

Συνήθειες Τηλεθέασης σε Παιδιά Προσχολικής Ηλικίας και η Σχέση τους με Προβλήματα Ύπνου

Θεοδώρα Μάντζιου,¹ Ευφροσύνη Βλαχιώτη,² Πέτρος Γαλάνης,³
Αθηνά Καλοκαιρινού,⁴ Μαργαρίτα Γιαννακοπούλου,⁵
Ευσταθία Μεγαπάνου,⁶ Νίκη Μητώση,⁷ Βασιλική Μάτζιου⁸

Television Habits and Sleep Disorders

Abstract at the end of the article

¹Νοσηλεύτρια ΤΕ, MSc

²Νοσηλεύτρια ΠΕ, MSc, PhD, Νοσοκομείο Παιδων «Η Αγία Σοφία», Αθήνα

³Νοσηλεύτρια ΠΕ, MSc, PhD, Τμήμα Νοσηλευτικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), Αθήνα

⁴Καθηγήτρια Νοσηλευτικής, Τμήμα Νοσηλευτικής, ΕΚΠΑ, Αθήνα

⁵Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νοσηλευτικής, Τμήμα Νοσηλευτικής, ΕΚΠΑ, Αθήνα

⁶Ειδικευόμενη Ιατρός, Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κηφισιάς «Άγιοι Ανάργυροι», Αθήνα

⁷Νοσηλεύτρια ΠΕ, MSc, PhD(c), Νοσοκομείο «Μητέρα», Αθήνα

⁸Καθηγήτρια Παιδιατρικής Νοσηλευτικής, Τμήμα Νοσηλευτικής, ΕΚΠΑ, Αθήνα

Τμήμα Νοσηλευτικής, ΕΚΠΑ, Αθήνα

Υποβλήθηκε: 5.3.2015

Επανυποβλήθηκε: 25.5.2015

Εγκρίθηκε: 19.6.2015

Υπεύθυνη αλληλογραφίας:

Θεοδώρα Μάντζιου

Στρατηγού Σαράφη 46, Άγιος Ιωάννης

551 32 Θεσσαλονίκη

e-mail: dmantziou@gmail.com

Εισαγωγή: Η τηλεόραση αποτελεί σήμερα ένα από τα κύρια μέσα ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Η επίδραση της τηλεθέασης στα παιδιά είναι σημαντική και εξαρτάται από το χρόνο και το είδος των προγραμμάτων που παρακολουθούν. **Σκοπός:** Η καταγραφή των συνηθειών τηλεθέασης παιδιών προσχολικής ηλικίας, η συσχέτισή τους με προβλήματα ύπνου, καθώς και η εκτίμηση των στάσεων των γονέων τους σχετικά με τη χρήση της τηλεόρασης. **Υλικό και Μέθοδος:** Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 520 γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας. Η συλλογή των δεδομένων διήρκεσε από το Νοέμβριο του 2012 έως και τον Ιανουάριο του 2013 και πραγματοποιήθηκε σε παιδικούς σταθμούς των νομών Αττικής και Θεσσαλονίκης. Όλοι οι γονείς ενημερώθηκαν για το σκοπό της μελέτης, υπέγραψαν το έντυπο συγκατάθεσης και συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια The Children's Television-Viewing Habits Questionnaire (CTVQ) και The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ). Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό πρόγραμμα Statistical Package for Social Sciences (SPSS), έκδοση 19.0. **Αποτελέσματα:** Το 64,2% των παιδιών παρακολουθούσε τηλεόραση μαζί με τους γονείς, ενώ το 76,5% των παιδιών δεν είχε τηλεόραση στο δωμάτιό του. Το 67,4% των γονέων επέλεξαν το περιεχόμενο του τηλεοπτικού προγράμματος για τα παιδιά τους, κυρίως κινούμενα σχέδια και παιδικές εκπομπές. Βρέθηκε ότι όσο αυξάνονταν το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων ($p < 0,001$) και ο αριθμός των παιδιών στην οικογένεια ($p = 0,001$) τόσο μειωνόταν ο χρόνος τηλεθέασης των παιδιών. Το 59% των γονέων αξιολόγησαν την ποιότητα του τηλεοπτικού προγράμματος μέτρια, καθώς και την επίδραση της τηλεόρασης στα παιδιά αρνητική. Το 64% των παιδιών επηρεάζονταν από τις διαφημίσεις, μόνο όμως το 37,4% των γονέων λάμβαναν προστατευτικά μέτρα έναντι των διαφημίσεων. Όσον αφορά στις συνήθειες ύπνου των παιδιών τους, το 60,4% των γονέων ανέφερε ότι τα παιδιά τους είχαν πάντα σταθερή ώρα ύπνου και ότι κοιμούνταν πάντα μόνα τους. Μόνο το 11% χρειάζονταν πάντα το γονέα στο δωμάτιο για να κοιμηθούν. Επιπλέον, ανέφεραν ότι μόνο το 12,3% των παιδιών φοβούνταν να κοιμηθούν στο σκοτάδι και μόνο το 3,1% από αυτά ξυπνούσαν ιδρωμένα και τρομοκρατημένα. **Συμπεράσματα:** Τα παιδιά προσχολικής

ηλικίας παρακολουθούν τηλεόραση καθημερινά, χωρίς όμως αυτό να φαίνεται ότι τους δημιουργεί προβλήματα ύπνου. Οι συνήθειες τηλεθέασης συσχετίζονται με το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων που χαρακτηρίζουν τα προγράμματα της τηλεόρασης μέτριας ποιότητας και παροτρύνουν τα παιδιά τους να απασχολούνται με εξωσχολικές δραστηριότητες.

Λέξεις ευρετηρίου: Διαταραχές ύπνου, παιδιά προσχολικής ηλικίας, στάσεις γονέων, συνήθειες ύπνου, τηλεθέαση

Εισαγωγή

Η τηλεόραση αποτελεί σήμερα ένα από τα κύρια μέσα ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας, τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Έχει διαπιστωθεί ότι η επίδραση της τηλεθέασης στα παιδιά, θετική ή αρνητική, είναι σημαντική και εξαρτάται από το χρόνο και το είδος των προγραμμάτων που παρακολουθούν.^{1,2}

Πολλές μελέτες περιγράφουν τις συνήθειες τηλεθέασης ως ένα είδος συμπεριφορών, στάσεων και κανόνων που διέπουν τη συμπεριφορά των παιδιών-τηλεθεατών. Βιβλιογραφικά δεδομένα δείχνουν ότι οι ώρες τηλεθέασης σε παιδιά προσχολικής ηλικίας αυξάνονται ραγδαία. Σύμφωνα με τη μελέτη της Rideout,³ το 29% των βρεφών παρακολουθεί τηλεόραση, κυρίως διαφημίσεις και κινούμενα σχέδια, κατά μέσο όρο 90 min την ημέρα, ενώ η πλειοψηφία των νηπίων και των παιδιών προσχολικής ηλικίας παρακολουθεί κατά μέσο όρο 2,2-4,6 ώρες την ημέρα.³⁻¹²

Ο αυξημένος χρόνος τηλεθέασης και η τηλεόραση στο υπνοδωμάτιο έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση προβλημάτων συμπεριφοράς, διαταραχές ύπνου, πτωχές κοινωνικές δεξιότητες, συναισθηματικές διαταραχές, αυξημένο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και παιδική παχυσαρκία.^{4,13-25}

Από τα αποτελέσματα έρευνας που διεξήχθη σε 10.000 παιδιά, ηλικίας 3,5-7 ετών, βρέθηκε ότι τα παιδιά που δεν είχαν τακτικές ώρες ύπνου και παρακολουθούσαν τηλεόραση, εμφάνιζαν περισσότερα προβλήματα στη συμπεριφορά τους, όπως επιθετικότητα, αδιαφορία και κόπωση. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η απουσία σταθερότητας στον ύπνο διαταράσσει τον κικάρδιο ρυθμό των παιδιών, με συνέπεια να επέρχεται στέρση ύπνου και, τελικά, διαταραχή στην ανάπτυξη του εγκεφάλου. Συνιστούν λοιπόν την αποφυγή της έκθεσης των παιδιών στην τηλεόραση ή άλλου είδους οθόνη πριν από τον ύπνο και την καθιέρωση μιας ρουτίνας, η οποία θα περιλαμβάνει σταθερές ώρες ύπνου και άλλες χαλαρωτικές δραστηριότητες. Κάθε οικογένεια διαμορφώνει τις δικές της συνήθειες τηλεθέασης, οι οποίες μπορεί να

χρησιμοποιούνται είτε ως κίνητρο είτε ως τιμωρία στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους.¹² Σύμφωνα λοιπόν με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, οι γονείς αποτελούν σημαντικό πρότυπο συμπεριφοράς για τα παιδιά τους.^{12,26-28}

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή των συνηθειών τηλεθέασης παιδιών προσχολικής ηλικίας, η συσχέτισή τους με διαταραχές ύπνου, καθώς και η εκτίμηση των στάσεων των γονέων τους σχετικά με τη χρήση της τηλεόρασης.

Υλικό και Μέθοδος

Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 520 γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από το Νοέμβριο του 2012 έως και τον Ιανουάριο του 2013 σε παιδικούς σταθμούς των νομών Αττικής και Θεσσαλονίκης.

Οι γονείς που συμμετείχαν στη μελέτη αποτέλεσαν δείγμα «ευκολίας». Κατά την προσέλευση ή την αποχώρησή τους από τους παιδικούς σταθμούς, οι γονείς που επιθυμούσαν ανώνυμα να συμμετάσχουν, ενημερώθηκαν αναλυτικά για το σκοπό της μελέτης, υπέγραψαν το έντυπο πληροφορημένης συγκατάθεσης, συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια και τα παρέδωσαν στον ερευνητή. Η συλλογή πραγματοποιήθηκε μετά τη λήψη άδειας από τις διευθύνσεις των παιδικών σταθμών. Οι γονείς συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια The Children's Television-Viewing Habits Questionnaire (CTVQ) και The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ).³⁰

Τα ερωτηματολόγια μεταφράστηκαν από το αντίστοιχο τμήμα του Υπουργείου Εξωτερικών από Αγγλικά σε Ελληνικά και κατόπιν από πτυχιούχο μεταφράστρια από Ελληνικά σε Αγγλικά, προκειμένου να επιβεβαιωθεί η μετάφραση. Για τη συμβατότητά τους με τα ελληνικά δεδομένα, εκτιμήθηκαν ως προς την καταλληλότητά

τους από καθηγήτρια Παιδιατρικής Νοσηλευτικής, από παιδίατρο και από νοσηλεύτη.

Το ερωτηματολόγιο CSHQ³⁰ χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή των συνηθειών του ύπνου των παιδιών. Αποτελείται από 22 ερωτήσεις κλειστού τύπου που αφορούν στις συνήθειες ύπνου των παιδιών, τις πιθανές δυσκολίες με τον ύπνο και τη συμπεριφορά του ύπνου τους στο διάστημα της προηγούμενης εβδομάδας της ζωής τους. Οι γονείς κατέγραψαν τις αντιλήψεις τους, χρησιμοποιώντας κλίμακα διαβάθμισης 5 σημείων τύπου Likert, με διαβάθμιση από «πάντα» έως «ποτέ».

Για την καταγραφή των στάσεων των γονέων απέναντι στην τηλεόραση και τις συνήθειες τηλεθέασης στο σπίτι χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο CTVQ. Αποτελείται από 18 ερωτήσεις κλειστού τύπου σχετικά με τη γνώμη τους για την τηλεόραση και την επιρροή της στα παιδιά, καθώς και τα μέτρα που λαμβάνουν για την προστασία τους από τα τηλεοπτικά προγράμματα. Το ερωτηματολόγιο καταγραφής των συνηθειών τηλεθέασης στο σπίτι αποτελείται από 15 ερωτήσεις κλειστού τύπου και περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με τις ώρες παρακολούθησης, το περιεχόμενο των τηλεοπτικών προγραμμάτων και τις λοιπές δραστηριότητες των παιδιών.

Στατιστική ανάλυση

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό πρόγραμμα της IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS), έκδοση 21.0 (SPSS Inc, IL). Οι κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως απόλυτες (n) και σχετικές (%) συχνότητες, ενώ οι ποσοτικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως μέση τιμή και τυπική απόκλιση. Ο έλεγχος των Kolmogorov-Smirnov και τα διαγράμματα κανονικότητας εφαρμόστηκαν για τον έλεγχο κανονικότητας των ποσοτικών μεταβλητών.

Για τη διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής μεταβλητής και μιας διχοτόμου μεταβλητής εφαρμόστηκε ο έλεγχος t (student's t-test). Για τη διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής μεταβλητής που ακολουθεί την κανονική κατανομή και μιας ποσοτικής μεταβλητής που δεν ακολουθεί την κανονική κατανομή ή μιας διατάξιμης μεταβλητής χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Spearman (Spearman's correlation coefficient).

Στην περίπτωση που περισσότερες από δύο ανεξάρτητες μεταβλητές προέκυψαν στατιστικά σημαντικές στο επίπεδο του 0,2 ($p < 0,2$) στη διμεταβλητή ανάλυση, εφαρμόστηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (multivariate linear regression). Στην περίπτωση αυτή, εφαρμόστηκε η μέθοδος της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με

την προς τα πίσω διαγραφή των μεταβλητών (backward stepwise linear regression). Αναφορικά με την πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση, παρουσιάζονται οι συντελεστές b (coefficients' beta), τα αντίστοιχα 95% διαστήματα εμπιστοσύνης και οι τιμές p. Το αμφίπλευρο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε ίσο με 0,05.

Αποτελέσματα

Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των 520 γονέων και των παιδιών τους που συμμετείχαν στη μελέτη. Το 51,5% ήταν αγόρια και το 48,5% ήταν κορίτσια. Ο μέσος όρος ηλικίας των παιδιών ήταν τα 4 έτη. Ο μέσος όρος ηλικίας των πατέρων ήταν τα 39(±5,3) έτη και των μητέρων τα 35(±4,8) έτη. Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, το 24% των μητέρων ήταν απόφοιτες Λυκείου, καθώς και το 30% των πατέρων ομοίως. Σχετικά με τις συνθήκες διαμονής, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων, με ποσοστό 69%, διέμενε σε πολυκατοικία, με μέσο όρο αριθμού δωματίων τα 3.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών καθημερινά ήταν περίπου 2 ώρες μεταξύ 17:00-21:00 μ.μ. Τα Σαββατοκύριακα αυξάνονταν και ήταν περίπου 3 ώρες μεταξύ 08:00-12:00 π.μ. και 17:00-21:00 μ.μ. Το 64,2% των παιδιών παρακολουθούσε τηλεόραση με τους γονείς, ενώ το 76,5% των παιδιών δεν είχε τηλεόραση στο δωμάτιό του. Το 70,2% των παιδιών δεν έπαιζε με ηλεκτρονικά παιχνίδια, ενώ το 54,8% προτιμούσε να παίζει παιχνίδια έξω από το σπίτι. Η πλειοψηφία των γονέων (67,4%) δήλωσε ότι οι ίδιοι επέλεγαν το περιεχόμενο του τηλεοπτικού προγράμματος. Το 50,3% των παιδιών παρακολουθούσε κινούμενα σχέδια, ενώ το 24,9% παιδικές εκπομπές.

Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται οι συνήθειες τηλεθέασης των παιδιών στο σπίτι.

Οι γονείς (46,9%) θεωρούσαν ότι η επίδραση της τηλεόρασης στα παιδιά τους ήταν αρνητική, κυρίως εξαιτίας των διαφημίσεων. Σε ποσοστό 48,3%, οι γονείς δε συζητούσαν με το παιδί για θέματα που προέκυπταν από την τηλεθέαση και δεν λάμβαναν προστατευτικά μέτρα έναντι των διαφημίσεων σε ποσοστό 37,4%. Σχεδόν το σύνολο των γονέων (97,7%) ενθάρρυνε τα παιδιά τους να ασχοληθούν με εξωσχολικές δραστηριότητες. Όσον αφορά στην ποιότητα του τηλεοπτικού προγράμματος, το 59% των γονέων την αξιολόγησε ως μέτρια. Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά αναφορικά με τη στάση των γονέων απέναντι στην τηλεόραση.

Σύμφωνα με τους γονείς, η μέση διάρκεια ύπνου των παιδιών καθημερινά ήταν 10,5 ώρες. Ανέφεραν ότι το 53%

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των γονέων και των παιδιών τους

Χαρακτηριστικό	n (%)
<i>Φύλο παιδιών</i>	
Αγόρια	268 (51,5)
Κορίτσια	252 (48,5)
<i>Ηλικία παιδιών (έτη)</i>	4,0 (0,9)*
<i>Ηλικία πατέρων (έτη)</i>	39,0 (5,3)*
<i>Ηλικία μητέρων (έτη)</i>	35,3 (4,8)*
<i>Επάγγελμα μητέρων</i>	
Άνεργες/συνταξιούχες	117 (22,5)
Δημόσιες υπάλληλοι	90 (17,3)
Ιδιωτικές υπάλληλοι	313 (60,2)
<i>Επάγγελμα πατέρων</i>	
Άνεργοι/συνταξιούχοι	23 (4,4)
Δημόσιοι υπάλληλοι	123 (23,7)
Ιδιωτικοί υπάλληλοι	374 (71,9)
<i>Εκπαιδευτικό επίπεδο μητέρων</i>	
Απόφοιτες Δημοτικού/Γυμνασίου	23 (4,4)
Απόφοιτες Λυκείου	125 (24,0)
Απόφοιτες Τεχνικής Μέσης Σχολής – ΙΕΚ	106 (20,4)
Απόφοιτες ΑΕΙ/ΑΤΕΙ	210 (40,4)
Μεταπτυχιακές σπουδές	56 (10,8)
<i>Εκπαιδευτικό επίπεδο πατέρων</i>	
Απόφοιτοι Δημοτικού/Γυμνασίου	35 (6,8)
Απόφοιτοι Λυκείου	158 (30,4)
Απόφοιτοι Τεχνικής Μέσης Σχολής – ΙΕΚ	103 (19,8)
Απόφοιτοι ΑΕΙ/ΑΤΕΙ	174 (33,5)
Μεταπτυχιακές σπουδές	50 (9,6)
<i>Αριθμός παιδιών στην οικογένεια</i>	1,9 (0,8)*
<i>Τύπος κατοικίας</i>	
Πολυκατοικία	359 (69,0)
Μονοκατοικία	161 (31,0)
<i>Αριθμός δωματίων στο διαμέρισμα</i>	3,0 (1,0)*

*Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)

των παιδιών τους είχαν πάντα σταθερή ώρα ύπνου και κοιμούνταν τα περισσότερα μόνα τους, ενώ ένα μικρό ποσοστό (11%) των παιδιών ήθελε πάντα το γονέα στο δωμάτιο για να κοιμηθεί. Επιπλέον, το 12% των παιδιών κοιμόταν στο κρεβάτι των γονέων ή των αδελφών. Αναφορικά με τις διαταραχές του ύπνου, οι γονείς ανέφεραν ότι συχνά τα περισσότερα παιδιά φοβούνταν να κοιμηθούν στο σκοτάδι και το 15% των παιδιών ήταν ανήσυχα και κινούνταν πολύ κατά τη διάρκεια του ύπνου, έτριζαν τα δόντια τους (7%) και μόνο το 4% των παιδιών ξυπνούσαν ιδρωμένα και τρομοκρατημένα κατά τη διάρκεια της νύκτας. Οι γονείς επίσης δήλωσαν ότι το 12% των παιδιών

Πίνακας 2. Συνήθειες τηλεθέασης των παιδιών στο σπίτι

Χαρακτηριστικό	n (%)
<i>Ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης καθημερινά</i>	1,7 (1,2)*
<i>Ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης το Σάββατο-κύριακο</i>	2,8 (2,1)*
<i>Παρακολούθηση τηλεόρασης μαζί με τους γονείς</i>	
Ναι	334 (64,2)
Όχι	186 (35,8)
<i>Αριθμός συσκευών τηλεόρασης στο σπίτι</i>	1,8 (0,8)*
<i>Υπαρξη τηλεόρασης στο δωμάτιο του παιδιού</i>	
Ναι	122 (23,5)
Όχι	398 (76,5)
<i>Ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια π.χ. ή χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή</i>	
Ναι	155 (29,8)
Όχι	365 (70,2)
<i>Άτομο που επιλέγει το πρόγραμμα παρακολούθησης στην τηλεόραση</i>	
Παιδί	163 (31,6)
Γονείς	348 (67,4)
Άλλος	5 (1,0)
<i>Παρακολούθηση προγράμματος</i>	
Κινούμενα σχέδια	259 (50,3)
Παιδικές εκπομπές	128 (24,9)
Ντοκιμαντέρ	38 (7,4)
<i>Άλλα (πολεμικές ταινίες, τηλεπαιχνίδια, αστυνομικές ταινίες, εκπομπές μαγειρικής, κωμωδίες, αθλητικά, διαφημίσεις, ηλεκτρονικά παιχνίδια)</i>	90 (17,5)
<i>Άλλες δραστηριότητες εκτός από τα ηλεκτρονικά μέσα ψυχαγωγίας</i>	
Διάβασμα	64 (12,3)
Παιχνίδια έξω από το σπίτι	285 (54,8)
Αθλητισμός	89 (17,1)
Παιδικές ταινίες	20 (3,8)
Παιδικό θέατρο	62 (11,9)
<i>Χρονικό διάστημα παρακολούθησης τηλεόρασης καθημερινά</i>	
8 π.μ.-12 π.μ. (πρωί)	46 (9,2)
12 π.μ.-5 μ.μ. (μεσημέρι)	112 (22,5)
5 μ.μ.-9 μ.μ. (απόγευμα)	300 (60,2)
9 μ.μ.-12 μ.μ. (βράδυ)	40 (8,0)
<i>Χρονικό διάστημα παρακολούθησης τηλεόρασης το Σάββατοκύριακο</i>	
8 π.μ.-12 π.μ. (πρωί)	195 (38,2)
12 π.μ.-5 μ.μ. (μεσημέρι)	67 (13,1)
5 μ.μ.-9 μ.μ. (απόγευμα)	203 (39,7)
9 μ.μ.-12 μ.μ. (βράδυ)	46 (9,0)

*Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)

Πίνακας 3. Χαρακτηριστικά αναφορικά με τη στάση των γονέων απέναντι στην τηλεόραση

Χαρακτηριστικά	n (%)	Χαρακτηριστικά	n (%)
Αντίληψη για την επίδραση της τηλεόρασης στα παιδιά		Λήψη προστατευτικών μέτρων έναντι της διαφήμισης	
Θετική	71 (13,7)	Ναι	294 (56,5)
Αρνητική	244 (46,9)	Όχι	226 (43,5)
Ουδέτερη	177 (34,0)	Προστατευτικά μέτρα έναντι της διαφήμισης	
Δεν ξέρω	28 (5,4)	Περιορισμένες ώρες τηλεθέασης	123 (41,4)
Καθορισμός του χρόνου τηλεθέασης των παιδιών		Ενοικίαση βιντεοκασετών	28 (9,4)
Ναι	466 (89,6)	Ενημέρωση για τις διαφημίσεις	111 (37,4)
Όχι	54 (10,4)	Άλλο	35 (11,8)
Ωρες παρακολούθησης τηλεόρασης καθημερινά	1,9 (1,3)*	Αγορά/ενοικίαση βιντεοταινιών ή άλλων προϊόντων εικόνας	
Ωρες παρακολούθησης τηλεόρασης το Σαββατοκύριακο	2,5 (1,6)*	Ναι	261 (50,2)
Ωρες παρακολούθησης τηλεόρασης καθημερινά μαζί με το παιδί	1,0 (0,9)*	Όχι	259 (49,8)
Ωρες παρακολούθησης τηλεόρασης το Σαββατοκύριακο μαζί με το παιδί	1,4 (1,2)*	Είδος προϊόντος που αγοράζεται/ενοικιάζεται	
Χρονικά διαστήματα παρακολούθησης τηλεόρασης μαζί με το παιδί		Κινούμενα σχέδια	133 (51,0)
8 π.μ.-12 π.μ. (πρωί)	68 (14,2)	Παιδικές ταινίες	90 (34,5)
12 π.μ.-5 μ.μ. (μεσημέρι)	88 (18,4)	Άλλα (ενημερωτικές εκπομπές, κωμωδίες, ταινίες δράσης, ηλεκτρονικά παιχνίδια)	38 (14,6)
5 μ.μ.-9 μ.μ. (απόγευμα)	274 (57,2)	Ενθάρρυνση του παιδιού να ασχοληθεί και με άλλες δραστηριότητες	
9 μ.μ.-12 μ.μ. (βράδυ)	49 (10,2)	Ναι	508 (97,7)
Παρακολούθηση προγράμματος μαζί με το παιδί		Όχι	12 (2,3)
Κινούμενα σχέδια	217 (44,8)	Είδος δραστηριοτήτων	
Παιδικές εκπομπές	101 (20,9)	Αθλητισμός	183 (36,0)
Ντοκιμαντέρ	40 (8,3)	Διάβασμα	178 (35,0)
Άλλα (πολεμικές ταινίες, τηλεπαιχνίδια, αστυνομικές ταινίες, εκπομπές μαγειρικής, κωμωδίες, αθλητικά, διαφημίσεις, σαπουνόπυρες, ηλεκτρονικά παιχνίδια)	126 (32,0)	Συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις	90 (17,7)
Συζήτηση με το παιδί για θέματα που προκύπτουν από την τηλεθέαση		Συμμετοχή σε πολιτιστικές εκδηλώσεις	57 (11,2)
Ναι	269 (51,7)	Άποψη για την ποιότητα του τηλεοπτικού προγράμματος	
Όχι	251 (48,3)	Κακή	169 (32,5)
Επηρεασμός του παιδιού από τις διαφημίσεις		Μέτρια	307 (59,0)
Ναι	333 (64,0)	Καλή	43 (8,3)
Όχι	187 (36,0)	Πολύ καλή	0 (0,0)
		Άριστη	1 (0,2)

*Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)

τους φαίνονταν κουρασμένα αλλά ποτέ δεν κοιμούνταν κατά τη διάρκεια ενασχόλησής τους με δραστηριότητες (92%).

Στον πίνακα 4 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την επεξεργασία των δεδομένων μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών καθημερινά.

Από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική

σχέση στο επίπεδο του 0,20 ($p < 0,20$) μεταξύ των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών καθημερινά και των δημογραφικών χαρακτηριστικών. Για το λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρατίθενται στον πίνακα 5. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, η αύξηση της ηλικίας των παιδιών σχετιζόταν με αύξηση των ωρών παρακολούθησης

Πίνακας 4. Συσχετίσεις μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών καθημερινά

Χαρακτηριστικά	Τιμή p	
Φύλο παιδιών		0,38*
Αγόρια	1,75 (1,17)**	
Κορίτσια	1,66 (1,26)**	
Ηλικία παιδιών	0,14***	0,001***
Ηλικία πατέρων	-0,08***	0,09***
Ηλικία μητέρων	-0,07***	0,13***
Εκπαιδευτικό επίπεδο μητέρων	-0,20***	<0,001***
Εκπαιδευτικό επίπεδο πατέρων	-0,17***	<0,001***
Αριθμός παιδιών	-0,16***	<0,001***

*Έλεγχος t

**Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)

***Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

τηλεόρασης από αυτά καθημερινά. Αντίθετα, η αύξηση του αριθμού των παιδιών της οικογένειας σχετιζόταν με μείωση των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης αυτών καθημερινά. Επιπλέον, η αύξηση του εκπαιδευτικού επιπέδου των μητέρων σχετιζόταν με μείωση των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών καθημερινά.

Στον πίνακα 6 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών το Σαββατοκύριακο. Από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,20 ($p < 0,20$) μεταξύ των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών το Σαββατοκύριακο και των δημογραφικών χαρακτηριστικών. Για το λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας φαίνονται στον πίνακα 7. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, η αύξηση της ηλικίας των παιδιών σχετιζόταν με αύξηση των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών το Σαββατοκύριακο. Αντίθετα, η αύξηση του εκπαιδευτικού επιπέδου των μητέρων σχετιζόταν με μείωση των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών το Σαββατοκύριακο.

Συζήτηση

Η πλειοψηφία των παιδιών, σύμφωνα με τους γονείς,

παρακολουθούσε 2-3 ώρες τηλεόραση καθημερινά. Σύμφωνα με τη μελέτη της Rideout, τα νήπια και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας παρακολουθούν κατά μέσο όρο 2,2-4,6 ώρες την ημέρα.³ Οι Spruyt et al στη μελέτη τους αναφέρουν ότι οι ώρες τηλεθέασης αυξάνονται ραγδαία κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής τους και μειώνονται καθώς μεγαλώνουν, ίσως εξαιτίας των σχολικών υποχρεώσεων και των εξωσχολικών δραστηριοτήτων που παρακολουθούν,²⁹ εύρημα το οποίο δεν επιβεβαιώνεται από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης.

Η πρώιμη έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση έχει συσχετιστεί με προβλήματα στην προσοχή σε μεταγενέστερα εξελικτικά στάδια. Όταν ένα παιδί παρακολουθεί τηλεόραση, το εύρος της προσοχής του συνεχώς διακόπτεται από τις ταχείες εναλλαγές των εικόνων, που συμβαίνουν κατά μέσο όρο κάθε 3-5 sec. Με 4-5 ώρες ημερήσιας θέασης ταχέως εναλλασσόμενων εικόνων, καταπονείται μακροπρόθεσμα το κατώτερο τμήμα του εγκεφάλου τους, προκαλώντας υπεραφύπνιση των περιοχών του, με αποτέλεσμα υπερκινητικότητα και μειωμένες ικανότητες των εγκεφαλικών λοβών, αλλά και ελάττωση των ικανοτήτων υψηλότερου επιπέδου σκέψης. Ο εγκέφαλος του παιδιού «εκπαιδεύεται» να μην επικεντρώνεται ή να μην έχει τη δυνατότητα συνειδητού ελέγχου της προσοχής του.^{9,11}

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, ο χρόνος τηλεθέασης αυξανόταν προοδευτικά με την αύξηση της ηλικίας των παιδιών. Τεκμηριωμένες μελέτες αναφέρουν ότι >2 ώρες τηλεθέασης καθημερινά θεωρούνται υπερβολικές, καθώς στερούν πολύτιμο χρόνο στα παιδιά από άλλες δραστηριότητες ωφέλιμες για την ψυχοσωματική τους ανάπτυξη (διάβασμα, παιχνίδι, συναναστροφή με άλλα παιδιά και με τους γονείς κ.λπ.).^{11,31}

Σύμφωνα με τους γονείς του μελετώμενου πληθυσμού, τα παιδιά τους παρακολουθούσαν κυρίως παιδικές εκπομπές και κινούμενα σχέδια. Σύμφωνα με τη μελέτη της Rideout, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας παρακολουθούν κυρίως διαφημίσεις με ταχεία εναλλαγή εικόνων και κινούμενα σχέδια με βίαιο περιεχόμενο, κυρίως τις απογευματινές ή τις βραδινές ώρες. Τα κινούμενα σχέδια βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στη βία, συγκαλυμμένη ή μη, με αποτέλεσμα τα παιδιά που δεν μπορούν να κάνουν τη διάκριση μεταξύ του πραγματικού και του φανταστικού να

Πίνακας 5. Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τις ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών καθημερινά

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
Ηλικία παιδιών	0,134	0,03 έως 0,238	0,011
Εκπαιδευτικό επίπεδο μητέρων	-0,146	-0,217 έως -0,75	<0,001
Αριθμός παιδιών	-0,233	-0,365 έως -0,102	0,001

Πίνακας 6. Συσχετίσεις των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών το Σαββατοκύριακο

Χαρακτηριστικό		Τιμή p
Φύλο παιδιών		0,43*
Αγόρια	2,88 (2,42)**	
Κορίτσια	2,74 (1,67)**	
Ηλικία παιδιών	0,23***	<0,001***
Ηλικία πατέρων	-0,01***	0,77***
Ηλικία μητέρων	0,04***	0,37***
Εκπαιδευτικό επίπεδο μητέρων	-0,17***	<0,001***
Εκπαιδευτικό επίπεδο πατέρων	-0,12***	<0,001***
Αριθμός παιδιών	-0,07***	0,1***

*Έλεγχος t

** Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)

***Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

γίνονται παθητικοί δέκτες των εικόνων και των μηνυμάτων που προβάλλονται, να ταυτίζονται μαζί τους και να τα βιώνουν έντονα.^{8-12,31} Πολλά παιδιά προσχολικής ηλικίας συχνά παρακολουθούν και προγράμματα για ενήλικες με σκηνές βίας έως και μετά τις 10 το βράδυ. Προγράμματα με βίαιες σκηνές επιδρούν στο συναισθηματικό κόσμο, με αποτέλεσμα τα παιδιά να είναι λιγότερο ευαίσθητα στον πόνο και να παρουσιάζουν βίαιη συμπεριφορά.^{8,17,27,31}

Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φάνηκε ότι η πλειοψηφία των παιδιών δεν είχε τηλεόραση στο δωμάτιό τους και οι γονείς τους επέλεξαν το περιεχόμενο του τηλεοπτικού προγράμματος. Η πολύωρη παιδική τηλεθέαση επηρεάζεται από τη διαθεσιμότητα των συσκευών τηλεόρασης στο σπίτι και ιδιαίτερα αν είναι τοποθετημένες στο υπνοδωμάτιο των παιδιών. Το γεγονός αυτό αποτελεί παράγοντα ανεξέλεγκτης τηλεθέασης, όχι μόνο ως προς τη διάρκεια, αλλά και ως προς το περιεχόμενο των προγραμμάτων.³¹ Από τα αποτελέσματα μελετών φαίνεται ότι το 20-43% των παιδιών προσχολικής ηλικίας στις ΗΠΑ έχουν τηλεόραση στο υπνοδωμάτιό τους.²⁸ Ο αυξημένος χρόνος τηλεθέασης και η τηλεόραση στο υπνοδωμάτιο παρατηρείται κυρίως σε παιδιά που προέρχονται από αναπτυσσόμενες χώρες, μαύρης φυλής και οικογένειες με χαμηλό οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο, ηλικίας 1-8 ετών. Πολλά από αυτά τα παιδιά παρακολουθούν τηλεό-

ραση μόνα τους, μπορούν να παρακολουθήσουν όποιο πρόγραμμα επιθυμούν εύκολα και χωρίς περιορισμούς. Αρκετά παρακολουθούν τηλεόραση ακόμη και όταν οι γονείς τους κοιμούνται.⁸ Ο αυξημένος χρόνος τηλεθέασης και η τηλεόραση στο υπνοδωμάτιο έχουν συσχετιστεί με την εμφάνιση προβλημάτων συμπεριφοράς, πτωχές κοινωνικές δεξιότητες, συναισθηματικές διαταραχές, διαταραχές ύπνου, αυξημένο ΔΜΣ και παιδική παχυσαρκία.^{4,13-25}

Πολλοί γονείς πιστεύουν ότι οι προσωπικές τους εμπειρίες κατά την παιδική τους ηλικία σχετικά με τη χρήση της τηλεόρασης είναι ένας καλός οδηγός για τη διαχείριση του χρόνου τηλεθέασης και της επιλογής προγραμμάτων στα παιδιά τους.³² Παρόλα αυτά, στις σύγχρονες κοινωνίες παρατηρείται η κυριαρχία της τηλεόρασης στην οικογενειακή ζωή. Ο ρόλος της οικογένειας υποχωρεί συνεχώς λόγω της φυσικής απουσίας των εργαζομένων γονέων από το σπίτι αλλά και των αυξανόμενων επιρροών από την τηλεόραση. Η οικογένεια είναι ανίσχυρη απέναντι στην κυριαρχία της τηλεόρασης, καθώς μπορεί να αξιοποιηθεί ως μέσο ψυχαγωγίας και ενημέρωσης για την οικογένεια και τα μέλη της.³¹ Για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, ο χρόνος τηλεθέασης συσχετίζεται αρνητικά με το χρόνο που δαπανάται για την αλληλεπίδραση με τους γονείς, η οποία είναι απαραίτητη για την εκπαίδευση αλλά και την ανάπτυξή τους. Παράλληλα, οι γονείς φαίνεται ότι αφιερώνουν λιγότερο χρόνο για να επικοινωνήσουν με τα παιδιά τους.^{33,34} Επιπλέον, επιτρέπουν στα παιδιά να παρακολουθούν τηλεόραση και κατά τη διάρκεια των γευμάτων (μεσημεριανό, βραδινό). Με αυτόν τον τρόπο, η τηλεόραση αποτελεί ένα είδος συντροφιάς, αφού καταργεί τη μοναξιά τους και τους παρέχει ένα είδος μονόδρομης επικοινωνίας που συχνά και οι ίδιοι οι γονείς το επιλέγουν και παραπέμπουν τα παιδιά στην παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων, ιδιαίτερα όταν αυτά είναι ανήσυχα.⁸

Από τα αποτελέσματα της μελέτης βρέθηκε ότι η αύξηση του εκπαιδευτικού επιπέδου των γονέων σχετιζόταν με μείωση των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών τους καθημερινά και τα Σαββατοκύριακα, γεγονός το οποίο υποδηλώνει τη σημασία που κατέχει το εκπαιδευτικό υπόβαθρο των γονέων στην τηλεοπτική

Πίνακας 7. Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τις ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών το Σαββατοκύριακο

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
Ηλικία παιδιών	0,41	0,23 έως 0,59	<0,001
Εκπαιδευτικό επίπεδο μητέρων	-0,15	-0,27 έως -0,03	0,015

διαπαιδαγώγηση των παιδιών.¹³ Οι γονείς με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο είναι ενημερωμένοι για την ορθή χρήση της τηλεόρασης και για το λόγο αυτόν περιορίζουν τις ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης του παιδιού. Σύμφωνα με τις οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Εταιρείας, τα παιδιά θα πρέπει να παρακολουθούν μαζί με τους γονείς τους τηλεόραση προκειμένου οι τελευταίοι να τα βοηθούν να αποκωδικοποιούν τα μηνύματα που δέχονται και να ελέγχουν την ποιότητα των τηλεοπτικών προγραμμάτων, με στόχο την έγκαιρη παρέμβαση καθώς και τον έλεγχο του χρόνου παρακολούθησης.²⁶

Αξίζει να τονιστεί ο σημαντικός ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση προτύπου συμπεριφοράς τηλεθέασης των παιδιών τους. Κάθε οικογένεια διαμορφώνει τις δικές της ατομικές συνήθειες τηλεθέασης, καθώς η χρήση της τηλεόρασης χρησιμοποιείται είτε ως κίνητρο είτε ως απειλή ή τιμωρία.^{12,26} Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, οι συνήθειες της οικογένειας για τηλεθέαση, κυρίως της μητέρας, αποτελούν σημαντικό παράγοντα οικογενειακής αλληλεπίδρασης δίνοντας στους γονείς την ευκαιρία να επικοινωνήσουν με τα παιδιά τους.^{12,35-38}

Σύμφωνα με τους γονείς, η μέση διάρκεια ύπνου των παιδιών καθημερινά ήταν 10,5 ώρες. Ανέφεραν όμως ότι μερικές φορές τα παιδιά τους ήταν ανήσυχα, ξυπνούσαν τρομοκρατημένα κατά τη διάρκεια της νύχτας και ένα μικρό ποσοστό χρειαζόταν πάντα το γονέα στο δωμάτιο για να κοιμηθεί.

Συχνά, οι γονείς αναφέρουν ότι η παρακολούθηση της τηλεόρασης πριν από τον ύπνο βοηθά τα παιδιά να κοιμηθούν γιατί τα ηρεμεί όταν είναι ανήσυχα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, ο ήχος και οι εικόνες της τηλεόρασης να αυξάνουν το χρόνο της αϋπνίας, να είναι ανήσυχα και να μειώνεται η διάρκεια του ύπνου τους.²⁷ Σύμφωνα με τους Cain και Gradisar, όσο αυξάνονται οι ώρες παρακολούθησης της τηλεόρασης τόσο μειώνεται και η διάρκεια του ύπνου, σε παιδιά ηλικίας 4-14 ετών. Συγκρίνοντας τα παιδιά που παρακολουθούσαν <2 ώρες τηλεόραση, κάθε ημέρα της εβδομάδας, με παιδιά που παρακολουθούσαν >2 ώρες τηλεόραση τις καθημερινές, παρατήρησαν ότι τα παιδιά της δεύτερης ομάδας είχαν αυξημένη λανθάνουσα κατάσταση έναρξης ύπνου, αυξημένο άγχος ύπνου, συχνό νυκτερινό ξύπνημα και αυξημένη εμφάνιση διαταραχών του ύπνου.³⁹ Η στάση των γονέων επηρεάζει τις συνήθειες ύπνου και τις ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης του παιδιού, εύρημα που επιβεβαιώνεται και από τη μελέτη των Zhang et al.⁴⁰ Επίσης, ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που ενισχύει τη διαταραχή των συνηθειών ύπνου των παιδιών είναι η ύπαρξη τηλεόρασης στο δωμάτιό

τους, η οποία συμβάλλει σε δυσκολία έναρξης ύπνου και σε νυκτερινά ξυπνήματα που σχετίζονται με το άγχος. Τα προβλήματα σε σχέση με τον ύπνο φαίνεται ότι σχετίζονται με την ηλικία των παιδιών. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται κατά μέσο όρο 10-12 ώρες ύπνου κάθε νύκτα. Η άρνησή τους να κοιμηθούν, η γκρίνια πριν από το ύπνο, τα ξυπνήματα με κλάματα μέσα στη νύκτα είναι ενδείξεις της ανησυχίας και των φόβων που βιώνει το παιδί. Το παιδί που παρακολουθεί προγράμματα με βίαιο περιεχόμενο κατά τη διάρκεια της ημέρας διατηρεί τις σκηνές στη μνήμη του, οι οποίες προκαλούν διαταραχές στον ύπνο. Όταν οι γονείς ελέγχουν τις ώρες και το περιεχόμενο των προγραμμάτων που παρακολουθούν τα παιδιά τους στην τηλεόραση, η ποιότητα του ύπνου των παιδιών τους δεν επηρεάζεται.²⁷

Από τα αποτελέσματα μελέτης που εκπονήθηκε από το University College του Λονδίνου, βρέθηκε ότι όταν οι γονείς προσέχουν και ελέγχουν τις ώρες τηλεθέασης και τα προγράμματα που παρακολουθούν τα παιδιά τους στην τηλεόραση, ο ύπνος των παιδιών βελτιώνεται. Βρέθηκε ακόμη ότι τα παιδιά που δεν είχαν τακτικές ώρες ύπνου και παρακολουθούσαν τηλεόραση, εμφάνισαν περισσότερα προβλήματα στη συμπεριφορά τους, καθώς έμοιαζαν δυστυχισμένα, μπλέκονταν σε καυγάδες και ήταν αδιάφορα, ενώ όταν αποκτούσαν σταθερή ώρα ύπνου παρουσίαζαν σαφή βελτίωση στα προβλήματα συμπεριφοράς τους. Σύμφωνα με τους ερευνητές, αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η απουσία σταθερότητας στον ύπνο διαταράσσει το «βιολογικό ρολόι» των παιδιών, με συνέπεια να επέρχεται στέρσηση ύπνου και, τελικά, διαταραχή στην ανάπτυξη του εγκεφάλου τους. Συνιστούν λοιπόν την αποφυγή της έκθεσης των παιδιών στην τηλεόραση ή άλλου είδους οθόνη πριν από τον ύπνο και την καθιέρωση μιας «ρουτίνας», η οποία θα περιλαμβάνει σταθερές ώρες ύπνου και άλλες χαλαρωτικές δραστηριότητες, καθώς οι αρνητικές συνέπειες του ακανόνιστου ύπνου μπορεί να είναι μη αναστρέψιμες.^{27,28}

Περιορισμοί της μελέτης

Η μελέτη διεξήχθη σε επιλεγμένους παιδικούς σταθμούς των νομών Αττικής και Θεσσαλονίκης, ενώ το δείγμα των συμμετεχόντων γονέων ήταν δείγμα ευκολίας. Κατά συνέπεια, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, σύμφωνα με τους παραπάνω περιορισμούς, δεν μπορούν να γενικευτούν. Όμως, συγκεντρώνοντας ένα επαρκές δείγμα καταβλήθηκε προσπάθεια περιορισμού του σφάλματος επιλογής.

Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της μελέτης προκύπτει ότι η πλειοψηφία των παιδιών παρακολουθούσε 2-3 ώρες τηλεόραση καθημερινά μαζί με τους γονείς και δεν είχαν τηλεόραση στο δωμάτιό τους.

Οι γονείς αξιολόγησαν την ποιότητα του τηλεοπτικού προγράμματος μέτρια, αν και οι ίδιοι επέλεγαν το περιεχόμενο του τηλεοπτικού προγράμματος, κυρίως κινούμενα σχέδια και παιδικές εκπομπές. Επιπλέον, αξιολόγησαν την επίδραση της τηλεόρασης στα παιδιά αρνητική, εξαιτίας

των διαφημίσεων χωρίς όμως να λαμβάνουν προστατευτικά μέτρα έναντι των διαφημίσεων.

Από το στατιστικό έλεγχο φάνηκε ότι το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων μείωνε το χρόνο τηλεθέασης των παιδιών. Τα περισσότερα παιδιά είχαν πάντα σταθερή ώρα ύπνου και κοιμούνταν μόνα τους, αν και μερικές φορές φοβούνταν να κοιμηθούν στο σκοτάδι, ήταν ανήσυχα και ξυπνούσαν κατά τη διάρκεια του ύπνου ιδρωμένα και τρομοκρατημένα.

ABSTRACT

Television Habits in Pre-school Children and their Correlation with Sleeping Disorders

Theodora Mantziou,¹ Efrosini Vlachioti,² Peter Galanis,³ Athena Kalokairinou,⁴ Margarita Giannakopoulou,⁵ Efstathia Megapanou,⁶ Nichol Mitosi,⁷ Vasiliki Matziou⁸

¹RN, MSc, ²RN, MSc, PhD, "Aghia Sophia" Children's Hospital, Athens, ³RN, MSc, PhD, Department of Nursing, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, ⁴Professor of Nursing, Department of Nursing, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, ⁵Associate Professor of Nursing, Department of Nursing, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, ⁶Internal Medicine Resident, "Aghioi Anargyroi" General Oncological Hospital, Athens, ⁷RN, MSc, PhD(c), "Mitera" Hospital, Athens, ⁸Professor of Pediatric Nursing, Department of Nursing, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece

Introduction: Television is, nowadays, one of the major means of information, education and entertainment, not only for adults but for children as well. It has been found that the impact, positive or negative, of television on children is important and depends on the time and the kind of programmes they watch. **Aim:** To record the television viewing habits of pre-school children, to assess the parental attitudes towards their children's television watching and to detect potential correlation with sleeping disorders. **Method:** The sample consisted of 520 parents of pre-school children. Data collection took place from November 2012 to January 2013 in kindergartens of the region of Attica-Athens and Thessaloniki, after obtaining the informed permission of parents. A demographic data sheet, the Children's Television-Viewing Habits Questionnaire (CTVQ) and The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) were used for data collection. Statistical analysis was performed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), v. 19.0. **Results:** It was reported that 64.2% of the children watched television with their parents, and 76.5% did not have a television set in their own room. The vast majority of parents reported that they choose the content of the programmes for their children, mostly cartoons and children's television shows. A higher level of parental education and a greater number of children in the family were negatively associated with hours of TV viewing of children. Although most of the parents evaluated the quality of the television programmes as moderate (59.0%) and the effect of the television on their children, and especially of the commercials, as being negative (64.0%), only 37.4% of them took measures to control this. The parents reported that their children always slept on their own, at a standard time; only a small number (11.0%) needed a parent in the room in order to go to sleep. Most of them stated that their children were often afraid to sleep in the dark and were nervous, but only 3.1% of the children woke up sweaty and terrified. **Conclusions:** Pre-school children watch television every day without this causing sleeping problems. The viewing habits of pre-school children are correlated with the level of education of their parents, who characterize the television programmes as being poor in quality and encourage their children to engage in other extracurricular activities.

Key-words: parental attitudes, pre-schoolers, sleep disorders, sleep habits, viewership

✉ **Corresponding Author:** Theodora Mantziou, 46 Stratigou Sarafi street, St. John, GR-551 32 Thessaloniki, Greece, e-mail: dmantziou@gmail.com

Βιβλιογραφία

1. Yalçin S, Tugrul B, Naçar N, Tuncer M, Yurdakök K. Factors that affect television viewing time in preschool and primary schoolchildren. *Pediatr Int* 2002, 44:622-627.
2. Μάτζιου Β, Ζάχος Ι, Κλέτσιου Ε, Γυμνοπούλου Ε, Τσουμάκας Κ. Συνήθειες τηλεθέασης των παιδιών στα παιδιατρικά νοσοκομεία. *Νοσηλευτική* 2006, 45:536-542.
3. Rideout V. *Zero to eight: Children's media use in America. A common sense media research study.* San Francisco, CA, Commonsense Media, 2011.
4. Tandon PS, Zhou C, Lozano P, Christakis DA. Preschoolers' total daily screen time at home and by type of child care. *J Pediatr* 2011, 158:297-300.
5. Tavaras EM, Sandora TJ, Shih MC, Ross-Degnan D, Goldmann DA, Gillman MW. The association of television and video viewing with fast food intake by preschool-age children. *Obesity (Silver Spring)* 2006, 14:2034-2041.
6. Christakis DA, Zimmerman FJ. Early television viewing is associated with protesting turning off the television at age 6. *MedGenMed* 2006, 8:63.
7. Rideout J, Foehr G, Roberts F. *Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds.* Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2010:2.
8. Πριονιά Ε, Γερακούλη Ε. ΜΜΕ και επιπτώσεις στην ψυχολογία των παιδιών. Πτυχιακή εργασία. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας, Θεσσαλονίκη, 2009:21-42.
9. Christakis DA, Zimmerman FJ, DiGiuseppe DL, McCarty CA. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics* 2004, 113:708-713.
10. Sigman A. *How television damaging our lives – and what we can do about it.* Vermillion Press, 2005:1-315.
11. DeGaetano G. *Media smarts for students - Grades K-2: For teachers, counselors, and parent coaches.* Fawnskin, CA, Jalmar Press, 2003:6-12.
12. Cole M, Cole SR. *Η ανάπτυξη των παιδιών. Γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη κατά τη νηπιακή και μέση παιδική ηλικία. Β' τόμος.* Αθήνα, Εκδόσεις Τυπωθήτω, 2002.
13. Landhuis EC, Poulton R, Welch D, Hancox RJ. Programming obesity and poor fitness: The long-term impact of childhood television. *Obesity (Silver Spring)* 2008, 16:1457-1459.
14. Jago R, Baranowski T, Baranowski JC, Thompson D, Greaves KA. BMI from 3-6 y of age is predicted by TV viewing and physical activity, not diet. *Int J Obes (Lond)* 2005, 29:557-564.
15. Weicha JL, Peterson KE, Ludwig DS, Kim J, Sobol A, Gortmaker SL. When children eat what they watch: Impact of television viewing on dietary intake in youth. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2006, 160:436-442.
16. Harrison K, Liechty JM; the STRONG Kids Program. US preschoolers' media exposure and dietary habits: The primacy of television and time limits of parental mediation. *Journal of Children and Media* 2012, 6:18-36.
17. Squillaci T. *Η τηλεόραση και τα παιδιά μας. Απαντήσεις στη σύγχρονη πρόκληση.* Υφαντής Π (μτφ). Αθήνα, Εκδοση Ακρίτας, 2006.
18. Adachi-Mejia AM, Longacre MR, Gibson JJ, Beach ML, Titus-Ernstoff LT, Dalton MA. Children with a TV in their bedroom at higher risk for being overweight. *Int J Obes (Lond)* 2007, 31:644-651.
19. Taveras EM, Hohman KH, Price S, Gortmaker SL, Sonnevile K. Televisions in the bedrooms of racial/ethnic minority children: How did they get there and how do we get them out? *Clin Pediatr (Phila)* 2009, 48:715-719.
20. Tremblay MS, Willms JD. Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *Int J Obes Relat Metab Disord* 2003, 27:1100-1105.
21. Chaput JP, Visby T, Nyby S, Klingenberg L, Gregersen NT, Tremblay A et al. Video game playing increases food intake in adolescents: A randomized crossover study. *Am J Clin Nutr* 2011, 93:1196-1203.
22. Baranowski T, Abdelsamad D, Baranowski J, O'Connor TM, Thompson D, Barnett A et al. Impact of an active video game on healthy children's physical activity. *Pediatrics* 2012, 129:e636-e642.
23. Thompson DA, Christakis DA. The association between television viewing and irregular sleep schedules among children less than 3 years of age. *Pediatrics* 2005, 116:851-856.
24. Barlett ND, Gentile DA, Barlett PC, Eisenmann JC, Walsh DA. Sleep as a mediator of screen time effects on US children's health outcomes. A prospective study. *Journal of Children and Media* 2012, 6:37-50.
25. Chonchaiya W, Pruksananonda C. Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatr* 2008, 97:977-982.
26. Bleakley A, Jordan AB, Hennessy M. The relationship between parents' and children's television viewing. *Pediatrics* 2013, 132:e364-e371.
27. Δημητρίου-Χατζηνεοφύτου Λ. *Τα 6 πρώτα χρόνια της ζωής.* Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2012:1-832.
28. Garrison MM, Liekweg K, Christakis DA. Media use and child sleep: The impact of content, timing, and environment. *Pediatrics* 2011, 128:29-35.
29. Spruyt K, O'Brien LM, Cluydts R, Verleye GB, Ferri R. Odds, prevalence and predictors of sleep problems in school-age normal children. *J Sleep Res* 2005, 14:163-176.
30. Owens JA, Spirito A, McGuinn M. The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): Psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep* 2000, 23:1043-1051.
31. Χριστοδούλου Κ, Αγγελίδου Α, Σιακαλλή Α. Έρευνα: Ο ρόλος των γονέων στην προστασία των παιδιών από την τηλεοπτική βία. Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία, 2009:24-35.
32. Yokota F, Thompson KM. Violence in G-rated animated films. *JAMA* 2000, 283:2716-2720.
33. Vandewater EA, Bickham DS, Lee JH. Time well spent? Relating television use to children's free-time activities. *Pediatrics* 2006, 117:e181-e191.
34. Courage ML, Murphy AN, Goulding S, Setliff AE. When the television is on: The impact of infant-directed video on 6- and 18-month-olds' attention during toy play and on parent-infant interaction. *Infant Behav Dev* 2010, 33:176-188.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ORIGINAL PAPER

ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΗΛΕΘΕΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ

35. Crosnoe R, Trinitapoli J. Shared family activities and the transition from childhood into adolescence. *J Res Adolesc* 2008, 18:23–48.
36. Jordan AB, Hersey JC, McDivitt JA, Heitzler CD. Reducing children's television-viewing time: A qualitative study of parents and their children. *Pediatrics* 2006, 118:e1303-e1310.
37. Nathanson A. Mediation of children's television viewing: Working toward conceptual clarity and common understanding. In: Gudykunst W (ed) *Communication yearbook*. Volume 25. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum 2001:115–151.
38. McCannon R. Media literacy/media education: Solution to big media? In: Strasburger VC, Wilson BJ, Jordan AB (eds) *Children, adolescents, and media*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA, Sage, 2009:519–569.
39. Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med* 2010, 11:735–742.
40. Zhang J, Li AM, Fok TF, Wing YK. Roles of parental sleep/wake patterns, socioeconomic status, and daytime activities in the sleep/wake patterns of children. *J Pediatr* 2010, 156:606-612.e5.