακά όρια πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Τα ηλικιακά όρια πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν μετακινηθεί από το περιθώριο στο επίκεντρο της πολιτικής συζήτησης, αν και η σχετική βάση τεκμηρίωσης παραμένει ρευστή. Ο ΟΟΣΑ σημειώνει ότι πολλά από τα ισχύοντα ηλικιακά όρια των πλατφορμών εξακολουθούν να βασίζονται σε παλιότερα πλαίσια προστασίας της ιδιωτικότητας και

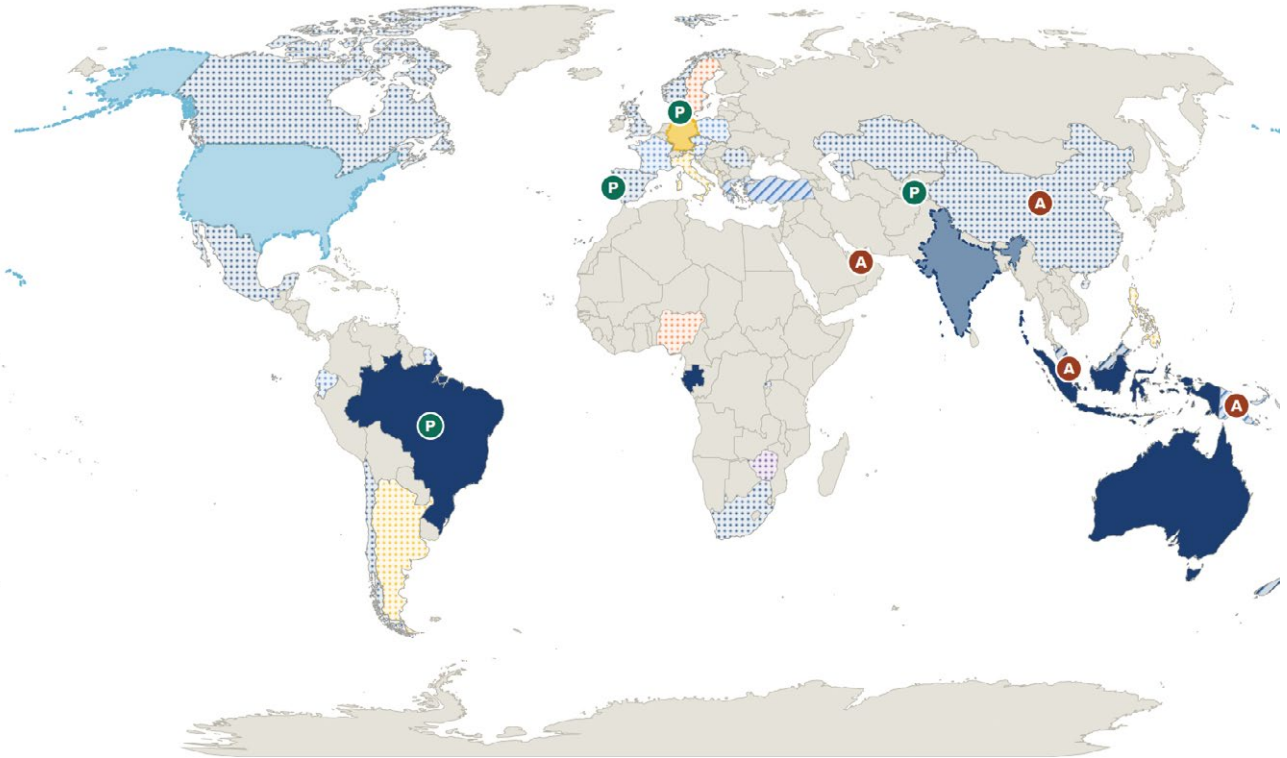
των προσωπικών δεδομένων, με το όριο των 13 ετών να παραμένει το συνηθέστερο σημείο αναφοράς. Οι πιο πρόσφατες πρωτοβουλίες, ωστόσο, μετατοπίζουν τη συζήτηση προς τα πάνω, καθώς ολοένα και περισσότερες χώρες στην Ευρώπη και διεθνώς, εξετάζουν ή υιοθετούν αυστηρότερους περιορισμούς πρόσβασης για παιδιά και νεότερους εφήβους.

Όπως αποτυπώνεται στο Σχήμα 8, η κυρίαρχη τάση δεν συγκλίνει προς ένα ενιαίο ηλικιακό όριο, αλλά κινείται προς υψηλότερα όρια σε σχέση με εκείνο των 13 ετών. Πιο διαδεδομένες είναι πλέον οι ηλικίες των 15 και 16 ετών. Παράλληλα, οι πολιτικές πρωτοβουλίες φαίνεται να προηγούνται της νομοθετικής κατοχύρωσης των σχετικών μέτρων. Τον Μάιο του 2026, δεσμευτικοί εθνικοί κανόνες ίσχυαν μόνο σε περίπου έξι χώρες, ενώ στη Γερμανία, την Ινδία και τις Ηνωμένες Πολιτείες σχετικές ρυθμίσεις είχαν υιοθετηθεί σε επίπεδο πολιτειών, περιφερειών ή άλλων διοικητικών ενοτήτων. Την ίδια στιγμή, περίπου τριάντα πέντε ακόμη χώρες βρίσκονταν στο στάδιο των νομοθετικών προτάσεων, των κυβερνητικών ανακοινώσεων ή της δημόσιας συζήτησης.

Όπως επισημάνθηκε σε προηγούμενη ενότητα, τα ελληνικά δεδομένα καταγράφουν υψηλά επίπεδα αυτοαναφερόμενης προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των εφήβων, ιδίως των 15χρονων κοριτσιών (Σχήμα 9). Για την Ελλάδα, τα ευρήματα αυτά έχουν διπλή σημασία. Πρώτον, οι πολιτικές που θέτουν ηλικιακά όρια εγγράφονται σε μια ευρύτερη διεθνή τάση και άρα δεν μπορούν να θεωρηθούν περιθωριακές επιλογές. Δεύτερον, δεν συγκροτούν ακόμη ένα ενιαίο πρότυπο. Σε όλες τις χώρες που αυτά τα μέτρα εξετάζονται, παραμένουν ανοιχτά τα ίδια βασικά ερωτήματα: ποιο ηλικιακό όριο είναι ενδεδειγμένο, ποιο είναι το πεδίο εφαρμογής των κανόνων, αν η γονική συναίνεση μπορεί να υπερिशύει αυτών, και με ποιον τρόπο διασφαλίζεται η εφαρμογή τους στην πράξη.

Σχήμα 8

Κανόνες σχετικά με την ηλικία χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από νέους σε παγκόσμιο επίπεδο, ανά ελάχιστη ηλικία και νομικό καθεστώς



A. ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΗΛΙΚΙΑ / ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ

- 13 ετών ή μικρότερη
- 14-15 ετών
- 16 ετών
- 18 ετών και άνω
- Μικτή / ποικίλλει
- Χωρίς καθορισμένο ηλικιακό όριο

B. ΝΟΜΙΚΟ ΚΑΘΕΣΤΩΣ

- Σε ισχύ / εφαρμογή
- ▨ Ανακοινωμένο / αναμένεται
- ▤ Νομοσχέδιο / υπό συζήτηση
- ▥ Υποεθνικό / σε επίπεδο πολιτείας ή περιφέρειας

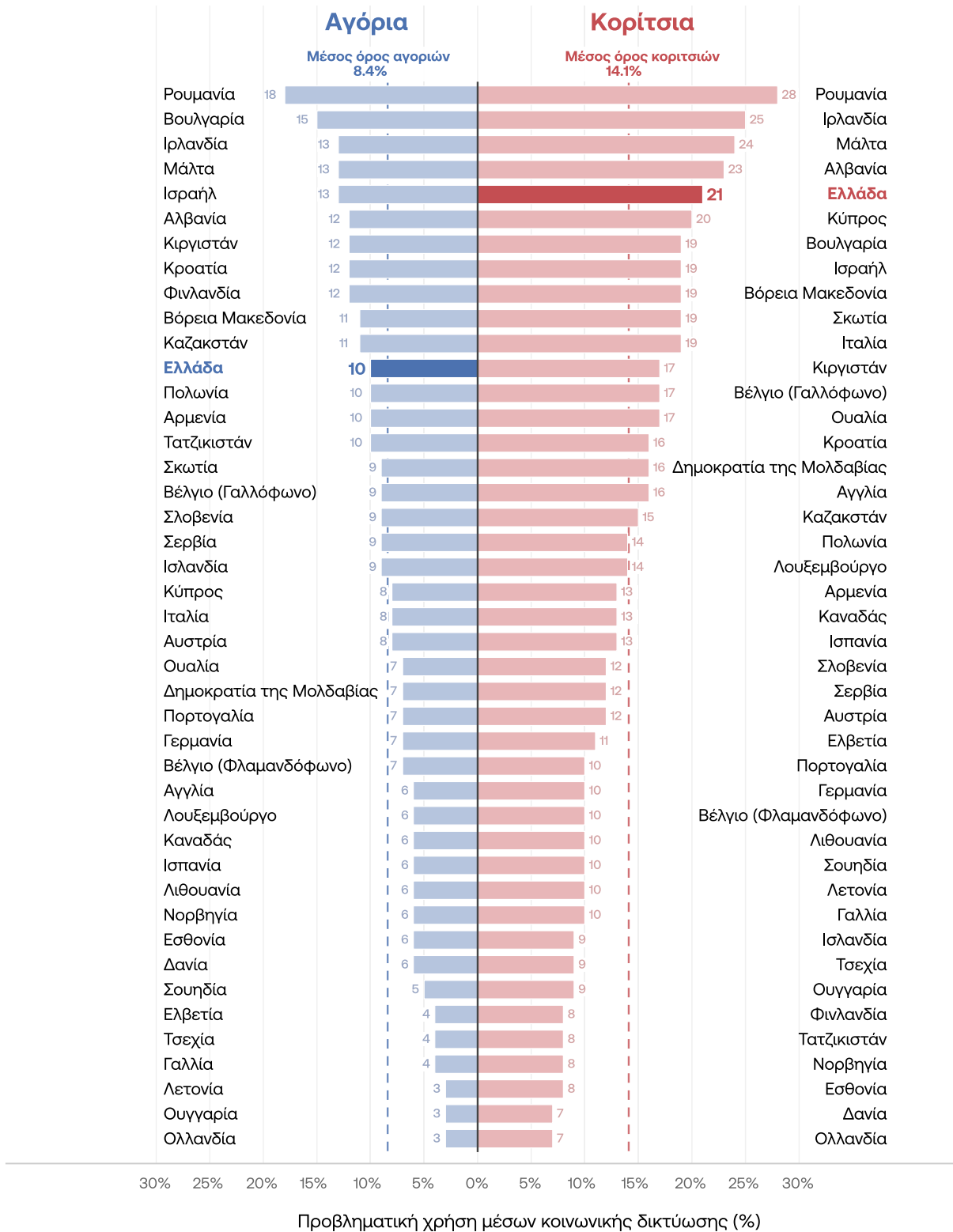
Γ. ΕΙΔΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ

- P** Γονική ή κηδεμονική συναίνεση
- A** Επαλήθευση ηλικίας (συμπερ. ψηφιακής ταυτότητας)

Πηγή: Συγκέντρωση στοιχείων από εθνικές νομοθεσίες, σχέδια νόμου, κανονιστικές πράξεις και επίσημα κυβερνητικά έγγραφα, με ημερομηνία αναφοράς τον Μάιο του 2026. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν περιλαμβάνεται στον χάρτη, καθώς δεν αποτελεί εθνική δικαιοδοσία και δεν διαθέτει ενιαίο δεσμευτικό σύστημα διασφάλισης ηλικίας.

Σχήμα 9

Ποσοστά συμπτωμάτων προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ 15χρονων εφήβων στις χώρες της έρευνας HBSC, 2022



Πηγή: Έρευνα HBSC, 2022. Σημείωση: Οι χώρες και οι περιοχές έχουν ταξινομηθεί από τα χαμηλότερα προς τα υψηλότερα ποσοστά. Η Ελλάδα επισημαίνεται στο γράφημα. Η διακεκομμένη γραμμή αντιστοιχεί στον μέσο όρο της HBSC.

Πειραματικές μελέτες που εξετάζουν τα αποτελέσματα της μείωσης της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι χρήσιμες στο πλαίσιο αυτής της συζήτησης, ωστόσο, πρέπει να ερμηνεύονται με προσοχή. Τυχαιοποιημένες μελέτες έχουν καταγράψει βραχυπρόθεσμες θετικές επιδράσεις στη μοναξιά, στα συμπτώματα κατάθλιψης και στο αντιλαμβανόμενο στρες, όταν οι συμμετέχοντες μείωσαν ή διέκοψαν προσωρινά τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τα ευρήματα αυτά καθιστούν εύλογη την υπόθεση ότι η μείωση της έκθεσης μπορεί να είναι ωφέλιμη, ιδίως για άτομα με ιδιαίτερα υψηλή χρήση ή για εφήβους που ήδη βιώνουν ψυχολογική δυσφορία. Ωστόσο, δεν τεκμηριώνουν ότι η κατοχύρωση μέτρων ηλικιακών ορίων θα οδηγήσει σε μείωση των αρνητικών επιπτώσεων σε επίπεδο πληθυσμού.

Ασφαλώς, η κυβερνητική επιβολή ηλικιακών μέτρων διαφέρει ουσιαστικά από τα πειράματα εθελοντικής μείωσης της ψηφιακής χρήσης. Η απόδοσή τους εξαρτάται από παράγοντες όπως η δυνατότητα επαλήθευσης της ηλικίας, η αποτελεσματική εφαρμογή των κανόνων, ο βαθμός προσαρμογής των εφήβων, η ανταπόκριση των γονέων, το εύρος του πεδίου, οι εγγυήσεις προστασίας της ιδιωτικότητας και η πιθανότητα μετατόπισης της χρήσης προς λιγότερο ρυθμιζόμενες υπηρεσίες. Τα πειραματικά ευρήματα ενισχύουν το επιχείρημα ότι η μείωση της έκθεσης μπορεί να λειτουργήσει ως μηχανισμός προστασίας. Παράλληλα, υπογραμμίζουν την ανάγκη οι κανόνες που βασίζονται στην ηλικία να αξιολογούνται ως παρεμβάσεις δημόσιας πολιτικής στην πράξη και να μην προεξοφλείται η αποτελεσματικότητά τους.

4.2.2.2. Διασφάλιση ηλικίας και επαλήθευση ηλικίας

Εάν τα ηλικιακά όρια καθορίζουν το όριο πρόσβασης, η διασφάλιση ηλικίας αποτελεί τον μηχανισμό μέσω του οποίου το όριο αυτό μπορεί να καταστεί λειτουργικό στην πράξη. Ο όρος δεν αναφέρεται σε ένα ευρύτερο σύνολο μεθόδων. Η διασφάλιση ηλικίας μπορεί να περιλαμβάνει τη δήλωση της ηλικίας από

τον ίδιο τον χρήστη, την εκτίμηση της ηλικίας, πρακτικές γονικής συναίνεσης, καθώς και την επαλήθευση ηλικίας μέσω εγγράφων ή άλλων αξιόπιστων αποδεικτικών στοιχείων. Αυτές οι μέθοδοι δεν προσφέρουν το ίδιο επίπεδο βεβαιότητας. Η επαλήθευση ηλικίας προσφέρει συνήθως υψηλότερο βαθμό αξιοπιστίας, καθώς βασίζεται σε επαληθεύσιμα στοιχεία. Παράλληλα, οι μηχανισμοί διασφάλισης ηλικίας μπορούν να λειτουργούν σε διαφορετικά επίπεδα του ψηφιακού οικοσυστήματος καθένα από τα οποία συνεπάγεται διαφορετικές επιπτώσεις για την ιδιωτικότητα, τη διαλειτουργικότητα και τη διακυβέρνηση.

Μια έρευνα του ΟΟΣΑ, η οποία διεξήχθη το 2025, αφού εξέτασε 50 διαδικτυακές υπηρεσίες που χρησιμοποιούνται από παιδιά, διαπίστωσε πως λίγο περισσότερες από τις μισές διέθεταν κάποια μορφή διασφάλισης ηλικίας. Ωστόσο, μόνο δύο εφάρμοζαν συστηματικούς μηχανισμούς κατά τη δημιουργία λογαριασμού. Στις περισσότερες υπηρεσίες, οι σχετικοί έλεγχοι ενεργοποιούνταν μόνο σε μεταγενέστερο στάδιο, όπως κατά την πρόσβαση σε συγκεκριμένες λειτουργίες, μετά τον εντοπισμό ύποπτης δραστηριότητας, στο πλαίσιο διαδικασιών προσφυγής ή σε ορισμένες μόνο χώρες. Παράλληλα, ορισμένες από τις υπηρεσίες με τον υψηλότερο βαθμό κινδύνου εξακολουθούσαν να βασίζονται αποκλειστικά στη δήλωση ηλικίας του χρήστη. Στην πράξη, η διασφάλιση ηλικίας εμφανίζεται συχνά με αποσπασματικό και επιλεκτικό τρόπο, παρά ως ένας συνεπής μηχανισμός ελέγχου κατά την εγγραφή ή την αρχική πρόσβαση στην υπηρεσία.

Το Ηνωμένο Βασίλειο αποτελεί ένα από τα πιο σαφή ρυθμιστικά μοντέλα. Η προσέγγιση της Ofcom, του Νόμου για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο, προσδιορίζει το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, χωρίς να προδιαγράφει τη συγκεκριμένη τεχνολογία που πρέπει να χρησιμοποιηθεί. Οι εμπλεκόμενες υπηρεσίες οφείλουν, όπου απαιτείται, να εφαρμόζουν ιδιαίτερα αποτελεσματικά μέτρα διασφάλισης ηλικίας, ενώ η ρυθμιστική αρχή ορίζει το σχετικό πρότυπο με βάση κριτήρια όπως η τεχνική ακρίβεια, η

ανθεκτικότητα, η αξιοπιστία και η δικαιοσύνη. Η Ευρωπαϊκή Ένωση ακολουθεί διαφορετική προσέγγιση, αναπτύσσοντας ένα πλαίσιο επαλήθευσης ηλικίας που επιτρέπει στους χρήστες να αποδεικνύουν ότι είναι άνω των 18 ετών χωρίς να αποκαλύπτουν πρόσθετα προσωπικά δεδομένα και το οποίο προβλέπεται να λειτουργήσει μέσω του Ευρωπαϊκού Ψηφιακού Πορτοφολιού Ταυτότητας. Η Αυστραλία αποτελεί παράδειγμα ενός τρίτου μοντέλου, το οποίο συνδυάζει την υποχρέωση λήψης εύλογων μέτρων, τεχνική αξιολόγηση και ενεργό ρυθμιστική εποπτεία.

Η βασική διαπίστωση για την Ελλάδα είναι ότι η επαλήθευση ηλικίας δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια μεμονωμένη τεχνική λύση που θα μεταφερθεί αυτούσια από άλλες χώρες. Σύμφωνα με σχετική μελέτη της UNICEF (Μάρτιος 2026), η επαλήθευση της ηλικίας εξακολουθεί να εγείρει κρίσιμα, ανεπίλυτα ζητήματα εφαρμογής. Τα βασικά ζητήματα αφορούν τα πρότυπα που θα πρέπει να πληρούν τα συστήματα επαλήθευσης ηλικίας, το πεδίο εφαρμογής τους, την προστασία της ιδιωτικότητας, τη διαχείριση σφαλμάτων και λανθασμένων αποκλεισμών, τις δυνατότητες προσφυγής των χρηστών και τους μηχανισμούς εποπτείας. Παράλληλα, η διασφάλιση ηλικίας εγείρει σημαντικά ηθικά και κοινωνικά ζητήματα που σχετίζονται με την ιδιωτικότητα, την επιτήρηση, τον αποκλεισμό και τις άνισες επιπτώσεις διαφορετικών μοντέλων εφαρμογής. Συστήματα που απαιτούν ισχυρότερη απόδειξη της ηλικίας ενδέχεται να περιορίσουν την πρόσβαση ανηλίκων σε ορισμένες υπηρεσίες· ταυτόχρονα, όμως, μπορεί να οδηγήσουν στην κανονικοποίηση εντατικότερων ελέγχων ταυτότητας, στη δημιουργία νέων βάσεων ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων ή στον αποκλεισμό εφήβων που δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις επαλήθευσης. Η σχετική βιβλιογραφία επισημαίνει ότι οι κίνδυνοι αυτοί δεν κατανέμονται ομοιόμορφα. Είναι πιθανό να επηρεάσουν δυσανάλογα νέους με περιορισμένους πόρους, ελλιπή ή δυσκολότερα επαληθεύσιμα έγγραφα, χαμηλότερα επίπεδα ψηφιακής παιδείας ή μεγαλύτερη

εξάρτηση από διαδικτυακούς χώρους ως πηγές υποστήριξης, ενημέρωσης και κοινωνικής σύνδεσης.

Κάθε σύστημα διασφάλισης ηλικίας θα πρέπει, επομένως, να αξιολογείται όχι μόνο ως προς την ακρίβεια με την οποία προσδιορίζει την ηλικία των χρηστών, αλλά και ως προς το κατά πόσο περιορίζει τη συλλογή δεδομένων στο απολύτως αναγκαίο, παρέχει προσβάσιμους μηχανισμούς προσφυγής, αποφεύγει αδικαιολόγητους αποκλεισμούς και υπόκειται σε ανεξάρτητη εποπτεία. Τα σχετικά ερωτήματα αφορούν ποιες υπηρεσίες απαιτούν διασφάλιση ηλικίας, ποιος βαθμός βεβαιότητας θεωρείται αποδεκτός, ποια δεδομένα μπορούν να συλλέγονται, ποιος διενεργεί τον έλεγχο και με ποιον τρόπο οι χρήστες μπορούν να αμφισβητήσουν εσφαλμένες αποφάσεις. Γι' αυτό η διασφάλιση ηλικίας εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα πλέον σύνθετα και αμφιλεγόμενα εργαλεία του σύγχρονου ρυθμιστικού οπλοστασίου. Τα ζητήματα αυτά εξετάζονται περαιτέρω στην Ενότητα 5.3, σε συνάρτηση με τις τρέχουσες εθνικές πρωτοβουλίες.

4.2.3. Διακυβέρνηση πλατφορμών: υποχρεώσεις, σχεδιασμός, δεδομένα και λογοδοσία

Μια κατηγορία μέτρων που αποκτά ολοένα μεγαλύτερη βαρύτητα στη διεθνή συζήτηση, αφορά τις ίδιες τις ψηφιακές πλατφόρμες. Τα μέτρα αυτά επιδιώκουν να παρέμβουν στους μηχανισμούς μέσω των οποίων παράγονται ή ενισχύονται οι κίνδυνοι. Ρυθμιστικά πλαίσια για τις διαδικτυακές πλατφόρμες έχουν ήδη τεθεί σε εφαρμογή σε χώρες όπως η Αυστραλία, η Βραζιλία, τα Φίτζι, η Ινδία, η Ινδονησία, η Μαλαισία, η Νότια Αφρική, το Ηνωμένο Βασίλειο και τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ αντίστοιχες πρωτοβουλίες βρίσκονται υπό διαμόρφωση ή συζήτηση στον Καναδά, την Κόστα Ρίκα, τη Νορβηγία, την Ελβετία και τις Ηνωμένες Πολιτείες. Φαίνεται έτσι ότι πολλές χώρες στρέφονται σε μοντέλα που δίνουν έμφαση στην πρόληψη και τη διαχείριση των κινδύνων (Πίνακας 3).

