

## Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας, οι φίλοι εκπληρώνουν σημαντικούς ρόλους στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και την κοινωνικοποίηση του παιδιού και του εφήβου. Η συναναστροφή με τους συνομηλίκους δίνει ευκαιρίες για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, την ανταλλαγή και διαμόρφωση αντιλήψεων και απόψεων και βοηθά στην κάλυψη συναισθηματικών αναγκών όπως για συναισθηματική στήριξη και κοινωνική αποδοχή. Έρευνες έχουν καταδείξει ότι ενώ οι γονείς τείνουν να επηρεάζουν περισσότερο τους εφήβους σε θέματα που αφορούν την επιλογή σπουδών ή μιας μελλοντικής επαγγελματικής καριέρας, οι φίλοι είναι εκείνοι που επηρεάζουν τους εφήβους σε θέματα διαπροσωπικών σχέσεων, τρόπους διασκέδασης, διαφόρων δραστηριοτήτων και ενδυματολογικών επιλογών ή μουσικών προτιμήσεων.<sup>1</sup>

Η παρουσία φίλων, και ιδιαίτερα η δημιουργία θετικών φιλικών σχέσεων, αποτελεί κατά κανόνα σημαντικό προστατευτικό παράγοντα για τη ζωή του εφήβου, τόσο κατά τη διάρκεια της εφηβείας όσο και στη μετέπειτα ενήλικη ζωή.<sup>2</sup> Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως, η επιρροή των συνομηλίκων μπορεί να έχει και αρνητική επίδραση, όπως στην εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς ή στην υιοθέτηση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου για την υγεία (π.χ., χρήση ουσιών).<sup>3 4</sup>

Στο τεύχος αυτό παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του ελληνικού σκέλους της «Έρευνας για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων» (HBSC/WHO 2014) που αφορούν τη ζωή των εφήβων εκτός του οικογενειακού και σχολικού περιβάλλοντος. Έμφαση δίνεται στις φιλικές σχέσεις και κυρίως στον τρόπο με τον οποίο αυτές εξελίσσονται με τη διείσδυση των νέων τεχνολογιών στην κοινωνία καθώς οι έφηβοι φαίνεται ότι συνδυάζουν την «πραγματική» με την «εικονική» ζωή χωρίς να τις διαφοροποιούν.<sup>5</sup> Επιπλέον, παρουσιάζονται στοιχεία για τη σεξουαλική τους συμπεριφορά, όπως αυτή διαμορφώνεται τις περισσότερες φορές κατά την εφηβεία, ως προέκταση των φιλικών σχέσεων.

Στην έρευνα HBSC/WHO 2014 στην Ελλάδα συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 μαθητών ηλικίας 11, 13 και 15 ετών. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται για το σύνολο των μαθητών, ανά φύλο, ηλικία, και, όπου είναι δυνατόν, διαχρονικά. Σχολιάζονται μόνο οι στατιστικά σημαντικές διαφορές (επίπεδο σημαντικότητας  $p < 0,01$ ).

## Αριθμός στενών φίλων

Οι έφηβοι μαθητές ρωτήθηκαν για τον αριθμό και το φύλο των στενών φίλων τους. Στην πλειονότητά τους (79,1%) αναφέρουν ότι έχουν τουλάχιστον 3 στενούς φίλους, ενώ ένας στους 5 (19,2%) έχει έναν ή 2 στενούς φίλους. Τουλάχιστον 3 στενούς φίλους αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια από τα κορίτσια (81,0% και 77,2%, αντίστοιχα), ενώ δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων (78,8% των 11χρονων, 80,7% των 13χρονων και 77,5% των 15χρονων). Διαχρονικά, περίπου το 80% των εφήβων αναφέρουν ότι έχουν τουλάχιστον 3 στενούς φίλους. Το 2014 το ποσοστό αυτό (78,9%) είναι μειωμένο συγκριτικά με το 2010 (81,9%).

Στην πλειονότητά τους οι έφηβοι αναπτύσσουν στενές φιλίες με άτομα του ίδιου φύλου. Έτσι, το 63,1% των αγοριών αναφέρουν ότι έχουν τουλάχιστον 3 στενούς φίλους και το 28,6% ότι έχουν τρεις στενές φίλες. Αντίστοιχα, το 48,2% των κοριτσιών αναφέρουν ότι έχουν 3 στενές φίλες και το 29,8% ότι έχουν 3 στενούς φίλους.

<sup>1</sup> Hartup, W. W. (1983). Peer relations. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of Child Psychology*. New York: Wiley.

<sup>2</sup> Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 41(162), 341-353.

<sup>3</sup> Larson, R., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62(2), 284-300.

<sup>4</sup> Kerr, M., Stattin, H., Biesecker, G., & Ferrer-Wreder, L. (2003). Relationships with parents and peers in adolescence. In R. Lerner, M. A. Easterbrooks & J. D. Mistry (Eds.), *Handbook of Psychology* (pp. 395-419). New York: Wiley.

<sup>5</sup> Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119-146.

## Ευκολία στην επικοινωνία και υποστήριξη από τους φίλους

Η συντριπτική πλειονότητα των εφήβων (89,2%) αναφέρουν ότι είναι εύκολο<sup>6</sup> να μιλήσουν στον/στην καλύτερό/-ή τους φίλο/-η για θέματα που τους απασχολούν, τα κορίτσια σε υψηλότερο ποσοστό (91,1%) συγκριτικά με τα αγόρια (87,1%) και οι 15χρονοι και 13χρονοι σε υψηλότερο ποσοστό από τους 11χρονους (92,0%, 91,1% και 84,3%, αντίστοιχα).

Τρεις στους 4 εφήβους (76,0%) αναφέρουν ότι είναι εύκολο να μιλήσουν σε φίλους του ίδιου φύλου, ενώ οι μισοί (49,5%) αναφέρουν πως είναι εύκολο να μιλήσουν σε φίλους του αντίθετου φύλου. Ενώ δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών αναφορικά στην επικοινωνία με πρόσωπα του ίδιου φύλου (77,7% και 74,4%, αντίστοιχα), τα αγόρια αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό από τα κορίτσια ότι είναι εύκολο το να μιλήσουν σε φίλους του αντίθετου φύλου (54,3% έναντι 44,9%).

Η ευκολία στην επικοινωνία με φίλους του αντίθετου φύλου αυξάνεται με την ηλικία (37,0%, 51,8% και 58,8% για τους 11-, 13- και 15χρονους, αντίστοιχα), ενώ οι 13χρονοι και 15χρονοι αναφέρουν ότι επικοινωνούν το ίδιο εύκολα με φίλους του ίδιου φύλου (72,1%, 78,2% και 77,5% για τους 11-, 13- και 15χρονους, αντίστοιχα).

Διαχρονικά, το ποσοστό των εφήβων που θεωρούν εύκολη την επικοινωνία τους με τον/την καλύτερο/-η φίλο/-η δεν μεταβάλλεται σημαντικά. Εντούτοις, η ευκολία στην επικοινωνία με τους φίλους του ίδιου φύλου παρουσιάζει διακυμάνσεις και μειώνεται από το 2010 στο 2014 (82,0% και 76,0%, αντίστοιχα).

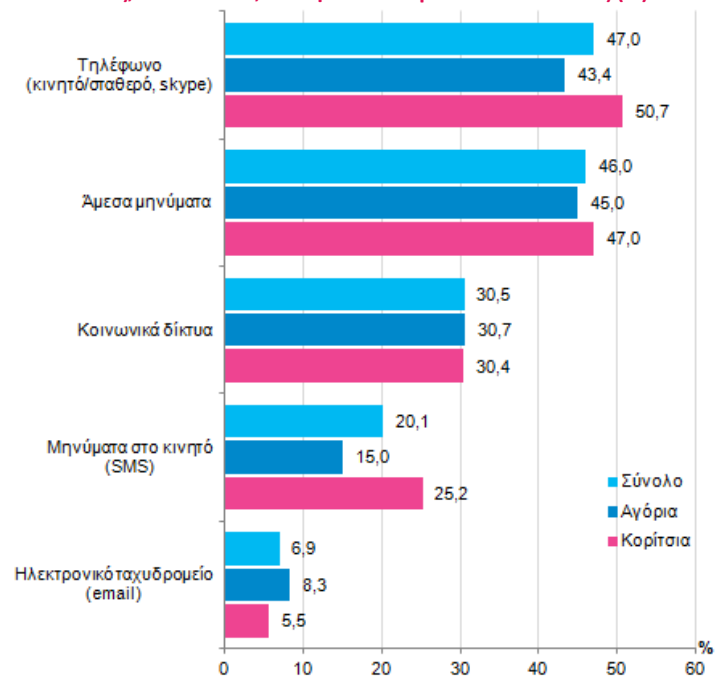
Στην έρευνα του 2014 οι έφηβοι απάντησαν σε κλίμακα που διερευνούσε το βαθμό της υποστήριξης που νιώθουν πως έχουν από τους φίλους τους<sup>7</sup>. Συγκεκριμένα ζητήθηκε από τους εφήβους να αναφέρουν κατά πόσο συμφωνούν με απόψεις όπως ότι οι φίλοι τους προσπαθούν πραγματικά να τους βοηθήσουν, ότι μπορούν να βασίζονται στους φίλους τους όταν τα πράγματα πάνε άσχημα, ότι έχουν φίλους με τους οποίους μπορούν να μοιράζονται χαρές και λύπες και ότι μπορούν να συζητούν με τους φίλους τους τα προβλήματά τους. Από το σκορ που υπολογίστηκε βάσει των απαντήσεών τους<sup>8</sup> προκύπτει ότι τα κορίτσια νιώθουν περισσότερη υποστήριξη συγκριτικά με τα αγόρια (μέση τιμή 6,05 και 5,62, αντίστοιχα), ενώ δεν σημειώνεται σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ηλικιών.

## Τρόποι επικοινωνίας με φίλους

Το 2014 οι έφηβοι ρωτήθηκαν για τους τρόπους με τους οποίους επικοινωνούν με τους φίλους τους. Στο Γράφημα 1 παρουσιάζονται τα ποσοστά των εφήβων που επικοινωνούν καθημερινά με τους φίλους τους, ανάλογα με τον τρόπο/μέσο επικοινωνίας.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων επικοινωνούν καθημερινά μεταξύ τους είτε μέσω τηλεφώνου (κινητού, σταθερού ή skype) (47,0%) είτε μέσω άμεσων μηνυμάτων στο ίντερνετ (π.χ., Facebook chat) (46,0%). Σχεδόν ένας στους 3 (30,5%) επικοινωνεί μέσω κοινωνικών δικτύων (π.χ., Facebook, Instagram, Twitter, δεν περιλαμβάνονται τα άμεσα μηνύματα/chat). Καθημερινή επικοινωνία μέσω γραπτών μηνυμάτων στο κινητό (SMS), αναφέρει ένας στους 5 εφήβους (20,1%),

Γράφημα 1. Έφηβοι που επικοινωνούν καθημερινά με τους φίλους τους, στο σύνολο, ανά φύλο και τρόπο επικοινωνίας (%)



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

<sup>6</sup> Απάντησαν στη σχετική ερώτηση «Εύκολο» ή «Πολύ εύκολο».

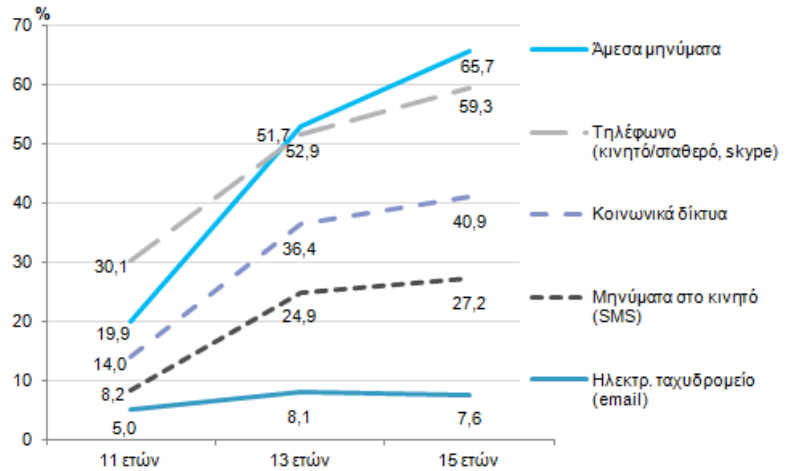
<sup>7</sup> Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S.G., Farley, G. K (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of personality assessment. 52(1), 30-41.

<sup>8</sup> Οι τιμές στην κλίμακα κυμαίνονται μεταξύ 1-7, όπου υψηλότερη τιμή υποδεικνύει περισσότερη υποστήριξη.

ενώ μόλις ένας στους 14 (6,9%) επικοινωνεί μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Αγόρια και κορίτσια δεν διαφέρουν ως προς τη χρήση των άμεσων μηνυμάτων στο ίντερνετ ή την επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων. Ωστόσο, τα κορίτσια αναφέρουν επικοινωνία μέσω τηλεφώνου ή μηνυμάτων στο κινητό σε υψηλότερο ποσοστό συγκριτικά με τα αγόρια, ενώ τα αγόρια αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (Γράφημα 1).

Με την ηλικία –και ιδιαίτερα από την ηλικία των 11 στην ηλικία των 13 ετών– αυξάνεται το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν καθημερινή επικοινωνία, ανεξαρτήτως μέσου. Επιπλέον αύξηση μεταξύ 13χρονων και 15χρονων εμφανίζεται στην καθημερινή επικοινωνία μέσω τηλεφώνου και μέσω άμεσων μηνυμάτων (Γράφημα 2).

**Γράφημα 2. Έφηβοι που επικοινωνούν καθημερινά με τους φίλους τους, ανά ηλικία και τρόπο επικοινωνίας (%)**



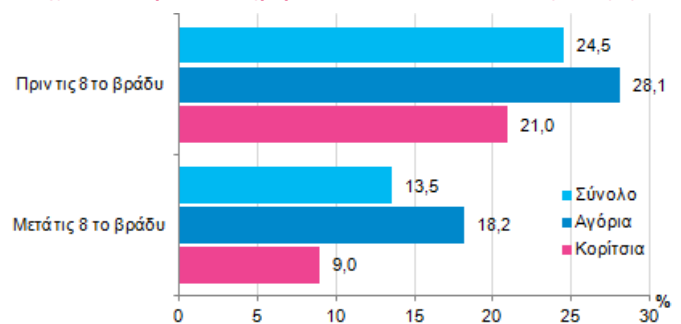
Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

### Συναντήσεις με φίλους

Δύο στους 3 εφήβους (68,3%) απαντούν ότι συναντούν τους φίλους τους σε εβδομαδιαία βάση, εκτός σχολικών ωρών και πριν τις 8 το βράδυ· εξ αυτών, ένας στους 3 (ή 24,5% επί του συνόλου του δείγματος) τους συναντά καθημερινά. Μετά τις 8 το βράδυ συναντούν τους φίλους σε εβδομαδιαία βάση σχεδόν οι μισοί έφηβοι (47,0%), εκ των οποίων ένας στους 3 (ή 13,5% επί του συνόλου) τους συναντά καθημερινά (Γράφημα 3).

Εκτός σχολικών ωρών, πριν τις 8 το βράδυ συναντούν την παρέα τους καθημερινά σε υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια συγκριτικά με τα κορίτσια και οι 13- και οι 15χρονοι (25,9% και 27,6%, αντίστοιχα) συγκριτικά με τους 11χρονους (20,1%). Μετά τις 8 το βράδυ συναντούν την παρέα τους καθημερινά σε υψηλότερο ποσοστό και πάλι τα αγόρια συγκριτικά με τα κορίτσια και οι 15χρονοι (19,5%) συγκριτικά με τους 13χρονους (14,5%) ή τους 11χρονους (6,6%).

**Γράφημα 3. Έφηβοι που συναντούν τους φίλους τους εκτός σχολικών ωρών, καθημερινά, στο σύνολο και ανά φύλο (%)**

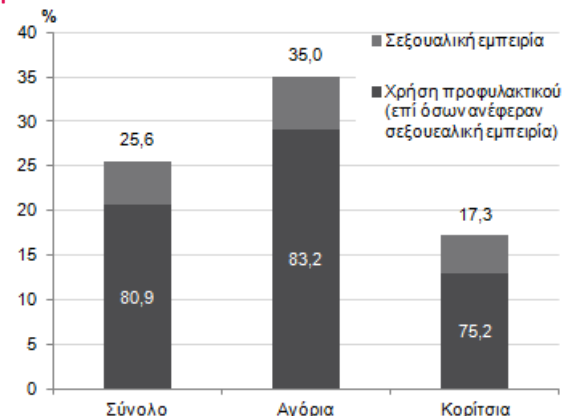


Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

### Σεξουαλική συμπεριφορά

Οι 15χρονοι μαθητές ρωτήθηκαν εάν είχαν ποτέ ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή. Ένας στους 4 15χρονους (25,6%) ανέφερε ότι είχε τουλάχιστον μία ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή, σε διπλάσιο ποσοστό τα αγόρια (35,0%) από τα κορίτσια (17,3%) (Γράφημα 4). Μεταξύ όσων ανέφεραν ολοκληρωμένη σεξουαλική εμπειρία, δύο στους 3 (69,1%) την είχε πρόσφατα (15 ετών), ένας στους 5 (21,5%) στην ηλικία των 14 ετών και ένας στους 10 (9,4%) πριν την ηλικία των 13 ετών. Διαχρονικά, το ποσοστό 15χρονων που ανέφεραν σεξουαλική επαφή αυξήθηκε από το 2002 (21,3%) στο 2006 (29,9%), ενώ δεν παρουσιάζει σημαντική μεταβολή μετέπειτα.

**Γράφημα 4. 15χρονοι που ανέφεραν ολοκληρωμένη σεξουαλική εμπειρία και –μεταξύ αυτών– χρησιμοποίησαν προφυλακτικό κατά την τελευταία τους επαφή, ανά φύλο (%)**



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

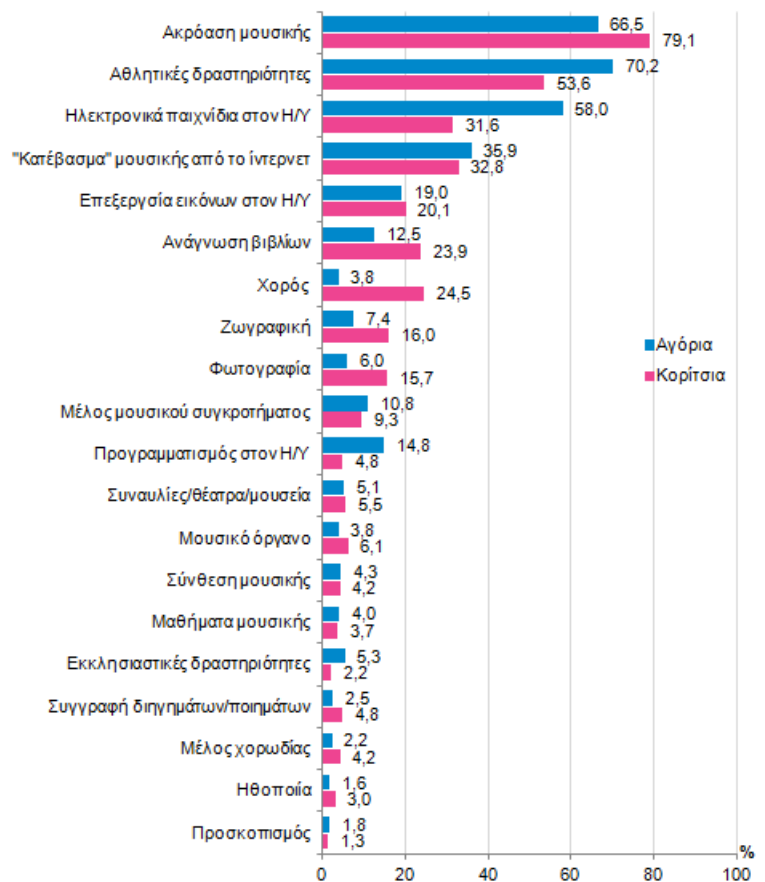
Οι 15χρονοι που ανέφεραν ολοκληρωμένη σεξουαλική εμπειρία ρωτήθηκαν επιπλέον εάν κατά την τελευταία τους σεξουαλική επαφή χρησιμοποίησαν –οι ίδιοι ή ο/η σύντροφός τους– προφυλακτικό, αντισυλληπτικό χάπι ή κάποιο άλλο μέσο προφύλαξης. Στην πλειονότητά τους (80,9%) απάντησαν ότι έκαναν χρήση προφυλακτικού, ένας στους 10 (12,1%) χρησιμοποίησε αντισυλληπτικό χάπι και το 19,8% κάποια άλλη μέθοδο προφύλαξης. Διαχρονικά δεν παρουσιάζονται σημαντικές μεταβολές στο ποσοστό των 15χρονων που χρησιμοποίησαν προφυλακτικό κατά την τελευταία τους σεξουαλική επαφή.

## Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με τις δραστηριότητές που κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους. Η ακρόαση μουσικής, ο αθλητισμός και η ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή εμφανίζονται ως οι δημοφιλέστερες ασχολίες τους ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας. Ειδικότερα, σε ποσοστό 72,9% οι έφηβοι ακούν μουσική τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, ενώ με την ίδια συχνότητα αναφέρουν ενασχόληση με τον αθλητισμό<sup>9</sup> και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή<sup>10</sup> σε ποσοστά 61,9% και 44,8%, αντίστοιχα. Ακολουθούν σε ποσοστά το «κατέβασμα» μουσικών κομματιών από το ίντερνετ (34,4%), η επεξεργασία φωτογραφιών στον υπολογιστή (19,6%), η ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων (18,2%), ο χορός (14,2%), η ζωγραφική (11,7%), η φωτογραφία (10,8%), η μουσική (10,1%) –ως μέλος συγκροτήματος– και ο προγραμματισμός (9,8%). Σε χαμηλότερα ποσοστά (5% ή λιγότερο) αναφέρθηκαν οι επισκέψεις σε μουσεία, θέατρα ή συναυλίες, η ενασχόληση με κάποιο μουσικό όργανο, η σύνθεση μουσικής, τα μαθήματα μουσικής, οι εκκλησιαστικές δραστηριότητες, η συγγραφή διηγημάτων ή ποιημάτων, η συμμετοχή σε χορωδία, η ηθοποιία και ο προσκοπισμός.

Τα κορίτσια ανέφεραν<sup>11</sup> σε υψηλότερο ποσοστό συγκριτικά με τα αγόρια ακρόαση μουσικής, και δραστηριότητες καλλιτεχνικής φύσης (χορός, διάβασμα, φωτογραφία, ζωγραφική, μουσικό όργανο, χορωδία, συγγραφή) (Γράφημα 5). Αντίθετα, τα αγόρια ανέφεραν σε υψηλότερο ποσοστό συγκριτικά με τα κορίτσια ενασχόληση με τον αθλητισμό και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, προγραμματισμό και εκκλησιαστικές δραστηριότητες.

Γράφημα 5. Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο με συχνότητα ≥2 φορές την εβδομάδα, ανά φύλο (%)



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

<sup>9</sup> Αναλυτικά στοιχεία για τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων παρουσιάζονται στο Τεύχος «Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία» (2015) [www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr).

<sup>10</sup> Αναλυτικά στοιχεία για την ενασχόληση των εφήβων με ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζονται στο Τεύχος «Εξαρτητικές συμπεριφορές στην εφηβεία: Μέρος Β. Άλλες εξαρτήσεις. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία» (2015) [www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr).

<sup>11</sup> Απάντησαν στην σχετική ερώτηση «2 φορές την εβδομάδα ή περισσότερο».

## Συμπεράσματα

Από τα ευρήματα που παρουσιάστηκαν στο Τεύχος αυτό προκύπτει ότι στην πλειονότητά τους οι έφηβοι έχουν αρκετούς στενούς φίλους, κυρίως του ίδιου φύλου, με τους οποίους είναι εύκολο να συζητούν όσα τους απασχολούν και από τους οποίους νιώθουν πως έχουν υποστήριξη όταν την χρειάζονται. Όπως έχει ήδη αναδειχθεί από την ίδια έρευνα,<sup>12,13</sup> μία σημαντική μερίδα εφήβων στη χώρα μας βιώνουν στρεσογόνες καταστάσεις στο σχολείο ή την οικογένεια (π.χ., δυσαρέσκεια από το σχολικό περιβάλλον και εντάσεις στην οικογένεια). Στο πλαίσιο αυτό, το φιλικό περιβάλλον μπορεί να λειτουργεί υποστηρικτικά στην αντιμετώπιση των καταστάσεων αυτών.<sup>14,15</sup>

Η επικοινωνία με τους φίλους φαίνεται να αποτελεί σημαντική παράμετρο των σχέσεών τους, καθώς όταν δεν συναντιούνται, πολλοί έφηβοι αναφέρουν ότι επικοινωνούν συχνά με τους φίλους τους μέσω των κινητών τηλεφώνων και των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης που διατίθενται μέσω ίντερνετ. Από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας προκύπτει ότι σχεδόν οι μισοί έφηβοι, ιδιαίτερα οι 15χρονοι, χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση τόσο το τηλέφωνο όσο και τα κοινωνικά δίκτυα για να επικοινωνούν με τους φίλους τους.

Το γεγονός ότι μια μεγάλη μερίδα εφήβων προτιμά να αφιερώνει ένα μεγάλο μέρος του χρόνου του μπροστά στην οθόνη του Η/Υ, κινητού ή ταμπλέτας αποτελεί ένα διεθνές φαινόμενο.<sup>16</sup> Η αίσθηση της ανωνυμίας που προσφέρει το διαδίκτυο ενδέχεται να δημιουργεί στους χρήστες το αίσθημα του «αόρατου», γεγονός που τους διευκολύνει να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις απόψεις τους με άνεση.<sup>17</sup> Μάλιστα φαίνεται στην παρούσα έρευνα ότι ο αριθμός εφήβων που προτιμά καλλιτεχνικές δραστηριότητες όπως η φωτογραφία είναι περιορισμένος, ενώ σε υπερδιπλάσιο ποσοστό ασχολούνται με την επεξεργασία εικόνων και φωτογραφιών στον υπολογιστή.

Παρά τους αρχικούς προβληματισμούς κατά τα πρώτα χρόνια ανάπτυξης των διαδικτυακών μέσων αναφορικά με την επίδρασή τους στη μοναξιά και την απομόνωση των ανθρώπων, πολλές μελέτες έχουν πλέον δείξει ότι οι έφηβοι δεν χρησιμοποιούν τα μέσα αυτά για να απομονωθούν αλλά αντιθέτως, για να ενδυναμώσουν ήδη υπάρχουσες σχέσεις, φιλικές και ρομαντικές.<sup>18</sup> Εφαρμογές όπως αυτές των δωρεάν άμεσων μηνυμάτων ενισχύουν την επικοινωνία μεταξύ των εφήβων και μάλιστα φαίνεται ότι η συχνή χρήση των ηλεκτρονικών μέσων δικτύωσης σχετίζεται και με τη συχνή επαφή πρόσωπο με πρόσωπο.<sup>19</sup> Ωστόσο, η χρήση των ηλεκτρονικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αν και θετική, δεν πρέπει να γίνεται αλόγιστα καθώς η υπερβολική χρήση τους έχει συνδεθεί με αρνητικές συνέπειες στη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου των εφήβων,<sup>20</sup> καθώς και στην ανάπτυξη νέων αρνητικών συμπεριφορών όπως ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου (cyber bullying).<sup>21</sup>

Τα ευρήματα της έρευνας για τη σεξουαλική συμπεριφορά έδειξαν, τέλος, ότι ένας στους 4 15χρονους έχει εμπειρία ολοκληρωμένης σεξουαλικής επαφής. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο ότι ένας στους 6 εφήβους με εμπειρία σεξουαλικής επαφής αναφέρει πως κατά την τελευταία σεξουαλική επαφή του/της δεν έγινε χρήση προφυλακτικού. Επιπλέον, το ποσοστό όσων αναφέρουν χρήση προφυλακτικού φαίνεται να μειώνεται σημαντικά από το 2002 στο 2014.

<sup>12</sup> Κοκκέβη Α., Σταύρου Μ., Καναβού Ε., Φωτίου Α., (2015). Οι έφηβοι και η οικογένειά τους. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Αθήνα.

<sup>13</sup> Κοκκέβη Α., Σταύρου Μ., Καναβού Ε., Φωτίου Α., (2015). Οι έφηβοι στο σχολικό περιβάλλον. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Αθήνα.

<sup>14</sup> Lansford, J. E., Criss, M. M., Pettit, G. S., Dodge, K. A., & Bates, J. E. (2003). Friendship quality, peer group affiliation, and peer antisocial behavior as moderators of the link between negative parenting and adolescent externalizing behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 13(2), 161-184.

<sup>15</sup> Lakey, B., & Cronin, A. (2008). Low social support and major depression: Research, theory and methodological issues. In K. Dobson & D. Dozois (Eds.), *Risk Factors for Depression* (pp. 385-408). San Diego: Academic Press.

<sup>16</sup> Bucksch, J., Sigmundova, D., Hamrik, Z., Troped, P. J., Melkevik, O., Ahluwalia, N., & Inchley, J. (2016). International trends in adolescent screen-time behaviors from 2002 to 2010. *Journal of Adolescent Health*.

<sup>17</sup> Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In M. R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (Vol. 2, pp. 74-103). New York: Wiley.

<sup>18</sup> Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.

<sup>19</sup> Dolev-Cohen, M., & Barak, A. (2013). Adolescents' use of Instant Messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 58-63.

<sup>20</sup> Punamäki, R.-L., Wallenius, M., Nygård, C.-H., Saarni, L., & Rimpelä, A. (2007). Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: the role of sleeping habits and waking-time tiredness. *Journal of Adolescence*, 30(4), 569-585.

<sup>21</sup> Raskauskas, J., & Stoltz, A. D. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental Psychology*, 43(3), 564.

Πολλές έρευνες έχουν εστιάσει στις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει η πρόωγη έναρξη της σεξουαλικής ζωής. Έτσι, έφηβοι που ήδη στην ηλικία των 15 ετών έχουν έστω και μία ολοκληρωμένη σεξουαλική εμπειρία, κυρίως δε, εκείνοι που δεν παίρνουν μέτρα προφύλαξης, εμφανίζουν σε υψηλότερο ποσοστό ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, ψυχοσωματικές ενοχλήσεις, αρνητική αντίληψη για την ποιότητα της ζωής τους, ενώ επιπλέον διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να αντιμετωπίσουν προβλήματα υγείας ή να κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.<sup>22 23</sup> Πράγματι, από τα ευρήματα της προηγούμενης έρευνας HBSC/WHO (2010) για τους εφήβους στην Ελλάδα προέκυψε ότι η πρόωγη έναρξη της σεξουαλικής ζωής (σε ηλικία 15 ετών ή και νωρίτερα) συνδέεται με το κάπνισμα, την κατανάλωση οινόπνευματων ποτών και τη χρήση κάνναβης και στα δύο φύλα, καθώς επίσης και με την εκδήλωση ψυχοσωματικών συμπτωμάτων στα κορίτσια.<sup>24</sup>

Δεδομένου ότι σημαντική μερίδα των μαθητών αναφέρουν ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις ήδη από την ηλικία των 15 ετών, κρίνεται αναγκαίο να ενισχυθεί ο ρόλος του σχολείου στην αγωγή και προαγωγή της υγείας, ειδικότερα σε θέματα που αφορούν τις ρομαντικές και σεξουαλικές σχέσεις. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να εφαρμοστούν οι παρεμβάσεις εκείνες που έχουν αποδεδειγμένα κριθεί ως οι περισσότερο αποτελεσματικές, για την πρόληψη του κινδύνου εγκυμοσύνης ή της μετάδοσης σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών στους εφήβους.<sup>25 26</sup>

#### Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO

Η «Πανελλήνια 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 του Πανεπιστημίου Αθηνών, Α. Κοκκέβη.

Στην έρευνα του 2014 συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 μαθητών εφηβικής ηλικίας (ΣΤ΄ Δημοτικού, Β΄ Γυμνασίου και Α΄ Λυκείου) από 245 σχολικές μονάδες. Οι μαθητές απάντησαν σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν μέσα στις τάξεις τους.

Η έρευνα υλοποιήθηκε χάρη στη μερική οικονομική ενίσχυση από τη UNICEF και στην εθελοντική συμβολή μελών και φοιτητών ΑΕΙ και ΤΕΙ της χώρας.

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

#### Για βιβλιογραφική αναφορά:

Κοκκέβη Α., Σταύρου Μ., Καναβού Ε., Φωτίου Α. Φιλικές σχέσεις και δραστηριότητες των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα, 2016.

Kokkevi, A., Stavrou, M., Kanavou, E., Fotiou, A. Peer relationships and free time in adolescence . Series of Short Reports: Adolescents, Behaviours & Health. University Mental Health Research Institute. Athens, 2016

#### 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)

<sup>22</sup> Madkour, A. S., Farhat, T., Halpern, C. T., Godeau, E., & Gabhainn, S. N. (2010). Early adolescent sexual initiation and physical/psychological symptoms: A comparative analysis of five nations. *Journal of youth and adolescence*, 39(10), 1211-1225.

<sup>23</sup> Pickett, W., Schmid, H., Boyce, W. F., Simpson, K., Scheidt, P. C., Mazur, J., et al. (2002). Multiple risk behavior and injury: an international analysis of young people. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 156(8), 786-793.

<sup>24</sup> Κοκκέβη Α., Φωτίου Α., Σταύρου Μ., Καναβού Ε. (2011). Η ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.

<sup>25</sup> Oringanje, C., Meremikwu, M. M., Eko, H., Esu, E., Meremikwu, A., & Ehiri, J. E. (2016). Interventions for preventing unintended pregnancy among adolescents. *Cochrane Database DOI: 10.1002/14651858.CD005215.pub3*.

<sup>26</sup> Picot, J., Shepherd, J., Kavanagh, J., Cooper, K., Harden, A., Barnett-Page, E., et al. (2012). Behavioural interventions for the prevention of sexually transmitted infections in young people aged 13–19 years: a systematic review. *Health Education Research*, 27(3), 495-512.