



Ερευνητικό Πανεπιστημιακό  
Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής



Health Behaviour in  
School-aged Children



## Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους

Κοκκέβη Α., Ξανθάκη Μ., Φωτίου Α., Καναβού Ε.

### Εισαγωγή

Η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή με την πρόσβαση που παρέχει στο ίντερνετ συγκαταλέγεται πλέον μεταξύ των κυρίαρχων τρόπων πληροφόρησης, επικοινωνίας, ψυχαγωγίας ακόμα και κοινωνικοποίησης των εφήβων.<sup>1-3</sup> Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και το ίντερνετ είναι σήμερα προσιτά και διαθέσιμα στην πλειονότητα των εφήβων, ενώ η εξοικείωση με τη χρήση τους γίνεται ήδη από την παιδική ηλικία και συχνά ενθαρρύνεται τόσο από την οικογένεια όσο και από το σχολείο.

Στη χώρα μας, σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή για διάφορες εφαρμογές αποτελεί μία από τις δημοφιλέστερες ασχολίες των εφήβων στον ελεύθερό τους χρόνο. Οι έφηβοι αφιερώνουν αρκετό χρόνο σε εβδομαδιαία βάση για να κατεβάσουν μουσική από το ίντερνετ, να επεξεργαστούν φωτογραφίες με διάφορα προγράμματα, να παίξουν παιχνίδια, ενώ εξίσου συχνά χρησιμοποιούν τις διάφορες υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης του ίντερνετ για να επικοινωνούν με τους φίλους τους (βλ. Τεύχη «Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων» και «Φιλικές σχέσεις και επικοινωνία στους εφήβους»).

Το μεγάλο εύρος των εφαρμογών που είναι διαθέσιμες μέσω του ηλεκτρονικού υπολογιστή αποτελούν ένα σημαντικό εκπαιδευτικό εργαλείο και συμβάλλουν πολύπλευρα στην ανάπτυξη των εφήβων, ιδιαίτερα στις γνωστικές τους δεξιότητες.<sup>4,5</sup> Η χρήση του ίντερνετ με τον τεράστιο όγκο πληροφοριών που παρέχει, ενισχύει την αυτονομία των παιδιών αυξάνοντας την αυτοεκτίμησή τους και ενισχύοντας τα κίνητρά τους για περαιτέρω μάθηση.<sup>6</sup> Επίσης, το ίντερνετ με τις δυνατότητες που προσφέρει για επικοινωνία και αλληλεπίδραση (π.χ. *MSN*, *Facebook*, ομαδικά διαδικτυακά παιχνίδια),

### Κύρια Ευρήματα

#### Ηλεκτρονικός υπολογιστής και ίντερνετ

- Ένας στους 4 εφήβους (24,3%) ασχολείται για τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα τις καθημερινές με τον Η/Υ και το ίντερνετ, ενώ το ποσοστό αυτό σχεδόν διπλασιάζεται τα Σαββατοκύριακα (41%).
- Από το 2006 έως το 2010 έχει τετραπλασιαστεί ο αριθμός των εφήβων που ασχολούνται με τον Η/Υ και το ίντερνετ για τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα (από 5,7% σε 21,7% αντίστοιχα).

#### Ηλεκτρονικά παιχνίδια

- Το 47,8% των εφήβων, κυρίως τα αγόρια και οι μαθητές ηλικίας 13 και 15 ετών, παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια από μισή έως και 2 ώρες τις καθημερινές και το ποσοστό αυτό διπλασιάζεται τα Σαββατοκύριακα.

#### Ενδείξεις εξάρτησης από το ίντερνετ και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια

- Σχεδόν ένας στους έξι 15χρονους (15,5%) εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από τη χρήση του ίντερνετ.
- Το 5,5% του συνόλου των εφήβων αναφέρουν συμπτώματα εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, κυρίως τα αγόρια.

#### Γονείς και υπερβολική χρήση Η/Υ

- Υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ καθημερινά (για τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα) κάνει 1 στους 3 εφήβους (38,4%), μεταξύ εκείνων που οι γονείς δεν γνωρίζουν επαρκώς τις δραστηριότητές τους, 1 στους 5 εφήβους (26,2%) μεταξύ εκείνων που έχουν περιορισμένη συναισθηματική στήριξη από τους γονείς τους και 1 στους 3 (35,5%) μεταξύ εκείνων που δεν είναι αρκετά ικανοποιημένοι από τις σχέσεις στην οικογένεια.

#### Φίλοι και υπερβολική χρήση Η/Υ

- Συγκριτικά με όσους μαθητές έχουν 1 ή 2 στενούς φίλους, υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ κάνουν περισσότεροι έφηβοι που έχουν τουλάχιστον 3 στενούς φίλους. Επίσης, υπερβολική χρήση κάνουν σε υψηλότερο ποσοστό οι μαθητές που συναντούν τους φίλους τους πολύ συχνά είτε αμέσως μετά το σχολείο είτε τα βράδια σε σύγκριση με εκείνους που τους συναντούν λιγότερο συχνά.

#### Ψυχοκοινωνική υγεία και υπερβολική χρήση Η/Υ

- Οι έφηβοι που ασχολούνται τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα με τον Η/Υ και το ίντερνετ παρουσιάζουν σε υψηλότερα ποσοστά συμπτώματα διαταραχής συναισθήματος, διαγωγής ή υπερκινητικότητας-ελλειμματικής προσοχής, ενώ συνολικά φαίνεται να έχουν σε διπλάσιο ποσοστό ψυχοκοινωνικές δυσκολίες συγκριτικά με εκείνους που ασχολούνται με τον Η/Υ λιγότερο συχνά.
- Σχεδόν 3 στους 5 μαθητές που κάνουν υπερβολική χρήση του Η/Υ έχουν συχνά τουλάχιστον 2 ψυχολογικά ή σωματικά συμπτώματα συγκριτικά με εκείνους που χρησιμοποιούν τον Η/Υ λιγότερο.

συντελεί στην ενίσχυση ήδη υπάρχοντων φιλικών σχέσεων των εφήβων χωρίς να τους απομονώνει κοινωνικά ή να αντικαθιστά άλλες δραστηριότητές τους (π.χ. βόλτες με τους φίλους τους), και συμβάλλοντας έτσι συνολικά στην ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη.<sup>7-9</sup>

Οι αρνητικές επιπτώσεις της αυξανόμενης χρήσης των ηλεκτρονικών μέσων στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και υγεία των εφήβων απασχολούν ολοένα και περισσότερο τους επαγγελματίες υγείας.<sup>10</sup> Η καθημερινή ενασχόληση των παιδιών και των εφήβων με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το ίντερνετ και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζονται μέσω ειδικών συσκευών (π.χ. *Playstation, Xbox, Wii*) γίνεται συχνά χωρίς έλεγχο, χωρίς όρια και έχει διάρκεια πολλών ωρών, ενώ μελέτες τονίζουν ότι η υπερβολή στη χρήση τους παίρνει συχνά το χαρακτήρα της εξάρτησης.<sup>11,12</sup> Η υπερβολική χρήση τους από τα παιδιά και τους εφήβους έχει συνδεθεί με δυσκολίες στην ψυχοκοινωνική υγεία, όπως επιθετικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, συμπτώματα κατάθλιψης και κοινωνική φοβία.<sup>13-15</sup> Επίσης, η χρήση υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης του ίντερνετ μπορεί να λάβει αρνητικές διαστάσεις σε περιπτώσεις που οι έφηβοι συνομιλούν και αναπτύσσουν σχέσεις με αγνώστους (π.χ. σεξουαλική παρενόχληση, *cyberbullying*).<sup>8,9</sup>

Παρόλο που ο ρόλος της οικογένειας είναι καθοριστικής σημασίας συνολικά για την υγεία των εφήβων, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς η επιρροή των γονιών στην ανάπτυξη προβληματικών συμπεριφορών σχετικά με το ίντερνετ και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία, οι γονείς είναι σημαντικό να μην επιτρέπουν στα παιδιά τους να ασχολούνται με ηλεκτρονικά μέσα για περισσότερο από δύο ώρες ημερησίως.<sup>16</sup> Επίσης, κάποιες πρώτες έρευνες επισημαίνουν ότι οι υγιείς σχέσεις και η συχνή επικοινωνία των γονιών με το παιδί, η τήρηση ορίων και ο έλεγχος των δραστηριοτήτων του, η καλή διαχείριση των συγκρούσεων και η ικανοποίηση του παιδιού από τις σχέσεις του με τους γονείς αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες για την ανάπτυξη συμπεριφορών κατάχρησης και εξάρτησης από το ίντερνετ.<sup>17,18</sup>

Το παρόν τεύχος αναφέρεται στην ενασχόληση των εφήβων με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το ίντερνετ και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και την πιθανή εξάρτησή τους από αυτά. Παρουσιάζεται, επίσης, η σχέση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης του

ηλεκτρονικού υπολογιστή<sup>1</sup> και διαφόρων συνθηκών της ζωής των εφήβων που αφορούν τους γονείς, τους φίλους και την ψυχοκοινωνική τους υγεία.