Πίνακας 3

Ενδεικτικά μέτρα διακυβέρνησης πλατφορμών που εφαρμόζονται προληπτικά σε διάφορες χώρες

Μέτρο	Λειτουργικός ορισμός	Ενδεικτικές χώρες/ παραδείγματα
Αξιολόγηση κινδύνων και δέουσα επιμέλεια ως προς τα δικαιώματα του παιδιού	Οι πλατφόρμες οφείλουν να εντοπίζουν προβλέψιμους κινδύνους για τα παιδιά, να αξιολογούν με ποιον τρόπο τα συστήματά τους συμβάλλουν σε αυτούς και να επανεξετάζουν τα μέτρα μετριασμού των κινδύνων με την πάροδο του χρόνου, ιδίως πριν από σημαντικές αλλαγές σε προϊόντα ή πολιτικές.	ΕΕ: Άρθρο 28 DSA και κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τους ανηλίκους· Ηνωμένο Βασίλειο: αξιολογήσεις κινδύνου για παιδιά στο πλαίσιο του Online Safety Act· Αυστραλία: υποχρεώσεις αναφοράς στο πλαίσιο των Basic Online Safety Expectations· Βραζιλία: πλαίσιο Digital ECA.
Ασφαλέστερες προεπιλεγμένες ρυθμίσεις για ανηλίκους	Οι λογαριασμοί παιδιών ή χρηστών που είναι πιθανό να είναι παιδιά λαμβάνουν εξ ορισμού αυξημένες ρυθμίσεις προστασίας ως προς την ιδιωτικότητα, την επικοινωνία, την ορατότητα και την ασφάλεια, εκτός εάν υπάρχει ισχυρός λόγος για διαφορετική ρύθμιση.	ΕΕ: οι κατευθυντήριες γραμμές για τους ανηλίκους συστήνουν ασφαλέστερες προεπιλεγμένες ρυθμίσεις· Ηνωμένο Βασίλειο: ο Children's Code απαιτεί υψηλή προστασία της ιδιωτικότητας και απενεργοποίηση της γεωεντοπισμού ως προεπιλογή· Αυστραλία: οι οδηγίες της eSafety δίνουν έμφαση σε προεπιλογές ασφαλείς για τα παιδιά.
Δικλίδες ασφαλείας για τα συστήματα συστάσεων και επιμέλειας περιεχομένου	Οι πλατφόρμες αναμένεται να περιορίζουν τους κινδύνους που δημιουργούνται από την κατάταξη περιεχομένου, τα συστήματα συστάσεων, την αυτόματη αναπαραγωγή ή άλλους μηχανισμούς επιμέλειας περιεχομένου που ενισχύουν την έκθεση σε επιβλαβές ή ακατάλληλο για την ηλικία περιεχόμενο.	ΕΕ: οι κατευθυντήριες γραμμές για τους ανηλίκους προβλέπουν μέτρα μετριασμού των κινδύνων που συνδέονται με τα συστήματα συστάσεων· Ηνωμένο Βασίλειο: οι υποχρεώσεις προστασίας των παιδιών της Ofcom περιλαμβάνουν την προστασία από επιβλαβές περιεχόμενο και κινδύνους που απορρέουν από τον σχεδιασμό των υπηρεσιών· Σιγκαπούρη: ο Online Safety Code απαιτεί τον περιορισμό της έκθεσης σε επιβλαβές περιεχόμενο, ιδίως για τα παιδιά.
Μηχανισμοί αναφοράς, υποβολής καταγγελιών και προσφυγής	Μηχανισμοί φιλικοί προς τα παιδιά για την αναφορά επιβλαβούς περιεχομένου ή συμπεριφορών, την κλιμάκωση παραπόνων και την εξασφάλιση επανεξέτασης ή απάντησης.	Σιγκαπούρη: οι καθορισμένες υπηρεσίες υποχρεούνται να διαθέτουν μηχανισμούς αναφοράς και να δημοσιεύουν ετήσιες εκθέσεις· Αυστραλία: οι διαδικασίες BOSE απαιτούν από τους παρόχους να εξηγούν τα προστατευτικά μέτρα που λαμβάνουν· UNESCO: οι κατευθυντήριες γραμμές αντιμετωπίζουν την προσβάσιμη πληροφόρηση, τα εργαλεία χρηστών και τους μηχανισμούς προσφυγής ως βασικά στοιχεία διακυβέρνησης.

Μέτρο	Λειτουργικός ορισμός	Ενδεικτικές χώρες/ παραδείγματα
Προστασία των δεδομένων των παιδιών και ιδιωτικότητα εξ ορισμού	Περιορισμοί στον τρόπο συλλογής, διατήρησης, κοινοποίησης ή δημοσιοποίησης των δεδομένων των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων προεπιλεγμένων ρυθμίσεων υψηλής ιδιωτικότητας και περιορισμών στη γεωεντόπιση ή την παρακολούθηση.	Ηνωμένο Βασίλειο: Children’s Code· ΕΕ: πλαίσιο GDPR και DSA για τους ανηλίκους· Βραζιλία: LGPD και κατεύθυνση πολιτικής του Digital ECA.
Περιορισμοί στην κατάρτιση προφίλ, στη στοχευμένη διαφήμιση και σε επιβλαβείς εμπορικές πρακτικές	Περιορισμοί στη χρήση προφίλ ανηλίκων για διαφημιστικούς σκοπούς, συμπεριφορική στόχευση ή άλλες εμπορικές πρακτικές που αξιοποιούν δεδομένα ή ευαλωτότητα παιδιών.	ΕΕ: ο DSA απαγορεύει τη στοχευμένη διαφήμιση προς ανηλίκους όταν η πλατφόρμα γνωρίζει με εύλογη βεβαιότητα ότι ο χρήστης είναι ανήλικος· Ηνωμένο Βασίλειο: ο Children’s Code περιορίζει την κατάρτιση προφίλ και τις πρακτικές χειραγώγησης· Βραζιλία: Digital ECA και ευρύτερο πλαίσιο προστασίας του παιδιού.
Μέτρα κατά του εθιστικού σχεδιασμού, των παραπλανητικών πρακτικών σχεδιασμού και υπέρ της ασφάλειας εκ σχεδιασμού	Κανόνες ή προσδοκίες που αφορούν χαρακτηριστικά σχεδιασμού τα οποία ενθαρρύνουν την καταναγκαστική χρήση, αποδυναμώνουν την προστασία της ιδιωτικότητας ή δυσχεραίνουν την αποχώρηση από μια υπηρεσία ή την επιλογή προστατευτικών ρυθμίσεων.	Βραζιλία: το Digital ECA απαγορεύει ρητά πρακτικές χειραγωγικού σχεδιασμού που ενθαρρύνουν την καταναγκαστική χρήση ή δυσχεραίνουν τον έλεγχο της ιδιωτικότητας και του λογαριασμού· Ηνωμένο Βασίλειο: ο Children’s Code περιορίζει τις πρακτικές που ωθούν τα παιδιά να αποδυναμώνουν τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας· ΕΕ: οι πρωτοβουλίες για την προστασία των παιδιών και τη δικαιοσύνη στις ψηφιακές υπηρεσίες συνδέουν ολόένα περισσότερο την ασφάλεια των ανηλίκων με τον σχεδιασμό των υπηρεσιών.
Εκθέσεις διαφάνειας	Οι πλατφόρμες υποχρεούνται να δημοσιεύουν δομημένες πληροφορίες σχετικά με τα μέτρα ασφάλειας, τη διαχείριση επιβλαβούς περιεχομένου ή την αποτελεσματικότητα των μέτρων προστασίας των παιδιών.	Σιγκαπούρη: ετήσιες εκθέσεις διαδικτυακής ασφάλειας για τις καθορισμένες υπηρεσίες· Αυστραλία: περιοδικές και έκτακτες ειδοποιήσεις διαφάνειας από την eSafety· ΕΕ: το πλαίσιο διαφάνειας του DSA.
Έλεγχοι, πρόσβαση των ρυθμιστικών αρχών και ανεξάρτητος έλεγχος	Οι ρυθμιστικές αρχές ή εξουσιοδοτημένοι τρίτοι μπορούν να ζητούν αρχεία, να εξετάζουν αξιολογήσεις κινδύνου ή να ελέγχουν τα συστήματα και τους ισχυρισμούς συμμόρφωσης των πλατφορμών.	Ηνωμένο Βασίλειο: η Ofcom έχει ζητήσει αρχεία αξιολογήσεων κινδύνου για παιδιά και έχει προχωρήσει σε ενέργειες επιβολής για περιπτώσεις μη συμμόρφωσης· Αυστραλία: η eSafety μπορεί να εκδίδει περιοδικές και έκτακτες ειδοποιήσεις· ΕΕ: το μοντέλο του DSA ενσωματώνει δομημένη πρόσβαση και εποπτεία στη ρυθμιστική αρχιτεκτονική.

Μέτρο	Λειτουργικός ορισμός	Ενδεικτικές χώρες/ παραδείγματα
Εξειδικευμένη ρυθμιστική ή εποπτική αρχή	Ορισμένη δημόσια αρχή ή συντονισμένο δίκτυο αρχών που επιβλέπει τη συμμόρφωση, ζητά πληροφορίες και επιβάλλει κυρώσεις ή διορθωτικά μέτρα.	Ηνωμένο Βασίλειο: Ofcom· Αυστραλία: eSafety Commissioner· Σιγκαπούρη: IMDA· ΕΕ: Συντονιστές Ψηφιακών Υπηρεσιών και Ευρωπαϊκή Επιτροπή για τμήματα του συστήματος του DSA.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση και το Ηνωμένο Βασίλειο αποτελούν δύο από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα. Στην ΕΕ, οι κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Επιτροπής του 2025 για την προστασία των ανηλίκων στο πλαίσιο του Νόμου για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες εφαρμόζονται σε όλες τις διαδικτυακές πλατφόρμες που είναι προσβάσιμες σε ανηλίκους, με εξαίρεση τις μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις. Οι κατευθυντήριες αυτές προτείνουν μέτρα όπως να ορίζονται ως προεπιλογή οι ιδιωτικοί λογαριασμοί, προσαρμογές στα συστήματα συστάσεων περιεχομένου, ισχυρότερα εργαλεία αποκλεισμού και αναφοράς, την προεπιλεγμένη απενεργοποίηση λειτουργιών όπως τα streaks (διαδοχικές ημέρες χρήσης), η αυτόματη αναπαραγωγή (autoplay) και οι ειδοποιήσεις push. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, η Ofcom απαιτεί από τις υπηρεσίες που υπάγονται στο σχετικό ρυθμιστικό πλαίσιο να διενεργούν αξιολογήσεις κινδύνου για τα παιδιά, να εφαρμόζουν μέτρα προστασίας, να τηρούν σχετικά αρχεία και να επανεξετάζουν τις αξιολογήσεις αυτές όταν μεταβάλλονται ουσιαστικά οι υπηρεσίες τους.

Η Αυστραλία και η Σιγκαπούρη αντιπροσωπεύουν διαφορετικές εκδοχές αυτής της προσέγγισης. Οι «Βασικές Προσδοκίες για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο» (Basic Online Safety Expectations) της Αυστραλίας καθορίζουν τις απαιτήσεις της πολιτείας για τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, τις υπηρεσίες ανταλλαγής μηνυμάτων και ηλεκτρονικών παιχνιδιών, και ευρύτερα για ψηφιακές εφαρμογές και διαδικτυακές υπηρεσίες, ενώ ο Επίτροπος Ηλεκτρονικής Ασφάλειας (eSafety Commissioner) μπορεί να απαιτεί από τους παρόχους να υποβάλλουν στοιχεία σχετικά

με τα μέτρα που λαμβάνουν για την προστασία των χρηστών. Στη Σιγκαπούρη, ο «Κώδικας Πρακτικής για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο για τις Υπηρεσίες Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης» (Code of Practice for Online Safety – Social Media Services) απαιτεί από τις καθορισμένες υπηρεσίες να περιορίζουν την έκθεση των χρηστών σε επιβλαβές περιεχόμενο, να παρέχουν μηχανισμούς αναφοράς (reporting tools) και να δημοσιεύουν ετήσιες εκθέσεις για την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Το Ψηφιακό Καταστατικό για τα Παιδιά και τους Εφήβους της Βραζιλίας, το οποίο τέθηκε σε ισχύ τον Μάρτιο του 2026, απαιτεί πιο αξιόπιστους μηχανισμούς επαλήθευσης ηλικίας, περιορίζει χειραγωγικές πρακτικές σχεδιασμού που συνδέονται με καταναγκαστικά μοτίβα χρήσης, επιβάλλει υποχρεώσεις αναφοράς και αφαίρεσης περιεχομένου που μπορεί να συνδέεται με σεξουαλική εκμετάλλευση και διαδικτυακή αποπλάνηση ανηλίκων, ενώ απαιτεί από τις εταιρείες που παρέχουν ψηφιακές υπηρεσίες στη Βραζιλία να διατηρούν νομικό εκπρόσωπο στη χώρα.

Εκείνο που έχει σημασία για την ελληνική περίπτωση είναι πως το ρυθμιστικό πλαίσιο διεθνώς στρέφεται στους ίδιους τους μηχανισμούς που διαμορφώνουν το ψηφιακό περιβάλλον. Οι σχολικοί κανόνες και τα μέτρα που βασίζονται στην ηλικία παραμένουν σημαντικά, αλλά χρειάζεται να συμπληρώνονται από μια συστηματική προσπάθεια ρύθμισης των συστημάτων που καθορίζουν το περιεχόμενο, τις αλληλεπιδράσεις και τις εμπειρίες που συναντούν τα παιδιά στο διαδίκτυο. Η Ελλάδα κινείται ήδη, εν μέρει, προς αυτή την κατεύθυνση μέσω του DSA, του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων (GDPR) και του εθνικού εποπτικού πλαισίου. Κατά συνέπεια, το κρίσι-

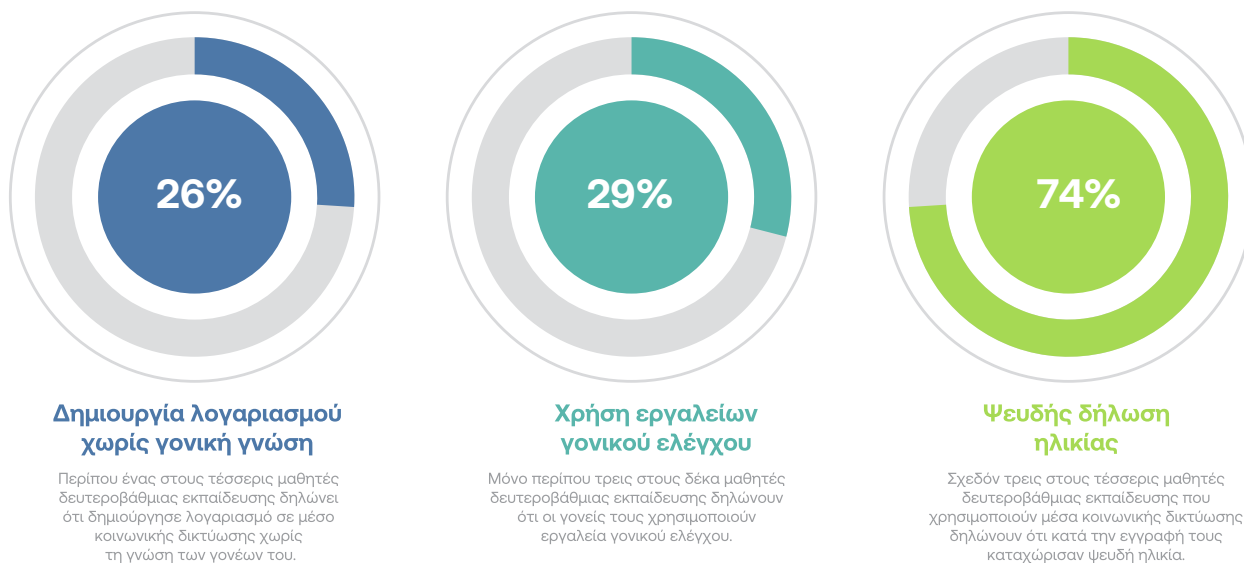
μο ερώτημα δεν είναι πλέον αν οι πλατφόρμες πρέπει να υπόκεινται σε ρύθμιση, αλλά σε ποιο βαθμό τα υφιστάμενα ρυθμιστικά εργαλεία και

οι μηχανισμοί επιβολής αξιοποιούνται, συντονίζονται και ενισχύονται με γνώμονα την ασφάλεια των ανηλίκων (Σχήμα 10).

Σχήμα 10

Εποπτεία, μέτρα ασφάλειας και παράκαμψη ηλικιακών περιορισμών μεταξύ μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα

Τρεις δείκτες από μια πανελλαδική έρευνα στην Ελλάδα δείχνουν ότι η ψηφιακή συμμετοχή των εφήβων δεν διαμορφώνεται μόνο από την πρόσβαση στις ψηφιακές υπηρεσίες, αλλά και από το επίπεδο γονικής εποπτείας, τη χρήση μέτρων ασφάλειας και ελέγχου, καθώς και την εκτεταμένη παράκαμψη των ηλικιακών περιορισμών που εφαρμόζουν οι πλατφόρμες.



Πηγή: Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (2025). Πανελλαδική έρευνα σε 2.500 μαθητές ηλικίας 10–18 ετών σχετικά με τις διαδικτυακές συνήθειες παιδιών και εφήβων. Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας (ΙΤΕ) – Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου.

4.3. Ο σχεδιασμός των πολιτικών στην πράξη

Όπως εξετάστηκε παραπάνω, οι κυβερνήσεις ανά τον κόσμο λαμβάνουν μέτρα για να παρέμβουν στο ψηφιακό περιβάλλον των εφήβων με στόχο την πρόληψη αρνητικών επιπτώσεων. Αναπόφευκτα, πολλές από αυτές τις αποφάσεις λαμβάνονται ενώ η έρευνα παραμένει ελλιπής. Η διαθέσιμη τεκμηρίωση είναι ισχυρότερη ως προς τους κινδύνους, παρά ως προς τις ακριβείς επιπτώσεις επιμέρους παρεμβάσεων. Την ίδια στιγμή, τα προβλήματα που επιχειρούν να αντιμετωπίσουν αυτές οι πολιτικές παραμένουν.

Σε αυτό το πλαίσιο, η χάραξη πολιτικών απαιτεί μια σαφή κατευθυντήρια αρχή. Η αναμονή μέχρι να κατασταλάξει η έρευνα έχει το δικό της κόστος: οι αρνητικές επιπτώσεις εξακολουθούν να υφίστανται, οι κίνδυνοι επιβαρύνουν δυσανάλογα τα πιο ευάλωτα άτομα και η ανάπτυξη δομών διακυβέρνησης, η οποία απαιτεί χρόνο, καθυστερεί περαιτέρω. Εντούτοις, οι κακώς σχεδιασμένες παρεμβάσεις ενδέχεται να έχουν αρνητικές συνέπειες, όπως η όξυνση υφιστάμενων ανισοτήτων, οι παραβιάσεις της ιδιωτικότητας, η μετατόπιση των χρηστών προς άλλες πλατφόρμες ή συμπεριφορές, και η δέσμευση πολύτιμων θεσμικών πόρων σε αναποτελεσματικά μέτρα.

Το επίδικο είναι, επομένως, οι παρεμβάσεις να είναι ανάλογες με όσα η τεκμηρίωση υποστηρίζει πιο συστηματικά, να συνοδεύονται από κατάλληλες δικλίδες προστασίας και να εντάσσονται σε συστήματα παρακολούθησης και αξιολόγησης ικανά να ελέγχουν την επιτυχία των αποτελεσμάτων. Διαπιστώνεται, έτσι, ότι στο συγκεκριμένο πεδίο η πολιτική λειτουργεί καλύτερα ως μια προσαρμοστική διαδικασία, κατά την οποία οι παρεμβάσεις εφαρμόζονται στη βάση ρητά διατυπωμένων στόχων και συνοδεύονται από ουσιαστική προθυμία αναθεώρησής τους όταν η έκβασή τους αποκλίνει από τις αρχικές προσδοκίες.

4.3.1. Παρεμβάσεις που στηρίζονται σε ισχυρότερη τεκμηρίωση

Μείωση των διαδικτυακών κινδύνων μέσω υποχρεώσεων που αφορούν τις πλατφόρμες.

Ένα συνεκτικό σώμα ερευνητικών ευρημάτων συνδέει τον εκφοβισμό, την παρενόχληση και την έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο με αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Τα ευρήματα αυτά στηρίζουν παρεμβάσεις που περιορίζουν άμεσα την έκθεση των εφήβων σε τέτοιες εμπειρίες, όπως αποτελεσματικοί μηχανισμοί αναφοράς και αποκατάστασης, αποτελεσματική εποπτεία περιεχομένου, ασφαλέστερες προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, καθώς και υποχρεώσεις αξιολόγησης και μετριάσμου των κινδύνων για τις πλατφόρμες.

Ασφαλώς, ο ψηφιακός χρόνος παραμένει μια κρίσιμη παράμετρος.

Η διάρκεια, η χρονική συγκυρία, η ένταση της έκθεσης, αποκτούν ιδιαίτερο νόημα όταν αφορούν την επαφή με επιβλαβές περιεχόμενο ή αρνητικές εμπειρίες, διαταράσσουν τον ύπνο, κατακερματίζουν την προσοχή ή εκτοπίζουν σημαντικές δραστηριότητες για την υγιή ανάπτυξη των εφήβων. Οι απαγορεύσεις των συσκευών στα σχολεία μπορούν να μειώσουν την έκθεση σε τέτοιους κινδύνους, περιορίζοντας τους περισπασμούς στην τάξη και τις συγκρούσεις μεταξύ συνομηλίκων κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Ακολούθως, οι παρεμβάσεις για την προστασία του ύπνου επικεντρώνονται στις βραδινές συνήθειες χρήσης, σε μηχανισμούς

όπως οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και η αυτόματη αναπαραγωγή (autoplay) και σε άλλα χαρακτηριστικά που συντελούν στη διακοπή της νυχτερινής χρήσης. Οι δύο αυτές κατηγορίες παρεμβάσεων λειτουργούν συμπληρωματικά. Στην πρώτη περίπτωση, τα μέτρα στοχεύουν στον περιορισμό των κινδύνων που αναπτύσσονται σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα, ενώ στη δεύτερη εστιάζουν στα συστήματα των πλατφορμών που διαμορφώνουν την εμπειρία των νέων χρηστών, επηρεάζοντας την έκθεσή τους σε κινδύνους και τις δυνατότητές τους για προστασία, αναφορά και υποστήριξη.

Η προστασία της ιδιωτικότητας και των προσωπικών δεδομένων αποτελεί έναν ακόμη τομέα στον οποίο η διαθέσιμη τεκμηρίωση συγκλίνει σε σημαντικό βαθμό.

Στο σύνολο των πηγών που εξετάστηκαν καταγράφεται ευρεία συμφωνία ως προς την ανάγκη περιορισμού της συλλογής δεδομένων από ανηλίκους, ενίσχυσης των απαιτήσεων συγκατάθεσης, καθιέρωσης προεπιλεγμένων ρυθμίσεων κατάλληλων για την ηλικία και περιορισμού της δημιουργίας προφίλ για διαφημιστικούς σκοπούς. Για την Ελλάδα, το βασικό δεσμευτικό πλαίσιο διαμορφώνεται από τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΠΔ), καθώς και από την εθνική ρύθμιση της ηλικίας ψηφιακής συγκατάθεσης στα 15 έτη μέσω του Ν. 4624/2019. Σύμφωνα με τη ρύθμιση αυτή, για την επεξεργασία προσωπικών δεδομένων χρηστών ηλικίας κάτω των 15 ετών απαιτείται η συγκατάθεση γονέα ή κηδεμόνα. Ο Κώδικας (Age Appropriate Design Code) του Ηνωμένου Βασιλείου αποτελεί ένα από τα πλέον ανεπτυγμένα παραδείγματα εφαρμογής των αρχών αυτών στον σχεδιασμό και τη λειτουργία των ψηφιακών πλατφορμών.

Προστασία του ύπνου και των καθημερινών συνηθειών. Οι μηχανισμοί μέσω των οποίων οι ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν τον ύπνο αναφέρονται σε 24 από τα 32 έγγραφα της σύνθεσης. Σε αυτή τη βάση, ο ύπνος αναδεικνύεται σε έναν από τους πιο τεκμηριωμένους συνδετικούς κρίκους μεταξύ των ψηφιακών συνηθειών και της ευημερίας των εφήβων, αλλά

και έναν από τους πλέον πρόσφορους στόχους παρέμβασης. Καθώς η σχέση αυτή εξαρτάται κυρίως από το πότε γίνεται η χρήση, οι σχετικές προστατευτικές παρεμβάσεις στηρίζονται σε ισχυρότερη τεκμηρίωση από ό,τι εκείνες που εφαρμόζονται χωρίς να λαμβάνεται υπόψη το εκάστοτε πλαίσιο. Σε αυτή την κατηγορία των παρεμβάσεων περιλαμβάνονται: οδηγίες προς την οικογένεια για εξασφάλιση χρόνου χωρίς ψηφιακές συσκευές πριν από τον ύπνο, πρωτοβουλίες εντός του οικογενειακού ή του σχολικού περιβάλλοντος που θα συμβάλλουν στον περιορισμό των παραγόντων που σχετίζονται με διαταραχές ύπνου, καθώς και ρυθμίσεις στον σχεδιασμό των πλατφορμών με έμφαση στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις ειδοποιήσεων, την αυτόματη αναπαραγωγή (autoplay) και άλλα χαρακτηριστικά που δυσχεραίνουν την ψηφιακή απεμπλοκή.

4.3.2. Όρια και αντισταθμίσεις στη χάραξη πολιτικής

Κάθε παρέμβαση σε αυτό το πεδίο συνεπάγεται αναπόφευκτες αντισταθμίσεις. Ακόμη και όταν η γενική κατεύθυνση μιας πολιτικής είναι σαφής, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής καλούνται να λάβουν αποφάσεις σχετικά με το σχεδιασμό, τη σταδιακή εφαρμογή και τις αναγκαίες διασφαλίσεις που θα τη συνοδεύσουν. Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των αντισταθμίσεων είναι κρίσιμη, καθώς επιτρέπει την επίτευξη των επιδιωκόμενων στόχων χωρίς την πρόκληση περιττών ή αποτρεψίμων αρνητικών συνεπειών σε άλλα πεδία.

Πολλές από τις παρεμβάσεις που εξετάζονται εγείρουν ζητήματα ισότητας και άνισης κατανομής των επιπτώσεών τους. Οι περιορισμοί στη χρήση συσκευών στο σχολείο ενδέχεται να βελτιώνουν το μαθησιακό περιβάλλον και να περιορίζουν τους περισπασμούς για την πλειονότητα των μαθητών, ταυτόχρονα όμως μπορεί να δημιουργούν εμπόδια για όσους βασίζονται σε ψηφιακά εργαλεία για μαθησιακή υποστήριξη, ανάγκες προσβασιμότητας ή για πρόσβαση σε αγαθά που δεν είναι διαθέσιμα στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Αντίστοιχα, οι κανόνες πρόσβασης που βασίζονται στην

ηλικία ενδέχεται να περιορίζουν την έκθεση σε ορισμένους κινδύνους, αλλά να δυσχεραίνουν την πρόσβαση σε κοινότητες υποστήριξης και πληροφόρησης, στις οποίες στηρίζονται έφηβοι που βιώνουν κοινωνικό στιγματισμό, απομόνωση ή δυσκολίες ψυχικής υγείας.

Παρόμοιες αντιθέσεις παρατηρούνται γύρω από την ιδιωτικότητα και την εφαρμογή των μέτρων. Τα πιο αξιόπιστα συστήματα επαλήθευσης ηλικίας και παρακολούθησης προϋποθέτουν συνήθως τη συλλογή μεγαλύτερου όγκου δεδομένων, γεγονός που δημιουργεί τον κίνδυνο τα κακώς σχεδιασμένα συστήματα να εξελιχθούν σε μηχανισμούς επιτήρησης. Η ισορροπία μεταξύ προστασίας και ιδιωτικότητας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από στοιχεία σχεδιασμού, όπως το είδος των δεδομένων που συλλέγονται, ο χρόνος διατήρησής τους και το εύρος χρήσης τους. Παράλληλα, δεδομένου ότι οι έφηβοι προσαρμόζονται γενικά γρήγορα στους νέους κανόνες, οι περιορισμοί στη χρήση συσκευών στο σχολείο ενδέχεται να οδηγήσουν σε αυξημένη χρήση εκτός αυτού, ενώ οι περιορισμοί που επιβάλλονται στις πλατφόρμες μπορεί να μετατοπίσουν τη δραστηριότητα προς λιγότερο ρυθμιζόμενες υπηρεσίες. Επομένως, η επιτυχία μιας πολιτικής εξαρτάται όχι μόνο από την εισαγωγή ενός κανόνα, αλλά και από την εκτίμηση και την παρακολούθηση της μετέπειτα πορείας του.

Η θεσμική και διοικητική ικανότητα είναι εκείνη που εν τέλει καθορίζει την έκβαση όλων των παραπάνω παρεμβάσεων. Οι υποχρεώσεις ασφάλειας των πλατφορμών, η συνεχής εποπτεία των αξιολογήσεων κινδύνου και η διενέργεια ουσιαστικών ελέγχων συμμόρφωσης προϋποθέτουν διαρκή τεχνική εξειδίκευση, επαρκείς πόρους και αποτελεσματικό συντονισμό μεταξύ των αρμόδιων αρχών. Όταν οι προϋποθέσεις αυτές απουσιάζουν, η εφαρμογή των κανόνων κινδυνεύει να καταστεί άνιση, αποσπασματική ή τυπική. Εξίσου σημαντική είναι η σειρά υλοποίησης των παρεμβάσεων. Οι απαιτήσεις διαφάνειας και οι υποχρεώσεις λογοδοσίας απέναντι στις πλατφόρμες ενδέχεται να είναι λιγότερο ορατές από τις απαγορεύσεις που βασίζονται στην ηλικία, ή τους

περιορισμούς στη χρήση συσκευών. Ωστόσο, συμβάλλουν στη διαμόρφωση των θεσμικών προϋποθέσεων και των μηχανισμών που καθιστούν τα μέτρα αποτελεσματικότερα και πιο προσαρμοστικά με την πάροδο του χρόνου.

Συμπερασματικά, όταν οι πολιτικές πρωτοβουλίες λαμβάνουν υπόψη αυτές τις διαστάσεις και εγγυώνται την παρακολούθηση των εφαρμοσμένων μέτρων, τότε μόνο μπορούν να λειτουργήσουν με τρόπο ουσιαστικό, ανάλογο της πολυπλοκότητας που υποδηλώνει η διαθέσιμη τεκμηρίωση.

Στην επόμενη ενότητα, η συλλογιστική αυτή εφαρμόζεται στις ιδιαίτερες θεσμικές και διοικητικές συνθήκες της Ελλάδας.



Κεφάλαιο 5

Το ελληνικό παράδειγμα: από το νομικό πλαίσιο σε ένα λειτουργικό σύστημα

Το Κεφάλαιο 5 εστιάζει στο υφιστάμενο νομικό και θεσμικό πλαίσιο που διέπει την ψηφιακή ζωή των εφήβων στην Ελλάδα. Επικεντρώνεται στις ρυθμίσεις των πλατφορμών, στις πολιτικές προστασίας προσωπικών δεδομένων, στους κανόνες χρήσης συσκευών στα σχολεία, στο θεσμικό συντονισμό και τις παρεμβάσεις, με στόχο να διαπιστώσει πώς κατανέμονται οι αρμοδιότητες μεταξύ των εμπλεκόμενων αρχών, σε ποια σημεία εμφανίζονται δυσκολίες εφαρμογής και ποια πεδία εξακολουθούν να αφήνουν περιθώρια εθνικής πολιτικής εντός του ευρωπαϊκού πλαισίου.

5.1. Το κανονιστικό πλαίσιο

Ο Κανονισμός για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (DSA) [Κανονισμός (ΕΕ) 2022/2065] αποτελεί το βασικό πλαίσιο ρύθμισης των διαδικτυακών πλατφορμών και εφαρμόζεται άμεσα στην Ελλάδα χωρίς να απαιτείται μεταφορά του στο εθνικό δίκαιο. Το άρθρο 28 υποχρεώνει τις πλατφόρμες που είναι προσβάσιμες σε ανήλικους να λαμβάνουν κατάλληλα και αναλογικά μέτρα, ώστε να διασφαλίζεται υψηλό επίπεδο ιδιωτικότητας, ασφάλειας και προστασίας. Οι κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που εκδόθηκαν κατ' εφαρμογή του άρθρου 28 εξειδικεύουν τις υποχρεώσεις αυ-

τές σε πρακτικό επίπεδο. Μεταξύ άλλων, προβλέπουν ασφαλέστερες προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, μέτρα μετριασμού των κινδύνων που συνδέονται με τα συστήματα συστάσεων, περιορισμούς στη στοχευμένη διαφήμιση όταν μια πλατφόρμα διαπιστώνει με σχετική σιγουριά ότι ένας χρήστης είναι ανήλικος, καθώς και αποτελεσματικούς μηχανισμούς αναφοράς και υποβολής καταγγελιών. Η τυπική πρόβλεψη στους όρους χρήσης ότι μια υπηρεσία δεν απευθύνεται σε ανήλικους δεν απαλλάσσει την πλατφόρμα από τις υποχρεώσεις της, εφόσον η πρόσβαση ανηλικών στην υπηρεσία είναι στην πράξη εφικτή.

Η προστασία των προσωπικών δεδομένων συνιστά τον δεύτερο πυλώνα του ισχύοντος κανονιστικού πλαισίου. Ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων (GDPR) [Κανονισμός (ΕΕ) 2016/679] εφαρμόζεται σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σε εθνικό επίπεδο, η Ελλάδα έχει ορίσει ηλικία ψηφιακής συγκατάθεσης στα 15 έτη μέσω του Νόμου 4624/2019, γεγονός που σημαίνει ότι η επεξεργασία προσωπικών δεδομένων χρηστών ηλικίας κάτω των 15 ετών προϋποθέτει τη συγκατάθεση γονέα ή κηδεμόνα. Την εποπτεία της συμμόρφωσης ασκεί η Ελληνική Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα.

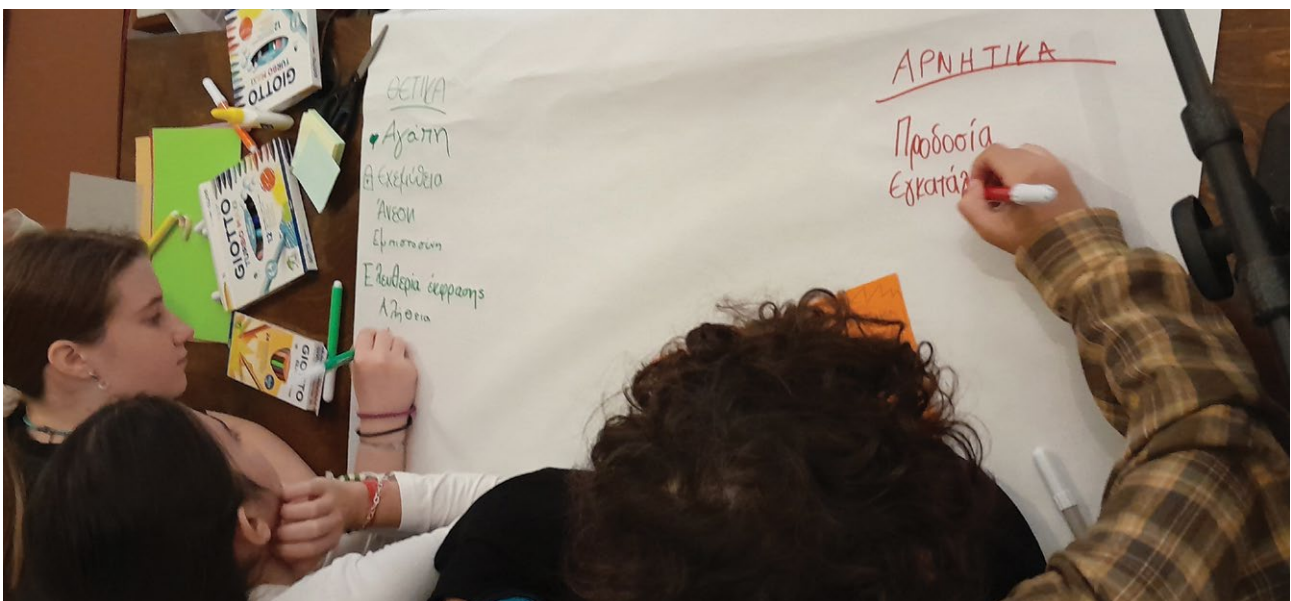
Ένα τρίτο επίπεδο του ρυθμιστικού πλαισίου αφορά τα οπτικοακουστικά μέσα και τα μέσα επικοινωνίας. Η Ελλάδα ενσωμάτωσε την Οδηγία για τις Υπηρεσίες Οπτικοακουστικών Μέσων με τον Νόμο 4779/2021, εισάγοντας υποχρεώσεις για τους παρόχους υπηρεσιών μέσω επικοινωνίας και τις πλατφόρμες διαμοιρασμού βίντεο, οι οποίες περιλαμβάνουν μέτρα προστασίας των ανηλίκων από επιβλαβές περιεχόμενο και περιορισμούς στις εμπορικές επικοινωνίες που απευθύνονται σε παιδιά. Παράλληλα, η νομοθεσία για την προστασία του καταναλωτή, με βασικό σημείο αναφοράς τον Νόμο 2251/1994, περιλαμβάνει διατάξεις για την αντιμετώπιση αθέμιτων και παραπλανητικών εμπορικών πρακτικών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που επηρεάζουν τους ανηλίκους.

Ο τέταρτος πυλώνας αφορά το σχολικό περιβάλλον και τη χρήση ψηφιακών συσκευών εντός αυτού. Η Υπουργική Απόφαση 102791/ΓΔ4/2024 απαγορεύει την εμφανή κατοχή και χρήση κινητών τηλεφώνων και άλλων συσκευών με δυνατότητα καταγραφής εικόνας ή ήχου στους χώρους του σχολείου, με μόνη εξαίρεση συγκεκριμένες περιπτώσεις ιατρικής χρήσης. Το πλαίσιο αντιμετωπίζει τη χωρίς άδεια καταγραφή εκπαιδευτικών ή μαθητών ως πιθανή παραβίαση της ιδιωτικότητας και της νομο-

θεσίας για την προστασία προσωπικών δεδομένων. Οι προβλεπόμενες κυρώσεις ξεκινούν από μονοήμερη αποβολή και κλιμακώνονται ανάλογα με τη σοβαρότητα και την επανάληψη της παράβασης.

Οι υποχρεώσεις αυτές αποτελούν συνιστώσες ενός ενιαίου κανονιστικού πλαισίου. Η διακυβέρνηση των πλατφορμών, η προστασία των προσωπικών δεδομένων, η ρύθμιση των οπτικοακουστικών μέσων, η προστασία του καταναλωτή και οι κανόνες για τη χρήση συσκευών στο σχολείο, συμβάλλουν συνολικά στη διαμόρφωση του ψηφιακού περιβάλλοντος των εφήβων, ορίζοντας τις υποχρεώσεις που αναλαμβάνουν οι αρμόδιοι θεσμοί για την προστασία τους. Η ερμηνεία και εφαρμογή τους παρακολουθεί μια ευρύτερη σύγχρονη προσέγγιση, βασισμένη στα δικαιώματα του παιδιού, που έχει ως σημείο αναφοράς τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού και πιο ειδικά, το Γενικό Σχόλιο αρ. 25 της αρμόδιας Επιτροπής, το οποίο αναγνωρίζει ρητά ότι τα δικαιώματα των παιδιών εκτείνονται και στο ψηφιακό περιβάλλον.

Σε μια συγκυρία που το κανονιστικό πλαίσιο διεθνώς εξελίσσεται με γοργούς ρυθμούς, το βασικό ερώτημα για την Ελλάδα είναι κατά πόσον οι παραπάνω ρυθμίσεις θα μπορούν να λειτουργούν ως ένα συνεκτικό σύστημα και όχι



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Ηράκλειο.

ως παράλληλες υποχρεώσεις με περιορισμένη θεσμική σύνδεση. Τον Απρίλιο του 2026, η ελληνική κυβέρνηση ανακοίνωσε επικείμενη νομοθετική ρύθμιση που θα απαγορεύει την πρόσβαση σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης για χρήστες κάτω των 15 ετών, η οποία προβλέπεται να εφαρμοστεί από τον Ιανουάριο του 2027, με την παράλληλη ανάπτυξη μηχανισμών επαλήθευσης ηλικίας. Στο πλαίσιο των ευρύτερων διεθνών εξελίξεων, οι πρωτοβουλίες αυτές αναμένεται να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του κανονιστικού και θεσμικού πλαισίου που ορίζει το ψηφιακό περιβάλλον των εφήβων στην Ελλάδα.

5.2. Το θεσμικό τοπίο

Η διακυβέρνηση του ψηφιακού περιβάλλοντος των εφήβων στην Ελλάδα λειτουργεί σε πολλαπλά επίπεδα κυβερνητικού συντονισμού, ρυθμιστικών παρεμβάσεων, εκπαίδευσης και εποπτείας. Το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης έχει αναλάβει έναν αναβαθμισμένο συντονιστικό ρόλο στο πλαίσιο πρωτοβουλιών σε πεδία όπως οι μηχανισμοί επαλήθευσης ηλικίας, τα εργαλεία γονικού ελέγχου, και ευρύτερων πολιτικών για την ασφάλεια των παιδιών στο διαδίκτυο. Ταυτόχρονα, το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού κατέχει κεντρικό ρόλο ως προς την εφαρμογή πολιτικών για τις συσκευές στα σχολεία, στην καλλιέργεια της ψηφιακής παιδείας, και στην προώθηση εκπαιδευτικών πολιτικών γύρω από την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Οι κύριες εποπτικές αρμοδιότητες, ωστόσο, ασκούνται από μια σειρά ανεξάρτητων αρχών, γεγονός που καθιστά τον συντονισμό μεταξύ τους κρίσιμο, καθώς τα ζητήματα που αφορούν το ψηφιακό περιβάλλον των ανηλίκων υπερβαίνουν συχνά τα όρια ενός μοναδικού θεσμικού φορέα. Ειδικότερα, η Ελληνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων (ΕΕΤΤ) έχει οριστεί Συντονιστής Ψηφιακών Υπηρεσιών της Ελλάδας βάσει του Νόμου 5099/2024. Η ΕΕΤΤ εποπτεύει τη συμμόρφωση των παρόχων που είναι εγκατεστημένοι στη χώρα, χειρίζεται τα παράπονα των χρηστών,

ζητά πληροφορίες από τους παρόχους υπηρεσιών, συντονίζεται με τις εθνικές και τις ευρωπαϊκές αρχές και επιβάλλει κυρώσεις όπου κρίνεται σκόπιμο. Στο πλαίσιο του DSA, η ΕΕΤΤ είναι αρμόδια για την αναγνώριση φορέων ως αξιόπιστων πηγών επισήμανσης παράνομου περιεχομένου (trusted flaggers), καθώς και για την πιστοποίηση φορέων εξωδικαστικής επίλυσης διαφορών.

Η Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (ΑΠΔΠΧ) αποτελεί την ανεξάρτητη αρχή που είναι αρμόδια για την εφαρμογή του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΠΔ) και της εθνικής νομοθεσίας για την προστασία της ιδιωτικότητας. Ο ρόλος της είναι ιδιαίτερα σημαντικός σε ζητήματα που αφορούν τη χρήση ψηφιακών υπηρεσιών από ανηλίκους, καθώς εποπτεύει μια σειρά θεμάτων όπως: η προστασία των προσωπικών δεδομένων, η συγκατάθεση και επεξεργασία δεδομένων σε συνάρτηση με την ηλικία, οι πρακτικές δημιουργίας προφίλ και στοχευμένης διαφήμισης, η συμμόρφωση των πλατφορμών με τις σχετικές υποχρεώσεις τους, καθώς και ορισμένες πτυχές των συστημάτων επαλήθευσης ηλικίας.

Το Εθνικό Συμβούλιο Ραδιοτηλεόρασης (ΕΣΡ) αποτελεί την ανεξάρτητη αρχή που είναι αρμόδια για την αδειοδότηση και εποπτεία της ραδιοτηλεοπτικής δραστηριότητας και του οπτικοακουστικού περιεχομένου στην Ελλάδα. Αν και ιστορικά η δράση του επικεντρωνόταν κυρίως στην τηλεόραση και το ραδιόφωνο, ο ρόλος του αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία στο πλαίσιο των εξελισσόμενων ευρωπαϊκών ρυθμίσεων για τις υπηρεσίες οπτικοακουστικών μέσων και τις ψηφιακές πλατφόρμες. Οι αρμοδιότητές του συνδέονται πλέον ολοένα και περισσότερο με ζητήματα όπως η προστασία των ανηλίκων από επιβλαβές περιεχόμενο, η έκθεσή τους στα ψηφιακά μέσα και η εποπτεία διαδικτυακών οπτικοακουστικών υπηρεσιών.

Η βασική πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι φορείς αυτοί είναι ότι οι ψηφιακοί κίνδυνοι που αφορούν τους ανηλίκους δεν περιορίζο-

νται στα όρια μιας μόνο θεσμικής αρμοδιότητας. Ένα σύστημα συστάσεων περιεχομένου που εκθέτει έναν 13χρονο χρήστη σε επιβλαβές περιεχόμενο αποτελεί ταυτόχρονα ζήτημα που εμπίπτει στη ρύθμιση των πλατφορμών του DSA, ζήτημα προστασίας προσωπικών δεδομένων βάσει του ΓΚΠΔ, και -εφόσον εμπλέκονται πρακτικές δημιουργίας προφίλ- ενδεχομένως ζήτημα οπτικοακουστικής ρύθμισης, εφόσον η υπηρεσία υπάγεται στις διατάξεις του Νόμου 4779/2021 ως υπηρεσία πλατφόρμας διαμοιρασμού βίντεο.

Για τους εφήβους, τις οικογένειες ή τα σχολεία που επιδιώκουν να αναφέρουν περιστατικά ή να αναζητήσουν υποστήριξη, η παράλληλη λειτουργία αυτών των αρχών μπορεί να δημιουργεί σύγχυση ως προς τον προσδιορισμό της πλέον αρμόδιας μεταξύ αυτών ανά περίπτωση, αλλά ως προς τον τρόπο με τον οποίο αυτοί οι φορείς συνεργάζονται στην πράξη. Παράλληλα, η διαχείριση υποθέσεων συχνά προϋποθέτει συντονισμό που υπερβαίνει τα όρια μιας μόνο αρχής, ιδίως σε ζητήματα ανταλλαγής πληροφοριών, κατανομής εποπτικών αρμοδιοτήτων και συνδυασμού των επιμέρους πορισμάτων σε μια συνεκτική θεσμική ανταπόκριση.

Αξίζει να προστεθεί πως παράλληλα με τις αρμόδιες αρχές, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και φορείς που υποστηρίζουν δράσεις ενημέρωσης, πρόληψης, αναφοράς περιστατικών και ανάπτυξης δεξιοτήτων ψηφιακής παιδείας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (Greek Safer Internet Centre), το οποίο παρέχει ενημερωτικό και εκπαιδευτικό υλικό, υπηρεσίες υποστήριξης και συμβουλευτικής, καθώς και μηχανισμούς αναφοράς για παιδιά, οικογένειες και σχολικές κοινότητες.

Το Κεφάλαιο 4 ανέδειξε ότι η αποτελεσματικότητα ενός ρυθμιστικού πλαισίου δεν εξαρτάται μόνο από τις προβλέψεις του νόμου, αλλά και από την ικανότητα εφαρμογής του και τον συντονισμό μεταξύ των αρμόδιων φορέων. Από αυτή την άποψη, συγκριτικά, το ελληνικό πλαίσιο των νομικών υποχρεώσεων

είναι διατυπωμένο με σαφήνεια. Το κατά πόσον αυτές οι υποχρεώσεις μεταφράζονται σε ουσιαστική προστασία στην πράξη εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο η ΕΕΤΤ, η ΑΠΔΠΧ και το ΕΣΡ συντονίζουν τις δράσεις τους, από τις προτεραιότητες ως προς την εφαρμογή των κανόνων, καθώς και από τον τρόπο με τον οποίο η ευρωπαϊκή εποπτεία του DSA από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή συνδιαλέγεται με τους εθνικούς εποπτικούς φορείς. Συμπυκνώνοντας, το πλαίσιο αυτό διαμορφώνει ένα πολυεπίπεδο σύστημα εποπτείας, όπου ορισμένες από τις μεγαλύτερες πλατφόρμες υπάγονται πρωτίστως στην αρμοδιότητα των ευρωπαϊκών αρχών, ενώ πολλά πρακτικά ζητήματα που αφορούν τις καταγγελίες χρηστών, την καθοδήγηση, το συντονισμό και την εφαρμογή των κανόνων εξακολουθούν να αποτελούν εθνική ευθύνη.

5.3. Πολιτικές πρωτοβουλίες πέρα από το ισχύον νομικό πλαίσιο

Η Ελλάδα έχει αναπτύξει πολιτικές πρωτοβουλίες που υπερβαίνουν το ευρωπαϊκό κανονιστικό πλαίσιο, ιδίως σε τομείς όπου οι νομικές υποχρεώσεις από μόνες τους δεν θεωρούνται επαρκείς για την προστασία των ανηλίκων.

Πιο συγκεκριμένα, η Εθνική Στρατηγική Προστασίας των Ανηλίκων από τον Εθισμό στο Διαδίκτυο χαράσσει πολιτικές κατευθύνσεις για την ενίσχυση των μηχανισμών προστασίας, την προώθηση της υπεύθυνης χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών και την ενδυνάμωση του ρόλου των γονέων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη πιο αξιόπιστων μηχανισμών επαλήθευσης ηλικίας, πέρα από την απλή δήλωση ηλικίας από τον χρήστη, καθώς και στην ενίσχυση των μηχανισμών γονικής συναίνεσης για τις μικρότερες ηλικιακές ομάδες.

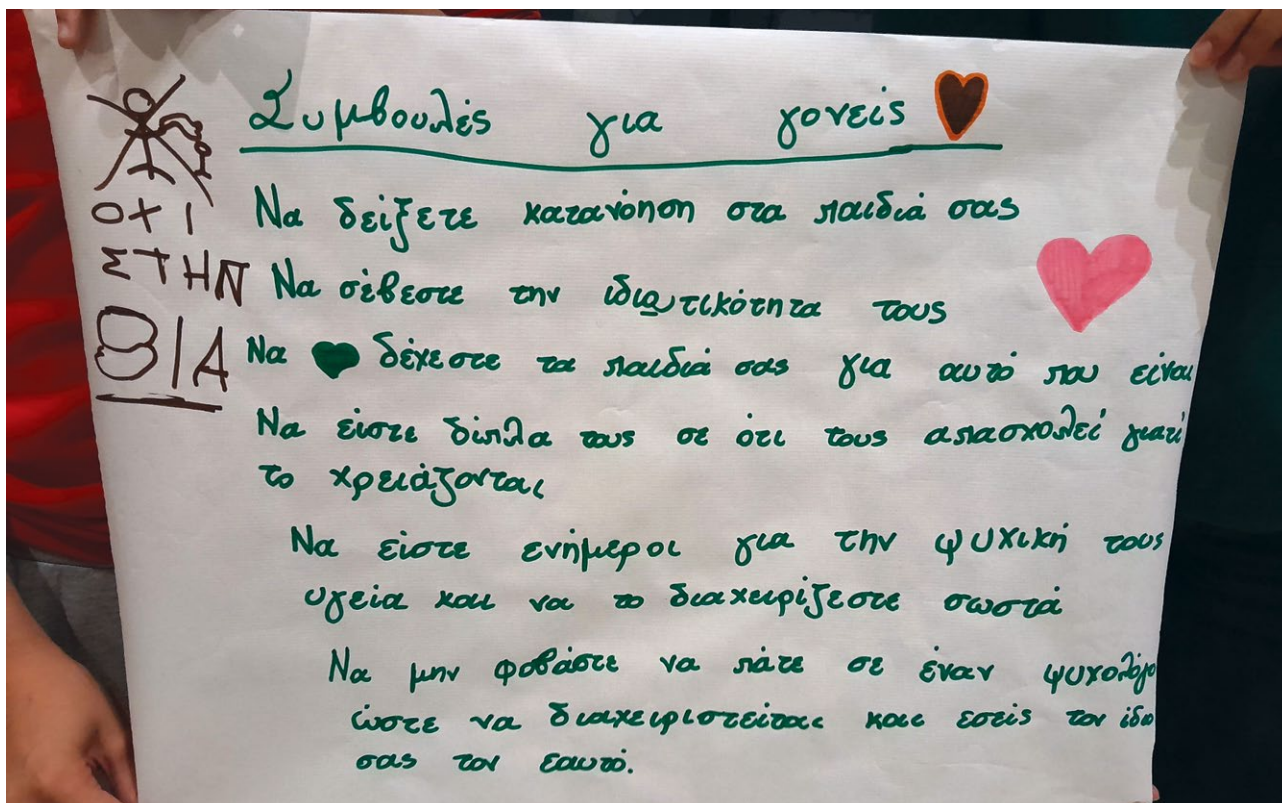
Επιπλέον, η πρωτοβουλία Kids Wallet εφαρμόζει μια προσέγγιση που εστιάζει στη συσκευή, παρέχοντας λειτουργίες γονικού ελέγχου και επαλήθευσης ηλικίας, οι οποίες επιτρέπουν στους γονείς να θέτουν όρια στη χρήση, να περιορίζουν την πρόσβαση σε συγκεκριμέ-

νες υπηρεσίες και να εφαρμόζουν κανόνες για καθορισμένες χρονικές περιόδους, όπως οι ώρες λειτουργίας του σχολείου. Τα εργαλεία αυτά λειτουργούν συμπληρωματικά με τις νομικές υποχρεώσεις και δεν τις υποκαθιστούν. Ενδεικτικά, ο DSA δεν εμποδίζει ένα 12χρονο παιδί από το να αποκτήσει πρόσβαση σε μια πλατφόρμα που θέτει ως ελάχιστο όριο ηλικίας τα 13 έτη, όταν ο έλεγχος ηλικίας βασίζεται αποκλειστικά στη δήλωση του ίδιου του χρήστη. Οι μηχανισμοί ελέγχου σε επίπεδο συσκευής προσθέτουν, επομένως, ένα επιπλέον επίπεδο προστασίας που δεν καλύπτεται από τους κανόνες των πλατφορμών. Βέβαια, τα όρια αυτών των λειτουργιών συναρτώνται άμεσα από τη συμμετοχή των γονέων και τον βαθμό ψηφιακής εξοικείωσής τους, ενώ ενδέχεται να λειτουργούν λιγότερο αποτελεσματικά σε νοικοκυριά με περιορισμένους πόρους ή χαμηλότερα επίπεδα ψηφιακών δεξιοτήτων.

