

# Έφηβοι, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ηλεκτρονικό παιχνίδι και ψυχική υγεία

Στη νέα έκθεση τού Ευρωπαϊκού γραφείου του Π.Ο.Υ. με τα νεότερα ευρήματα της διακρατικής έρευνας με τίτλο «Έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων-μαθητών» **αναδεικνύεται η ανάγκη για καθοδήγηση των εφήβων προς μια πιο υγιή χρήση των οθονών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης**

**Αθήνα, Τετάρτη, 25 Σεπτεμβρίου 2024**—Νέα στοιχεία από το Περιφερειακό Γραφείο του Π.Ο.Υ. για την Ευρώπη δείχνουν μια σημαντική αύξηση στα ποσοστά της προβληματικής ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους διεθνώς, από 7% το 2018 σε 11% το 2022. Το παραπάνω, σε συνδυασμό με το ότι επίσης μια σημαντική μερίδα εφήβων (12%) είναι στα όρια ή παίζουν ήδη υπερβολικά ηλεκτρονικά παιχνίδια (gaming), δημιουργεί έντονη ανησυχία σχετικά με τον αντίκτυπο της ψηφιακής επικοινωνίας και των οθονών γενικότερα στην ψυχική υγεία και την ευημερία των νέων της Ευρώπης. Τα ευρήματα αυτά προέρχονται από τη διεθνή έρευνα Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), στην οποία συμμετείχαν το 2022 σχεδόν 280.000 έφηβοι ηλικίας 11, 13 και 15 ετών από 44 χώρες και περιοχές στην Ευρώπη και την Κεντρική Ασία και τον Καναδά (η Ελλάδα συμμετέχει μέσω του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας «ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ», ΕΠΙΨΥ).

Τα κύρια ευρήματα με μια ματιά:

- **Πάνω από το ένα τρίτο (36%)** των εφήβων διεθνώς (**33%** στην **Ελλάδα**) αναφέρουν συνεχή καθημερινή επαφή με φίλους ή άλλους στο διαδίκτυο, με το ποσοστό αυτό να είναι ακόμα υψηλότερο μεταξύ των 15χρονων κοριτσιών (**44%**, **44%** και στην **Ελλάδα**).
- **Ένας στους 9 (11%)** εμφανίζει σημάδια προβληματικής ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (**13%** στην **Ελλάδα**), αφιερώνει δηλαδή πολλές ώρες σε αυτά, δυσκολεύεται να ελέγξει τη χρήση τους και βιώνει αρνητικές συνέπειες από αυτήν. Τα κορίτσια αναφέρουν προβληματική ενασχόληση σε υψηλότερα ποσοστά από τα αγόρια (**13%** έναντι **9%** διεθνώς, **16%** και **10%**, αντίστοιχα στην **Ελλάδα**).
- **Το ένα τρίτο (34%)** των εφήβων παίζει καθημερινά ηλεκτρονικά παιχνίδια, με **περισσότερους από έναν στους 5 (22%)** να παίζουν (όταν παίζουν) για τουλάχιστον τέσσερις ώρες την ημέρα (**20%** στην **Ελλάδα**, αν και τα δύο αυτά ποσοστά δεν είναι άμεσα συγκρίσιμα).
- **Σχεδόν ένας στους 8 (12%)** εφήβους διεθνώς είναι σε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, σε υπερδιπλάσιο ποσοστό τα αγόρια έναντι των κοριτσιών (**16%** έναντι **7%**, δεν υπάρχουν αντίστοιχα δεδομένα για την **Ελλάδα**).

Η έκθεση ορίζει την προβληματική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως ένα πρότυπο συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από συμπτώματα που μοιάζουν με εθισμό. Αυτά περιλαμβάνουν την αδυναμία ελέγχου της χρήσης τους, το έντονο αίσθημα «στέρησης» όταν οι έφηβοι δεν μπορούν να συνδεθούν σε αυτά, την παραμέληση άλλων δραστηριοτήτων υπέρ της χρήσης τους και την το να έρχονται αντιμέτωποι με αρνητικές συνέπειες στην καθημερινή τους ζωή εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης.

## Συνέπειες από την αυξημένη προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Η αύξηση της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους εγείρει σημαντικές ανησυχίες σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις. [Προηγούμενη μελέτη στα δεδομένα της ίδιας έρευνας](#) διαπίστωσε ότι οι έφηβοι που έκαναν προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και υψηλότερα επίπεδα χρήσης ουσιών, σε σύγκριση με τους ομοτίμους τους με μη-προβληματική ή καθόλου ενασχόληση με αυτά. Επιπλέον, η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει συσχετιστεί με ξενύχτι και συνεπώς μικρότερη διάρκεια ύπνου, δυνητικά επηρεάζοντας τη συνολική υγεία και την ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων. Διαχρονικά, η προβληματική χρήση αυξάνεται και -εάν η τάση αυτή συνεχιστεί-, θα μπορούσε να έχει εκτεταμένες συνέπειες για την ανάπτυξη και την ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων.

*«Είναι σαφές ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να έχουν θετικές και αρνητικές συνέπειες στην υγεία και την ευεξία των εφήβων», σημείωσε ο Δρ Hans Henri P. Kluge, Δ/ντής του Περιφερειακού Γραφείου του Π.Ο.Υ. για την Ευρώπη. «Γι' αυτό η εκπαίδευση στον ψηφιακό εγγραμματοισμό είναι τόσο σημαντική. Ωστόσο, παραμένει ανεπαρκής σε πολλές χώρες, και όπου είναι διαθέσιμη, συχνά αποτυγχάνει να συμβαδίσει με τα εφηβικά πρότυπα και την ταχέως εξελισσόμενη τεχνολογία. Βλέπουμε ήδη τις συνέπειες αυτού του κενού, και ακόμα χειρότερες πιθανώς έπονται, εκτός και εάν οι κυβερνήσεις, οι υγειονομικές αρχές, η εκπαιδευτική κοινότητα και οι γονείς αναγνωρίσουν τις βαθύτερες αιτίες της τρέχουσας κατάστασης και λάβουν μέτρα για τη διόρθωσή της. Εκατομμύρια έφηβοι σε όλη την Ευρώπη ξεκινούν το σχολείο μετά τις καλοκαιρινές διακοπές και ήδη ορισμένες χώρες εξετάζουν το ενδεχόμενο επιβολής περιορισμών ή ακόμα και απαγόρευσης της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για παιδιά έως μια ορισμένη ηλικία. Είναι ξεκάθαρο ότι χρειαζόμαστε άμεση και διαρκή δράση για να βοηθήσουμε τους εφήβους να ανατρέψουν τη δυνητικά επιζήμια χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η οποία έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε άγχος, κατάθλιψη, έκθεση σε εκφοβισμό και προβλήματα στη σχολική επίδοση».*

## Θετικές πτυχές της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Ενώ η έκθεση υπογραμμίζει τους κινδύνους, υπογραμμίζει επίσης και τα οφέλη από μια υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι έφηβοι που τα χρησιμοποιούν συχνά αλλά όχι υπερβολικά δηλώνουν εντονότερη υποστήριξη από τους συνομηλικούς και έχουν υψηλότερη την αίσθηση του κοινωνικού δεσμού. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει 17χρονος μαθητής από την Πολωνία, «Υπάρχουν πολλά οφέλη από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδικά όταν χρησιμοποιούνται με μέτρο. Μεταξύ των πλεονεκτημάτων, είναι η δυνατότητα επαφής και ουσιαστικής σύνδεσης γύρω από κοινά θέματα. Οι έφηβοι μπορούν να γνωρίζουν εύκολα άλλους που μοιράζονται τα ίδια πάθη και ενδιαφέροντα.»

*«Τα ευρήματα της έρευνας καταδεικνύουν τόσο τις ευκαιρίες όσο και τις παγίδες από την ενασχόληση των νέων μας με την ψηφιακή κοινωνική δικτύωση », δήλωσε η Δρ Natasha Azzopardi-Muscat, Διευθύντρια Εθνικών Πολιτικών και Συστημάτων Υγείας στον Π.Ο.Υ. Ευρώπης. «Είναι σημαντικό να λάβουμε μέτρα που εξασφαλίζουν ότι οι νέοι περιηγούνται με ασφάλεια στον ψηφιακό κόσμο και να τους εξοπλίσουμε με τις κατάλληλες δεξιότητες ώστε να κάνουν υπεύθυνες επιλογές όταν επικοινωνούν διαδικτυακά, μεγιστοποιώντας τα οφέλη και ελαχιστοποιώντας τους κινδύνους για την ψυχική και κοινωνική τους υγεία. Εν ολίγοις, οι έφηβοι θα πρέπει να κυριαρχούν και όχι να κυριαρχούνται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης».*

## Οι τάσεις στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και οι επιπτώσεις τους

Η έκθεση καταδεικνύει επίσης ότι το 34% των εφήβων παίζει καθημερινά ηλεκτρονικά παιχνίδια, με το 22% να παίζει για τουλάχιστον τέσσερις ώρες τις ημέρες του παιχνιδιού. Και ενώ η πλειονότητα (68%) ταξινομούνται ως «μη προβληματικοί» παίκτες, το 12% είναι σε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης.

Για πολλούς εφήβους, το ηλεκτρονικό παιχνίδι παραμένει ένας ακίνδυνος ή ακόμη και ευεργετικός τρόπος αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου. Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας HBSC-Greece

στο ΕΠΙΨΥ, **Τάσος Φωτίου**, «*χάριν και των τεχνολογικών εξελίξεων, το ηλεκτρονικό παιχνίδι δεν αποτελεί πλέον μια μοναχική δραστηριότητα για τον έφηβο, αλλά ένα μέσο επικοινωνίας και κοινωνικής συναναστροφής. Συνιστά δηλαδή έναν ακόμα δίαυλο κοινωνικής δικτύωσης μέσω του οποίου οι έφηβοι (τις περισσότερες φορές παρέες φίλων) παίζουν διαδικτυακά συζητώντας μεταξύ τους και θέματα που δεν αφορούν αυτό καθ' εαυτό το παιχνίδι.*»

Ωστόσο, δεν είναι δύσκολο η ενασχόληση του εφήβου με το ηλεκτρονικό παιχνίδι να εξελιχθεί σε προβληματική, με αρνητικές συνέπειες για την ψυχοκοινωνική υγεία. Μια [προηγούμενη μελέτη με τα δεδομένα της ίδιας έρευνας](#) που εξέτασε την προβληματική ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια σε πέντε χώρες βρήκε ότι συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, συχνότερες αναφορές σε ψυχολογικά συμπτώματα και χαμηλότερα επίπεδα υποστήριξης από συνομηλίκους.

Τα αγόρια είναι πιο ευάλωτα στην προβληματική ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η Δρ Claudia Marino, μία από τους συγγραφείς της έκθεσης στο Πανεπιστήμιο της Πάντοβα, σημείωσε: «*Οι διαφορές μεταξύ των φύλων στην ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι εντυπωσιακές. Τα αγόρια όχι μόνο εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά καθημερινού παιχνιδιού, αλλά είναι επιπλέον πιο πιθανό να αναπτύξουν χαρακτηριστικά εθισμού. Αυτό τονίζει την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις που θα λαμβάνουν υπόψη τους διαφορετικούς -μεταξύ των φύλων- μηχανισμούς, κίνητρα και παράγοντες κινδύνου στο ηλεκτρονικό παιχνίδι.*»

## Ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις

Οι παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης θα πρέπει να είναι κατάλληλες για την ηλικία, να λαμβάνουν υπόψη το φύλο και να είναι προσαρμοσμένες πολιτισμικά. Θα πρέπει να επικεντρώνονται στο να βοηθούν τους εφήβους να αναπτύξουν δεξιότητες ψηφιακής εγγραματοσύνης και υιοθέτησης υγιών διαδικτυακών συμπεριφορών και να παρέχουν υποστήριξη σε όσους κινδυνεύουν από προβληματική χρήση.

Όπως χαρακτηριστικά προτείνει έφηβος από την Αγγλία, «*νομίζω ότι είναι πιο σημαντικό να κάνουμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καλύτερα και ασφαλέστερα και να διδάξουμε στους ανθρώπους πώς να τα χρησιμοποιούν με ασφάλεια και προς όφελός τους.*». Αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη για βελτιωμένα ψηφιακά περιβάλλοντα και εκπαίδευση που θα ενδυναμώνουν τους εφήβους να πλοηγούνται διαδικτυακά με ασφάλεια.

## «Οδικός» χάρτης για δράση

Μολονότι τα ευρήματα είναι ανησυχητικά, δείχνουν και την κατεύθυνση προς την οποία θα πρέπει να στραφούμε στο μέλλον. Το Περιφερειακό Γραφείο του Π.Ο.Υ. για την Ευρώπη -που καλύπτει την Ευρώπη και την Κεντρική Ασία- καλεί τους υπεύθυνους στη χάραξη πολιτικής, τους εκπαιδευτικούς και τους επαγγελματίες πρόληψης και θεραπείας να δώσουν προτεραιότητα στην ψηφιακή ευημερία των εφήβων με τις ακόλουθες ειδικές εκκλήσεις για δράση:

- **Επένδυση σε ένα σχολικό περιβάλλον που προάγει την υγεία και στο οποίο είναι ενσωματωμένη η εκπαίδευση στον ψηφιακό εγγραμματισμό:** Εφαρμογή σχολικών προγραμμάτων τα οποία είναι τεκμηριωμένα αποτελεσματικά και καλύπτουν την υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, την ασφάλεια στο διαδίκτυο, τις δεξιότητες κριτικής σκέψης και την υιοθέτηση υγιών προτύπων ενασχόλησης με το ηλεκτρονικό παιχνίδι.
- **Βελτίωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας:** Διασφάλιση της απρόσκοπτης πρόσβασης για εφήβους και γονείς σε εμπιστευτικές, μη επικριτικές και οικονομικά προσιτές υπηρεσίες ψυχικής υγείας που μπορούν να αντιμετωπίσουν ζητήματα που προκύπτουν από την προβληματική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το ηλεκτρονικό παιχνίδι.
- **Ενθάρρυνση για ανοιχτό διάλογο:** Προαγωγή μιας δημόσιας συζήτησης σχετικά με την ψηφιακή ευημερία εντός της οικογένειας, του σχολείου και της (ψηφιακής) κοινότητας γενικότερα, με στόχο τον περιορισμό του στίγματος και την αύξηση της ευαισθητοποίησης.

- **Εκπαίδευση εκπαιδευτών και παρόχων υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης:** Διενέργεια εξειδικευμένης εκπαίδευσης σε επαγγελματίες που μπορούν με τη σειρά τους να παρέχουν στην ομάδα-στόχος αποτελεσματική και χωρίς αποκλεισμούς εκπαίδευση και υποστήριξη στον ψηφιακό εγγραμματισμό.
- **Λογοδοσία για τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης:** Έλεγχος για το εάν οι πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης επιβάλλουν περιορισμούς ως προς την ηλικία των χρηστών και το περιεχόμενο που φιλοξενούν και εφαρμόζουν υπεύθυνο σχεδιασμό ψηφιακών εργαλείων για νέους χρήστες.

Όπως αναφέρει η **Άννα Κοκκέβη**, Ομοτ. Καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και Επιστημ. Υπεύθυνη του ελληνικού σκέλους της έρευνας στο ΕΠΙΨΥ, «η δουλειά προς την κατεύθυνση του ψηφιακού εγγραμματισμού των εφήβων δεν είναι εύκολη, η τεχνολογία, οι εφαρμογές και τα ίδια τα πρότυπα χρήσης «τρέχουν» συνεχώς, ενώ μόλις τώρα αρχίζουμε να μαθαίνουμε για το τι είναι αποτελεσματικό. Σε κάθε περίπτωση για να φέρει κάτι αλλαγή στον τομέα αυτόν, θα πρέπει να σχεδιαστεί μαζί με τους εφήβους και να εφαρμοστεί με την ταυτόχρονη συνδρομή και συναντίληψη των γονιών, της σχολικής κοινότητας και των χαρακτηρισμών πολιτικής». ■■

## Σημείωση προς τους δημοσιογράφους

Η έκθεση του Π.Ο.Υ., με τίτλο «A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada» αντλεί τα δεδομένα της από τη διακρατική Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Έφηβων-μαθητών (γνωστή διεθνώς ως Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2021/2022, η οποία καταγράφει βασικούς δείκτες του τρόπου ζωής περίπου 280.000 αγοριών και κοριτσιών στην Ευρώπη, την Κεντρική Ασία και τον Καναδά.

Η έκθεση θα δημοσιευθεί στις 02:00 ώρα Ελλάδας της Τετάρτης 25 Σεπτεμβρίου στο σύνδεσμο <https://iris.who.int/handle/10665/378982>

Λεπτομερή δεδομένα για την Ελλάδα και πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμα στο Ειδικό Θεματικό Τεύχος «Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ηλεκτρονικά παιχνίδια στους εφήβους στην Ελλάδα. Σειρά ειδικών θεμάτων από την Πανελλήνια Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Εφήβων» που είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του ΕΠΙΨΥ (<https://epipsi.gr/index.php/research/97-ereuna-hbsc-who>) και επισυνάπτεται στο παρόν.

Επικοινωνία:

- Τάσος Φωτίου, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας «ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ», Email: [erevna.hbsc@epipsi.gr](mailto:erevna.hbsc@epipsi.gr), T: 2106170014
- Joseph Hancock, Ερευνητικός Υπεύθυνος Επικοινωνίας, Health Behaviour in School-aged Children, [joseph.hancock@hbsc.org](mailto:joseph.hancock@hbsc.org)
- Ramy Srouf, Υπεύθυνος Επικοινωνίας, Περιφερειακό Γραφείο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την Ευρώπη, [srouff@who.int](mailto:srouff@who.int)
- ΠΟΥ/Ευρώπη Ομάδα μέσω ενημέρωσης: [eupress@who.int](mailto:eupress@who.int)

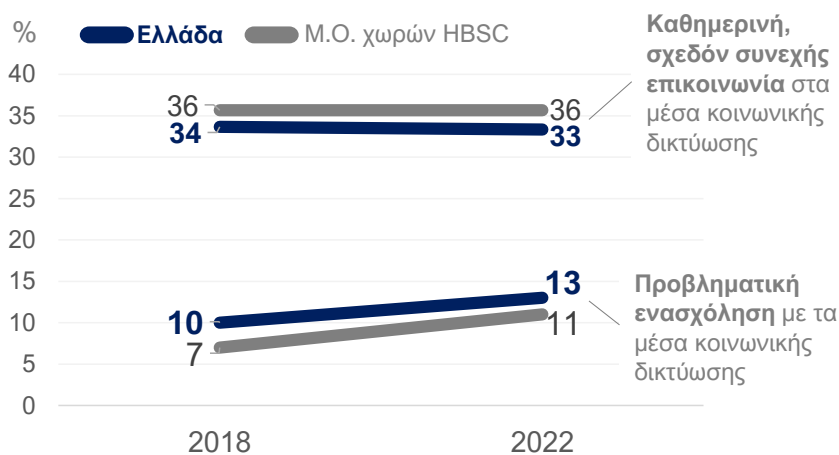
## Η ταυτότητα της έρευνας στην Ελλάδα

Η Πανελλήνια έρευνα του ΕΠΙΨΥ για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των έφηβων-μαθητών εκπονείται από το 1998 ανά 4ετία ως το εθνικό σκέλος του διεθνούς ερευνητικού προγράμματος Health Behaviour in School-aged Children ([www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)), το οποίο τελεί υπό την αιγίδα του Π.Ο.Υ. Στην έρευνα του 2022 συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 6.250 μαθητών της ΣΤ΄ Δημοτικού, της Β΄ Γυμνασίου και της Α΄ Λυκείου. Οι μαθητές με γονική συναίνεση συμπλήρωσαν ανώνυμο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο στο σχολείο. Η έρευνα χρηματοδοτήθηκε μερικώς από το Υπουργείο Υγείας. Το ΕΠΙΨΥ ευχαριστεί: το Υπουργείο Υγείας, το ΥΠΑΙΘ, το ΙΕΠ, τις διοικήσεις και τους/τις εκπαιδευτικούς των σχολείων για τη συνεργασία, καθώς και τους/τις μαθητές/ριες για τη συμμετοχή τους στην έρευνα.

## Γραφήματα Δελτίου Τύπου



Γράφημα 1. Ποσοστό εφήβων 11-15 ετών με α) καθημερινή, σχεδόν συνεχή και β) με προβληματική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στην Ελλάδα και διεθνώς (μέσος όρος χωρών έρευνας HBSC/WHO). Στοιχεία 2022, ΕΠΙΨΥ.



Γράφημα 2. Διαχρονική μεταβολή (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). Στοιχεία 2022, ΕΠΙΨΥ.