Τα ευρήματα της έρευνας παρουσιάζονται για το σύνολο των μαθητών, ανά φύλο, ανά ηλικία καθώς και διαχρονικά, όπου είναι δυνατόν. Σημειώνεται ότι, παρόλο που η αναφορά στο κείμενο και τα γραφήματα γίνεται σε μαθητές ηλικίας 11, 13 και 15 ετών, τα στοιχεία αφορούν τις σχολικές τάξεις της ΣΤ' Δημοτικού, Β' Γυμνασίου και Α' Λυκείου, στις οποίες αντίστοιχα φοιτούν στην πλειονότητά τους (>93%) οι μαθητές των τριών παραπάνω ηλικιακών ομάδων. Σχολιάζονται μόνο οι στατιστικά σημαντικές διαφορές (επίπεδο σημαντικότητας  $p < 0,01$ ).

## Χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή

Οι μαθητές ρωτήθηκαν σχετικά με το χρόνο που συνήθως αφιερώνουν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το ίντερνετ (π.χ. για αναζήτηση πληροφοριών, συνομιλία, σερφάρισμα) τις ημέρες του σχολείου και το Σαββατοκύριακο.

### Ηλεκτρονικός υπολογιστής και ίντερνετ τις καθημερινές

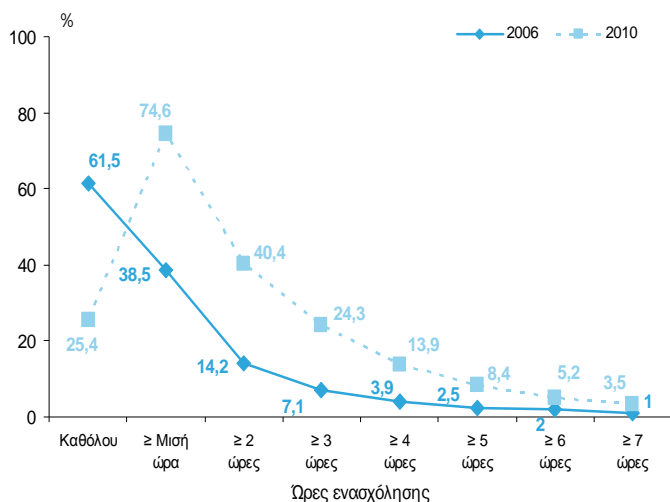
Ένας στους 4 μαθητές (25,4%) δεν ασχολείται καθόλου με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το ίντερνετ τις ημέρες του σχολείου (Γράφημα 1). Οι μισοί μαθητές (50,4%) αφιερώνουν συνήθως από μισή έως και 2 ώρες, ενώ 1 στους 4 εφήβους (24,3%) αναφέρει ότι ασχολείται τουλάχιστον 3 ώρες τις καθημερινές (Γράφημα 1). Το ποσοστό των μαθητών που χρησιμοποιούν τον Η/Υ για τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα τις καθημερινές αυξάνεται με την ηλικία: 14,1% των 11χρονων, 25,8% των 13χρονων και 33,7% των 15χρονων. Επιπλέον, περισσότερα αγόρια (26,8%) από κορίτσια (21,9%) χρησιμοποιούν τον Η/Υ για τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα τις καθημερινές.

Από το 2006 έως το 2010 έχουν αυξηθεί σημαντικά τα ποσοστά των εφήβων που ασχολούνται με τον Η/Υ και το ίντερνετ τις καθημερινές (Γράφημα 1). Χαρακτηριστικό είναι δε ότι η συντριπτική πλειονότητα των μαθητών (61,5%) δεν χρησιμοποιούσαν καθόλου Η/Υ τις καθημερινές το

<sup>1</sup> Ως υπερβολική ορίζεται η χρήση του Η/Υ με διάρκεια τουλάχιστον 3 ωρών ημερησίως.

2006, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό το 2010 υποδυπλασιάστηκε (25,4%) (Γράφημα 1).

**Γράφημα 1: Διάρκεια ενασχόλησης των εφήβων με τον Η/Υ τις καθημερινές, διαχρονικά (%)**



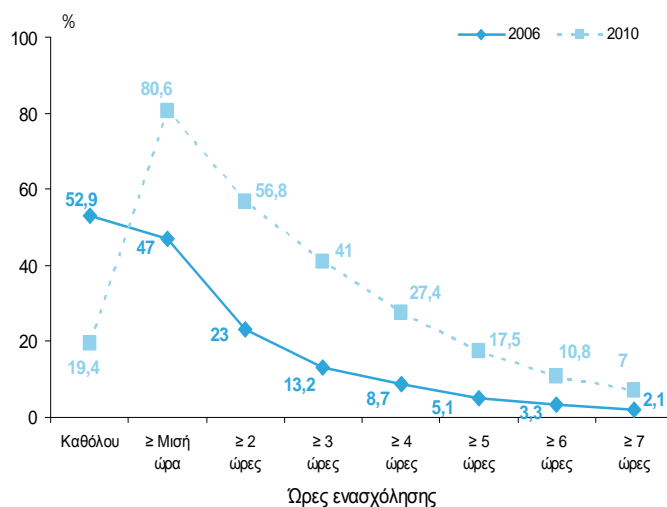
Ένα στα 4 αγόρια ηλικίας 15 ετών (22,9%) ασχολείται με τον Η/Υ και το ίντερνετ τουλάχιστον 4 ώρες τις ημέρες του σχολείου.

### Ηλεκτρονικός υπολογιστής και ίντερνετ το Σαββατοκύριακο

Οι έφηβοι βρίσκονται στον Η/Υ και το ίντερνετ περισσότερες ώρες το Σαββατοκύριακο από ό,τι τις καθημερινές. Για παράδειγμα, τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα χρησιμοποιεί τον Η/Υ σχεδόν διπλάσιο ποσοστό εφήβων (41%) το Σαββατοκύριακο συγκριτικά με τις καθημερινές (24,3%). Η διαφορά αυτή ισχύει και για τα δύο φύλα (αγόρια: 42,6% έναντι 26,8%, κορίτσια: 39,5% έναντι 21,9%).

Την περίοδο 2006-2010 καταγράφεται σημαντική αύξηση στα ποσοστά των μαθητών που χρησιμοποιούν τον Η/Υ και το ίντερνετ το Σαββατοκύριακο ανεξάρτητα από τη διάρκεια χρήσης (Γράφημα 2). Έτσι, για παράδειγμα, τουλάχιστον 4 ώρες την ημέρα αφιερώνουν στον Η/Υ και το ίντερνετ το Σαββατοκύριακο τριπλάσιο ποσοστό εφήβων το 2010 συγκριτικά με το 2006 (27,4% έναντι 8,7%) (Γράφημα 2).

**Γράφημα 2: Διάρκεια ενασχόλησης των εφήβων με τον Η/Υ το Σαββατοκύριακο, διαχρονικά (%)**



Ένας στους τρεις 15χρονους (36,1%) χρησιμοποιεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το ίντερνετ τουλάχιστον 4 ώρες την ημέρα το Σαββατοκύριακο.

### Ηλεκτρονικά παιχνίδια

Μία από τις δημοφιλέστερες δραστηριότητες των εφήβων στον ελεύθερό τους χρόνο αποτελούν τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η διάρκεια αυτής της ενασχόλησης, ανεξαρτήτως εάν παίζονται τα παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, στο ίντερνετ ή σε ειδικές κονσόλες (π.χ. Playstation, Xbox), διερευνήθηκε για τις καθημερινές και το Σαββατοκύριακο.

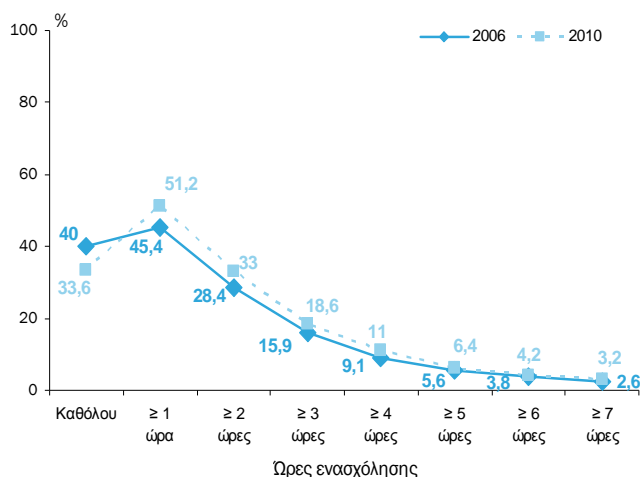
### Ηλεκτρονικά παιχνίδια τις καθημερινές

Ένας στους 3 μαθητές (33,6%) δεν παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια τις ημέρες του σχολείου (Γράφημα 3), κυρίως τα κορίτσια (46,6%, έναντι 19,7% των αγοριών). Ένας στους 2 εφήβους (47,8%) παίζει τις καθημερινές από μισή έως και 2 ώρες την ημέρα, ενώ σχεδόν 1 στους 5 (18,6%) παίζει τουλάχιστον 3 ώρες (Γράφημα 3).

Τα αγόρια παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια τις καθημερινές σε υψηλότερο ποσοστό από τα κορίτσια. Έτσι, από μισή έως 2 ώρες αφιερώνουν στα ηλεκτρονικά παιχνίδια το 52,4% των αγοριών, έναντι του 43,5% των κοριτσιών. Με την ηλικία μειώνεται το ποσοστό των εφήβων που παίζουν μέχρι

2 ώρες τις ημέρες του σχολείου, αλλά αυξάνεται το ποσοστό εκείνων που παίζουν υπερβολικά. Έτσι, από μισή έως 2 ώρες παίζουν το 54,4% των 11χρονων, το 48,2% των 13χρονων και το 40,1% των 15χρονων, αλλά τουλάχιστον 3 ώρες παίζουν το 15,3% των 11χρονων και το 20,3% των 13χρονων και των 15χρονων.

**Γράφημα 3: Διάρκεια ενασχόλησης των εφήβων με ηλεκτρονικά παιχνίδια τις καθημερινές, διαχρονικά (%)**



Διαχρονικά, την περίοδο 2006-2010 έχει αυξηθεί σημαντικά το ποσοστό των εφήβων που παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια τις ημέρες του σχολείου. Έτσι, ενώ για παράδειγμα τουλάχιστον 2 ώρες τις καθημερινές έπαιζε το 2006 ένας στους 4 μαθητές (28,4%), το 2010 η αναλογία αυτή έγινε 1 στους 3 (33%) (Γράφημα 3).

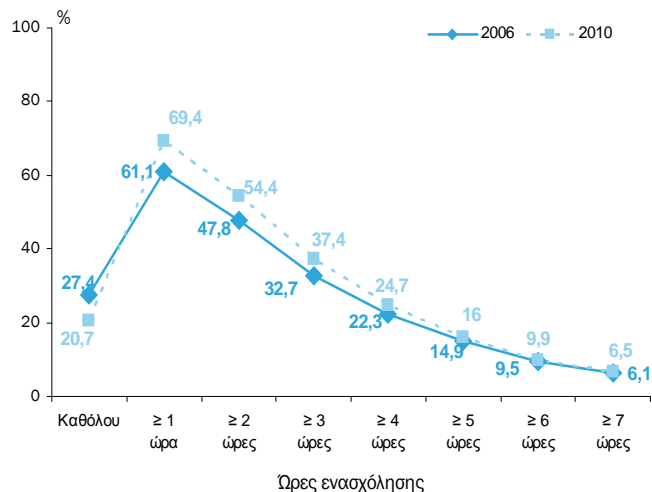
*Σχεδόν 1 στα 3 αγόρια ηλικίας 15 ετών (31,9%) παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως τις καθημερινές.*

### Ηλεκτρονικά παιχνίδια το Σαββατοκύριακο

Οι έφηβοι παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια περισσότερες ώρες τα Σαββατοκύριακα σε σύγκριση με τις καθημερινές. Έτσι, διπλάσιος αριθμός εφήβων παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα τα Σαββατοκύριακα (37,4%) από ό,τι τις καθημερινές (18,6%). Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αποτελούν βασική διασκέδαση των αγοριών και το Σαββατοκύριακο, τα οποία, επίσης, με την ηλικία αυξάνουν τις ώρες που παίζουν. Συγκεκριμένα, ασχολούνται για τουλάχιστον 4 ώρες την ημέρα το 29,3% των 11χρονων αγοριών σε σύγκριση με το 41,8% και το 38,9% των 13χρονων και των 15χρονων, αντίστοιχα.

Από το 2006 έως το 2010 καταγράφεται αύξηση στα ποσοστά των μαθητών που παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια το Σαββατοκύριακο (Γράφημα 4).

**Γράφημα 4: Διάρκεια ενασχόλησης των εφήβων με ηλεκτρονικά παιχνίδια το Σαββατοκύριακο, διαχρονικά (%)**



*Ένα στα 8 αγόρια ηλικίας 15 ετών (12,5%) παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια τουλάχιστον 5 ώρες τις καθημερινές, ενώ το Σαββατοκύριακο το ποσοστό αυτό υπερδιπλασιάζεται (27,4%).*

### Κατάχρηση και πιθανή εξάρτηση από το ίντερνετ

Η κατάχρηση και η πιθανή εξάρτηση των εφήβων από το ίντερνετ αξιολογήθηκε μόνο για τους 15χρονους μαθητές με τη χρήση ειδικής κλίμακας 8 ερωτήσεων.<sup>19</sup> Οι ερωτήσεις της κλίμακας αφορούσαν καταστάσεις, συμπεριφορές και συναισθήματα που σχετίζονται με την κατάχρηση του ίντερνετ (αναφέρονται στο Γράφημα 5).

Τρεις στους πέντε 15χρονους μαθητές (59,4%) παραμένουν στο ίντερνετ περισσότερες ώρες από ό,τι αρχικά προγραμματίζουν, για 2 στους 5 (42,3%) το ίντερνετ βρίσκεται συνεχώς στο μυαλό τους, ενώ σχεδόν 1 στους 3 (30,8%) χρησιμοποιεί το ίντερνετ ως μέσο για να ξεφύγει από τα προβλήματά του και να ανακουφίσει δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. αίσθημα απελπισίας, ενοχή, άγχος, κατάθλιψη) (Γράφημα 5). Ακόμα, 1 στους 4 (25,4%) νιώθει ότι πρέπει να βρίσκεται στο ίντερνετ ολοένα και περισσότερο προκειμένου να αντλήσει ικανοποίηση, και παρόμοιο ποσοστό εφήβων έχουν πει ψέματα στην οικογένειά τους ή σε κάποιον άλλο για να αποκρύψουν το βαθμό ενασχόλησής τους (Γράφημα 5). Επίσης, 1 στους 5 εφήβους (19,7%) αναφέρει πως

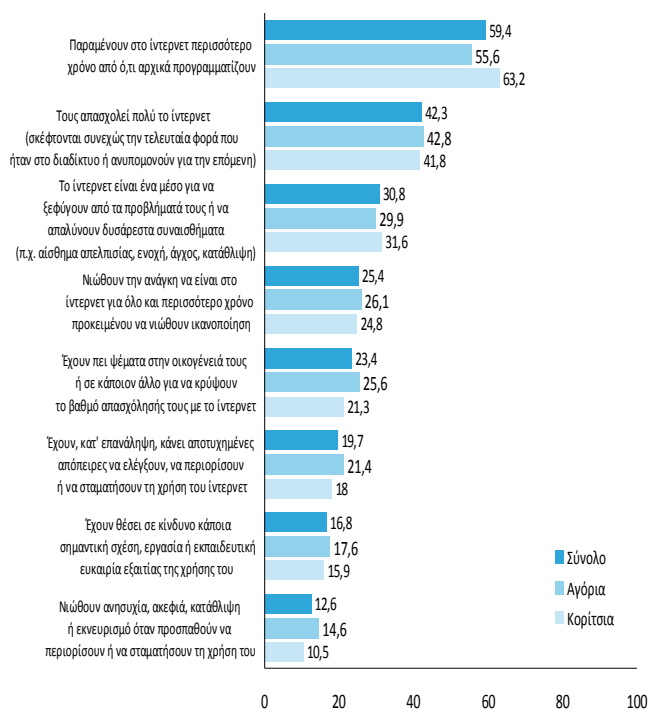
έχει προβεί κατ' επανάληψη σε αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει, να περιορίσει ή να σταματήσει τη χρήση του ίντερνετ, ενώ 1 στους 6 (16,8%) έχει θέσει σε κίνδυνο κάτι σημαντικό (π.χ. σχέση, εργασία, εκπαιδευτική ευκαιρία) εξαιτίας της υπερβολικής ενασχόλησής του με το διαδίκτυο (Γράφημα 5). Τέλος, το 12,6% αναφέρουν πως βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. ανησυχία, ακεφιά, εκνευρισμό) όταν προσπαθούν να περιορίσουν ή να σταματήσουν τη χρήση του ίντερνετ (Γράφημα 5).

Αγόρια και κορίτσια διαφέρουν σημαντικά μόνο όσον αφορά το πρόβλημα ότι αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στο ίντερνετ από ό,τι αρχικά προγραμματίζουν (63,2% έναντι 55,6%) (Γράφημα 5).

### Ενδείξεις εξάρτησης από το ίντερνετ

Σύμφωνα με τη βαθμολογία στην κλίμακα εξάρτησης από το ίντερνετ,<sup>i</sup> συμπτώματα εξάρτησης από τη χρήση του ίντερνετ εμφανίζει 1 στους 6 μαθητές ηλικίας 15 ετών (15,5%), σε παρόμοια ποσοστά αγόρια (16,4%) και κορίτσια (14,6%).

**Γράφημα 5: Καταστάσεις που σχετίζονται με την εξάρτηση από το ίντερνετ στους 15χρονους εφήβους, στο σύνολο και ανά φύλο (%)**

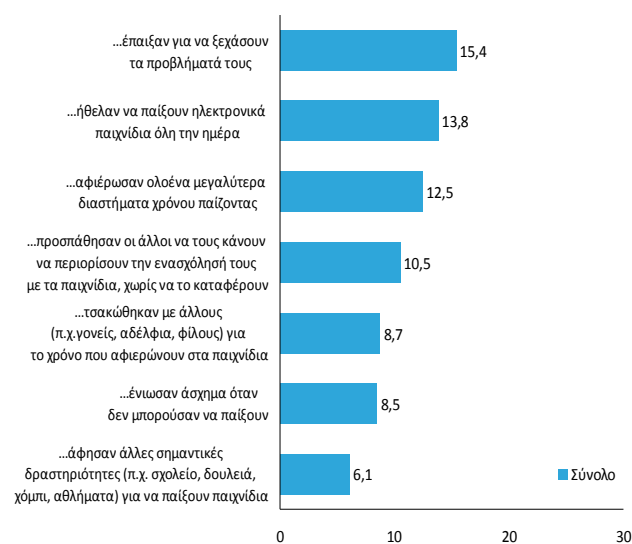


Ένας στους τέσσερις 15χρονους μαθητές (28,3%) που αφιερώνει τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα στον Η/Υ και το ίντερνετ έχει συμπτώματα εξάρτησης από το ίντερνετ. Το ποσοστό αυτό είναι υπερδιπλάσιο συγκριτικά με το αντίστοιχο των 15χρονων που αφιερώνουν λιγότερο χρόνο στον Η/Υ (10,1%).

### Κατάχρηση και πιθανή εξάρτηση από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Η κατάχρηση και η πιθανή εξάρτηση των μαθητών από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αξιολογήθηκε και για τις τρεις ηλικιακές ομάδες (11, 13 και 15 ετών) με τη χορήγηση ειδικής κλίμακας 7 ερωτήσεων.<sup>20</sup> Οι ερωτήσεις της κλίμακας περιγράφουν καταστάσεις και συμπεριφορές ενδεικτικές υπερβολικής χρήσης ηλεκτρονικών παιχνιδιών (αναφέρονται στο Γράφημα 6), ανεξαρτήτως εάν παίζονται στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, στο ίντερνετ, σε ειδικές κονσόλες τσέπης ή στην τηλεόραση.

**Γράφημα 6: Έφηβοι που παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια και αναφέρουν ότι συχνά τους τελευταίους 6 μήνες... (%)**



Από τις απαντήσεις των μαθητών προκύπτει πως 1 στους 6 (15,4%) τους τελευταίους 6 μήνες έπαιζε συχνά<sup>ii</sup> ηλεκτρονικά παιχνίδια για να ξεχάσει τα προβλήματά του. Επίσης, σε ποσοστό 13,8% τους τελευταίους 6 μήνες ένιωσαν συχνά την επιθυμία να παίξουν όλη μέρα, και το 12,5% έπαιζαν ολοένα και

<sup>i</sup> Σημειώνεται ότι ο υπολογισμός βασίζεται αποκλειστικά και μόνο σε αυτοαναφορές και όχι σε κλινική αξιολόγηση.

<sup>ii</sup> Απάντησαν στη σχετική ερώτηση «συχνά» ή «πολύ συχνά».

περισσότερο (Γράφημα 6). Ακόμα, το 10,5% αναφέρουν πως τους τελευταίους 6 μήνες συχνά προσπάθησαν άλλοι να τους κάνουν να περιορίσουν το χρόνο ενασχόλησής τους με ηλεκτρονικά παιχνίδια χωρίς όμως αποτέλεσμα, ενώ το 8,7% ότι τσακώθηκαν με κάποιον από το κοινωνικό τους περιβάλλον (π.χ. γονείς, φίλοι) για το χρόνο που αφιερώνουν στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τέλος, το 8,5% των μαθητών απαντούν ότι συχνά τους τελευταίους 6 μήνες ένιωσαν άσχημα όταν δεν μπορούσαν να παίξουν ηλεκτρονικά παιχνίδια και ένα μικρότερο ποσοστό μαθητών (6,1%) ότι δεν ασχολήθηκαν με άλλες σημαντικές δραστηριότητες (π.χ. σχολείο, αθλήματα) γιατί έπαιζαν τέτοιου είδους παιχνίδια (Γράφημα 6).

Διπλάσιος σχεδόν αριθμός αγοριών από ό,τι κοριτσιών αναφέρουν όλες τις προαναφερθείσες καταστάσεις. Για παράδειγμα, 1 στα 5 αγόρια (20,4%) έπαιξε συχνά τους τελευταίους 6 μήνες ηλεκτρονικά παιχνίδια για να ξεχάσει τα προβλήματά του, ενώ μόνο το 10,7% των κοριτσιών ανέφεραν ότι τους συνέβη κάτι τέτοιο.

Επίσης, οι 15χρονοι αναφέρουν σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά από τους 11χρονους ότι τους τελευταίους 6 μήνες έπαιζαν ηλεκτρονικά παιχνίδια ολοένα και περισσότερο (14,1% έναντι 10,5%) και ότι δεν ασχολήθηκαν με άλλες σημαντικές δραστηριότητες γιατί έπαιζαν με αυτά (7,4% έναντι 4,9%). Ακόμα, υψηλότερο ποσοστό 13χρονων από ό,τι 11χρονων απαντούν ότι τους τελευταίους 6 μήνες συχνά τσακώθηκαν με κάποιον από το κοινωνικό τους περιβάλλον για το χρόνο που ασχολούνται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (9,8% έναντι 7%).

### Ενδείξεις εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Από τη συνολική βαθμολογία της κλίμακας προκύπτει πως το 5,5% των μαθητών εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, <sup>1</sup> κυρίως τα αγόρια (8,7%, έναντι 2,4% των κοριτσιών).

Επιπλέον, η υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ φαίνεται να συνδέεται με την εξάρτηση από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Αναλυτικότερα, σε υψηλότερο ποσοστό (14,1%) οι έφηβοι που ασχολούνται τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα με τον Η/Υ και το ίντερνετ αναφέρουν συμπτώματα

εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια συγκριτικά με όσους χρησιμοποιούν λιγότερες ώρες τον Η/Υ (3,1%).

*Το 10,7% των 15χρονων και το 9,4% των 13χρονων αγοριών εμφανίζουν συμπτώματα εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.*

### Υπερβολική χρήση Η/Υ και παράγοντες κινδύνου

Ένας στους 5 εφήβους (21,7%) ασχολείται τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα καθημερινά με τον Η/Υ και το ίντερνετ, περισσότερα αγόρια από κορίτσια (23,7% και 19,8%, αντίστοιχα) και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία έφηβοι σε σύγκριση με τους νεότερους (το 12,4% των 11χρονων έναντι του 23,7% των 13χρονων και του 29,5% των 15χρονων). Διαχρονικά, την περίοδο 2006-2010 έχει τετραπλασιαστεί ο αριθμός των εφήβων που ασχολούνται με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το ίντερνετ για τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα (από 5,7% σε 21,7%, αντίστοιχα).

Η υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ (τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα) εξετάστηκε σε σχέση με διάφορες παραμέτρους της ζωής των εφήβων που αφορούν τους γονείς, τους φίλους και την ψυχοκοινωνική τους υγεία.

### Γονείς

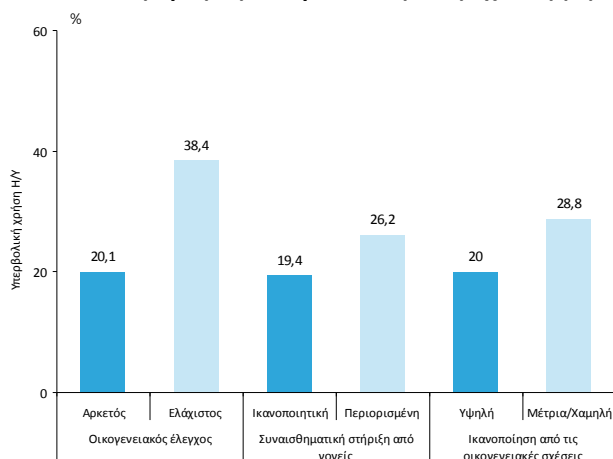
Η υπερβολική ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το ίντερνετ διερευνήθηκε σε σχέση με το βαθμό οικογενειακού ελέγχου, τη συναισθηματική στήριξη των εφήβων από τους γονείς και την ικανοποίηση που νιώθουν οι έφηβοι από τις οικογενειακές τους σχέσεις (βλ. Τεύχος «Η οικογένεια των εφήβων»).

**Οικογενειακός έλεγχος:** Οι έφηβοι των οποίων οι γονείς γνωρίζουν λίγο ή καθόλου τις δραστηριότητές τους αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (38,4%) ότι κάνουν υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ συγκριτικά με εκείνους που αναφέρουν μέτριο ή αρκετό έλεγχο των δραστηριοτήτων τους (20,1%) (Γράφημα 7). Αυτή η διαφορά ισχύει τόσο για τα δύο φύλα (για τα αγόρια 36,4% έναντι 22,2%, και για τα κορίτσια 41,4% έναντι 18,1%) όσο και για τους

<sup>1</sup> Σημειώνεται ότι ο υπολογισμός βασίζεται αποκλειστικά και μόνο σε αυτοαναφορές και όχι σε κλινική αξιολόγηση.

μαθητές ηλικίας 13 ετών (42,7% έναντι 21,9%) και 15 ετών (38,2% έναντι 27,9%).

**Γράφημα 7: Έφηβοι που κάνουν υπερβολική χρήση Η/Υ ως προς τις οικογενειακές τους σχέσεις (%)**



**Συναισθηματική στήριξη:** Υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ αναφέρουν περισσότεροι έφηβοι που έχουν περιορισμένη συναισθηματική στήριξη από τους γονείς τους (26,2%) σε σύγκριση με εκείνους που έχουν ικανοποιητική συναισθηματική στήριξη (19,4%) (Γράφημα 7). Ανάλογες διαφορές ισχύουν για τα δύο φύλα (27,2% έναντι 21,9% για τα αγόρια, 25,3% και 17,1% για τα κορίτσια).

**Ικανοποίηση από τις σχέσεις στην οικογένεια:**

Σχεδόν 1 στους 3 μαθητές (28,8%) με μέτρια ή χαμηλή ικανοποίηση από τις σχέσεις στην οικογένεια ασχολείται τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα με τον Η/Υ και το ίντερνετ (υπερβολική χρήση), ποσοστό σημαντικά υψηλότερο συγκριτικά με εκείνο όσων νιώθουν πολύ ικανοποιημένοι (20%) (Γράφημα 7). Η διαφορά αυτή ισχύει μόνο στα κορίτσια (31,5% έναντι 16,5%).

*Κάνουν υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ 2 στους 5 εφήβους ηλικίας 15 ετών (38,2%) των οποίων οι γονείς δεν γνωρίζουν επαρκώς τις δραστηριότητές τους και ένας στους τρεις 15χρονους (31,8%) με περιορισμένη συναισθηματική στήριξη από τους γονείς τους.*

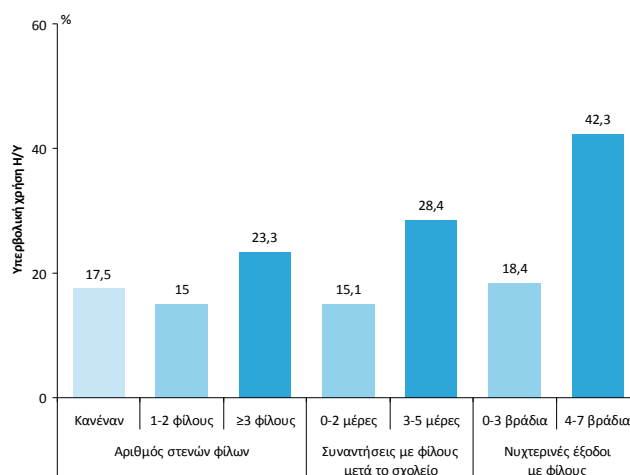
**Φίλοι**

Η υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ εξετάστηκε σε σχέση με τον αριθμό των στενών φίλων, τη συχνότητα συναντήσεων μαζί τους μετά το

σχολείο καθώς και τη συχνότητα των νυχτερινών τους εξόδων.

**Στενοί φίλοι:** Υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ κάνουν σε υψηλότερο ποσοστό οι έφηβοι που έχουν τουλάχιστον 3 στενούς φίλους (23,3%) συγκριτικά με όσους αναφέρουν μόνο 1-2 (15%) (Γράφημα 8). Η διαφορά αυτή ισχύει και για τα δύο φύλα (για τα αγόρια 25,1% έναντι 16,9%, και αντίστοιχα για τα κορίτσια 21,5% έναντι 13,7%). Δεν καταγράφονται, όμως, στατιστικά σημαντικές διαφορές αναφορικά με τους εφήβους που δεν έχουν κανένα στενό φίλο.

**Γράφημα 8: Έφηβοι που κάνουν υπερβολική χρήση Η/Υ ως προς τον αριθμό των φίλων και τη συχνότητα συναντήσεων μαζί τους (%)**



**Συχνότητα συναντήσεων με φίλους:** Επιπλέον, η υπερβολική ενασχόληση με τον Η/Υ φαίνεται να συνδέεται με τη συχνότητα συναντήσεων των εφήβων με την παρέα τους είτε αμέσως μετά το σχολείο είτε τα βράδια. Έτσι, υψηλότερο ποσοστό μαθητών που συναντούν συχνά τους φίλους τους αμέσως μετά το σχολείο ή τα βράδια, ασχολούνται υπερβολικά με τον Η/Υ και το ίντερνετ συγκριτικά με το ποσοστό των εκείνων που συναντούν τους φίλους τους σπανιότερα (Γράφημα 8). Αυτό ισχύει και για τα δύο φύλα καθώς και για όλες τις ηλικιακές ομάδες.

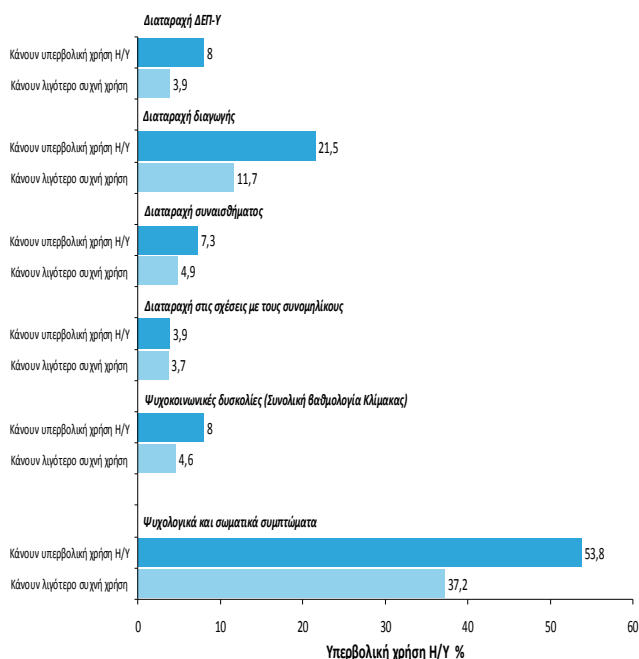
*Υπερβολική χρήση Η/Υ και ίντερνετ κάνει ένας στους τρεις 15χρονους (36,1%) που συχνά συναντά την παρέα του αμέσως μετά το σχολείο (3-5 μέρες εβδομαδιαίως) και σχεδόν ένας στους δύο 15χρονους (47,7%) που βγαίνει με τους φίλους του τουλάχιστον 4 βράδια την εβδομάδα.*

## Ψυχοκοινωνική υγεία

Η υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ (≥3 ώρες κάθε μέρα) εξετάστηκε σε σχέση με την Κλίμακα Δυνατοτήτων & Δυσκολιών και τη συχνότητα εμφάνισης ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων.

**Κλίμακα Δυνατοτήτων & Δυσκολιών:** Η Κλίμακα Δυνατοτήτων & Δυσκολιών χρησιμοποιείται ως μέσο αξιολόγησης συμπτωμάτων και διαταραχών διαγωγής, συναισθήματος, ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) και διαταραχής στις σχέσεις με τους συνομηλίκους (βλ. Τεύχος «Η Ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων»)<sup>21,22</sup>. Σύμφωνα με τη συνολική βαθμολογία της κλίμακας, οι έφηβοι που κάνουν υπερβολική χρήση Η/Υ και ίντερνετ έχουν σε σχεδόν διπλάσιο ποσοστό ψυχοκοινωνικές δυσκολίες (8%) σε σύγκριση με τους εφήβους που δεν ασχολούνται το ίδιο συχνά με τον Η/Υ (4,6%) (Γράφημα 9). Αυτό ισχύει για τα δύο φύλα όσο και για τις ηλικιακές ομάδες των 11χρονων και των 13χρονων.

**Γράφημα 9: Έφηβοι που κάνουν υπερβολική χρήση Η/Υ ως προς την ψυχοκοινωνική τους υγεία (%)**



Όσον αφορά τις επιμέρους υποκλίμακες, η υπερβολική χρήση του Η/Υ φαίνεται να συνδέεται με συμπτώματα διαταραχής της διαγωγής. Συγκεκριμένα, οι μαθητές που ασχολούνται καθημερινά τουλάχιστον 3 ώρες στον Η/Υ και το

ίντερνετ αναφέρουν συμπτώματα διαταραχής της διαγωγής σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (21,5%) συγκριτικά με όσους ασχολούνται λιγότερο συχνά (11,7%) (Γράφημα 9). Αυτό ισχύει για τα δύο φύλα όσο και για όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Επιπλέον, οι έφηβοι που ανέφεραν υπερβολική χρήση Η/Υ και ίντερνετ, εμφανίζουν σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό συμπτώματα διαταραχής συναισθήματος (7,3%) συγκριτικά με εκείνους που ασχολούνται λιγότερο συχνά (4,9%) (Γράφημα 9). Η διαφορά αυτή καταγράφεται μόνο στα κορίτσια (12,1% έναντι 7,4%) ενώ δεν ισχύει για τα αγόρια.

Η υπερβολική χρήση του Η/Υ συνδέεται και με τα συμπτώματα ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας. Συγκεκριμένα, οι μαθητές που ασχολούνται υπερβολικά με τον Η/Υ αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό συμπτώματα ΔΕΠ-Υ (8%) συγκριτικά με το αντίστοιχο ποσοστό (3,9%) εκείνων που ασχολούνται λιγότερο συχνά (Γράφημα 9). Η σχέση αυτή ισχύει περίπου σε ανάλογο βαθμό στα δύο φύλα, αλλά μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων, εντοπίζεται μόνο στους 13χρονους μαθητές.

Το ποσοστό, τέλος, των μαθητών που ασχολούνται υπερβολικά με τον Η/Υ και αναφέρουν συμπτώματα διαταραχής στις σχέσεις με τους συνομηλίκους δεν διαφοροποιείται σημαντικά από το ποσοστό εκείνων που αναφέρουν λιγότερο συχνή χρήση (3,9% και 3,7%, αντίστοιχα) (Γράφημα 9).

**Ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα:** Η υπερβολική χρήση του Η/Υ και του ίντερνετ φαίνεται, επίσης, να συνδέεται με την εμφάνιση ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων. Τα συμπτώματα που εξετάστηκαν είναι: πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι, πόνος στη μέση, ακεφιά, ευερεθιστότητα, νευρικότητα, δυσκολία στον ύπνο, ζαλάδα και δυσκολία συγκέντρωσης.

Ένας στους 2 εφήβους (53,8%) που ασχολείται με τον Η/Υ για 3 ώρες ή και περισσότερες κάθε μέρα αναφέρει συχνά<sup>i</sup> τουλάχιστον δύο ψυχολογικά ή σωματικά συμπτώματα. Το ποσοστό αυτό είναι σημαντικά υψηλότερο από το αντίστοιχο εκείνων που δεν κάνουν υπερβολική χρήση του Η/Υ (37,2%) (Γράφημα 9). Παρόμοια είναι η διαφορά που

<sup>i</sup> Οι έφηβοι απάντησαν «περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα» ή «σχεδόν κάθε μέρα».



καταγράφεται στα αντίστοιχα ποσοστά των δύο φύλων καθώς και των τριών ηλικιακών ομάδων.

*Δύο στα 3 κορίτσια (66%) και 2 στα 5 αγόρια (42,9%) που κάνουν υπερβολική χρήση Η/Υ και ίντερνετ εμφανίζουν συχνά δύο ή και περισσότερα ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα. Τα ποσοστά αυτά είναι σημαντικά υψηλότερα συγκριτικά με τα αντίστοιχα εκείνων που ασχολούνται λιγότερο συχνά με τον Η/Υ (43,5% και 30,2%, για κορίτσια και αγόρια, αντίστοιχα).*

## Συμπεράσματα

Όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα της έρευνας, η πλειονότητα των εφήβων ασχολούνται αρκετές ώρες καθημερινά με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το ίντερνετ και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, ενώ ακόμα περισσότερο χρόνο αφιερώνουν στις δραστηριότητες αυτές τις ημέρες που δεν έχουν σχολείο.

Περισσότερες ώρες ασχολούνται με τον Η/Υ και τα παιχνίδια τα αγόρια και οι 15χρονοι. Επίσης, την τετραετία 2006-2010 τετραπλασιάστηκε το ποσοστό εκείνων που ασχολούνται με τον Η/Υ τουλάχιστον 3 ώρες σε καθημερινή βάση. Η αύξηση αυτή της υπερβολικής ενασχόλησης συνδέεται αναμφίβολα και με το γεγονός πως η συντριπτική πλειονότητα των εφήβων έχουν πλέον διαθέσιμο τουλάχιστον έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή στο σπίτι τους (βλ. Τεύχος «Η οικογένεια των εφήβων»).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με εκείνα ανάλογων ερευνών.<sup>23, 24</sup> Έρευνα που έγινε το 2008 σε περίπου 2.200 μαθητές της Θεσσαλίας ηλικίας 12-18 ετών έδειξε ότι οι πιο δημοφιλείς ασχολίες των παιδιών και των εφήβων στη χώρα μας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή είναι τα παιχνίδια στο ίντερνετ και οι διάφορες υπηρεσίες πληροφόρησης.<sup>25</sup>

Μεταξύ των εφήβων που ασχολούνται υπερβολικά με τον Η/Υ, το ίντερνετ και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, μια σημαντική μειονότητα εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από αυτά. Οι μελέτες για την εξάρτηση των εφήβων από το ίντερνετ στη χώρα μας είναι πολύ περιορισμένες. Η προαναφερθείσα έρευνα που υλοποιήθηκε σε μαθητές της Θεσσαλίας ηλικίας 12-18 ετών κατέγραψε ποσοστό 8,2% εξάρτησης από το ίντερνετ, εκ των οποίων η πλειονότητα ήταν αγόρια με κύρια ενασχόληση τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στο ίντερνετ.<sup>25</sup> Στην παρούσα έρευνα, το ποσοστό

εξάρτησης που καταγράφηκε είναι υψηλότερο (15,5%), διαφορά που ενδέχεται μεταξύ άλλων να οφείλεται στο ότι αφενός το δείγμα της έρευνας του ΕΠΙΨΥ ήταν πανελλήνιο, αφετέρου η διεξαγωγή της ήταν πιο πρόσφατη. Προηγούμενη, επίσης, έρευνα που υλοποιήθηκε το διάστημα 2007-2008 σε περίπου 900 μαθητές της Αθήνας ηλικίας 14-15 ετών<sup>26</sup> ανέδειξε παρόμοιο με αυτό της έρευνας του ΕΠΙΨΥ ποσοστό αγοριών (14%) με προβληματική χρήση του ίντερνετ, αν και το ποσοστό των κοριτσιών (6,8%) εμφανίζεται να είναι μικρότερο σε σύγκριση με το αντίστοιχο της παρούσας έρευνας (14,6%).

