



**Η σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής
δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων:
συγκριτική ανάλυση της Ελλάδας με άλλες Ευρωπαϊκές
χώρες**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ: ΑΝΔΡΕΟΥ ANNA
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑΣ: ΔΡ. ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ
ΛΟΡΕΝΑ**

ΙΟΥΝΙΟΣ/ 2026

**Η σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής
δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων:
συγκριτική ανάλυση της Ελλάδας με άλλες Ευρωπαϊκές
χώρες**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ: ΑΝΔΡΕΟΥ ANNA

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑΣ: ΔΡ. ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ
ΛΟΡΕΝΑ**

ΙΟΥΝΙΟΣ/ 2026

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Ανδρέου Άννα, 2026

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της Διπλωματικής Εργασίας από το Πανεπιστημίου Νεάπολις δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Πανεπιστημίου.

Ονοματεπώνυμο Φοιτήτριας: Ανδρέου Άννα

Τίτλος Διπλωματικής Εργασίας: Η σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων: συγκριτική ανάλυση της Ελλάδας με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες

Η παρούσα Διπλωματική Εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών για την απόκτηση εξ αποστάσεως μεταπτυχιακού τίτλου στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις και εγκρίθηκε τον Ιούνιο 2026 από τα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής.

Εξεταστική Επιτροπή:

Πρώτη επιβλέπουσα: Δρ. Ανδρούτσου Λορένα

Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: Δρ. Γείτονα Μαρία

Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: Δρ. Λιόπα Μαργαρίτα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Η Ανδρέου Άννα, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Η σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων: συγκριτική ανάλυση της Ελλάδας με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες», αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει, έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η Δηλώσα

Ανδρέου Άννα

Περίληψη

Η παρούσα εργασία διερευνά τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων, μέσα από συστηματική ανασκόπηση σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες PRISMA 2020. Η εργασία εστιάζει στη συγκριτική ανάλυση της Ελλάδας με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, λαμβάνοντας υπόψη το ελληνικό και ευρωπαϊκό θεσμικό πλαίσιο, με ιδιαίτερη έμφαση στον GDPR(Γενικός κανονισμός για την προστασία δεδομένων) και στον Digital Services Act(Γενικός κανονισμός για τις ψηφιακές υπηρεσίες). Ο Digital Services Act εξετάζεται ως βασικό ρυθμιστικό εργαλείο για την προστασία των ανηλίκων, τη διαφάνεια των πλατφορμών και την αντιμετώπιση συστημικών κινδύνων στο ψηφιακό περιβάλλον.

Στο πλαίσιο της ανασκόπησης αναλύονται οκτώ open access εμπειρικές μελέτες από ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Ελλάδα, η Φινλανδία, η Ουγγαρία, η Ιταλία, η Σουηδία, η Ολλανδία και η Ισπανία. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η απλή χρήση των social media δεν οδηγεί αναγκαστικά σε ψυχική επιβάρυνση, ενώ η προβληματική ή εξαρτητική χρήση συνδέεται συχνότερα με άγχος, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μειωμένη ευημερία και έκθεση σε ψηφιακές απειλές. Η σχέση είναι πολυπαραγοντική και απαιτεί συνδυασμό ψηφιακής παιδείας, οικογενειακής και σχολικής υποστήριξης, θεσμικής εποπτείας και υπεύθυνου σχεδιασμού διαδικτυακών πλατφορμών.

Λέξεις-κλειδιά: μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ψυχική υγεία, έφηβοι, προβληματική χρήση, κυβερνοεκφοβισμός, Digital Services Act.

Abstract

This thesis examines the relationship between social media use and adolescents' mental health through a systematic review conducted according to the PRISMA 2020 methodology. The study focuses on a comparative analysis of Greece and other European countries, taking into account the Greek and European institutional framework, with particular emphasis on the GDPR and the Digital Services Act. The Digital Services Act is examined as a key regulatory instrument for the protection of minors, platform transparency, and the management of systemic risks in the digital environment.

The review analyses eight open access empirical studies from European countries, including Greece, Finland, Hungary, Italy, Sweden, the Netherlands, and Spain. The findings indicate that general social media use does not necessarily lead to psychological harm. In contrast, problematic or addictive use is more frequently associated with anxiety, depression, sleep disturbances, low self-esteem, reduced well-being, and exposure to digital threats. The relationship is multifactorial and requires a combination of digital literacy, family and school support, institutional supervision, and responsible design of online platforms.

Keywords: social media, mental health, adolescents, problematic use, cyberbullying, Digital Services Act.

Πρόλογος και ευχαριστίες

Η ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας αποτελεί το επιστέγασμα μιας σημαντικής ακαδημαϊκής πορείας και μιας ιδιαίτερα δημιουργικής διαδικασίας μάθησης και αναζήτησης γνώσης. Το ενδιαφέρον για τη μελέτη της σχέσης μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων προέκυψε από τη διαρκώς αυξανόμενη παρουσία των ψηφιακών μέσων στην καθημερινότητα των νέων και από τον προβληματισμό που αναπτύσσεται διεθνώς σχετικά με τις πιθανές επιδράσεις τους στην ψυχολογική ευημερία και ανάπτυξη των εφήβων. Η θεματική αυτή παρουσιάζει ιδιαίτερη επιστημονική και κοινωνική σημασία, καθώς η εφηβεία αποτελεί μια κρίσιμη περίοδο διαμόρφωσης της προσωπικότητας, ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν ολοένα και περισσότερο τον τρόπο επικοινωνίας, κοινωνικοποίησης και έκφρασης των νέων.

Μέσα από τη συστηματική ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας και τη μελέτη του ευρωπαϊκού και ελληνικού θεσμικού πλαισίου, η εργασία αυτή επιχειρεί να συμβάλει στην κατανόηση ενός πολυδιάστατου φαινομένου, αναδεικνύοντας τόσο τις ευκαιρίες όσο και τους κινδύνους που συνδέονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Παράλληλα, επιδιώκει να προσφέρει χρήσιμα συμπεράσματα για την ενίσχυση της προστασίας και της ψυχικής ευημερίας των εφήβων στο σύγχρονο ψηφιακό περιβάλλον.

Στο σημείο αυτό, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου για την καθοδήγηση, την υποστήριξη, τις πολύτιμες συμβουλές και την επιστημονική της συμβολή καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας. Η εμπειρία και οι γνώσεις της αποτέλεσαν σημαντικό εφόδιο για την επιτυχή ολοκλήρωση της παρούσας μελέτης.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στην οικογένειά μου, η οποία στάθηκε διαρκώς δίπλα μου με αγάπη, κατανόηση και αμέριστη υποστήριξη σε κάθε στάδιο των σπουδών μου. Η ενθάρρυνση και η εμπιστοσύνη τους στις δυνατότητες μου αποτέλεσαν πηγή δύναμης και έμπνευσης.

Τέλος, αφιερώνω την εργασία αυτή σε όλους όσους πίστεψαν σε εμένα και με στήριξαν στην προσπάθειά μου να ολοκληρώσω με επιτυχία τις μεταπτυχιακές μου σπουδές, εκφράζοντας την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη για τη συμβολή τους στην επίτευξη αυτού του στόχου.

Περιεχόμενα

Περίληψη	iii
Abstract.....	iv
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	1
1.1 Αντικείμενο και σημασία της έρευνας.....	1
1.2 Σκοπός της εργασίας	2
1.3 Ερευνητικά ερωτήματα	2
1.4 Μεθοδολογική προσέγγιση της εργασίας.....	2
1.5 Δομή της εργασίας.....	3
Κεφάλαιο 2: Θεωρητικό Πλαίσιο	4
2.1 Εισαγωγή στο θεωρητικό πλαίσιο	4
2.2 Ορισμός και χαρακτηριστικά των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης	5
2.3 Η χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης από τους εφήβους.....	6
2.4 Ορισμός της ψυχικής υγείας στην εφηβική ηλικία.....	10
2.5 Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων.....	11
2.6 Η σχέση μεταξύ χρήσης social media και ψυχικής υγείας	14
2.7 Πιθανές αρνητικές επιδράσεις της χρήσης των social media.....	15
2.8 Πιθανές θετικές επιδράσεις της χρήσης των social media	18
2.9 Θεωρητικά μοντέλα και ερμηνευτικές προσεγγίσεις	19
2.9.1 Θεωρία κοινωνικής σύγκρισης.....	19
2.9.2 Θεωρία χρήσεων και ικανοποιήσεων	20
2.9.3 Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο.....	20
2.9.4 Μοντέλα προβληματικής ή εξαρτητικής χρήσης	21
2.10 Νομικό πλαίσιο στην Ελλάδα.....	21
2.11 Νομικό και κανονιστικό πλαίσιο στην Ευρωπαϊκή Ένωση.....	23
2.12 Πολιτικές και κατευθυντήριες γραμμές από κράτη-μέλη και Ευρωπαϊκή Επιτροπή	24
2.13 Κριτική αποτίμηση της διεθνούς βιβλιογραφίας.....	26
Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία Συστηματικής Ανασκόπησης	27
3.1 Εισαγωγή	27
3.2 Μεθοδολογία	28
3.2.1 Στρατηγική αναζήτησης	28
3.2.2 Βάσεις δεδομένων και λέξεις-κλειδιά	29
3.2.3 Κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού	29

3.2.4 Διαδικασία επιλογής μελετών (PRISMA)	30
Κεφάλαιο 4: Παρουσίαση των επιλεγμένων μελετών	32
4.1 Κριτήρια επιλογής των μελετών.....	33
4.2 Συνοπτική παρουσίαση του τελικού συνόλου των μελετών	34
4.3 Αναλυτική παρουσίαση των επιλεγμένων μελετών.....	37
Άρθρο 1 – Ελλάδα: Bilali et al. (2025)	37
Άρθρο 2 – Φινλανδία: Paakkari et al. (2021)	38
Άρθρο 3 – Φινλανδία: Lahti et al. (2024).....	38
Άρθρο 4 – Ουγγαρία: Bányai et al. (2017).....	39
Άρθρο 5 – Ιταλία: Ballarotto et al. (2021).....	40
Άρθρο 6 – Σουηδία: Beeres et al. (2021)	40
Άρθρο 7 – Ολλανδία: Beyens et al. (2020)	41
Άρθρο 8 – Ισπανία: Brand et al. (2024)	42
4.4 Συνολική αποτίμηση των ευρωπαϊκών ευρημάτων.....	42
Κεφάλαιο 5: Συζήτηση	44
5.1 Σύνδεση σκοπού πτυχιακής, ευρωπαϊκής νομοθεσίας και εμπειρικών άρθρων	44
5.2 Συστηματική ανάλυση του τελικού συνόλου των ευρωπαϊκών μελετών.....	45
5.3 Κύριες συγκλίσεις των ευρωπαϊκών ευρημάτων	47
5.4 Βασικές αποκλίσεις και όρια της βιβλιογραφίας	49
5.5 Πώς το ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο συμπληρώνει τα κενά των μελετών	50
Κεφάλαιο 6: Συμπεράσματα.....	52
6.1 Προστιθέμενη αξία της Εργασίας	54
6.2 Περιορισμοί της έρευνας.....	54
6.3 Προτάσεις για μελλοντική και θεσμική έρευνα	55
Βιβλιογραφία	57
Άρθρα	57
Reports.....	59
Νομοθεσία	60
Άθρα Ανασκόπησης Prisma.....	60

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

1.1 Αντικείμενο και σημασία της έρευνας

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πλέον αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας των εφήβων, επηρεάζοντας σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο επικοινωνίας, κοινωνικοποίησης και διαμόρφωσης της ταυτότητάς τους. Πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok και το Snapchat χρησιμοποιούνται σε καθημερινή βάση, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση των εμπειριών, των αντιλήψεων και των κοινωνικών πρακτικών των νέων (Boer et al., 2020; Boniel-Nissim et al., 2022). Η εντατική αυτή χρήση των ψηφιακών μέσων εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο τεχνολογικού μετασχηματισμού, το οποίο επηρεάζει βαθιά τις διαδικασίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας.

Η εφηβεία αποτελεί μια κρίσιμη αναπτυξιακή περίοδο, κατά την οποία η ψυχική υγεία χαρακτηρίζεται από αυξημένη ευαλωτότητα, λόγω των έντονων βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών μεταβολών που λαμβάνουν χώρα. Οι έφηβοι καλούνται να διαχειριστούν προκλήσεις που σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική αποδοχή και τη διαμόρφωση της προσωπικής τους ταυτότητας, γεγονός που καθιστά την ψυχική τους ευημερία ιδιαίτερα εύθραυστη (OECD, 2018). Σε αυτό το πλαίσιο, η εκτεταμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει αποτελέσει αντικείμενο έντονου επιστημονικού ενδιαφέροντος, καθώς φαίνεται να συνδέεται τόσο με ενισχυτικές όσο και με επιβαρυντικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων (Valkenburg et al., 2022).

Από τη μία πλευρά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να λειτουργήσουν ως εργαλεία ενίσχυσης της κοινωνικής υποστήριξης, της επικοινωνίας και της πρόσβασης σε πληροφορίες, διευκολύνοντας τη δημιουργία και διατήρηση κοινωνικών σχέσεων (Boniel-Nissim et al., 2022). Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική ή μη ισορροπημένη χρήση τους έχει συνδεθεί με φαινόμενα όπως η κοινωνική σύγκριση, ο κυβερνοεκφοβισμός, η εξαρτητική συμπεριφορά και η αύξηση συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης (Shannon et al., 2022; Sedgwick et al., 2019). Επιπλέον, η έκθεση σε ιδεατοποιημένα πρότυπα και η αναζήτηση κοινωνικής επιβεβαίωσης μέσω ψηφιακών δεικτών αποδοχής ενδέχεται να επηρεάζουν αρνητικά την αυτοεικόνα και την ψυχολογική σταθερότητα των εφήβων (Valkenburg, 2022).

Η σημασία της παρούσας έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι επιχειρεί να διερευνήσει συστηματικά και κριτικά τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων, ενσωματώνοντας ευρήματα της σύγχρονης διεθνούς βιβλιογραφίας. Παράλληλα, λαμβάνει υπόψη το ευρωπαϊκό και εθνικό θεσμικό πλαίσιο, το οποίο διαμορφώνει τις συνθήκες χρήσης των ψηφιακών μέσων και επηρεάζει τις πρακτικές προστασίας των ανηλίκων στο ψηφιακό περιβάλλον. Με τον τρόπο αυτό, η εργασία φιλοδοξεί να συμβάλει στην κατανόηση ενός ιδιαίτερα σύνθετου και επίκαιρου φαινομένου, με σημαντικές προεκτάσεις τόσο σε επιστημονικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

1.2 Σκοπός της εργασίας

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων μέσω συστηματικής ανασκόπησης καθώς και η συγκριτική ανάλυση των ευρημάτων στην Ελλάδα και σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες.

1.3 Ερευνητικά ερωτήματα

Η παρούσα εργασία δομείται γύρω από τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. EE1: Πώς επηρεάζει η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης την ψυχική υγεία των εφήβων;
2. EE2: Ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες που διαμορφώνουν τη σχέση μεταξύ χρήσης social media και ψυχικής υγείας στους εφήβους;
3. EE3: Σε ποιο βαθμό το νομικό και πολιτικό πλαίσιο στην Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση ανταποκρίνεται στις προκλήσεις που προκύπτουν από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

1.4 Μεθοδολογική προσέγγιση της εργασίας

Η μεθοδολογική προσέγγιση της παρούσας εργασίας βασίζεται σε συστηματική ανασκόπηση, με την αξιοποίηση του πρωτοκόλλου PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Η διαδικασία περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

- I. Καθορισμός ερευνητικών κριτηρίων: Επιλογή άρθρων από έγκριτα επιστημονικά περιοδικά της τελευταίας δεκαετίας
- II. Αναζήτηση βιβλιογραφίας: Χρήση διεθνών βάσεων δεδομένων (π.χ. Scopus, PubMed, Web of Science)
- III. Κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού:
 - ο Συμπερίληψη μελετών που αφορούν εφήβους
 - ο Συμπερίληψη εμπειρικών και ανασκοπικών μελετών
 - ο Αποκλεισμός μη επιστημονικών πηγών και συνεδρίων
- IV. Επιλογή άρθρων: Επιλογή 8 μελετών για εις βάθος ανάλυση
- V. Ανάλυση δεδομένων: Συγκριτική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των μελετών

Ακολουθώντας τις κατευθυντήριες οδηγίες PRISMA διασφαλίζονται η διαφάνεια, η αξιοπιστία και η αναπαραγωγιμότητα της έρευνας.

1.5 Δομή της εργασίας

Η παρούσα εργασία οργανώνεται σε έξι κεφάλαια:

- Κεφάλαιο 1 – Εισαγωγή: Παρουσιάζεται το αντικείμενο, ο σκοπός, τα ερευνητικά ερωτήματα, η μεθοδολογία και η δομή της εργασίας
- Κεφάλαιο 2 – Θεωρητικό πλαίσιο: Αναλύονται οι βασικές έννοιες, τα θεωρητικά μοντέλα, καθώς και το νομικό και πολιτικό πλαίσιο
- Κεφάλαιο 3 – Μεθοδολογία συστηματική ανασκόπησης: Παρουσιάζονται η στρατηγική αναζήτησης, τα κριτήρια επιλογής των μελετών και η διαδικασία αξιολόγησης της βιβλιογραφίας
- Κεφάλαιο 4 – Αποτελέσματα συστηματικής ανασκόπησης: Παρουσιάζονται, συντίθενται και συγκρίνονται τα ευρήματα των μελετών που συμπεριλήφθηκαν στη συστηματική ανασκόπηση
- Κεφάλαιο 5 – Σύνθεση και συμβολή: Διατυπώνεται η κριτική προσέγγιση και η συμβολή της εργασίας

- Κεφάλαιο 6 – Συμπεράσματα: Παρουσιάζονται τα βασικά συμπεράσματα, οι περιορισμοί και η προστιθέμενη αξία της έρευνας

Η δομή αυτή επιτρέπει τη συστηματική προσέγγιση του ερευνητικού ζητήματος και τα συμπεράσματα.

Κεφάλαιο 2: Θεωρητικό Πλαίσιο

2.1 Εισαγωγή στο θεωρητικό πλαίσιο

Η εννοιολογική και θεωρητική προσέγγιση της σχέσης μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων συνιστά ένα πολυπαραγοντικό και δυναμικό πεδίο έρευνας, το οποίο εντάσσεται στη διασταύρωση της ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας, της επικοινωνίας και των επιστημών υγείας. Η ραγδαία διείσδυση των ψηφιακών τεχνολογιών στην καθημερινότητα των νέων έχει μεταβάλει ριζικά τους τρόπους κοινωνικής αλληλεπίδρασης, δημιουργώντας νέα περιβάλλοντα κοινωνικοποίησης, τα οποία χαρακτηρίζονται από διαρκή συνδεσιμότητα, υψηλή οπτικοκεντρικότητα και αλγοριθμικά διαμεσολαβημένες εμπειρίες (Valkenburg et al., 2022). Στο πλαίσιο αυτό, η θεωρητική διερεύνηση του φαινομένου δεν μπορεί να περιοριστεί σε μονοδιάστατες αιτιώδεις σχέσεις, αλλά απαιτεί μια πολυεπίπεδη ανάλυση που λαμβάνει υπόψη τόσο τα ατομικά χαρακτηριστικά των εφήβων όσο και τα δομικά χαρακτηριστικά των ψηφιακών πλατφορμών.

Η σύγχρονη βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι η επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία δεν είναι ομοιογενής, αλλά διαφοροποιείται ανάλογα με τον τρόπο χρήσης, τη συχνότητα έκθεσης και το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσεται η χρήση αυτή (Valkenburg, 2022). Συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-ανалύσεις επισημαίνουν ότι η έντονη ή προβληματική χρήση συνδέεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, καταθλιπτικών συμπτωμάτων και διαταραχών ύπνου, ενώ συγχρόνως αναδεικνύεται η σημασία ενδιάμεσων μηχανισμών, όπως η κοινωνική σύγκριση και η αναζήτηση κοινωνικής επιβεβαίωσης (Ahmed et al., 2024; Shannon et al., 2022). Παράλληλα, εμπειρικές μελέτες σε διεθνές επίπεδο επιβεβαιώνουν ότι η προβληματική χρήση σχετίζεται με μειωμένη ψυχοκοινωνική ευημερία και αυξημένο κίνδυνο ψυχοπαθολογικών

εκδηλώσεων, ιδίως σε περιβάλλοντα όπου η χρήση είναι εντατική και μη ρυθμιζόμενη (Boer et al., 2020; Kelly et al., 2019).

Ωστόσο, η σχέση αυτή δεν είναι γραμμική ούτε αποκλειστικά αρνητική. Αντιθέτως, ένα σημαντικό μέρος της βιβλιογραφίας υπογραμμίζει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να λειτουργήσουν και ως πηγές κοινωνικής υποστήριξης, ενίσχυσης της ταυτότητας και πρόσβασης σε πληροφορίες, ιδίως για ευάλωτες ομάδες εφήβων (Boniel-Nissim et al., 2022). Η διττή αυτή φύση του φαινομένου επιβάλλει την υιοθέτηση θεωρητικών μοντέλων που αναγνωρίζουν τη συνύπαρξη θετικών και αρνητικών επιδράσεων, απορρίπτοντας απλουστευτικές προσεγγίσεις αιτιότητας. Επιπλέον, παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, το είδος της πλατφόρμας και ο τύπος χρήσης (ενεργητική έναντι παθητικής) φαίνεται να διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των ψυχολογικών επιπτώσεων (Vannucci et al., 2020; Bilali et al., 2025).

Επιπρόσθετα, ιδιαίτερη έμφαση αποδίδεται στη συσχέτιση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με ζητήματα αυτοεικόνας και σωματικής αντίληψης, καθώς και με φαινόμενα κυβερνοεκφοβισμού, τα οποία έχουν αναδειχθεί ως κρίσιμοι παράγοντες επιβάρυνσης της ψυχικής υγείας των εφήβων (Revranché et al., 2022; Villar Onrubia et al., 2025). Συγχρόνως, διεθνείς οργανισμοί, όπως ο ΟΟΣΑ, επισημαίνουν ότι η ψηφιακή εποχή δημιουργεί νέες προκλήσεις για την ψυχική υγεία των νέων, καθιστώντας αναγκαία την ανάπτυξη ολοκληρωμένων πολιτικών και παρεμβάσεων (OECD, 2018; OECD, 2025).

2.2 Ορισμός και χαρακτηριστικά των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) συνιστούν ένα σύνολο ψηφιακών πλατφορμών και διαδικτυακών εφαρμογών που επιτρέπουν τη δημιουργία, ανταλλαγή και διάδοση περιεχομένου, καθώς και τη διαμόρφωση και διατήρηση κοινωνικών σχέσεων σε πραγματικό ή σχεδόν πραγματικό χρόνο. Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά μέσα επικοινωνίας, τα οποία χαρακτηρίζονται από μονοκατευθυντική ροή πληροφορίας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενσωματώνουν διαδραστικές λειτουργίες που επιτρέπουν στους χρήστες να συμμετέχουν ενεργά στην παραγωγή περιεχομένου, μετατρέποντάς τους από παθητικούς δέκτες σε ενεργούς συνδιαμορφωτές της επικοινωνιακής διαδικασίας (Valkenburg, 2022).

Η βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν αποτελούν ομοιογενή κατηγορία, αλλά περιλαμβάνουν ποικίλες πλατφόρμες με διαφορετικά

λειτουργικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά, όπως δίκτυα διαμοιρασμού εικόνων και βίντεο, εφαρμογές άμεσης επικοινωνίας και πλατφόρμες μικροδημοσίευσης. Η διαφοροποίηση αυτή επηρεάζει άμεσα τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι αλληλεπιδρούν με το περιεχόμενο και με τους άλλους χρήστες, καθώς και τις ψυχολογικές επιπτώσεις που απορρέουν από τη χρήση τους (Boer et al., 2020). Ιδιαίτερα, η αυξημένη δημοφιλία οπτικοκεντρικών πλατφορμών, όπως το TikTok, έχει συνδεθεί με εντονότερες εμπειρίες κοινωνικής σύγκρισης και αυτοπαρουσίασης, οι οποίες δύνανται να επηρεάσουν την ψυχική ευημερία των εφήβων (Bilali et al., 2025).

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι η διαρκής συνδεσιμότητα (permanent connectivity), η οποία επιτρέπει στους χρήστες να παραμένουν συνεχώς σε επαφή με το κοινωνικό τους περιβάλλον. Η συνεχής αυτή έκθεση σε ψηφιακά ερεθίσματα ενδέχεται να ενισχύει την ανάγκη για κοινωνική επιβεβαίωση και να δημιουργεί πιέσεις για διαρκή παρουσία και ανταπόκριση, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση φαινομένων όπως η εξάρτηση από τα social media και η προβληματική χρήση (Shannon et al., 2022). Επιπλέον, η αλγοριθμική διαχείριση του περιεχομένου, μέσω εξατομικευμένων ροών (feeds), ενισχύει τη στοχευμένη έκθεση σε συγκεκριμένα πρότυπα και πληροφορίες, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη της πραγματικότητας και την αυτοεικόνα των χρηστών (Valkenburg et al., 2022).

Συγχρόνως, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό κοινωνικής διαφάνειας και μετρησιμότητας, καθώς η αποδοχή και η δημοτικότητα αποτυπώνονται μέσω δεικτών όπως τα «likes», τα σχόλια και οι κοινοποιήσεις. Η ποσοτικοποίηση αυτή της κοινωνικής αποδοχής έχει συνδεθεί με αυξημένα επίπεδα άγχους και ανασφάλειας, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία, όπου η ανάγκη για κοινωνική ένταξη και αναγνώριση είναι ιδιαίτερα έντονη (Kelly et al., 2019). Παράλληλα, η δυνατότητα ανωνυμίας ή ψευδωνυμίας σε ορισμένες πλατφόρμες μπορεί να ενισχύσει φαινόμενα αρνητικής διαδικτυακής συμπεριφοράς, όπως ο κυβερνοεκφοβισμός, με σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων (Lahti et al., 2024).

2.3 Η χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης από τους εφήβους

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους εφήβους αποτελεί ένα πολυδιάστατο και εντατικά μελετώμενο φαινόμενο, το οποίο συνδέεται άμεσα με τις ευρύτερες κοινωνικοπολιτισμικές και τεχνολογικές μεταβολές της σύγχρονης εποχής. Οι έφηβοι

αποτελούν μία από τις πλέον ενεργές δημογραφικές ομάδες στις ψηφιακές πλατφόρμες, με υψηλά ποσοστά καθημερινής χρήσης και σημαντικό χρόνο αλληλεπίδρασης με το περιεχόμενο, γεγονός που καθιστά τη μελέτη της συμπεριφοράς τους ιδιαίτερα κρίσιμη για την κατανόηση των επιδράσεων των social media στην ψυχική τους υγεία (Boer et al., 2020). Η χρήση αυτή δεν είναι απλώς συχνή, αλλά ενσωματώνεται οργανικά στις καθημερινές πρακτικές επικοινωνίας, ψυχαγωγίας και αυτοέκφρασης, διαμορφώνοντας ένα νέο ψηφιακό περιβάλλον κοινωνικοποίησης.

Η βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους εφήβους χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία ως προς τα μοτίβα και τις λειτουργίες της. Διακρίνονται, μεταξύ άλλων, η ενεργητική χρήση, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία και ανάρτηση περιεχομένου, και η παθητική χρήση, που αφορά την απλή παρακολούθηση χωρίς άμεση αλληλεπίδραση. Επιπλέον, ο χρόνος απασχόλησης, οι πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται και τα κίνητρα χρήσης διαφοροποιούν σημαντικά την εμπειρία των εφήβων στα ψηφιακά περιβάλλοντα (Valkenburg et al., 2022; Boniel-Nissim et al., 2022)

Το είδος της πλατφόρμας επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πλατφόρμες όπως το TikTok και το Instagram βασίζονται κυρίως στην ανταλλαγή οπτικού περιεχομένου και προσελκύουν μεγάλο αριθμό εφήβων, ενισχύοντας την αλληλεπίδραση, την αυτοπαρουσίαση και τη δημιουργία διαδικτυακών κοινοτήτων. Παράλληλα, οι έφηβοι εκτίθενται καθημερινά σε περιεχόμενο που σχετίζεται με την εμφάνιση, τις κοινωνικές σχέσεις και τις προσωπικές εμπειρίες. (Revranché et al., 2022; Vicente-Benito & Ramírez-Durán, 2023).

Σημαντικός ρόλο στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης διαδραματίζουν και τα ατομικά χαρακτηριστικά των εφήβων, όπως το φύλο, η ηλικία και τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα. Οι παράγοντες επηρεάζουν τις πλατφόρμες που επιλέγουν, τη συχνότητα χρήσης και τον τρόπο αλληλεπίδρασης με το ψηφιακό περιβάλλον. (Raudsepp & Kais, 2019). Επιπλέον, οι έφηβοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για επικοινωνία, ψυχαγωγία, αναζήτηση πληροφοριών και διατήρηση κοινωνικών σχέσεων. (Lahti et al., 2024; Sedgwick et al., 2019).

Η ένταση του φαινομένου τεκμηριώνεται και από επίσημα στατιστικά στοιχεία. Η Eurostat καταγράφει τη συμμετοχή των νέων σε δραστηριότητες κοινωνικής δικτύωσης μέσα από τα δεδομένα για τις διαδικτυακές δραστηριότητες των ατόμων, ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για την Ευρώπη, μέσω της έρευνας HBSC, καταγράφει πιο ειδικά τη

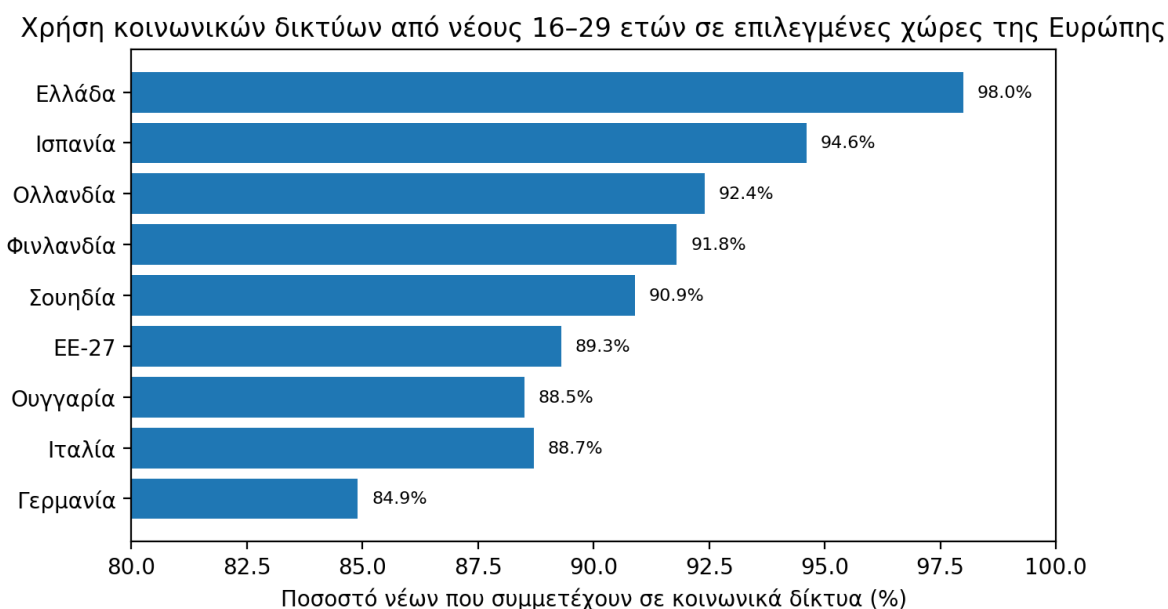
χρήση και την προβληματική χρήση των social media σε εφήβους 11, 13 και 15 ετών. Τα στοιχεία αυτά είναι απαραίτητα για την παρούσα εργασία, διότι δείχνουν ότι η χρήση των κοινωνικών δικτύων από τους νέους δεν αποτελεί περιφερειακό φαινόμενο, αλλά δομικό χαρακτηριστικό της εφηβικής και νεανικής καθημερινότητας στην Ευρώπη (Eurostat, 2025; WHO Regional Office for Europe, 2024).

Χώρα/περιοχή	Ηλικιακή ομάδα	Δείκτης	Έτος	Ποσοστό	Πηγή
Ελλάδα	16–29 ετών	Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα	2024/2025	98.0%	Eurostat, Data Browser, isoc_ci_ac_i
Ισπανία	16–29 ετών	Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα	2025	94.6%	Eurostat, Data Browser, isoc_ci_ac_i
Ολλανδία	16–29 ετών	Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα	2025	92.4%	Eurostat, Data Browser, isoc_ci_ac_i
Φινλανδία	16–29 ετών	Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα	2025	91.8%	Eurostat, Data Browser, isoc_ci_ac_i
Σουηδία	16–29 ετών	Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα	2025	90.9%	Eurostat, Data Browser, isoc_ci_ac_i
ΕΕ-27	16–29 ετών	Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα	2025	89.3%	Eurostat, Data Browser, isoc_ci_ac_i
Ουγγαρία	16–29 ετών	Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα	2025	88.5%	Eurostat, Data Browser, isoc_ci_ac_i
Ιταλία	16–29 ετών	Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα	2025	88.7%	Eurostat, Data Browser, isoc_ci_ac_i
Γερμανία	16–29 ετών	Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα	2025	84.9%	Eurostat, Data Browser, isoc_ci_ac_i
Ευρώπη, Κεντρική Ασία και Καναδάς	11, 13 και 15 ετών	Προβληματική χρήση social media	2022	11.0%	WHO/HBSC, 2024
Ευρώπη, Κεντρική Ασία	11, 13 και 15 ετών	Συνεχής online επαφή	2022	36.0%	WHO/HBSC, 2024

και Καναδάς		με φίλους			
-------------	--	-----------	--	--	--

Πίνακας 2.1 Στατιστικά στοιχεία χρήσης κοινωνικών δικτύων και ψηφιακής επικοινωνίας από νέους και εφήβους στην Ευρώπη. Πηγές: Eurostat Data, WHO Regional Office for Europe/HBSC, 2024.

Όπως φαίνεται στον πίνακα 2.1, η συμμετοχή των νέων σε κοινωνικά δίκτυα είναι πολύ υψηλή σε διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες, με την Ελλάδα να εμφανίζει ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό συμμετοχής. Τα δεδομένα αυτά δεν αφορούν μόνο την τεχνική πρόσβαση στο διαδίκτυο, αλλά αποτυπώνουν την ένταξη των κοινωνικών δικτύων στην καθημερινή επικοινωνία των νέων. Παράλληλα, τα δεδομένα του WHO/HBSC δείχνουν ότι περισσότεροι από ένας στους δέκα εφήβους εμφανίζουν σημεία προβληματικής χρήσης, ενώ περισσότερο από το ένα τρίτο δηλώνει συνεχή online επαφή με φίλους (WHO Regional Office for Europe, 2024).



Εικόνα 2.1 Συμμετοχή νέων 16–29 ετών σε κοινωνικά δίκτυα σε επιλεγμένες ευρωπαϊκές χώρες. Πηγή: επεξεργασία στοιχείων Eurostat Data Browser, dataset isoc_ci_ac_i.¹

Η εικόνα 2.1 αποτυπώνει οπτικά τη μικρή αλλά υπαρκτή διαφοροποίηση μεταξύ ευρωπαϊκών χωρών. Η σύγκριση αυτή είναι χρήσιμη για την παρούσα πτυχιακή, διότι επιβεβαιώνει ότι η Ελλάδα πρέπει να εξεταστεί σε ευρωπαϊκό πλαίσιο και όχι απομονωμένα. Το υψηλό ποσοστό χρήσης των κοινωνικών δικτύων καθιστά ακόμη πιο σημαντική την ανάλυση του ευρωπαϊκού νομικού πλαισίου, ιδίως του Digital Services Act,

¹ Τα στοιχεία της Eurostat αφορούν την ηλικιακή ομάδα 16–29 ετών, η οποία χρησιμοποιείται ως διαθέσιμος επίσημος δείκτης νεανικής χρήσης, ενώ τα στοιχεία WHO/HBSC αφορούν ειδικά εφήβους 11, 13 και 15 ετών. Στην τελική εργασία η διαφορά ηλικιακής ομάδας πρέπει να αναφέρεται ρητά, ώστε να μη συγχέεται η έννοια του “νέου” με την αυστηρή έννοια του “εφήβου”.

επειδή οι περισσότεροι έφηβοι και νέοι αλληλεπιδρούν καθημερινά με πλατφόρμες που λειτουργούν διακρατικά και υπό κοινές ευρωπαϊκές ρυθμίσει

Συνεπώς, τα προαναφερθέντα στατιστικά δεδομένα αναδεικνύουν την ανάγκη περαιτέρω ενίσχυσης του νομικού και κανονιστικού πλαισίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης ,με στόχο την αποτελεσματικότερη προστασία των ανηλίκων απο τις προκλήσεις και τους κινδύνους που απορρέουν από τη χρήση των μέσω κοινωνικής δικτύωσης.

2.4 Ορισμός της ψυχικής υγείας στην εφηβική ηλικία

Η ψυχική υγεία στην εφηβική ηλικία συνιστά ένα πολυδιάστατο και δυναμικό φαινόμενο, το οποίο δεν περιορίζεται στην απουσία ψυχικών διαταραχών, αλλά περιλαμβάνει ένα ευρύτερο φάσμα συναισθηματικής, γνωστικής και κοινωνικής ευημερίας. Η σύγχρονη επιστημονική προσέγγιση αντιλαμβάνεται την ψυχική υγεία ως την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τα συναισθήματά του, να αναπτύσσει λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις, να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της καθημερινότητας και να διαμορφώνει μια σταθερή και θετική αυτοαντίληψη. Στην εφηβεία, η έννοια αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς πρόκειται για μια κρίσιμη αναπτυξιακή περίοδο, κατά την οποία λαμβάνουν χώρα σημαντικές βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές μεταβολές (OECD, 2018).

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από έντονες διεργασίες διαμόρφωσης ταυτότητας, αυξημένη ευαισθησία στην κοινωνική αξιολόγηση και μεταβολές στη συναισθηματική ρύθμιση. Ως εκ τούτου, η ψυχική υγεία των εφήβων δεν αποτελεί στατική κατάσταση, αλλά μια εξελισσόμενη διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από ατομικούς, οικογενειακούς, σχολικούς και ευρύτερους κοινωνικούς παράγοντες. Η επιστημονική βιβλιογραφία επισημαίνει ότι η ψυχική ευημερία κατά την εφηβεία σχετίζεται στενά με την αυτοεκτίμηση, την αίσθηση του ανήκειν και την ικανότητα διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων (Valkenburg, 2022).

Στο πλαίσιο αυτό, η ψυχική υγεία των εφήβων συνδέεται άμεσα με την εμφάνιση ή την απουσία συμπτωμάτων όπως το άγχος, η κατάθλιψη, οι διαταραχές ύπνου και η συναισθηματική αστάθεια. Μετα-αναλυτικές και συστηματικές μελέτες έχουν καταδείξει ότι η εφηβική περίοδος αποτελεί φάση αυξημένου κινδύνου για την εκδήλωση ψυχικών

διαταραχών, γεγονός που καθιστά την έγκαιρη κατανόηση και παρέμβαση ιδιαίτερα σημαντική (Ahmed et al., 2024).

Η έννοια αυτή στην εφηβεία περιλαμβάνει τόσο θετικές όσο και αρνητικές διαστάσεις. Από τη μία πλευρά, περιλαμβάνει στοιχεία όπως η ψυχολογική ανθεκτικότητα, η αυτονομία και η ικανότητα δημιουργίας ουσιαστικών σχέσεων. Από την άλλη πλευρά, περιλαμβάνει την απουσία δυσλειτουργικών συμπεριφορών και ψυχοπαθολογικών εκδηλώσεων. Η σύγχρονη έρευνα τονίζει ότι οι δύο αυτές διαστάσεις δεν ταυτίζονται, καθώς ένα άτομο μπορεί να μην παρουσιάζει κλινικά συμπτώματα, αλλά ταυτόχρονα να μην βιώνει υψηλά επίπεδα ευημερίας (Sala et al., 2024).

Η κατανόηση της ψυχικής υγείας στην εφηβική ηλικία είναι ιδιαίτερα σημαντική, δεδομένου ότι επηρεάζεται από πολλαπλές και αλληλεπιδρώσες παραμέτρους. Στο σύγχρονο ψηφιακό περιβάλλον, η ψυχική υγεία των εφήβων συνδέεται ολοένα και περισσότερο με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης γεγονός που έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας. (Revranché et al., 2022; Vicente-Benito & Ramírez-Durán, 2023).

Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων, οι οποίοι εξετάζονται στην επόμενη ενότητα.

2.5 Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων

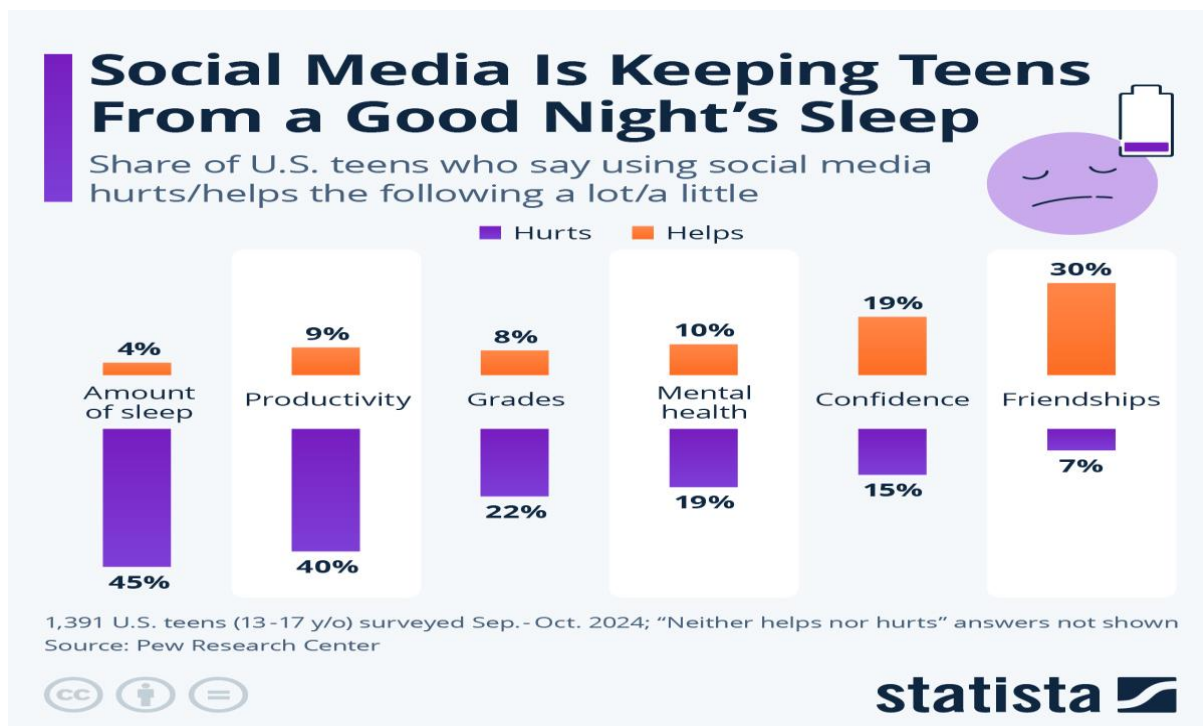
Η διαμόρφωση της ψυχικής υγείας κατά την εφηβεία όπως έχει αναφερθεί αποτελεί αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης πολλών και διαφορετικών παραγόντων, οι οποίοι εκτείνονται από το ατομικό επίπεδο έως το ευρύτερο κοινωνικό και ψηφιακό περιβάλλον. Η σύγχρονη επιστημονική προσέγγιση υιοθετεί ένα βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο, σύμφωνα με το οποίο η ψυχική ευημερία δεν αποτελεί προϊόν ενός μεμονωμένου παράγοντα, αλλά το αποτέλεσμα της δυναμικής αλληλεπίδρασης μεταξύ βιολογικών προδιαθέσεων, ψυχολογικών χαρακτηριστικών και κοινωνικών συνθηκών (Valkenburg et al., 2022). Στην εφηβική ηλικία, η πολυπλοκότητα αυτή εντείνεται, καθώς το άτομο βρίσκεται σε φάση έντονων μεταβολών και αναδιαμόρφωσης της ταυτότητάς του.

Σε ατομικό επίπεδο, χαρακτηριστικά όπως η αυτοεκτίμηση, η συναισθηματική ρύθμιση και η ψυχολογική ανθεκτικότητα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο. Έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση ή δυσκολίες στη διαχείριση των συναισθημάτων τους εμφανίζουν αυξημένη

ευαλωτότητα στην ανάπτυξη άγχους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ιδιαίτερα όταν εκτίθενται σε στρεσογόνες εμπειρίες, όπως η κοινωνική σύγκριση ή η απόρριψη (Valkenburg, 2022). Ταυτόχρονα, διαχρονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η ύπαρξη προϋπάρχουσας ψυχολογικής επιβάρυνσης μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενισχύοντας φαύλους κύκλους μεταξύ χρήσης και επιδείνωσης της ψυχικής υγείας (Raudsepp & Kais, 2019).

Ιδιαίτερη σημασία έχουν και οι συμπεριφορικοί παράγοντες, οι οποίοι περιλαμβάνουν τις καθημερινές συνήθειες και τις δραστηριότητες των εφήβων. Στην κατηγορία αυτή εντάσσεται και η χρήση των ψηφιακών μέσων, συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο της σύγχρονης εφηβικής ζωής. Η σχέση της με την ψυχική υγεία έχει αποτελέσει αντικείμενο εκτεταμένης ερευνητικής μελέτης τα τελευταία χρόνια (Ahmed et al., 2024).

Σε κοινωνικό επίπεδο, το οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον αποτελούν κρίσιμους παράγοντες διαμόρφωσης της ψυχικής υγείας των εφήβων. Η ύπαρξη υποστηρικτικών σχέσεων με τους γονείς και τους συνομηλίκους συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ευημερίας και καλύτερη διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων. Αντίθετα, η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης ή η παρουσία συγκρούσεων μπορεί να ενισχύσει την ψυχολογική επιβάρυνση και να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης ψυχικών διαταραχών (Boniel-Nissim et al., 2022). Παράλληλα, το σχολικό περιβάλλον, ως βασικός χώρος κοινωνικοποίησης, επηρεάζει σημαντικά την αυτοαντίληψη και την κοινωνική ένταξη των εφήβων.



Εικόνα 1 Επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε επιμέρους τομείς της ζωής των εφήβων **Πηγή:** Statista, 2024

Όπως αποτυπώνεται στην εικόνα 1, οι επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν περιορίζονται σε μία διάσταση, αλλά επηρεάζουν πολλαπλές πτυχές της καθημερινότητας των εφήβων, όπως ο ύπνος, η αυτοεικόνα και η γνωστική λειτουργικότητα, επιβεβαιώνοντας τον πολυπαραγοντικό χαρακτήρα της ψυχικής υγείας.

Σημαντικός παράγοντας αποτελεί επίσης η έκθεση σε ιδεατοποιημένα πρότυπα ζωής και εμφάνισης μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ενισχύει την τάση σύγκρισης με άλλους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αρνητική αξιολόγηση του εαυτού και σε μειωμένη αυτοεκτίμηση (Revranché et al., 2022; Vicente-Benito & Ramírez-Durán, 2023). Η επίδραση αυτή είναι ιδιαίτερα έντονη κατά την εφηβεία, όπου η ανάγκη για αποδοχή και αναγνώριση είναι αυξημένη.

Επιπλέον, οι ψηφιακοί κίνδυνοι, όπως ο κυβερνοεκφοβισμός και η διαδικτυακή παρενόχληση, αποτελούν σημαντικούς επιβαρυντικούς παράγοντες. Έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι που έχουν βιώσει τέτοιες εμπειρίες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού, γεγονός που αναδεικνύει τη σοβαρότητα των επιπτώσεων αυτών των φαινομένων (Sedgwick et al., 2019; Lahti et al., 2024). Παράλληλα, η ανωνυμία και η μειωμένη κοινωνική λογοδοσία που χαρακτηρίζουν ορισμένα ψηφιακά περιβάλλοντα ενισχύουν την εμφάνιση επιθετικών συμπεριφορών.

Δεν θα πρέπει, ωστόσο, να παραγνωρίζεται ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να λειτουργήσουν και ως προστατευτικός παράγοντας. Η δυνατότητα δημιουργίας και διατήρησης κοινωνικών δεσμών, η πρόσβαση σε υποστηρικτικές κοινότητες και η έκφραση της ταυτότητας μπορούν να ενισχύσουν την ψυχολογική ευημερία, ιδίως για εφήβους που αντιμετωπίζουν κοινωνικές δυσκολίες στον φυσικό κόσμο (Boer et al., 2020). Η επίδραση αυτή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο και το πλαίσιο χρήσης των ψηφιακών μέσων.

Τέλος, σε μακρο-επίπεδο, οι κοινωνικές και πολιτικές συνθήκες, καθώς και οι κατευθυντήριες γραμμές που διαμορφώνονται σε ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο, επηρεάζουν το πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύσσονται οι ψηφιακές πρακτικές των εφήβων. Οργανισμοί όπως ο ΟΟΣΑ επισημαίνουν την ανάγκη για ολιστικές πολιτικές που θα λαμβάνουν υπόψη τις προκλήσεις της ψηφιακής εποχής και θα προάγουν την ψυχική υγεία των νέων (OECD, 2018; OECD, 2025).

2.6 Η σχέση μεταξύ χρήσης social media και ψυχικής υγείας

Η σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων αποτελεί ένα από τα πλέον αμφιλεγόμενα και σύνθετα πεδία της σύγχρονης επιστημονικής έρευνας. Η διεθνής βιβλιογραφία δεν καταλήγει σε μονοσήμαντα συμπεράσματα, αλλά αναδεικνύει μια πολυπαραγοντική και αμφίδρομη σχέση, η οποία εξαρτάται από το είδος, την ένταση και το πλαίσιο της χρήσης. Οι έφηβοι, ως ιδιαίτερα ευαίσθητη και αναπτυξιακά μεταβατική ομάδα, φαίνεται να επηρεάζονται σημαντικά από τις ψηφιακές τους εμπειρίες, γεγονός που καθιστά τη διερεύνηση της συγκεκριμένης σχέσης ιδιαίτερα κρίσιμη (Valkenburg et al., 2022).

Η επιστημονική βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων δεν είναι απλή σχέση αιτίου και αποτελέσματος. Αντίθετα, πρόκειται για μια αμφίδρομη διαδικασία, κατά την οποία η χρήση των social media μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία, ενώ παράλληλα η ήδη υπάρχουσα ψυχολογική κατάσταση των εφήβων επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν τις ψηφιακές πλατφόρμες. Για παράδειγμα, έφηβοι με αυξημένα επίπεδα άγχους ή χαμηλή αυτοεκτίμηση ενδέχεται να αναζητούν συχνότερα διαδικτυακή επιβεβαίωση ή κοινωνική υποστήριξη μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός

που μπορεί να ενισχύσει περαιτέρω συγκεκριμένες συμπεριφορές χρήσης (Raudsepp & Kais, 2019).

Παράλληλα, η σύγχρονη έρευνα αναδεικνύει ότι η επίδραση των social media διαφοροποιείται ανάλογα με το είδος της χρήσης. Η ενεργητική χρήση, η οποία περιλαμβάνει την επικοινωνία, τη δημιουργία περιεχομένου και τη συμμετοχή σε διαδικτυακές κοινότητες, συνδέεται συχνότερα με θετικά αποτελέσματα, όπως η κοινωνική υποστήριξη και η αίσθηση του ανήκειν. Αντίθετα, η παθητική χρήση, η οποία χαρακτηρίζεται από συνεχή παρακολούθηση του περιεχομένου άλλων χρηστών χωρίς αλληλεπίδραση, έχει συσχετιστεί με αυξημένη κοινωνική σύγκριση και μειωμένη ψυχολογική ευημερία (Valkenburg et al., 2022).

Επομένως, η κατανόηση της σχέσης μεταξύ χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ψυχικής υγείας απαιτεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση, η οποία λαμβάνει υπόψη τόσο τους κινδύνους όσο και τα πιθανά οφέλη που προκύπτουν από τη χρήση των ψηφιακών πλατφορμών. Για τον λόγο αυτό, στις επόμενες ενότητες εξετάζονται αναλυτικά οι πιθανές αρνητικές και θετικές επιδράσεις των social media στην ψυχική υγεία των εφήβων.

2.7 Πιθανές αρνητικές επιδράσεις της χρήσης των social media

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει συσχετιστεί εκτενώς με ένα φάσμα αρνητικών επιδράσεων στην ψυχική υγεία των εφήβων, ιδίως όταν η χρήση είναι υπερβολική, μη ρυθμιζόμενη ή προβληματική. Η σύγχρονη βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι οι ψηφιακές πλατφόρμες, παρά τα οφέλη τους, ενσωματώνουν χαρακτηριστικά που ενδέχεται να ενισχύουν ψυχολογικές ευαλωτότητες, ιδιαίτερα σε μια αναπτυξιακή περίοδο όπου η αυτοεκτίμηση και η συναισθηματική σταθερότητα βρίσκονται υπό διαμόρφωση (Valkenburg et al., 2022). Η αρνητική επίδραση των social media δεν είναι ομοιόμορφη, αλλά εξαρτάται από την ένταση, το είδος και το περιεχόμενο της χρήσης.

Ένας από τους σημαντικότερους αρνητικούς παράγοντες είναι η προβληματική ή εξαρτητική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η συμπεριφορά αυτή χαρακτηρίζεται από απώλεια ελέγχου, υπερβολικό χρόνο χρήσης και αδυναμία αποστασιοποίησης από τις ψηφιακές πλατφόρμες, ακόμη και όταν η χρήση προκαλεί αρνητικές συνέπειες. Μετα-αναλυτικές μελέτες έχουν δείξει ότι η προβληματική χρήση σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και χαμηλής αυτοεκτίμησης, καθώς και με γενικότερη μείωση

της ψυχολογικής ευημερίας (Shannon et al., 2022). Παράλληλα, η υπερβολική ενασχόληση με τα social media έχει συνδεθεί με διαταραχές ύπνου, καθώς η χρήση κατά τις βραδινές ώρες επηρεάζει τον κιρκαδικό ρυθμό και την ποιότητα του ύπνου (Ahmed et al., 2024).

Ένας ακόμη κρίσιμος μηχανισμός αρνητικής επίδρασης είναι η κοινωνική σύγκριση. Οι έφηβοι εκτίθενται συστηματικά σε επιμελημένες και συχνά εξιδανικευμένες αναπαραστάσεις της ζωής των άλλων, γεγονός που ενισχύει την τάση σύγκρισης και μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ανεπάρκειας, χαμηλής αυτοεκτίμησης και δυσαρέσκειας με την προσωπική εικόνα (Valkenburg, 2022). Η επίδραση αυτή είναι ιδιαίτερα έντονη σε οπτικοκεντρικές πλατφόρμες, όπου η εμφάνιση και η κοινωνική αποδοχή αποτελούν κεντρικά στοιχεία της αλληλεπίδρασης. Αντίστοιχα, μελέτες έχουν δείξει ότι η έκθεση σε τέτοιου είδους περιεχόμενο συνδέεται με αρνητικές αντιλήψεις για το σώμα και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαταραχών αυτοεικόνας (Revranché et al., 2022; Vicente-Benito & Ramírez-Durán, 2023).

Επιπλέον, η μετρησιμότητα της κοινωνικής αποδοχής μέσω δεικτών όπως τα «likes» και τα σχόλια δημιουργεί ένα περιβάλλον στο οποίο η αυτοαξία των εφήβων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική επιβεβαίωση. Η εξάρτηση αυτή μπορεί να ενισχύσει το άγχος απόδοσης και να οδηγήσει σε συναισθηματική αστάθεια, ιδιαίτερα όταν οι προσδοκίες κοινωνικής αποδοχής δεν ικανοποιούνται (Kelly et al., 2019).

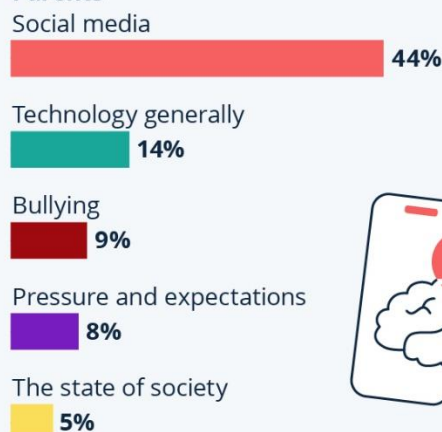
Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί και το φαινόμενο του κυβερνοεκφοβισμού, το οποίο αποτελεί μία από τις πιο σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης των social media. Οι έφηβοι που εκτίθενται σε διαδικτυακή παρενόχληση εμφανίζουν σημαντικά αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού, γεγονός που υπογραμμίζει τη σοβαρότητα των συνεπειών αυτών των εμπειριών (Sedgwick et al., 2019; Lahti et al., 2024). Η ανωνυμία και η μειωμένη λογοδοσία που χαρακτηρίζουν το ψηφιακό περιβάλλον ενισχύουν την εμφάνιση επιθετικών συμπεριφορών, καθιστώντας το πρόβλημα ιδιαίτερα έντονο.

Επιπρόσθετα, η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει συνδεθεί με την απομάκρυνση από δραστηριότητες που είναι κρίσιμες για την ανάπτυξη των εφήβων, όπως η φυσική άσκηση, η δια ζώσης κοινωνική αλληλεπίδραση και η ακαδημαϊκή ενασχόληση. Η υποκατάσταση αυτών των δραστηριοτήτων μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο μειωμένης ευημερίας (Vannucci et al., 2020).

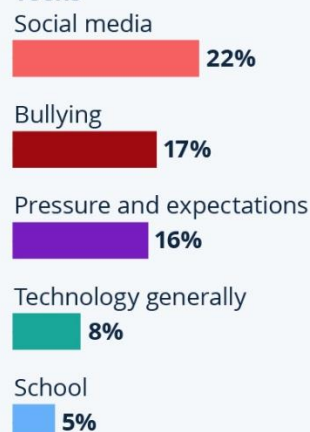
Social Media: The Biggest Threat to Teens' Mental Health?

Share of parents and teens who think the following have the biggest negative impact on teens' mental health

Parents



Teens



1,254 parents of teens and 1,059 teens (13-17 y/o) who are at least somewhat concerned about the mental health of teens surveyed Sep.-Oct. 2024

Source: Pew Research Center



statista

Εικόνα 2 Αντιλήψεις εφήβων για την επίδραση των social media στην ψυχική υγεία. Πηγή: Statista 2024

Η εικόνα 2 παρουσιάζει τις αντιλήψεις γονέων και εφήβων ηλικίας 13–17 ετών σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία των νέων. Τα δεδομένα δείχνουν ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αξιολογούνται ως ο σημαντικότερος επιβαρυντικός παράγοντας και από τις δύο ομάδες, με τους γονείς να εκφράζουν εντονότερη ανησυχία σε σχέση με τους ίδιους τους εφήβους. Η διαφοροποίηση αυτή υποδηλώνει ότι η επίδραση των social media στην ψυχική υγεία δεν αποτελεί μόνο αντικείμενο ατομικής εμπειρίας, αλλά και ζήτημα ευρύτερης κοινωνικής ανησυχίας.

Παρά το γεγονός ότι η βιβλιογραφία εστιάζει κυρίως στις αρνητικές συνέπειες της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία των εφήβων, η σχέση αυτή δεν είναι μονοδιάστατη. Σύγχρονες έρευνες αναδεικνύουν και ορισμένες θετικές διαστάσεις της χρήσης τους, οι οποίες σχετίζονται με την κοινωνική υποστήριξη, την επικοινωνία και

την ενίσχυση της ψυχολογικής ευημερίας (Sala et al., 2024). Οι πιθανές αυτές θετικές επιδράσεις παρουσιάζονται στην επόμενη ενότητα.

2.8 Πιθανές θετικές επιδράσεις της χρήσης των *social media*

Η σύγχρονη επιστημονική προσέγγιση απομακρύνεται από διχοτομικές αντιλήψεις «ωφέλιμης» ή «επιβλαβούς» χρήσης και εστιάζει στη διερεύνηση των συνθηκών υπό τις οποίες τα *social media* μπορούν να λειτουργήσουν ως πόροι ενίσχυσης της ψυχολογικής ευημερίας (Valkenburg, 2022). Στο πλαίσιο αυτό, η επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι εγγενώς θετική ή αρνητική, αλλά εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης, τα χαρακτηριστικά του χρήστη και το κοινωνικό περιβάλλον.

Μία από τις σημαντικότερες θετικές διαστάσεις της χρήσης των *social media* είναι η ενίσχυση της κοινωνικής συνδεσιμότητας και της κοινωνικής υποστήριξης. Οι έφηβοι έχουν τη δυνατότητα να διατηρούν και να ενισχύουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, να επικοινωνούν με συνομηλίκους και να συμμετέχουν σε διαδικτυακές κοινότητες που ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντά τους. Η δυνατότητα αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για άτομα που ενδέχεται να βιώνουν κοινωνική απομόνωση στον φυσικό κόσμο, καθώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να λειτουργήσουν ως εναλλακτικοί χώροι κοινωνικοποίησης και αποδοχής (Boniel-Nissim et al., 2022). Επιπλέον, η αίσθηση του «ανήκειν» σε μια κοινότητα έχει συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας και αυτοεκτίμησης.

Παράλληλα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν ευκαιρίες για αυτοέκφραση και διαμόρφωση ταυτότητας, στοιχεία ιδιαίτερα κρίσιμα κατά την εφηβεία. Μέσω της δημιουργίας και κοινοποίησης περιεχομένου, οι έφηβοι μπορούν να εξερευνήσουν διαφορετικές πτυχές του εαυτού τους, να εκφράσουν συναισθήματα και απόψεις και να λάβουν ανατροφοδότηση από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Η διαδικασία αυτή συμβάλλει στη διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας και στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας, εφόσον πραγματοποιείται σε ένα υποστηρικτικό και μη επικριτικό πλαίσιο (Valkenburg et al., 2022).

Επιπλέον, τα *social media* λειτουργούν ως σημαντική πηγή πληροφόρησης και εκπαίδευσης. Οι έφηβοι έχουν πρόσβαση σε πληθώρα πληροφοριών που αφορούν την υγεία, την εκπαίδευση και την προσωπική ανάπτυξη, ενώ παράλληλα μπορούν να ενημερώνονται για κοινωνικά ζητήματα και να συμμετέχουν σε δημόσιο διάλογο. Η

δυνατότητα αυτή ενισχύει την κριτική σκέψη και τη συμμετοχή των νέων στην κοινωνία, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενεργών και ενημερωμένων πολιτών (OECD, 2025). Επιπλέον, εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες που αξιοποιούν ψηφιακά μέσα έχουν δείξει ότι μπορούν να προάγουν την ευημερία και την ανάπτυξη δεξιοτήτων στον ψηφιακό χώρο (Centeno et al., 2025).

Αξιοσημείωτη είναι επίσης η συμβολή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχολογική υποστήριξη, ιδίως σε περιπτώσεις όπου οι έφηβοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες ή ψυχολογικές προκλήσεις. Η συμμετοχή σε διαδικτυακές κοινότητες υποστήριξης ή η πρόσβαση σε σχετικό περιεχόμενο μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση και διαχείριση συναισθηματικών προβλημάτων, μειώνοντας το αίσθημα απομόνωσης (Sala et al., 2024). Παράλληλα, η δυνατότητα ανώνυμης έκφρασης μπορεί να διευκολύνει την αναζήτηση βοήθειας σε περιπτώσεις όπου οι έφηβοι διστάζουν να εκφραστούν στο άμεσο κοινωνικό τους περιβάλλον.

2.9 Θεωρητικά μοντέλα και ερμηνευτικές προσεγγίσεις

Η κατανόηση της σχέσης μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων προϋποθέτει την αξιοποίηση σύνθετων θεωρητικών μοντέλων, τα οποία υπερβαίνουν απλουστευτικές αιτιοκρατικές ερμηνείες και αναδεικνύουν τη δυναμική και πολυπαραγοντική φύση του φαινομένου. Η σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία προτείνει την ενσωμάτωση πολλαπλών θεωρητικών προσεγγίσεων, οι οποίες εστιάζουν τόσο στους ψυχολογικούς μηχανισμούς όσο και στα κοινωνικά και τεχνολογικά συμφραζόμενα της χρήσης (Valkenburg et al., 2022). Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται σε θεωρίες που ερμηνεύουν τη συμπεριφορά των χρηστών, τις επιδράσεις της ψηφιακής αλληλεπίδρασης και τις συνθήκες υπό τις οποίες η χρήση των social media οδηγεί σε θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα.

2.9.1 Θεωρία κοινωνικής σύγκρισης

Η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης αποτελεί μία από τις πλέον κεντρικές ερμηνευτικές προσεγγίσεις για την κατανόηση των επιδράσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία των εφήβων. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, τα άτομα αξιολογούν τον εαυτό τους μέσω της σύγκρισης με άλλους, ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα όπου η κοινωνική πληροφορία είναι εύκολα προσβάσιμη και συνεχώς διαθέσιμη. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν σημαντικά αυτή τη διαδικασία, καθώς οι χρήστες εκτίθενται σε

επιμελημένες και ιδεατοποιημένες αναπαραστάσεις της ζωής των άλλων (Valkenburg, 2022).

Η συνεχής αυτή έκθεση οδηγεί συχνά σε «ανοδικές συγκρίσεις», δηλαδή συγκρίσεις με άτομα που εμφανίζονται ως πιο επιτυχημένα ή ευτυχισμένα, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει αισθήματα ανεπάρκειας, χαμηλής αυτοεκτίμησης και δυσαρέσκειας με την προσωπική εικόνα. Εμπειρικές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι η κοινωνική σύγκριση αποτελεί βασικό μηχανισμό μέσω του οποίου τα social media επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία, ιδίως σε ό,τι αφορά ζητήματα αυτοεικόνας και σωματικής αντίληψης (Revranché et al., 2022; Vicente-Benito & Ramírez-Durán, 2023).

2.9.2 Θεωρία χρήσεων και ικανοποιήσεων

Η θεωρία χρήσεων και ικανοποιήσεων (Uses and Gratifications Theory) εστιάζει στα κίνητρα και τις ανάγκες που οδηγούν τα άτομα στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, οι χρήστες δεν είναι παθητικοί δέκτες, αλλά ενεργοί παράγοντες που επιλέγουν τα μέσα με βάση τις ανάγκες τους για ενημέρωση, ψυχαγωγία, κοινωνική αλληλεπίδραση και αυτοέκφραση (Valkenburg et al., 2022).

Στην περίπτωση των εφήβων, τα social media χρησιμοποιούνται συχνά για την ικανοποίηση αναγκών που σχετίζονται με την κοινωνική αποδοχή, την ενίσχυση της ταυτότητας και την αναζήτηση υποστήριξης. Η θεωρία αυτή επιτρέπει την κατανόηση των διαφοροποιήσεων στη χρήση και εξηγεί γιατί η ίδια πλατφόρμα μπορεί να έχει διαφορετικές επιδράσεις σε διαφορετικά άτομα. Για παράδειγμα, η χρήση για κοινωνική σύνδεση μπορεί να ενισχύσει την ευημερία, ενώ η χρήση για αναζήτηση επιβεβαίωσης μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και εξάρτηση από εξωτερικούς δείκτες αποδοχής (Boniel-Nissim et al., 2022).

2.9.3 Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο

Το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο προσφέρει ένα ολιστικό πλαίσιο κατανόησης της ψυχικής υγείας, ενσωματώνοντας βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Στο πλαίσιο της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, το μοντέλο αυτό επιτρέπει την ανάλυση του τρόπου με τον οποίο οι ατομικές προδιαθέσεις, όπως η ιδιοσυγκρασία και η συναισθηματική ρύθμιση, αλληλεπιδρούν με κοινωνικούς παράγοντες, όπως οι διαπροσωπικές σχέσεις και το κοινωνικό περιβάλλον, καθώς και με τεχνολογικά χαρακτηριστικά των πλατφορμών (Valkenburg et al., 2022).

Η προσέγγιση αυτή υπογραμμίζει ότι οι επιδράσεις των social media δεν είναι καθολικές, αλλά διαφοροποιούνται ανάλογα με το προφίλ του χρήστη και τις συνθήκες χρήσης. Για παράδειγμα, έφηβοι με αυξημένη ψυχολογική ευαλωτότητα ενδέχεται να επηρεάζονται περισσότερο από αρνητικές εμπειρίες, όπως ο κυβερνοεκφοβισμός, ενώ άλλοι μπορεί να επωφελούνται από την κοινωνική υποστήριξη που παρέχουν οι ψηφιακές κοινότητες (Lahti et al., 2024; OECD, 2018).

2.9.4 Μοντέλα προβληματικής ή εξαρτητικής χρήσης

Τα μοντέλα προβληματικής ή εξαρτητικής χρήσης επικεντρώνονται στην κατανόηση των μηχανισμών που οδηγούν στην υπερβολική και δυσλειτουργική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με τα μοντέλα αυτά, η εξαρτητική χρήση αναπτύσσεται μέσω διαδικασιών ενίσχυσης, όπου οι χρήστες λαμβάνουν άμεση ικανοποίηση από την αλληλεπίδραση, όπως κοινωνική επιβεβαίωση μέσω «likes» και σχολίων, γεγονός που ενισχύει την επαναλαμβανόμενη χρήση (Shannon et al., 2022).

Η προβληματική χρήση συνδέεται με την απώλεια ελέγχου, την παραμέληση άλλων δραστηριοτήτων και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις αρνητικές συνέπειες. Μετα-αναλύσεις έχουν δείξει ότι η εξαρτητική χρήση σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και διαταραχών ύπνου, ενώ συχνά συνυπάρχει με άλλες μορφές ψυχολογικής δυσλειτουργίας (Ahmed et al., 2024). Παράλληλα, η αμφίδρομη σχέση μεταξύ χρήσης και ψυχικής υγείας υποδηλώνει ότι η προβληματική χρήση μπορεί να αποτελεί τόσο αιτία όσο και αποτέλεσμα ψυχολογικών δυσκολιών (Raudsepp & Kais, 2019).

2.10 Νομικό πλαίσιο στην Ελλάδα

Το νομικό πλαίσιο που διέπει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην Ελλάδα εντάσσεται σε ένα ευρύτερο σύστημα προστασίας της ιδιωτικότητας, των προσωπικών δεδομένων και της ασφάλειας των χρηστών στο ψηφιακό περιβάλλον. Η προστασία αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία στην περίπτωση των ανηλίκων, καθώς οι έφηβοι αποτελούν ομάδα αυξημένης ευαλωτότητας απέναντι σε κινδύνους όπως η παραβίαση προσωπικών δεδομένων, η διαδικτυακή παρενόχληση, ο κυβερνοεκφοβισμός, η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο και η προβληματική χρήση των πλατφορμών.

Κεντρικό νομοθετικό εργαλείο αποτελεί ο Νόμος 4624/2019, με τον οποίο θεσπίζονται μέτρα εφαρμογής του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων στην ελληνική έννομη

τάξη. Ο νόμος αυτός ρυθμίζει ζητήματα επεξεργασίας προσωπικών δεδομένων και ενισχύει την προστασία των υποκειμένων των δεδομένων, συμπεριλαμβανομένων των ανηλίκων (Ελλάδα, 2019). Παράλληλα, ο Νόμος 3471/2006 ρυθμίζει ειδικότερα την προστασία της ιδιωτικής ζωής στις ηλεκτρονικές επικοινωνίες, θέτοντας κανόνες για την εμπιστευτικότητα των επικοινωνιών και τη χρήση δεδομένων στο ψηφιακό περιβάλλον (Ελλάδα, 2006).

Ιδιαίτερη σημασία έχει πλέον και η εφαρμογή του Κανονισμού για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (Digital Services Act – DSA) στην Ελλάδα. Με τον Νόμο 5099/2024, η Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων ορίστηκε ως Συντονιστής Ψηφιακών Υπηρεσιών για την Ελλάδα. Στο πλαίσιο αυτό, η ΕΕΤΤ έχει αρμοδιότητες εποπτείας των παρόχων ενδιάμεσων ψηφιακών υπηρεσιών που είναι εγκατεστημένοι στην Ελλάδα, επιβολής κυρώσεων, διαχείρισης καταγγελιών χρηστών, συλλογής πληροφοριών από παρόχους και συνεργασίας με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τους αντίστοιχους συντονιστές των άλλων κρατών-μελών (ΕΕΤΤ, 2025).

Η θεσμική αυτή εξέλιξη είναι ιδιαίτερα σημαντική για την προστασία των εφήβων, καθώς δημιουργεί μηχανισμούς λογοδοσίας για τις ψηφιακές πλατφόρμες και δυνατότητες υποβολής καταγγελιών από τους χρήστες. Η ΕΕΤΤ δημοσίευσε το 2025 την πρώτη Ετήσια Έκθεση για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες, στην οποία αποτυπώνονται οι δράσεις της για το 2024 στο πλαίσιο εφαρμογής του DSA στην Ελλάδα. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι η εφαρμογή του ευρωπαϊκού κανονιστικού πλαισίου δεν περιορίζεται πλέον σε θεωρητικό επίπεδο, αλλά αποκτά συγκεκριμένη διοικητική και εποπτική διάσταση στην ελληνική έννομη τάξη.

Η ανάγκη ενίσχυσης της προστασίας των ανηλίκων επιβεβαιώνεται και από πρόσφατα στατιστικά δεδομένα. Σύμφωνα με τη Eurostat, το 2024 το 97% των νέων ηλικίας 16–29 ετών στην Ευρωπαϊκή Ένωση χρησιμοποιούσε καθημερινά το διαδίκτυο, ενώ η συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα ήταν ιδιαίτερα υψηλή· στην Ελλάδα, το ποσοστό συμμετοχής των νέων 16–29 ετών σε δραστηριότητες κοινωνικής δικτύωσης καταγράφηκε στο 98%, ένα από τα υψηλότερα στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Eurostat, 2025).

2.11 Νομικό και κανονιστικό πλαίσιο στην Ευρωπαϊκή Ένωση

Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, το κανονιστικό πλαίσιο για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει ενισχυθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, με βασικό στόχο την προστασία των θεμελιωδών δικαιωμάτων των χρηστών και ιδιαίτερα των ανηλίκων. Ο Γενικός Κανονισμός Προστασίας Δεδομένων (GDPR) αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της ευρωπαϊκής πολιτικής για την προστασία των προσωπικών δεδομένων, καθώς κατοχυρώνει δικαιώματα όπως η ενημέρωση, η πρόσβαση, η διαγραφή, ο περιορισμός της επεξεργασίας και η προστασία από αθέμιτη χρήση προσωπικών πληροφοριών (European Union, 2016).

Ωστόσο, η προστασία των ανηλίκων στο ψηφιακό περιβάλλον δεν αφορά μόνο τα προσωπικά δεδομένα. Ο Κανονισμός για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (Digital Services Act – DSA), δηλαδή ο Κανονισμός (ΕΕ) 2022/2065, εισάγει ένα ευρύτερο πλαίσιο ευθύνης και λογοδοσίας για τις διαδικτυακές πλατφόρμες. Ο DSA εφαρμόζεται σε ενδιάμεσες ψηφιακές υπηρεσίες, όπως κοινωνικά δίκτυα, επιγραμμικές πλατφόρμες, μηχανές αναζήτησης και καταστήματα εφαρμογών, ενώ οι πολύ μεγάλες διαδικτυακές πλατφόρμες και μηχανές αναζήτησης υπόκεινται στις αυστηρότερες υποχρεώσεις, λόγω της μεγάλης κοινωνικής τους επίδρασης (European Union, 2022).

Ιδιαίτερα σημαντική είναι η υποχρέωση των πολύ μεγάλων πλατφορμών να αξιολογούν και να μετριάζουν συστημικούς κινδύνους που συνδέονται με τη λειτουργία τους. Οι κίνδυνοι αυτοί περιλαμβάνουν την έκθεση των ανηλίκων σε επιβλαβές ή ακατάλληλο περιεχόμενο, την παραπληροφόρηση, τον κυβερνοεκφοβισμό, τις επιβλαβείς εμπορικές πρακτικές, αλλά και τον σχεδιασμό υπηρεσιών που μπορεί να ενισχύει προβληματικές ή εθιστικές συμπεριφορές. Με τον τρόπο αυτό, ο DSA μετατοπίζει την ευθύνη από τον μεμονωμένο χρήστη προς τις ίδιες τις πλατφόρμες, οι οποίες καλούνται να αποδεικνύουν ότι λαμβάνουν επαρκή μέτρα προστασίας.

Η σημασία του DSA για την ψυχική υγεία των εφήβων αναδείχθηκε ιδιαίτερα το 2026, όταν η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ανακοίνωσε προκαταρκτικά ευρήματα σύμφωνα με τα οποία ο σχεδιασμός του TikTok ενδέχεται να παραβιάζει τον DSA λόγω χαρακτηριστικών που μπορεί να ενισχύουν εθιστική χρήση, όπως το infinite scroll (συνεχής κύλιση), το autoplay (αυτόματη αναπαραγωγή), οι ειδοποιήσεις push (προώθησης) και τα ιδιαίτερα εξατομικευμένα συστήματα συστάσεων. Η Επιτροπή επισήμανε ότι τέτοιου είδους λειτουργίες μπορεί να επηρεάζουν αρνητικά τη σωματική και ψυχική ευημερία των

χρηστών, συμπεριλαμβανομένων των ανηλίκων και των ευάλωτων ομάδων (European Commission, 2026).

Το 2025–2026 η ανάγκη ενίσχυσης του ευρωπαϊκού πλαισίου επιβεβαιώνεται και από τα διαθέσιμα στατιστικά δεδομένα. Σύμφωνα με τη Eurostat, το 2025 το 89,3% των νέων ηλικίας 16–29 ετών στην Ευρωπαϊκή Ένωση δήλωσε ότι χρησιμοποιεί κοινωνικά δίκτυα, ποσοστό πολύ υψηλότερο από το 67,3% του γενικού πληθυσμού ηλικίας 16–74 ετών (Eurostat, 2026). Παράλληλα, δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την Ευρώπη δείχνουν, ότι η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους αυξήθηκε από 7% το 2018 σε 11% το 2022, ενώ τα κορίτσια εμφάνισαν υψηλότερα ποσοστά προβληματικής χρήσης από τα αγόρια (13% έναντι 9%) (WHO Regional Office for Europe, 2024).

2.12 Πολιτικές και κατευθυντήριες γραμμές από κράτη-μέλη και Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Πέρα από το δεσμευτικό νομικό πλαίσιο, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αναπτύξει πολιτικές και κατευθυντήριες γραμμές που αποσκοπούν στην προστασία των ανηλίκων και στην προώθηση της ψηφιακής ευημερίας. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει αναγνωρίσει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι δεν αρκεί να προστατεύονται μόνο μέσω της ατομικής ευθύνης των γονέων ή των σχολείων, αλλά απαιτείται συστημική παρέμβαση στον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται και λειτουργούν οι ψηφιακές πλατφόρμες.

Σημαντική εξέλιξη αποτελεί η δημοσίευση, τον Ιούλιο του 2025, των κατευθυντήριων γραμμών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την προστασία των ανηλίκων στο πλαίσιο του DSA. Οι οδηγίες αυτές προβλέπουν ένα σύνολο κατάλληλων και αναλογικών μέτρων για την προστασία των παιδιών και των νέων από κινδύνους όπως το grooming(αποπλάνιση), το επιβλαβές περιεχόμενο, οι προβληματικές και εθιστικές συμπεριφορές, ο κυβερνοεκφοβισμός και οι επιβλαβείς εμπορικές πρακτικές (European Commission, 2025).

Οι κατευθυντήριες γραμμές υιοθετούν προσέγγιση βασισμένη στον κίνδυνο και στην αρχή της «ιδιωτικότητας και ασφάλειας από τον σχεδιασμό» (privacy and safety by design). Αυτό σημαίνει ότι οι πλατφόρμες που είναι προσβάσιμες από ανηλίκους οφείλουν να ενσωματώνουν εξαρχής μέτρα προστασίας, αντί να μεταθέτουν την ευθύνη αποκλειστικά στους χρήστες. Ενδεικτικά, οι πλατφόρμες καλούνται να εφαρμόζουν κατάλληλα

συστήματα επιβεβαίωσης ηλικίας, να περιορίζουν την έκθεση των παιδιών σε ακατάλληλο περιεχόμενο, να ενισχύουν τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις ιδιωτικότητας και να αποφεύγουν σχεδιαστικά χαρακτηριστικά που ενθαρρύνουν υπερβολική ή καταναγκαστική χρήση (European Commission, 2025).

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η παρουσίαση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή πρωτοτύπου εφαρμογής επαλήθευσης ηλικίας το 2025. Η εφαρμογή αυτή προτείνεται ως τεχνική λύση που θα επιτρέπει στους χρήστες να αποδεικνύουν, για παράδειγμα, ότι είναι άνω των 18 ετών χωρίς να αποκαλύπτουν περιττά προσωπικά δεδομένα, όπως η ακριβής ηλικία ή η ταυτότητά τους. Η προσέγγιση αυτή επιχειρεί να συνδυάσει την προστασία των ανηλίκων με την προστασία της ιδιωτικότητας και των προσωπικών δεδομένων (European Commission, 2025).

Σε επίπεδο κρατών-μελών, παρατηρείται σταδιακή σύγκλιση προς πιο ενεργητικές πολιτικές προστασίας των ανηλίκων στο ψηφιακό περιβάλλον. Οι πολιτικές αυτές περιλαμβάνουν προγράμματα ψηφιακής παιδείας, εργαλεία γονικού ελέγχου, μηχανισμούς αναφοράς επιβλαβούς περιεχομένου, συνεργασία με σχολεία και υπηρεσίες ψυχικής υγείας, καθώς και αυστηρότερη εποπτεία των πλατφορμών. Στην Ελλάδα, η θεσμική ανάθεση του ρόλου του Συντονιστή Ψηφιακών Υπηρεσιών στην ΕΕΤΤ και η δημοσίευση της ετήσιας έκθεσης DSA συνιστούν ενδείξεις μετάβασης από μια γενική πολιτική ψηφιακής ασφάλειας σε πιο συγκεκριμένο μηχανισμό εποπτείας και λογοδοσίας.

Οι πρόσφατες εξελίξεις δείχνουν ότι η προστασία των εφήβων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελεί πλέον κεντρικό πεδίο ευρωπαϊκής πολιτικής. Η έμφαση δεν περιορίζεται στην απομάκρυνση παράνομου περιεχομένου, αλλά επεκτείνεται στη ρύθμιση του ίδιου του σχεδιασμού των πλατφορμών, των αλγοριθμικών συστημάτων, των συστημάτων συστάσεων και των εμπορικών πρακτικών που ενδέχεται να επηρεάζουν την ψυχική υγεία και την αυτονομία των ανηλίκων. Με βάση τα παραπάνω, η νομική και πολιτική προσέγγιση της Ευρωπαϊκής Ένωσης συνδέεται άμεσα με τα ερευνητικά ευρήματα για την προβληματική χρήση των social media, καθώς αναγνωρίζει ότι η ψυχική υγεία των εφήβων επηρεάζεται όχι μόνο από τον χρόνο χρήσης, αλλά και από τις τεχνικές, εμπορικές και αλγοριθμικές δομές των ψηφιακών πλατφορμών.

2.13 Κριτική αποτίμηση της διεθνούς βιβλιογραφίας

Η διεθνής βιβλιογραφία σχετικά με τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων παρουσιάζει σημαντική ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια, ωστόσο χαρακτηρίζεται από έντονες αντιφάσεις, μεθοδολογικούς περιορισμούς και θεωρητικές ασάφειες. Παρά τον μεγάλο όγκο ερευνητικών δεδομένων, δεν έχει επιτευχθεί ακόμη μια σαφής και καθολικά αποδεκτή κατανόηση της φύσης και της κατεύθυνσης της συγκεκριμένης σχέσης.

Ένα από τα βασικά ζητήματα που αναδεικνύονται αφορά την υπεραπλούστευση ενός πολυδιάστατου φαινομένου. Πολλές μελέτες τείνουν να εξετάζουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ως ενιαία μεταβλητή, αγνοώντας τις ποιοτικές διαφοροποιήσεις μεταξύ διαφορετικών τύπων χρήσης, πλατφορμών και περιεχομένου. Η προσέγγιση αυτή οδηγεί σε γενικευμένα συμπεράσματα που δεν αποτυπώνουν την πολυπλοκότητα της εμπειρίας των εφήβων. Η διάκριση μεταξύ ενεργητικής και παθητικής χρήσης, για παράδειγμα, αν και αναγνωρίζεται σε ορισμένες μελέτες, δεν ενσωματώνεται συστηματικά σε όλα τα ερευνητικά μοντέλα, περιορίζοντας την ερμηνευτική ισχύ των ευρημάτων.

Επιπλέον, ένα σημαντικό μεθοδολογικό πρόβλημα αφορά την κυριαρχία διατομεακών (cross-sectional) μελετών, οι οποίες δεν επιτρέπουν την εξαγωγή ασφαλών αιτιολογικών συμπερασμάτων. Η συσχέτιση μεταξύ χρήσης social media και ψυχικής υγείας συχνά παρουσιάζεται ως αιτιακή σχέση, χωρίς να λαμβάνεται επαρκώς υπόψη η πιθανότητα αντίστροφης αιτιότητας ή αμφίδρομων επιδράσεων. Είναι πιθανό, δηλαδή, οι έφηβοι με ήδη υπάρχουσες ψυχολογικές δυσκολίες να καταφεύγουν περισσότερο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που καθιστά δύσκολη τη διάκριση μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος.

Παράλληλα, παρατηρείται έλλειψη θεωρητικής συνοχής στη διεθνή βιβλιογραφία. Αν και χρησιμοποιούνται διαφορετικά θεωρητικά μοντέλα, συχνά αυτά εφαρμόζονται αποσπασματικά, χωρίς να ενσωματώνονται σε ένα ενιαίο ερμηνευτικό πλαίσιο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία κατακερματισμένων προσεγγίσεων, οι οποίες δεν επιτρέπουν τη συνολική κατανόηση του φαινομένου. Επιπλέον, η έμφαση σε αρνητικές επιδράσεις οδηγεί σε μια μεροληπτική απεικόνιση της πραγματικότητας, υποβαθμίζοντας τις πιθανές θετικές λειτουργίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Ένα ακόμη κρίσιμο ζήτημα αφορά τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων. Πολλές μελέτες βασίζονται σε δείγματα από συγκεκριμένες γεωγραφικές ή πολιτισμικές περιοχές, κυρίως

από δυτικές κοινωνίες, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητα εφαρμογής των συμπερασμάτων σε διαφορετικά κοινωνικά και πολιτισμικά περιβάλλοντα. Η έλλειψη ερευνών που εστιάζουν σε εθνικά συμφραζόμενα, όπως η Ελλάδα, δημιουργεί ένα σημαντικό κενό στη βιβλιογραφία, ιδίως σε ό,τι αφορά την κατανόηση των τοπικών ιδιαιτεροτήτων.

Επιπρόσθετα, η ταχεία εξέλιξη των ψηφιακών τεχνολογιών καθιστά μέρος της υπάρχουσας βιβλιογραφίας γρήγορα παρωχημένο. Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης μεταβάλλονται συνεχώς, εισάγοντας νέες λειτουργίες και μορφές αλληλεπίδρασης, οι οποίες ενδέχεται να επηρεάζουν διαφορετικά την ψυχική υγεία των χρηστών. Ως εκ τούτου, τα ερευνητικά ευρήματα δεν μπορούν να θεωρηθούν διαχρονικά σταθερά, αλλά απαιτούν συνεχή επικαιροποίηση.

Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία Συστηματικής Ανασκόπησης

3.1 Εισαγωγή

Το παρόν κεφάλαιο παρουσιάζει τη συστηματική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε με σκοπό τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων. Η ανασκόπηση βασίστηκε στις κατευθυντήριες οδηγίες PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), η οποία αποτελεί διεθνώς αναγνωρισμένο πρότυπο για τη διαφανή και αξιόπιστη παρουσίαση συστηματικών ανασκοπήσεων (The PRISMA 2020 statement; The PRISMA statement).

Η εφαρμογή της συγκεκριμένης μεθοδολογίας διασφαλίζει τη συστηματική συλλογή, αξιολόγηση και σύνθεση των επιστημονικών δεδομένων, μειώνοντας τον κίνδυνο μεροληψίας και ενισχύοντας την αναπαραγωγιμότητα της έρευνας (Page et al., 2021). Παράλληλα, η χρήση κατευθυντήριων γραμμών από το Cochrane handbook for systematic reviews of interventions επιτρέπει την υιοθέτηση αυστηρών επιστημονικών κριτηρίων στην επιλογή και ανάλυση των μελετών (Higgins et al., 2019).

Στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα ανασκόπηση στοχεύει στην αποτύπωση των κυριότερων ευρημάτων της σύγχρονης διεθνούς βιβλιογραφίας, εστιάζοντας τόσο στις αρνητικές όσο και στις θετικές επιδράσεις της χρήσης των social media στην ψυχική υγεία των εφήβων.

3.2 Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε βασίζεται στις αρχές της συστηματικής ανασκόπησης, όπως αυτές ορίζονται από το πλαίσιο PRISMA 2020. Η διαδικασία περιλάμβανε συγκεκριμένα και διακριτά στάδια, τα οποία αφορούν τον σχεδιασμό της αναζήτησης, την επιλογή των μελετών και την τελική σύνθεση των αποτελεσμάτων.

Η συστηματική προσέγγιση διασφαλίζει ότι η επιλογή των μελετών δεν πραγματοποιείται αυθαίρετα, αλλά βασίζεται σε προκαθορισμένα και σαφώς ορισμένα κριτήρια, τα οποία συμβάλλουν στη μείωση της ερευνητικής μεροληψίας (Moher et al., 2009). Επιπλέον, σύμφωνα με το PRISMA 2020, η καταγραφή όλων των σταδίων της διαδικασίας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων (Page et al., 2021).

3.2.1 Στρατηγική αναζήτησης

Η στρατηγική αναζήτησης σχεδιάστηκε με στόχο τον εντοπισμό επιστημονικών μελετών που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων. Η διαδικασία ακολούθησε μια δομημένη προσέγγιση, η οποία περιλάμβανε τον καθορισμό βασικών εννοιών, τη χρήση συνδυασμών λέξεων-κλειδίων και την εφαρμογή φίλτρων αναζήτησης.

Συγκεκριμένα, η αναζήτηση οργανώθηκε γύρω από τρεις βασικούς άξονες: (α) τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, (β) την ψυχική υγεία και (γ) τον πληθυσμό των εφήβων. Η συνδυαστική χρήση αυτών των εννοιών μέσω λογικών τελεστών (AND, OR) επέτρεψε τον εντοπισμό σχετικών μελετών με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες του PRISMA, η στρατηγική αναζήτησης πρέπει να είναι επαναλήψιμη και σαφώς τεκμηριωμένη, ώστε να μπορεί να αναπαραχθεί από άλλους ερευνητές (Page et al., 2021). Για τον λόγο αυτό, καταγράφηκαν λεπτομερώς οι όροι αναζήτησης και τα φίλτρα που χρησιμοποιήθηκαν.

Επιπλέον, δόθηκε έμφαση στην αναζήτηση πρόσφατων μελετών (τελευταία δεκαετία), προκειμένου να διασφαλιστεί η επικαιρότητα των δεδομένων, λαμβάνοντας υπόψη τη ραγδαία εξέλιξη των ψηφιακών τεχνολογιών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

3.2.2 Βάσεις δεδομένων και λέξεις-κλειδιά

Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε σε διεθνώς αναγνωρισμένες επιστημονικές βάσεις δεδομένων, οι οποίες διασφαλίζουν την ποιότητα και την αξιοπιστία των δημοσιευμένων μελετών. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν οι βάσεις δεδομένων Scopus, PubMed και Web of Science, καθώς και συμπληρωματικές πηγές όπως το Google Scholar για τον εντοπισμό επιπλέον open access άρθρων.

Οι λέξεις-κλειδιά επιλέχθηκαν με βάση τη σχετική βιβλιογραφία και περιλάμβαναν όρους όπως: «μέσα κοινωνικής δικτύωσης», «ψυχική υγεία», «έφηβοι», «προβληματική χρήση», «κυβερνοεκφοβισμός», “social media”, “adolescents”, “mental health”, “depression”, “anxiety”, “well-being” και “problematic use”. Οι όροι αυτοί συνδυάστηκαν με τη χρήση λογικών τελεστών, δημιουργώντας σύνθετες εξισώσεις αναζήτησης, όπως:

- «μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έφηβοι και ψυχική υγεία»
- «κυβερνοεκφοβισμός, έφηβοι και ψυχική υγεία»
- “social media AND adolescents AND mental health”
- “social networking AND teenagers AND depression OR anxiety”

Η χρήση πολλαπλών βάσεων δεδομένων και συνδυασμών λέξεων-κλειδιών ενισχύει την πληρότητα της αναζήτησης και μειώνει τον κίνδυνο παράλειψης σημαντικών μελετών (Higgins et al., 2019). Παράλληλα, η επιλογή αγγλικών και ελληνικών όρων κρίθηκε απαραίτητη, αν και η πλειονότητα της διεθνούς επιστημονικής βιβλιογραφίας δημοσιεύεται στην αγγλική γλώσσα.

3.2.3 Κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού

Η επιλογή των μελετών βασίστηκε σε συγκεκριμένα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού, τα οποία καθορίστηκαν εκ των προτέρων, σύμφωνα με τις οδηγίες του PRISMA. Τα κριτήρια αυτά είχαν ως στόχο τη διασφάλιση της ποιότητας και της συνάφειας των επιλεγμένων μελετών με το ερευνητικό αντικείμενο.

Τα κριτήρια ένταξης περιλάμβαναν:

- Μελέτες που αφορούν εφήβους (ηλικίες περίπου 10–19 ετών)
- Εμπειρικές μελέτες (ποσοτικές ή ποιοτικές) και συστηματικές ανασκοπήσεις

- Άρθρα δημοσιευμένα σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές
- Άρθρα που αναφέρονταν μόνο σε χώρες της Ευρώπης
- Open access δημοσιεύσεις, ώστε να είναι πλήρως προσβάσιμες
- Μελέτες της τελευταίας δεκαετίας (2015–2025)

Αντίστοιχα, τα κριτήρια αποκλεισμού περιλάμβαναν:

- Μελέτες που δεν εστιάζουν στον εφηβικό πληθυσμό
- Μη επιστημονικές πηγές (π.χ. blogs, άρθρα γνώμης)
- Πρακτικά συνεδρίων χωρίς πλήρη δημοσίευση
- Μελέτες χωρίς σαφή μεθοδολογική τεκμηρίωση

Η εφαρμογή σαφών κριτηρίων επιλογής αποτελεί βασική αρχή της συστηματικής ανασκόπησης, καθώς συμβάλλει στη μείωση της μεροληψίας και στην αύξηση της αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων (Moher et al., 2009). Επιπλέον, σύμφωνα με το Cochrane Handbook (κατευθυντήριες οδηγίες), η διαφάνεια στη διαδικασία επιλογής είναι κρίσιμη για την επιστημονική εγκυρότητα της έρευνας (Higgins et al., 2019).

3.2.4 Διαδικασία επιλογής μελετών (PRISMA)

Η διαδικασία επιλογής των μελετών πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του πρωτοκόλλου PRISMA 2020², το οποίο αποτελεί διεθνώς αναγνωρισμένο πρότυπο για τη συστηματική καταγραφή και παρουσίαση της διαδικασίας βιβλιογραφικής ανασκόπησης (Page et al., 2021; Moher et al., 2009).

Στο αρχικό στάδιο της αναζήτησης εντοπίστηκαν συνολικά 126 επιστημονικά άρθρα μέσω των βάσεων δεδομένων Scopus, PubMed και Web of Science, καθώς και συμπληρωματικά μέσω του Google Scholar. Από αυτά, 18 διπλότυπα άρθρα αφαιρέθηκαν, με αποτέλεσμα να παραμείνουν 108 μοναδικές εγγραφές προς περαιτέρω αξιολόγηση.

² Βλ. Σχήμα 1: Διάγραμμα ροής PRISMA 2020 που απεικονίζει τη διαδικασία αναζήτησης, ελέγχου, αξιολόγησης και τελικής επιλογής των άρθρων της συστηματικής ανασκόπησης

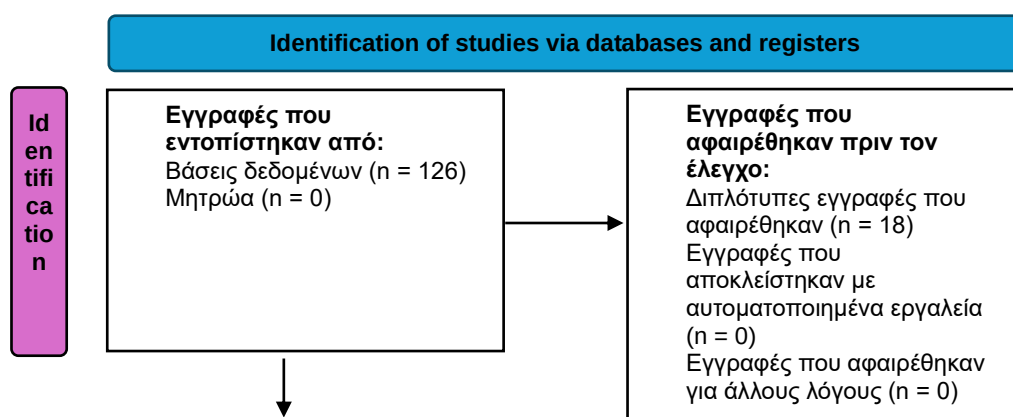
Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε έλεγχος τίτλου και περίληψης (screening), κατά τον οποίο αποκλείστηκαν 65 άρθρα, καθώς δεν πληρούσαν τα βασικά κριτήρια συνάφειας (π.χ. δεν αφορούσαν εφήβους ή δεν σχετίζονταν άμεσα με την ψυχική υγεία). Μετά το στάδιο αυτό, παρέμειναν 43 άρθρα για πλήρη αξιολόγηση.

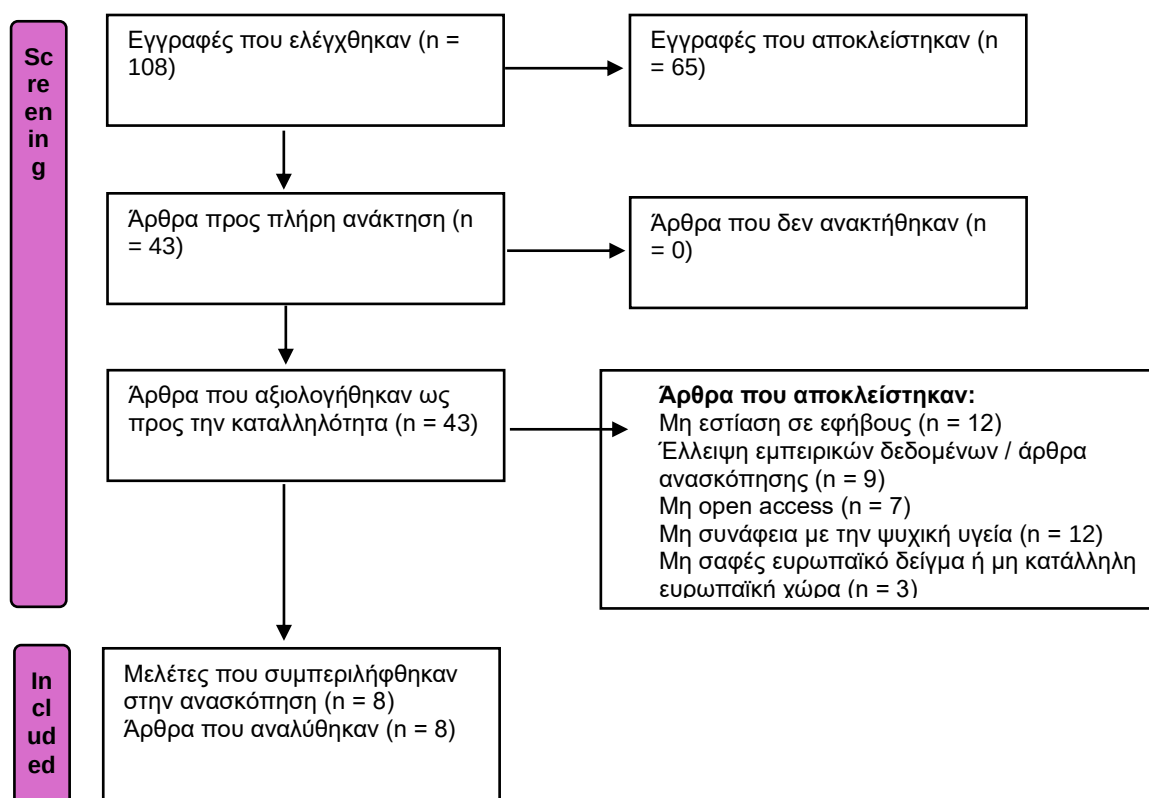
Κατά τη φάση της πλήρους ανάγνωσης (full-text assessment), εξετάστηκε η καταλληλότητα των μελετών με βάση τα προκαθορισμένα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού. Από τις 43 μελέτες, αποκλείστηκαν 35 άρθρα για τους ακόλουθους λόγους:

- Μη εστίαση στον εφηβικό πληθυσμό (n = 12)
- Έλλειψη εμπειρικών δεδομένων ή σαφούς μεθοδολογίας (n = 9)
- Μη open access πρόσβαση(κλειστή πρόσβαση) (n = 7)
- Μη άμεση σύνδεση με την ψυχική υγεία (n = 12)
- Μη σαφές ευρωπαϊκό δείγμα ή μη κατάλληλη ευρωπαϊκή χώρα (n = 3)

Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας επιλογής, συμπεριλήφθηκαν τελικά 8 επιστημονικά άρθρα, τα οποία αποτέλεσαν το τελικό δείγμα της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Τα άρθρα αυτά πληρούσαν όλα τα κριτήρια ποιότητας, συνάφειας και προσβασιμότητας και προέρχονταν από έγκριτα διεθνή επιστημονικά περιοδικά.

Η διαδικασία αυτή αποτυπώνεται στο διάγραμμα ροής PRISMA (PRISMA flow diagram), το οποίο παρουσιάζει με διαφανή τρόπο όλα τα στάδια επιλογής των μελετών, από τον αρχικό εντοπισμό έως την τελική ένταξη. Η χρήση του PRISMA διασφαλίζει τη συστηματικότητα, τη διαφάνεια και την αναπαραγωγικότητα της ερευνητικής διαδικασίας, μειώνοντας τον κίνδυνο μεροληψίας και ενισχύοντας την εγκυρότητα των ευρημάτων (Higgins et al., 2019; Page et al., 2021).





Σχήμα 1: Διάγραμμα ροής PRISMA 2020 που απεικονίζει τη διαδικασία αναζήτησης, ελέγχου, αξιολόγησης και τελικής επιλογής των άρθρων της συστηματική ανασκόπησης

Κεφάλαιο 4: Παρουσίαση των επιλεγμένων μελετών

Το παρόν κεφάλαιο παρουσιάζει το τελικό σώμα των μελετών που εντάχθηκαν στη συστηματική ανασκόπηση, με έμφαση σε εμπειρικές έρευνες από ευρωπαϊκές χώρες. Η επιλογή των άρθρων πραγματοποιήθηκε με γνώμονα τη συνάφειά τους με το αντικείμενο της εργασίας, δηλαδή τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής ή ψυχοκοινωνικής υγείας των εφήβων. Ιδιαίτερη σημασία δόθηκε σε μελέτες που εξετάζουν δείκτες όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η ευημερία, οι διαταραχές ύπνου, η αυτοεκτίμηση, ο ψυχοπαθολογικός κίνδυνος και η έκθεση σε διαδικτυακές απειλές.

Η εστίαση σε ευρωπαϊκές εμπειρικές μελέτες επιτρέπει τη συγκριτική ανάλυση της ελληνικής περίπτωσης σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες και ενισχύει τη συνοχή της εργασίας με το θεσμικό πλαίσιο που αναλύθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο. Για τον λόγο αυτό, στο τελικό δείγμα δεν περιλαμβάνονται ως κύρια άρθρα ανάλυσης γενικές μετα-αναλύσεις, umbrella reviews ή διεθνείς ανασκοπήσεις χωρίς σαφή γεωγραφική αναφορά σε συγκεκριμένη χώρα. Οι συγκεκριμένες πηγές αξιοποιούνται επικουρικά στο θεωρητικό

πλαίσιο και στη συζήτηση, καθώς συμβάλλουν στην ερμηνεία των ευρημάτων, χωρίς όμως να αποτελούν μέρος του τελικού εμπειρικού σώματος της ανασκόπησης.

Το τελικό σώμα της ανάλυσης αποτελείται από οκτώ εμπειρικές μελέτες που προέρχονται από την Ελλάδα, τη Φινλανδία, την Ουγγαρία, την Ιταλία, τη Σουηδία, την Ολλανδία και την Ισπανία. Η επιλογή αυτή επιτρέπει την ανάδειξη τόσο κοινών τάσεων όσο και επιμέρους διαφοροποιήσεων μεταξύ ευρωπαϊκών χωρών. Στην περίπτωση της Φινλανδίας αξιοποιούνται δύο μελέτες, καθώς εξετάζουν διαφορετικές όψεις του φαινομένου: η μία επικεντρώνεται στην προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ενώ η άλλη στην έκθεση των εφήβων σε συγκεκριμένες διαδικτυακές απειλές. Με αυτόν τον τρόπο, η διπλή παρουσία της φινλανδικής περίπτωσης δεν συνιστά επανάληψη, αλλά συμβάλλει σε μια πληρέστερη κατανόηση των διαφορετικών διαστάσεων της σχέσης μεταξύ ψηφιακής χρήσης και ψυχικής υγείας.

Η παρουσίαση των μελετών που ακολουθεί οργανώνεται με τρόπο που διευκολύνει τη σύγκριση μεταξύ των χωρών και τη σύνδεση των εμπειρικών ευρημάτων με το ευρωπαϊκό νομικό και κανονιστικό πλαίσιο. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα των μελετών θα συσχετιστούν στη συνέχεια με τις προβλέψεις του Digital Services Act, του GDPR και των ευρωπαϊκών κατευθυντήριων γραμμών για την προστασία των ανηλίκων στο ψηφιακό περιβάλλον.

4.1 Κριτήρια επιλογής των μελετών

Για την τελική επιλογή των άρθρων εφαρμόστηκαν αυστηρότερα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού. Συμπεριλήφθηκαν μόνο μελέτες που: α) είναι εμπειρικές και δημοσιευμένες σε επιστημονικά περιοδικά, β) έχουν δημοσιευθεί μετά το 2016, γ) αφορούν εφήβους ή μαθητές εφηβικής ηλικίας, δ) εξετάζουν τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή συγκεκριμένων πλατφορμών, ε) συνδέουν τη χρήση αυτή με δείκτες ψυχικής ή ψυχοκοινωνικής υγείας, και στ) αναφέρονται ξεκάθαρα σε ευρωπαϊκή χώρα. Αποκλείστηκαν άρθρα που δεν αφορούσαν εφήβους, άρθρα που εξέταζαν γενικά τον χρόνο οθόνης χωρίς ξεχωριστή ανάλυση των social media, μελέτες εκτός Ευρώπης, καθώς και άρθρα-ομπρέλα ή γενικές ανασκοπήσεις χωρίς σαφή εθνικό δείγμα.

Η επιλογή των μελετών υπηρετεί τον συγκριτικό χαρακτήρα της πτυχιακής εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, επιτρέπει να φανεί τι δείχνει η ελληνική μελέτη για το TikTok και την

ψυχική υγεία των εφήβων και πώς τα ευρήματα αυτά συγκλίνουν ή αποκλίνουν από αντίστοιχες μελέτες στη Φινλανδία, την Ουγγαρία, την Ιταλία, τη Σουηδία, την Ολλανδία και την Ισπανία. Με αυτόν τον τρόπο, το Κεφάλαιο 4 δεν λειτουργεί απλώς ως παράθεση άρθρων, αλλά ως βάση για την ανάλυση των ευρωπαϊκών συγκλίσεων και αποκλίσεων που θα αξιοποιηθούν στο Κεφάλαιο 5.

4.2 Συνοπτική παρουσίαση του τελικού συνόλου των μελετών

Ο Πίνακας 4.1 παρουσιάζει συγκεντρωτικά τα βασικά χαρακτηριστικά των επιλεγμένων άρθρων, ώστε να είναι άμεσα ορατή η χώρα, η χρονολογία, το δείγμα, οι ηλικίες, η μεθοδολογία και το αντικείμενο κάθε έρευνας.

Άρθρο	Χώρα	Έτος δημοσίευσης	Δείγμα και ηλικίες	Τύπος μελέτης / εργαλεία	Πλατφόρμα ή τύπος χρήσης
Bilali et al. (2025)	Ελλάδα	2025	219 έφηβοι 18–19 ετών, όλοι με λογαριασμό TikTok	Διαδικτυακή συγχρονική μελέτη. TikTok Addiction Scale και PHQ-4	TikTok, προβληματική χρήση, άγχος, κατάθλιψη, υπνηλία
Paakkari et al. (2021)	Φινλανδία	2021	3.408 έφηβοι 11, 13 και 15 ετών, εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα HBSC	Συγχρονική ανάλυση HBSC, λογιστική παλινδρόμηση	Προβληματική χρήση social media, ομάδες κινδύνου, δείκτες υγείας
Lahti et al. (2024)	Φινλανδία	2024	2.288 έφηβοι 11, 13 και 15 ετών, εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα HBSC	Συγχρονική ανάλυση HBSC, μοντέλα σταθερών επιδράσεων	Κυβερνοεκφοβισμός, σεξουαλική παρενόχληση, παραπληροφόρηση, επικίνδυνες προκλήσεις, πίεση εμφάνισης
Bányai et al. (2017)	Ουγγαρία	2017	5.961 έφηβοι, κυρίως γύρω στα 16 έτη, εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα ESPAD	Συγχρονική μελέτη, Bergen Social Media Addiction Scale, latent profile analysis	Προβληματική χρήση social media, αυτοεκτίμηση, καταθλιπτικά συμπτώματα
Ballarotto et al.	Ιταλία	2021	372 έφηβοι 14–18 ετών από	Συγχρονική μελέτη με	Instagram addiction,

(2021)			σχολεία Βόρειας και Κεντρονότιας Ιταλίας	αυτοαναφορικ ά ερωτηματολόγ ια, Bergen Instagram Addiction Scale	γονεϊκός/φιλικός δεσμός, ψυχοπαθολογικός κίνδυνος
Beeres et al. (2021)	Σουηδία	2021	3.501 μαθητές 14–15 ετών, 101 σχολεία σε 8 περιφέρειες, παρακολούθησ η 2 ετών	Διαχρονική μελέτη KUPOL, Strengths and Difficulties Questionnaire, RI-CLPM	Συχνότητα χρήσης social media και συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας
Beyens et al. (2020)	Ολλανδία	2020	63 Ολλανδοί έφηβοι 14–15 ετών, 2.155 στιγμιαίες μετρήσεις	Experience Sampling Method, 6 μετρήσεις την ημέρα για μία εβδομάδα	Ενεργητική/παθητ ική χρήση social media, Instagram, WhatsApp, στιγμιαία ευημερία
Brand et al. (2024)	Ισπανία	2024	632 έφηβοι 12– 17 ετών από την Περιφέρεια της Μούρθια	Συγχρονική μελέτη EHDLA, SDQ και Short Social Networks Addiction Scale	Facebook, Twitter/X, Instagram, Snapchat, TikTok, WhatsApp, εθιστικές συμπεριφορές και ψυχοκοινωνική υγεία

Ο Πίνακας 4.2 συνοψίζει τα βασικά ευρήματα κάθε μελέτης και προετοιμάζει τη συγκριτική ανάλυση. Η στήλη της σύγκλισης/απόκλισης δείχνει αν τα ευρήματα επιβεβαιώνουν το γενικό μοτίβο ότι η προβληματική χρήση είναι περισσότερο επιβαρυντική από την απλή χρήση ή αν αναδεικνύουν πιο σύνθετη σχέση.

Πίνακας 4.2. Βασικά ευρήματα, σύγκλιση/απόκλιση και σύνδεση με το ευρωπαϊκό πλαίσιο προστασίας ανηλίκων.

Άρθρο / χώρα	Βασικά ευρήματα ψυχικής υγείας	Σύγκλιση ή απόκλιση	Συνάφεια με ευρωπαϊκό πλαίσιο / DSA
Bilali et al. (2025) – Ελλάδα	Η προβληματική χρήση TikTok συνδέθηκε με υψηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και υπνηλίας.	Σύγκλιση με τις περισσότερες ευρωπαϊκές μελέτες ως προς τη σημασία της προβληματικής χρήσης. Απόκλιση ως προς την εστίαση αποκλειστικά στο TikTok και σε	Συνδέεται με τον αλγοριθμικό σχεδιασμό, την εντατική χρήση και την ανάγκη προστασίας ανηλίκων σε πολύ μεγάλες πλατφόρμες.

		μεγαλύτερους εφήβους.	
Paakkari et al. (2021) – Φινλανδία	Η προβληματική χρήση ήταν 9,4% και η ομάδα μέτριου κινδύνου 33,5%. Οι αρνητικοί δείκτες υγείας αυξάνονταν συστηματικά από την ομάδα χωρίς κίνδυνο προς την ομάδα προβληματικής χρήσης.	Ισχυρή σύγκλιση με την ελληνική, ουγγρική και ισπανική μελέτη ως προς το ότι ο κίνδυνος αφορά κυρίως την προβληματική χρήση.	Τεκμηριώνει την ανάγκη πρώιμης πρόληψης και ψηφιακής παιδείας, όχι μόνο κατασταλατικών μέτρων.
Lahti et al. (2024) – Φινλανδία	Η καθημερινή/εβδομαδιαία έκθεση σε απειλές social media συνδέθηκε με κακή αυτοαξιολογούμενη υγεία, καταθλιπτικά συναισθήματα και άγχος.	Σύγκλιση ως προς την ψυχική επιβάρυνση, αλλά διαφοροποίηση επειδή εστιάζει όχι μόνο στον χρόνο χρήσης αλλά και στο περιεχόμενο/κινδύνους.	Σχετίζεται άμεσα με DSA: κυβερνοεκφοβισμός, σεξουαλική παρενόχληση, παραπληροφόρηση, επικίνδυνες προκλήσεις και πίεση εμφάνισης.
Bányai et al. (2017) – Ουγγαρία	Το 4,5% των εφήβων ανήκε σε ομάδα κινδύνου για προβληματική χρήση και εμφάνιζε χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και υψηλότερα καταθλιπτικά συμπτώματα.	Σύγκλιση με τις μελέτες Ελλάδας, Φινλανδίας και Ισπανίας ως προς τη σχέση προβληματικής χρήσης και ψυχικής επιβάρυνσης.	Υποστηρίζει την ανάγκη σχολικών παρεμβάσεων και εργαλείων έγκαιρου εντοπισμού.
Ballarotto et al. (2021) – Ιταλία	Ο χειρότερος δεσμός με γονείς και συνομηλίκους σχετίστηκε με αυξημένο ψυχοπαθολογικό κίνδυνο, ο οποίος συνδέθηκε με Instagram addiction.	Σύγκλιση ως προς την προβληματική χρήση, αλλά προσθέτει τον ρόλο των σχέσεων και της ψυχοκοινωνικής ευαλωτότητας.	Δείχνει ότι η νομοθεσία πρέπει να συμπληρώνεται από οικογενειακές, σχολικές και ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις.
Beeres et al. (2021) – Σουηδία	Οι έφηβοι με περισσότερη χρήση εμφάνισαν περισσότερα συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας σε επίπεδο διαφορών μεταξύ ατόμων, αλλά δεν βρέθηκε καθαρή διαχρονική αιτιώδης σχέση.	Απόκλιση από απλουστευτικές ερμηνείες ότι ο χρόνος χρήσης προκαλεί άμεσα ψυχική επιβάρυνση.	Υποστηρίζει στοχευμένη και τεκμηριωμένη ρύθμιση, όχι γενικευμένη δαιμονοποίηση της χρήσης.
Beyens et al. (2020) – Ολλανδία	Η επίδραση της παθητικής χρήσης στην ευημερία διέφερε σημαντικά μεταξύ	Σαφής απόκλιση από τα γενικά μοντέλα μέσου όρου. Η επίδραση είναι	Συνδέεται με την ανάγκη εξατομικευμένων παρεμβάσεων και με

	εφήβων: 44% δεν επηρεάστηκαν, 46% ένιωσαν καλύτερα και 10% χειρότερα.	προσωποποιημένη και όχι ίδια για όλους.	τη σημασία της αλγοριθμικής διαφάνειας.
Brand et al. (2024) – Ισπανία	Η συχνότερη χρήση κοινωνικών δικτύων και οι εθιστικές συμπεριφορές συνδέθηκαν με αυξημένη πιθανότητα ψυχοκοινωνικών προβλημάτων.	Σύγκλιση με τις μελέτες Ελλάδας, Φινλανδίας και Ουγγαρίας ως προς την επιβάρυνση της προβληματικής χρήσης.	Συνδέεται με την ανάγκη εποπτείας πλατφορμών και με την προστασία ανηλίκων από εθιστικά μοτίβα σχεδιασμού.

4.3 Αναλυτική παρουσίαση των επιλεγμένων μελετών

Άρθρο 1 – Ελλάδα: Bilali et al. (2025)

Η μελέτη των Bilali et al. (2025) αποτελεί την ελληνική εμπειρική μελέτη του τελικού δείγματος και έχει ιδιαίτερη σημασία για την παρούσα πτυχιακή, επειδή επιτρέπει τη σύγκριση της Ελλάδας με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα με διαδικτυακό συγχρονικό σχεδιασμό και περιέλαβε 219 εφήβους ηλικίας 18–19 ετών, οι οποίοι είχαν όλοι λογαριασμό TikTok. Η προβληματική χρήση της πλατφόρμας μετρήθηκε με την TikTok Addiction Scale, ενώ τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης μετρήθηκαν με το PHQ-4.

Τα ευρήματα δείχνουν θετική συσχέτιση ανάμεσα στην προβληματική χρήση TikTok και σε συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και υπνηλίας. Ειδικότερα, οι διαστάσεις της τροποποίησης διάθεσης και της σύγκρουσης συνδέθηκαν με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής επιβάρυνσης. Η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι η επίδραση του TikTok στο άγχος και την κατάθλιψη ήταν εντονότερη στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια. Το στοιχείο αυτό είναι σημαντικό, διότι δείχνει ότι οι επιδράσεις της ίδιας πλατφόρμας δεν είναι ομοιόμορφες για όλους τους εφήβους.

Σε σχέση με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές μελέτες, το ελληνικό άρθρο συγκλίνει στο βασικό συμπέρασμα ότι η προβληματική ή εξαρτητική χρήση είναι πιο κρίσιμη για την ψυχική υγεία από την απλή χρήση. Παράλληλα, διαφοροποιείται επειδή εστιάζει αποκλειστικά στο TikTok, δηλαδή σε μία ιδιαίτερα αλγοριθμική και οπτικοκεντρική πλατφόρμα. Η σύνδεση με το ευρωπαϊκό νομοθετικό πλαίσιο είναι άμεση, καθώς ο Digital Services Act δίνει έμφαση στους συστημικούς κινδύνους των πολύ μεγάλων διαδικτυακών πλατφορμών,

στην προστασία των ανηλίκων και στη διαφάνεια του τρόπου λειτουργίας των ψηφιακών υπηρεσιών.

Άρθρο 2 – Φινλανδία: Paakkari et al. (2021)

Η μελέτη των Paakkari et al. (2021) βασίστηκε σε εθνικά αντιπροσωπευτικά δεδομένα της Φινλανδίας από την έρευνα Health Behaviour in School-aged Children. Το δείγμα περιέλαβε 3.408 εφήβους ηλικίας 11, 13 και 15 ετών. Η μελέτη διαχώρισε τους εφήβους σε ομάδες μηδενικού κινδύνου, μέτριου κινδύνου και προβληματικής χρήσης των social media, επιτρέποντας έτσι μια πιο λεπτομερή κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στη χρήση και την υγεία.

Το βασικό εύρημα ήταν ότι η προβληματική χρήση των social media ανήλθε στο 9,4%, ενώ η ομάδα μέτριου κινδύνου στο 33,5%. Το σημαντικότερο στοιχείο δεν είναι μόνο το ποσοστό της προβληματικής χρήσης, αλλά το ότι όλοι οι αρνητικοί δείκτες υγείας αυξάνονταν συστηματικά καθώς οι έφηβοι μετακινούνταν από την ομάδα χωρίς κίνδυνο προς την ομάδα μέτριου κινδύνου και την ομάδα προβληματικής χρήσης. Η μελέτη ανέδειξε επίσης παράγοντες όπως η ηλικία, η σχολική επίδοση, ο γραμματισμός υγείας και η γονεϊκή παρακολούθηση.

Η φινλανδική μελέτη συγκλίνει με την ελληνική, την ουγγρική και την ισπανική ως προς το ότι η προβληματική χρήση αποτελεί τον πιο κρίσιμο δείκτη κινδύνου. Παράλληλα, προσφέρει πιο προληπτική οπτική, διότι δεν εστιάζει μόνο στους ήδη προβληματικούς χρήστες, αλλά και στους εφήβους μέτριου κινδύνου. Η προσέγγιση αυτή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την ευρωπαϊκή πολιτική, διότι υποστηρίζει ότι η προστασία των εφήβων δεν πρέπει να ενεργοποιείται μόνο όταν εμφανιστούν σοβαρά προβλήματα, αλλά ήδη από τα πρώτα σημάδια μη ισορροπημένης χρήσης.

Άρθρο 3 – Φινλανδία: Lahti et al. (2024)

Η μελέτη των Lahti et al. (2024) αποτελεί δεύτερη φινλανδική μελέτη στο τελικό δείγμα, αλλά εξετάζει διαφορετική πτυχή από την προηγούμενη. Αντί να επικεντρώνεται αποκλειστικά στην προβληματική χρήση, διερευνά εννέα απειλές που συναντούν οι έφηβοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: κυβερνοεκφοβισμό, σεξουαλική παρενόχληση, ρατσισμό, μη εξουσιοδοτημένη διάδοση ευαίσθητου υλικού, phishing, παραπληροφόρηση, διανομή ή πώληση ναρκωτικών, επικίνδυνες διαδικτυακές προκλήσεις και περιεχόμενο που δημιουργεί πίεση σχετικά με την εμφάνιση. Το δείγμα περιλάμβανε 2.288 Φινλανδούς εφήβους ηλικίας 11, 13 και 15 ετών από την έρευνα HBSC.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι η παραπληροφόρηση ήταν η συχνότερη απειλή που συναντούσαν οι έφηβοι σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση. Παράλληλα, η καθημερινή και εβδομαδιαία έκθεση σε απειλές των social media συνδέθηκε συστηματικά με χαμηλότερη αυτοαξιολογούμενη υγεία, συχνότερα καταθλιπτικά συναισθήματα και συμπτώματα άγχους. Η μελέτη ανέδειξε επίσης ότι η προβληματική χρήση και η επικοινωνία με αγνώστους στο διαδίκτυο συνδέονται με μεγαλύτερη έκθεση σε ψηφιακές απειλές, ενώ η οικογενειακή υποστήριξη και η συναισθηματική νοημοσύνη λειτουργούν προστατευτικά.

Η αξία της μελέτης για την παρούσα εργασία είναι ιδιαίτερα υψηλή, διότι συνδέει τα ευρήματα της ψυχικής υγείας με συγκεκριμένους κινδύνους που αντιμετωπίζει ο Digital Services Act. Σε αντίθεση με μελέτες που περιορίζονται στον χρόνο χρήσης, η συγκεκριμένη έρευνα δείχνει ότι το περιεχόμενο, η ασφάλεια και η ποιότητα της ψηφιακής εμπειρίας είναι εξίσου σημαντικοί παράγοντες. Έτσι, το άρθρο λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα στην εμπειρική βιβλιογραφία και στο ευρωπαϊκό κανονιστικό πλαίσιο για την προστασία των ανηλίκων.

Άρθρο 4 – Ουγγαρία: Bányai et al. (2017)

Η μελέτη των Bányai et al. (2017) πραγματοποιήθηκε στην Ουγγαρία και αξιοποίησε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα 5.961 εφήβων στο πλαίσιο του European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. Αν και τα δεδομένα συλλέχθηκαν το 2015, το άρθρο δημοσιεύθηκε το 2017 και παραμένει σημαντικό, επειδή προσφέρει ένα από τα πρώτα μεγάλης κλίμακας ευρωπαϊκά εμπειρικά ευρήματα για την προβληματική χρήση των social media σε εφηβικό πληθυσμό.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν την Bergen Social Media Addiction Scale και ανάλυση λανθανόντων προφίλ για να εντοπίσουν ομάδες χρηστών. Το 4,5% των εφήβων κατατάχθηκε σε ομάδα κινδύνου για προβληματική χρήση. Οι έφηβοι αυτής της ομάδας ανέφεραν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, υψηλότερα καταθλιπτικά συμπτώματα και αυξημένη χρήση social media. Το άρθρο υπογραμμίζει ότι η προβληματική χρήση δεν είναι απλώς θέμα υψηλής συχνότητας, αλλά συνδέεται με ψυχολογικά χαρακτηριστικά και ανάγκη παρέμβασης.

Σε σύγκριση με τις μεταγενέστερες μελέτες, η ουγγρική έρευνα παρουσιάζει χαμηλότερο ποσοστό προβληματικής χρήσης από τη φινλανδική μελέτη των Paakkari et al. (2021). Αυτό μπορεί να αντανakλά διαφορετικά εργαλεία μέτρησης, διαφορετική χρονική περίοδο και διαφορετικά εθνικά πλαίσια. Παρόλα αυτά, υπάρχει σαφής σύγκλιση ως προς τη

σύνδεση προβληματικής χρήσης με αρνητικούς δείκτες ψυχικής υγείας. Η μελέτη είναι χρήσιμη για την πτυχιακή, επειδή δείχνει ότι το πρόβλημα υπήρχε ήδη σε ευρωπαϊκά δείγματα πριν από την πλήρη εφαρμογή του νεότερου ευρωπαϊκού νομοθετικού πλαισίου.

Άρθρο 5 – Ιταλία: Ballarotto et al. (2021)

Η μελέτη των Ballarotto et al. (2021) πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία και περιέλαβε 372 εφήβους ηλικίας 14–18 ετών από σχολεία της Βόρειας και Κεντρονότιας Ιταλίας. Η έρευνα επικεντρώθηκε στην προβληματική χρήση του Instagram και ειδικότερα στο εάν ο ψυχοπαθολογικός κίνδυνος μεσολαβεί στη σχέση ανάμεσα στον δεσμό των εφήβων με γονείς/συνομηλίκους και στο Instagram addiction.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι χειρότερος δεσμός με γονείς και συνομηλίκους σχετίζεται με αυξημένο ψυχοπαθολογικό κίνδυνο, ο οποίος με τη σειρά του συνδέεται με προβληματική χρήση του Instagram. Η μελέτη επιβεβαίωσε επίσης την αξιοπιστία της Bergen Instagram Addiction Scale. Το βασικό εύρημα είναι ότι η προβληματική χρήση των social media δεν μπορεί να αποδοθεί αποκλειστικά στα χαρακτηριστικά της πλατφόρμας, αλλά συνδέεται με το ευρύτερο ψυχοκοινωνικό περιβάλλον του εφήβου.

Η ιταλική μελέτη συγκλίνει με τις υπόλοιπες ως προς τη σύνδεση προβληματικής χρήσης και ψυχικής επιβάρυνσης, αλλά προσθέτει μια σημαντική διαφοροποίηση: οι σχέσεις με την οικογένεια και τους συνομηλίκους λειτουργούν ως κρίσιμο υπόβαθρο. Αυτό έχει σημασία για την αξιολόγηση του ευρωπαϊκού πλαισίου, επειδή δείχνει ότι η νομοθεσία, όσο σημαντική και αν είναι, δεν αρκεί από μόνη της. Ο Digital Services Act μπορεί να μειώσει ορισμένους πλατφορμικούς κινδύνους, όμως η πρόληψη απαιτεί ταυτόχρονα οικογενειακή, σχολική και ψυχοκοινωνική υποστήριξη.

Άρθρο 6 – Σουηδία: Beeres et al. (2021)

Η μελέτη των Beeres et al. (2021) πραγματοποιήθηκε στη Σουηδία και αποτελεί σημαντική διαχρονική έρευνα, καθώς ακολούθησε 3.501 μαθητές ηλικίας 14–15 ετών από 101 σχολεία και 8 περιφέρειες για δύο χρόνια. Η χρήση των social media μετρήθηκε ως μέσος ημερήσιος χρόνος χρήσης, ενώ η ψυχική υγεία αξιολογήθηκε με το Strengths and Difficulties Questionnaire. Η μεθοδολογία επέτρεψε τη διάκριση ανάμεσα σε διαφορές μεταξύ ατόμων και σε αλλαγές μέσα στο ίδιο άτομο στον χρόνο.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι έφηβοι με υψηλότερη χρήση social media ανέφεραν περισσότερα συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας. Ωστόσο, σε επίπεδο μεταβολών μέσα στο

ίδιο άτομο δεν εντοπίστηκε ισχυρή διαχρονική σχέση που να δείχνει ότι η αύξηση της χρήσης προκαλεί μεταγενέστερη επιδείνωση της ψυχικής υγείας. Οι συγγραφείς καταλήγουν ότι η αυξημένη χρήση μπορεί να αποτελεί περισσότερο δείκτη ψυχικής επιβάρυνσης παρά άμεσο αιτιώδη παράγοντα.

Η σουηδική μελέτη είναι ιδιαίτερα σημαντική επειδή εισάγει μία απόκλιση από πιο απλουστευτικές ερμηνείες. Ενώ αρκετές μελέτες δείχνουν συσχέτιση ανάμεσα στη χρήση και την ψυχική υγεία, η διαχρονική ανάλυση δείχνει ότι δεν πρέπει να εξισώνεται κάθε συσχέτιση με αιτιότητα. Για την παρούσα εργασία, αυτό σημαίνει ότι η νομοθετική και πολιτική απάντηση της ΕΕ πρέπει να είναι στοχευμένη: να εστιάζει στην προβληματική χρήση, στους συστημικούς κινδύνους και στον σχεδιασμό των πλατφορμών, χωρίς να αντιμετωπίζει κάθε χρήση social media ως εγγενώς βλαπτική.

Άρθρο 7 – Ολλανδία: Beyens et al. (2020)

Η μελέτη των Beyens et al. (2020) πραγματοποιήθηκε στην Ολλανδία με τη μέθοδο experience sampling. Το δείγμα αποτελούνταν από 63 Ολλανδούς εφήβους ηλικίας 14–15 ετών, οι οποίοι απαντούσαν σε ερωτήσεις έξι φορές την ημέρα για μία εβδομάδα. Συνολικά συγκεντρώθηκαν 2.155 στιγμιαίες μετρήσεις. Η μελέτη εξέτασε τη σχέση μεταξύ ενεργητικής και παθητικής χρήσης social media, Instagram και WhatsApp, και στιγμιαίας συναισθηματικής ευημερίας.

Το βασικό εύρημα ήταν ότι η επίδραση των social media διαφέρει σημαντικά από έφηβο σε έφηβο. Στην περίπτωση της παθητικής χρήσης, 44% των εφήβων δεν ένιωθαν ούτε καλύτερα ούτε χειρότερα μετά τη χρήση, 46% ένιωθαν καλύτερα και 10% ένιωθαν χειρότερα. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι οι γενικοί μέσοι όροι μπορεί να αποκρύπτουν μεγάλες ατομικές διαφορές.

Η ολλανδική μελέτη διαφοροποιείται από τις περισσότερες μελέτες που εστιάζουν στην προβληματική χρήση και αναδεικνύει την ανάγκη προσωποποιημένης κατανόησης. Δεν αρκεί να εξεταστεί πόσο χρησιμοποιούν οι έφηβοι τα social media, αλλά πρέπει να εξεταστεί πώς αντιδρά κάθε έφηβος, σε ποιο περιεχόμενο εκτίθεται και τι είδους χρήση πραγματοποιεί. Η σύνδεση με το ευρωπαϊκό νομοθετικό πλαίσιο εντοπίζεται στην ανάγκη για μεγαλύτερη αλγοριθμική διαφάνεια, αξιολόγηση κινδύνων και σχεδιασμό πλατφορμών που λαμβάνει υπόψη την ευαλωτότητα των ανηλίκων.

Άρθρο 8 – Ισπανία: Brand et al. (2024)

Η μελέτη των Brand et al. (2024) πραγματοποιήθηκε στην Ισπανία και αξιοποίησε δεδομένα από 632 εφήβους ηλικίας 12–17 ετών από την Περιφέρεια της Μούρθια. Η έρευνα εξέτασε τη συχνότητα χρήσης κοινωνικών δικτύων και εφαρμογών επικοινωνίας, όπως Facebook, Twitter/X, Instagram, Snapchat, TikTok και WhatsApp, καθώς και την παρουσία εθιστικών συμπεριφορών σε σχέση με την ψυχοκοινωνική υγεία.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούσαν πιο συχνά τα κοινωνικά δίκτυα και εμφάνιζαν περισσότερα σημάδια εθιστικής συμπεριφοράς είχαν μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης ψυχοκοινωνικών προβλημάτων. Η υψηλή χρήση Instagram, TikTok, Snapchat και Facebook συνδέθηκε με αυξημένες πιθανότητες προβλημάτων, ενώ το Facebook εμφάνισε την ισχυρότερη συσχέτιση. Η μελέτη δείχνει ότι η ψυχοκοινωνική επιβάρυνση δεν αφορά μόνο μία πλατφόρμα, αλλά μπορεί να συνδέεται με το συνολικό μοτίβο χρήσης πολλαπλών κοινωνικών δικτύων.

Η ισπανική μελέτη συγκλίνει με τις μελέτες Ελλάδας, Φινλανδίας και Ουγγαρίας, καθώς αναδεικνύει την εθιστική ή προβληματική χρήση ως βασικό παράγοντα ψυχοκοινωνικού κινδύνου. Ταυτόχρονα, έχει ιδιαίτερη συνάφεια με το DSA, διότι αφορά πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται ευρέως από ανήλικους και στις οποίες η λειτουργία των αλγορίθμων, οι μηχανισμοί εμπλοκής και η συνεχής έκθεση σε περιεχόμενο μπορεί να ενισχύουν μη ισορροπημένα μοτίβα χρήσης.

4.4 Συνολική αποτίμηση των ευρωπαϊκών ευρημάτων

Η συνολική εικόνα που προκύπτει από τις οκτώ ευρωπαϊκές μελέτες είναι σύνθετη αλλά συνεκτική. Η βασική σύγκλιση αφορά το ότι η απλή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν εμφανίζεται από μόνη της ως επαρκής εξήγηση για την ψυχική επιβάρυνση των εφήβων. Αντίθετα, ο πιο σταθερός παράγοντας κινδύνου είναι η προβληματική, εθιστική ή μη ελεγχόμενη χρήση, καθώς και η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο και ψηφιακές απειλές. Αυτό φαίνεται στην Ελλάδα, στη Φινλανδία, στην Ουγγαρία, στην Ιταλία και στην Ισπανία, όπου η προβληματική χρήση συνδέεται με άγχος, κατάθλιψη, χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, υπνηλία, ψυχοπαθολογικό κίνδυνο ή ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Παράλληλα, οι μελέτες της Σουηδίας και της Ολλανδίας λειτουργούν ως σημαντική υπενθύμιση ότι η σχέση social media και ψυχικής υγείας δεν είναι γραμμική ούτε ίδια για όλους. Η σουηδική μελέτη δείχνει ότι η αυξημένη χρήση μπορεί να αποτελεί δείκτη ήδη υπάρχουσας ψυχικής επιβάρυνσης και όχι απαραίτητα άμεση αιτία μελλοντικών προβλημάτων. Η ολλανδική μελέτη δείχνει ότι η ίδια χρήση μπορεί να έχει διαφορετική επίδραση σε διαφορετικούς εφήβους. Συνεπώς, η σύγκριση των ευρωπαϊκών ευρημάτων οδηγεί σε πιο ισορροπημένο συμπέρασμα: δεν πρέπει να δαιμονοποιείται κάθε χρήση social media, αλλά πρέπει να εντοπίζονται οι μορφές χρήσης και οι συνθήκες που αυξάνουν τον κίνδυνο.

Οι διαφορές μεταξύ των χωρών μπορούν να εξηγηθούν από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, διαφορετικά εργαλεία μέτρησης, διαφορετικές πλατφόρμες και διαφορετικό ερευνητικό σχεδιασμό. Για παράδειγμα, η ελληνική μελέτη εστιάζει στο TikTok και σε μεγαλύτερους εφήβους, ενώ οι φινλανδικές μελέτες αφορούν μικρότερες ηλικίες και εθνικά αντιπροσωπευτικά δεδομένα HBSC. Η σουηδική μελέτη είναι διαχρονική, ενώ η ολλανδική βασίζεται σε στιγμιαίες μετρήσεις. Η ισπανική μελέτη συγκρίνει πολλαπλές πλατφόρμες, ενώ η ιταλική αναδεικνύει τον ρόλο των σχέσεων με γονείς και συνομηλίκους. Αυτές οι διαφορές δεν αποδυναμώνουν την ανασκόπηση· αντιθέτως, ενισχύουν τη συγκριτική της αξία, καθώς επιτρέπουν να φανεί ότι το φαινόμενο έχει κοινές ευρωπαϊκές τάσεις αλλά και εθνικές ή μεθοδολογικές διαφοροποιήσεις.

Τα ευρήματα του Κεφαλαίου 4 δημιουργούν τη βάση για το Κεφάλαιο 5, όπου θα εξεταστεί πώς το ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο ανταποκρίνεται στα προβλήματα που αναδεικνύει η βιβλιογραφία. Η προβληματική χρήση, η αλγοριθμική έκθεση, ο κυβερνοεκφοβισμός, η παραπληροφόρηση, η πίεση εμφάνισης και η ανάγκη προστασίας των ανηλίκων αποτελούν ακριβώς τα πεδία στα οποία ο Digital Services Act επιχειρεί να παρέμβει. Παράλληλα, τα άρθρα δείχνουν ότι η νομοθεσία πρέπει να συμπληρώνεται από ψηφιακή παιδεία, σχολική πρόληψη, γονεϊκή υποστήριξη και ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, καθώς οι πλατφορμικοί κίνδυνοι αλληλεπιδρούν με ατομικούς και κοινωνικούς παράγοντες.

Κεφάλαιο 5: Συζήτηση

Στο παρόν κεφάλαιο πραγματοποιείται η συγκριτική αξιολόγηση των ευρημάτων που προέκυψαν από το τελικό σώμα των επιλεγμένων ευρωπαϊκών μελετών, σε συνάρτηση με το ευρωπαϊκό και ελληνικό νομικό πλαίσιο που παρουσιάστηκε στο Κεφάλαιο 2. Η αναθεωρημένη λογική της εργασίας δεν περιορίζεται πλέον σε μια γενική συζήτηση για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ψυχική υγεία των εφήβων, αλλά εστιάζει ειδικά στον τρόπο με τον οποίο τα εμπειρικά ευρήματα από ευρωπαϊκές χώρες αναδεικνύουν κενά, κινδύνους και ανάγκες παρέμβασης που επιχειρεί να καλύψει η σύγχρονη ευρωπαϊκή νομοθεσία, κυρίως μέσω της Πράξης για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες, δηλαδή του Digital Services Act (DSA).

Ο ακριβής σκοπός της παρούσας συζήτησης είναι τριπλός. Πρώτον, να αναδειχθούν οι βασικές συγκλίσεις και αποκλίσεις μεταξύ των ευρωπαϊκών άρθρων ως προς τη σχέση χρήσης κοινωνικών δικτύων και ψυχικής υγείας των εφήβων. Δεύτερον, να εξεταστεί κατά πόσο τα ευρήματα αυτά συνδέονται με τις ρυθμιστικές προτεραιότητες της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την προστασία των ανηλίκων στο ψηφιακό περιβάλλον. Τρίτον, να αποτιμηθεί κριτικά εάν το ισχύον νομικό πλαίσιο, με έμφαση στον DSA, τον GDPR και τις ευρωπαϊκές κατευθυντήριες γραμμές για ένα ασφαλέστερο διαδίκτυο για τα παιδιά, μπορεί να συμπληρώσει τα κενά που εντοπίζουν οι επιστημονικές μελέτες.

Η ανάλυση βασίζεται αποκλειστικά σε άρθρα που αφορούν ευρωπαϊκές χώρες ή ευρωπαϊκό συγκριτικό πλαίσιο και όχι σε άρθρα-ομπρέλα ή γενικές διεθνείς ανασκοπήσεις. Στο τελικό σύνολο των μελετών περιλαμβάνονται ερευνητικά δεδομένα από την Ελλάδα, τη Φινλανδία, την Ουγγαρία, την Ιταλία, τη Σουηδία, την Ολλανδία, την Ισπανία και διακρατικό πλαίσιο της μελέτης HBSC. Η επιλογή αυτή είναι κρίσιμη, διότι τα ευρήματα συγκρίνονται με το ευρωπαϊκό νομοθετικό πλαίσιο και όχι με γενικά διεθνή δεδομένα χωρίς σαφή γεωγραφικό προσδιορισμό.

5.1 Σύνδεση σκοπού πτυχιακής, ευρωπαϊκής νομοθεσίας και εμπειρικών άρθρων

Η παρούσα πτυχιακή εξετάζει την Ευρωπαϊκή Ένωση ως χώρο νομικής, πολιτικής και κοινωνικής ρύθμισης του ψηφιακού περιβάλλοντος. Το Κεφάλαιο 2 ανέδειξε ότι η

προστασία των ανηλίκων δεν αντιμετωπίζεται πλέον μόνο ως ζήτημα ατομικής ευθύνης των χρηστών ή των οικογενειών, αλλά και ως ζήτημα ευθύνης των ψηφιακών πλατφορμών. Ο DSA εισάγει υποχρεώσεις διαφάνειας, αξιολόγησης και μετριασμού συστημικών κινδύνων, ειδικά για πολύ μεγάλες διαδικτυακές πλατφόρμες, ενώ αναγνωρίζει ρητά την ανάγκη προστασίας των ανηλίκων από επιβλαβές, ακατάλληλο ή χειριστικό διαδικτυακό περιεχόμενο (European Parliament and Council of the European Union, 2022; European Commission, 2024).

Συνεπώς, η βιβλιογραφική ανάλυση του Κεφαλαίου 4 δεν λειτουργεί ανεξάρτητα από το νομικό πλαίσιο. Αντιθέτως, οι επιλεγμένες μελέτες αξιοποιούνται για να εντοπιστούν τα πραγματικά προβλήματα που βιώνουν οι έφηβοι στις ευρωπαϊκές χώρες, όπως η προβληματική χρήση, η ψυχολογική επιβάρυνση, η έκθεση σε απειλές, η αλγοριθμική προώθηση περιεχομένου, η κοινωνική σύγκριση και οι δυσκολίες αυτορρύθμισης. Η νέα νομοθεσία έρχεται να απαντήσει ακριβώς σε αυτά τα κενά, μετατοπίζοντας την ανάλυση από το επίπεδο της ατομικής συμπεριφοράς στο επίπεδο της πλατφορμικής ευθύνης.

5.2 Συστηματική ανάλυση του τελικού συνόλου των ευρωπαϊκών μελετών

Το τελικό σύνολο των μελετών επιτρέπει μια συστηματική και επιστημονικά εγκυρότερη σύγκριση, επειδή όλες οι βασικές μελέτες έχουν σαφή γεωγραφική αναφορά σε ευρωπαϊκές χώρες, εστιάζουν σε εφήβους και εξετάζουν τη σχέση χρήσης κοινωνικών δικτύων με δείκτες ψυχικής υγείας ή ψυχοκοινωνικής ευημερίας. Παρότι οι μελέτες διαφέρουν ως προς τη μέθοδο, το δείγμα και τους δείκτες μέτρησης, συγκλίνουν στο ότι το κρίσιμο πρόβλημα δεν είναι η απλή παρουσία των εφήβων στα κοινωνικά δίκτυα, αλλά η προβληματική χρήση, η έκθεση σε επιβλαβείς εμπειρίες και ο σχεδιασμός των πλατφορμών που μπορεί να ενισχύει τη συνεχή εμπλοκή.

Πίνακας 5.1 Σύγκλιση/απόκλιση επιλεγμένων ευρωπαϊκών άρθρων με το νομοθετικό πλαίσιο

Άρθρο – χώρα/έτος	Τι αναφέρει η μελέτη	Κύριο κενό/κίνδυνος	Σύγκλιση με νομοθεσία	Πώς η νομοθεσία συμπληρώνει το κενό
Bilali et al. – Ελλάδα, 2025	Η προβληματική χρήση TikTok σε εφήβους 18–19 ετών συνδέεται με άγχος, κατάθλιψη και υπνηλία.	Οπτικοκεντρικές και αλγοριθμικά οργανωμένες πλατφόρμες μπορούν να	Συγκλίνει με τον DSA ως προς την ανάγκη προστασίας ανηλίκων και αξιολόγησης	Ο DSA απαιτεί μέτρα προστασίας ανηλίκων, διαφάνεια διαφημίσεων και δυνατότητα μη

		ενισχύσουν καταναγκαστικ ά μοτίβα χρήσης.	κινδύνων από πλατφόρμες.	προσωποποιημέν ων ροών περιεχομένου.
Paakkari et al. – Φινλανδί α, 2021	Η προβληματική χρήση social media είναι 9,4% και συνδέεται με αρνητικούς δείκτες υγείας σε εφήβους 11, 13 και 15 ετών.	Υπάρχει ομάδα μέτριου κινδύνου που παρουσιάζει ήδη αρνητικά αποτελέσματα, αλλά μπορεί να μη θεωρείται κλινικά προβληματική.	Συγκλίνει με την προληπτική λογική του DSA και της BIK+ στρατηγικής.	Η νομοθεσία και οι πολιτικές μπορούν να λειτουργήσουν προληπτικά, όχι μόνο κατασταλτικά, μέσω ασφαλέστερου σχεδιασμού και ψηφιακής παιδείας.
Lahti et al. – Φινλανδί α, 2024	Οι απειλές στα social media, όπως κυβερνοεκφοβισμό ς, παρενόχληση, παραπληροφόρηση και πιέσεις εμφάνισης, συνδέονται με κακή υγεία, καταθλιπτικά συναισθήματα και άγχος.	Οι ψηφιακές απειλές είναι πολυμορφικές και δεν περιορίζονται στο παράνομο περιεχόμενο.	Ισχυρή σύγκλιση με τις διατάξεις του DSA για συστημικούς κινδύνους, προστασία ανηλίκων και δημόσια υγεία.	Ο DSA υποχρεώνει τις μεγάλες πλατφόρμες να εντοπίζουν και να μειώνουν κινδύνους που αφορούν ανηλίκους, ψυχική ευημερία και επιβλαβές περιεχόμενο.
Bányai et al. – Ουγγαρία , 2017	Σε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα εφήβων, 4,5% ανήκει σε ομάδα κινδύνου για προβληματική χρήση, με χαμηλή αυτοεκτίμηση και καταθλιπτικά συμπτώματα.	Η προβληματική χρήση προϋπάρχει ως ευρωπαϊκό ζήτημα πριν από την πρόσφατη νομοθετική παρέμβαση.	Συγκλίνει με την ανάγκη διαχρονικής παρακολούθησης και έγκαιρης πρόληψης.	Η πρόσβαση ερευνητών σε δεδομένα και η υποχρέωση διαφάνειας των πλατφορμών μπορούν να ενισχύσουν την τεκμηρίωση και την πρόληψη.
Ballarotto et al. – Ιταλία, 2021	Η εξάρτηση από το Instagram συνδέεται με ψυχοπαθολογικό κίνδυνο και διαμεσολαβείται από σχέσεις προσκόλλησης με γονείς και συνομηλίκους.	Η ψυχική επιβάρυνση δεν εξηγείται μόνο από την πλατφόρμα, αλλά και από το οικογενειακό και κοινωνικό πλαίσιο.	Μερική σύγκλιση με τη νομοθεσία, καθώς ο DSA ρυθμίζει πλατφόρμες αλλά όχι άμεσα τις οικογενειακές σχέσεις.	Η νομοθεσία πρέπει να συμπληρώνεται από σχολικές, οικογενειακές και ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις.
Beeres et al. – Σουηδία, 2021	Η υψηλότερη χρήση social media συνδέεται διατομικά με	Η αιτιώδης σχέση παραμένει σύνθετη και	Απόκλιση από απλοϊκές ρυθμιστικές προσεγγίσεις που	Ο DSA είναι χρήσιμος επειδή δεν περιορίζεται στον χρόνο

	περισσότερα συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας, αλλά δεν τεκμηριώνεται καθαρή διαχρονική αιτιότητα.	δεν μπορεί να ερμηνευθεί αποκλειστικά με χρόνο χρήσης.	βασίζονται μόνο σε περιορισμό χρόνου.	χρήσης, αλλά στοχεύει σε συστημικούς κινδύνους, διαφάνεια και σχεδιασμό πλατφορμών.
Beyens et al. – Ολλανδία, 2020	Η επίδραση των social media στην ευημερία διαφοροποιείται έντονα από έφηβο σε έφηβο.	Δεν υπάρχει μία ενιαία επίδραση για όλους τους εφήβους· χρειάζεται εξατομικευμένη προσέγγιση.	Σύγκλιση με την ανάγκη μη προσωποποιημένων επιλογών ροής και διαφάνειας αλγορίθμων.	Η νομοθεσία ενισχύει τον έλεγχο των χρηστών και περιορίζει χειριστικά ή υπερβολικά προσωποποιημένα συστήματα.
Brand et al. – Ισπανία, 2024	Η συχνή χρήση Facebook, Instagram, Snapchat και TikTok και οι εθιστικές συμπεριφορές συνδέονται με περισσότερα ψυχοκοινωνικά προβλήματα.	Οι κίνδυνοι διαφέρουν ανά πλατφόρμα και σχετίζονται με εθιστικά χαρακτηριστικά χρήσης.	Συγκλίνει με τον DSA ως προς τον έλεγχο πλατφορμικών κινδύνων και τη διαφάνεια συστημάτων προτάσεων.	Η νομοθεσία καλύπτει το κενό απαιτώντας αξιολόγηση κινδύνων και μέτρα μετριασμού από πολύ μεγάλες πλατφόρμες.
Boer et al. – διακρατικό HBSC, 2020	Η προβληματική χρήση συνδέεται σταθερά με χαμηλότερη ψυχική, σχολική και κοινωνική ευημερία, ενώ η έντονη χρήση έχει πιο σύνθετη εικόνα.	Η διακρατική διαφοροποίηση δείχνει ότι οι πολιτικές πρέπει να συνδυάζουν κοινό ευρωπαϊκό πλαίσιο και εθνική εφαρμογή.	Συγκλίνει με τη λογική ενιαίου ευρωπαϊκού πλαισίου και εθνικών Digital Services Coordinators.	Ο DSA παρέχει κοινές ευρωπαϊκές υποχρεώσεις, ενώ η εφαρμογή και εποπτεία προσαρμόζεται ανά κράτος-μέλος.

5.3 Κύριες συγκλίσεις των ευρωπαϊκών ευρημάτων

Η πρώτη και ισχυρότερη σύγκλιση αφορά τη διάκριση ανάμεσα στην απλή ή έντονη χρήση και στην προβληματική χρήση των κοινωνικών δικτύων. Οι μελέτες από τη Φινλανδία, την Ουγγαρία, την Ισπανία και τη διακρατική βάση HBSC συγκλίνουν στο ότι η προβληματική χρήση έχει σταθερότερη και σαφέστερη σχέση με αρνητικά αποτελέσματα υγείας από ό,τι ο χρόνος χρήσης μόνος του (Bányai et al., 2017; Boer et al., 2020; Brand et al., 2024; Paakkari et al., 2021). Η ελληνική μελέτη των Bilali et al. (2025)

ενισχύει αυτή τη διαπίστωση, καθώς η προβληματική χρήση του TikTok συνδέεται με αυξημένα συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και υπνηλίας.

Η δεύτερη σύγκλιση αφορά τον ρόλο του περιεχομένου και των ψηφιακών απειλών. Η μελέτη των Lahti et al. (2024) δείχνει ότι οι έφηβοι δεν εκτίθενται μόνο σε γενική χρήση των πλατφορμών, αλλά σε συγκεκριμένες απειλές, όπως κυβερνοεκφοβισμό, σεξουαλική παρενόχληση, ρατσιστικό περιεχόμενο, παραπληροφόρηση, επικίνδυνες προκλήσεις και πιέσεις που σχετίζονται με την εμφάνιση. Τα ευρήματα αυτά συγκλίνουν άμεσα με τη λογική του DSA, ο οποίος δεν αντιμετωπίζει το διαδίκτυο ως ουδέτερο περιβάλλον, αλλά ως χώρο όπου οι πλατφόρμες πρέπει να εντοπίζουν και να μετριάζουν συστημικούς κινδύνους που αφορούν την προστασία των ανηλίκων, τη δημόσια υγεία και τη σωματική και ψυχική ευημερία (European Parliament and Council of the European Union, 2022; European Commission, 2024).

Η τρίτη σύγκλιση σχετίζεται με τον αλγοριθμικό και πλατφορμικό χαρακτήρα της χρήσης. Οι Bilali et al. (2025) τονίζουν τη σημασία της αλγοριθμικά οργανωμένης ροής στο TikTok, ενώ οι Beyens et al. (2020) δείχνουν ότι η επίδραση των κοινωνικών δικτύων διαφέρει σημαντικά από έφηβο σε έφηβο. Αυτό σημαίνει ότι οι πλατφόρμες δεν λειτουργούν απλώς ως ουδέτερα μέσα επικοινωνίας, αλλά διαμορφώνουν την εμπειρία του χρήστη μέσω προσωποποιημένων ροών, προτάσεων και μηχανισμών εμπλοκής. Ο DSA απαντά σε αυτή τη διαπίστωση μέσω υποχρεώσεων διαφάνειας στα συστήματα συστάσεων και μέσω της δυνατότητας πρόσβασης σε μη προσωποποιημένες ροές για τους χρήστες μεγάλων πλατφορμών (European Commission, 2024).

Η τέταρτη σύγκλιση αφορά την ανάγκη πρόληψης και όχι μόνο εκ των υστέρων παρέμβασης. Οι Paakkari et al. (2021) αναδεικνύουν την ύπαρξη ομάδας εφήβων μέτριου κινδύνου, οι οποίοι δεν κατατάσσονται απαραίτητα ως προβληματικοί χρήστες, αλλά εμφανίζουν ήδη αρνητικούς δείκτες υγείας. Αντίστοιχα, οι Bányai et al. (2017) εντοπίζουν ομάδα κινδύνου σε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα της Ουγγαρίας. Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν την ανάγκη για προληπτικές πολιτικές, όπως η ψηφιακή παιδεία, η έγκαιρη ανίχνευση επικίνδυνων μοτίβων και η ενίσχυση της γονικής και σχολικής διαμεσολάβησης, στοιχεία που συνδέονται και με την ευρωπαϊκή στρατηγική BIK+ (European Commission, 2022).

5.4 Βασικές αποκλίσεις και όρια της βιβλιογραφίας

Παρά τις συγκλίσεις, οι μελέτες παρουσιάζουν και σημαντικές αποκλίσεις. Πρώτον, δεν συμφωνούν όλες οι έρευνες ότι η αυξημένη χρήση οδηγεί αιτιωδώς σε επιδείνωση της ψυχικής υγείας. Η σουηδική διαχρονική μελέτη των Beeres et al. (2021) δείχνει ότι οι έφηβοι με υψηλότερη χρήση αναφέρουν περισσότερα συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας, αλλά δεν τεκμηριώνει καθαρή διαχρονική αιτιώδη σχέση. Το εύρημα αυτό είναι κρίσιμο, διότι περιορίζει την απλουστευτική άποψη ότι ο χρόνος χρήσης από μόνος του επαρκεί για να εξηγήσει την ψυχική επιβάρυνση.

Δεύτερον, η ολλανδική μελέτη των Beyens et al. (2020) δείχνει ότι η επίδραση των social media στην ευημερία διαφοροποιείται από άτομο σε άτομο. Για ορισμένους εφήβους η χρήση μπορεί να έχει ουδέτερη ή ακόμη και θετική επίδραση, ενώ για άλλους μπορεί να είναι αρνητική. Η απόκλιση αυτή υποδεικνύει ότι η νομοθεσία δεν μπορεί να βασιστεί σε γενικές απαγορεύσεις ή οριζόντιες λύσεις, αλλά πρέπει να στοχεύει στους μηχανισμούς κινδύνου, όπως η επιβλαβής προσωποποίηση, οι σκοτεινές πρακτικές σχεδιασμού, οι ακατάλληλες διαφημίσεις και η έλλειψη ελέγχου από τον χρήστη.

Τρίτον, η ιταλική μελέτη των Ballarotto et al. (2021) δείχνει ότι η προβληματική χρήση Instagram δεν μπορεί να εξηγηθεί μόνο από τα χαρακτηριστικά της πλατφόρμας, αλλά συνδέεται και με τις σχέσεις προσκόλλησης με γονείς και συνομηλίκους και με τον ψυχοπαθολογικό κίνδυνο. Αυτό αποτελεί σημαντικό όριο του νομικού πλαισίου: ο DSA μπορεί να ρυθμίσει τις πλατφόρμες, αλλά δεν μπορεί από μόνος του να καλύψει τις οικογενειακές, σχολικές και ψυχοκοινωνικές διαστάσεις που επηρεάζουν τη χρήση των κοινωνικών δικτύων.

Τέταρτον, η διακρατική μελέτη των Boer et al. (2020) δείχνει ότι η ίδια συμπεριφορά χρήσης μπορεί να έχει διαφορετική σημασία σε διαφορετικά κοινωνικά και εθνικά περιβάλλοντα. Η έντονη χρήση μπορεί σε ορισμένα πλαίσια να συνδέεται με κοινωνική ενσωμάτωση, ενώ η προβληματική χρήση εμφανίζεται σταθερότερα ως παράγοντας κινδύνου. Αυτό σημαίνει ότι το ενιαίο ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο πρέπει να συνδυάζεται με εθνική εφαρμογή, τοπική παρακολούθηση και πολιτικές προσαρμοσμένες στις ανάγκες κάθε χώρας.

5.5 Πώς το ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο συμπληρώνει τα κενά των μελετών

Το σημαντικότερο κενό που αναδεικνύουν οι μελέτες αφορά τη μετάβαση από την ατομική ευθύνη στην πλατφορμική λογοδοσία. Παλαιότερες προσεγγίσεις επικεντρώνονταν κυρίως στον χρόνο χρήσης ή στη συμπεριφορά του εφήβου. Ωστόσο, τα άρθρα δείχνουν ότι οι κίνδυνοι συνδέονται με τον τρόπο οργάνωσης των πλατφορμών, την αλγοριθμική προώθηση περιεχομένου, την έκθεση σε απειλές και τη δυσκολία των εφήβων να αυτορρυθμίσουν τη χρήση τους (Bilali et al., 2025; Brand et al., 2024; Lahti et al., 2024). Ο DSA συμπληρώνει αυτό το κενό, διότι επιβάλλει στις πλατφόρμες υποχρεώσεις εκτίμησης και μετριασμού κινδύνων, ειδικά όταν πρόκειται για πολύ μεγάλες πλατφόρμες με σημαντική επιρροή στους χρήστες.

Ένα δεύτερο κενό αφορά την προστασία από ψηφιακές απειλές που δεν περιορίζονται απαραίτητα στο παράνομο περιεχόμενο. Η μελέτη των Lahti et al. (2024) δείχνει ότι οι απειλές που επηρεάζουν την ψυχική υγεία περιλαμβάνουν φαινόμενα όπως παραπληροφόρηση, πιέσεις εμφάνισης και επικίνδυνες κοινωνικές προκλήσεις. Ο DSA προσφέρει ένα πλαίσιο για την αξιολόγηση συστημικών κινδύνων που σχετίζονται όχι μόνο με παράνομο περιεχόμενο, αλλά και με την προστασία ανηλίκων, τη δημόσια υγεία και την ψυχική ευημερία. Παρ' όλα αυτά, παραμένει κενό εφαρμογής ως προς το πώς θα μετριοούνται στην πράξη οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις και πώς θα ελέγχεται η αποτελεσματικότητα των μέτρων μετριασμού.

Ένα τρίτο κενό αφορά την εμπορική εκμετάλλευση και τη διαφήμιση σε ανήλικους χρήστες. Οι οπτικοκεντρικές πλατφόρμες, όπως το TikTok και το Instagram, βασίζονται σε μηχανισμούς προσωποποίησης και συνεχούς εμπλοκής, οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και την αυτοεικόνα των εφήβων (Ballarotto et al., 2021; Bilali et al., 2025). Ο DSA, σε συνδυασμό με τον GDPR, συμπληρώνει το κενό αυτό με την απαγόρευση στοχευμένης διαφήμισης σε παιδιά βάσει προφίλ και με αυξημένη προστασία προσωπικών δεδομένων των ανηλίκων (European Parliament and Council of the European Union, 2016, 2022). Ωστόσο, η βιβλιογραφία υποδεικνύει ότι οι ρυθμίσεις αυτές χρειάζεται να συνοδεύονται από αποτελεσματική ηλικιακή επαλήθευση, διαφάνεια στις διαφημίσεις και πρακτική εποπτεία των συστημάτων προτάσεων.

Ένα τέταρτο κενό αφορά την πρόσβαση των ερευνητών σε δεδομένα. Οι μελέτες χρησιμοποιούν κυρίως αυτοαναφορικά δεδομένα, γεγονός που περιορίζει την κατανόηση του πραγματικού τρόπου λειτουργίας των πλατφορμών. Ο DSA προβλέπει αυξημένη διαφάνεια και δυνατότητες πρόσβασης σε δεδομένα για ερευνητικούς σκοπούς, ιδίως όταν

εξετάζονται συστημικοί κίνδυνοι. Αυτό μπορεί να ενισχύσει τη μελλοντική επιστημονική τεκμηρίωση και να επιτρέψει πιο ακριβή αξιολόγηση των επιπτώσεων των πλατφορμών στην ψυχική υγεία των εφήβων.

Πίνακας 5.2 Απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα μέσα από τη σύγκριση άρθρων και νομοθεσίας

Ερευνητικό ερώτημα	Συμπέρασμα από τα άρθρα	Σύνδεση με νομοθεσία
EE1: Πώς επηρεάζει η χρήση social media την ψυχική υγεία των εφήβων;	Η απλή χρήση δεν είναι πάντοτε επιβλαβής. Οι σταθερότερες αρνητικές σχέσεις εμφανίζονται στην προβληματική χρήση, στις ψηφιακές απειλές και στις εθιστικές μορφές εμπλοκής.	Ο DSA στοχεύει σε συστημικούς κινδύνους, προστασία ανηλίκων και διαφάνεια πλατφορμών, άρα μεταφέρει το βάρος από την απλή χρήση στον σχεδιασμό του ψηφιακού περιβάλλοντος.
EE2: Ποιοι παράγοντες διαμορφώνουν τη σχέση χρήσης και ψυχικής υγείας;	Σημαντικοί παράγοντες είναι το είδος χρήσης, η πλατφόρμα, η ηλικία, το φύλο, η κοινωνική υποστήριξη, η έκθεση σε απειλές και οι αλγοριθμικές ροές.	Ο DSA και η ΒΙΚ+ στρατηγική απαντούν μέσω προστασίας ανηλίκων, ψηφιακής παιδείας, διαφάνειας συστημάτων συστάσεων και περιορισμού χειριστικών πρακτικών.
EE3: Σε ποιο βαθμό το νομικό πλαίσιο ανταποκρίνεται στις προκλήσεις;	Το πλαίσιο ανταποκρίνεται σε μεγάλο βαθμό στα πλατφορμικά κενά, αλλά δεν καλύπτει πλήρως τις ψυχοκοινωνικές, οικογενειακές και σχολικές διαστάσεις.	Χρειάζεται συνδυασμός DSA/GDPR με σχολικές παρεμβάσεις, γονική καθοδήγηση, εθνική εφαρμογή και συστηματική επιστημονική παρακολούθηση.

5.6 Κριτική αποτίμηση: σύγκλιση νομοθεσίας και επιστημονικών ευρημάτων

Η συνολική σύγκριση δείχνει ότι τα ευρήματα των ευρωπαϊκών άρθρων συγκλίνουν σε μεγάλο βαθμό με τη φιλοσοφία του DSA. Οι μελέτες δείχνουν ότι οι κίνδυνοι για τους εφήβους δεν είναι αποσπασματικοί, αλλά συνδέονται με δομικά χαρακτηριστικά των πλατφορμών, όπως η συνεχής συνδεσιμότητα, η αλγοριθμική ενίσχυση περιεχομένου, η κοινωνική επιβεβαίωση, η εμπορική προσωποποίηση και η εύκολη έκθεση σε απειλές. Ο DSA απαντά σε αυτή την πραγματικότητα, εισάγοντας ρυθμίσεις που αφορούν τη διαφάνεια, τη λογοδοσία, την προστασία των ανηλίκων και τη μείωση συστημικών κινδύνων.

Ωστόσο, η σύγκλιση δεν είναι απόλυτη. Η νομοθεσία μπορεί να επιβάλει υποχρεώσεις στις πλατφόρμες, αλλά δεν μπορεί μόνη της να αντιμετωπίσει όλες τις αιτίες της προβληματικής χρήσης. Η ιταλική μελέτη των Ballarotto et al. (2021) δείχνει ότι οι σχέσεις με γονείς και συνομηλίκους επηρεάζουν τη χρήση του Instagram, ενώ η ολλανδική μελέτη των Beyens et al. (2020) δείχνει ότι οι επιδράσεις διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Επομένως, η προστασία της ψυχικής υγείας των εφήβων απαιτεί συνδυασμό νομικής ρύθμισης, ψηφιακής παιδείας, γονικής διαμεσολάβησης, σχολικής πρόληψης και πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Τέλος η ανάλυση καταδεικνύει ότι ο DSA δεν αποτελεί απλώς τεχνική νομοθεσία για τις διαδικτυακές υπηρεσίες, αλλά κρίσιμο εργαλείο προστασίας της ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας των εφήβων στην Ευρώπη.

Κεφάλαιο 6: Συμπεράσματα

Η παρούσα πτυχιακή εργασία επιχείρησε να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων, υπό το πρίσμα μιας συγκριτικής ευρωπαϊκής προσέγγισης και σε άμεση σύνδεση με το σύγχρονο θεσμικό πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η ανάλυση ανέδειξε ότι το ζήτημα δεν μπορεί να προσεγγιστεί μονοδιάστατα, καθώς η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν αποτελεί από μόνη της ούτε αποκλειστικά επιβαρυντικό ούτε αποκλειστικά προστατευτικό παράγοντα για την ψυχική υγεία. Αντίθετα, η επίδρασή της εξαρτάται από ένα σύνθετο πλέγμα παραγόντων, όπως η συχνότητα χρήσης, ο τύπος της πλατφόρμας, ο βαθμός προβληματικής εμπλοκής, η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο, το φύλο, η ηλικία, το οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον, καθώς και η ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης.

Βασικό συμπέρασμα της εργασίας είναι ότι η διάκριση ανάμεσα στην απλή, έντονη και προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι κρίσιμη. Η απλή ή λειτουργική χρήση μπορεί να συνδέεται με επικοινωνία, κοινωνική αλληλεπίδραση, έκφραση ταυτότητας και πρόσβαση σε πληροφορίες. Ωστόσο, όταν η χρήση αποκτά χαρακτηριστικά εξάρτησης, απώλειας ελέγχου, υποκατάστασης άλλων δραστηριοτήτων ή συστηματικής έκθεσης σε επιβλαβές περιεχόμενο, τότε αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης αρνητικών ψυχολογικών εκβάσεων. Η προβληματική χρήση αναδείχθηκε ως το πιο σταθερό σημείο σύγκλισης των ευρωπαϊκών μελετών, καθώς συνδέεται με αυξημένα

συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης, ψυχοκοινωνικής δυσφορίας, υπνηλίας, χαμηλότερης ευημερίας και μειωμένης αυτοεκτίμησης.

Ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα αποτελεί το γεγονός ότι οι ευρωπαϊκές μελέτες συγκλίνουν ως προς την ύπαρξη ψυχολογικών κινδύνων, αλλά αποκλίνουν ως προς την ένταση και τον τρόπο εκδήλωσής τους. Στην Ελλάδα, η έρευνα εστίασε ειδικά στη χρήση του TikTok και ανέδειξε τη σύνδεση της προβληματικής χρήσης με άγχος, κατάθλιψη και υπνηλία. Στη Φινλανδία, η έμφαση δόθηκε τόσο στην προβληματική χρήση όσο και στις επιμέρους ψηφιακές απειλές, όπως ο κυβερνοεκφοβισμός, η παραπληροφόρηση, η σεξουαλική παρενόχληση και οι πιέσεις που σχετίζονται με την εμφάνιση. Στην Ουγγαρία αναδείχθηκε η σχέση της προβληματικής χρήσης με χαμηλή αυτοεκτίμηση και καταθλιπτικά συμπτώματα, ενώ στην Ιταλία η χρήση του Instagram συνδέθηκε με ψυχοπαθολογικό κίνδυνο και διαταραγμένες σχέσεις προσκόλλησης. Η Σουηδία και η Ολλανδία προσέφεραν πιο σύνθετες ερμηνείες, υπογραμμίζοντας ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν λειτουργεί πάντα ως άμεση αιτία ψυχικής επιβάρυνσης, αλλά μπορεί να αποτελεί δείκτη προϋπάρχουσας ευαλωτότητας ή να διαφοροποιείται σημαντικά από έφηβο σε έφηβο.

Η συγκριτική ανάλυση της Ελλάδας με άλλες ευρωπαϊκές χώρες έδειξε ότι οι προκλήσεις είναι κοινές, αλλά όχι ομοιόμορφες. Η Ελλάδα εντάσσεται σε ένα ευρύτερο ευρωπαϊκό περιβάλλον στο οποίο οι έφηβοι χρησιμοποιούν εντατικά τις ψηφιακές πλατφόρμες, ενώ ταυτόχρονα εκτίθενται σε κινδύνους που σχετίζονται με τον σχεδιασμό των εφαρμογών, την αλγοριθμική προώθηση περιεχομένου, την κοινωνική σύγκριση και τη δυσκολία αυτορρύθμισης. Η σύγκριση αυτή επιβεβαιώνει ότι η προστασία των εφήβων δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί μόνο σε εθνικό επίπεδο, αλλά απαιτεί κοινό ευρωπαϊκό πλαίσιο κανόνων, εποπτείας και ευθύνης των ψηφιακών πλατφορμών.

Σε αυτό το σημείο αναδεικνύεται η ιδιαίτερη σημασία του Digital Services Act. Η νέα ευρωπαϊκή νομοθεσία επιχειρεί να μετατοπίσει μέρος της ευθύνης από τον μεμονωμένο χρήστη και την οικογένεια στις ίδιες τις πλατφόρμες, αναγνωρίζοντας ότι οι ψηφιακοί κίνδυνοι δεν είναι μόνο αποτέλεσμα ατομικών επιλογών, αλλά και προϊόν του τρόπου με τον οποίο σχεδιάζονται, οργανώνονται και λειτουργούν οι διαδικτυακές υπηρεσίες. Οι υποχρεώσεις για αξιολόγηση συστημικών κινδύνων, προστασία των ανηλίκων, περιορισμό στοχευόμενων διαφημίσεων, μεγαλύτερη διαφάνεια στους αλγορίθμους και δυνατότητα επιλογής μη προσωποποιημένων ροών περιεχομένου ανταποκρίνονται σε αρκετά από τα κενά που ανέδειξε η βιβλιογραφική ανάλυση.

Ωστόσο, η εργασία καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το νομοθετικό πλαίσιο, όσο αναγκαίο και αν είναι, δεν επαρκεί από μόνο του. Η ψυχική υγεία των εφήβων στο ψηφιακό περιβάλλον απαιτεί ολιστική αντιμετώπιση, η οποία θα συνδυάζει θεσμική ρύθμιση, σχολική πρόληψη, οικογενειακή καθοδήγηση, ψηφιακή παιδεία, ψυχοκοινωνική υποστήριξη και υπεύθυνο σχεδιασμό των πλατφορμών. Η νομοθεσία μπορεί να θέσει τα όρια και τις υποχρεώσεις, αλλά η ουσιαστική προστασία προϋποθέτει ενεργή συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων φορέων: κράτους, σχολείου, οικογένειας, επαγγελματιών ψυχικής υγείας, ερευνητικής κοινότητας και τεχνολογικών εταιρειών.

6.1 Προστιθέμενη αξία της Εργασίας

Η προστιθέμενη αξία της εργασίας έγκειται στη σύνδεση των επιστημονικών ευρημάτων σχετικά με την σχέση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων με το σύγχρονο θεσμικό πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Μέσα από τη συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και τη συγκριτική ανάλυση της Ελλάδας με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, αναδεικνύονται τόσο οι κίνδυνοι όσο και οι δυνατότητες που συνδέονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά την εφηβική ηλικία.

Παράλληλα, η εργασία συμβάλλει στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι σύγχρονες ευρωπαϊκές πολιτικές και νομοθετικές πρωτοβουλίες όπως ο Κανονισμός Ψηφιακών Υπηρεσιών (DSA), επιχειρούν να ενισχύσουν την προστασία των ανηλίκων στο ψηφιακό περιβάλλον. Τα συμπεράσματα της εργασίας μπορούν να αξιοποιηθούν από ερευνητές, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και φορείς χάραξης πολιτικής για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών παρεμβάσεων που θα προάγουν την ασφαλή και υγιή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους έφηβους.

6.2 Περιορισμοί της έρευνας

Παρά τη συμβολή της μελέτης στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων, ορισμένοι περιορισμοί θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των ευρημάτων. Η ανάλυση βασίστηκε αποκλειστικά σε δεδομένα της διαθέσιμης βιβλιογραφίας και ως εκ τούτου ,επηρεάζεται από τα μεθοδολογικά χαρακτηριστικά και τους περιορισμούς των επιμέρους ερευνών που εξετάστηκαν. Επιπλέον, η ταχεία εξέλιξη, η ποικιλομορφία των ψηφιακών πλατφόρμων

και των διαδικτυακών συνηθειών των εφήβων καθιστά το συγκεκριμένο πεδίο ιδιαίτερα δυναμικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο.

Ένας ακόμη σημαντικός περιορισμός αφορά το γεγονός ότι το νέο ευρωπαϊκό κανονιστικό πλαίσιο για τις ψηφιακές υπηρεσίες βρίσκεται σε σχετικά πρόσφατο στάδιο εφαρμογής. Ως αποτέλεσμα δεν υπάρχουν ακόμη επαρκή δεδομένα που να επιτρέπουν την πλήρη αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των σχετικών νομοθετικών παρεμβάσεων στη σύγχρονη πραγματικότητα.

Παράλληλα, οι διαφοροποιήσεις που παρατηρούνται μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών σε κοινωνικό πολιτισμικό και θεσμικό επίπεδο ενδέχεται να επηρεάζουν τα αποτελέσματα των διαθέσιμων μελετών και να περιορίζουν τη δυνατότητα γενίκευσης ορισμένων συμπερασμάτων.

6.3 Προτάσεις για μελλοντική και θεσμική έρευνα

Η μελέτη αναδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω μελλοντική έρευνα σχετικά με την πραγματική αποτελεσματικότητα του νέου ευρωπαϊκού νομοθετικού πλαισίου στην προστασία της ψυχικής υγείας των εφήβων στο ψηφιακό περιβάλλον. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση του κατά πόσο οι ρυθμίσεις του Digital Services Act μπορούν, στην πράξη, να συμπληρώσουν τα κενά που έχουν εντοπιστεί από την επιστημονική βιβλιογραφία, όπως η ανεπαρκής διαφάνεια των αλγοριθμικών συστημάτων, η έκθεση των ανηλίκων σε επιβλαβές περιεχόμενο, η ενίσχυση προβληματικών μοτίβων χρήσης και η δυσκολία αποτελεσματικής προστασίας ευάλωτων χρηστών. Μελλοντικές εμπειρικές μελέτες θα μπορούσαν να εξετάσουν εάν και σε ποιο βαθμό η εφαρμογή των νέων κανόνων οδηγεί σε ουσιαστικές αλλαγές στον σχεδιασμό και στη λειτουργία των ψηφιακών πλατφορμών, καθώς και αν οι αλλαγές αυτές συμβάλλουν στη μείωση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων για τους εφήβους. Με τον τρόπο αυτό, η έρευνα μπορεί να μετατοπιστεί από τη διαπίστωση των κινδύνων στην αξιολόγηση των θεσμικών παρεμβάσεων που επιχειρούν να τους περιορίσουν.

Επιπλέον, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν στη διεξαγωγή περισσότερων διαχρονικών μελετών στην Ελλάδα και την Ευρώπη, ώστε να διερευνηθούν οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία. Παράλληλα, κρίνεται σημαντική η ανάλυση των επιδράσεων ανά πλατφόρμα

κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και η διερεύνηση του ρόλου του αλγοριθμικού σχεδιασμού στη διαμόρφωση της εμπειρίας των χρηστών και των πιθανών ψυχολογικών επιπτώσεων. Τέλος ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας σχολικών παρεμβάσεων που προάγουν την ψηφιακή παιδεία και την ψηφιακή ενδυνάμωση των νέων, με στόχο την ασφαλέστερη και πιο συνειδητή χρήση των ψηφιακών μέσων.

Βιβλιογραφία

Άρθρα

Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>

Bilali, A., Katsiroumpa, A., Koutelekos, I., Dafogianni, C., Gallos, P., Moisoglou, I., & Galanis, P. (2025). Association between TikTok use and anxiety, depression, and sleepiness among adolescents: A cross-sectional study in Greece. *Pediatric Reports*, 17(2), 34. <https://doi.org/10.3390/pediatric17020034>

Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6, Suppl.), S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>

Boniel-Nissim, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., Šmigelskas, K., Vieno, A., & Badura, P. (2022). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129, 107144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Lahti, H., Kokkonen, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., & Paakkari, L. (2024). Social media threats and health among adolescents: Evidence from the Health Behaviour in School-aged Children study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18, Article 62. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00754-8>

Raudsepp, L., & Kais, K. (2019). Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive Medicine Reports*, 15, 100925. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100925>

Revranché, M., Biscond, M., Husky, M., & Marty, J. (2022). Investigating the relationship between social media use and body image among adolescents: A systematic review. *L'Encephale*, 48(2), 206–218. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.08.006>

Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, Article 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>

Sedgwick, R., Epstein, S., Dutta, R., & Ougrin, D. (2019). Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(6), 534–541. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000547>

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79, 258–274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>

Vicente-Benito, I., & Ramírez-Durán, M. del V. (2023). Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 61(12), 11–18. <https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw,

J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews*. BMJ, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). *Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement*. PLOS Medicine, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., Welch, V. A., et al. (Eds.). (2019). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (2nd ed.). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119536604>

Reports

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>

Statista. (2024). Social media: The biggest threat to teens' mental health? (based on Pew Research Center data). <https://www.statista.com/>

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025). *How's life for children in the digital age?* OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/0854b900-en>

Centeno, C., Leiputė, B., Langham, E., Kampylis, P., Monge Roffarello, A., Hillman, V., Gaušas, S., & Švedkauskienė, A. (2025). *Promoting well-being in digital education: Proposal for a model of emerging practices* (JRC144412). Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/4054846>

Villar Onrubia, D., Barreda Angeles, M., Cachia, R., Economou, A., & López Cobo, M. (2025). *Cyberbullying: Insights from science, policy and legislation* (JRC144335). Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/0941861>

European Commission. (2025, July 14). *Commission publishes guidelines on the protection of minors. Shaping Europe's Digital Future*. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors>

European Commission. (2026, February 6). *Commission preliminarily finds TikTok's addictive design in breach of the Digital Services Act*. Shaping Europe's Digital Future. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/commission-preliminarily-finds-tiktoks-addictive-design-breach-digital-services-act>

Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων. (2025). *Ετήσια έκθεση για τις ψηφιακές υπηρεσίες (DSA)*. https://www.eett.gr/deltia_tipou/etisia-ekthesi-gia-tis-psifiakes-ypiresies-dsa/

Eurostat. (2025, July 15). *97% of young people in the EU use the internet daily*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/edn-20250715-1>

Eurostat. (2026, April 9). *89% of 16–29-year-olds used socials in 2025*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20260409-1>

WHO Regional Office for Europe. (2024, September 25). *Teens, screens and mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

Νομοθεσία

Ελλάδα. (2006). Νόμος 3471/2006: Προστασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα και της ιδιωτικής ζωής στις ηλεκτρονικές επικοινωνίες.

Ελλάδα. (2019). Νόμος 4624/2019: Μέτρα εφαρμογής του Κανονισμού (ΕΕ) 2016/679 και ενσωμάτωση της Οδηγίας (ΕΕ) 2016/680.

European Union. (2016). Regulation (EU) 2016/679 (General Data Protection Regulation).

European Union. (2022). Regulation (EU) 2022/2065 (Digital Services Act).

Άθρα Ανασκόπησης Prisma

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLOS ONE*, 12(1), Article e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

Ballarotto, G., Volpi, B., & Tambelli, R. (2021). Adolescent attachment to parents and peers and the use of Instagram: The mediation role of psychopathological risk. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 18(8), Article 3965.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18083965>

Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G. M., & Galanti, M. R. (2021). Social media and mental health among early adolescents in Sweden: A longitudinal study with 2-year follow-up (KUPOL study). *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 953–960.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10, Article 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>

Bilali, A., Katsiroumpa, A., Koutelekos, I., Dafogianni, C., Gallos, P., Moisoglou, I., & Galanis, P. (2025). Association between TikTok use and anxiety, depression, and sleepiness among adolescents: A cross-sectional study in Greece. *Pediatric Reports*, 17(2), Article 34.
<https://doi.org/10.3390/pediatric17020034>

Brand, C., Fochesatto, C. F., Gaya, A. R., Schuch, F. B., & López-Gil, J. F. (2024). Scrolling through adolescence: Unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18, Article 107. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00805-0>

Lahti, H., Kokkonen, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., & Paakkari, L. (2024). Social media threats and health among adolescents: Evidence from the Health Behaviour in School-aged Children study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18, Article 62.
<https://doi.org/10.1186/s13034-024-00754-8>

Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), Article 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>

