24 Νοεμβρίου 2026

Η μοναξιά των νέων και τα smartphones.Τα chatbot αντικαθιστούν την προσωπική επαφή

/ Γενικά Θέματα



Μια από τις πιο απαιτητικές στιγμές μιας φιλίας έρχεται μετά από έναν καβγά. Χρειάζεται να ακούσετε τον άλλον, να διαχειριστείτε όσα νιώθετε και να βρείτε τρόπο να ξαναμιλήσετε. Στην εφηβεία, τέτοιες εμπειρίες βοηθούν τους νέους να μάθουν πώς χτίζεται μια σχέση.

Όταν όμως ένας έφηβος που νιώθει μόνος αναζητά όλο και συχνότερα παρέα στο κινητό του, οι ευκαιρίες να καλλιεργήσει αυτές τις δεξιότητες μπορεί να λιγοστεύουν. Κι όσο πιο δύσκολη του φαίνεται η επαφή πρόσωπο με πρόσωπο, τόσο πιο εύκολα επιστρέφει στην οθόνη.

Τι άλλαξε για τους ίδιους νέους μέσα σε τέσσερα χρόνια
Το 2019, στο πλαίσιο καναδικής έρευνας για την υγεία των παιδιών και των νέων, περίπου το 12% των εφήβων ηλικίας 12 έως 17 ετών χαρακτήρισε την ψυχική του υγεία «μέτρια» ή «κακή». Τέσσερα χρόνια αργότερα, οι ερευνητές έθεσαν το ίδιο ερώτημα στους ίδιους συμμετέχοντες. Το ποσοστό είχε υπερδιπλασιαστεί, φτάνοντας το 26%.

Ανάμεσα στις δύο μετρήσεις, όπως επισημαίνεται στο Psychology Today, μεσολάβησε η πανδημία της COVID-19, κατά την οποία αυξήθηκε ο χρόνος που περνούσαν μπροστά σε οθόνες άνθρωποι κάθε ηλικίας.

Άλλη μελέτη του 2024 διαπίστωσε ότι οι σπουδαστές που στρέφονταν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να αντεπεξέλθουν στις δυσκολίες της πανδημίας ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης. Η συσχέτιση ήταν εντονότερη σε όσους ένιωθαν μεγαλύτερη μοναξιά.

Ανάλογη εικόνα προέκυψε από έρευνα που έγινε στην Κίνα το 2025. Μεταξύ φοιτητών, όσο μεγαλύτερη μοναξιά ένιωθαν, τόσο στενότερα συνδεόταν το κοινωνικό άγχος με την υπερβολική εξάρτηση από το κινητό. Πρόσφατη ανασκόπηση μελετών εντόπισε επίσης ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στο αίσθημα απομόνωσης και την υπερβολική προσκόλληση στο smartphone.

Γιατί η διαδικτυακή παρέα μπορεί να βαθαίνει τη μοναξιά
Στην εφηβεία, ο εγκέφαλος εξακολουθεί να αναπτύσσει τις ικανότητες που κάνουν δυνατή τη σύνδεση με τους άλλους. Όπως επισημαίνουν ψυχοθεραπευτές, η παρατεταμένη απομόνωση μπορεί να δυσκολέψει την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων, από την οργάνωση της σκέψης και της συμπεριφοράς έως τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την αποκατάσταση μιας σχέσης έπειτα από μια σύγκρουση.

Η προσκόλληση στο κινητό μπορεί να εντείνει αυτή τη δυσκολία. Η τεχνολογία δίνει την αίσθηση της σύνδεσης ακόμη κι όταν η χρήση της περιορίζει την ουσιαστική επαφή. Πολλοί νέοι περνούν τον χρόνο τους σε διαδικτυακούς χώρους όπου μεγαλύτερη σημασία αποκτά το πόση προσοχή κερδίζουν ή πώς συγκρίνονται με τους άλλους. Όσο συχνότερα επιλέγουν αλληλεπιδράσεις στις οποίες μπορούν να ελέγχουν τι θα δείξουν και τι θα πουν, τόσο λιγότερο εξασκούνται στην αυθόρμητη επικοινωνία. Οι δυσκολίες μιας καθημερινής συνάντησης γίνονται έτσι πιο απαιτητικές και η εξάρτηση από τις πλατφόρμες μπορεί να ενισχυθεί.

Όταν το chatbot αποκτά θέση φίλου
Μια νέα διάσταση της νεανικής μοναξιάς είναι οι συναισθηματικοί δεσμοί, ακόμη και ερωτικοί όπως έχει διαπιστωθεί, που αναπτύσσουν ορισμένοι άνθρωποι με συστήματα τεχνητής νοημοσύνης. Οι συνέπειες τέτοιων αλληλεπιδράσεων προκαλούν ιδιαίτερη ανησυχία για τους νέους που αντιμετωπίζουν ήδη δυσκολίες με την ψυχική τους υγεία.

Μελέτη του Πανεπιστημίου Στάνφορντ το 2025 έδειξε ότι ευρέως χρησιμοποιούμενα chatbots, μπορούσαν, ανάλογα με όσα τους έγραφε ο χρήστης, να δώσουν ακατάλληλες απαντήσεις για τον αυτοτραυματισμό, τη χρήση

ναρκωτικών και τη βία. Οι ερευνητές επισήμαναν ότι οι νέοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι, καθώς βρίσκονται ακόμη σε στάδιο ανάπτυξης και μπορούν ευκολότερα να δεθούν συναισθηματικά ακόμη και με ένα chatbot.

Ένας έφηβος μπορεί να γνωρίζει ότι συνομιλεί με πρόγραμμα και παρ' όλα αυτά να ανταποκρίνεται συναισθηματικά σε όσα δέχεται. Κατά την εκτίμηση ψυχοθεραπευτών, η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να ενισχύσει την εξάρτηση από το κινητό ακριβώς επειδή προσαρμόζει την αλληλεπίδραση στον χρήστη. Τα chatbots και οι εφαρμογές ψηφιακής συντροφιάς μπορούν να μιμηθούν ακόμη και μια βαθιά, σύνθετη σχέση. Μπορούν να δώσουν την αίσθηση της φιλίας, της οικειότητας και της φροντίδας, χωρίς την αμοιβαιότητα που απαιτεί μια ανθρώπινη σχέση.

Πώς μπορούν οι νέοι να ξαναβρούν την επαφή με τους άλλους
Σύμφωνα με ψυχοθεραπευτές στο Psychology Today, η θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να βοηθήσει όταν αντιμετωπίζει ταυτόχρονα την υπερβολική προσκόλληση στο κινητό και την έλλειψη ουσιαστικής επαφής. Μέσα από μια θεραπευτική συζήτηση, ο νέος έχει την ευκαιρία να αναγνωρίζει και να επεξεργάζεται όσα νιώθει τη στιγμή που τα βιώνει. Μαθαίνει επίσης πώς η παρουσία και η ανταπόκριση ενός άλλου ανθρώπου μπορούν να τον βοηθήσουν να διαχειριστεί ένα δύσκολο συναίσθημα.

Η θεραπεία και η στήριξη από ανθρώπους που είναι παρόντες στην καθημερινότητά του μπορούν να βοηθήσουν τον έφηβο να βγει από την απομόνωση και να ξαναβρεί όσα του δίνουν χαρά έξω από την οθόνη. Μέσα από αυτές τις εμπειρίες καλλιεργεί ξανά τις κοινωνικές του δεξιότητες και εξασκεί λειτουργίες του εγκεφάλου που χρειάζονται την ανθρώπινη επαφή για να αναπτυχθούν. Σταδιακά, μπορεί να νιώσει και πάλι κοντά στους άλλους και να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει τόσο τον ψηφιακό κόσμο όσο και τη ζωή έξω από αυτόν.

briefingnews.gr