

Παγκόσμια Έρευνα για τις Συμπεριφορές Υγείας Παιδιών Σχολικής Ηλικίας: Ψυχική Υγεία και Ευεξία των Εφήβων στην Ευρώπη, την Κεντρική Ασία και τον Καναδά

Η διεθνής έρευνα Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) (<http://keea-hbhc.pi.ac.cy/hbhc/>) διεξάγεται κάθε τέσσερα χρόνια και παρέχει διεθνή συγκριτικά στοιχεία σχετικά με την υγεία, την ποιότητα ζωής, το κοινωνικό περιβάλλον και τις συμπεριφορές υγείας παιδιών σχολικής ηλικίας (11, 13 και 15 χρόνων). Έχει αναγνωριστεί διεθνώς ως μια έγκυρη πηγή πληροφοριών για θέματα υγείας των εφήβων υιοθετώντας τη θέση ότι η υγεία περιλαμβάνει φυσικές, κοινωνικές αλλά και συναισθηματικές πτυχές.

Η έρευνα πραγματοποιείται από το 1983 και σε αυτή συμμετέχουν περίπου 50 χώρες διεθνώς. Μετά από απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου (Αρ. Πρ. 290/2018) η έρευνα τέθηκε υπό την αιγίδα των Υπουργείων Υγείας και Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΑΝ), ενώ η υλοποίηση της γίνεται από το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης (ΚΕΕΑ), του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου του ΥΠΑΝ.

Η Πιλοτική Έρευνα πραγματοποιήθηκε τον Δεκέμβριο του 2018 και σε αυτήν συμμετείχαν 1182 μαθητές/μαθήτριες από 61 σχολεία. Η Κύρια Έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά την περίοδο Νοεμβρίου 2021-Απριλίου 2022 με τη συμμετοχή 4818 μαθητών/μαθητριών από συνολικά 212 σχολεία (276 τμήματα), τόσο του δημόσιου όσο και του ιδιωτικού τομέα. Για τη συλλογή των δεδομένων έγινε χορήγηση ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου μαθητή/μαθήτριας. Έγινε, επίσης, χορήγηση ερωτηματολογίου σχολείου (200 σχολεία).

Η ανακοίνωση αυτή αφορά στην πρώτη από τις τέσσερις θεματικές εκθέσεις με τα διεθνή αποτελέσματα και εστιάζει στην ψυχική υγεία των παιδιών. Οι άλλες τρεις θεματικές εκθέσεις θα δημοσιευτούν σταδιακά, μέχρι και τον Δεκέμβριο του 2023 και θα αφορούν στη σωματική υγεία των παιδιών, στους σύγχρονους κινδύνους και στην επίδραση του κοινωνικού πλαισίου στην εφηβεία.

Τα αποτελέσματα της πρώτης θεματικής έκθεσης καταδεικνύουν κυρίως ότι με την αύξηση της ηλικίας των παιδιών, καταγράφονται αρνητικές επιπτώσεις στη ψυχική υγεία και ευεξία. Επίσης, τα κορίτσια, καθώς και τα παιδιά με χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, δηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας.

Ως προς την **αυτοαναφερόμενη υγεία**, το 36% των παιδιών διεθνώς αναφέρονται στην υγεία τους ως εξαιρετική, με το αντίστοιχο ποσοστό για την Κύπρο να είναι κατά 10 μονάδες μεγαλύτερο (46,8%).

Ως προς την **ικανοποίηση για τη ζωή**, σε κλίμακα 1-10, ο μέσος όρος **διεθνώς** είναι υψηλός (7,5) με σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των χωρών, ενώ ο αντίστοιχος μέσος όρος για την **Κύπρο** είναι ελαφρώς υψηλότερος (8,0). Αξίζει να σημειωθεί ότι η Κύπρος δεν συμπεριλαμβάνεται στις χώρες με μεγάλες διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και στα κορίτσια.

Ως προς τη ψυχική υγεία και ευεξία, σε κλίμακα 0-100, ο **διεθνής** μέσος όρος ανέρχεται σε 61,1. Στις σχετικές δηλώσεις σε αυτή την κλίμακα, στην **Κύπρο**, περισσότερα από τα μισά παιδιά αναφέρουν ότι *τουλάχιστον περισσότερο από το μισό καιρό* έχουν καλή διάθεση (77,9%), αισθάνονται ήρεμοι/ήρεμες και χαλαροί/χαλαρές (66,2%), ενεργητικοί/ενεργητικές και δραστήριοι/δραστήριες (72,1%), ξεκούραστοι/ξεκούραστες όταν ξυπνούν (53,0%) και ότι η καθημερινή τους ζωή είναι γεμάτη με πράγματα που τους ενδιαφέρουν (68,9%). Σημειώνεται ότι στην Κύπρο και σε κάποιες άλλες χώρες - Φινλανδία, Δανία (Γροιλανδία), Ιταλία, Καζακστάν, Μολδαβία και Ελβετία- δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στη ψυχική υγεία ως προς το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των παιδιών.

Ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα, τα ποσοστά των παιδιών διεθνώς που δηλώνουν ότι (α) αν προσπαθήσουν αρκετά σκληρά, βρίσκουν *συχνά ή πάντα* λύση σε ένα πρόβλημα και (β) καταφέρνουν να κάνουν όσα πράγματα αποφασίσουν, ανέρχονται σε 61% και 57%, αντίστοιχα. Παρόμοια αποτελέσματα ισχύουν και στην Κύπρο σε κάπως μεγαλύτερο βαθμό (64,9% και 60,3%, αντίστοιχα).

