



Ενασχόληση των Εφήβων με Ηλεκτρονικές Συσκευές με Οθόνη

Ποιες οι Επιδράσεις στην Ευημερία τους;

Δρ. Χαράλαμπος Χατζηγεωργίου

Μιχάλης Τορναρίτης, Αντωνία Σολέα

Εκπαιδευτικό και Ερευνητικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού



ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΣΤΟΝ ΕΦΗΒΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ.

ΜΕΛΕΤΗ I. FAMILY

Τορναρίτης Μ., Χατζηγεωργίου Χ., Σολέα Α., Gwozdz W., Κουρίδης Γ., Santaliestr-Pasias Α., Konstabel Κ., De Henauw S., Barone R., Keski-Rahkonen Α., Eiben G., Thumann Β., Reisch L.



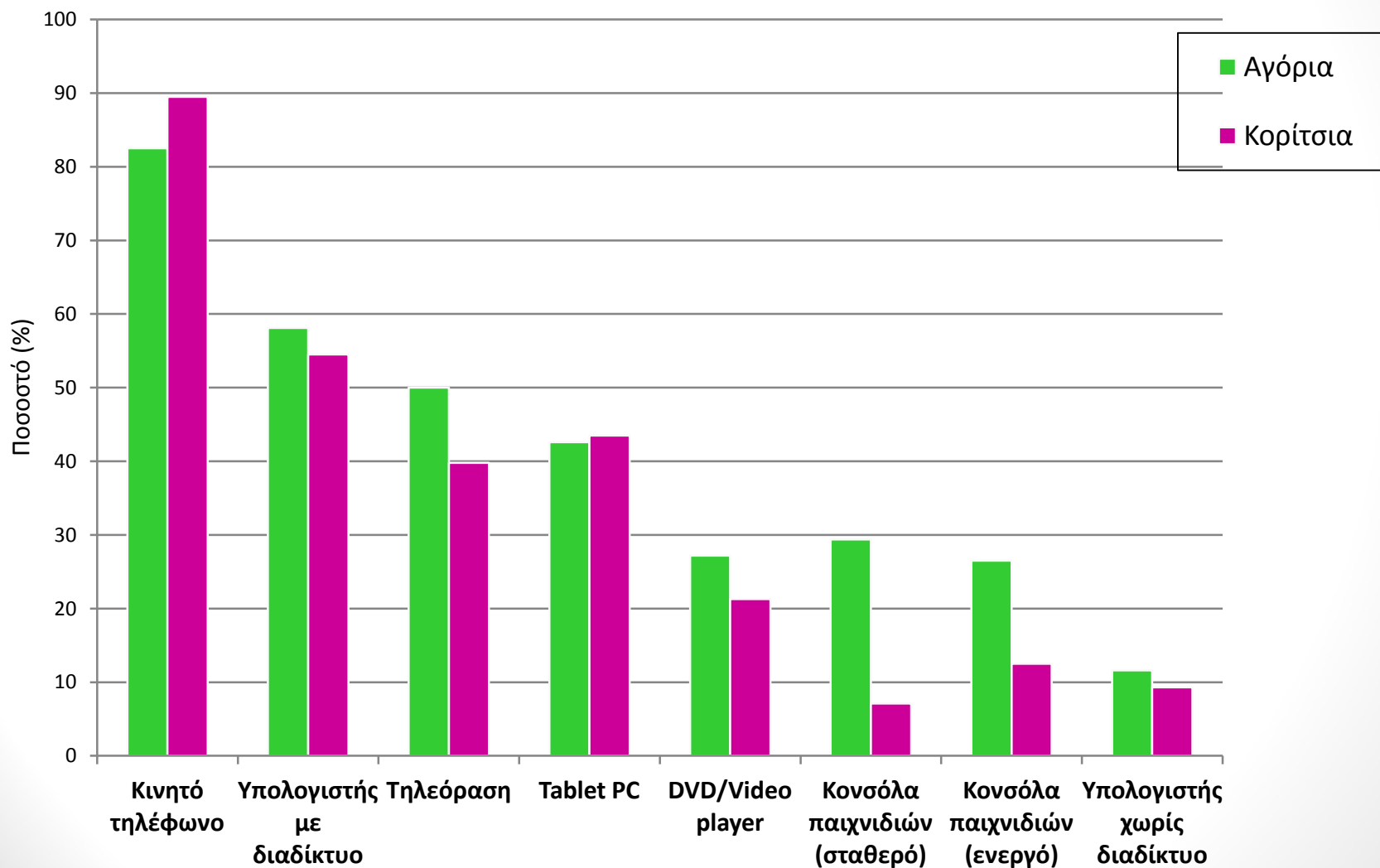
Σκοπός:

- Η διερεύνηση της χρήσης πολυμέσων συσκευών και διαδικτύου μεταξύ των εφήβων στην Ευρώπη και οι επιδράσεις τις οποίες έχουν στην ψυχοσωματική τους υγεία.

Συμμετέχοντες:

- Η έρευνα αποτελεί μέρος της μελέτης I. Family (2013-2017), με δεδομένα από έφηβους οχτώ Ευρωπαϊκών χωρών.
- Το δείγμα αποτελείται από 3727 άτομα (1843 έφηβους και 1884 έφηβες) μεταξύ των ηλικιών 12 και 18 (μέσος όρος ηλικίας 13,6).
- Η αξιολόγηση περιλάμβανε σωματομετρήσεις, μετρήσεις των επιπέδων λιπιδίων αίματος, συμπλήρωση από τους συμμετέχοντες ερωτηματολογίων σχετικών με την χρήση πολυμέσων καθώς και συμπλήρωση του ερωτηματολογίου για την ευημερία KINDL®.

Πολυμέσες συσκευές που βρίσκονται στα υπνοδωμάτια των εφήβων



Αριθμός Πολυμέσων Συσκευών στα υπνοδωμάτια των εφήβων

ΑΓΟΡΙΑ

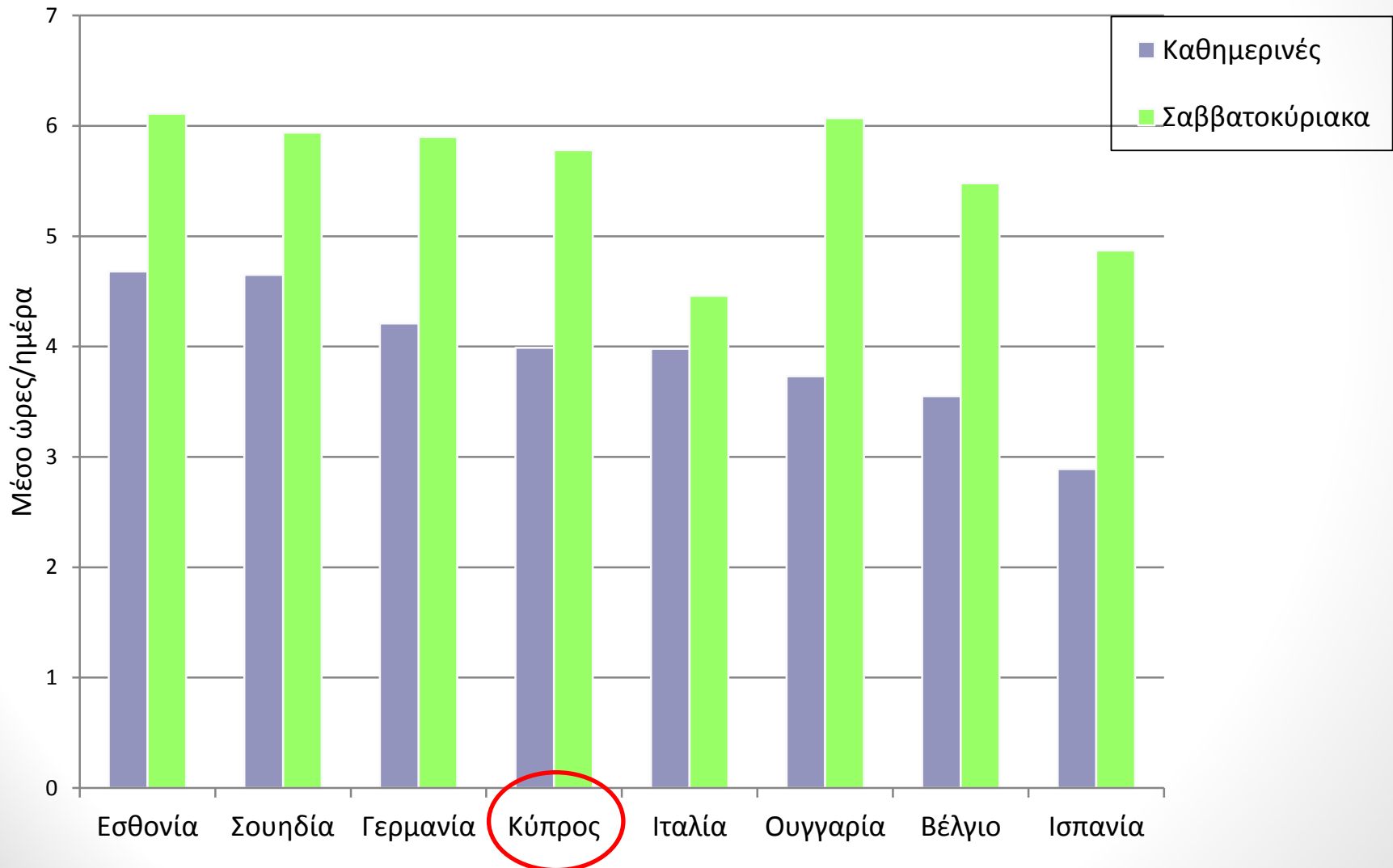
- 4.5% δήλωσαν πως δεν είχαν καμία συσκευή
- 42.0% σημείωσαν ≥ 3 συσκευές

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- 3.0% δήλωσαν πως δεν είχαν καμία συσκευή
- 35.5% σημείωσαν ≥ 3 συσκευές



Συνολική χρήση πολυμέσων συσκευών (τηλεόραση, διαδίκτυο, κονσόλες)



Γενικές Πληροφορίες



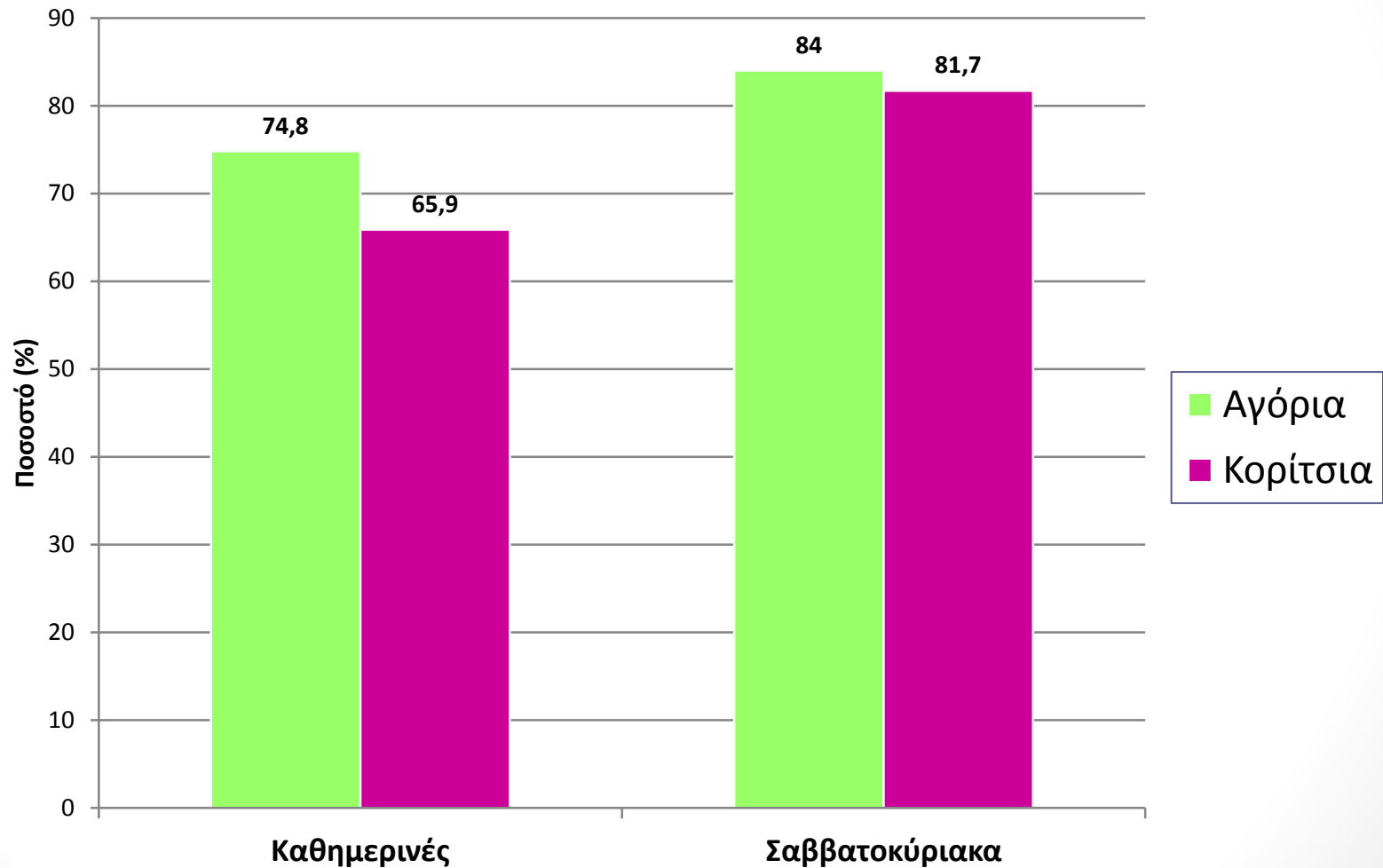
- ❖ Η μεγάλη ανησυχία για τη χρήση πολυμέσων συσκευών με οθόνη (screen based media device) στη παιδική και εφηβική ηλικία παρότρυνε την Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP) να συστήσει στους γονείς:
 - Να αποθαρρύνουν την παρακολούθηση τηλεόρασης σε παιδιά μικρότερα από 2 ετών.
 - Να περιοριστή η χρήση πολυμέσων συσκευών σε 1-2 ώρες/ ημέρα για παιδιά άνω των 2 ετών.

- ❖ **Οι συσχετίσεις μεταξύ των δυσμενών επιπτώσεων στην υγεία από την χρήση πολυμέσων συσκευών με οθόνη εμφανίζεται όταν η έκθεση υπερβαίνει τις 2 ώρες/ ημέρα.**

Χρήση Πολυμέσων Συσκευών με Οθόνη > 2ώρες/ ημέρα

Είδος Συσκευής: N (%)	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΙΣΙΑ
Καθημερινές τηλεόραση/DVD/Βίντεο > 2ώρες/ημέρα	533 (28.9)	478 (25.4)
Σαββατοκύριακα τηλεόραση/DVD/Βίντεο > 2ώρες/ημέρα	1022 (55.5)	966 (51.3)
Καθημερινές διαδίκτυο >2ώρες/ημέρα	608 (33.0)	652 (34.6)
Σαββατοκύριακα διαδίκτυο >2ώρες/ημέρα	918 (49.8)	936 (49.7)
Καθημερινές υπολογιστή/κονσόλα παιχνιδιών >2ώρες/ημέρα	372 (20.2)	147 (7.8)
Σαββατοκύριακα υπολογιστή/κονσόλα παιχνιδιών >2ώρες/ημέρα	749 (40.6)	261 (13.9)

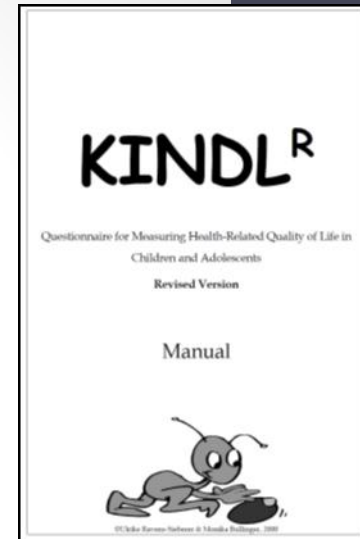
Ποσοστό εφήβων με **συνολική χρήση** πολυμέσων συσκευών πάνω > 2 ώρες



Μέτρηση Ψυχικής Υγείας

Ερωτηματολόγιο KINDL®

- Στόχος του η αξιολόγηση της ποιότητας ζωής παιδιών και εφήβων σε σχέση με την υγεία (health related quality of life)
- Το ερωτηματολόγιο διαχωρίζεται σε 4 ενότητες
 1. Συναισθηματική ευημερία
 2. Αυτοεκτίμηση
 3. Οικογενειακές σχέσεις
 4. Φιλίες
- Οι υποκλίμακες συνδυάζονται για να παράγουν μια συνολική βαθμολογία



Επίπεδα Ψυχικής Υγείας

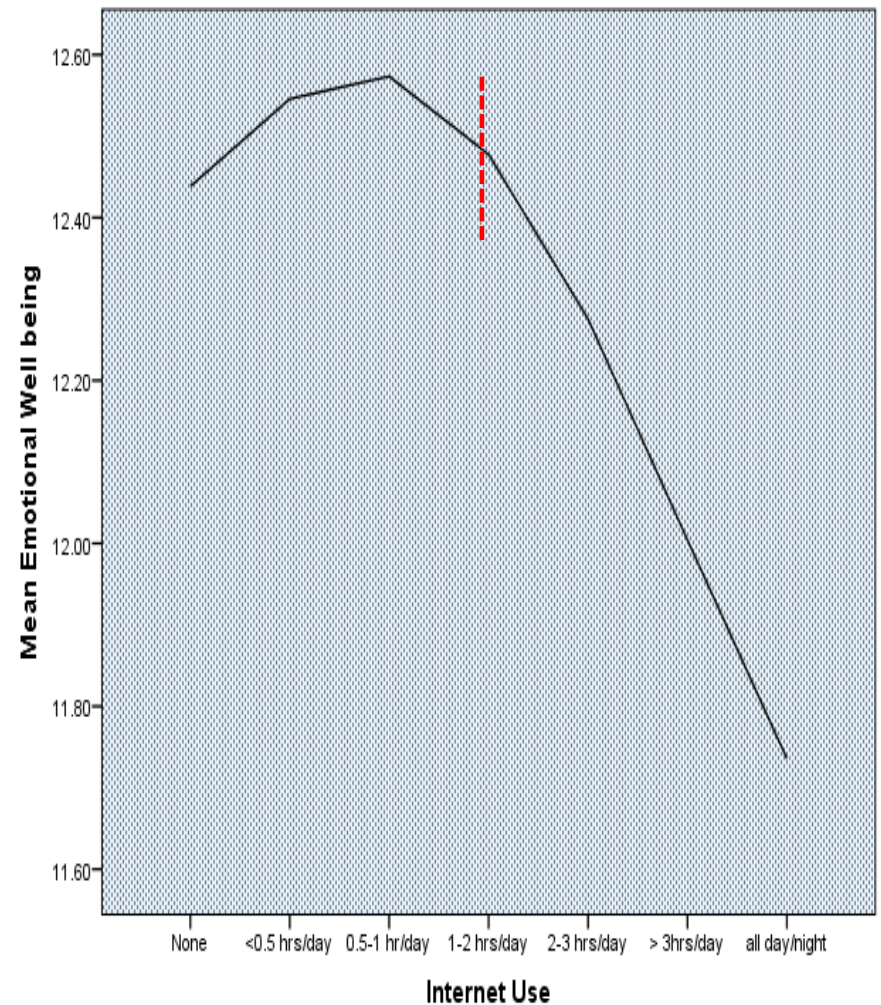
ΕΥΗΜΕΡΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ (%)	ΚΟΡΙΤΙΣΙΑ (%)
ΧΑΜΗΛΗ	21,7	27,5
ΜΕΤΡΙΑ	21,4	22,0
ΚΑΛΗ	25,8	22,5
ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	31,1	28,1

- 1 στους 5 έφηβους στην Ευρώπη έχουν χαμηλή ευημερία
- Τα κορίτσια έχουν χαμηλότερες βαθμολογίες από τα αγόρια ($t=3.894$, $p<.000$)



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

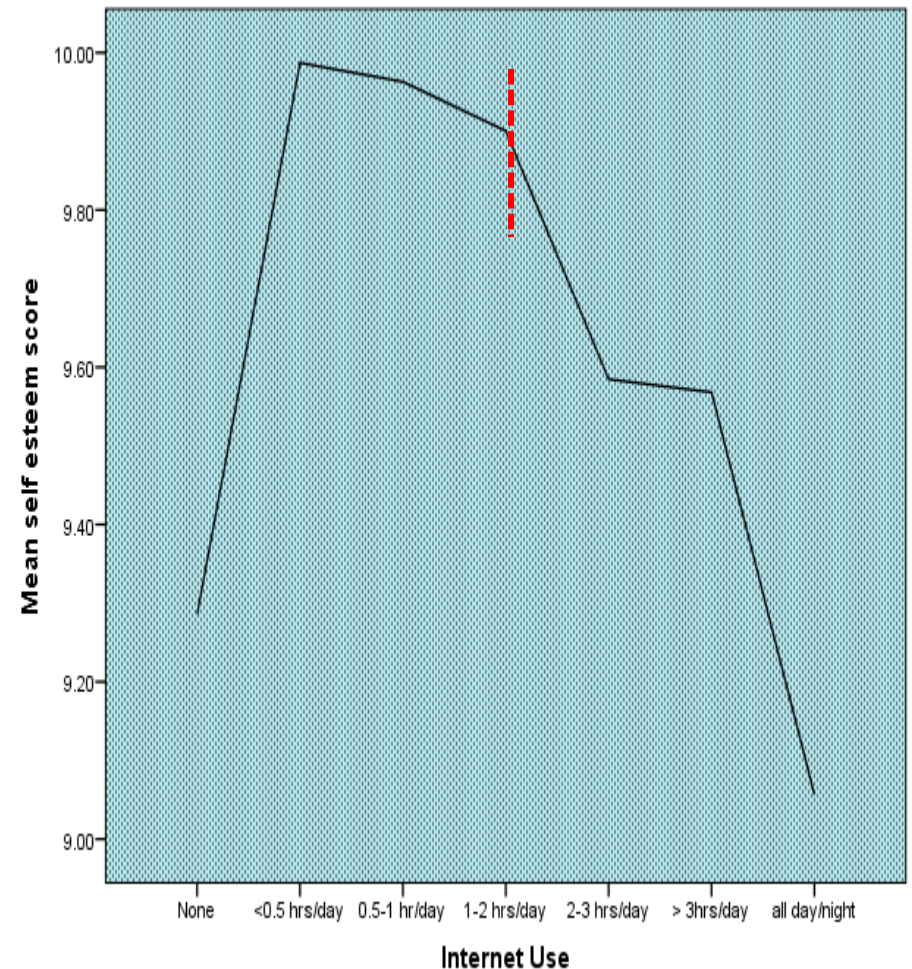
- Βαριούνται (συχνά/ όλη την ώρα): 10,2 %
- Ένωθαν μόνοι (συχνά/ όλη την ώρα): 3,4 %
- Φοβισμένοι ή αβέβαιοι για τον εαυτό τους (συχνά/ όλη την ώρα): 3,3%
- Διασκέδασαν και γέλασαν πολύ (ποτέ/ σπάνια): 2,2%



Αυτοεκτίμηση



Ποσοστά εφήβων που δήλωσαν πως ΠΟΤΕ/ΣΠΑΝΙΑ είναι:	%
Περήφανα για τον εαυτό τους	15,4
Αισθάνονται χαρούμενα	20,1
Ικανοποιημένα με τον εαυτό τους	11,0
Έχουν καλές ιδέες	15,6



Χρήση διαδικτύου και Ψυχοσωματική Υγεία

Παράμετρος	Λιγότερο από 3 ώρες/ημέρα	Περισσότερο από 3 ώρες/ημέρα	T-test	Sig.
↓ Ψυχική ευημερία (ολική βαθμολογία)	41.05 (6.9)	39.79 (7.1)	4.853	.000
↓ Συναισθηματική	12.52 (1.9)	12.06 (2.1)	6.067	.000
↓ Οικογενειακές Σχέσεις	12.76 (2.5)	12.32 (2.7)	4.515	.000
↓ Αυτοεκτίμηση	9.90 (2.8)	9.48 (2.93)	3.984	.000
↑ Βάρος	54.46 (13.3)	57.59 (13.6)	-6.451	.000
↑ Περίμετρος Μέσης	71.11 (10.5)	72.44 (10.5)	-3.450	.001
↑ ΔΜΣ	20.86 (4.2)	21.46 (4.2)	-3.913	.000

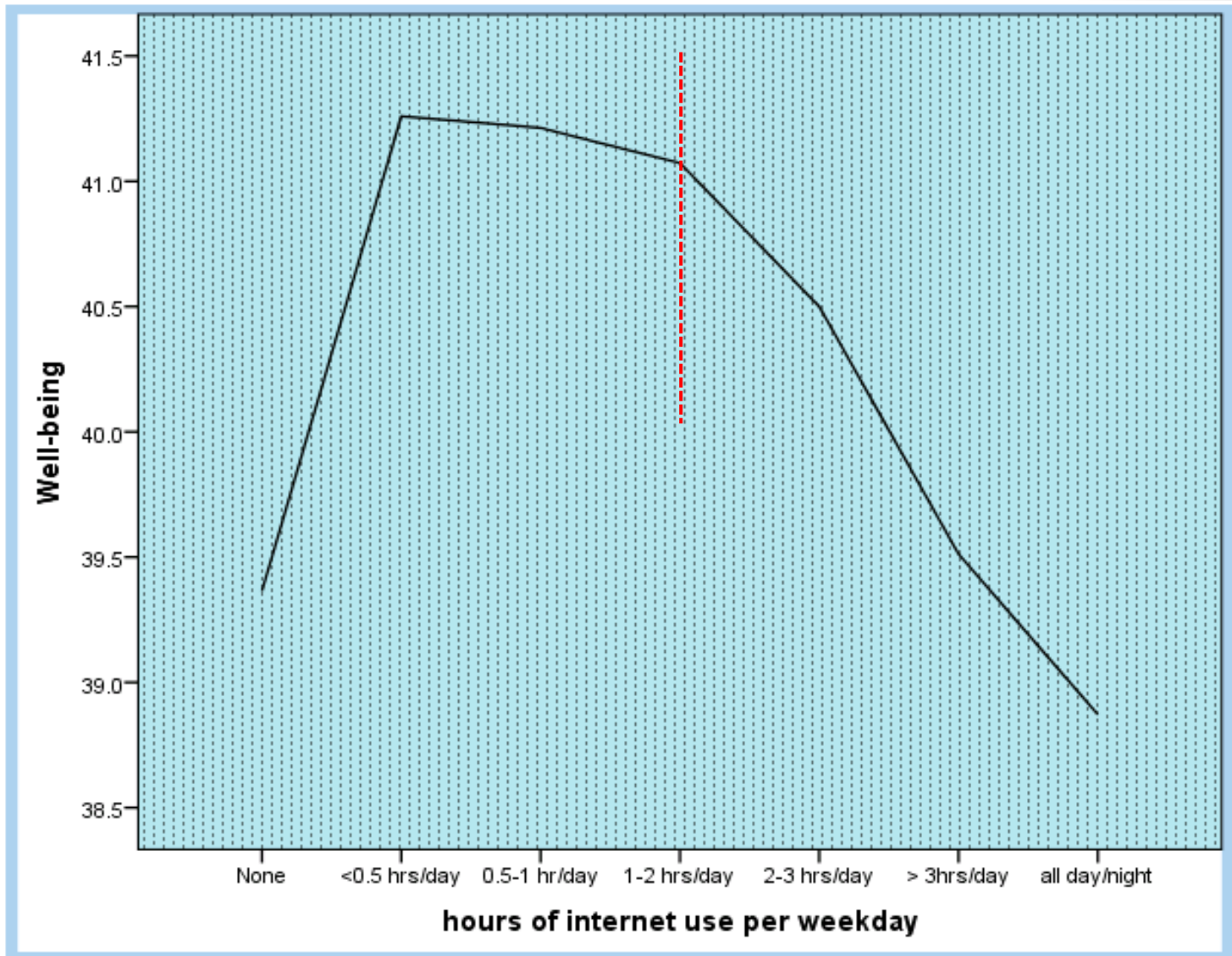
οι τιμές παρουσιάζονται ως mean (+/- SD)

↑ Αύξηση
↓ Μείωση

ifamily



Χρήση Διαδικτύου και Ευημερία



Ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	44.723	1.132			
sex_T3	-.942	.268	-.067	-3.519	.000
bmi_T3	-.084	.073	-.050	-1.146	.252
2 (Constant)	45.254	1.176			
sex_T3	-.737	.286	-.053	-2.573	.010
bmi_T3	-.071	.073	-.043	-.971	.332
tv_dur_wd_T3	-.047	.113	-.008	-.415	.678
web_dur_wd_T3	-.402	.091	-.090	-4.412	.000
pc_dur_wd_T3	.182	.100	.039	1.817	.069

Note: $R^2 = .009$ for step1; $\Delta R^2 = .07$ for step2. $p < .000$

Ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης έδειξε ότι η χρήση του διαδικτύου είναι βασικότερος προγνωστικός παράγοντας γενικής ευημερίας από ότι η τηλεόραση, η κονσόλα παιχνιδιών, ο ΔΜΣ και το φύλο.

ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου

Εκπαιδευτικό και Ερευνητικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού



Έρευνα «Στάσεις Ζωής»

- Φεβρουάριο-Ιούνιο 2015
- 1400 μαθητές από δημόσια και ιδιωτικά Γυμνάσια και Λύκεια σε ολόκληρη τη Κύπρο
- Συλλέχτηκαν στοιχεία γύρω από διάφορα θέματα όπως: τα οينوπνευματώδη ποτά, το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, οι σεξουαλικές σχέσεις, η διατροφή, η άσκηση, η καθιστική ζωή και ο εκφοβισμός
- Η έρευνα διενεργήθηκε με την εθελοντική εργασία γιατρών, διαιτολόγου και ψυχολόγου του Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου Υγεία του Παιδιού (ΕΕΙΥΠ).
- Την διανομή των ερωτηματολογίων έκαναν οι καθηγήτριες της Οικιακής Οικονομίας και η ΣΕΑΥΠ επιχορήγησε τη μηχανογράφηση των στοιχείων. Τον γενικό συντονισμό είχε το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (Π.Ι.).

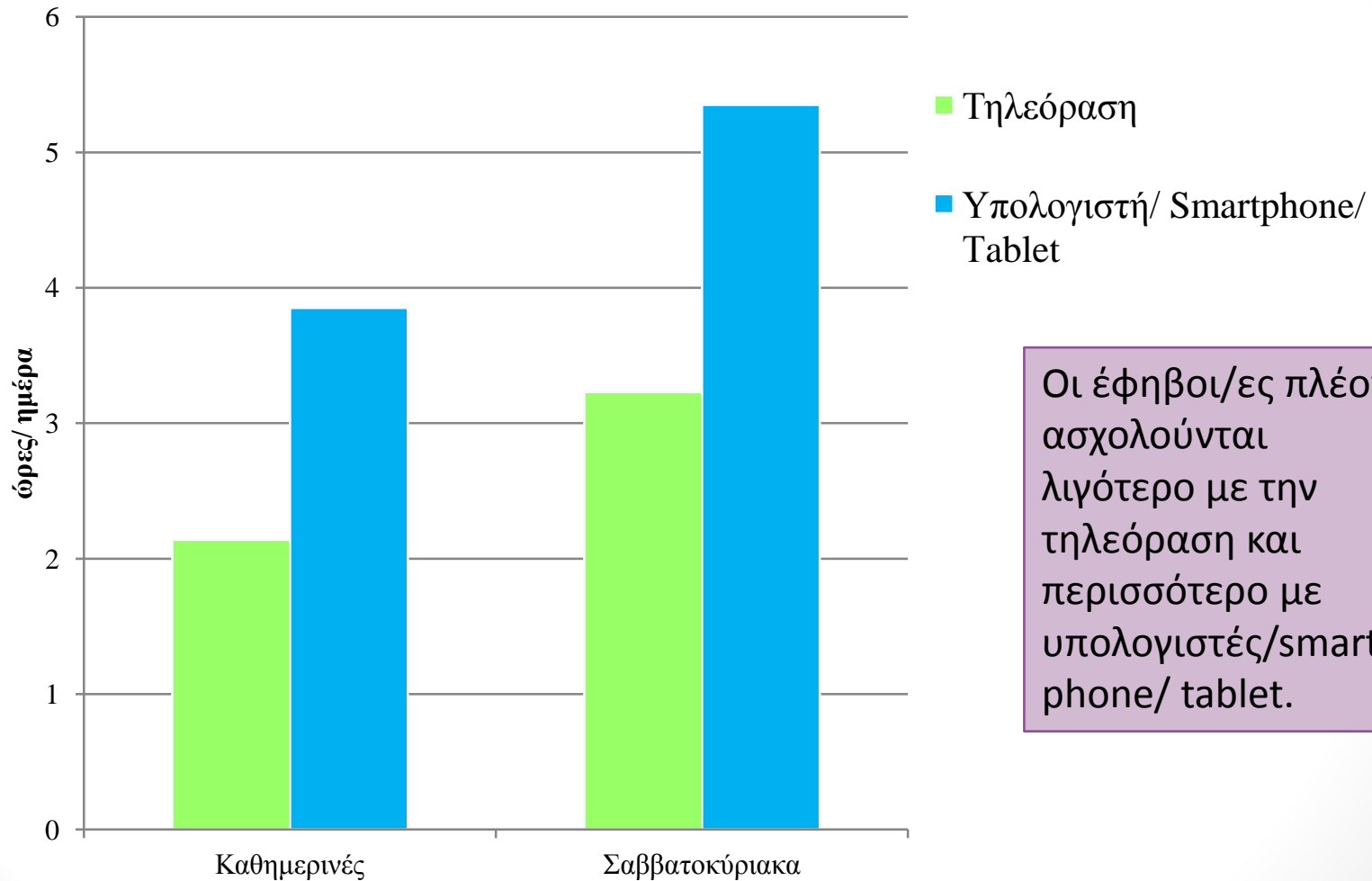
Χρήση υπολογιστών/ smartphone/ tablet /τηλεόραση

Οι έφηβοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε δύο απλές ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών με οθόνη:

1. Πόσες ώρες βλέπεις τηλεόραση τις καθημερινές _____ και τα σαββατοκύριακα _____;
2. Πόσες ώρες ασχολείσαι με υπολογιστή/ Smartphone/ tablet τις καθημερινές _____ τα σαββατοκύριακα _____;

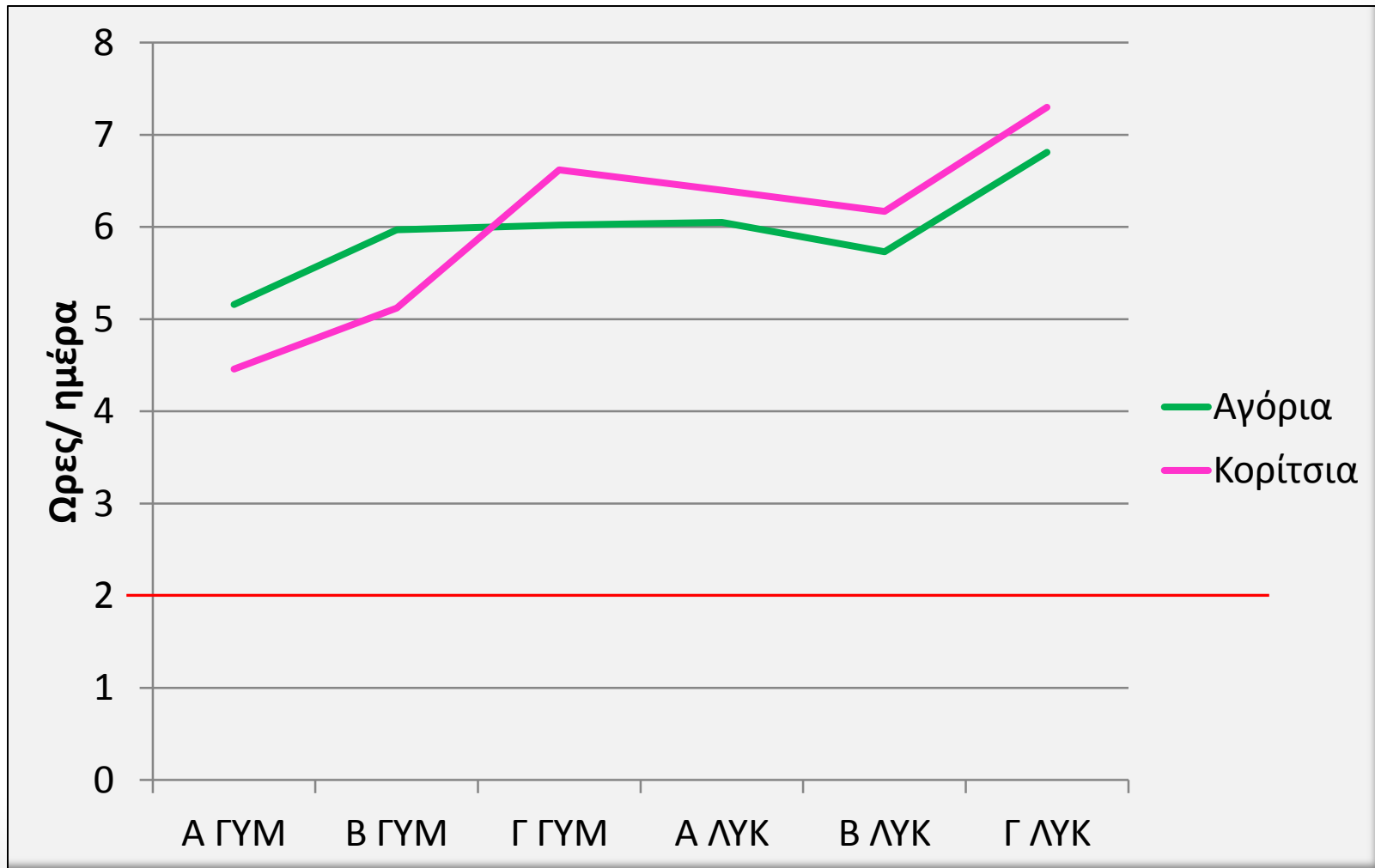


Χρήση Καθημερινές και Σαββατοκύριακα



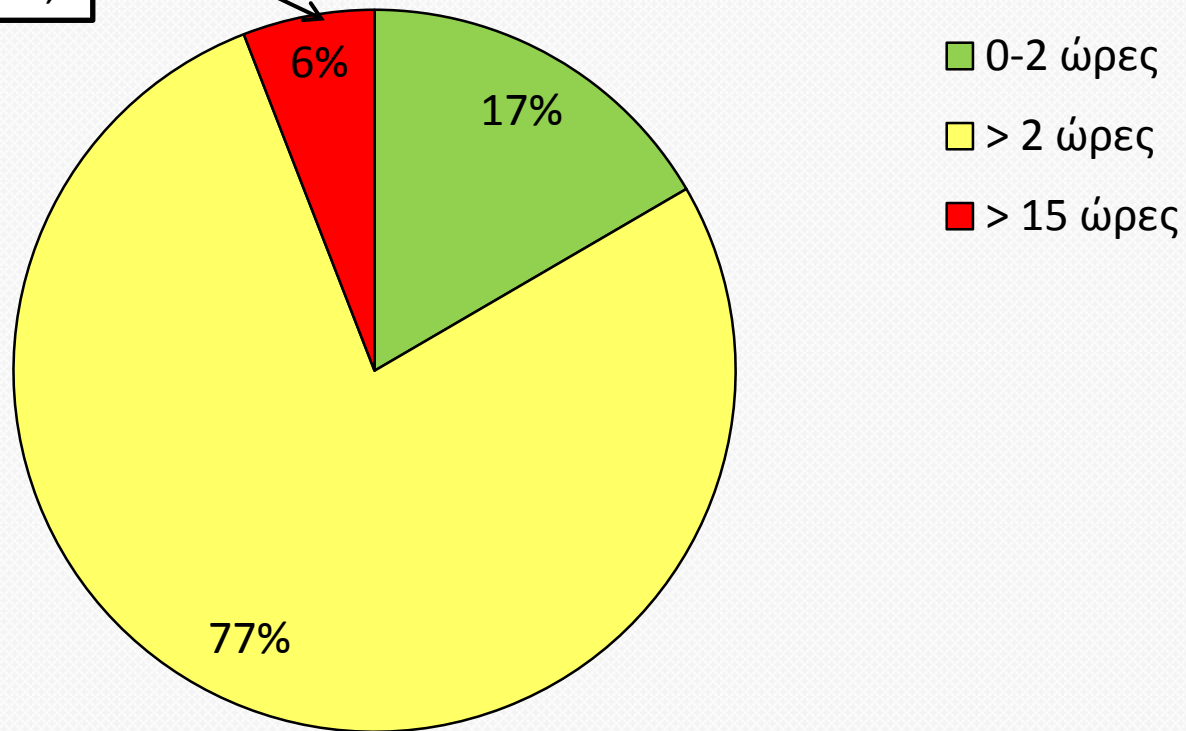
Οι έφηβοι/ες πλέον ασχολούνται λιγότερο με την τηλεόραση και περισσότερο με υπολογιστές/smartphone/tablet.

Συνολική χρήση πολυμέσων συσκευών τις **καθημερινές**



Συνολική χρήση πολυμέσων συσκευών τις **καθημερινές**

Διαθεσιμότητα
WiFi / Mobile Data;



Επιδράσεις
πολυμέσων με οθόνη.

Διεθνή Ευρήματα



Συνέπειες

- **Ορμόνες:** Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται στον εγκέφαλο και προωθεί τον ύπνο. Η έκθεση στα πολυμέσα με οθόνη συνδέθηκε με χαμηλότερα επίπεδα μελατονίνης στα ούρα, ιδιαίτερα εμφανές στα παιδιά στο στάδιο της εφηβικής ανάπτυξης. (Salti et al, 2006)
- **Μεταβολισμός και σωματικό λίπος:** η ώρες χρήσης πολυμέσων είναι ανεξάρτητος και σημαντικός παράγοντας της παιδικής παχυσαρκίας (Jackson et al, 2009; Blair et al, 2007)
- **Εγκέφαλος:** Παγκόσμια Ομοσπονδία Νευρολογίας «οι κονσόλες παιχνιδιών (computer games) σταματάνε τη διαδικασία ανάπτυξης του μετωπιαίου λοβού του εγκεφάλου και επηρεάζουν την ικανότητα των παιδιών να ελέγξουν τα αντικοινωνικά στοιχεία της συμπεριφοράς τους (Kawashima 2001)
- **Ύπνος:** σχέση μεταξύ της έκθεσης στη τηλεόραση και δυσκολίες στον ύπνο σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες από βρέφη έως ενήλικες (Raavonen et al, 2006)
- **Σχολικές επιδόσεις:** διαχρονική μελέτη (26 χρόνων), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τηλεοπτική προβολή στην παιδική και εφηβική ηλικία συνδέεται με την χαμηλότερες εκπαιδευτικές/ επαγγελματικές αποδόσεις στα 26 (Hancox et al., 2005)
- **Οικογενειακές σχέσεις:** Ο χρόνος που ξοδεύεται στο διαδίκτυο στο σπίτι έχει μια ισχυρή, σημαντική αρνητική επίδραση στο χρόνο που διανύεται με τα μέλη της οικογένειας. (Nie 2001,2003, 2005)

*“By ignoring the growing body of evidence linking screen time with child health **we** may ultimately be **responsible** for the **greatest health scandal of our time.**”*

Dr. Aric Sigman, 2010 (verbal presentation to European parliament)

Μηνύματα!!



Οθόνη > 2 ώρες/ημέρα = Κίνδυνος

**Διαδίκτυο + Οθόνη > 2 ώρες/ημέρα
=
Σοβαρός Κίνδυνος**

ΣΤΟΧΟΣ

1. Συνολική Χρήση Πολυμέσων < 2 ώρες



2. Εναλλακτικές δραστηριότητες

