

# Μέσα κοινωνικής δικτύωσης & ηλεκτρονικά παιχνίδια στους εφήβους στην Ελλάδα



Παρουσιάζονται τα ευρήματα της «Πανελλήνιας έρευνας του ΕΠΙΨΥ για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των έφηβων-μαθητών» (Έρευνα HBSC/WHO) για δείκτες σχετικούς με την ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στους έφηβους-μαθητές 11 (Στ' Δημοτικού), 13 (Β' Λυκείου) και 15 ετών (Α' Λυκείου) στην Ελλάδα και συγκριτικά με το σύνολο (μέσο όρο) των 44 χωρών που συμμετέχουν στο διεθνές ερευνητικό πρόγραμμα Health Behaviour in School-aged Children ([www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)). Τα στοιχεία αφορούν την πιο πρόσφατη έρευνα (2022) και -όπου είναι διαθέσιμα- διαχρονικά, εδώ για την 4ετία 2018-2022. Επισημαίνονται, διαφορές ανά φύλο και οικονομικό επίπεδο οικογένειας.

## ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

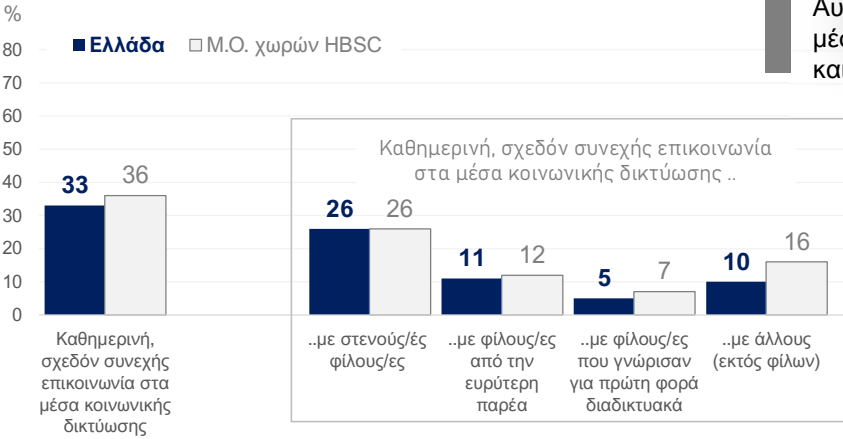
*Καθημερινή, σχεδόν συνεχής επικοινωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με φίλους ή άλλα πρόσωπα*

Το **ένα τρίτο (33%)** των εφήβων ηλικίας 11-15 ετών στην Ελλάδα (**36% διεθνώς**) βρίσκονται καθημερινά, σχεδόν συνεχώς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε επικοινωνία με κάποιον φίλο ή άλλο πρόσωπο (Γράφημα 1). Το ποσοστό αυτό είναι σήμερα (στοιχεία **2022, 33%**) παρόμοιο με εκείνο που είχε παρατηρηθεί πριν από μία τετραετία (**34% το 2018**) (**36% και 36% για το 2018 και το 2022, αντίστοιχα διεθνώς**) (Γράφημα 2), με την παραπάνω τάση να χαρακτηρίζει εξίσου αγόρια και κορίτσια, καθώς και 11-, 13-, και 15χρονους (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Καθημερινή, συνεχή επικοινωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναφέρουν σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά:

- τα κορίτσια (**37%, 39% διεθνώς**), συγκριτικά με τα αγόρια (**30%, 33% διεθνώς**)
- οι 13χρονοι (**37%, 37% διεθνώς**) και οι 15χρονοι (**38%, 39% διεθνώς**), συγκριτικά με τους 11χρονους (**25%, 31% διεθνώς**)
- οι έφηβοι από οικογένειες αναλογικά υψηλότερου οικονομικού επιπέδου, συγκριτικά με τους ομοτίμους τους από οικογένειες χαμηλότερου (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Καθημερινά, σχεδόν συνεχώς οι έφηβοι επικοινωνούν **κυρίως** με στενούς φίλους (**26%, 26% και διεθνώς**), ενώ **ένας στους 10 (10%, 16% διεθνώς)** επικοινωνεί με πρόσωπα εκτός της στενής ή της ευρύτερης παρέας (π.χ. γονείς, αδέρφια, καθηγητές ή και αγνώστους) (Γράφημα 1).