Και οι δύο αυτές πρωτοβουλίες αντανακλούν ένα μοντέλο διακυβέρνησης που συνδυάζει δεσμευτικούς νομικούς κανόνες, θεσμική εποπτεία και τεχνολογικά εργαλεία. Κάθε μία από

αυτές τις συνιστώσες ανταποκρίνεται σε διαφορετικές διαστάσεις του ίδιου προβλήματος. Οι πρωτοβουλίες αυτές εντάσσονται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο αυξανόμενης ανησυχίας για τον τρόπο με τον οποίο οι ψηφιακές πρακτικές επηρεάζουν την ευημερία των εφήβων στην Ελλάδα. Πρόσφατα ευρήματα της έρευνας ESPAD δείχνουν μια αυξητική τάση των προβλημάτων που οι ίδιοι οι έφηβοι περιγράφουν να συνδέονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που ενισχύει την εκτίμηση ότι η προβληματική χρήση δεν αποτελεί πλέον μεμονωμένο φαινόμενο, αλλά αφορά ολοένα μεγαλύτερο τμήμα του εφηβικού πληθυσμού. (Σχήμα 11).

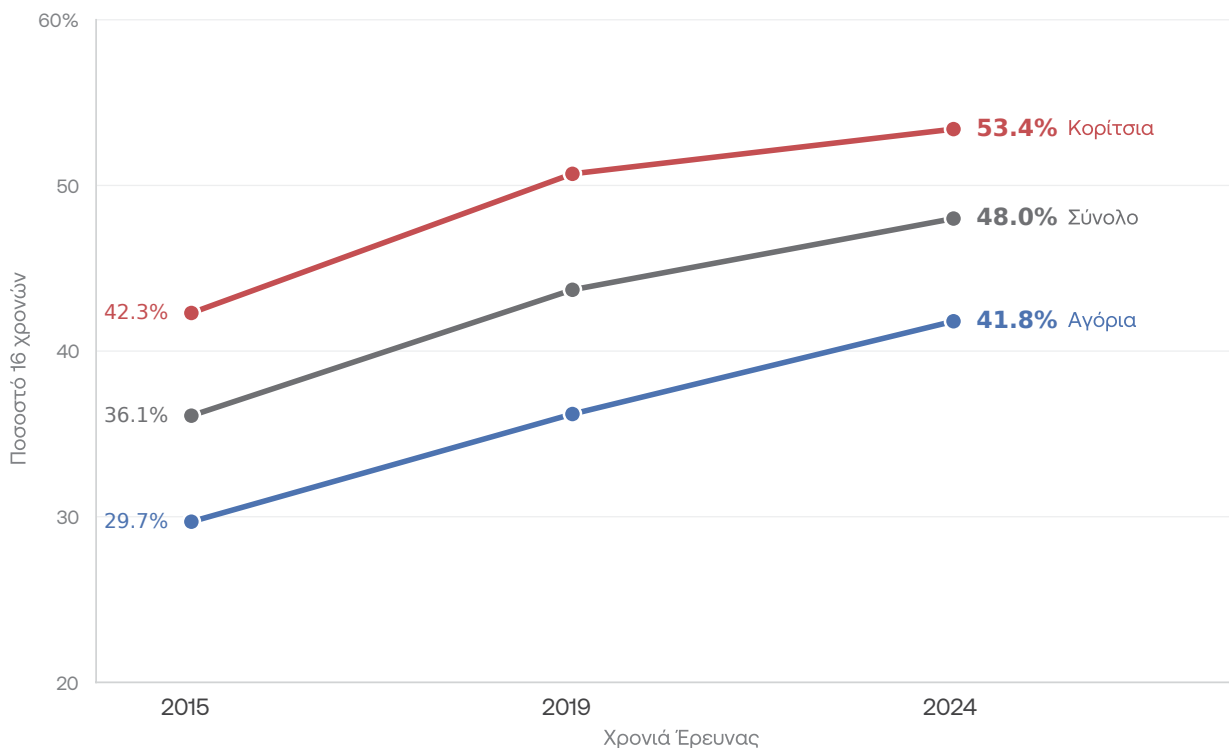
Υπό αυτό το πρίσμα, πρωτοβουλίες όπως η Εθνική Στρατηγική Προστασίας των Ανηλίκων από τον Εθισμό στο Διαδίκτυο και το Kids Wallet μπορούν να ιδωθούν ως προσπάθειες ανταπόκρισης όχι μόνο στις υφιστάμενες νομικές υποχρεώσεις, αλλά και σε ευρύτερες κοινωνικές και δημόσιες προκλήσεις, οι οποίες αποκτούν ολοένα μεγαλύτερη σημασία στη χάραξη της δημόσιας πολιτικής.



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Ηράκλειο.

Σχήμα 11

Η προβληματική εμπλοκή με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αφορά ολοένα μεγαλύτερο μέρος του εφηβικού πληθυσμού στην Ελλάδα



Πηγή: European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), 2015, 2019 και 2024.

5.4. Προκλήσεις στα πεδία της εφαρμογής, του συντονισμού και της εποπτείας

Αν και οι βασικές νομικές υποχρεώσεις που διέπουν το ψηφιακό περιβάλλον των εφήβων έχουν πλέον διαμορφωθεί σε μεγάλο βαθμό μέσα από το ευρωπαϊκό και το εθνικό νομοθετικό πλαίσιο, εξακολουθούν να παραμένουν σημαντικές προκλήσεις ως προς την εφαρμογή τους, καθώς και κρίσιμες επιλογές θεσμικού συντονισμού σε εθνικό επίπεδο.

Αποτελεσματική εφαρμογή και προτεραιότητες. Η ΕΕΤΤ διαθέτει ευρείες εποπτικές αρμοδιότητες στο πλαίσιο του DSA, η άσκηση των οποίων υπόκειται, ωστόσο, σε πρακτικούς πε-

ριορισμούς. Οι αποφάσεις σχετικά με το ποιοι κίνδυνοι χρήζουν πιο άμεσης αντιμετώπισης, πώς θα αξιολογούνται και θα ιεραρχούνται οι καταγγελίες, ποιες πλατφόρμες θα υπόκεινται σε εντατικότερο έλεγχο και με ποιον τρόπο θα εφαρμόζονται οι κυρώσεις, επηρεάζουν καθοριστικά την εφαρμογή του DSA στην ελληνική πραγματικότητα. Όπως συμβαίνει σε πολλά ρυθμιστικά συστήματα, η περιορισμένη εποπτική ικανότητα ή η άνιση ιεράρχηση προτεραιοτήτων ενδέχεται να οδηγήσουν σε ένα πλαίσιο που παραμένει ισχυρό σε τυπικό επίπεδο, χωρίς όμως να εφαρμόζεται με την ίδια συνέπεια στην πράξη.

Θεσμικός συντονισμός. Η κατανομή αρμοδιοτήτων μεταξύ της ΕΕΤΤ, της ΑΠΔΠΧ και του

ΕΣΡ διαμορφώνει ένα ευρύ ρυθμιστικό πλέγμα, ωστόσο, ενδέχεται να δυσχεραίνει το συντονισμό σε περιπτώσεις όπου οι αρμοδιότητες των επιμέρους φορέων τέμνονται. Ζητήματα που αφορούν το ψηφιακό περιβάλλον των εφήβων μπορεί, ταυτοχρόνως, να εμπλέκουν τη ρύθμιση των πλατφορμών, την προστασία των προσωπικών δεδομένων, την οπτικοακουστική νομοθεσία και την προστασία των δικαιωμάτων του παιδιού. Η επιτυχία του ελληνικού πλαισίου εξαρτάται, συνεπώς, όχι μόνο από τη σαφή κατανομή των τυπικών αρμοδιοτήτων, αλλά και από την ύπαρξη αποτελεσματικών μηχανισμών συνεργασίας, ανταλλαγής πληροφοριών και συντονισμένης διαχείρισης υποθέσεων σε πολλαπλά εποπτικά πεδία.

Συμπληρωματικές πολιτικές καθοδήγησης.

Ενώ η ευρωπαϊκή νομοθεσία θεσπίζει υποχρεώσεις και βασικά πρότυπα προστασίας, η ουσιαστική εφαρμογή τους στην καθημερινότητα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ύπαρξη εθνικών μηχανισμών καθοδήγησης και υποστήριξης. Τα σχολεία, οι οικογένειες, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και οι ίδιοι οι έφηβοι έχουν ανάγκη από ενημέρωση και καθοδήγηση, σχεδιασμένες με τρόπο κατανοητό, προσβάσιμο και προσαρμοσμένο στις ιδιαιτερότητες της ελληνικής κοινωνικής πραγματικότητας. Ωστόσο, η πρόσβαση σε τέτοιου είδους πρακτικές διαφέρει σημαντικά μεταξύ των επιμέρους θεσμικών πλαισίων και δομών. Ενδεικτικά, το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου και ορισμένα σχολικά προγράμματα παρέχουν καθοδήγηση σε θέματα όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η ασφάλεια στο διαδίκτυο και η ψηφιακή ευημερία. Αντίστοιχες δυνατότητες υποστήριξης και εφαρμογής, ωστόσο, δεν φαίνεται να είναι διαθέσιμες στα σχολεία και τις τοπικές δομές.

Η διασφάλιση της προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών. Τόσο ο DSA όσο και ο ΓΚΠΔ προβλέπουν ότι τα παιδιά πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να υποβάλλουν καταγγελίες, να ζητούν επανεξέταση αποφάσεων που τα αφορούν και να έχουν πρόσβαση στους διαθέσιμους μηχανισμούς προστασίας. Στην πράξη, ωστόσο, η αποτελεσματικότητα αυτών των

κανόνων εξαρτάται από μια σειρά παραγόντων όπως το πόσο κατανοητές και προσιτές είναι οι διαδικασίες υποβολής καταγγελιών και οι αποφάσεις των πλατφορμών από τους έφηβους, καθώς και η εύρυθμη λειτουργία των μηχανισμών εξέτασης των αιτημάτων όταν οι αρχικές καταγγελίες δεν οδηγούν σε λύση. Με άλλα λόγια, η τυπική κατοχύρωση δικαιωμάτων δεν συνεπάγεται αυτομάτως και ουσιαστική πρόσβαση στην προστασία, ιδίως όταν οι διαδικασίες υποβολής καταγγελιών και επανεξέτασης είναι περίπλοκες ή δύσκολο να γίνουν κατανοητές και αξιοποιήσιμες από τους εφήβους.

Ζητήματα εφαρμογής σε σχολικό επίπεδο.

Η Υπουργική Απόφαση 102791/ΓΔ4/2024 θεσπίζει ένα ενιαίο εθνικό πλαίσιο για τη χρήση κινητών τηλεφώνων και συναφών συσκευών στο σχολικό περιβάλλον, η εφαρμογή του οποίου πραγματοποιείται, ωστόσο, σε σχολικές μονάδες με διαφορετικά χαρακτηριστικά και ανάγκες. Παράγοντες όπως η στελέχωση των σχολείων, η θεσμική υποστήριξη, η επιμόρφωση του προσωπικού, η σχολική κουλτούρα και οι διαθέσιμοι πόροι ενδέχεται να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το πλαίσιο αυτό εφαρμόζεται στην πράξη. Επίσης, παραμένουν ερωτήματα σχετικά με τη δυνατότητα και τον βαθμό προσαρμογής των προβλεπόμενων μέτρων ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε πλαισίου, ιδίως όταν εμπλέκονται ζητήματα προσβασιμότητας, ιατρικές ανάγκες ή ευρύτερες παράμετροι που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών.

5.5. Η κεντρική πρόκληση

Συγκεφαλαιώνοντας, το νομικό και θεσμικό πλαίσιο που διέπει το ψηφιακό περιβάλλον των εφήβων στην Ελλάδα είναι αρκετά ανεπτυγμένο. Ο DSA, ο ΓΚΠΔ, ο Νόμος 4624/2019, ο Νόμος 4779/2021, η Υπουργική Απόφαση 102791/ΓΔ4/2024 και η Εθνική Στρατηγική Προστασίας των Ανηλίκων από τον Εθισμό στο Διαδίκτυο συνθέτουν ένα εκτεταμένο πλέγμα κανόνων, θεσμών και πολιτικών παρεμβάσεων.

Ο βαθμός στον οποίο αυτό το πλαίσιο μπορεί να εγγυηθεί προστασία στην πράξη, εξαρτά-

ται από την αποτελεσματική συνεργασία των αρμόδιων φορέων, από την ουσιαστική εφαρμογή των κανόνων, καθώς και από την ύπαρξη κατάλληλης καθοδήγησης και υποστήριξης προς τις οικογένειες, τους εκπαιδευτικούς και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Όπως περιγράφηκε παραπάνω, τα ελληνικά δεδομένα δείχνουν ότι η ψηφιακή συμμετοχή των εφήβων είναι ιδιαίτερα εκτεταμένη, ότι η είσοδος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πραγματοποιείται συχνά σε μικρή ηλικία, ότι η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο είναι συχνή και ότι οι κίνδυνοι δεν κατανέμονται ομοιόμορφα στον εφηβικό πληθυσμό, επηρεάζοντας περισσότερο ορισμένες ομάδες, ιδίως τα κορίτσια και τους μεγαλύτερους εφήβους. Παράλληλα, τα διεθνή στοιχεία που εξετάστηκαν στα Κεφάλαια 3 και 4 αναδεικνύουν τους μηχανισμούς που φαίνεται να συνδέονται στενότερα με τις αρνητικές επιπτώσεις, καθώς και τις παρεμβάσεις που διαθέτουν ισχυρότερη ή ασθενέστερη εμπειρική τεκμηρίωση.

Το κύριο επίδικο, συνεπώς, είναι η σύνδεση όλων αυτών των στοιχείων σε ένα συνεκτικό σύστημα. Ένα πλαίσιο που στερείται αποτελεσματικού συντονισμού, επαρκούς εποπτικής ικανότητας, ή πρακτικής καθοδήγησης, δύσκολα μπορεί να επηρεάσει τους μηχανισμούς που, σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, συνδέονται στενότερα με τους κινδύνους και τις επιπτώσεις της ψηφιακής χρήσης. Αυτό αναδεικνύει ένα θεμελιώδες θεσμικό ερώτημα για την Ελλάδα: αρκεί η υφιστάμενη κατανομή αρμοδιοτήτων για να εξασφαλίσει αποτελεσματικό συντονισμό, συνεπή εποπτεία και επαρκή υποστήριξη στην πράξη; Αν όχι, τότε τίθεται το ζήτημα της δημιουργίας ενός ισχυρότερου μηχανισμού συντονισμού μεταξύ των αρμόδιων φορέων. Ένας τέτοιος μηχανισμός θα μπορούσε να συμβάλει στη σύνδεση των

διαφορετικών πεδίων πολιτικής που σήμερα λειτουργούν παράλληλα: από τη ρύθμιση των πλατφορμών και την προστασία των προσωπικών δεδομένων, έως την εφαρμογή των μέτρων στο σχολικό περιβάλλον, την υποστήριξη των οικογενειών και την προστασία των δικαιωμάτων των ανηλίκων.

Η αναζήτηση μεγαλύτερης θεσμικής συνοχής δεν συνεπάγεται κατ' ανάγκην τη δημιουργία ενός νέου ρυθμιστικού φορέα. Μια πιο ρεαλιστική επιλογή θα μπορούσε να είναι η συγκρότηση ενός μόνιμου ή ad hoc διεπιστημονικού συμβουλευτικού μηχανισμού, με τη συμμετοχή των αρμόδιων αρχών, των συναρμόδιων υπουργείων, ειδικών στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων, εκπαιδευτικών εμπειρογνομόνων, φορέων για τα δικαιώματα του παιδιού και τα ψηφιακά δικαιώματα, οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών και εκπροσώπων της νεολαίας. Η Ειδική Συμβουλευτική Επιτροπή για την Ασφάλεια των Παιδιών στο Διαδίκτυο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Special Panel on Child Safety Online) ενδεχομένως αποτελεί ένα τέτοιο πρότυπο, καθώς συμπληρώνει το δεσμευτικό κανονιστικό πλαίσιο, ενσωματώνοντας διεπιστημονική τεχνογνωσία και τη φωνή των νέων στη συζήτηση για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και τους ηλικιακούς περιορισμούς. Ένα αντίστοιχο σχήμα στην Ελλάδα θα μπορούσε να συμβάλλει στη διαμόρφωση κοινών προτεραιοτήτων, στην εναρμόνιση των πρακτικών εφαρμογής και στην ενίσχυση του συντονισμού μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων. Σε τελική ανάλυση, η αποτελεσματικότητα ενός πλαισίου δεν κρίνεται μόνο από τον σχεδιασμό του, αλλά από το κατά πόσο οι θεσμοί, οι κανόνες και οι μηχανισμοί που το συγκροτούν λειτουργούν συντονισμένα και με συνέχεια στον χρόνο.

Οι ανθρωπίνες
δυνάμεις
είναι
δυνατά
εργαλείο



Κεφάλαιο 6

Τι αποκάλυψαν οι συζητήσεις του προγράμματος YES: μια θεματική επισκόπηση

Οι συζητήσεις των ομάδων του προγράμματος YES προσφέρουν μια ποιοτική διάσταση στην παρούσα αναφορά, αποκαλύπτοντας ποικίλες πτυχές της εφηβικής ψηφιακής εμπειρίας. Σε όλες τις συναντήσεις τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν παρουσιάστηκαν απλώς ως τεχνολογίες ή εργαλεία επικοινωνίας, αλλά ως περιβάλλοντα συνδεδεμένα άρρηκτα με τη φιλία, την αίσθηση του ανήκειν, την πλήξη, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την ορατότητα, τις συγκρούσεις, την αυτοπροβολή και την καθημερινή κοινωνική ζωή.

Το υλικό των συζητήσεων ενισχύει, και ταυτόχρονα περιπλέκει τα στοιχεία που εξετάστηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια. Τα μέλη των ομάδων περιέγραψαν πιέσεις που συνδέονται με τη σύγκριση, την ορατότητα και τη συνεχή ψηφιακή παρουσία, μίλησαν για τις συναισθηματικές προεκτάσεις του άσκοπου scrolling, των διαφορετικών μορφών αλληλεπίδρασης, των εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης. Προβληματίστηκαν για τις επιπτώσεις των αλγοριθμικών συστημάτων και τη συνεχή εναλλαγή περιεχομένου στις πλατφόρμες, ενώ συζήτησαν με ενδιαφέρον για τις εντάσεις που περιβάλλουν τα

μέτρα περιορισμού και τις παρεμβάσεις των ενηλίκων. Ταυτόχρονα, οι συζητήσεις ανέδειξαν σημαντικές διαφορές στον τρόπο με τον οποίο βιώνονται και ερμηνεύονται οι ψηφιακές εμπειρίες, ανάλογα με το εκάστοτε πλαίσιο, τις συναισθηματικές ανάγκες, το σχολικό περιβάλλον, την κοινωνική ένταξη και τις μορφές αποκλεισμού.

Η παρακάτω ανάλυση δεν συγκροτεί μια αντιπροσωπευτική έρευνα για τον εφηβικό πληθυσμό στην Ελλάδα, αλλά μια θεματική αποτύπωση μοτίβων, αντιθέσεων και εμπειριών που προέκυψαν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων των ομάδων του προγράμματος YES. Συνολικά, οι συζητήσεις αυτές φωτίζουν όψεις της ψηφιακής ζωής των εφήβων μέσα από τις καθημερινές τους εμπειρίες, πέρα από το πλαίσιο των ρυθμιστικών κανόνων και των πολιτικών διαπραγματεύσεων.

6.1. Τα social media ως μια σύνθετη εφηβική εμπειρία

Για να κατανοήσουμε τη σχέση ανάμεσα στα

social media και την ψυχική υγεία των εφήβων, είναι σημαντικό να εξετάσουμε πώς οι ψηφιακές πλατφόρμες χρησιμοποιούνται στην πράξη και ποιο ρόλο διαδραματίζουν στην καθημερινή τους ζωή. Στις συζητήσεις του προγράμματος YES τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν παρουσιάστηκαν ως ένα ενιαίο, ομοιόμορφο περιβάλλον, αλλά ως ένα σύνολο διαφορετικών χώρων που οργανώνονται μέσα από ποικίλες μορφές αλληλεπίδρασης, προβολής, ψυχαγωγίας, επικοινωνίας και συμμετοχής.

Το Instagram περιγράφηκε ευρέως ως μια πλατφόρμα που επικεντρώνεται στην αλληλεπίδραση μεταξύ συνομηλίκων, αλλά και στην καθημερινή επικοινωνία, ενώ το TikTok και το YouTube συσχετίστηκαν με την κατανάλωση περιεχομένου, τις τάσεις και τη συνεχή ανακάλυψη νέων περιεχομένων. Εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, όπως το WhatsApp και το Viber, παρουσιάστηκαν κυρίως ως λειτουργικά μέσα επικοινωνίας, που χρησιμοποιούνται για τον συντονισμό, την καθημερινή επαφή και τη διαπροσωπική επικοινωνία, ακόμη και σε πιο επίσημα ή διαγενεακά πλαίσια. Παράλληλα, πλατφόρμες όπως το Spotify, το Pinterest και το Discord περιγράφηκαν περισσότερο ως χώροι που σχετίζονται με κοινά ενδιαφέροντα, προσωπική έκφραση και μορφές κοινοτικής συμμετοχής.



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Ιωάννινα.

Συνολικά, τα social media αναδείχθηκαν ως αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινής κοινωνικής ζωής των εφήβων. Περιγράφηκαν ως βασικό μέσο διατήρησης φιλικών σχέσεων, οργάνωσης της καθημερινότητας, διαχείρισης της πλήξης, εξερεύνησης ενδιαφερόντων, παρακολούθησης τάσεων και διατήρησης κοινωνικής παρουσίας απέναντι στους συνομηλίκους. Την ίδια στιγμή, συνδέθηκαν και με πρακτικές αυτοπαρουσίασης, φλερτ, κοινωνικής σύγκρισης και διαρκούς έκθεσης στο βλέμμα των άλλων. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά ένα μέλος των ομάδων:

«Υπάρχουν και περιπτώσεις που αν μιλήσεις σε κάποιους φίλους σου αυτοί δε θα σου δώσουν σημασία. Το post σου θα το δουν στα σίγουρα».

6.2. Τα social media, η κοινωνική ζωή και ο συναισθηματικός κόσμος των εφήβων

Για τα περισσότερα άτομα στην εφηβεία τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πρωταρχικό χώρο όπου εκτυλίσσεται η κοινωνική τους ζωή. Η παρουσία σε αυτά δεν αφορά μόνο την επικοινωνία, αλλά συνδέεται με την αίσθηση του ανήκειν, τη διαχείριση των σχέσεων και την εμπειρία διαφορετικών συναισθημάτων, από τη σύνδεση και την οικειότητα, μέχρι την πίεση ή τον φόβο του αποκλεισμού.

Στις συζητήσεις των ομάδων του YES, η σχέση των social media με τη συναισθηματική και κοινωνική ζωή των εφήβων αποτέλεσε βασικό άξονα προβληματισμού. Τα μέλη αναφέρθηκαν σε φιλίες που διατηρούνται εξ αποστάσεως -όπως σχέσεις από την κατασκήνωση, ή από άλλες πόλεις- καθώς και σε νέες σχέσεις που συνάπτονται με βάση κοινά ενδιαφέροντα και τη διαδικτυακή αλληλεπίδραση. Σε ορισμένες περιγραφές, τα social media αναδείχθηκαν και ως χώροι που διευκολύνουν την κοινωνικοποίηση πιο εσωστρεφών ατόμων, προσφέροντας ένα αίσθημα ασφάλειας απέναντι στην αβεβαιότητα που συχνά συνοδεύει τη δημιουργία νέων σχέσεων. Αυτό αποτυπώθηκε και στον

τρόπο με τον οποίο πολλά άτομα περιέγραψαν πώς κινούνται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους, αλλά και στο πώς σχηματίζουν εντυπώσεις για τους άλλους στο διαδίκτυο. Όπως ανέφερε ένα μέλος των ομάδων:

«Πρόσφατα είχαμε βγει με μία φίλη μου και της άρεσε κάποιος που δεν είχε Instagram, οπότε της κακοφάνηκε γιατί δεν μπορούσε να καταλάβει τον χαρακτήρα του χωρίς να δει τι ποστάρει. Μία άλλη φίλη όμως είχε 2 προφίλ που ήταν διαφορετικό άτομο στο καθένα.»

Η τοποθέτηση «είναι απαραίτητο να είσαι online», απηχεί μια ευρεία παραδοχή των εφήβων που συμμετείχαν στις συζητήσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, τα social media περιγράφηκαν από τα περισσότερα μέλη ως βασική προϋπόθεση για την παρακολούθηση της καθημερινής κοινωνικής ζωής και τη συμμετοχή σε παρέες. Αντίστοιχα, η αποχή από τα social media συνδέθηκε συχνά με αισθήματα κοινωνικού αποκλεισμού και με τη δυσκολία συμμετοχής ή παρακολούθησης της καθημερινής κοινωνικής ζωής των συνομηλίκων.

Ακόμη, κάποια μέλη των ομάδων, ιδιαίτερα άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού ή φοιτούν σε Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, περιέγραψαν πιο αποστασιοποιημένες ή μοναχικές μορφές κοινωνικής αλληλεπίδρασης, οι οποίες συνδέονται με διαφοροποιήσεις στην πρόσβαση, την εξοικείωση με τα ψηφιακά περιβάλλοντα, τους τρόπους συμμετοχής και τη συνολικότερη κοινωνική εμπειρία.

Στις ίδιες συζητήσεις η χρήση του κινητού και των social media συνδέθηκε έντονα με τη διαχείριση συναισθημάτων και πειστικών ψυχολογικών καταστάσεων. Σε κάποιες περιπτώσεις, αναφέρθηκε πως η χρήση του κινητού μπορεί να αποσκοπεί στη διαχείριση ενός αισθήματος αμηχανίας και στην αποστασιοποίηση κατά τη διάρκεια κοινωνικών συνεντεύσεων, ή ακόμα και μέσα σε μια φιλική παρέα. Η παρακάτω αναφορά υπήρξε αποκαλυπτική αυτής της διάστασης:

«Αν περνάς κάπου ωραία ξεχνάς το κινητό, δε το χρειάζεσαι αλλά αν δεν έχεις γύρω σου άτομα να ταυτιστείς, ακόμα και αν είσαι σε μία παρέα θα μπεις στα social για να νοιώσεις πιο όμορφα, πιο ασφαλής».

Άλλες φορές αναφέρθηκε πως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λειτουργούν ως ένας τρόπος διαχείρισης της μοναξιάς, με αφηγήσεις όπως:

«Τα βίντεο σε κάνουν να νιώθεις λιγότερο μόνος, γιατί βλέπεις και άλλο κόσμο που νιώθει έτσι».

Αρκετά μέλη επισήμαναν επίσης μια ευρύτερη τάση χρήσης εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης για συναισθηματική υποστήριξη ή συντροφικότητα, ιδιαίτερα όταν οι σχέσεις με συνομηλίκους βιώνονται ως δύσκολες ή συνοδεύονται από αισθήματα ανασφάλειας.



Σχέδιο της Εύης Κατσαρού, μέλους της ομάδας YES, Αθήνα.

6.3. Ο χρόνος χρήσης και η ποιότητα της ψηφιακής εμπειρίας

Ο χρόνος που αφιερώνουν οι έφηβοι στο διαδίκτυο δεν αποτυπώνει πλήρως την πραγματικότητα της ψηφιακής εμπειρίας. Η διαδικτυακή δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει πολύ διαφορετικές μορφές εμπλοκής, από τη μελέτη και την επικοινωνία με φιλικά πρόσωπα, έως την ατέρμονη περιήγηση, την έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο ή την αναζήτηση συναισθηματικής υποστήριξης. Σε ψηφιακά περιβάλλοντα όπου η επικοινωνία, η ψυχαγωγία, η εκπαίδευση και η κοινωνική ζωή εκτυλίσσονται στην ίδια συσκευή, ο χρόνος συχνά δεν αρκεί για να εξηγήσει με ποιον τρόπο η ψηφιακή χρήση επηρεάζει την ψυχική υγεία των εφήβων.

Η σχέση ανάμεσα στο χρόνο χρήσης και στην ποιότητα της ψηφιακής εμπειρίας υπήρξε ένα θέμα που απασχόλησε τις ομάδες εφήβων του YES. Πολλά μέλη περιέγραψαν ότι περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στα ψηφιακά μέσα με τρόπους που βιώνονται ως επαναληπτικοί, συναισθηματικά μη ικανοποιητικοί ή τελικά χωρίς ουσιαστικό νόημα, ενώ η αίσθηση του «χαμένου χρόνου» επανερχόταν συχνά στις αφηγήσεις τους. Τονίστηκε επίσης ότι ακόμη και η σύντομη παρουσία στο διαδίκτυο μπορεί να αρκεί για να έρθει κανείς σε επαφή με επιβλαβές, ενοχλητικό ή συναισθηματικά επιβαρυντικό περιεχόμενο.

Στο ίδιο πλαίσιο, αναδείχθηκε η διάσταση της συνεχούς εναλλαγής εντελώς διαφορετικών τύπων περιεχομένου στα social media -από πολεμικά πλάνα ή οδυνηρές ειδήσεις σε memes, ψυχαγωγικό υλικό ή ασήμαντα βίντεο- ως μια εμπειρία κατακερματισμένη και συναισθηματικά αποπροσανατολιστική. Όπως διατύπωσε χαρακτηριστικά ένα μέλος:

«Βλέπεις τον πόλεμο τη μία στιγμή και κάτι γελοίο την επόμενη. Πολλές φορές υπάρχει το συναίσθημα πως χανόμαστε εκεί μέσα, και όταν βγαίνουμε, είναι σαν να έχουμε χάσει όλο τον χρόνο μας».

Αυτή η πτυχή της ψηφιακής εμπειρίας συνδέθηκε με μια γενικότερη αίσθηση υπερφόρτωσης και με τη μείωση της διάρκειας προσοχής, με έναν συμμετέχοντα να σημειώνει:

«Όλοι έχουμε συνηθίσει στη γρήγορη ροή πληροφορίας στα social media, με αποτέλεσμα να βαριόμαστε πολύ εύκολα. Αυτό πρέπει να αλλάξει».

Συνολικά, οι εμπειρίες αυτές καταδεικνύουν ότι οι αρνητικές επιπτώσεις που συνδέονται με τη χρήση των social media δεν περιορίζονται μόνο σε μεμονωμένα επιβλαβή περιστατικά, αλλά επεκτείνονται και στο συνολικό συναισθηματικό κλίμα που διαμορφώνεται από τον τρόπο λειτουργίας των πλατφορμών, μέσα από τις συνεχείς προτάσεις περιεχομένου και την αυτόματη αναπαραγωγή βίντεο.

6.4. Επιπτώσεις στον ύπνο και τη συγκέντρωση

Στις συζητήσεις των εφήβων τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρουσιάστηκαν ως αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής, ιδιαίτερα κατά τις βραδινές ώρες, ενώ η επίδραση της χρήσης κινητού στον ύπνο επανερχόταν σταθερά στους διαλόγους. Η βραδινή χρήση κινητού περιγράφηκε ως μια πρακτική που συχνά παρατείνεται σχεδόν ασυνείδητα μέχρι αργά τη νύχτα, μειώνοντας τη διάρκεια του ύπνου και δυσκολεύοντας την αποσύνδεση.

Στο ίδιο πλαίσιο, αρκετά μέλη των ομάδων ανέφεραν πως έχουν συνηθίσει να αποκοιμούνται με μουσική, βίντεο ή άλλο υλικό να αναπαράγεται κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η συνήθεια αυτή συνδέθηκε τόσο με τεχνικά χαρακτηριστικά των πλατφορμών -όπως το φως της οθόνης, οι ειδοποιήσεις ή το autoplay- όσο και με το ίδιο το περιεχόμενο που καταναλώνεται. Σε άλλες περιπτώσεις, η συνεχής αναπαραγωγή μουσικής ή βίντεο κατά τη διάρκεια της νύχτας περιγράφηκε ως ένας τρόπος διαχείρισης του άγχους, των επίμονων σκέψεων ή μιας γενικότερης συναισθηματικής δυσφορίας. Όπως αναφέρθηκε χαρακτηριστικά:

«Δεν μπορώ να κοιμηθώ καθόλου αν δεν έχω κάτι να παίζει από πίσω, δεν μπορώ, αγχώνομαι πάρα πολύ. Τη νύχτα έρχονται οι άσχημες σκέψεις, που το βίντεο από πίσω τις σταματάει».

Στις ίδιες συναντήσεις συζητήθηκε αντίστοιχα και η επίδραση του κινητού και των social media στη συγκέντρωση και τη σχολική καθημερινότητα. Στις περισσότερες αναφορές, η παρουσία του κινητού στον χώρο μελέτης λειτουργεί ως παράγοντας διάσπασης της προσοχής, καθώς η ανάγκη ελέγχου των ειδοποιήσεων παρεμβαίνει συνεχώς στη διαδικασία. Τα chats, ιδίως στο Viber, παρουσιάστηκαν ως συχνός αντιπερισπασμός κατά τη διάρκεια της μελέτης, ενώ στο ίδιο πλαίσιο αναδείχθηκε έντονα και η χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης. Ορισμένα μέλη ανέφεραν ότι τέτοιου είδους εργαλεία χρησιμοποιούνται συχνά για τη γρήγορη διεκπεραίωση σχολικών εργασιών ή για τον περιορισμό της απαιτούμενης προσπάθειας, ενώ άλλα εξέφρασαν πιο κριτικές ανησυχίες σχετικά με τις επιπτώσεις τους στη συγκέντρωση και στις μαθησιακές συνήθειες.

Βέβαια, σε ορισμένες περιπτώσεις κατατέθηκαν και τρόποι διαχείρισης, όπως η απομάκρυνση του κινητού από τον χώρο μελέτης ή ακόμα και η χρήση μουσικής για τη βελτίωση της συγκέντρωσης.

6.5. Η αυτοεκτίμηση των εφήβων μέσα από τον ψηφιακό φακό

Σε ορισμένες συναντήσεις του προγράμματος YES, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναδείχθηκαν επιπλέον ως χώροι συνεχούς προβολής, σύγκρισης και κοινωνικής επιβεβαίωσης, οι οποίοι μπορεί να επηρεάζουν αισθητά την αυτοεκτίμησή τους και το αίσθημα της κοινωνικής αποδοχής. Πολλά από τα μέλη κατέθεσαν πως η έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες σωμάτων, τρόπων ζωής, «influencers με τέλεια σώματα και σπουδαίες καριέρες», επηρεάζει έντονα τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, καλλιεργώντας συναισθήματα ζήλιας ή ανεπάρκειας. Η χρήση φίλτρων και άλλων τεχνικών εργαλείων καθιστούν δυσδι-

άκριτα τα όρια ανάμεσα στο πραγματικό και το εικονικό, ενισχύοντας αυτές τις επιδράσεις. Όπως επισημάνθηκε σχετικά:

«Τα πρότυπα ομορφιάς που προωθούν τα μέσα (ιδανικά σώματα κλπ) είναι επικίνδυνα. Δεν μπορείς να διακρίνεις το φαίνεσθαι και τι πραγματικά ισχύει.»

Ακόμη, τονίστηκε πως η κυριαρχία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μιας εικόνας συνεχούς επιτυχίας μπορεί να ενισχύει τη σύγκριση, με αναφορές όπως: «Δεν προβάλλεται ποτέ η αποτυχία μέσα στα social, λες και πάντα όλα τα καταφέρνουμε».

Σε πολλές αφηγήσεις αυτή η συνεχής έκθεση σε εξιδανικευμένες αναπαραστάσεις γύρω από την εμφάνιση, την επιτυχία, την ευτυχία, περιγράφηκε να προκαλεί συναισθηματική πίεση. Πρόκειται για συναισθήματα και εμπειρίες που μπορεί να βιώνονται με ιδιαίτερη βαρύτητα στην εφηβεία, μια περίοδο όπου η ταυτότητα και η εικόνα του εαυτού είναι ακόμη υπό διαμόρφωση.

Στους ίδιους διαλόγους συζητήθηκε επίσης ο τρόπος με τον οποίο το ψηφιακό περιβάλλον μπορεί να επηρεάζει την αίσθηση της αποδοχής από τον κοινωνικό περίγυρο. Σε αρκετές αφηγήσεις υπήρξε μια παραδοχή πως η θετική ανταπόκριση των άλλων -τα σχόλια, οι αντιδράσεις, τα likes- βιώνεται ως σημαντική, αφού «η μισή ζωή είναι στην καθημερινότητα και η άλλη μισή στα social».

Επισημάνθηκε, ωστόσο, πως αυτές οι δυναμικές είναι υπαρκτές και στην πραγματική ζωή, αλλά εντείνονται μέσα από τον ψηφιακό φακό. Σε μια περίπτωση μάλιστα, εκφράστηκε η εκτίμηση πως η κοινωνική κριτική στα social media είναι πιο έντονη στις μικρές επαρχιακές πόλεις, όπου έτσι και αλλιώς «όλα σχολιάζονται περισσότερο».

Στην ίδια συζήτηση κατατέθηκαν, ωστόσο, και πιο ανεξάρτητες συμπεριφορές χρήσης των social media για λόγους προσωπικής έκφρασης, παρά αναζήτησης επιβεβαίωσης. Από ένα μέλος εκφράστηκε η εκτίμηση πως ο τρόπος

διαχείρισης της προσωπικής έκθεσης συχνά εξελίσσεται σε πιο σίγουρες στάσεις, που μπορεί να συμπεριλαμβάνουν και την αξιοποίηση εργαλείων ελέγχου, όπως τα ιδιωτικά προφίλ ή η επιλογή κοινού.

6.6. Αρνητικές εμπειρίες και διαδικτυακός εκφοβισμός

Στον κόσμο των social media υπάρχει και μια πλευρά που συνδέεται με στιγμές έντασης, σύγκρουσης και έκθεσης σε αρνητικές αλληλεπιδράσεις, εμπειρίες που επηρεάζουν ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται το online περιβάλλον. Τα μέλη των ομάδων περιέγραψαν ένα ευρύ φάσμα τέτοιων εμπειριών, με συχνές αναφορές στον κίνδυνο εξαπάτησης, χειραγώγησης ή εκμετάλλευσης -από ενήλικες ή συνομηλίκους- μέσω της δυνατότητας απόκρυψης ή αλλοίωσης της ταυτότητας. Πρακτικές όπως η χρήση προσωπικών φωτογραφιών χωρίς συναίνεση και η δημιουργία ψεύτικων προφίλ, αναφέρθηκαν ως παράγοντες που ενισχύουν το αίσθημα ανασφάλειας. Χαρακτηριστική ήταν η αναφορά ενός μέλους:

«Είχα ένα φίλο που κάποια στιγμή ένα άτομο έφτιαξε hate account για εκείνον στο TikTok και ανέβαζε post που τον παρακινούσε να αυτοκτονήσει».

Στο ίδιο πλαίσιο, τονίστηκε ο τρόπος με τον οποίο οι εντάσεις μεταφέρονται και εντείνονται στο ψηφιακό περιβάλλον. Η φυσική απόσταση που χαρακτηρίζει την ψηφιακή επικοινωνία μπορεί να διευκολύνει την έκφραση αρνητικότητας, ενώ, όπως ανέφεραν αρκετά μέλη, οι συγκρούσεις δεν ξεκινούν συνήθως online, αλλά μεταφέρονται εκεί από την καθημερινή ζωή, αποκτώντας έτσι μεγαλύτερη ένταση και διάρκεια λόγω της δημόσιας έκθεσης. Τα ομαδικά chats αναφέρθηκαν επανειλημμένα ως χώροι όπου οι συγκρούσεις μπορούν να κλιμακωθούν πολύ γρήγορα. Μεταξύ άλλων, περιγράφηκαν περιπτώσεις στις οποίες άτομα προστίθενται χωρίς συναίνεση, στοχοποιούνται συλλογικά, ή επιστρέφουν σε εχθρικές συνομιλίες ακόμη και μετά από προσπάθεια αποχώρησης. Αρκετά μέλη συνδέ-

σαν τέτοιες εμπειρίες με την αίσθηση ότι η διαδικτυακή σύγκρουση «δεν τελειώνει ποτέ».

Στο πλαίσιο αυτών των συζητήσεων γύρω από τις αρνητικές online εμπειρίες, σε αρκετές τοποθετήσεις αναδείχθηκε μια αυξημένη επίγνωση ότι το περιεχόμενο που προβάλλεται στα social media είναι συχνά επιλεκτικό, με αναφορές στον ρόλο των αλγορίθμων που διαμορφώνουν «echo chambers», προβάλλοντας μία πλευρά της πραγματικότητας. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά ένα μέλος:

«Αυτό που γίνεται τώρα είναι υπερβολή και έτσι έρχονται κίνδυνοι μέσω του αλγόριθμου. Κάπως οδηγείται η σκέψη μας αν είμαστε υπερβολικά online.»

Η τελευταία αυτή πτυχή των διαλόγων ανέδειξε ότι οι διαδικτυακοί κίνδυνοι δεν περιορίζονται σε μεμονωμένα περιστατικά, αλλά εντάσσονται σε ένα ευρύτερο ψηφιακό περιβάλλον συνεχούς έκθεσης και αλληλεπίδρασης, το οποίο ενισχύεται και οργανώνεται αλγοριθμικά.

6.7. Όρια, υποστήριξη και παρεμβάσεις

Σε αυτό το σύνθετο ψηφιακό τοπίο, το ζήτημα των ορίων στη χρήση του κινητού και των social media, αναδείχθηκε ως ένα από τα πιο επίμονα θέματα στους διαλόγους των ομάδων YES. Μέσα από αυτές τις συζητήσεις αναπτύχθηκε ένας πλούσιος προβληματισμός, ενώ διαμορφώθηκε μια σύνθετη στάση, όπου η αναγνώριση μιας ανάγκης για προστασία, εκφράστηκε μαζί με έναν σκεπτικισμό ως προς την αποτελεσματικότητα και τον τρόπο εφαρμογής μέτρων.

Συζητώντας το ζήτημα των μέτρων περιορισμού, υπήρξαν αρκετές τοποθετήσεις στην κατεύθυνση της αναγκαιότητας οριοθέτησης της χρήσης των social media, με αρκετά άτομα στην ηλικία των 15-16 ετών να εκφράζουν τη γνώμη ότι τα μέτρα είναι αναγκαία για την προστασία των «νεαρότερων γενιών». Σε ορισμένες περιπτώσεις οι απόψεις αυτές συνδέ-

θηκαν με ευρύτερους προβληματισμούς γύρω από τις επιπτώσεις της περιόδου της καραντίνας λόγω COVID-19 στις νεότερες ηλικίες εφήβων, με αναφορές όπως η ακόλουθη:

«Θεωρώ ότι η καραντίνα το έκανε αυτό. Τα μικρότερα παιδιά έχουν μεγαλώσει μέσα σε αυτό. Εμείς είχαμε μια παιδική ηλικία. Αυτοί δεν είχαν».

Την ίδια στιγμή, όμως, εκφράστηκε έντονος και διάχυτος σκεπτικισμός ως προς την πρακτική εφαρμογή τέτοιων μέτρων, με την παρατήρηση ότι οι περιορισμοί μπορούν σχετικά εύκολα να παρακαμφθούν, κυρίως μέσω ψευδών στοιχείων ηλικίας. Όπως περιέγραψε πιο αναλυτικά ένα μέλος των ομάδων, πιθανόν να αναπτυχθούν πρακτικές «μαύρης αγοράς» ψηφιακών προφίλ, όπου λογαριασμοί μεγαλύτερων θα χρησιμοποιούνται από μικρότερης ηλικίας χρήστες επί πληρωμή, κάτι που, όπως είπε, συμβαίνει ήδη σε ορισμένες περιπτώσεις, κυρίως στο online gambling.

Αντίστοιχα, αυστηρές και οριζόντιες μορφές απαγόρευσης αντιμετωπίστηκαν από τη μεγαλύτερη πλειοψηφία των μελών των ομάδων αρνητικά. Αρκετές τοποθετήσεις εξέφρασαν τον προβληματισμό ότι τέτοιου τύπου παρεμβάσεις μπορεί τελικά να παράγουν αντίθετα αποτελέσματα, ενισχύοντας είτε την αναζήτηση εναλλακτικών τρόπων πρόσβασης, είτε πιο ανεξέλεγκτες μορφές χρήσης, εκτός κάθε πλαισίου εποπτείας. Όπως ειπώθηκε χαρακτηριστικά σε μια περίπτωση:

«Ό,τι απαγορεύεις το κάνεις πιο extreme.»

Στο ίδιο πλαίσιο, συζητήθηκε έντονα ο ρόλος του σχολείου, ως βασικού ρυθμιστικού περιβάλλοντος. Σε πολλές περιπτώσεις, τα μέλη των ομάδων εξέφρασαν την ανάγκη πιο ουσιαστικής εμπλοκής του μέσα από το διάλογο, την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και εναλλακτικών μορφών κοινωνικοποίησης, όπως ομαδικά projects, σχολικές εκδρομές και αθλητικές δραστηριότητες.

Αυτή η διάσταση του εφηβικού λόγου έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς ανέδειξε την ανάγκη

ανάπτυξης μιας ευρύτερης εκπαιδευτικής και κοινωνικής υποδομής ικανής να υποστηρίξει ουσιαστικές σχέσεις, μορφές κοινωνικής συμμετοχής και την καλλιέργεια κριτικής σκέψης, πέρα από τα ψηφιακά περιβάλλοντα. Μιας υποδομής που θα στηρίζεται στον ουσιαστικό διάλογο, σε ευκαιρίες συλλογικής δράσης, αθλητισμού και αναψυχής, καθώς και στην παρουσία αξιόπιστων ενηλίκων που μπορούν να συνομιλούν με ουσιαστικό τρόπο γύρω από τις εμπειρίες των εφήβων, αντί να αναπαράγουν γενικόλογες αναφορές στην ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Βέβαια, στις συζητήσεις των ομάδων για τα σχολεία διατυπώθηκαν αρκετές επιφυλάξεις για το κατά πόσο μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε αυτόν τον ρόλο, με βάση εμπειρίες που υποδηλώνουν μια τυπική εμπλοκή και αναχρονισμένες προσεγγίσεις γύρω από τα social media. Όπως ειπώθηκε σε μια περίπτωση:

«Θεωρητικά θα μπορούσε να γίνει κάτι, αλλά όχι κάτι ενδιαφέρον. Πρόσφατα έκαναν το Safe Internet, όμως ήταν αδιάφορο και cringe».

Ο σκεπτικισμός αυτός συνδέθηκε επίσης με την αίσθηση ότι οι σχολικές προσεγγίσεις δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν τις γρήγορες αλλαγές του ψηφιακού περιβάλλοντος. Ένα μέλος χαρακτηριστικά σημείωσε:

«Ο τρόπος που λειτουργούν τα social media έχει αλλάξει. Από τότε που βγήκε το Tik Tok άλλαξαν όλα. Οι επιμορφώσεις στο σχολείο πολλές φορές είναι «Facebook του 2010».

Με παρόμοια διάθεση ειρωνείας σχολιάστηκε και το γεγονός ότι ακόμη και παρουσιάσεις για την τεχνητή νοημοσύνη στο σχολείο γίνονται «με AI».

Συζητώντας το ζήτημα των μέτρων και της οριοθέτησης, ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε, τέλος, στο ρόλο των γονέων και του οικογενειακού περιβάλλοντος εν γένει. Στο πλαίσιο αυτό, σε πολλές συζητήσεις αναδείχθηκε η σημασία του παραδείγματος των ίδιων των γονέ-

ων σε σχέση με τη χρήση του κινητού, ενώ εκφράστηκε ευρέως η άποψη ότι η ανεξέλεγκτη πρόσβαση σε συσκευές από πολύ μικρές ηλικίες θα πρέπει να αποφεύγεται. Την ίδια στιγμή, πολλά μέλη εξέφρασαν δυσαρέσκεια απέναντι σε εργαλεία ψηφιακής γονεϊκής επιτήρησης όπως το Family Link, τα οποία βιώνονται ως υπερβολικά παρεμβατικά.

Μέσα από τις συζητήσεις διατυπώθηκαν και πιο κατηγορηματικές απόψεις για τις προσεγγίσεις των γονέων απέναντι στα social media, με στοιχεία γενεαλογικού χάσματος, όπως η ακόλουθη:

«Οι γονείς δεν καταλαβαίνουν τα social, οπότε κάνουν άστοχες προσπάθειες και εύκολες λύσεις. Η σωστή λύση είναι να μην έχεις από παιδί οθόνες, ώστε να μαθαίνεις τι είναι αυτός ο κόσμος του ίντερνετ».

Πέρα από την ατομική ευθύνη των γονέων, αρκετές τοποθετήσεις ανέδειξαν και τις ευρύτερες κοινωνικές και υλικές συνθήκες μέσα στις οποίες διαμορφώνονται τα όρια γύρω από τη χρήση του κινητού και των social media. Ο περιορισμένος χρόνος, η έλλειψη υποστήριξης και οι πιέσεις της καθημερινότητας, περιγράφηκαν ως παράγοντες που επηρεάζουν ουσιαστικά τις δυνατότητες των οικογενειών να διαχειριστούν αυτά τα ζητήματα. Όπως σημείωσε χαρακτηριστικά ένα μέλος των ομάδων:

«Το κράτος θα έπρεπε να είχε βρει έναν καλύτερο τρόπο να στηρίξει τους γονείς και να τους βοηθήσει να περνούν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους».



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Αθήνα.

Κεφάλαιο 7

Συμπεράσματα

7.1. Μια συνοπτική αποτίμηση της τεκμηρίωσης

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας των εφήβων αποτελούν ολοένα και μεγαλύτερη πρόκληση για τις σύγχρονες κοινωνίες. Παράλληλα, εντείνονται οι ανησυχίες για ορισμένες μορφές ψηφιακής χρήσης, ιδιαίτερα μεταξύ των μεγαλύτερων κοριτσιών και των εφήβων που αντιμετωπίζουν ήδη ψυχοκοινωνικές δυσκολίες. Καθώς οι κυβερνήσεις αναζητούν τρόπους παρέμβασης, το βασικό ερώτημα δεν είναι πλέον αν απαιτείται προστατευτική δράση, αλλά ποια μορφή πρέπει να λάβει, σε ποιους μηχανισμούς οφείλει να στοχεύσει και με ποια τεκμηρίωση μπορεί να δικαιολογηθεί.

Η παρούσα αναφορά συνθέτει ευρήματα από 1.099 ισχυρισμούς και 635 συστάσεις που εντοπίστηκαν σε 32 διεθνή θεσμικά και επιστημονικά έγγραφα, σε συνδυασμό με ελληνικά δεδομένα και ποιοτικό υλικό από τις συνεδρίες διαλόγου νέων του προγράμματος YES. Στόχος της δεν είναι να παρουσιάσει βεβαιότητες εκεί όπου δεν υπάρχουν, αλλά να αποτιμήσει τι γνωρίζουμε σήμερα με επαρκή αξιοπιστία ώστε να στηρίξει υπεύθυνες πολιτικές αποφάσεις.

Η βάση τεκμηρίωσης παραμένει ατελής. Μόνο

ένα μικρό ποσοστό των ισχυρισμών που σχετίζονται με πολιτικές παρεμβάσεις στηρίζεται σε διαχρονικές ή πειραματικές μελέτες. Ωστόσο, η αβεβαιότητα αυτή δεν δικαιολογεί την αδράνεια. Σε ένα περιβάλλον όπου οι ψηφιακές τεχνολογίες μεταβάλλονται ταχύτερα από την ερευνητική παραγωγή, ενώ οι πιθανές επιπτώσεις γίνονται ήδη αισθητές στην καθημερινότητα των νέων, η απουσία οριστικών απαντήσεων αποτελεί λόγο για προσεκτική, αναλογική και αξιολογήσιμη δράση, όχι για αναβολή των αποφάσεων.

Τα στοιχεία που εξετάστηκαν συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι ορισμένες πτυχές των ψηφιακών κόσμων συνδέονται συστηματικά με αυξημένους κινδύνους για την ψυχική υγεία των εφήβων. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η παρενόχληση συγκαταλέγονται στις πιο σταθερές και τεκμηριωμένες πηγές κινδύνου, που συνδέονται επανειλημμένα με αυξημένα επίπεδα άγχους, καταθλιπτικών συμπτωμάτων και μοναξιάς. Αντίστοιχα, η έκθεση σε επιβλαβές ή ακατάλληλο για την ηλικία περιεχόμενο, ιδίως όταν ενισχύεται από αλγοριθμικά συστήματα συστάσεων, αποτελεί μια ακόμη σταθερή πηγή ανησυχίας.

Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται επίσης στις πρακτικές κοινωνικής σύγκρισης που αναπτύσσο-

νται ιδιαίτερα μέσα από πλατφόρμες με έντονη οπτική διάσταση, καθώς συνδέονται με δυσφορία για την εικόνα του σώματος και με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ιδίως μεταξύ των κοριτσιών. Παράλληλα, η διαταραχή του ύπνου αναδεικνύεται σε έναν από τους πλέον τεκμηριωμένους παράγοντες κινδύνου, για τους οποίους είναι πιο εφικτή η παρέμβαση στην πράξη. Η χρήση ψηφιακών μέσων αργά το βράδυ, η συνεχής ροή περιεχομένου και τα συστήματα ειδοποιήσεων φαίνεται να επηρεάζουν αρνητικά τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου, ο οποίος αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα της ψυχικής υγείας και της γνωστικής ανάπτυξης κατά την εφηβεία. Στο ίδιο πλαίσιο, εξίσου σημαντική είναι η κατάργηση δραστηριοτήτων που συμβάλλουν καθοριστικά στην υγιή ανάπτυξη των εφήβων. Όταν η ψηφιακή χρήση περιορίζει τον χρόνο που αφιερώνεται στον ύπνο, τη σωματική δραστηριότητα, τη διαπροσωπική κοινωνική επαφή και τον ελεύθερο χρόνο ξεκούρασης, διαταράσσονται βασικές παράμετροι που υποστηρίζουν την υγιή ανάπτυξη των εφήβων, ανεξάρτητα από το περιεχόμενο ή τον σκοπό της ψηφιακής δραστηριότητας.

Όπως φάνηκε, οι τάσεις αυτές είναι ήδη εμφανείς στην Ελλάδα. Η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει αυξηθεί σημαντικά μεταξύ των εφήβων ηλικίας 15 και 16 ετών, η πλειονότητα των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αναφέρει ακούσια έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο, ενώ οι δυσκολίες ύπνου μεταξύ των εφήβων κοριτσιών έχουν υπερδιπλασιαστεί από το 2014. Τα ευρήματα αυτά σκιαγραφούν μια πραγματικότητα στην οποία πολλοί νέοι αντιμετωπίζουν σημαντικούς ψηφιακούς κινδύνους, συχνά χωρίς επαρκείς μηχανισμούς υποστήριξης και προστασίας.

Οι κίνδυνοι αυτοί δεν κατανέμονται ομοιόμορφα στον εφηβικό πληθυσμό. Τα ποσοστά σε επίπεδο πληθυσμού συχνά αποκρύπτουν τη σημαντική επιβάρυνση που συγκεντρώνεται σε συγκεκριμένες ομάδες, ηλικιακά στάδια και πρότυπα έκθεσης, ιδίως μεταξύ των μεγαλύτερων κοριτσιών και των εφήβων που αντιμε-

τωπίζουν ήδη άγχος, κατάθλιψη ή άλλους παράγοντες ευαλωτότητας.

Την ίδια στιγμή, όμως, η ψηφιακή συμμετοχή συνδέεται και με ουσιαστικά οφέλη. Για εφήβους που βιώνουν κοινωνική απομόνωση, στιγματισμό ή γεωγραφική απομάκρυνση, οι διαδικτυακοί χώροι μπορούν να προσφέρουν δυνατότητες επικοινωνίας, κοινωνικής σύνδεσης και αίσθησης του ανήκειν, οι οποίες συχνά δεν είναι διαθέσιμες στο άμεσο περιβάλλον τους. Τα οφέλη αυτά είναι πραγματικά και πρέπει να διαφυλαχθούν.

Ωστόσο, τα διαθέσιμα στοιχεία δεν υποστηρίζουν ότι τα οφέλη και οι κίνδυνοι εμφανίζονται με την ίδια ένταση ή βαρύτητα. Οι ενδείξεις κινδύνου είναι περισσότερο συνεπείς, οι ομάδες που πλήττονται εντοπίζονται με μεγαλύτερη σαφήνεια και οι μηχανισμοί μέσω των οποίων παράγονται οι αρνητικές επιπτώσεις είναι καλύτερα τεκμηριωμένοι. Παράλληλα, τα οφέλη φαίνεται να εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την ύπαρξη προστατευτικών παραγόντων, όπως η υποστηρικτική παρουσία ενηλίκων, η ανεπτυγμένη ψηφιακή παιδεία, η σκόπιμη και ουσιαστική χρήση των ψηφιακών μέσων και οι συνθήκες λειτουργίας πλατφορμών που περιορίζουν την άμεση και ανεμπόδιστη έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο (βλ. Ενότητα 3.3).

Όταν οι παράγοντες αυτοί απουσιάζουν, οι ίδιες πλατφόρμες που προσφέρουν σύνδεση και υποστήριξη σε ορισμένους εφήβους μπορεί να αποτελέσουν πηγή κινδύνου για άλλους. Η μείωση των αρνητικών επιπτώσεων απαιτεί, επομένως, στοχευμένες και αναλογικές παρεμβάσεις και όχι οριζόντιους περιορισμούς. Πολιτικές που περιορίζουν την έκθεση σε επιβλαβείς εμπειρίες, αλλά ταυτόχρονα αποδυναμώνουν σημαντικές μορφές σύνδεσης, υποστήριξης και συμμετοχής για όσους τις έχουν περισσότερο ανάγκη, δύσκολα μπορούν να θεωρηθούν ωφέλιμες.

Τα παραπάνω ευρήματα έχουν ιδιαίτερη σημασία, καθώς η εφηβεία δεν συνιστά ένα ενιαίο αναπτυξιακό στάδιο. Η πρώιμη εφηβεία χαρακτηρίζεται από ταχείες μεταβολές

στην ικανότητα αυτορρύθμισης, στα πρότυπα ύπνου, στην ευαισθησία απέναντι στους συνομηλίκους, στη διαμόρφωση της ταυτότητας και στην ανάγκη υποστήριξης από τους ενήλικες. Για την ηλικιακή αυτή ομάδα, είναι ευκολότερο να δικαιολογηθούν προστατευτικά μέτρα που λαμβάνουν υπόψη την ηλικία των χρηστών, ενισχύουν τη γονική ή άλλη ενήλικη υποστήριξη και επιβάλλουν στοχευμένους περιορισμούς, όταν οι σχετικοί κίνδυνοι είναι τεκμηριωμένοι και ευρέως διαδεδομένοι.

Ακολούθως, η μέση εφηβεία αποτελεί, εν γένει, την περίοδο κατά την οποία ζητήματα όπως η αποδοχή από τους συνομηλίκους, η εικόνα σώματος, η κοινωνική σύγκριση, η έκθεση της προσωπικής ζωής, η αυτονομία και η αίσθηση του ανήκειν αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα. Σε αυτή τη φάση, οι πολιτικές καλούνται να υπερβούν τα ζητήματα της πρόσβασης, εστιάζοντας πλέον στο περιεχόμενο και τις εμπειρίες στις οποίες εκτίθενται οι έφηβοι: στον τρόπο με τον οποίο ενισχύονται αλγοριθμικά, στην προστασία της ιδιωτικότητας, στους μηχανισμούς αναφοράς, στο σχολικό κλίμα και στην παροχή υποστήριξης.

Τέλος, η ύστερη εφηβεία συνοδεύεται από μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας, ισχυρότερες διεκδικήσεις ως προς την ιδιωτικότητα και τη συμμετοχή, καθώς και από μια πιο ουσιαστική εξάρτηση από τα ψηφιακά περιβάλλοντα για μάθηση, κοινωνική σύνδεση, διαμόρφωση ταυτότητας και αναζήτηση βοήθειας. Για τον λόγο αυτό, οι παρεμβάσεις που περιορίζουν την πρόσβαση των μεγαλύτερων εφήβων απαιτούν ισχυρότερη τεκμηρίωση και αιτιολόγηση, ενώ είναι προτιμότερο να δίνεται έμφαση στην ενδυνάμωση της αυτονομίας τους, στη δυνατότητα προσφυγής και επανόρθωσης, στην ψηφιακή παιδεία και στη διαθεσιμότητα κατάλληλων μηχανισμών υποστήριξης.

Φυσικά, οι τάσεις αυτές δεν αντιστοιχούν σε αυστηρά καθορισμένες ηλικιακές κατηγορίες, αλλά περιγράφουν ευρύτερα πρότυπα. Ο βαθμός ευαλωτότητας διαφοροποιείται ανάλογα με το κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον, το ιστορικό ψυχικής υγείας, τους διαθέσιμους

πόρους, τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και τη συνολική πορεία ανάπτυξης κάθε ατόμου. Η σημασία τους για τη χάραξη πολιτικής έγκειται στο ότι υπενθυμίζουν πως τα μέτρα που βασίζονται αποκλειστικά στην ηλικία δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως άκαμπτες ή οριζόντιες λύσεις. Η ίδια παρέμβαση μπορεί να απαιτεί ειδικές δικλίδες προστασίας, να χρήζει συγκεκριμένου βαθμού τεκμηρίωσης και να συνοδεύεται από μορφές συμμετοχής προσαρμοσμένες στο αναπτυξιακό στάδιο και τις ανάγκες της ομάδας στην οποία απευθύνεται.

Τα ψηφιακά περιβάλλοντα παρεμβαίνουν πλέον άμεσα στη διαδικασία της εφηβικής ανάπτυξης. Μπορούν να διευρύνουν τις δυνατότητες κοινωνικής σύνδεσης, να υποστηρίξουν τη διερεύνηση της ταυτότητας και να προσφέρουν πρόσβαση σε βοήθεια και υποστήριξη όταν οι διαθέσιμοι πόροι εκτός διαδικτύου είναι περιορισμένοι. Μπορούν επίσης να ενισχύουν την κοινωνική σύγκριση, να οξύνουν τις συγκρούσεις μεταξύ συνομηλίκων, να διαταράξουν τον χρόνο ανάπαυσης και να εντείνουν την έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο. Επομένως, οι υπεύθυνοι φορείς οφείλουν να προσδιορίζουν ποιες συνθήκες στο ψηφιακό περιβάλλον ευνοούν την υγιή ανάπτυξη των εφήβων, ποιες συνδέονται συστηματικά με αρνητικές εκβάσεις και ποιοι παράγοντες μπορούν να παρέμβουν ώστε να τις μεταβάλουν.

Η δημόσια συζήτηση, όπως και σημαντικό μέρος των πολιτικών παρεμβάσεων έχουν επικεντρωθεί κυρίως στους χρονικούς περιορισμούς. Ο ψηφιακός χρόνος έχει πράγματι σημασία: η παρατεταμένη ενασχόληση, η χρήση κατά τις νυχτερινές ώρες και η δυσκολία ελέγχου της ψηφιακής δραστηριότητας αποτελούν υπαρκτές ενδείξεις κινδύνου. Επιπλέον, οι παρεμβάσεις που θέτουν χρονικά όρια ενδέχεται, σε ορισμένες περιπτώσεις, να αποτελούν ένα αναγκαίο πρώτο βήμα, έως ότου αναπτυχθούν πιο σύνθετες και στοχευμένες πολιτικές. Ωστόσο, τα διαθέσιμα στοιχεία υποστηρίζουν με μεγαλύτερη σαφήνεια μια πολυεπίπεδη προσέγγιση, η οποία εστιάζει στους διαφορετικούς τύπους έκθεσης, στους μηχανισμούς μέσω των οποίων παράγονται οι κίν-

δυνατοί και στους φορείς που μπορούν να τους αντιμετωπίσουν.

7.2. Μια ατζέντα πολιτικής ανά φορέα

Τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν στις κύριες ενότητες της αναφοράς αναδεικνύουν τους μηχανισμούς μέσω των οποίων τα ψηφιακά περιβάλλοντα επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων, τους βασικούς φορείς παρέμβασης και τις κατευθύνσεις δράσης που υποστηρίζονται από τα διαθέσιμα τεκμήρια.

Οι παρακάτω προτάσεις βασίζονται στα Κεφάλαια 3 και 4, ιδίως στην Ενότητα 3.5, και συνδέουν συγκεκριμένους παράγοντες κινδύνου με τους φορείς που είναι σε καλύτερη θέση να παρέμβουν, καθώς και με μέτρα που μπορούν να περιορίσουν τις συνθήκες που τους ενισχύουν. Πρόκειται για προτάσεις που συνάδουν με τα διαθέσιμα στοιχεία και αντανακλούν το σύγχρονο πεδίο της τεκμηρίωσης, χωρίς η αποτελεσματικότητά τους να έχει επιβεβαιωθεί οριστικά.

Για κυβερνήσεις και ρυθμιστικές αρχές. Η παρακάτω ανάλυση είναι δομημένη σε τρεις κατηγορίες χρονικών πλαισίων, αντανακλώντας μια λογική σύμφωνα με την οποία τα μέτρα με την πιο άμεση εφαρμογή δεν είναι πάντοτε εκείνα με τη μεγαλύτερη μακροπρόθεσμη επιρροή.

Σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο, τα πιο άμεσα εφαρμόσιμα και πολιτικά εφικτά μέτρα είναι οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία και οι ηλικιακοί περιορισμοί πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας ανταποκρίνονται σε ένα υπαρκτό πρόβλημα: τη διάσπαση της προσοχής μέσα στην τάξη και, σε ορισμένες περιπτώσεις, τη μεταφορά διαδικτυακών συγκρούσεων και εντάσεων στο σχολικό περιβάλλον. Τα διαθέσιμα στοιχεία είναι ισχυρότερα ως προς τη βελτίωση της συγκέντρωσης των μαθητών και του κλίματος

στην τάξη, ιδίως όταν οι κανόνες είναι σαφείς, εφαρμόζονται με συνέπεια και γίνονται αντιληπτοί ως εύλογοι και ουσιαστικοί. Η προστασία του ύπνου αποτελεί μια συναφή διάσταση του προβλήματος, η οποία αντιμετωπίζεται αποτελεσματικότερα μέσω σταθερών βραδινών συνηθειών, με καθοδήγηση προς τις οικογένειες, καθώς και παρεμβάσεις στο σχεδιασμό των πλατφορμών, όπως οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις για τις ειδοποιήσεις και την αυτόματη αναπαραγωγή περιεχομένου.

Στην Ελλάδα, η Υπουργική Απόφαση 102791/GD4/2024 παρέχει ήδη το αναγκαίο νομικό πλαίσιο. Το ζητούμενο πλέον είναι η ανάπτυξη κατευθύνσεων που θα διασφαλίζουν συνεπή εφαρμογή των κανόνων σε διαφορετικά σχολικά περιβάλλοντα. Οι περιορισμοί αυτοί θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως στοιχείο μιας ευρύτερης στρατηγικής, καθώς δεν επαρκούν για να επηρεάσουν τις βαθύτερες συνθήκες μέσα από τις οποίες παράγεται ο ψηφιακός κίνδυνος. Μπορούν, ωστόσο, να παράσχουν τον αναγκαίο χρόνο και χώρο για την ανάπτυξη πιο σύνθετων και αποτελεσματικών παρεμβάσεων.

Οι ηλικιακοί περιορισμοί πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ακολουθούν μια παρόμοια λογική. Η υιοθέτηση προληπτικών μέτρων με βάση την ηλικία μπορεί να δικαιολογηθεί, παρότι τα δεδομένα για την αποτελεσματικότητά τους παραμένουν πιο περιορισμένα από όσο συχνά παρουσιάζεται στη δημόσια συζήτηση. Εφόσον η Ελλάδα προχωρήσει στην υιοθέτηση της νομοθεσίας για τους ανηλίκους κάτω των 15 ετών, η βιωσιμότητα του μέτρου θα εξαρτηθεί από ορισμένες κρίσιμες προϋποθέσεις. Οι βασικότερες εξ αυτών είναι η εισαγωγή αξιόπιστων μηχανισμών επαλήθευσης της ηλικίας, ισχυρές διασφαλίσεις ώστε να μη θίγονται έφηβοι που βασίζονται στους ψηφιακούς χώρους για κοινωνική σύνδεση και υποστήριξη, καθώς και πλαίσια αξιολόγησης ικανά να διαπιστώνουν εάν το μέτρο μειώνει πράγματι τις επιβλαβείς επιπτώσεις, ή απλώς τις μετατοπίζει σε άλλα πεδία. Ως εκ τούτου, τα μέτρα των ηλικιακών περιορισμών είναι προτιμότερο να αντιμετωπίζονται ως ένα επι-

μέρους επίπεδο προστασίας εντός ενός ευρύτερου πλαισίου πολιτικής, σχεδιασμένου εξαρχής στη βάση των παραπάνω προϋποθέσεων, και όχι ως η κύρια ή η μοναδική απάντηση στο πρόβλημα.

Τα μέτρα που ανταποκρίνονται σε ένα μεσοπρόθεσμο χρονικό ορίζοντα εστιάζουν στην ανάπτυξη των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των θεσμικών υποδομών, με στόχο την ενσωμάτωση προστατευτικών πρακτικών στην καθημερινότητα των εφήβων. Τούτο προϋποθέτει την αντιμετώπιση της ψηφιακής παιδείας ως μιας ουσιαστικής προληπτικής παρέμβασης, ενταγμένης στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών, η οποία θα αναπτύσσεται μέσα από συνεχή και δομημένο διάλογο. Προϋποθέτει επίσης σταθερές ευκαιρίες επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών, ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις προκλήσεις που συνδέονται με την ψηφιακή ζωή των νέων.

Ακόμη, απαιτεί την παροχή προσβάσιμης καθοδήγησης προς τις οικογένειες, σχεδιασμένης με γνώμονα τις πραγματικές κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες. Αντίστοιχα, προϋποθέτει την κατάλληλη εκπαίδευση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και σαφείς διαδικασίες για την έγκαιρη αναγνώριση, αξιολόγηση και, όπου χρειάζεται, παραπομπή περιστατικών που συνδέονται με προβληματικές ψηφιακές εμπειρίες.

Παράλληλα, η εφαρμογή των υφιστάμενων υποχρεώσεων που απορρέουν από τον DSA και τον GDPR πρέπει να αποτελέσει σαφή προτεραιότητα για τις αρμόδιες αρχές. Η ΕΕΤΤ οφείλει, μεταξύ άλλων, να δώσει προτεραιότητα στην υιοθέτηση ασφαλέστερων προεπιλεγμένων ρυθμίσεων για ανηλίκους, στην ενίσχυση των διασφαλίσεων που αφορούν τα συστήματα συστάσεων περιεχομένου και στη διασφάλιση εύχρηστων μηχανισμών αναφοράς και επανόρθωσης. Αντίστοιχα, η Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα καλείται να διασφαλίσει την εφαρμογή των απαιτήσεων για προστασία της ιδιωτικότητας ήδη από το στάδιο σχεδιασμού των υπηρεσιών, καθώς και των προβλέψεων για

γονική συναίνεση στην περίπτωση χρηστών κάτω των 15 ετών. Πρόκειται για υποχρεώσεις που προβλέπονται ήδη από το ισχύον νομικό πλαίσιο και απαιτούν πλέον συστηματική και συνεπή εφαρμογή.

Μακροπρόθεσμα, οι σημαντικότερες παρεμβάσεις αφορούν τον σχεδιασμό των πλατφορμών και το ευρύτερο πλαίσιο ρύθμισης και εποπτείας τους. Οι μηχανισμοί που συνδέονται πιο συστηματικά με επιβλαβείς επιπτώσεις -η ενίσχυση της παρενόχλησης λόγω του αλγόριθμου, η προώθηση επιβλαβούς περιεχομένου μέσω συστημάτων συστάσεων, η διαταραχή του ύπνου λόγω των ειδοποιήσεων, η κοινωνική σύγκριση λόγω εμφάνισης και η δημιουργία προφίλ μέσω της εκτεταμένης επεξεργασίας προσωπικών δεδομένων- παράγονται πρωτίστως από τις ίδιες τις πλατφόρμες. Η μεταβολή αυτών των συνθηκών προϋποθέτει διαρκή και συνεπή ρυθμιστική πίεση: υποχρεώσεις εκτίμησης κινδύνου, απαιτήσεις ασφαλέστερου σχεδιασμού, υποβολή εκθέσεων διαφάνειας και μηχανισμούς επιβολής που μπορούν να φτάσουν και στις μεγαλύτερες πλατφόρμες, αξιοποιώντας όπου χρειάζεται τα εργαλεία και τις διαδικασίες εποπτείας σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σε αυτή την κατεύθυνση κινούνται σήμερα τα πλέον ανεπτυγμένα ρυθμιστικά συστήματα διεθνώς. Είναι επίσης το πεδίο στο οποίο τα διαθέσιμα στοιχεία εντοπίζουν με μεγαλύτερη σαφήνεια τη δυνατότητα ουσιαστικής παρέμβασης.

Μία από τις σημαντικότερες μακροπρόθεσμες προκλήσεις για την Ελλάδα αφορά τη θεσμική οργάνωση της ψηφιακής διακυβέρνησης των εφήβων. Σήμερα, οι σχετικές αρμοδιότητες κατανέμονται μεταξύ της ΕΕΤΤ, της Αρχής Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα και του ΕΣΡ, με κάθε φορέα να καλύπτει διαφορετικές πτυχές του πεδίου. Όπως αναδείχθηκε στο Κεφάλαιο 5, η αλληλοεπικάλυψη των αρμοδιοτήτων, οι περιορισμοί εποπτικής ικανότητας και η ανάγκη συντονισμού σε υποθέσεις που υπερβαίνουν τα όρια μιας μόνο δικαιοδοσίας καθιστούν τη διακυβέρνηση του τομέα ιδιαίτερα απαιτητική. Υπό αυτές τις συνθήκες, η προσδοκία ότι ο απαιτούμενος

συντονισμός θα προκύψει χωρίς θεσμική μέριμνα δεν συνιστά μια επαρκή στρατηγική.

Μια πιο ρεαλιστική επιλογή θα ήταν η συγκρότηση ενός εξειδικευμένου συντονιστικού μηχανισμού με σαφή εντολή και συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα, αφιερωμένου στην προστασία της ψηφιακής ζωής των παιδιών και των εφήβων. Ο ρόλος του δεν θα συνίσταται στην υποκατάσταση των υφιστάμενων αρχών, αλλά στην ενίσχυση του συντονισμού τους, στην υποστήριξη κοινών προτεραιοτήτων και στην κάλυψη ενδεχόμενων κενών στη συνεργασία τους.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η Ομάδα Εμπειρογνομόνων για την Ασφάλεια των Παιδιών στο Διαδίκτυο που έχει συγκροτήσει η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η οποία φέρνει σε διάλογο ειδικούς από διαφορετικά επιστημονικά πεδία και εκπροσώπους της νεολαίας. Ένα αντίστοιχο σχήμα στην Ελλάδα θα μπορούσε να προσδώσει μεγαλύτερη συνοχή σε ένα πεδίο πολιτικής όπου οι επιμέρους υποχρεώσεις και αρμοδιότητες εξακολουθούν συχνά να λειτουργούν παράλληλα και όχι ως τμήματα ενός ενιαίου συστήματος προστασίας.

Για τα σχολεία. Οι κανόνες που περιορίζουν τη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία ανταποκρίνονται σε υπαρκτά προβλήματα με κυριότερα τη διάσπαση της προσοχής μέσα στην τάξη και τη μεταφορά διαδικτυακών εντάσεων στο σχολικό περιβάλλον. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα των κανόνων εξαρτάται από το αν γίνονται αντιληπτοί ως ουσιαστικοί από την ίδια τη σχολική κοινότητα και αν εφαρμόζονται με συνέπεια. Τα σχολεία καλούνται, παράλληλα, να επιτελέσουν έναν ρόλο που δεν μπορεί να εκπληρωθεί μόνο μέσω περιορισμών στη χρήση συσκευών: να βοηθήσουν τους εφήβους να κατανοούν, να διαχειρίζονται και να αναζητούν υποστήριξη απέναντι στους ψηφιακούς κινδύνους. Η ψηφιακή παιδεία θα πρέπει, επομένως, να αντιμετωπίζεται ως μια προστατευτική παρέμβαση ενταγμένη στο πρόγραμμα σπουδών και να καλλιεργείται μέσα από συνεχή και δομημένο διάλογο, αντί να περιορίζεται σε αποσπασματικές δράσεις ευαισθητοποίησης, τις

οποίες ορισμένοι έφηβοι στις συζητήσεις του YES χαρακτήρισαν βαρετές ή ξεπερασμένες. Η ουσιαστική συζήτηση με τους μαθητές για ζητήματα όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο, ο ύπνος, οι πιέσεις που συνδέονται με την εμφάνιση, η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης, η ιδιωτικότητα, ο σχεδιασμός των πλατφορμών και η αναζήτηση βοήθειας, έχει περισσότερες πιθανότητες να φέρει αποτελέσματα, από ό,τι η απλή επιβολή κανόνων χωρίς διάλογο.

Για τις οικογένειες. Η έγκαιρη συζήτηση γύρω από την ψηφιακή ζωή των εφήβων, ειδικά για καίρια ζητήματα όπως οι συνδέσεις με τον ύπνο, οι διαδικτυακές εμπειρίες και οι τρόποι με τους οποίους ο σχεδιασμός των πλατφορμών εντείνει την εμπλοκή, έχει μεγαλύτερη σημασία από τα εργαλεία γονικού ελέγχου, τα οποία οι έφηβοι μπορεί να βιώνουν ως υπερβολικά παρεμβατικά. Η απομάκρυνση των συσκευών πριν από τον ύπνο αποτελεί μία από τις πιο άμεσα εφαρμόσιμες παρεμβάσεις εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος, στοχεύοντας τη διαταραχή του ύπνου. Στο ίδιο πλαίσιο, οι γονείς που υιοθετούν πιο ισορροπημένες πρακτικές χρήσης των ψηφιακών μέσων λειτουργούν ως σημαντικό πρότυπο για τα παιδιά τους. Ωστόσο, οι οικογένειες με περιορισμένους πόρους, χαμηλότερα επίπεδα ψηφιακής παιδείας ή περιορισμένο διαθέσιμο χρόνο δεν μπορούν να επωμιστούν μόνες τους αυτή την ευθύνη. Οι παρεμβάσεις που σχεδιάζονται με βάση εξιδανικευμένα πρότυπα συχνά αποτυγχάνουν να ανταποκριθούν στις ανάγκες των πιο ευάλωτων νοικοκυριών. Εκείνο που απαιτείται δεν είναι μόνο πληροφόρηση, αλλά πρακτική και προσβάσιμη υποστήριξη, προσαρμοσμένη στις άνισες συνθήκες της καθημερινής ζωής.

Για τις πλατφόρμες. Πολλά από τα χαρακτηριστικά που συνδέονται πιο άμεσα με επιβλαβείς επιπτώσεις, βρίσκονται υπό τον άμεσο έλεγχο των ίδιων των πλατφορμών. Ο DSA, ο βρετανικός Online Safety Act και αντίστοιχα ρυθμιστικά πλαίσια απαιτούν ολοένα και περισσότερο τη συστηματική αξιολόγηση και τον περιορισμό των κινδύνων που συνδέονται με αυτά τα

χαρακτηριστικά. Ασφαλέστερες προεπιλεγμένες ρυθμίσεις για ανηλίκους, περιορισμοί στη συχνότητα και τον χρόνο αποστολής ειδοποιήσεων, απενεργοποίηση της αυτόματης αναπαραγωγής ως προεπιλογή και πραγματικά εύχρηστα εργαλεία αναφοράς και αποκλεισμού αποτελούν στοχευμένες παρεμβάσεις.

Οι παρεμβάσεις αυτές συμβάλλουν στη διαμόρφωση πιο ασφαλών ψηφιακών συνθηκών. Στόχος τους είναι το ψηφιακό περιβάλλον να υποστηρίζει και όχι να υπονομεύει τους παράγοντες που ευνοούν την υγιή ανάπτυξη και ευημερία των εφήβων. Η εφαρμογή τους, ωστόσο, δεν είναι απλή, καθώς συχνά συγκρούεται με επιχειρηματικά μοντέλα που στηρίζονται στην προσέλκυση και διατήρηση της προσοχής των χρηστών, στην ενίσχυση της αλληλεπίδρασης και στη συλλογή δεδομένων. Για τον λόγο αυτό, η πρόοδος στο πεδίο αυτό προϋποθέτει διεθνή συνεργασία, θεσμικό συντονισμό και διαρκή δημόσια λογοδοσία, παρά εθελοντικές δεσμεύσεις εκ μέρους μεμονωμένων εταιρειών.

Για τα συστήματα υγείας και ψυχικής υγείας. Οι ψηφιακές εμπειρίες των εφήβων συνδέονται ολοένα και περισσότερο με ζητήματα ψυχικής υγείας όπως το άγχος, η κατάθλιψη, οι δυσκολίες στον ύπνο, η δυσφορία σχετικά με την εικόνα του σώματος, και η κοινωνική απομόνωση. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και οι σχολικοί σύμβουλοι χρειάζεται να διαθέτουν επαρκή γνώση του τρόπου λειτουργίας των ψηφιακών κόσμων και των εμπειριών που αναπτύσσονται εντός τους, ώστε να μπορούν να προσεγγίζουν την ψηφιακή ζωή των εφήβων με τρόπο τεκμηριωμένο, χωρίς κινδυνολογία, αλλά και χωρίς εφησυχασμό. Η έγκαιρη πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες υποστηρίξης όταν οι ψηφιακές εμπειρίες συνδέονται με αρνητικές επιπτώσεις, καθώς και η ύπαρξη σαφών μηχανισμών παραπομπής και ισότιμης γεωγραφικής κάλυψης, αποτελούν βασικές προϋποθέσεις ενός αποτελεσματικού συστήματος προστασίας. Οι παρεμβάσεις στον χώρο της υγείας και της ψυχικής υγείας χρειάζεται να εντάσσουν την ψηφιακή ζωή στο ευρύτερο πλαίσιο της εφηβικής εμπειρίας, λαμβάνοντας

υπόψη το οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον, τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε αναπτυξιακής φάσης.

7.3. Ερευνητικές κατευθύνσεις και προοπτικές

Η μεθοδολογία της αναφοράς συμβάλλει στην ανάδειξη των πεδίων όπου η επιστημονική γνώση παραμένει περιορισμένη και σε εκείνα όπου η έρευνα θα μπορούσε να ενισχύσει ουσιαστικά την τεκμηρίωση των θεσμικών αποφάσεων.

Αιτιότητα και διαχρονική έρευνα. Η συχνότερη ερευνητική προτεραιότητα που εντοπίζεται στα εξεταζόμενα έγγραφα -με 47 σχετικές συστάσεις σε 18 από τα 32- αφορά την ανάγκη ενίσχυσης των μακροχρόνιων ερευνητικών σχεδιασμών και της δυνατότητας εξαγωγής αιτιωδών συμπερασμάτων. Οι διατομεακές μελέτες δεν επιτρέπουν να διαπιστωθεί εάν η ψηφιακή εμπλοκή προηγείται των μεταβολών στην ψυχική υγεία ή αν ακολουθεί ως συνέπιά τους. Μεταξύ των βασικών προτεραιοτήτων για τη μελλοντική έρευνα συγκαταλέγονται η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της έκθεσης σε περιεχόμενο που ενθαρρύνει την κοινωνική σύγκριση και των επιπτώσεων της στην εικόνα σώματος, η μελέτη των μακροπρόθεσμων συνεπειών των διαταραχών ύπνου που συνδέονται με ψηφιακές συνήθειες και, τέλος, η κατανόηση της εξέλιξης των προβληματικών προτύπων χρήσης από την πρώιμη έως την ύστερη εφηβεία.

Τυποποίηση των μετρήσεων. Επτά από τα έγγραφα της σύνθεσης επισημαίνουν ρητά την ανάγκη ανάπτυξης κοινών πλαισίων μέτρησης σχετικά με την ψηφιακή έκθεση, τις αρνητικές επιπτώσεις και τους βασικούς λειτουργικούς δείκτες. Θέματα όπως ο χρόνος της ψηφιακής χρήσης, η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο, η προβληματική χρήση και ο διαδικτυακός εκφοβισμός, ορίζονται και μετριοούνται με διαφορετικό τρόπο σε μελέτες διαφορετικών

χωρών, γεγονός που δυσχεραίνει τη σύγκριση των ευρημάτων, αλλά και τη συγκρότηση μιας συγκριτικής βάσης τεκμηρίωσης. Σε αυτό το πλαίσιο, οι πιο άμεσες προτεραιότητες αφορούν την ανάπτυξη κοινών λειτουργικών ορισμών για το επιβλαβές περιεχόμενο, ικανών να εφαρμοστούν με συνέπεια σε διαφορετικά ερευνητικά και θεσμικά πλαίσια· τη δημιουργία και επικύρωση εργαλείων που αποτυπώνουν την πραγματική εμπειρία των χρηστών· καθώς και την καθιέρωση αξιόπιστων δεικτών λειτουργικότητας, ιδίως σε πεδία όπως η ποιότητα του ύπνου, η λειτουργία της προσοχής και η καθημερινή αποκατάσταση ψυχικών και σωματικών πόρων.

Επιδράσεις του σχεδιασμού των πλατφορμών. Ένα από τα σημαντικότερα κενά στη διαθέσιμη τεκμηρίωση αφορά την έλλειψη μιας συστηματικής έρευνας για τον τρόπο με τον οποίο συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των πλατφορμών επηρεάζουν την ψυχική υγεία και την ευημερία των εφήβων. Από τις 66 συστάσεις που απευθύνονται στις πλατφόρμες, μόνο 3 συνδέονται με ευρήματα που προέρχονται από διαχρονικές ή πειραματικές/ημιπειραματικές μελέτες. Μόνο μία εξ αυτών τεκμηριώνεται ρητά ως τέτοια στο αντίστοιχο πεδίο της βάσης δεδομένων. Οι υπόλοιπες συστάσεις βασίζονται είτε σε περιορισμένα εμπειρικά δεδομένα, είτε στην αρχή της προφύλαξης. Η ανεξάρτητη πρόσβαση σε δεδομένα των πλατφορμών παραμένει εξαιρετικά περιορισμένη, ενώ τα ίδια τα χαρακτηριστικά τους μεταβάλλονται με ρυθμούς ταχύτερους από εκείνους της σχετικής έρευνας. Προκειμένου να καλυφθεί αυτό το κενό, απαιτείται η δημιουργία θεσμοθετημένων μηχανισμών πρόσβασης και ανταλλαγής δεδομένων μεταξύ των πλατφορμών, των ρυθμιστικών αρχών και ανεξάρτητων ερευνητών, οι οποίοι θα λειτουργούν υπό αυστηρές εγγυήσεις προστασίας της ιδιωτικότητας και των προσωπικών δεδομένων. Προς αυτή την κατεύθυνση κινούνται ήδη ορισμένοι μηχανισμοί στο πλαίσιο του DSA, οι οποίοι όμως δεν έχουν ακόμη τεθεί πλήρως σε εφαρμογή.

Αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων. Από τις 635 συστάσεις που εξήχθησαν από το σύνολο,

μόνο το 15,1% συνδέεται ρητά με αναφερόμενα στοιχεία. Το υπόλοιπο 84,9% συνδέεται μόνο μερικώς με διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα ή στηρίζεται σε κανονιστικά επιχειρήματα, στην αρχή της προφύλαξης ή σε ευρύτερη επιστημονική συναίνεση. Η συστηματική αξιολόγηση των παρεμβάσεων που εφαρμόζονται ήδη, και ειδικότερα, η μελέτη των επιπτώσεων που προκύπτουν από αλλαγές στην εθνική πολιτική –όπως οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία ή οι κανόνες ελάχιστης ηλικίας– αποτελεί μία από τις σημαντικότερες ερευνητικές προτεραιότητες. Σε αυτό το συγκείμενο, πρωτόκολλα αξιολόγησης θα πρέπει να συνοδεύουν κάθε νέα παρέμβαση, πριν ακόμη από την εφαρμογή της.

Διαφοροποιημένες επιδράσεις και κοινωνικές ανισότητες. Το σύνολο των κειμένων αναδεικνύει με συνέπεια την ετερογένεια των επιδράσεων των ψηφιακών μέσων. Οι επιπτώσεις διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, την ευαλωτότητα, τα χαρακτηριστικά των πλατφορμών, τους διαθέσιμους πόρους του κάθε νοικοκυριού και το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Ωστόσο, η διαθέσιμη τεκμηρίωση για συγκεκριμένες ομάδες εφήβων παραμένει περιορισμένη. Στις βασικές ερευνητικές προτεραιότητες περιλαμβάνονται: η διερεύνηση των ποικίλων επιδράσεων του σχεδιασμού των πλατφορμών στα διαφορετικά στάδια της εφηβικής ανάπτυξης, ο τρόπος με τον οποίο οι πόροι του νοικοκυριού και οι δυνατότητες υποστήριξης από τους γονείς ή τους φροντιστές επηρεάζουν τον ψηφιακό κίνδυνο και την αποτελεσματικότητα των πολιτικών παρεμβάσεων, οι εμπειρίες εφήβων με αναπηρίες ή νευροαναπτυξιακές διαταραχές, καθώς και οι λόγοι για τους οποίους τα ίδια προστατευτικά μέτρα μπορεί να παράγουν ποικίλα αποτελέσματα εντός διαφορετικών κοινωνικοοικονομικών πλαισίων.

Ο ρόλος της τεχνητής νοημοσύνης στην ψηφιακή ζωή των εφήβων. Τα 32 έγγραφα που εξετάστηκαν στο πλαίσιο της παρούσας σύνθεσης δημοσιεύθηκαν ανάμεσα στα έτη 2017 και 2026. Τα πιο πρόσφατα εξ αυτών αναδεικνύουν ένα ερευνητικό πεδίο που μόλις αρχί-

ζει να ψηλαφίζει την παρουσία των εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης στις ζωές των εφήβων.

Οι συναντήσεις του προγράμματος YES ανέδειξαν ένα φάσμα εμπειριών γύρω από τη χρήση εργαλείων AI, από τη διεκπεραίωση σχολικών εργασιών και την αναζήτηση πληροφοριών, μέχρι τη συναισθηματική υποστήριξη και την καθημερινή επικοινωνία. Αξίζει να σημειωθεί πως σε αρκετές συζητήσεις καταγράφηκε μια πιο επιφυλακτική στάση, αποστασιοποίηση ή περιορισμένη χρήση των συγκεκριμένων εργαλείων, υποδηλώνοντας μια σχέση ανομοιογενή και αμφίθυμη. Κρίσιμα και επίκαιρα ζητήματα που περιστρέφονται γύρω από τη σχέση των εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης με την κοινωνική ανάπτυξη, τη μοναξιά, τη συναισθηματική υποστήριξη, ή την αναζήτηση βοήθειας, παραμένουν σε μεγάλο βαθμό αδιερεύνητα. Η Ελλάδα, αξιοποιώντας τις υφιστάμενες δομές νεανικής συμμετοχής, μπορεί να συμβάλλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη αυτού του πεδίου.

Έρευνα για την αποτελεσματικότητα της διακυβέρνησης. Ένα επιπρόσθετο ερευνητικό κενό εντοπίζεται στο επίπεδο των ρυθμιστικών πολιτικών. Η διαθέσιμη τεκμηρίωση σχετικά με το εάν και σε ποιο βαθμό τα ρυθμιστικά πλαίσια επηρεάζουν τις πρακτικές των πλατφορμών και οδηγούν σε μείωση των κινδύνων παραμένει εξαιρετικά περιορισμένη. Στις δικαιοδοσίες εφαρμογής του DSA και του Online Safety Act, διαμορφώνεται σταδιακά ένα σώμα δεδομένων που περιλαμβάνει πληροφορίες για τη ρυθμιστική διαφάνεια, τις ενέργειες επιβολής και τα αποτελέσματα ελέγχων συμμόρφωσης. Η συστηματική αξιοποίηση αυτών των δεδομένων θα μπορούσε να φωτίσει ένα κρίσιμο, αλλά αδιερεύνητο ερώτημα σχετικά με το ποιες ρυθμιστικές παρεμβάσεις οδηγούν σε ουσιαστικές αλλαγές στις πρακτικές των πλατφορμών, καθώς και σε πραγματική μείωση των κινδύνων που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι.

Μια διεθνής ερευνητική ατζέντα για το πεδίο. Οι ερευνητικές προτεραιότητες που ορίζει η παρούσα αναφορά, εν πολλοίς, συγκλίνουν

με εκείνες που αναδείχθηκαν σε πρόσφατες διεθνείς πρωτοβουλίες, όπως αυτή που διεξήχθη από την αυστραλιανή Orygen το 2026. Η La Sala και οι συνεργάτες της, βάσει της μεθοδολογίας Real-Time Delphi με τη συμμετοχή εκπροσώπων νέων και διεπιστημονικών επαγγελματιών από διαφορετικές χώρες, προσδιόρισαν ως βασικές ερευνητικές προτεραιότητες την ενίσχυση της αιτιώδους και διαχρονικής έρευνας, τη μέτρηση συγκεκριμένων ψηφιακών εμπειριών και χαρακτηριστικών των πλατφορμών, τη διερεύνηση ποικίλων πληθυσμιακών κατηγοριών και τη διασφάλιση της ανεξαρτησίας της έρευνας από τη βιομηχανία (La Sala et al., 2026). Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν ένα κεντρικό συμπέρασμα της παρούσας έκθεσης: ότι η πρόοδος του πεδίου προϋποθέτει τη μετατόπιση του ερευνητικού ενδιαφέροντος από γενικούς δείκτες, προς τους συγκεκριμένους μηχανισμούς, τις ψηφιακές εμπειρίες και τα χαρακτηριστικά σχεδιασμού που διαμορφώνουν τις επιδράσεις των ψηφιακών περιβαλλόντων στην ψυχική υγεία των εφήβων. Παράλληλα, αναδεικνύεται η ανάγκη οι οπτικές των ίδιων των νέων να ενσωματώνονται συστηματικά στο σχεδιασμό και την υλοποίηση της σχετικής έρευνας.

Η συνεργασία του δημόσιου και του ερευνητικού τομέα. Αρκετές από τις παραπάνω ερευνητικές προκλήσεις δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν αποκλειστικά από την ακαδημαϊκή έρευνα. Η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι οι πιο αποτελεσματικές προσεγγίσεις βασίζονται σε θεσμοθετημένες συνεργασίες μεταξύ δημόσιων φορέων και ερευνητικών ιδρυμάτων. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν το ερευνητικό πρόγραμμα eSafety στην Αυστραλία, η συνεργασία της Ofcom με αναγνωρισμένους ερευνητές στο Ηνωμένο Βασίλειο και οι προβλέψεις του DSA για την πρόσβαση ερευνητών σε δεδομένα πλατφορμών. Η Ελλάδα, αξιοποιώντας το ευρωπαϊκό ρυθμιστικό πλαίσιο και την ερευνητική υποδομή που έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια στον τομέα της ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, διαθέτει τις προϋποθέσεις ώστε να συμβάλλει ουσιαστικά στην κατεύθυνση αυτή. Η θεσμοθέτηση πλαι-

σίων συνεργασίας και ανταλλαγής δεδομένων μεταξύ της ΕΕΤΤ, της Αρχής Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα και ερευνητικών ιδρυμάτων θα μπορούσε να αποτελέσει ένα σημαντικό πρώτο βήμα.

7.4. Η αξία της νεανικής συμμετοχής

Η παρούσα έκθεση αξιοποίησε υλικό από τις συζητήσεις εφήβων οι οποίες διεξήχθησαν μέσω του προγράμματος YES του CAMHI, σε πέντε ελληνικές πόλεις. Οι απόψεις και οι εμπειρίες των εφήβων χρησιμοποιήθηκαν ως συμπληρωματικό ποιοτικό υλικό που συνέβαλε στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι έφηβοι βιώνουν τα ψηφιακά περιβάλλοντα, αντιλαμβάνονται τους κινδύνους τους και ανταποκρίνονται στις πολιτικές που τα διέπουν.

Οι αφηγήσεις των εφήβων ανέδειξαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής, σε πεδία που σχετίζονται με την επικοινωνία, την κοινωνική συμμετοχή, τη συναισθηματική διαχείριση, ενώ υπογράμμισαν τον καθοριστικό ρόλο του κοινωνικού και συναισθηματικού πλαισίου, των σχέσεων με τους συνομηλίκους και του σχεδιασμού των πλατφορμών. Ζητήματα όπως η καταναγκαστική χρήση, η συναισθηματική επιβάρυνση και οι διαδικτυακές συγκρούσεις αναδείχθηκαν επανειλημμένα, όπως και ένας έντονος σκεπτικισμός απέναντι σε περιοριστικά μέτρα που εκλαμβάνονται ως δυσανάλογα, εύκολα προσπελάσιμα, ή αποκομμένα από τις πραγματικές συνθήκες και ανάγκες της καθημερινότητας των εφήβων.

Πολλά από τα ζητήματα που απασχόλησαν τις ομάδες βρίσκονται στον πυρήνα των πολιτικών για το ψηφιακό περιβάλλον των εφήβων, όπως: η διαταραχή του ύπνου, ο ρόλος του αλγόριθμου, η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο, ο σχεδιασμός που ενθαρρύνει την παρατεταμένη χρήση, η επαλήθευση της ηλικίας, οι περιορισμοί στη χρήση συσκευών στο σχολείο, ο ρόλος της οικογένειας και η συναισθηματική διάσταση των ψηφιακών κόσμων. Μέσα από

τις συζητήσεις των ομάδων του YES κατατέθηκαν διαφορετικές οπτικές και εμπειρίες σχετικά με τις πολιτικές και τα μέτρα που αφορούν το ψηφιακό περιβάλλον. Σε αυτό το πλαίσιο, αναδείχθηκαν οι εντάσεις και οι αντιθέσεις που συνοδεύουν τα μέτρα, αλλά και οι αρνητικές συνέπειες που προκύπτουν όταν αυτά σχεδιάζονται χωρίς επαρκή επιμέλεια. Υπό αυτό το πρίσμα, οι συζητήσεις γύρω από το σχολείο και την οικογένεια ήταν ιδιαίτερα αποκαλυπτικές, καταδεικνύοντας το δομικό ρόλο αυτών των θεσμών, αλλά και τα όρια παρεμβάσεων που δεν συνομιλούν με τις πραγματικές συνθήκες της ψηφιακής ζωής των εφήβων.

Σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, η λειτουργία του προγράμματος YES δείχνει ότι η ουσιαστική νεανική συμμετοχή δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα προαιρετικό στάδιο διαβούλευσης. Η ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών και μέτρων προστασίας για τους εφήβους προϋποθέτει σταθερούς μηχανισμούς συμμετοχής, μέσω των οποίων οι ίδιοι θα έχουν τη δυνατότητα να διατυπώνουν τις εμπειρίες, τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους σχετικά με την ψηφιακή ζωή. Υπό αυτή την έννοια, η ενσωμάτωση των απόψεων των ίδιων των εφήβων ήδη από τα πρώτα στάδια ανάλυσης και σχεδιασμού, συνιστά βασική προϋπόθεση για τη διαμόρφωση πολιτικών που ανταποκρίνονται στις πραγματικές συνθήκες και στα προβλήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν.

Βέβαια, ενώ οι εμπειρίες των εφήβων συμβάλλουν στην κατανόηση των πραγματικών συνθηκών της ψηφιακής ζωής και των ζητημάτων που βιώνουν τα ίδια τα υποκείμενα, δεν υποκαθιστούν την κανονιστική και εμπειρική τεκμηρίωση. Η διάκριση αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία όταν οι πρακτικές που περιγράφουν συνδέονται με συνθήκες ευαλωτότητας ή ελλιπούς υποστήριξης. Όταν, για παράδειγμα, ένας έφηβος αναφέρει ότι βρίσκει παρηγοριά στη συντροφιά της τεχνητής νοημοσύνης επειδή οι σχέσεις με τους συνομηλίκους του βιώνονται ως απρόσιτες ή ανασφαλείς, η μαρτυρία αυτή αναδεικνύει μια βαθύτερη ανάγκη για σύνδεση, υποστήριξη και αίσθηση του ανήκειν. Η κατάλληλη απάντηση είναι να αντι-

μετωπιστούν οι συνθήκες που παράγουν τη συγκεκριμένη πρακτική.

7.5. Συμπερασματική τοποθέτηση

Η τεκμηρίωση που παρουσιάστηκε στην αναφορά είναι επαρκής για να υποστηρίξει την ανάληψη πρωτοβουλιών σε πολλαπλά επίπεδα. Το κύριο επίδικο για την Ελλάδα σήμερα δεν είναι αν πρέπει να αναλάβει δράση, αλλά με ποιον τρόπο θα σχεδιάσει τεκμηριωμένες και αναλογικές παρεμβάσεις, πώς θα συντονίσει τους αρμόδιους θεσμούς και πώς θα καταφέρει να αξιολογεί συστηματικά τις συνέπειες των πολιτικών που εφαρμόζει. Η παραπάνω ανάλυση οδηγεί σε ένα σαφές συμπέρασμα: η αβεβαιότητα στο ερευνητικό πεδίο δεν θα πρέπει να αντανakλάται στο επίπεδο των πολιτικών παρεμβάσεων. Στην τρέχουσα συνθήκη, οι κίνδυνοι και τα οφέλη κατανέμονται άνισα, ενώ το κόστος που επιφέρει η απουσία ενός ουσιαστικού ρυθμιστικού πλαισίου βαραίνει δυσανάλογα τους πιο ευάλωτους εφήβους.

Μια αποτελεσματική διακυβέρνηση απαιτεί τη χάραξη παρεμβάσεων στη βάση διαφορετικών χρονικών οριζόντων. Σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο, μέτρα όπως οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία και τα ηλικιακά όρια πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αποτελούν ατελή, αλλά πιο άμεσα εργαλεία, που μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων κινδύνων, όσο διαμορφώνεται ένα πιο ολοκληρωμένο πλαίσιο. Τα όριά τους, ωστόσο, πρέπει να αναγνωρίζονται με σαφήνεια. Τα μέτρα αυτά δεν παρεμβαίνουν στη δομή των πλατφορμών, όπου εντοπίζονται πολλοί από τους μηχανισμούς που συνδέονται με αρνητικές επιπτώσεις, ενώ η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη συνεπή εφαρμογή και τον προσεκτικό σχεδιασμό τους. Υπό αυτή την έννοια, μπορούν να αποτελέσουν ένα πρώτο βήμα, όταν συνοδεύονται εξαρχής από μηχανισμούς αξιολόγησης και σαφή σχεδιασμό για τις ακόλουθες παρεμβάσεις.

Μεσοπρόθεσμα, μεγαλύτερη έμφαση δίνεται

στην ανάπτυξη των υποδομών και των δυνατοτήτων που απαιτούνται για την εφαρμογή των πολιτικών στην πράξη: την ενσωμάτωση της ψηφιακής παιδείας στο σχολείο, τη στήριξη των οικογενειών, την ενίσχυση της επαγγελματικής επάρκειας στο χώρο της υγείας και τη συνεπή εφαρμογή του υφιστάμενου ρυθμιστικού πλαισίου. Μέσα από αυτές τις παρεμβάσεις οι στρατηγικές επιλογές μπορούν να αποκτήσουν πραγματικό αντίκρυσμα.

Σε έναν μακροπρόθεσμο ορίζοντα, οι πλέον ενδεδειγμένες παρεμβάσεις εστιάζουν στο σχεδιασμό και τη λειτουργία των πλατφορμών. Η αντιμετώπιση χαρακτηριστικών σχεδιασμού που συνδέονται με αυξημένους κινδύνους –όπως η υπερβολική προώθηση περιεχομένου, οι πρακτικές που ενθαρρύνουν την παρατεταμένη χρήση ή οι ανεπαρκείς ρυθμίσεις προστασίας των ανηλίκων– απαιτεί ισχυρή ρυθμιστική ικανότητα, διεθνή συντονισμό και διαρκή πολιτική δέσμευση.

Κάθε πολιτική παρέμβαση συνεπάγεται μια συγκεκριμένη κατανομή ευθυνών. Οι κανόνες για τη χρήση κινητών τηλεφώνων στο σχολείο αποδίδουν την κύρια ευθύνη στα υπουργεία, στις σχολικές μονάδες και στους εκπαιδευτικούς. Τα συστήματα επαλήθευσης ηλικίας κατανέμουν την ευθύνη μεταξύ του κράτους, των πλατφορμών, των ρυθμιστικών αρχών, των παρόχων ψηφιακής ταυτοποίησης, των οικογενειών και των ίδιων των εφήβων. Ακολουθώντας, οι υποχρεώσεις που αφορούν το σχεδιασμό των πλατφορμών στρέφονται προς τους φορείς που ελέγχουν τους αλγόριθμους, τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, τα εργαλεία αναφοράς, τις διαφημιστικές πρακτικές και τη διαχείριση των δεδομένων. Η πιο προφανής παρέμβαση δεν είναι πάντοτε και η πιο αποτελεσματική. Μια συνεκτική προσέγγιση οφείλει να προσδιορίζει με σαφήνεια τη διαδρομή μέσω της οποίας παράγεται ο κίνδυνος, τις επιλογές και τους περιορισμούς που συνεπάγεται κάθε παρέμβαση, καθώς και τον φορέα που φέρει την ευθύνη της εφαρμογής της.

Η Ελλάδα διαθέτει ήδη ένα εκτεταμένο θεσμικό και ρυθμιστικό πλαίσιο. Ο DSA, ο GDPR,

ο Νόμος 4624/2019, ο Νόμος 4779/2021 και η Υπουργική Απόφαση 102791/ΓΔ4/2024 συγκροτούν ένα πλέγμα ρυθμίσεων αντίστοιχο ή και πιο ανεπτυγμένο από εκείνο πολλών άλλων χωρών. Το ζητούμενο πλέον δεν είναι η θέσπιση νέων κανόνων, αλλά ο αποτελεσματικός συντονισμός και η συνεπής εφαρμογή των υφιστάμενων. Οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στο σχολείο χρειάζεται να εφαρμόζονται με συνέπεια και να γίνονται αντιληπτοί ως μέτρα με σαφή παιδαγωγικό και προστατευτικό σκοπό. Οι ηλικιακοί περιορισμοί πρόσβασης, εφόσον υιοθετηθούν, θα πρέπει να συνοδεύονται από συστηματική αξιολόγηση και να εντάσσονται σε ένα ευρύτερο πλέγμα παρεμβάσεων. Παράλληλα, απαιτείται μια σαφής απάντηση στο ζήτημα της θεσμικής διακυβέρνησης: κατά πόσο η σημερινή κατανομή αρμοδιοτήτων μεταξύ διαφορετικών αρχών επαρκεί για την αποτελεσματική εποπτεία του ψηφιακού περιβάλλοντος των εφήβων ή αν απαιτείται ένας ειδικός μηχανισμός συντονισμού.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού συστήματος είναι νευραλγικός. Η ψηφιακή παιδεία οφείλει να αντιμετωπίζεται ως βασική παράμετρος πρόληψης και προστασίας. Τα ελληνικά σχολεία χρειάζονται δομημένες και κατάλληλες για την ηλικία παρεμβάσεις που θα επιτρέπουν ουσιαστική συζήτηση με τη μαθητική κοινότητα για ένα πανόραμα καίριων ζητημάτων που συνδέονται με τις ψηφιακές εμπειρίες. Μοντέλα νεανικής συμμετοχής και διαλόγου, όπως το πρόγραμμα YES, θα πρέπει να βρίσκονται στον πυρήνα κάθε σχετικής στρατηγικής.

Ακόμη, η διάσταση της ισότητας απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή σε κάθε στάδιο του σχεδιασμού και της εφαρμογής των πολιτικών. Τα ίδια μέτρα που λειτουργούν προστατευτικά για την πλειονότητα των εφήβων μπορεί να περιορίσουν την πρόσβαση στην επικοινωνία, τη μάθηση ή την υποστήριξη, για όσα άτομα εξαρτώνται περισσότερο από τα ψηφιακά περιβάλλοντα. Η στήριξη των οικογενειών πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις σημαντικές διαφοροποιήσεις στους διαθέσιμους πόρους, στο επίπεδο ψηφιακής παιδείας και στην πρόσβαση

σε υπηρεσίες. Αντίστοιχα, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας θα πρέπει να μπορούν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά όταν οι ψηφιακές εμπειρίες συνδέονται με ψυχική δυσφορία, διασφαλίζοντας ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες σε ολόκληρη τη χώρα.

Η ενεργή νεανική συμμετοχή οφείλει να αποτελεί δομικό παράγοντα στον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται και αξιολογούνται οι πολιτικές σε αυτόν τον τομέα. Μέσα από τη δράση του προγράμματος YES και τους διαλόγους των εφήβων αποκαλύφθηκαν κρίσιμες πτυχές της ψηφιακής ζωής. Η διατήρηση και η επέκταση αυτής της υποδομής συνιστά μία από τις πλέον αποδοτικές πολιτικές επενδύσεις.

Παράλληλα, η ενίσχυση των διαχρονικών ερευνών, η ανάπτυξη κοινών πλαισίων μέτρησης, η θεσμοθέτηση μηχανισμών ανταλλαγής δεδομένων μεταξύ των πλατφορμών και των ερευνητών, καθώς και η συστηματική αξιολόγηση των υφιστάμενων πολιτικών, συγκροτούν τις κύριες προτεραιότητες που αναδεικνύονται από την παρούσα αναφορά. Η επικείμενη επιδημιολογική έρευνα του SNF Global Center for Child and Adolescent Mental Health του Child Mind Institute αναμένεται να προσθέσει σημαντικά δεδομένα για το ελληνικό πλαίσιο, τα οποία θα πρέπει να αξιοποιηθούν συστηματικά στην παρακολούθηση και αξιολόγηση των σχετικών πολιτικών.

Κλείνοντας, η βάση τεκμηρίωσης αναπόφευκτα θα παραμένει ατελής, καθώς η τεχνολογική εξέλιξη, η εφηβική εμπειρία και οι ψηφιακές αγορές κινούνται με ταχύτερους ρυθμούς από εκείνους της έρευνας. Αυτή η πραγματικότητα απαιτεί συστηματική και οργανωμένη δράση: αποτελεσματικούς μηχανισμούς προστασίας, θεσμικό συντονισμό, συνεχή αξιολόγηση και προσαρμογή των πολιτικών με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα. Η Ελλάδα διαθέτει ήδη τα εφόδια για να κινηθεί προς αυτή την κατεύθυνση: ένα συνεκτικό νομικό πλαίσιο, μια ανεπτυγμένη ερευνητική υποδομή και πολύτιμη εμπειρία στο πεδίο της νεανικής συμμετοχής. Τα μέλη των ομάδων του YES εξέφρασαν μια ανάγκη για προστασία, μέσα από παρεμβάσεις

ουσιαστικές, συνεπείς και προσαρμοσμένες στην πραγματικότητα των ψηφιακών τους κόσμων. Το αίτημά τους είναι εύλογο και τα διαθέσιμα στοιχεία επαρκή για να αρχίσουν να το ικανοποιούν.

Βιβλιογραφία

Age Check Certification Scheme. (2025). *Age assurance technology trial: Final report*. Australian Government, Department of Infrastructure, Transport, Regional Development, Communications and the Arts.

Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., & Gentzkow, M. (2020). The welfare effects of social media. *American Economic Review*, *110*(3), 629–676. <https://doi.org/10.1257/aer.20190658>

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, *56*, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>

American Academy of Pediatrics. (2026). Digital ecosystems, children, and adolescents: Policy statement. *Pediatrics*, *157*(2), e2025075320. <https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320>

American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*.

Baldini, V., et al. (2024). Association between sleep disturbances and suicidal behavior in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1341686>

Bartel, K., Scheeren, R., & Gradisar, M. (2019). Altering adolescents' pre-bedtime phone use to achieve better sleep health. *Health Communication*, *34*(4), 456–462. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1422099>

Basta, M., Micheli, K., Koutra, K., Fountoulaki, M., Dafermos, V., Drakaki, M., Faloutsos, K., Soumaki, E., Anagnostopoulos, D., Papadakis, N., & Vgontzas, A. N. (2022). Depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults in Greece: Prevalence and associated factors. *Journal of Affective Disorders Reports*, *8*, 100334. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100334>

Beland, L.-P., & Murphy, R. (2016). Ill communication: Technology, distraction & student performance. *Labour Economics*, *41*, 61–76. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.04.004>

Beneito, P., & Vicente-Chirivella, O. (2022). Banning mobile phones in schools: Evidence from regional-level policies in Spain. *Applied Economic Analysis*, *30*(90), 153–175.

Bertoni, E., Centeno, C., & Cachia, R. (2025). *Social media usage and adolescents' mental health in the EU* (JRC141047). European Commission, Joint Research Centre.

Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., Kelly, A., Zec, D., & Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *34*(3), 242–265. <https://doi.org/10.1177/20556365241270394>

Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, *24*(6), 402–417. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz095>

Centre for Emerging Technology and Security. (2025). *Age assurance technologies and online safety*. The Alan Turing Institute.

Child and Adolescent Mental Health Initiative. (2022). *CAMHI annual report 2022*. CAMHI Greece.

Child and Adolescent Mental Health Initiative. (2023). *CAMHI survey, 2023* [Survey dataset].

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing and the Partner Phubbing Scale. *Computers in Human Behavior*, 88, 9–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Course-Choi, J., & Hammond, L. (2021). Social media use and adolescent well-being: A narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 223–237. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0020>
- Dickson, K., Richardson, M., Kwan, I., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K., & Thomas, J. (2018). *Screen-based activities and children and young people's mental health and psychosocial wellbeing: A systematic map of reviews*. EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL Institute of Education, University College London.
- Dyson, M. P., Hartling, L., Shulhan, J., Chisholm, A., Milne, A., Sundar, P., Scott, S. D., & Newton, A. S. (2016). A systematic review of social media use to discuss and view deliberate self-harm acts. *PLOS ONE*, 11(5), e0155813. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155813>
- ESPAD Group, & European Union Drugs Agency. (2025). *ESPAD report 2024: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. European Union Drugs Agency. <https://doi.org/10.2810/3300854>
- European Commission. (2022). *A digital decade for children and youth: The new European strategy for a better internet for kids (BIK+)*.
- European Commission. (2026). *Special panel on child safety online*. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/panel-child-safety-online>
- European Commission, Joint Research Centre, European Centre for Algorithmic Transparency. (2025). *European Centre for Algorithmic Transparency roundtables: Minors' health and social media—An interdisciplinary scientific perspective (JRC141090)*. Publications Office of the European Union.
- Fioravanti, G., Prostamo, A., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent Research Review*, 7, 419–458. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603–609. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>
- Foundation for Research and Technology – Hellas, Greek Safer Internet Centre. (2025). *Panhellenic survey of 2,500 students aged 10–18: Online habits of children and adolescents*.
- Godard, R., & Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, well-being, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmad055. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
- Goldfield, G. S., Lopes, M. V. V., Mahboob, W., Perry, S., & Davis, C. G. (2026). Reducing social media use decreases loneliness regardless of gender or level of social comparisons in youth with anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 403, 121331. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121331>
- Goodyear, V., Randhawa, A., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., Michail, M., Morrison, B., Patterson, P., Quinlan, J., Sitch, A., Twardochleb, R., Wade, M., & Pallan, M. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART

- Schools): A cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 101211. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211>
- Gowin, J. L., Stoddard, J., Doykos, T. K., Sammel, M. D., & Bernert, R. A. (2024). Sleep disturbance and subsequent suicidal behaviors in preadolescence. *JAMA Network Open*, 7(9), e2433734. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.33734>
- Groupe de Pédiatrie Générale, Société française de pédiatrie. (2018). Children and screens: Groupe de Pédiatrie Générale (Société française de pédiatrie) guidelines for pediatricians and families. *Archives de Pédiatrie*, 25(2), 170–174. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2017.12.014>
- Hales, A. H., Dvir, M., Wesselmann, E. D., Kruger, D. J., & Finkenauer, C. (2018). Cell phone-induced ostracism threatens fundamental needs. *The Journal of Social Psychology*, 158(4), 460–473. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1439877>
- Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 770–777. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0944>
- Health Behaviour in School-aged Children Greece. (2023). *Adolescents’ psychosocial health in Greece: 2022 findings and trends*. University Mental Health, Neurosciences and Precision Medicine Research Institute “Costas Stefanis” (UMHRI).
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- House of Commons Education Committee. (2025). *Screen time: Impacts on education and wellbeing: Government response* (Third Special Report of Session 2024–25, HC 915). House of Commons.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Indian Academy of Pediatrics Guideline Committee on Digital Wellness and Screen Time. (2022). Indian Academy of Pediatrics guidelines on screen time and digital wellness in infants, children and adolescents. *Indian Pediatrics*, 59, 235–244. <https://doi.org/10.1007/s13312-022-2477-6>
- Information Accountability Foundation. (2025). *Mind the gap: Understanding age verification and assurance*.
- Jensen, M., George, M. J., Russell, M. R., & Odgers, C. L. (2019). Young adolescents’ digital technology use and mental health symptoms: Little evidence of longitudinal or daily linkages. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1416–1433. <https://doi.org/10.1177/2167702619859336>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kostyrka-Allchorne, K., Stoilova, M., Bourgaize, J., Rahali, M., Livingstone, S., & Sonuga-Barke, E. (2023). Review: Digital experiences and their impact on the lives of adolescents with pre-existing anxiety, depression, eating and nonsuicidal self-injury conditions—A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(1), 22–32. <https://doi.org/10.1111/camh.12619>
- Koumoula, A., Marchionatti, L. E., Karagiorga, V. E., Schafer, J. L., Simioni, A., Caye, A., Serdari, A.,

- Kotsis, K., Basta, M., Athanasopoulou, L., Dafoulis, V., Tatsiopoulou, P., Zilikis, N., Vergouli, E., Balikou, P., Kapsimalli, E., Mitropoulou, A., Tzotzi, A., Klavdianou, N., Zeleni, D., Mitroulaki, S., Botzaki, A., Gerostergios, G., Samiotakis, G., Moschos, G., Giannopoulou, I., Papanikolaou, K., Angeli, K., Scarmeas, N., Emanuele, J., Schuster, K., Karyotaki, E., Kalikow, L., Pronoiti, K., Merikangas, K. R., Szatmari, P., Cuijpers, P., Georgiades, K., Milham, M. P., Corcoran, M., Burke, S., Koplewicz, H., & Salum, G. A. (2024). Understanding priorities and needs for child and adolescent mental health in Greece from multiple informants: An open resource dataset. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(10), 3649–3665. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02400-2>
- La Sala, L., Bailey, E., Branjerdporn, N., Rohde, L., Lindenberg, K., Torous, J., & Robinson, J. (2026). *Digital environments and youth mental health: A global research agenda*. Orygen.
- Leimonis, E., & Koutra, K. (2022). Social media use and mental health in young adults of Greece: A cross-sectional study. *Clinical Psychology in Europe*, 4(2), Article e4621. <https://doi.org/10.32872/cpe.4621>
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022). Longitudinal associations between appearance-related social media consciousness and adolescents' depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 94(2), 264–269. <https://doi.org/10.1002/jad.12009>
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2024). *Social media and adolescent health*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/27396>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- O'Neill, B. (2023). *The influence of social media on the development of children and young people* (PE 733:109). European Parliament, Policy Department for Structural and Cohesion Policies.
- O'Reilly, M., Levine, D., Donoso, V., Voice, L., Hughes, J., & Dogra, N. (2023). Exploring the potentially positive interaction between social media and mental health: The perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(2), 668–682. <https://doi.org/10.1177/13591045221106573>
- Office of the U.S. Surgeon General. (2023). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3, 407–423.
- Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S.-J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13, 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2018). *Children and young people's mental health in the digital age: Shaping the future*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/488b25e0-en>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024). *Students, digital devices and success* (OECD Education Policy Perspectives No. 102). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9e4c0624-en>

- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025a). *Finite time to learn and play: Whole student development and students' digital leisure outside of school* (OECD Education Policy Perspectives No. 130). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/edbaa4bb-en>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025b). *How's life for children in the digital age?* OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/0854b900-en>
- Parliamentary Office of Science and Technology. (2020). *Screen use and health in young people* (POSTnote 635). UK Parliament.
- Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., & Quintana, D. S. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, 5, 1535–1547. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5>
- Perrault, A. A., Bayer, L., Peuvrier, M., Afyouni, A., Ghisletta, P., Brockmann, C., Spiridon, M., Hulo Vesely, S., Haller, D. M., Pichon, S., Perrig, S., Schwartz, S., & Sterpenich, V. (2019). Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. *Sleep*, 42(9), zsz125. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz125>
- Prospira Global. (2026). *Child & adolescent mental health and digital technology: Ecosystem landscape* (Landscape & recommendations report).
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Rau, T. (2025). *Mobile devices and children's development: The case for school restrictions* (IDB Working Paper No. 1758). Inter-American Development Bank. <https://doi.org/10.18235/0013745>
- Royal Australasian College of Physicians. (2025). *Social media: Children/tamariki and young people/rangatahi* (Position statement).
- Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists. (2018). *The impact of media and digital technology on children and adolescents*.
- Royal College of Paediatrics and Child Health. (2019). *The health impacts of screen time: A guide for clinicians and parents*.
- Royal College of Psychiatrists. (2020). *Technology use and the mental health of children and young people* (College Report CR225).
- Royal Society for Public Health, & Young Health Movement. (2017). *#StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing*.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. (2019). *#Menos telas, mais saúde: Manual de orientação* [#Less screens, more health: Guidance manual].
- Stoilova, M., Livingstone, S., & Khazbak, R. (2021). *Investigating risks and opportunities for children in a digital world: A rapid review of the evidence on children's internet use and outcomes* (Innocenti Discussion Paper 2020-03). UNICEF Office of Research – Innocenti.
- Susi, K., Glover-Ford, F., Stewart, A., Knowles Bevis, R., & Hawton, K. (2023). Research review: Viewing self-harm images on the internet and social media platforms: Systematic review of the impact and associated psychological mechanisms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(8), 1115–1139. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13754>

- Turel, O., Cavagnaro, D. R., & Meshi, D. (2018). Short abstinence from online social networking sites reduces perceived stress, especially in excessive users. *Psychiatry Research*, 270, 947–953. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.017>
- United Nations Children’s Fund. (2017). *The state of the world’s children 2017: Children in a digital world*.
- United Nations Children’s Fund. (2025). *Drawing a line in digital spaces: Age-based restriction of social media*.
- United Nations Children’s Fund. (2026). *Taking stock of current and proposed age-based restrictions for social media: Rapid analysis*.
- United Nations Children’s Fund, Office of Research – Innocenti. (2025). *Childhood in a digital world: Screen time, skills and mental health*.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2023). *Guidelines for the governance of digital platforms: Safeguarding freedom of expression and access to information in a multistakeholder approach*.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2026, March 19). *Phone bans in schools are spreading worldwide as the policy debate rages*. Global Education Monitoring Report.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2022). Do social networking sites influence well-being? The extended active-passive model. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 62–68. <https://doi.org/10.1177/09637214211053637>
- Viner, R. M., Aswathikutty-Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L., Goddings, A.-L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and well-being among young people in England: A secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685–696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)
- Vissenberg, J., d’Haenens, L., & Livingstone, S. (2022). Digital literacy and online resilience as facilitators of young people’s well-being? A systematic review. *European Psychologist*, 27(2), 76–85. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000478>
- Werling, A. M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., & Drechsler, R. (2022). Problematic use of digital media in children and adolescents with a diagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder compared to controls: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 305–325. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00007>
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (Vol. 6).
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2025a). *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: Policy brief*.
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2025b). *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: Web annex: Findings from an evidence review and policy mapping*.
- Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Palmer, N. A., & Reisner, S. L. (2015). Online social support as a buffer against online and offline peer and sexual victimization among U.S. LGBT and non-LGBT youth. *Child Abuse & Neglect*, 39, 123–136. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.08.006>

Λεπτομερής μεθοδολογική τεκμηρίωση, συμπεριλαμβανομένου του πλαισίου εξαγωγής δεδομένων, του υλικού κωδικοποίησης και της πλήρους λίστας πηγών πληροφοριών, είναι διαθέσιμη στο αποθετήριο του έργου στο Open Science Framework, στο οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση μέσω του παρακάτω QR code:





Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

camhi.gr



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute