

PISA

i n F o c u s

Διαχείριση του χρόνου της  
οθόνης: πώς να προστατεύετε  
και να εξοπλίζετε μαθητές  
ενάντια στην απόσπαση  
της προσοχής

Πρόγραμμα για τη Διεθνή Αξιολόγηση των μαθητών



## Διαχείριση του χρόνου της οθόνης: πώς να προστατεύετε και να εξοπλίζετε μαθητές έναντια στην απόσπαση της προσοχής

- Κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ, το 30% των μαθητών αποσπάται από τη χρήση ψηφιακών συσκευών σε κάθε ώρα ή τις περισσότερες ώρες του μαθήματος των μαθηματικών. Στην Αργεντινή, την Ουρουγουάη και τη Χιλή, περισσότεροι από τους μισούς μαθητές έχουν αυτό το επίπεδο απόσπασης της προσοχής. Ωστόσο, στην Ιαπωνία και την Κορέα, το ποσοστό είναι μικρότερο από 10%.
- Οι μαθητές που αφιερώνουν μία έως πέντε ώρες την ημέρα σε ψηφιακές συσκευές για μάθηση στο σχολείο επιτυγχάνουν 20 μονάδες υψηλότερη βαθμολογία PISA στα Μαθηματικά από εκείνους που δεν αφιερώνουν καθόλου χρόνο σε τέτοιες συσκευές. Αντίθετα, οι μαθητές που αφιερώνουν πάνω από μία ώρα σε ψηφιακές συσκευές για ψυχαγωγία στο σχολείο σημειώνουν πάνω από 9 μονάδες χαμηλότερες βαθμολογίες στα μαθηματικά και αναφέρουν χαμηλότερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο από τους μαθητές που δεν αφιερώνουν καθόλου χρόνο σε ψηφιακές δραστηριότητες ψυχαγωγίας.
- Κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ, τα τρία τέταρτα των μαθητών περνούν πάνω από μία ώρα την εβδομάδα στην περιήγηση στα κοινωνικά δίκτυα. Σε χώρες όπως η Χιλή, η Δανία\*, η Ιρλανδία\*, η Ιταλία και η Ουρουγουάη το ποσοστό ξεπερνά το 80%. Ο Παναμάς\* είναι η χώρα με το χαμηλότερο ποσοστό - ακόμα μόνο 48%.
- Τις καθημερινές, οι περισσότερες δραστηριότητες ψυχαγωγίας που περιλαμβάνουν ψηφιακές συσκευές συνδέονται με χαμηλότερες επιδόσεις των μαθητών και αυξημένη απόσπαση της προσοχής, εκτός αν καταναλώνουν ελάχιστο χρόνο. Για παράδειγμα, οι μαθητές που ξοδεύουν τις καθημερινές περισσότερο από μία ώρα τη μέρα για να περιηγηθούν σε κοινωνικά δίκτυα, να επικοινωνήσουν και να μοιραστούν περιεχόμενο ή να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο για διασκέδαση, σημειώνουν 5 έως 20 μονάδες χαμηλότερη βαθμολογία στα μαθηματικά από εκείνους που ξοδεύουν μία ώρα ή λιγότερο.
- Οι μαθητές με υψηλότερη αυτοαντίληψη για την επάρκεια τους στις ΤΠΕ, στο PISA έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναφέρουν ότι αποσπάται εύκολα η προσοχή τους, ακόμη και μετά από συνεκτίμηση του κοινωνικοοικονομικού προφίλ των μαθητών και των σχολείων. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν σε δραστηριότητες επαγγελματικής ανάπτυξης σχετικής με τις δεξιότητες ΤΠΕ για τη διδασκαλία ήταν λιγότερο πιθανό να αναφέρουν ότι αποσπάται η προσοχή των μαθητών τους λόγω της χρήσης ψηφιακών συσκευών στην τάξη.

Η αυξανόμενη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και συσκευών έχει εγείρει ερωτήματα σχετικά με τις επιπτώσεις τους στην υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών.<sup>1</sup> Ο τρόπος με τον οποίο οι μαθητές χρησιμοποιούν ψηφιακούς πόρους και οι τύποι συσκευών στις οποίες βασίζονται, διαμορφώνουν την ευαισθησία τους σε περισπασμούς κατά τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας. Πράγματι, οι μαθητές μπορούν εύκολα να μπουν στον πειρασμό να ασχοληθούν με πολλές δραστηριότητες ταυτόχρονα (multitasking), να μετατοπίσουν την προσοχή τους σε άλλες πληροφορίες ή εργαλεία που είναι διαθέσιμα στις συσκευές ή να περιηγηθούν στο διαδίκτυο για μη ακαδημαϊκές δραστηριότητες, όπως η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.<sup>2</sup> Επιπλέον, οι μαθητές μπορεί ενδεχομένως να δυσκολευτούν να περιηγηθούν στα ψηφιακά περιβάλλοντα, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διατήρηση της συγκέντρωσης ή να επηρεάζουν τη γνωστική τους ανάπτυξη καθώς και την ευημερία τους.<sup>3</sup>

Αυτό το PISA in Focus διερευνά πόσο χρόνο οι μαθητές χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές τόσο στο σχολείο όσο και εκτός σχολείου, τις καθημερινές και τα Σαββατοκύριακα. Εξετάζει τους λόγους για τους

οποίους οι μαθητές χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές και πώς αυτό σχετίζεται με τις επιδόσεις τους στα μαθηματικά, την αίσθηση ότι ανήκουν στο σχολείο και τον βαθμό στον οποίο αποσπάται η προσοχή τους.

### Σε πόσους μαθητές αποσπάται η προσοχή όταν χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές στην τάξη;

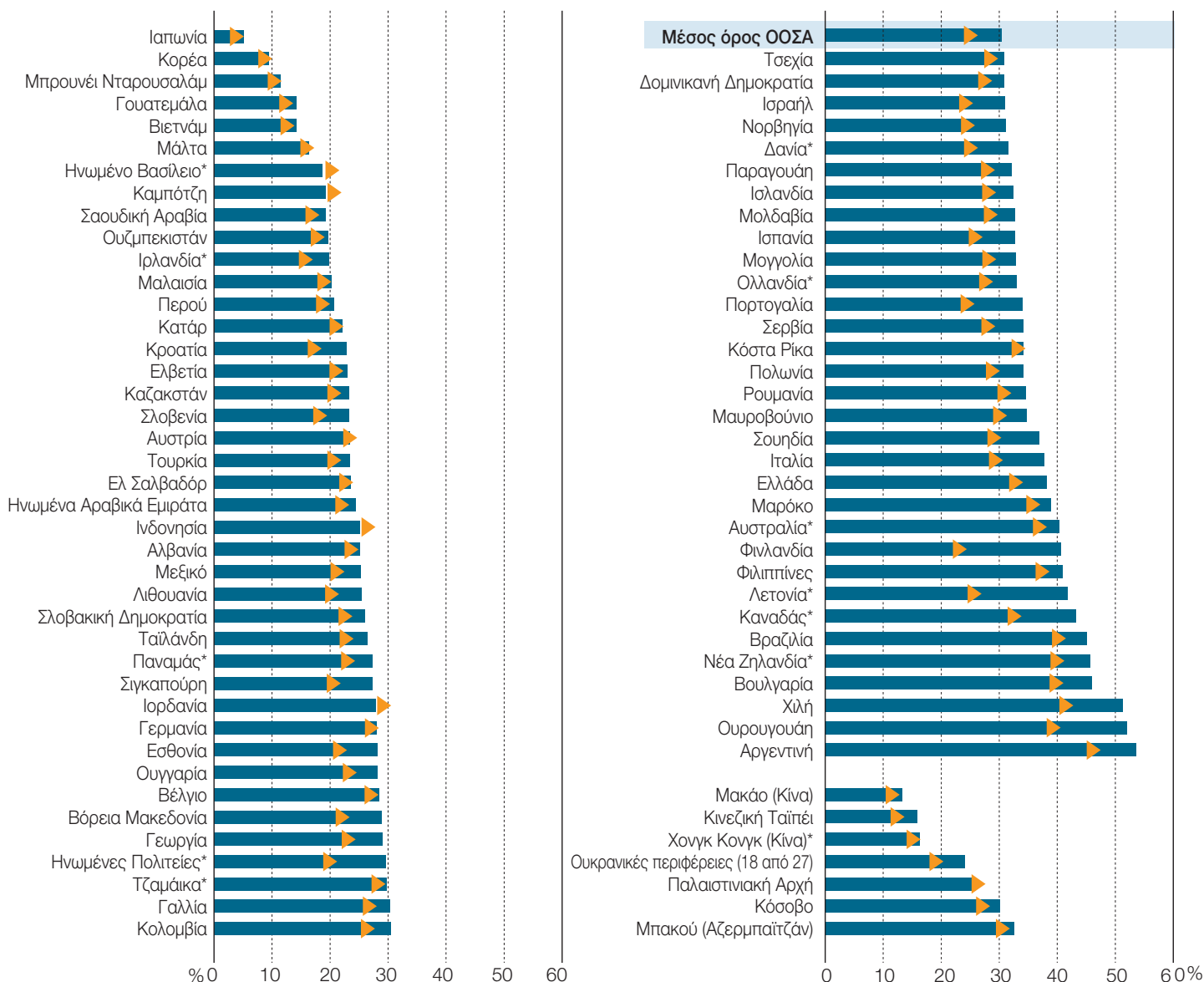
Σχεδόν ένας στους τρεις μαθητές, κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ, ανέφερε ότι αποσπάται η προσοχή του με τη χρήση ψηφιακών συσκευών στα περισσότερα ή σε κάθε μάθημα μαθηματικών. Εξίσου σημαντικό, περίπου ένας στους τέσσερις μαθητές δήλωσε ότι αποσπάται η προσοχή του στα περισσότερα ή σε κάθε μάθημα από άλλους μαθητές που χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές.

Οι μαθητές που ανέφεραν ότι αποσπάται η προσοχή τους από τη χρήση ψηφιακών συσκευών στην τάξη ή από άλλους μαθητές που τις χρησιμοποιούν τείνουν να έχουν χαμηλότερες επιδόσεις στα μαθηματικά σε σχέση με τους μαθητές που ανέφεραν ότι αυτό δεν συμβαίνει ποτέ ή συμβαίνει σπάνια<sup>4</sup>.

# Σχεδόν ένας στους τρεις μαθητές στις χώρες του ΟΟΣΑ αποσπάται από τη χρήση ψηφιακών συσκευών στην τάξη

Ποσοστό των μαθητών που ανέφεραν ότι τα ακόλουθα συμβαίνουν σε κάθε μάθημα ή στα περισσότερα μαθήματα μαθηματικών

- Οι μαθητές αναφέρουν ότι αποσπάται η προσοχή τους από τη χρήση ψηφιακών συσκευών
- ▲ Οι μαθητές αναφέρουν ότι αποσπάται η προσοχή τους από άλλους μαθητές που χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές



Οι χώρες και οι οικονομίες κατατάσσονται με αύξουσα σειρά ως προς το ποσοστό των μαθητών που ανέφεραν ότι αποσπάται η προσοχή τους από τη χρήση ψηφιακών συσκευών.

Πηγή: OECD, PISA 2022 Report - Volume II, Figure II.3.4.

StatLink <https://stat.link/zqer74>

## Πώς σχετίζεται η χρήση ψηφιακών συσκευών στο σχολείο με τις επιδόσεις των μαθητών;

Τα αποτελέσματα του Προγράμματος για τη Διεθνή Αξιολόγηση των μαθητών (PISA) 2022 δείχνουν ότι σε μαθητές που χρησιμοποιούν συχνά ψηφιακές συσκευές στο μάθημα των μαθηματικών είναι πιο πιθανό να

αποσπάται η προσοχή τους<sup>5</sup>. Το PISA ζήτησε από τους μαθητές να αναφέρουν τον αριθμό των ωρών που περνούν καθημερινά σε ψηφιακές συσκευές για δραστηριότητες μάθησης και ψυχαγωγίας στο σχολείο. Κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ, η πιο διαδεδομένη απάντηση είναι «έως μία ώρα» τόσο για εκπαιδευτικούς όσο και για ψυχαγωγικούς σκοπούς. Περίπου το 31% των μαθητών ξοδεύει έως και μία ώρα καθημερινά σε ψηφιακές συσκευές για μαθησια-

κές δραστηριότητες στο σχολείο, ενώ το 35% ανέφερε το ίδιο για τον ελεύθερο χρόνο. Μόνο το 14% των μαθητών δεν αφιερώνουν καθόλου χρόνο σε ψηφιακές συσκευές για μάθηση στο σχολείο, ενώ το 30% ανέφερε το ίδιο για τον ελεύθερο χρόνο.

Περίπου το 56% των μαθητών ξοδεύει πάνω από μία ώρα την ημέρα σε μαθησιακές δραστηριότητες στο σχολείο και το 35% ξοδεύει πάνω από μία ώρα την ημέρα σε δραστηριότητες ψυχαγωγίας στο σχολείο.

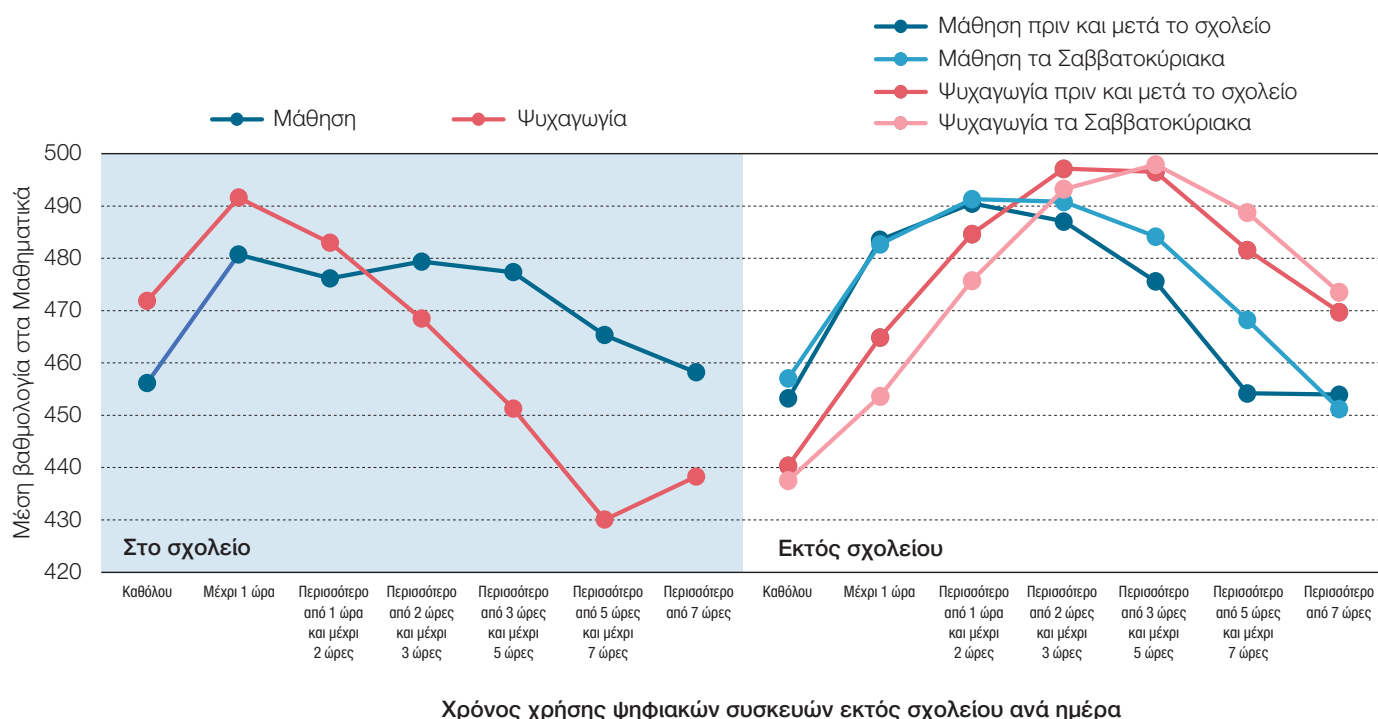
Στην Καμπότζη, την Παραγουάη, τη Γουατεμάλα, τη Γερμανία και το Βιετνάμ (με φθίνουσα σειρά ως προς το ποσοστό των μαθητών), πάνω από το 30% των μαθητών δεν αφιερώνουν καθόλου χρόνο σε ψηφιακές συσκευές για μάθηση στο σχολείο. Συγκριτικά, στην Ισλανδία, τη Σιγκαπούρη και τη Φινλανδία (με αύξουσα σειρά), λιγότερο από το 5% των μαθητών ανέφεραν το ίδιο<sup>6</sup>. Στο Βιετνάμ, τη Μάλτα, την Ιαπωνία, την Καμπότζη, τη Γουατεμάλα, την Παραγουάη, το Μπρουνέι Νταρουσάλαμ και το Περού (με φθίνουσα σειρά), πάνω από το 50% των μαθητών δεν αφιερώνουν καθόλου χρόνο σε ψηφιακές συσκευές για ψυχαγωγία στο σχολείο. Αντίθετα, ήταν λιγότερο από 20% στην

Ουρουγουάη, την Πορτογαλία, τις ουκρανικές περιοχές (18 από τις 27), τη Βουλγαρία, Πολωνία, Τσεχία, Ρουμανία, Εσθονία, Λετονία\*, Ουγγαρία και Ταϊλάνδη (με αύξουσα σειρά).

Η σχέση μεταξύ της χρήσης ψηφιακών συσκευών από τους μαθητές στο σχολείο και των επιδόσεων και της προόδου τους στα μαθηματικά αποκαλύπτει διακριτά πρότυπα μεταξύ μαθησιακών και ψυχαγωγικών σκοπών. Όσον αφορά τις μαθησιακές δραστηριότητες, η μέτρια χρήση ψηφιακών συσκευών στο σχολείο σχετίζεται με υψηλότερες επιδόσεις και μεγαλύτερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο. Οι μαθητές που αφιέρωναν έως και 5 ώρες την ημέρα σε ψηφιακές συσκευές για μαθησιακές δραστηριότητες στο σχολείο σημείωσαν τουλάχιστον 20 μονάδες PISA υψηλότερη βαθμολογία στα μαθηματικά και ανέφεραν μεγαλύτερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο από τους μαθητές που δεν αφιέρωναν καθόλου χρόνο, κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ. Ωστόσο, οι μαθητές που αφιέρωναν μεταξύ 5 και 7 ωρών ημερησίως σε ψηφιακές συσκευές για μαθησιακές δραστηριότητες στο σχολείο σημείωσαν 12 μονάδες χαμηλότερη βαθμολογία από τους μαθητές που αφιέρωναν μεταξύ 3 και 5 ώρες την ημέρα<sup>7</sup>.

## Οι μαθητές σημειώνουν καλύτερη βαθμολογία στα μαθηματικά και αναφέρουν ισχυρότερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο όταν περνούν μέτριο χρόνο χρησιμοποιώντας συσκευές για μάθηση στο σχολείο, αλλά όχι όταν ασχολούνται με δραστηριότητες ψυχαγωγίας [1/2]

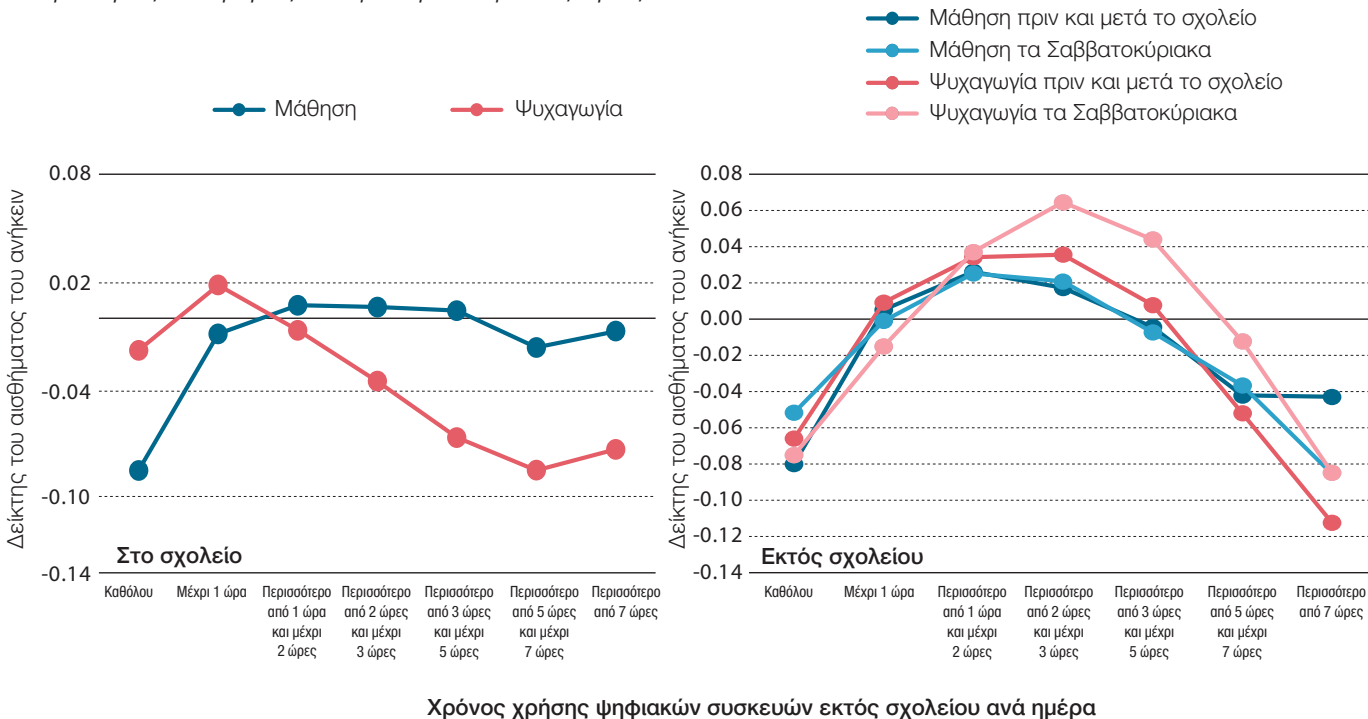
Με βάση τις αναφορές των μαθητών μέσος όρος ΟΟΣΑ



**Σημείωση:** Οι διαφορές μεταξύ των κατηγοριών είναι όλες στατιστικά σημαντικές.  
**Πηγή:** OECD, PISA 2022 Database, [https://webfs.oecd.org/pisa/PIF\\_124\\_Figures\\_Tables.xlsx](https://webfs.oecd.org/pisa/PIF_124_Figures_Tables.xlsx).

# Οι μαθητές σημειώνουν καλύτερη βαθμολογία στα μαθηματικά και αναφέρουν ισχυρότερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο όταν περνούν μέτριο χρόνο χρησιμοποιώντας συσκευές για μάθηση στο σχολείο, αλλά όχι όταν ασχολούνται με δραστηριότητες ψυχαγωγίας [2/2]

Με βάση τις αναφορές των μαθητών μέσος όρος ΟΟΣΑ



**Σημείωση:** Οι διαφορές μεταξύ των κατηγοριών είναι όλες στατιστικά σημαντικές.

**Πηγή:** OECD, PISA 2022 Database, [https://webfs.oecd.org/pisa/PIF\\_124\\_Figures\\_Tables.xlsx](https://webfs.oecd.org/pisa/PIF_124_Figures_Tables.xlsx).

Αντίθετα, οι μαθητές που αφιέρωναν πάνω από μία ώρα στις ψηφιακές συσκευές για ψυχαγωγία σημείωσαν χαμηλότερη βαθμολογία στα μαθηματικά και εμφάνισαν χαμηλότερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο. Οι μαθητές που αφιέρωναν έως και μία ώρα την ημέρα σημείωσαν 20 μονάδες υψηλότερη βαθμολογία στα Μαθηματικά και ανέφεραν μεγαλύτερη αίσθηση του ανήκειν σε σχέση με τους μαθητές που δεν αφιέρωναν καθόλου χρόνο, κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ<sup>8</sup>. Οι μαθητές είναι πιθανό να βασίζονται στα smartphones τους για δραστηριότητες ψυχαγωγίας στο σχολείο και οι 15χρονοι που χρησιμοποιούν συχνότερα smartphones ανέφεραν ότι είναι πιθανό να αποσπάται η προσοχή τους κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών στο μάθημα των μαθηματικών<sup>9</sup>. Ωστόσο, η χρήση εκπαιδευτικού λογισμικού έχει μια πιο μέτρια αρνητική συσχέτιση με τη συγκέντρωση των μαθητών<sup>10</sup>, γεγονός που υποδηλώνει ότι η χρήση ψηφιακών πόρων με παιδαγωγική πρόθεση κάνει τη διαφορά, αν και δεν εξαλείφει τους περισπασμούς.

Ένα παρόμοιο μοτίβο παρατηρείται και εκτός σχολείου: μέτρια χρήση ψηφιακών συσκευών για μάθηση

(έως τρεις ώρες ανά ημέρα του Σαββατοκύριακου) σχετίζεται με υψηλότερες επιδόσεις και μεγαλύτερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο, ενώ το να ξοδεύουν οι μαθητές έως και 5 ώρες ανά ημέρα του Σαββατοκύριακου σε συσκευές ψυχαγωγίας έχει επίσης θετική συσχέτιση με τις επιδόσεις. Αντίθετα, η δαπάνη έως 3 ώρες ανά ημέρα της εβδομάδας και το Σαββατοκύριακο σχετίζεται θετικά με την αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο, αλλά οι μαθητές που ξοδεύουν περισσότερες από τρεις ώρες αναφέρουν χαμηλότερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο.

Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με την «υπόθεση Goldilocks»<sup>11</sup>, σύμφωνα με την οποία η μέτρια χρήση των ψηφιακών συσκευών δεν είναι εγγενώς επιβλαβής και μπορεί ακόμη και να συνδέεται θετικά με την απόδοση. Η υπερβολική ή κακή χρήση των ψηφιακών συσκευών είναι αυτή που συνδέεται αρνητικά με την απόδοση. Ειδικότερα, η συσχέτιση σχετικά με τη χρήση ψηφιακών συσκευών για τον ελεύθερο χρόνο υποδηλώνει ότι οι μαθητές με υψηλές επιδόσεις επιδεικνύουν αυτοέλεγχο όσον αφορά τη χρήση ψηφιακών συσκευών, ιδίως κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου.

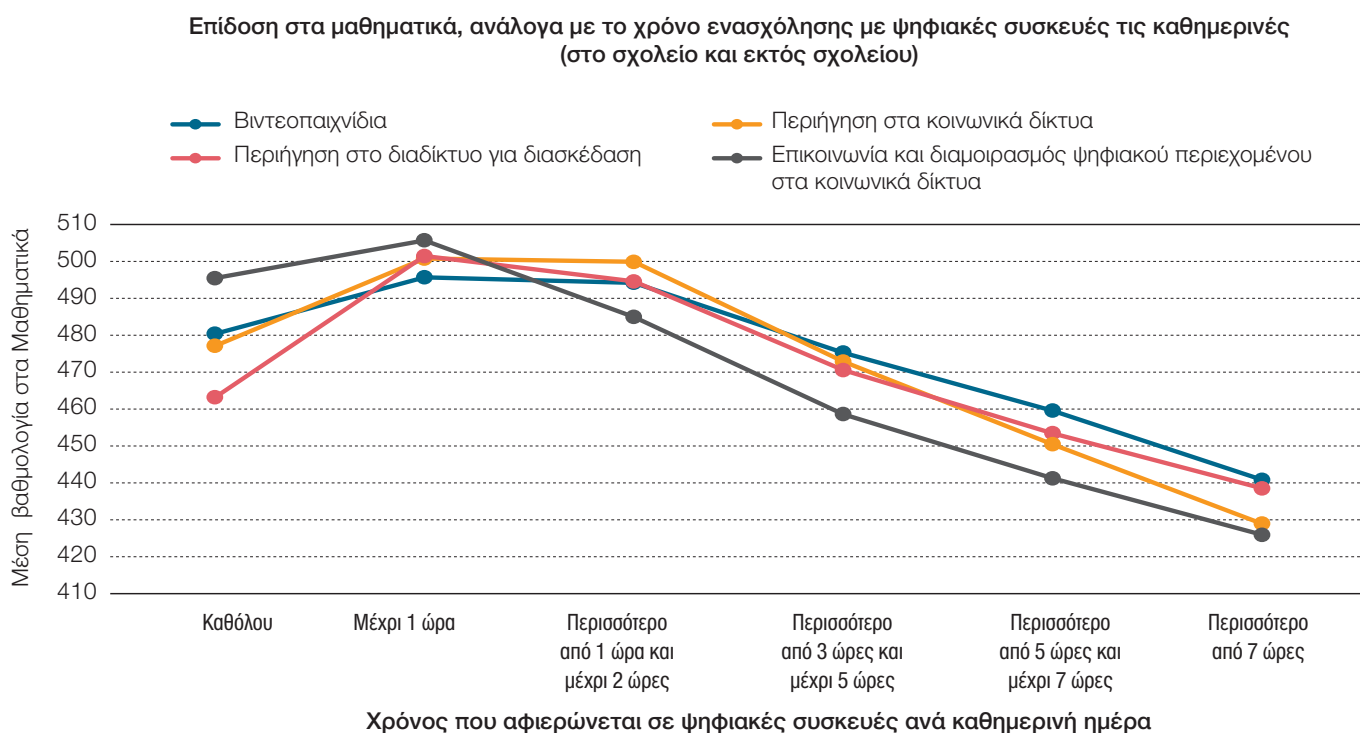
## Πώς σχετίζεται η χρήση ψηφιακών συσκευών για ψυχαγωγία με τις επιδόσεις των μαθητών στα μαθηματικά και την απόσπαση της προσοχής;

Η ενασχόληση με δραστηριότητες ψυχαγωγίας σε ψηφιακές συσκευές συνήθως συσχετίζεται με χαμηλότερες επιδόσεις των μαθητών και αυξημένη απόσπαση της προσοχής, εκτός εάν οι δραστηριότητες αυτές είναι περιορισμένης διάρκειας, περισσότερο τις καθημερινές παρά τα Σαββατοκύριακα. Για παράδειγμα, σε όλες τις χώρες του ΟΟΣΑ, οι μαθητές που αφιέρωναν πάνω από μία ώρα ανά ημέρα τις καθημερινές σε δραστηριότητες όπως είναι η περιήγηση σε κοινωνικά δίκτυα (75% των μαθητών<sup>12</sup>), η περιήγηση στο διαδίκτυο για διασκέδαση (66%) και η επικοινωνία και ανταλλαγή ψηφιακού περιεχομένου (55%) σημείωσαν χαμηλότερη βαθμολογία μεταξύ 5 και 20 μονάδων

στα μαθηματικά σε σχέση με τους μαθητές που ασχολούνταν με τέτοιες δραστηριότητες για έως και μία ώρα την ημέρα, ακόμη και μετά τη συνεκτίμηση των κοινωνικοοικονομικών παραγόντων. Μόνο οι μαθητές που παίζουν βιντεοπαιχνίδια έως και τρεις ώρες την ημέρα εμφανίζουν υψηλότερες επιδόσεις στα μαθηματικά από εκείνους που ασχολούνται λιγότερο από μία ώρα με αυτή τη δραστηριότητα. Το είδος των βιντεοπαιχνιδιών που παίζουν οι μαθητές διαμορφώνει επίσης τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Το να παίζουν συνεργατικά διαδικτυακά παιχνίδια συνδέεται ιδιαίτερα αρνητικά με την επίδοση των μαθητών (καθώς μπορεί να είναι πιο πιθανό να παίζουν για υπερβολικά μεγάλα χρονικά διαστήματα).<sup>13</sup> Αντίθετα, τα παιχνίδια ενός παίκτη τείνουν να σχετίζονται με πλεονέκτημα στην επίδοση, ιδίως για όσους παίζουν περιστασιακά. Περαιτέρω έρευνες υπογραμμίζουν ότι τα βιντεοπαιχνίδια μπορούν να υποστηρίξουν διάφορες γνωστικές δεξιότητες (π.χ. εκτελεστικός έλεγχος, οπτικές δεξιότητες και δεξιότητες προσοχής) και να στηρίξουν διαφορετικές προσεγγίσεις στην επιστημονική έρευνα<sup>14</sup>.

## Οι μαθητές που ξοδεύουν καθημερινά πάνω από μία ώρα σε διάφορες δραστηριότητες ψυχαγωγίας στο διαδίκτυο σημειώνουν χαμηλότερη βαθμολογία στα μαθηματικά [1/2]

Με βάση τις αναφορές των μαθητών μέσος όρος ΟΟΣΑ



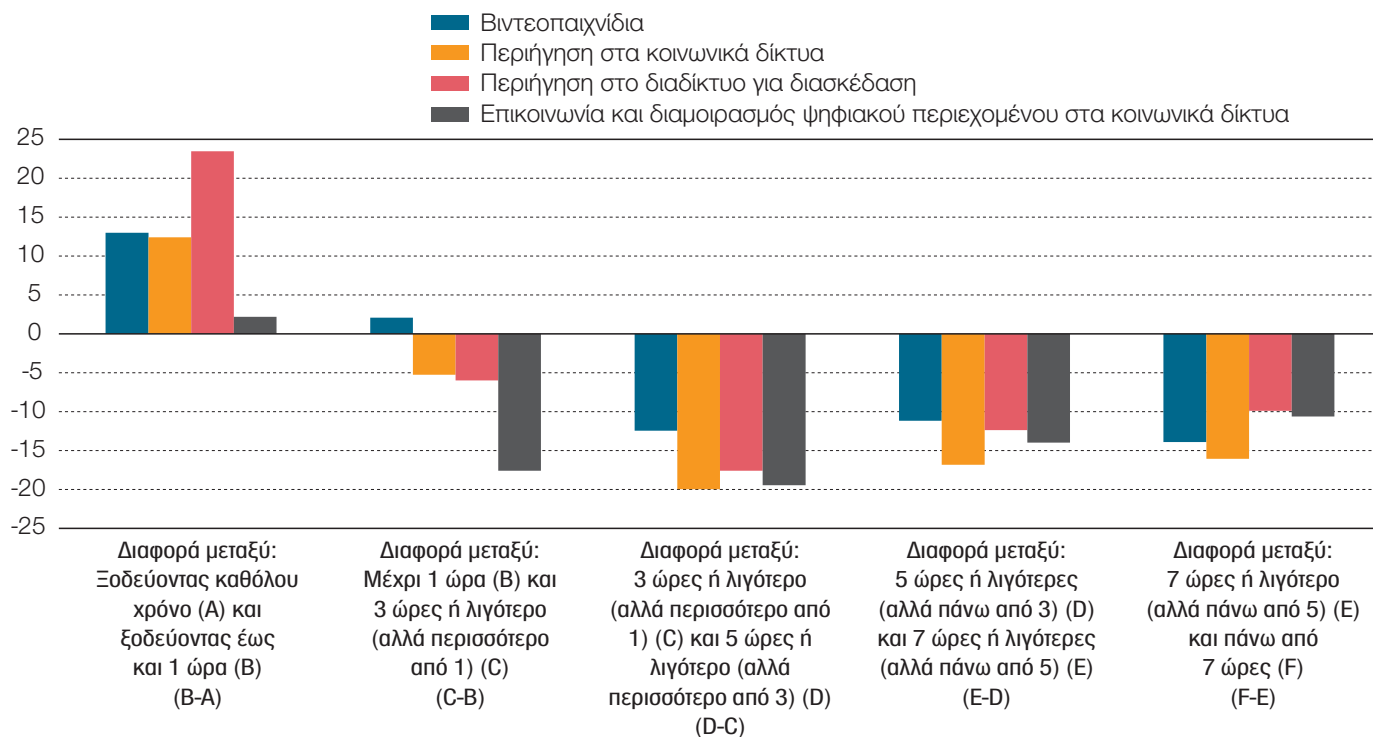
**Σημείωση:** Οι διαφορές μεταξύ των κατηγοριών είναι όλες στατιστικά σημαντικές.

**Πηγή:** OECD, PISA 2022 Database, [https://webfs.oecd.org/pisa/PIF\\_124\\_Figures\\_Tables.xlsx](https://webfs.oecd.org/pisa/PIF_124_Figures_Tables.xlsx).

# Οι μαθητές που ξοδεύουν καθημερινά πάνω από μία ώρα σε διάφορες δραστηριότητες ψυχαγωγίας στο διαδίκτυο σημειώνουν χαμηλότερη βαθμολογία στα μαθηματικά [2/2]

Με βάση τις αναφορές των μαθητών μέσος όρος ΟΟΣΑ

Διαφορά στη βαθμολογία στα μαθηματικά, ανάλογα με το χρόνο που αφιερώνεται σε ψηφιακές συσκευές τις καθημερινές, αφού ληφθεί υπόψη το κοινωνικοοικονομικό προφίλ των μαθητών και των σχολείων



1. Το κοινωνικοοικονομικό προφίλ μετράται με το δείκτη οικονομικής, κοινωνικής και πολιτιστικής κατάστασης PISA.

**Σημείωση:** Όλες οι διαφορές μεταξύ των σημείων βαθμολογίας είναι στατιστικά σημαντικές.

**Πηγή:** OECD, PISA 2022 Database, [https://webfs.oecd.org/pisa/PIF\\_124\\_Figures\\_Tables.xlsx](https://webfs.oecd.org/pisa/PIF_124_Figures_Tables.xlsx).

Οι μαθητές που περιηγούνται στα κοινωνικά δίκτυα, περιηγούνται στο διαδίκτυο για διασκέδαση και επικοινωνούν και μοιράζονται ψηφιακό περιεχόμενο έως και μία ώρα ημερησίως έχουν καλύτερες επιδόσεις από εκείνους που δεν ασχολούνται καθόλου με αυτές τις δραστηριότητες.

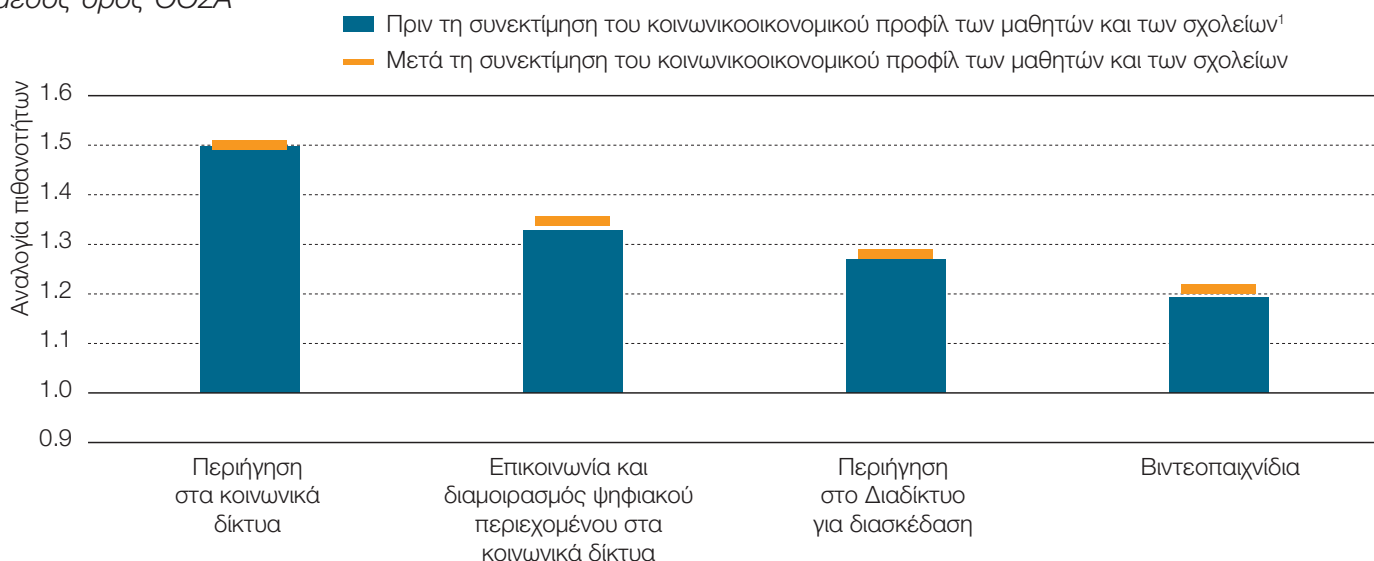
Αυτές οι διαδικτυακές ασχολίες έχουν διαδοθεί ευρέως, με λιγότερους από έναν στους δέκα μαθητές να δηλώνουν ότι δεν περιηγούνται στο διαδίκτυο για διασκέδαση ή ότι δεν περιηγούνται στα κοινωνικά δίκτυα. Σχεδόν όλοι οι 15χρονοι μαθητές στις χώρες του ΟΟΣΑ (98% κατά μέσο όρο) έχουν το δικό τους smartphone στο σπίτι<sup>15</sup>. Οι μαθητές με χαμηλές επιδόσεις μπορεί, ωστόσο, να βλέπουν την πρόσβασή τους σε smartphones να περιορίζεται από τους γονείς τους ή να φοιτούν σε σχολεία που απαγορεύουν την πρόσβαση σε smartphones για να περιορίσουν την απόσπαση της προσοχής των μαθητών και ελπίζοντας να αυξήσουν τις επιδόσεις τους. Τα στοιχεία του PISA 2022 αποκαλύπτουν ότι κατά μέσο όρο στις χώρες

του ΟΟΣΑ, καθώς και στο Μπρουνέι Νταρουσάλαμ, την Τσεχία, τη Φινλανδία, την Ινδονησία, την Ιαπωνία, τη Μάλτα, τη Σιγκαπούρη, την Ελβετία και τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, η απαγόρευση της χρήσης τηλεφώνων στο σχολείο τείνει να εφαρμόζεται σε σχολεία όπου οι μαθητές έχουν χαμηλότερες επιδόσεις, ακόμη και μετά τη συνεκτίμηση του κοινωνικοοικονομικού προφίλ των μαθητών και των σχολείων<sup>16</sup>.

Οι μαθητές που περνούν περισσότερο χρόνο με ψηφιακές συσκευές για διάφορες δραστηριότητες ψυχαγωγίας είναι επίσης πιο πιθανό να «συμφωνούν» ή να «συμφωνούν απόλυτα» με το ότι εύκολα αποσπάται η προσοχή τους. Κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ, το 54% των μαθητών ανέφερε ότι αποσπάται εύκολα η προσοχή τους, ιδίως μεταξύ εκείνων που περνούν πάνω από μία ώρα την εβδομάδα για να περιηγηθούν σε κοινωνικά δίκτυα ή να μοιραστούν ψηφιακό περιεχόμενο, καθώς και για να περιηγηθούν στο διαδίκτυο για διασκέδαση.

## Σε μαθητές που αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε ψηφιακές συσκευές για δραστηριότητες αναψυχής αποσπάται περισσότερο η προσοχή

Μεταβολή της πιθανότητας να αποσπάται εύκολα η προσοχή των μαθητών όταν δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές για περισσότερο από μία ώρα την εβδομάδα για καθέναν από τους ακόλουθους σκοπούς-μέσος όρος ΟΟΣΑ



1. Το κοινωνικοοικονομικό προφίλ μετράται με το δείκτη οικονομικής, κοινωνικής και πολιτιστικής κατάστασης PISA.

**Σημείωση:** Όλοι οι λόγοι πιθανότητας είναι στατιστικά σημαντικοί.

**Πηγή:** OECD, PISA 2022 Database, [https://webfs.oecd.org/pisa/PIF\\_124\\_Figures\\_Tables.xlsx](https://webfs.oecd.org/pisa/PIF_124_Figures_Tables.xlsx).

## Πώς να προστατεύσουμε και να εξοπλίσουμε τους μαθητές για να περιηγηθούν στα ψηφιακά περιβάλλοντα;

Τα αποτελέσματα PISA 2022 υπογραμμίζουν τη σημασία της εξεύρεσης αποτελεσματικών τρόπων για τον περιορισμό της απόσπασης της προσοχής που προκαλείται από τη χρήση ψηφιακών συσκευών στο σχολείο και μετά από αυτό.

Πολλά σχολεία έχουν ήδη θεσπίσει κατευθυντήριες γραμμές για την αντιμετώπιση του προβλήματος της απόσπασης της προσοχής<sup>17</sup>. Είτε πρόκειται για γραπτούς κανονισμούς σχετικά με τη γενική χρήση των συσκευών, είτε για κανόνες που θεσπίζονται από τους εκπαιδευτικούς, είτε για προγράμματα προετοιμασίας των μαθητών για υπεύθυνη συμπεριφορά στο διαδίκτυο, αυτού του είδους τα μέτρα παρουσιάζουν μικρή συσχέτιση με την πιθανότητα απόσπασης της προσοχής των μαθητών λόγω ψηφιακών συσκευών στην τάξη. Το περιεχόμενο και ο σχεδιασμός αυτών των κανόνων διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στον καθορισμό της αποτελεσματικότητάς τους. Τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται επίσης τον χρόνο και την ικανότητα να επιβάλλουν τέτοιους κανόνες. Ενώ η απαγόρευση των σχολικών τηλεφώνων μπορεί να μειώσει την απόσπαση της προσοχής στην τάξη, τα αποτελέσματα του PISA 2022 δείχνουν ότι δεν εφαρμόζονται πάντα αποτελεσματικά. Επιπλέον, η απαγόρευση των κινητών

τηλεφώνων στο σχολείο μπορεί επίσης να προκαλέσει υψηλότερη χρήση κινητών τηλεφώνων στο σπίτι. Όταν τα κινητά τηλέφωνα απαγορεύονται στο σχολείο τους, οι μαθητές σε ορισμένες χώρες είναι λιγότερο πιθανό να απενεργοποιούν τις ειδοποιήσεις από κοινωνικά δίκτυα και εφαρμογές στις ψηφιακές συσκευές τους όταν πέφτουν για ύπνο<sup>18</sup>.

Οι κανόνες του σχολείου που βελτιώνουν τις ψηφιακές δεξιότητες και τις συμπεριφορές των μαθητών μπορούν να εξοπλίσουν τους μαθητές κατά της απόσπασης προσοχής. Οι αναλύσεις του PISA 2022 δείχνουν ότι οι μαθητές με υψηλότερη αυτοαντίληψη για τις ικανότητές τους στις Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) είναι λιγότερο πιθανό να αναφέρουν ότι αποσπάται εύκολα την προσοχή τους<sup>19</sup>, ακόμη και μετά τη συνεκτίμηση του κοινωνικοοικονομικού προφίλ των μαθητών και των σχολείων.

Σε μαθητές που απενεργοποιούν τις ειδοποιήσεις από τα κοινωνικά δίκτυα και τις εφαρμογές στις συσκευές τους κατά τη διάρκεια του μαθήματος, φαίνεται επίσης να αποσπάται λιγότερο η προσοχή τους με τη χρήση ψηφιακών συσκευών όταν δεν τις έχουν ανοιχτές στην τάξη για να κρατούν σημειώσεις ή να αναζητούν πληροφορίες, και όταν δεν αισθάνονται πιεσμένοι να είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και να απαντούν σε μηνύματα κατά τη διάρκεια του μαθήματος<sup>20</sup>.

Η αντιμετώπιση των ψηφιακών διαχωρισμών στη χρήση για να εξασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά είναι καλά εξοπλισμένα για να πλοηγηθούν σε ένα ψηφιακό περιβάλλον απαιτεί προσοχή στο σχεδιασμό κατευ-

θυνηρίων γραμμών και κανονισμών, στην προσαρμογή των πλαισίων των αναλυτικών προγραμμάτων για την ψηφιακή εκπαίδευση και στο σχεδιασμό μηχανισμών χρηματοδότησης που υποστηρίζουν την ισότιμη κατανομή ποιοτικών ψηφιακών υποδομών<sup>21</sup>. Η ενίσχυση των συμπράξεων σχολείου-οικογένειας, η παροχή σαφούς επικοινωνίας και διαφοροποιημένων συστάσεων προς τους γονείς σχετικά με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες των ψηφιακών περιβαλλόντων για τα παιδιά τους και η ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων μπορούν να υποστηρίξουν την αποτελεσματικότερη εμπλοκή των γονέων στις αλληλεπιδράσεις των παιδιών τους με τα ψηφιακά περιβάλλοντα.

Τα αποτελέσματα PISA 2022 δείχνουν επίσης ότι στους μαθητές που αναφέρουν ισχυρότερη οικογενειακή υποστήριξη είναι λιγότερο πιθανό να αποσπάται εύκολα η προσοχή τους γενικότερα <sup>22</sup>.

Η ανάπτυξη της ψηφιακής ικανότητας των μαθητών και της ικανότητάς τους να περιηγούνται στα ψηφιακά περιβάλλοντα απαιτεί καλά προετοιμασμένους

εκπαιδευτικούς. Η αρχική εκπαίδευση και η επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών διαμορφώνουν την αυτοαποτελεσματικότητά τους και την ικανότητα να περιορίσουν τους περισπασμούς στις τάξεις τους λόγω της χρήσης ψηφιακών συσκευών. Στις χώρες του ΟΟΣΑ με διαθέσιμα στοιχεία, τα αποτελέσματα του PISA 2022 δείχνουν ότι οι καθηγητές μαθηματικών που συμμετείχαν σε δραστηριότητες επαγγελματικής ανάπτυξης που σχετίζεται με τις δεξιότητες ΤΠΕ για τη διδασκαλία κατά το προηγούμενο έτος ανέφεραν λιγότερους περισπασμούς των μαθητών λόγω της χρήσης ψηφιακών συσκευών από άλλους μαθητές στην τάξη. Τα στοιχεία από το TALIS 2018 δείχνουν επίσης ότι οι εκπαιδευτικοί που είχαν επιμορφωθεί σε θέματα συμπεριφοράς των μαθητών και διαχείρισης της τάξης στο πλαίσιο της επίσημης εκπαίδευσής τους ανέφεραν επίσης υψηλότερη αυτοαποτελεσματικότητα<sup>23</sup>. Συνεπώς, το περιεχόμενο της επαγγελματικής ανάπτυξης έχει σημασία για την ποιότητα της διδασκαλίας και τον σχεδιασμό ενός κλίματος διδασκαλίας που επιτρέπει στους μαθητές να συγκεντρώνονται ενώ υπάρχουν ψηφιακές συσκευές.

## Συμπέρασμα

Τα ευρήματα PISA 2022 αποκαλύπτουν ότι οι 15χρονοι μαθητές που χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές σε μέτριο βαθμό για μάθηση στο σχολείο τείνουν να έχουν καλύτερες επιδόσεις και αναφέρουν μεγαλύτερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο. Ωστόσο, εκείνοι που περνούν πάνω από μία ώρα κάθε μέρα χρησιμοποιώντας τις συσκευές για διασκέδαση τείνουν να έχουν χαμηλότερες βαθμολογίες στα μαθηματικά και χαμηλότερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο. Σύν τοις άλλους, είναι πιο πιθανό να αποσπάται εύκολα η προσοχή τους.

Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη να μειωθεί η απόσπαση της προσοχής από τις ψηφιακές συσκευές στα σχολεία και όχι μόνο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω σχολικών πολιτικών που βελτιώνουν τις ψηφιακές δεξιότητες και τις συμπεριφορές των μαθητών, σε συνδυασμό με την κατάρτιση των εκπαιδευτικών στη διδασκαλία με την τεχνολογία.

## Σημειώσεις

- \* Απαιτείται προσοχή κατά την ερμηνεία των εκτιμήσεων για τις χώρες/οικονομίες με αστερίσκο επειδή δεν πληρούνται ένα ή περισσότερα πρότυπα δειγματοληψίας του PISA που αναφέρονται παρακάτω. Για περισσότερες λεπτομέρειες, βλ. τον [Οδηγό για τον αναγνώστη των αποτελεσμάτων του PISA 2022, τόμος II](#).
1. Burns and Gottschalk, 2020<sup>[13]</sup>.
  2. Amez and Baert, 2020<sup>[4]</sup>; Beland and Murphy, 2016<sup>[5]</sup>; UNESCO, 2023<sup>[6]</sup>.
  3. Bediou, Rich και Bavelier, 2020<sup>[14]</sup>.
  4. Πίνακας II.B1.3.13.
  5. Η ανάλυση λαμβάνει υπόψη το κοινωνικοοικονομικό προφίλ των μαθητών και των σχολείων και τις επιδόσεις των μαθητών στα μαθηματικά (διάγραμμα II.5.9).
  6. [Πίνακας II.B1.5.62](#).
  7. Αφού ληφθούν υπόψη οι μαθητές και τα σχολεία κοινωνικοοικονομικό προφίλ, οι μαθητές που περνούσαν από 5 έως 7 ώρες την ημέρα σε ψηφιακές συσκευές για μάθηση δραστηριότητες στο σχολείο σημείωσαν 10 μονάδες χαμηλότερη βαθμολογία. Οι μαθητές που περνούσαν πάνω από 7 ώρες την ημέρα σε ψηφιακές συσκευές για μαθησιακές δραστηριότητες στο σχολείο σημείωσαν ακόμη χαμηλότερη βαθμολογία.
  8. Η διαφορά στις επιδόσεις είναι ίση με 10 μονάδες ακόμη και μετά τη συνεκτίμηση του κοινωνικοοικονομικού προφίλ των μαθητών και των σχολείων- και μια θετική σχέση παρατηρείται περίπου στα μισά από όλα τα συστήματα με διαθέσιμα στοιχεία ([Πίνακας II.B1.5.67](#)).

9. [Πίνακας II.B1.5.44](#).
10. [Πίνακας II.B1.5.42](#).
11. Przybylski and Weinstein, 2017<sup>[3]</sup>.
12. Δείτε τον [πίνακα 5](#) για τις συχνότητες κάθε κατηγορίας.
13. Borgonovi, 2016<sup>[12]</sup>.
14. Avvisati και Borgonovi, 2023 .
15. [Πίνακας 39](#).
16. [Πίνακας II.B1.5.38](#).
17. [Πίνακας II.B1.5.35](#).
18. [Πίνακας II.B1.5.45](#).
19. [Πίνακας 37](#).
20. [Πίνακας II.B1.5.44](#).
21. ΟΟΣΑ, 2023
22. [Πίνακας 38](#).
23. ΟΟΣΑ, 2019<sup>[11]</sup>.

## Για περισσότερες πληροφορίες

---

**Επικοινωνία:** Irène Hu ([irene.hu@oecd.org](mailto:irene.hu@oecd.org)) και Andreea Minea-Pic ([Andreea.minea@oecd.org](mailto:Andreea.minea@oecd.org)).

### Βλέπε:

**Amez, S. και S. Baert** (2020), «Smartphone use and academic performance»: *International Journal of Educational Research*, Vol. 103, p. 101618, <https://doi.org/10.1016/J.IJER.2020.101618>.

**Avvisati, F. and F. Borgonovi** (2023), «Young videogamers and their approach to science inquiry», *Large-scale Assessments in Education*, Vol. 11/1, <https://doi.org/10.1186/s40536-023-00178-4>.

**Bediou, B., M. Rich and D. Bavelier** (2020), «Digital media and cognitive development», στο *Education in the Digital Age: Healthy and Happy Children*, OECD Publishing, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/3b071e13-en>.

**Beland, L. and R. Murphy** (2016), «Ill Communication: Labour Economics: Technology, distraction & student performance», *Labour Economics*, Τόμος 41, σ. 61-76, <https://doi.org/10.1016/J.LABECO.2016.04.004>.

**Borgonovi, F.** (2016), «Video gaming and gender differences in digital and printed reading performance among 15-year-olds students in 26 countries», *Journal of Adolescence*, Vol. 48, pp. 45-61, <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2016.01.004>.

**Burns, T. and F. Gottschalk (eds.)** (2020), *Education in the Digital Age: Healthy and Happy Children, Educational Research and Innovation*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/1209166a-en>.

**Mo, J.** (2017), «Collaborative problem solving», *PISA in Focus*, No. 78, OECD Publishing, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/cdae6d2e-en>.

**OECD** (2023), *Empowering Young Children in the Digital Age, Starting Strong*, OECD Publishing, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/50967622-en>.

**ΟΟΣΑ** (2023), *Διαμόρφωση της ψηφιακής εκπαίδευσης*: OECD Publishing, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/bac4dc9f-en>.

**ΟΟΣΑ** (2021), *OECD Skills Outlook 2021*: OECD Publishing, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/0ae365b4-en>.

**ΟΟΣΑ** (2019), *TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners*, TALIS, OECD Publishing, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/1d0bc92a-en>.

**Przybylski, A. and N. Weinstein** (2017), «A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis», *Psychological Science*, Vol. 28/2, σελ. 204-215, <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>.

**Suarez-Alvarez, J.** (2021), «Are 15-year-olds prepared to deal with fake news and misinformation?», *PISA in Focus*, No. 113, OECD Publishing, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/6ad5395e-en>.

**UNESCO** (2023), *Technology in education | Global Education Monitoring Report*, <https://www.unesco.org/gem-report/en/technology> (πρόσβαση στις 13 Σεπτεμβρίου 2023).

Το PISA συλλέγει αξιόπιστα και συγκρίσιμα δεδομένα από τις συμμετέχουσες χώρες και εδάφη. Σύμφωνα με τους κανονισμούς του ΟΟΣΑ για τα δεδομένα, σε όλα τα διαγράμματα χρησιμοποιείται οπτικός διαχωρισμός μεταξύ χωρών και εδαφών για να μειωθεί ο κίνδυνος παρερμηνείας των δεδομένων.

Το παρόν έγγραφο δημοσιεύεται υπό την ευθύνη του Γενικού Γραμματέα του ΟΟΣΑ. Οι απόψεις που εκφράζονται και τα επιχειρήματα που χρησιμοποιούνται σε αυτό δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις επίσημες απόψεις των χωρών μελών του ΟΟΣΑ.

Το παρόν έγγραφο, καθώς και τα δεδομένα και οι χάρτες που περιλαμβάνονται σε αυτό, δεν θίγουν το καθεστώς ή την κυριαρχία επί οποιουδήποτε εδάφους, την οριοθέτηση των διεθνών συνόρων και συνόρων και την ονομασία οποιουδήποτε εδάφους, πόλης ή περιοχής.

Τα στατιστικά στοιχεία για το Ισραήλ παρέχονται από τις αρμόδιες ισραηλινές αρχές και τελούν υπό την ευθύνη τους. Η χρήση αυτών των στοιχείων από τον ΟΟΣΑ δεν θίγει το καθεστώς των Υψιπέδων του Γκολάν, της Ανατολικής Ιερουσαλήμ και των ισραηλινών οικισμών στη Δυτική Όχθη σύμφωνα με τους όρους του διεθνούς δικαίου.

---

Αυτό το έργο είναι διαθέσιμο με την άδεια *Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO* (CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Για συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το πεδίο εφαρμογής και τους όρους της άδειας χρήσης, καθώς και την πιθανή εμπορική χρήση του παρόντος έργου ή τη χρήση των δεδομένων PISA, συμβουλευτείτε τους *Όρους και Προϋποθέσεις* στη διεύθυνση [www.oecd.org](http://www.oecd.org).

---

Αρχικά εκδοθέν από τον ΟΟΣΑ με τον τίτλο : “Managing screen time: how to protect and equip students against distraction”, Pisa in Focus, No. 124, Εκδόσεις ΟΟΣΑ, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/7c225af4-en>.

Η μετάφραση δεν έγινε από τον ΟΟΣΑ και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση του ΟΟΣΑ. Η ποιότητα της μετάφρασης και η συμφωνία της με τη γλώσσα του πρωτότυπου κειμένου είναι αποκλειστική ευθύνη του/της/των μεταφραστή/τριας/ών. Σε περίπτωση ασυμφωνίας ανάμεσα στην πρωτότυπη εργασία και στη μετάφραση, μόνο το πρωτότυπο κείμενο θα θεωρηθεί έγκυρο.

Η χρήση του αρσενικού γένους γίνεται χάριν οικονομίας, προκειμένου να αποφευχθεί η προσθήκη πολλαπλών επιθημάτων που δυσκολεύουν την ανάγνωση του κειμένου και δεν αναφέρεται αναγκαστικά στο πραγματικό γένος των υποκειμένων.

Η μετάφραση, προσαρμογή και γραφιστική επιμέλεια του κειμένου έγιναν στο πλαίσιο του Έργου «Δημιουργία Ερευνητικών Υποδομών, Επεξεργασία Ερευνητικού Υλικού και Επικοινωνία Αποτελεσμάτων Διεθνών Εκπαιδευτικών Ερευνών» με Επιστημονικό Υπεύθυνο τον Καθηγητή του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων Αναστάσιο Εμβαλωτή. Χρηματοδοτήθηκε βάσει της Προγραμματικής Σύμβασης του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού με το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων μέσω του Τομεακού Προγράμματος Ανάπτυξης 2021-2025.