Η ενασχόληση των εφήβων και κυρίως των αγοριών με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια σε ειδικές κονσόλες ή στον ηλεκτρονικό υπολογιστή είναι ευρέως διαδεδομένη διεθνώς όπως και στη χώρα μας, αλλά το φαινόμενο αυτό δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς στον ελληνικό πληθυσμό. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι ένας σημαντικός αριθμός αγοριών παίζουν πολλές ώρες ηλεκτρονικά παιχνίδια τις καθημερινές (π.χ. 1 στα 3 αγόρια για τουλάχιστον 2 ώρες ημερησίως), με τον αριθμό αυτόν σχεδόν να διπλασιάζεται το Σαββατοκύριακο. Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες, η ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αποτελεί μια κοινωνική δραστηριότητα για τα αγόρια καθώς συχνά παίζουν με τα μεγαλύτερα αδέρφια ή με φίλους τους στον ίδιο χώρο ή στην ίδια κονσόλα.<sup>27,28</sup> Τα κορίτσια παίζουν σε μικρότερο βαθμό ηλεκτρονικά παιχνίδια διεθνώς αλλά και στη χώρα μας, όπως προκύπτει από την παρούσα έρευνα, και προτιμούν παιχνίδια στρατηγικής, λιγότερο ανταγωνιστικά ή βίαια και περισσότερο διασκεδαστικά (π.χ. γνώσεων, χορού).<sup>29</sup>

Ωστόσο, πολλά ηλεκτρονικά παιχνίδια περιέχουν βία και παρόλο που απευθύνονται σε μεγαλύτερους εφήβους και ενήλικες (π.χ. όριο ηλικίας 17 ετών ή μεγαλύτεροι), συχνά δεν υπάρχει ο κατάλληλος έλεγχος από την πλευρά των γονιών σχετικά με το περιεχόμενο αυτών των παιχνιδιών. Σχετικές έρευνες έχουν μάλιστα επισημάνει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που έχουν τηλεόραση ή τις ειδικές συσκευές για ηλεκτρονικά παιχνίδια στο υπνοδωμάτιό τους ασχολούνται περισσότερες ώρες συγκριτικά με τα παιδιά που δεν έχουν.<sup>27</sup> Εντούτοις, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορούν να αποτελέσουν κοινή δραστηριότητα γονιών και παιδιών συμβάλλοντας έτσι θετικά στην οριοθέτηση του χρόνου ενασχόλησης των παιδιών και στην περαιτέρω ενίσχυση των οικογενειακών δεσμών, ιδιαίτερα στα κορίτσια.<sup>30</sup>

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, το 5,5% των εφήβων, κυρίως αγόρια και μαθητές ηλικίας 13 και 15 ετών, έχουν συμπεριφορές εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Το εύρημα αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία καθώς δεν υπάρχουν άλλες αντίστοιχες έρευνες σχετικά με αυτό το φαινόμενο στη χώρα μας. Επιπλέον, επιβεβαιώθηκε ότι η υπερβολική χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και ίντερνετ ( $\geq 3$  ώρες ημερησίως) συνδέεται με συμπεριφορές εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Ευρήματα άλλων ερευνών έχουν δείξει ότι οι έφηβοι με προβληματική χρήση του ίντερνετ ασχολούνται κυρίως με ηλεκτρονικά παιχνίδια στο ίντερνετ αλλά και με υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. *chat rooms*).<sup>26, 31</sup>

Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι απασχολείται τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα με τον Η/Υ σημαντικά μεγαλύτερος αριθμός εφήβων που έχουν πολλούς φίλους, συναντούν την παρέα τους συχνά μετά το σχολείο ή τα βράδια σε σύγκριση με εκείνους που έχουν λιγότερο έντονη κοινωνική δραστηριότητα.

Οι παραπάνω διαπιστώσεις συνάδουν με στοιχεία άλλων ερευνών από τις οποίες προκύπτει ότι τα παιδιά αρχίζουν ήδη από την ηλικία των 10 ετών να ασχολούνται καθημερινά με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, όχι μόνο στο σπίτι τους αλλά και σε διάφορα άλλα κοινωνικά πλαίσια (π.χ. στο σπίτι φίλων τους, σε ίντερνετ καφέ).<sup>24</sup> Ειδικά για τα αγόρια φαίνεται να αποτελεί ένα από τα βασικά θέματα συζήτησης με τις παρέες τους, ενώ κυρίως τα αγόρια ηλικίας 10 και 11 ετών αναφέρουν πως οι διάφορες εφαρμογές του ηλεκτρονικού υπολογιστή αποτελούν μία από τις κύριες ασχολίες όταν συναντιούνται με τους φίλους τους εκτός σχολείου.<sup>24</sup>

Με βάση τα παραπάνω φαίνεται πως ο ηλεκτρονικός υπολογιστής με το ευρύ φάσμα εφαρμογών και δυνατοτήτων που παρέχει το ίντερνετ ίσως να αποτελεί περισσότερο ένα βασικό μέσο κοινωνικοποίησης ενισχύοντας τους φιλικούς δεσμούς καθώς και μέσο ομαδικής διασκέδασης και λιγότερο ένας παράγοντας κοινωνικής απομόνωσης.

Σύμφωνα πάντως με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας η υπερβολική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του ίντερνετ συνδέεται με συμπτώματα διαταραχής συναισθήματος (κυρίως στα κορίτσια), διαταραχής διαγωγής, διαταραχής ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας (κυρίως σε μαθητές ηλικίας 13 ετών) και με την εμφάνιση διαφόρων άλλων ψυχολογικών και σωματικών

συμπτωμάτων. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με εκείνα άλλων ερευνών στην Ελλάδα και σε άλλες χώρες.<sup>26, 32-34</sup> Εντούτοις, παραμένει αδιευκρίνιστο προς το παρόν το ερώτημα του κατά πόσο η υπερβολική ενασχόληση των εφήβων με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή αποτελεί την αιτία ή το αποτέλεσμα των ψυχοκοινωνικών δυσκολιών ή των ψυχικών διαταραχών που διαπιστώνονται σε ένα σημαντικό μέρος του πληθυσμού.<sup>35</sup>

Επίσης, ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα ευρήματα της παρούσας έρευνας που αφορούν την υπερβολική ενασχόληση με τον υπολογιστή σε συνάρτηση με τις σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους. Η υπερβολική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του ίντερνετ φαίνεται να συνδέεται με χαμηλά επίπεδα οικογενειακού ελέγχου, περιορισμένη συναισθηματική στήριξη από τους γονείς και με χαμηλή ικανοποίηση των εφήβων από τις οικογενειακές σχέσεις. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν εκείνα άλλων ερευνών στις οποίες οι καλές σχέσεις γονιών-παιδιού (π.χ. καλή επικοινωνία) αναδεικνύονται ως προστατευτικός παράγοντας κατά της ανάπτυξης συμπεριφορών εξάρτησης από το ίντερνετ.<sup>16, 17</sup>

Τέλος, όπως σημειώνει πρόσφατη έρευνα σε μαθητές 12-15 ετών, οι Έλληνες γονείς δεν ελέγχουν τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή από τα παιδιά τους κυρίως γιατί δεν γνωρίζουν να τον χρησιμοποιούν, αλλά και γιατί έχουν άγνοια των πιθανών κινδύνων.<sup>23</sup> Οι γονείς στην Ελλάδα φαίνεται να είναι κατηγορηματικοί μόνο στην απαγόρευση αγορών μέσω ίντερνετ, ενώ σπάνια ελέγχουν τους εφήβους σχετικά με τη διάρκεια και το περιεχόμενο των συνομιλιών, των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και γενικότερα της παραμονής τους στο ίντερνετ.<sup>23</sup>

Τα παραπάνω στοιχεία και οι διαπιστώσεις οδηγούν στην ανάγκη ανάπτυξης και διάδοσης προγραμμάτων ενημέρωσης των γονιών με στόχο την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το ίντερνετ και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, τους πιθανούς κινδύνους από αυτά, καθώς και τρόπους έγκαιρης οριοθέτησης για την προστασία των παιδιών τους.<sup>36</sup> Επίσης, το γεγονός ότι οι έφηβοι καταφεύγουν συχνά σε αυτά τα μέσα για να μπορέσουν να διαχειριστούν ψυχοκοινωνικές τους δυσκολίες,<sup>37</sup> υποδεικνύει την ανάγκη εφαρμογής παρεμβάσεων στον εφηβικό πληθυσμό που θα εστιάζουν στην ανάπτυξη των επικοινωνιακών και κοινωνικών τους δεξιοτήτων μέσα στην οικογένειά τους. Τέλος, επιβάλλεται η ανάπτυξη παρεμβάσεων

για τον περιορισμό της υπερβολικής ενασχόλησης των εφήβων με αυτά τα ηλεκτρονικά μέσα, και την προαγωγή της σωματικής άσκησης και άλλων τρόπων διασκέδασης ή ψυχαγωγίας.

## Βιβλιογραφία

- Bradley K. (2005). Internet lives: social context and moral domain in adolescent development. *New Dir Youth Dev*, 108: 57-76.
- Gross, E.F. (2004). Adolescent internet use: what we expect, what teens report. *Appl Develop Psychol*, 25:633-649.
- Maczewski M. (2002). Exploring identities through the internet: Youth experience online. *Child & Youth Care Forum*, 31(2): 111-129.
- Subrahmanyam K., Greenfield P., Kraut R., Gross E. (2001). The impact of computer use on children's and adolescents' development. *Appl Dev Psych*, 22: 7-30.
- Durkin K., Barber B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Applied Dev Psych*, 23: 373-392.
- McCarrick K., Xiaoming L. (2007). Buried treasure: The impact of computer use on young children's social, cognitive, language development and motivation. *AACE Journal*, 15(1): 73-95.
- Valkenburg P.M., Peter J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *J of the Assoc for Psych Science*, 18(1): 1-5.
- Valkenburg P.M., Peter J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *J Adolesc Health*, 48: 121-127.
- Valkenburg P.M., Peter J. (2007). Online communication and adolescents' well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *J of Comp Mediated Commun*, 12(4): 1169-1182.
- Suss D. (2007). Impacts of computer- and media usage on the personality development of children and young people. *Ther Umsch*, 64(2): 103-118.
- Young K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1:237-244.
- Young K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *Americ J Fam Ther*, 37(5): 355-372.
- Huesmann L.R. (2007). The impact of electronic media violence: scientific theory and research. *J Adolesc Health*, 41: S6- S13.
- Lam L.T., Peng Z.-W. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164(10): 901-906.
- Gentile D.A., Choo H., Liau A., Sim T., Li D., Fung D., Khoo A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127: e319-e329.
- American Academy of Pediatrics. (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107: 423-426.
- Van den Eijnden R.J.J.M., Spijkerman R., Vermulst A.A., Van Rooij T.J., Engels R.C.M.E. (2010). Compulsive internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *J Abnorm Child Psychol*, 38: 77-89.
- Ko C.H., Yen J.Y., Yen C.F., Lin H.C., Yang M.J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsych & Behav*, 10(4): 545-551.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsych & Behav*, 1(3): 237-244.
- Lemmens J.S., Valkenburg P.M., Peter J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol*, 12(1): 77-95.
- Goodman R. (1997): The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *J Child Psychol Psychiatry*, 38:581-586.
- Μπίμπου-Νάκου Ι., Κιοσέογλου Γ., Στογιαννίδου Α. (2001). Δυνατότητες και δυσκολίες παιδιών σχολικής ηλικίας στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον. *Ψυχολογία*, 8(4): 506-525.
- Aslanidou S., Menexes G. (2008). Youth and the internet: uses and practices in the home. *Comp & Educ*, 51: 1375-1391.
- Vekiri I., Chronaki A. (2008). Gender issues in technology use: Perceived social support, computer self-efficacy and value beliefs, and computer use beyond school. *Comp & Educ*, 51: 1392-1404.
- Siomos K.E., Dafouli E.D., Braimiotis D.A., Mouzas O.D., Angelopoulos N.V. (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *CyberPsychology Behavior*, 11(6): 653.
- Kormas G., Critselis E., Janikian M., Kafetzis D., Tsitsika A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11: 595-602.
- Olson C.K. et al. (2007). Factors correlated with violent video game use by adolescent boys and girls. *J Adolesc Health*, 41: 77-83.
- Wallenius M., Rimpelä A., Punamäki R.-L., Lintonen T. (2009). Digital game playing motives among adolescents: Relations to parent-child communication, school performance, sleeping habits, and perceived health. *J Applied Dev Psych*, 30: 463-474.
- Ferrar K.E., Olds T.S., Walters J.L. (2011). All the stereotypes confirmed: Differences in how Australian boys and girls use their time. *Health Educ Behav* (Published online before print December 29, 2011, doi: 10.1177/1090198111423942).

30. Coyne S.M., Padilla-Walker L.M., Stockdale L., Day R.D. (2011). Game on . . . girls: Associations between co-playing video games and adolescent behavioral and family outcomes. *J Adolesc Health*, 49: 160-165.
31. Tsitsika A. et al. (2009). Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *Eur J Pediatr*, 168: 655-665.
32. Yen J.Y., Ko C.H., Yen C.F., Wu H.Y., Yang M.J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health*, 41: 93-98.
33. Smith L., Louw Q., Crous L., Grimmer-Somers K. (2009). Prevalence of Neck Pain and Headaches: Impact of Computer Use and Other Associative Factors. *Cephalgia*, 29 (2): 250-257.
34. Hakala P.T., Rimpelä A., Saarni L., Salminen J.J. (2006). Frequent computer-related activities increase the risk for neck-shoulder and low back pain in adolescents. *Eur J of Public Health*, 16: 536-541.
35. Weiss M.D., Baer S., Allan B.A., Saran K., Schibuk H. (2011). The screens culture: impact on ADHD. *ADHD Atten Def Hyp Disord*, 3(4): 327-334.
36. Greenfield P.M. (2004). Developmental considerations for determining appropriate Internet use guidelines for children and adolescents. *Appl Dev Psych*, 25: 751-762.
37. Leung L. (2007). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *Cyber Psych & Behav*, 10(2): 204-214.

#### Έρευνα HBSC/WHO για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών

Η «Έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών» διεξάγεται στο πλαίσιο του διεθνούς προγράμματος «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC, [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)) υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Η έρευνα επαναλαμβάνεται ανά τετραετία σε περισσότερες από 40 χώρες παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τον τρόπο ζωής των εφήβων και τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. Οι πληροφορίες αυτές κατευθύνουν τις πολιτικές πρόληψης των κρατών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Στη χώρα μας το πρόγραμμα πραγματοποιείται από το ΕΠΙΨΥ από το 1998 με την επιστημονική ευθύνη της Ομοτ. Καθηγήτριας Α. Κοκκέβη.

Στην έρευνα του 2010 συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.944 μαθητών εφηβικής ηλικίας (ΣΤ' Δημοτικού, Β' Γυμνασίου και Α' Λυκείου) από 306 σχολικές μονάδες. Οι μαθητές απάντησαν σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν μέσα στις τάξεις τους.

Το ΕΠΙΨΥ ευχαριστεί τους εθελοντές φοιτητές και φοιτήτριες για τη βοήθειά τους, καθώς και τα Κέντρα Πρόληψης Κοζάνης, Ρεθύμνου και Ηρακλείου Κρήτης για τη συμβολή τους στην κατάρτιση του εθνικού δείγματος.

Η διεξαγωγή της έρευνας το 2010 πραγματοποιήθηκε με τη μερική οικονομική υποστήριξη του Υπουργείου Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης & Θρησκευμάτων και μη κερδοσκοπικών ιδρυμάτων.

Τα ευρήματα παρουσιάζονται συνοπτικά στα ακόλουθα θεματικά τεύχη:

1. Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία
2. Η οικογένεια των εφήβων
3. Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους
4. Η ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων
5. Οι έφηβοι και το σχολείο
6. Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων
7. Φιλικές σχέσεις και επικοινωνία στους εφήβους
8. Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους
9. Έφηβοι και βία
10. Η παχυσαρκία στους εφήβους
11. Έφηβοι στην Ελλάδα και στις άλλες ευρωπαϊκές χώρες: Διακρατικές διαφορές

Ηλεκτρονική πρόσβαση των ευρημάτων της έρευνας στην ιστοσελίδα: [www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr)

#### Για βιβλιογραφική αναφορά

Κοκκέβη Α., Ξανθάκη Μ., Φωτίου Α., Καναβού Ε. *Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους*. Σειρά Θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα, 2011.

#### Πληροφορίες

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής  
 Τ.Θ. 66517 | Παπάγου | Αθήνα  
 Τηλ.: 210.61.70.014  
 Φαξ: 210.65.37.273  
 URL: [www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr)