

Παγκόσμια Έρευνα για τις Συμπεριφορές Υγείας Παιδιών Σχολικής Ηλικίας:

Χρήση Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης και Ενασχόληση με Ηλεκτρονικά Παιχνίδια 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-hbsc.pi.ac.cy/hbsc/>) 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 (#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 πρώτη θεματική έκθεση της έρευνας αφορούσε στην **ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων**, η δεύτερη στη **βία μεταξύ συνομηλίκων και στον εκφοβισμό**, η τρίτη στη **χρήση ουσιών**, η τέταρτη στη **φυσική δραστηριότητα**, στις **διατροφικές συμπεριφορές**, στο **σωματικό βάρος** και στην **εικόνα σώματος** και η πέμπτη έκθεση στη **σεξουαλική υγεία** των εφήβων. Η έκτη θεματική έκθεση αφορά στη **χρήση κοινωνικών δικτύων** με βάση τα διεθνή αποτελέσματα από 41 χώρες και στην **ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια** με βάση αποτελέσματα από μόνο 13 χώρες, καθώς η μεταβλητή αυτή ήταν προαιρετική. Θα ακολουθήσει η έβδομη και τελευταία θεματική έκθεση που θα αφορά στην **οικογένεια, συνομήλικους και κοινωνικά πλαίσια**.

Τα αποτελέσματα της έκτης θεματικής έκθεσης παρουσιάζονται συνοπτικά πιο κάτω, με αναφορές στο φύλο και στην ηλικία ως προς πέντε πτυχές: (α) συχνότητα διαδικτυακής επαφής με φίλους/φίλες και άλλους/άλλες, (β) προβληματική χρήση Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ), (γ) κατηγορίες χρήσης ΜΚΔ, (δ) συχνότητα ενασχόλησης με ηλεκτρονικά παιχνίδια και (ε) κατηγορίες ενασχόλησης με ηλεκτρονικά παιχνίδια. Σημειώνεται ότι αναφορά γίνεται και στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο μόνο όπου εντοπίζονται αξιοσημείωτες διαφοροποιήσεις.

Διεθνώς το 36% των εφήβων (Κύπρος: 43%) δήλωσε **συνεχή διαδικτυακή επαφή** (καθημερινά/σχεδόν συνέχεια/όλη μέρα) με τουλάχιστον μία από τέσσερις συγκεκριμένες ομάδες: στενούς/στενές φίλους/φίλες (Διεθνώς: 26%, Κύπρος: 34%), φίλους/φίλες από την ευρύτερη παρέα (Διεθνώς: 12%, Κύπρος: 15%), φίλους/φίλες τους οποίους/οποίες γνώρισε μέσω διαδικτύου αλλά δεν ήξερε από πριν (Διεθνώς: 7%, Κύπρος: 8%) και άλλους/άλλες π.χ. γονείς, αδέρφια κ.λπ. (Διεθνώς: 16%, Κύπρος: 19%). Μεγαλύτερο ποσοστό κοριτσιών (Διεθνώς: 39%, Κύπρος: 47%) ανέφερε συνεχή διαδικτυακή επαφή, σε σχέση με τα αγόρια (Διεθνώς: 32%, Κύπρος: 39%). Το ποσοστό συνεχούς διαδικτυακής επαφής φάνηκε να αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας τόσο διεθνώς (11 χρόνων: 31%, 15 χρόνων: 39%) όσο και στην Κύπρο (11 χρόνων: 41%, 15 χρόνων: 47%). Επιπλέον, διεθνώς, το ποσοστό αυτό ήταν μεγαλύτερο για τα παιδιά από υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο (Αγόρια: 37%, Κορίτσια: 44%) σε σχέση με αυτά από χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο (Αγόρια: 30%, Κορίτσια: 37%). Το ίδιο μοτίβο παρατηρήθηκε και για την Κύπρο (Υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο - Αγόρια: 44%, Κορίτσια: 54%, Χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο - Αγόρια: 33%, Κορίτσια: 43%).

Σε σχέση με την **προβληματική χρήση των ΜΚΔ** (θετικές δηλώσεις σε 6 ή περισσότερα συμπτώματα στην Κλίμακα Εξάρτησης στα ΜΚΔ - *Social Media Disorder Scale* - ανεξάρτητα από τη συχνότητα

επικοινωνίας με φίλους/φίλες ή άλλα άτομα), διεθνώς, το ποσοστό ανήλθε σε 11% με το αντίστοιχο της Κύπρου να είναι μεγαλύτερο (13%). Μεγαλύτερο ποσοστό των κοριτσιών, τόσο διεθνώς (13%) όσο και στην Κύπρο (17%), ανέφερε προβληματική χρήση των ΜΚΔ σε σχέση με τα αγόρια (Διεθνώς: 9%, Κύπρος: 10%). Μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών ηλικίας 13 χρονών (Διεθνώς: 12%, Κύπρος: 15%) κάνει προβληματική χρήση των ΜΚΔ σε σχέση με τα μικρότερα παιδιά ηλικίας 11 χρονών (Διεθνώς: 9%, Κύπρος: 10%) και τα μεγαλύτερα ηλικίας 15 χρονών (Διεθνώς: 11%, Κύπρος: 14%). Επιπρόσθετα διεθνώς εντοπίστηκε μικρή διαφορά στο ποσοστό ως προς το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, ενώ στην Κύπρο δεν παρατηρήθηκαν διαφορές.

Στις περιπτώσεις που η χρήση ΜΚΔ δεν ήταν **προβληματική**, δημιουργήθηκαν τρεις υποκατηγορίες χρήσης: (α) **εντατική** (διαδικτυακή επαφή είτε συνεχής είτε καθημερινά αρκετές φορές την ημέρα), (β) **ενεργή** (διαδικτυακή επαφή κάθε μέρα ή σχεδόν κάθε μέρα) και (γ) **μη ενεργή** (διαδικτυακή επαφή περίπου κάθε βδομάδα ή λιγότερο συχνά). Τα υψηλότερα ποσοστά παιδιών αναφέρθηκαν σε ενεργή (Διεθνώς: 44%, Κύπρος: 40%) ή εντατική χρήση (Διεθνώς: 32%, Κύπρος: 37%), με χαμηλότερα ποσοστά να επισημαίνουν μη ενεργή χρήση (Διεθνώς: 12%, Κύπρος: 10%). Ανάμεσα στα αγόρια και στα κορίτσια παρουσιάστηκαν μικρές διαφοροποιήσεις ως προς τις κατηγορίες χρήσης ΜΚΔ, με τα ποσοστά ενεργούς χρήσης να είναι ελαφρώς υψηλότερα για τα αγόρια (Διεθνώς: 46%, Κύπρος: 42%) σε σχέση με τα κορίτσια (Διεθνώς: 42%, Κύπρος: 38%). Το ίδιο μοτίβο παρατηρήθηκε και για την μη ενεργό χρήση (Διεθνώς - Αγόρια: 14%, Κορίτσια: 11%, Κύπρος - Αγόρια: 12%, Κορίτσια: 10%). Ως προς την ηλικία, τόσο διεθνώς όσο και στην Κύπρο, τα μεγαλύτερα παιδιά δήλωσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό εντατική χρήση σε σχέση με τα μικρότερα παιδιά (Διεθνώς - 15 χρονών: 35%, 11 χρονών: 30%, Κύπρος - 15 χρονών: 40%, 11 χρονών: 37%). Αντίστροφα, το ποσοστό μη ενεργούς χρήσης μειώθηκε με την αύξηση της ηλικίας (Διεθνώς - 11 χρονών: 18%, 15 χρονών: 9%, Κύπρος - 11 χρονών: 16%, 15 χρονών: 7%). Επίσης, διεθνώς τα παιδιά από υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο δήλωσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (37%) εντατική χρήση σε σχέση με αυτά από χαμηλό (31%), με τα αποτελέσματα για την μη ενεργή χρήση να είναι αντίστροφα (χαμηλό επίπεδο, 15%, υψηλό επίπεδο, 9%).

Όσον αφορά στη **συχνότητα ενασχόλησης με ηλεκτρονικά παιχνίδια** (παιχνίδια που παίζονται σε smartphone, tablet, φορητό υπολογιστή, υπολογιστή Mac ή κονσόλα, π.χ. PlayStation, Wii, Xbox), διεθνώς το 34% των εφήβων δήλωσε καθημερινή ενασχόληση, με το ποσοστό στην Κύπρο να είναι ελαφρώς μικρότερο (37%). Επιπλέον, διεθνώς το 22% των εφήβων αφιερώνει τουλάχιστον 4 ώρες σε μία ημέρα στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, ενώ στην Κύπρο αυτό το ποσοστό είναι μικρότερο (18%). Μεγαλύτερο ποσοστό αγοριών (Διεθνώς: 46%, Κύπρος: 40%) ανέφερε καθημερινή ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, σε σχέση με τα κορίτσια (Διεθνώς: 20%, Κύπρος: 23%). Ως προς την ηλικία, με εξαίρεση τα αγόρια διεθνώς, όπου παρουσιάζεται το μεγαλύτερο ποσοστό ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στους 13χρονους (11 χρονών: 46%, 13 χρονών: 48%, 15χρονών: 42%), όσο αυξάνεται η ηλικία μειώνεται το ποσοστό ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια τόσο διεθνώς (11 χρονών: 35%, 13 χρονών: 34%, 15χρονών: 29%) όσο και στην Κύπρο (11 χρονών: 44%, 13 χρονών: 31%, 15χρονών: 21%).

Όσον αφορά στις **κατηγορίες ενασχόλησης με ηλεκτρονικά παιχνίδια**: (α) **προβληματική ενασχόληση** (θετικές δηλώσεις σε 5 ή περισσότερα συμπτώματα εξάρτησης στην Κλίμακα Εξάρτησης στα Διαδικτυακά Παιχνίδια – *Internet Gaming Disorder Scale*), (β) **μη προβληματική ενασχόληση** (θετικές δηλώσεις σε λιγότερα από 5 συμπτώματα εξάρτησης με τουλάχιστον κάποια συχνότητα ενασχόλησης με αυτά) και (γ) **μη ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια** (δηλώσεις «ποτέ» ή «σχεδόν ποτέ»), διεθνώς, το 68% των παιδιών που παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι μη προβληματικοί χρήστες, το 20% είναι μη χρήστες και το 12% είναι προβληματικοί χρήστες. Τα ποσοστά για την Κύπρο είναι 69%, 14% και 17% αντίστοιχα. Σημειώνεται ότι η Κύπρος κατατάσσεται 3^η ανάμεσα στις 13 χώρες ως προς το ποσοστό των προβληματικών χρηστών ηλεκτρονικών παιχνιδιών με πρώτη την Μάλτα (19%) και τελευταία την Ολλανδία (5%). Τόσο διεθνώς όσο και στην Κύπρο μεγαλύτερο ποσοστό αγοριών (Διεθνώς: 17%, Κύπρος: 19%) χαρακτηρίζονται ως προβληματικοί χρήστες σε σχέση με τα κορίτσια (Διεθνώς: 8%, Κύπρος: 10%). Ως προς την ηλικία, το μεγαλύτερο ποσοστό προβληματικής ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια εντοπίζεται στα 11χρονα παιδιά (Διεθνώς: 13%, Κύπρος: 17%) σε σχέση με τα μεγαλύτερα παιδιά (15 χρονών - Διεθνώς: 10%, Κύπρος: 11%).

Με βάση τα πιο πάνω αποτελέσματα προτείνονται, μεταξύ άλλων, τα ακόλουθα μέτρα για εφαρμογή σε διεθνές επίπεδο:

- Θεωρείται κρίσιμο να αναπτυχθούν προγράμματα προσαρμοσμένα στο αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών, προτού αυτά αποκτήσουν το δικό τους κινητό τηλέφωνο ή ξεκινήσουν να παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια, τα οποία είναι γνωστά για την εθιστική τους δράση.
- Οι γονείς, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εκπαιδεύονται ώστε να μπορούν να διακρίνουν ανάμεσα στην εντατική και την προβληματική χρήση των ΜΚΔ, καθώς και να γνωρίζουν τους παράγοντες κινδύνου όσον αφορά στην προβληματική ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Με αυτό τον τρόπο θα είναι σε θέση να ζητούν εγκαίρως βοήθεια και καθοδήγηση από τους/τις ειδικούς.
- Τα προγράμματα εκπαίδευσης να είναι συμπεριληπτικά, ώστε να αφορούν άτομα από χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και με αναπηρίες και να είναι προσαρμοσμένα στα ιδιαίτερα πολιτισμικά χαρακτηριστικά κάθε χώρας.
- Πέρα από την ανάπτυξη πολιτικών, προτείνεται η διεξαγωγή συστηματικής παρακολούθησης και αξιολόγησης, λαμβάνοντας υπόψη τα τρέχοντα δεδομένα, αλλά και τις απόψεις των ίδιων των παιδιών (π.χ. δημιουργία ψηφιακών πλατφόρμων όπου θα τους δίνεται η δυνατότητα να μοιράζονται τις εμπειρίες και τις απόψεις τους).

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 στο επίπεδο βελτίωσης 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 πολιτικών.