## Κύρια σημεία

- Ένας στους 3 (33%) εφήβους 11, 13 και 15 ετών στην Ελλάδα έχει καθημερινή, σχεδόν συνεχή επικοινωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με φίλους ή άλλα πρόσωπα (κυρίως του κύκλου τους).
- Ένας στους 8 (13%) θεωρείται, βάσει ειδικής κλίμακας, ότι κάνει προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αφιερώνει δηλαδή σε αυτά πολλές ώρες, δυσκολεύεται να ελέγξει τη χρήση τους και βιώνει σταθερά αρνητικές συνέπειες από αυτήν.
- Ένας στους 5 (20%) παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια υπερβολικά, δηλαδή κατά μέσο όρο την εβδομάδα για 4+ ώρες ημερησίως.

### Διεθνώς

Η Ελλάδα είναι από τις χώρες με τα υψηλότερα ποσοστά στην προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ιδιαίτερα στα 13- και 15χρονα κορίτσια.

### Φύλο

Τα κορίτσια σε υψηλότερο ποσοστό έχουν καθημερινή, σχεδόν συνεχή επικοινωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και κάνουν προβληματική χρήση. Τα αγόρια, αντίθετα, παίζουν σε υψηλότερο ποσοστό υπερβολικά ηλεκτρονικά παιχνίδια.

### Ηλικία

Οι 13χρονοι και οι 15χρονοι είναι σε δυσμενέστερη θέση συγκριτικά με τους 11χρονους.

### Διαχρονικά

Αυξάνεται το ποσοστό της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, με την τάση αυτή να ισχύει και στα δύο φύλα και τις τρεις ηλικιακές ομάδες εφήβων.

**Γράφημα 1.** Έφηβοι (%) 11-15 ετών με καθημερινή, σχεδόν συνεχή και με προβληματική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στην Ελλάδα και διεθνώς (μέσος όρος χωρών έρευνας HBSC/WHO)

**Προβληματική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

**Ένας στους 8 (13%)** εφήβους ηλικίας 11-15 ετών στην Ελλάδα (**11% διεθνώς**) θεωρείται, βάσει ειδικής κλίμακας, ότι κάνει προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Γράφημα 1) δηλαδή, μεταξύ άλλων, αφιερώνει πολλές ώρες σε αυτά, δυσκολεύεται να ελέγξει τη χρήση τους και βιώνει σταθερά αρνητικές συνέπειες\*. Το ποσοστό αυτό είναι σήμερα (στοιχεία **2022, 13%**) σημαντικά υψηλότερο συγκριτικά με πριν από μία τετραετία (**10% το 2018**) (**7% και 11% για το 2018 και το 2022, αντίστοιχα διεθνώς**) (Γράφημα 2), με την παραπάνω τάση να χαρακτηρίζει εξίσου αγόρια και κορίτσια, καθώς και 11-, 13-, και 15χρονους (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Προβληματική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρατηρείται σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά:

- στα κορίτσια (**16%, 13% διεθνώς**), συγκριτικά με τα αγόρια (**10%, 9% διεθνώς**) και
- στους 13χρονους (**16%, 12% διεθνώς**) και τους 15χρονους (**16%, 11% διεθνώς**), συγκριτικά με τους 11χρονους (**7%, 9% διεθνώς**).

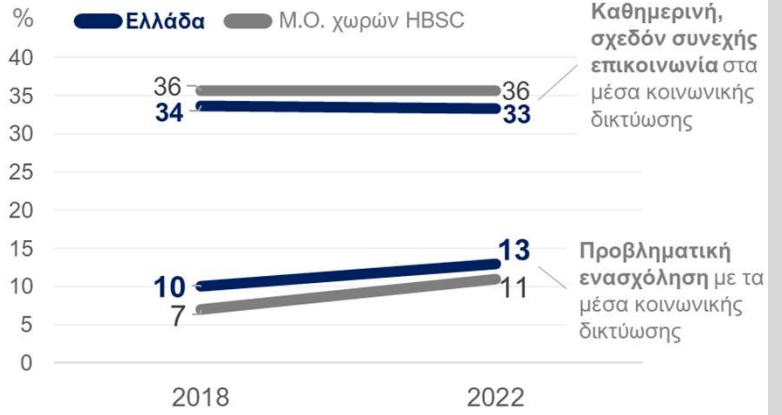
Ιδιαίτερα στους 13- και 15χρονους, η Ελλάδα κατ'άσκηση διεθνώς 5<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup> αντίστοιχα, με τα υψηλότερα ποσοστά προβληματικής ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, λόγω κυρίως του υψηλού ποσοστού που παρατηρείται στα κορίτσια (δεν φαίνεται σε γράφημα).

**Ευκολία συζήτησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τα συναισθήματα**

**Ένας στους 5 (20%)** εφήβους ηλικίας 11-15 ετών στην Ελλάδα θα συμφωνούσε με την άποψη ότι θα του ήταν ευκολότερο να συζητήσει για τα συναισθήματά του διαδικτυακά από ό,τι δια ζώσης. Η αντίληψη αυτή είναι δημοφιλέστερη στα κορίτσια (έναντι των αγοριών), στους 13-, και 15χρονους (έναντι των 11χρονων) (δεν φαίνεται σε γράφημα) και ιδιαίτερα στους εφήβους με προβληματική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Γράφημα 3).



**Γράφημα 3.** Ποσοστό των εφήβων 11-15 ετών στην Ελλάδα που «συμφωνούν» ότι θα τους ήταν ευκολότερο να συζητήσουν με μεγαλύτερη ευκολία για τα συναισθήματά τους διαδικτυακά, απ' ό,τι δια ζώσης ανάλογα με το εάν εμφανίζουν α) προβληματική ή β) μη-προβληματική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



**Γράφημα 2.** Διαχρονική τάση (2018-2022) στο ποσοστό των εφήβων 11-15 ετών που αναφέρουν α) καθημερινή, σχεδόν συνεχή και β) προβληματική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στην Ελλάδα και διεθνώς (μέσος όρος χωρών έρευνας HBSC/WHO)

\* Κλίμακα των Van den Eijnden et al (2016). The Social Media Disorder Scale. Computers in Human Behavior. 31; 8-87). Η προβληματική ενασχόληση προϋποθέτει την αναφορά σε ≥6 από τα 9 συμπτώματα που μοιάζουν με εθισμό που σχετίζονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

**Ένας στους 5 (20%)** εφήβους ηλικίας 11-15 ετών στην Ελλάδα παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια για 4+ ώρες ημερησίως (**22% διεθνώς**, αν και τα δύο αυτά ποσοστά δεν είναι άμεσα συγκρίσιμα).

Το ποσοστό αυτό είναι σημαντικά υψηλότερο:

- στα αγόρια (**23%**), έναντι των κοριτσιών (**18%**)
- στους 13χρονους (**22%**) και τους 15χρονους (**23%**) έναντι των 11χρονων, **16%**)
- στους εφήβους από οικογένειες χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου (**24%**), έναντι εκείνων από οικογένειες μέσου (**19%**) και υψηλότερου (**19%**) οικονομικού επιπέδου (δεν φαίνεται σε γράφημα) και
- ιδιαίτερα, στους εφήβους με γονιό που επίσης παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια (**26%**), έναντι εκείνων με γονιό που δεν παίζει (**18%**) (Γράφημα 4).



**Γράφημα 4.** Ποσοστό των εφήβων 11-15 ετών στην Ελλάδα που παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια για 4+ ώρες ημερησίως, ανάλογα με το εάν έχουν γονιό που α) επίσης παίζει ή β) δεν παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια