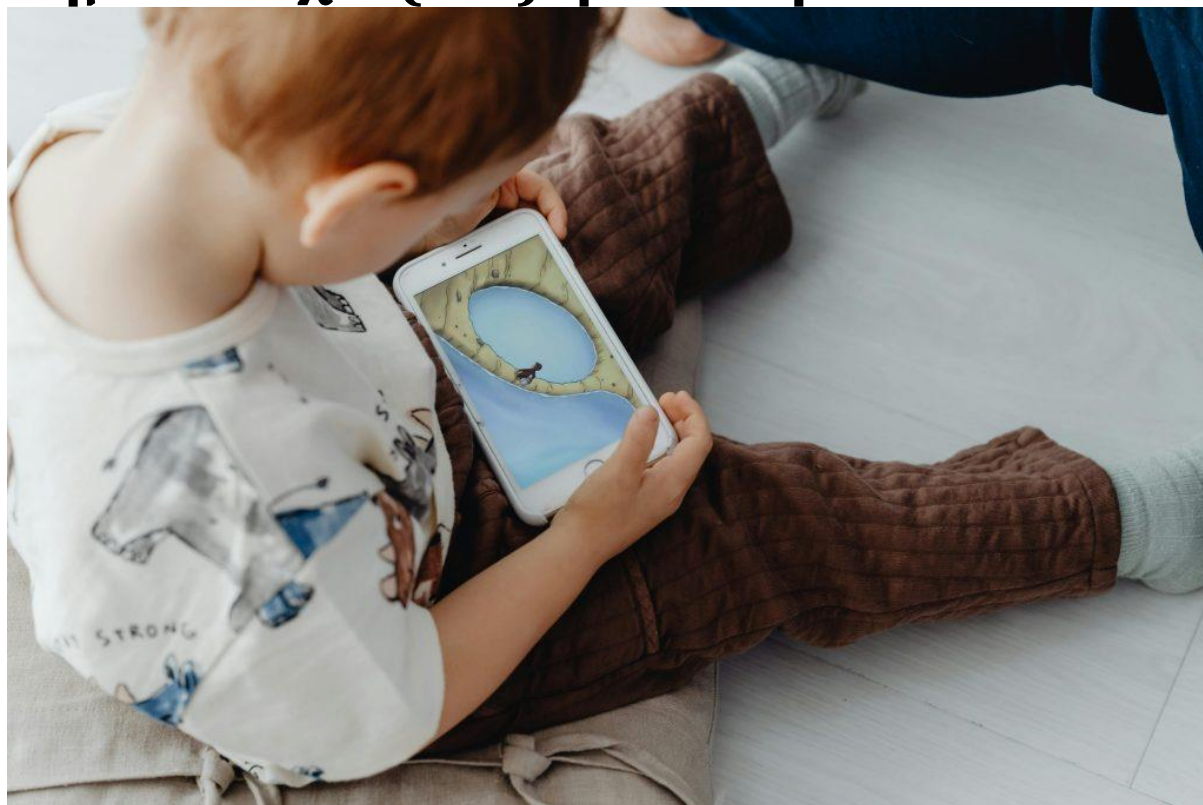


Σημασία έχει (και) η ποιότητα



[Γεώργιος Π. Χρούσος](#)

Πρώτη Δημοσίευση 31/12/2025, 15:18

Online Έκδοση 31/12/2025, 15:19

[Share](#)

Τα τελευταία χρόνια, η δημόσια συζήτηση γύρω από τον **«χρόνο στην οθόνη»** έχει μετατραπεί σε μια συλλογική αγωνία. Γονείς, εκπαιδευτικοί και πολιτικοί αναζητούν απλές απαντήσεις για το πώς **οι οθόνες επηρεάζουν την ψυχική και σωματική υγεία**, ειδικά των παιδιών και των εφήβων. Συνήθως, η απάντηση συνοψίζεται σε μία φράση: **«Μείωση του χρόνου μπροστά στις οθόνες»**. Ομως, αυτή η προσέγγιση, όσο ξεκάθαρη κι αν φαίνεται, αγνοεί ένα κρίσιμο στοιχείο: η ποιότητα της ψηφιακής εμπειρίας ίσως έχει μεγαλύτερη σημασία από την ποσότητα. Η δεύτερη, προφανώς, πρέπει να υπακούει αυστηρά στο *μηδέν άγαν* και στα ασφαλή όρια που ακόμα προσπαθούμε να καθορίσουμε για τα παιδιά διαφόρων ηλικιών, αλλά και για τον εαυτό μας.

Πράγματι, η επιστημονική έρευνα των τελευταίων ετών έχει δείξει με συνέπεια ότι η απλή μέτρηση ωρών οθόνης – φυσικά με εξαίρεση ακραίες καταστάσεις – δεν

μπορεί να προβλέψει με ακρίβεια ούτε την ψυχική υγεία ούτε τη γνωστική ανάπτυξη ενός παιδιού, εφήβου ή νέου ανθρώπου. Μάλιστα, πολλοί ερευνητές έχουν τεκμηριώσει ότι η συσχέτιση μεταξύ διάρκειας χρήσης και αρνητικών εκβάσεων είναι σχετικά ασθενής και συχνά υπερεκτιμημένη. Πολύ πιο σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την [ψυχική υγεία](#) ενός παιδιού είναι το οικογενειακό περιβάλλον, η κοινωνική στήριξη, οι σχέσεις εκτός [Διαδικτύου](#) και το είδος των εμπειριών που αυτό καταναλώνει ψηφιακά.

Η ποιότητα, λοιπόν, μετράει παντού, σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής, και το ίδιο ισχύει και για τις [οθόνες](#). Για παράδειγμα, εάν δύο παιδιά παρακολουθούν για μία ώρα τηλεόραση και το ένα βλέπει βίαια, υπεργρήγορου ρυθμού κινούμενα σχέδια, ενώ το άλλο συμμετέχει σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που μπορεί να σχετίζεται με τη γλώσσα ή τους αριθμούς, οι επιπτώσεις δεν έχουν καμία σχέση μεταξύ τους. Έρευνες δείχνουν ότι ποιοτικά εκπαιδευτικά προγράμματα, ιδίως όταν προβάλλονται με τη συμμετοχή των γονέων, ενισχύουν τη γλωσσική ανάπτυξη και την κοινωνική κατανόηση στα παιδιά. Αντιθέτως, τα γρήγορου ρυθμού κινούμενα σχέδια μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ικανότητα συγκέντρωσης, την προσοχή και τον αυτοέλεγχο, ακόμη και ύστερα από λίγα λεπτά προβολής.

Η ποιότητα του περιεχομένου παρακολούθησης διαμορφώνει, επιπλέον, βαθύτερα στοιχεία της ψυχολογίας και της συμπεριφοράς. Υλικά υψηλής έντασης και χαμηλής γνωστικής αξίας μπορεί να οδηγήσουν σε υπερδιέγερση, άγχος, μίμηση αρνητικών συμπεριφορών, ακόμη και σύγχυση μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας. Από την άλλη πλευρά, περιεχόμενο που προάγει τη δημιουργικότητα, τη σκέψη, την επίλυση προβλημάτων ή την κοινωνική ενσυναίσθηση έχει θετική επίδραση στη ρύθμιση συναισθημάτων και στη γνωστική ανάπτυξη.

Προφανώς, ο τρόπος χρήσης της οθόνης επηρεάζει την ψυχοσωματική υγεία με διαφορετικούς μηχανισμούς. Η υπερβολή στον χρόνο μπορεί να προκαλέσει και σωματικά προβλήματα – κακή στάση, πονοκεφάλους, οσφυαλγία, κόπωση ματιών, διαταραχές ύπνου, αύξηση του σωματικού βάρους. Από την άλλη μεριά, τα βαθύτερα ζητήματα ψυχικής υγείας συνδέονται περισσότερο με το περιεχόμενο και τον σκοπό της χρήσης: είναι η εμπειρία παθητική ή ενεργητική;

Προάγει την κοινωνική σύνδεση ή την απομόνωση; Ενεργοποιεί θετικά συναισθήματα ή εντείνει το άγχος και τη σύγκριση;

Ενα ενδιαφέρον εύρημα πολλών ερευνών είναι ότι η συνειδητή παρατήρηση της χρήσης – δηλαδή π.χ. το να καταγράφει κάποιος πότε, πώς και γιατί χρησιμοποιεί το τηλέφωνο ή άλλη ηλεκτρονική συσκευή του – μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή του και να οδηγήσει σε πιο υγιή συμπεριφορά, ακόμη και χωρίς μείωση του χρόνου οθόνης. Με λίγα λόγια, η ποιότητα δεν είναι μόνο εξωτερικό χαρακτηριστικό του περιεχομένου, αλλά και εσωτερική εμπειρία: τι νόημα δίνει ο ίδιος ο χρήστης στη δραστηριότητα. Μεγαλύτερα παιδιά και νέοι μπορούν να μάθουν να παρατηρούν τη χρήση των οθονών τους. Για αυτό, οι πολιτικές που περιορίζουν απλώς τον χρόνο οθόνης – συχνά με αυθαίρετα όρια – είναι ανεπαρκείς. Η πραγματικότητα απαιτεί πιο έξυπνες προσεγγίσεις: ενίσχυση των γονέων στον ρόλο του «**ψηφιακού συνοδηγού**», καθοδήγηση των παιδιών στη διάκριση πραγματικότητας και φαντασίας, επιλογή κατάλληλων προγραμμάτων, προώθηση δημιουργικών ψηφιακών δραστηριοτήτων και ενθάρρυνση ποιοτικού διαδικτυακού χρόνου, που ανυψώνει το συναίσθημα και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur