

ΜΕΤΕΘΥΝΣΕΙΣ

ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ ΠΟΥ

Κολλημένοι στο διαδίκτυο οι έφηβοι της Κύπρου

Εξίστηναι η κατάσταση στην Κύπρο, όπου οι έφηβοι είναι κολλημένοι στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τις Συμπεριφορές Υγείας Παιδιών Σχολικής Ηλικίας, για ανήλικους ηλικίας 11, 13 και 15, στην οποία συμμετείχε η χώρα μας μέσω του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου. Ο «Φ» αναζήτησε τους τρόπους διαχείρισης και τις πολιτικές που προσφέρονται στην Κύπρο για την προβληματική ενασχόληση και την τυχόν εξάρτηση των παιδιών από το διαδίκτυο, ανάμεσα τους και εφαρμογές ελέγχου για τους γονείς. Αποκαρδιωτικά είναι σε αρκετές περιπτώσεις τα αποτελέσματα, στα οποία καταδεικνύεται κατάχρηση στο διαδίκτυο, σε τέτοιο βαθμό ώστε τα παιδιά να διακόπτουν και να παραμελούν άλλες δραστηριότητες ή χόμπι. Για ορισμένα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι καταφύγιο, για άλλα έχουν καταστεί ο σκοπός της ζωής. Για πολλά από αυτά αποτελούν αιτία συγκρούσεων.

*Τέσσερις
στους δέκα
προσπάθησαν
ανεπιτυχώς
να μειώσουν
το χρόνο που
σπαταλούν στα
μέσα κοινωνικής
δικτύωσης*

ΤΗΣ ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΨΥΛΛΟΥ

Έξι στα δέκα κορίτσια της Κύπρου (57,3%), χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ξεφύγουν από τα αρνητικά τους συναισθήματα. Τρεις στους δέκα εφήβους δεν μπορούσαν να σκεφτούν τίποτε άλλο πέρα από τη στιγμή που θα συνδεόταν στα social media, ενώ ανάλογος αριθμός (31%) ένιωθε και δυσφορία μακριά τους. Οι τέσσερις στους δέκα προσπάθησαν να μειώσουν ανεπιτυχώς το χρόνο που σπαταλούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. 17% είναι προβληματικοί χρήστες ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Πρόκειται για μερικά από τα αποτελέσματα της έρευνας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τις Συμπεριφορές Υγείας Παιδιών Σχολικής Ηλικίας, για ανήλικους ηλικίας 11, 13 και 15, στην οποία συμμετείχε η χώρα μας μέσω του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου. Ο «Φ» αναζήτησε τους τρόπους διαχείρισης και τις πολιτικές που προσφέρονται στην Κύπρο για την προβληματική ενασχόληση και την τυχόν εξάρτηση των παιδιών από το διαδίκτυο, ανάμεσα τους και εφαρμογές ελέγχου για τους γονείς. Αποκαρδιωτικά είναι σε αρκετές περιπτώσεις τα αποτελέσματα, στα οποία καταδεικνύεται κατάχρηση στο διαδίκτυο, σε τέτοιο βαθμό ώστε τα παιδιά να διακόπτουν και να παραμελούν άλλες δραστηριότητες ή χόμπι. Για ορισμένα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι καταφύγιο, για άλλα έχουν καταστεί ο σκοπός της ζωής. Για πολλά από αυτά αποτελούν αιτία συγκρούσεων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας:

- 57,3% των κοριτσιών και 44,3% των αγοριών χρησιμοποίησε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ξεφύγουν από τα αρνητικά τους συναισθήματα.
- 31% των κοριτσιών και 23,7% των αγοριών δεν μπορούσαν να σκεφτούν τίποτε άλλο εκτός από τη στιγμή που θα συνδεθούν στα social media.
- 31,1% των παιδιών ένιωσε άσχημα/δυσφορία γιατί δεν μπορούσε να χρησιμοποιήσει social media.
- 36,1% προσπάθησε να μειώσει τον χρόνο στα social media αλλά απέτυχε.
- 28,6% των παιδιών θα ήθελαν να περάσουν περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- 24,4% είχαν διαφωνίες/συγκρούσεις με άλλους λόγω της ενασχόλησής τους με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- 22,3% παραμέλησε δραστηριότητες (π.χ. χόμπι, αθλητισμό) εξαιτίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Οι αριθμοί για την Κύπρο

Στην Κύπρο, το 43% των εφήβων (36% διεθνώς) δηλώνουν ότι επικοινωνούν «καθημερινά, σχεδόν συνέχεια ή όλη μέρα» μέσω διαδικτύου.

- 34% (26% διεθνώς) επικοινωνούν σε αυτή τη συχνότητα με στενούς φίλους.
- 15% (7% διεθνώς) με φίλους/φίλες από την ευρύτερη παρέα.
- 19% (16% διεθνώς) με γονείς, αδέρφια, συμμαθητές και εκπαιδευτικούς.
- 8% (7% διεθνώς) με φίλους/φίλες που γνώρισαν μέσω διαδικτύου.

Η συνεχής διαδικτυακή επαφή ήταν πολύ μεγαλύτερη για τα κορίτσια (47% και 39% διεθνώς) απ' ό τι για τα αγόρια (39% και 32% διεθνώς) και αυξάνονταν παράλληλα με την ηλικία των παιδιών, από 41% στα 11 έτη σε 47% στα 15 τους έτη.

Επιπλέον, η συνεχής διαδικτυακή επαφή κατέγραφε μεγαλύτερα ποσοστά για τα παιδιά οικογενειών με υψηλότερο κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο (αγόρια 44% και κορίτσια 54%) σε σύγκριση με τα παιδιά από χαμηλότερο κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο (αγόρια 33% και κορίτσια 43%).

Τα δεδομένα από την κλίμακα εξάρτησης

Άκρως ανησυχητικά είναι τα δεδομένα σε σχέση με την προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με βάση και συμπτώματα από την Κλίμακα Εξάρτησης (Social Media Disorder Scale).

- Το ποσοστό της προβληματικής χρήσης των social media στην Κύπρο φτάνει το 13%, ξεπερνώντας τα διεθνή δεδομένα (11%).
- Τα κορίτσια (17%) της Κύπρου όσο και διεθνώς (13%) καταγράφουν μεγαλύτερα ποσοστά στην προβληματική χρήση των social media σε σύγκριση με τα αγόρια (10%).
- Το εντονότερο πρόβλημα εντοπίζεται στα 13χρονα (15%, διεθνώς 12%) σε σύγκριση με 11χρονα (10%, διεθνώς 9%) και 15χρονα (14%, διεθνώς 11%).

Από τα παιδιά που η ενασχόλησή τους δεν ήταν προβληματική:

- 40% εντάσσονται στην ενεργή κατηγορία, δηλαδή έχουν διαδικτυακή επαφή κάθε μέρα ή σχεδόν κάθε μέρα.
- 37% εντάσσονται στην κατηγορία εντατικής χρήσης, δηλαδή έχουν διαδικτυακή επαφή είτε συνεχώς, είτε καθημερινά αρκετές φορές την ημέρα.
- 10% αρκετά χαμηλότερο ποσοστό- εντάσ-

Εφαρμογές για έλεγχο από

Ιδού τα εργαλεία που έχουν αναπτυχθεί για τη διαχείριση του προβλήματος

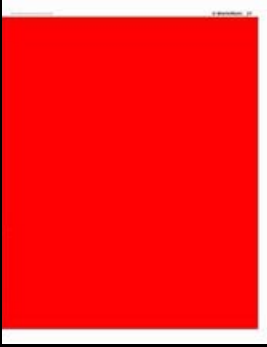
Μπροστά στο πρόβλημα της κατάχρησης του διαδικτύου ή ακόμη και της εξάρτησης των παιδιών, το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο σε συνεργασία και με άλλους φορείς, διαθέτει εργαλεία και διαμορφώνει πολιτικές. Αναμεσά τους, και εφαρμογές που δίνουν τη δυνατότητα στους γονείς να ελέγχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης των παιδιών τους. Συγκεκριμένα προσφέρονται:

Α) Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο συντονίζει το Ευρωπαϊκό Έργο CyberSafety, <https://cybersafety.cy>, στο πλαίσιο του οποίου λειτουργεί το Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Το Κέντρο, εκτός από τη λειτουργία της Γραμμής 1480, υλοποιεί δράσεις ευαισθητοποίησης σχετικά με το θέμα της ασφάλειας στο διαδίκτυο.

Β) Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο μαζί με τους εταίρους του Έργου CyberSafety, την Αρχή

Ψηφιακής Ασφάλειας, το Πανεπιστήμιο Κύπρου, το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, τη CYTA και την Παγκύπρια Σχολή Γονέων, παρέχουν σεμινάρια και εργαστήρια προς την εκπαιδευτική κοινότητα, αναπτύσσουν τεχνολογικά εργαλεία και εκπαιδευτικό υλικό, και διοργανώνουν δράσεις ευαισθητοποίησης για το θέμα.

Γ) Στο πλαίσιο του Έργου CyberSafety έχουν δημιουργηθεί και εφαρμογές γονικού ελέγχου. Για παράδειγμα το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου ανέπτυξε το Εργαλείο Γονικού Ελέγχου Cybersafety Family Advice Suite – CFAS, <https://encase.socialcomputing.eu/cfas>. Το CFAS είναι μια συλλογή εργαλείων κυβερνοασφάλειας που χρησιμοποιεί ταξινομητές μηχανικής μάθησης και άλλα φίλτρα για την προστασία των παιδιών, καθώς χρησιμοποιούν διαδι-



ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Πίνακας 45. Τους τελευταίους 12 μήνες, έχεις προσπαθήσει να μειώσεις τον χρόνο που περνάς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χωρίς όμως να τα καταφέρεις;

	Όχι	Ναι
11 ετών - Στ' Δημοτικού	63,7%	36,3%
13 ετών - Β' Γυμνασίου	63,9%	36,1%
15 ετών - Α' Λυκείου	64,0%	36,0%
Σύνολο	63,9%	36,1%
Αγόρια	69,4%	30,6%
Κορίτσια	58,8%	41,2%

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πίνακας 38. Πόσο συχνά επικοινωνείς στο ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ με στενούς/στενές φίλους/φίλες;

	Δεν ξέρω/Δεν έχω	Ποτέ σχεδόν ποτέ	ή Περίπου κάθε βδομάδα	Κάθε μέρα ή σχεδόν κάθε μέρα	Καθημερινά, αρκετές φορές την ημέρα	Καθημερινά/Σχεδόν συνέχεια/Όλη μέρα
11 ετών - Στ' Δημοτικού	9,3%	9,8%	15,9%	18,9%	18,8%	27,3%
13 ετών - Β' Γυμνασίου	3,8%	4,4%	10,9%	19,1%	29,2%	32,6%
15 ετών - Α' Λυκείου	4,4%	2,8%	10,5%	15,5%	26,4%	40,5%
Σύνολο	5,6%	5,5%	12,3%	17,9%	25,2%	33,5%
Αγόρια	7,2%	6,4%	13,0%	19,5%	24,4%	29,4%
Κορίτσια	4,1%	4,7%	11,5%	16,2%	26,0%	37,5%

σονται στην κατηγορία μη ενεργή χρήση, δηλαδή έχουν διαδικτυακή επαφή περίπου κάθε βδομάδα ή λιγότερο συχνά.

Οι ώρες στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Ως προς την ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια (σε smartphone, tablet, φορητό υπολογιστή ή κονσόλα, π.χ. PlayStation, Wii, Xbox), το 32% των εφήβων (34% διεθνώς), δήλωσε καθημερινή ενασχόληση. Το 18% των εφήβων της Κύπρου (22% διεθνώς) αφιερώνει τουλάχιστον 4 ώρες ημερησίως. Από αυτούς, είναι σχεδόν διπλάσια τα αγόρια (40%) σε σύγκριση με τα κορίτσια (23%).

Πάντως, όσο αυξάνεται η ηλικία τόσο μειώνεται το ποσοστό ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, αφού από 44% στους 11χρονους έπεσε σε 31% στους 13χρονους και σε 21% στους 15χρονους.

Όσον αφορά στις κατηγορίες ενασχόλησης με ηλεκτρονικά παιχνίδια:

- 69% των παιδιών που παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια στην Κύπρο είναι μη προβληματικοί χρήστες.
 - 14% είναι μη χρήστες, δηλαδή παίζουν σπάνια ή σχεδόν ποτέ.
 - 17% των παιδιών είναι προβληματικοί χρήστες (εμφανίζουν 5 ή περισσότερα συμπτώματα εξάρτησης στην Κλίμακα Εξάρτησης στα Διαδικτυακά Παιχνίδια – Internet Gaming Disorder Scale).
- Η Κύπρος βρίσκεται στην 3η θέση ανάμεσα σε 13 χώρες ως προς το ποσοστό των προβληματικών χρηστών ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Στην πρώτη θέση είναι η Μάλτα (19%) και στην τελευταία η Ολλανδία (5%).

Σχεδόν τα διπλάσια αγόρια (19%) σε σχέση με τα κορίτσια (10%) είναι προ-

βληματικοί χρήστες. Ως προς την ηλικία, το μεγαλύτερο ποσοστό προβληματικής ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια εντοπίζεται στα 11χρονα (17%) σε σχέση με τα μεγαλύτερα παιδιά (11% τα 15χρονα).

Όπως αναφέρθηκε στον «Φ», ένα πολύ μικρό ποσοστό (5%) ενηλίκων που απευθύνθηκαν στη Γραμμή Βοήθειας 1480, η οποία λειτουργεί στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Έργου CyberSafety από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, ζήτησαν βοήθεια για δυσκολίες που αντιμετωπίζουν παιδιά ή έφηβοι στο διαδίκτυο.

Ωστόσο γίνονται αναφορές από εκπαιδευτικούς για περιπτώσεις παιδιών τα οποία έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο, στο πλαίσιο των επιμορφώσεων, των σχολικών προγραμμάτων και των δράσεων που προσφέρει το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.



Υπ. Παιδείας: Θέλω τα παιδιά να λένε «όχι»

Την επιθυμία της να καλλιεργηθούν στα παιδιά δεξιότητες ώστε να αντιλαμβάνονται του κινδύνους του διαδικτύου και να λένε «όχι», εξέφρασε στον «Φ» η υπουργός Παιδείας, Αθηνά Μιχαηλίδου.

«Για μας σημαντικό είναι να καλλιεργήσουμε στα παιδιά δεξιότητες ψυχικής ανθεκτικότητας, ώστε από νωρίς να μπορούν να αντιληφθούν τους κινδύνους στη χρήση του διαδικτύου, κυρίως όμως να λένε «όχι», μέσω της κριτικής τους σκέψης, σε πληροφορίες που τους δίνονται ανεξέλεγκτα. Η αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών είναι σίγουρα ισχυρό εργαλείο για μαθητές και εκπαιδευτικούς, φτάνει να αξιοποιείται με μέτρο και στοχευμένα για τη βελτίωση της διδασκαλίας και της μάθησης».

Απέδωσε το «κινητό στην τσάντα»

Θετικά φαίνεται ότι είναι τα αποτελέσματα από την απενεργοποίηση των κινητών στη διάρκεια του σχολείου. Όπως μας αναφέρθηκε, δόθηκε χρόνος στα παιδιά να επικοινωνήσουν μεταξύ τους και κατά τις ώρες του διαλείμματος και κυρίως να βοηθηθούν στην ανεξάρτητη, έστω και για λίγο, από το κινητό τηλέφωνο. Η φετινή χρονιά ήταν περίοδος προσαρμογής με παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ από την επόμενη σχολική χρονιά θα γίνεται συστηματική παρακολούθηση της εφαρμογής της νομοθεσίας.

Τους γονείς

κτυακά μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι γονείς μπορούν να επεξεργαστούν τις επιλογές CFAS μέσω της εφαρμογής Parental Console, όπου προσθέτουν τους λογαριασμούς κοινωνικών μέσων των ανήλικων παιδιών τους για να ενεργοποιήσουν τις σχετικές ρυθμίσεις. Παράλληλα, το CFAS χρησιμοποιεί την προσέγγιση Guardian Avatar, μια διαδραστική μέθοδο για να συμβουλευεί τα παιδιά με άμεσο και φιλικό προς τον χρήστη τρόπο.

Δ) Το Πανεπιστήμιο Κύπρου ανέπτυξε ένα εργαλείο ανάλυσης πολιτικών ιδιωτικότητας, καθώς και το παιχνίδι σχετικά με το GDPR που απευθύνεται σε γονείς και εκπαιδευτικούς (<https://www.cs.ucy.ac.cy/projects/gdprgame>). Ε) Μια άλλη σημαντική πολιτική είναι η «Εθνική Στρατηγική Για Ένα Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά στην Κύπρο», που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Εθνικής Στρατηγικής για την Κυβερνο-



ασφάλεια της Κυπριακής Δημοκρατίας, η οποία συντονίζεται από το Γραφείο του Επιτρόπου Ρυθμίσεως Ηλεκτρονικών Επικοινωνιών και Ταχυδρομείων. Οι δράσεις της Εθνικής Στρατηγικής Για Ένα Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παι-

διά στην Κύπρο υλοποιούνται από το Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου Κύπρου. Επιπλέον, αναφέρθηκε πως υλοποιούνται διάφορες πρωτοβουλίες και προγράμματα που στοχεύουν στη διαχείριση της χρήσης του διαδικτύου από

τα παιδιά, προσφέροντας υποστήριξη τόσο στα ίδια όσο και σε γονείς και εκπαιδευτικούς. Αναμεσά τους, τα ετήσια σχολικά προγράμματα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου. Ο διαγωνισμός παραγωγής βίντεο για τη δημιουργική και ασφαλή χρήση του διαδικτύου. Το εκπαιδευτικό υλικό (όπως ο Οδηγός για γονείς: Ηλικιακά όρια για βιντεοπαιχνίδια, ο Οδηγός Γονέων για Ασφαλή και Υπεύθυνη Χρήση του Διαδικτύου, διαδραστικά παιχνίδια κ.ά.) και πολλές άλλες δράσεις. Όλο τα παραπάνω βρίσκονται αναρτημένα στην ιστοσελίδα <https://internetsafety.pi.ac.cy>.

Ανεξάρτητα από τις πολιτικές του υπουργείου Παιδείας, υπογραμμίστηκε, πως εξίσου σημαντικός είναι και ο ρόλος της οικογένειας στη διαχείριση της χρήσης του διαδικτύου, καθώς οι γονείς αποτελούν τα πρώτα πρότυπα των παιδιών. Με τη δική τους συμπεριφορά μπορούν να προάγουν τη θετική χρήση του διαδικτύου, να ενισχύουν την κριτική σκέψη γύρω από το περιεχόμενο που καταναλώνεται και να θέσουν όρια στη χρήση.