Ως προς τα ατομικά παράπονα υγείας, υψηλότερα ποσοστά παιδιών αναφέρονται σε προβλήματα ψυχικής, παρά σωματικής υγείας. Συγκεκριμένα, περίπου ένα στα τρία ή ένα στα τέσσερα παιδιά -τόσο διεθνώς όσο και στην Κύπρο- αναφέρονται με συχνότητα τουλάχιστον *περισσότερο από μία φορά την*

εβδομάδα σε νευρική κατάσταση (33% και 38,0%, αντίστοιχα), θυμό ή γκρίνια (33% και 38,7%, αντίστοιχα), δυσκολίες ύπνου (29% και 20,8%, αντίστοιχα) και ακεφία (25% και 24,5%, αντίστοιχα). Τόσο διεθνώς όσο και στην Κύπρο, μικρότερα ποσοστά παιδιών αναφέρονται σε σωματικά προβλήματα με συχνότητα τουλάχιστον *περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα* ως εξής: πονοκέφαλο (20% και 16,1%, αντίστοιχα), πόνο στην πλάτη (17% και 15,3%, αντίστοιχα), πόνο στο στομάχι (14% και 10,0%, αντίστοιχα) και ζαλάδα (15% και 11,6%, αντίστοιχα). Αξίζει να σημειωθεί ότι ενώ με την αύξηση της ηλικίας, τα κορίτσια παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά σε όλα τα προβλήματα υγείας, στην περίπτωση των αγοριών αυτό συμβαίνει μόνο σε ένα σωματικό πρόβλημα (πόνος στην πλάτη) και τρία ψυχικά προβλήματα (ακεφία, νευρική κατάσταση και θυμό/γκρίνια).

Ως προς τα πολλαπλά παράπονα υγείας, σε διεθνές επίπεδο, το 44% των παιδιών αναφέρεται σε δύο ή περισσότερα προβλήματα (από τα πιο πάνω) με συχνότητα *περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα*. Σημειώνεται ότι για τα παιδιά 15 χρονών, τα 2/3 των κοριτσιών διεθνώς δηλώνουν πολλαπλά προβλήματα υγείας, σε σύγκριση με λίγο περισσότερο από το 1/3 των αγοριών. Στην Κύπρο, τα ποσοστά αυτά για τα παιδιά 11 χρόνων ανέρχονται σε 31% για τα αγόρια και 39% για τα κορίτσια, για τα παιδιά 13 χρόνων σε 35% για τα αγόρια και 55% για τα κορίτσια, και για τα παιδιά 15 χρόνων σε 40% για τα αγόρια και 67% για τα κορίτσια.

Τέλος, περίπου 16% των παιδιών διεθνώς δηλώνει πως αισθάνεται **μοναξιά** τον περισσότερο καιρό ή πάντοτε, με το ποσοστό αυτό να είναι ελαφρώς υψηλότερο για την Κύπρο (17,9%).

Συμπερασματικά, διαφαίνεται ότι τα αποτελέσματα της Κύπρου ακολουθούν τις τάσεις των 44 χωρών που ανταποκρίθηκαν στα ερωτήματα για τη ψυχική υγεία.

Λαμβάνοντας υπόψη και την πανδημία του COVID-19, η οποία φαίνεται ότι είχε επιπτώσεις στη ψυχική υγεία των παιδιών, καθώς και την καταγραφή δυσκολιών ψυχικής υγείας από τους έφηβους κατά την περίοδο πριν την πανδημία -σε προηγούμενους κύκλους της έρευνας- προτείνονται οι ακόλουθοι τρόποι υποστήριξης της ψυχικής τους υγείας και ευεξίας:

- Επένδυση σε τοπικά προγράμματα βελτίωσης της ψυχικής υγείας των παιδιών με έμφαση στο φύλο, στην ηλικία και στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή εστιασμένων παρεμβάσεων σε παιδιά, κυρίως 15 χρόνων και στα κορίτσια εντός του αναλυτικού προγράμματος του σχολείου.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή μηχανισμών παρακολούθησης της ψυχικής υγείας και ευεξίας των παιδιών για πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας.
- Παροχή προγραμμάτων ψυχικής υγείας από τα σχολεία. Παρόλο που αυτό απαιτεί περισσότερους πόρους και κατάρτιση, πιθανότατα θα συμβάλει καθοριστικά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και κατ' επέκταση της ευρύτερης υγείας των αυριανών πολιτών.

Το ΥΠΑΝ θα επικεντρωθεί στην αξιοποίηση των δεδομένων της έρευνας, με στόχο τη βελτίωση συγκεκριμένων πτυχών του εκπαιδευτικού συστήματος που αφορούν στην προαγωγή της υγείας των παιδιών σχολικής ηλικίας.

Δεδομένης της τακτικής, πλέον, συμμετοχής της Κύπρου στη διεθνή έρευνα HBSC αναμένεται η διαμόρφωση πιο ξεκάθαρης εικόνας όσον αφορά στους τομείς που εξετάζει η εν λόγω έρευνα. Η διεξαγωγή συγκριτικών μετρήσεων για όλες τις πτυχές που εξετάζει η έρευνα, η οποία θα καταστεί εφικτή μελλοντικά, θα δώσει τη δυνατότητα στη χώρα μας για περαιτέρω αναδιαμόρφωση, προσαρμογή και σχεδιασμό σχετικών εκπαιδευτικών πολιτικών.