



Usage des écrans, santé et compétences universitaires

En quelques mots

Cette note recense la manière dont les *nouveaux* étudiantEs à l'UNIGE perçoivent leur gestion de l'usage des écrans et comment les différents usages s'articulent avec l'auto-perception de leur état de santé (physique et psychique) et de leurs aptitudes au *métier étudiant*

Smartphones et ordinateurs portables sont désormais omniprésents et sont aussi partie intégrante de la vie étudiante. Parmi d'autres, dans leurs recherches auprès d'un échantillon d'étudiantEs de premier cycle d'une grande université américaine, A. Lepp et al. (2015 et 2013)¹, ont montré le lien entre des modalités d'usage des Smartphones et des critères de réussite académique. Ils ont également mis en évidence des utilisations de Smartphone positivement associées à l'anxiété.

Des résultats que notre analyse confirme.

Les étudiantEs qui, dans notre université, ont davantage de difficultés à gérer l'usage des écrans, sont aussi celles et ceux qui évaluent plus négativement leur capacité à répondre aux exigences universitaires, leur degré de satisfaction globale ainsi que leur état de santé.

Vague 2019 de l'étude longitudinale ETUDIANT-E-S de l'OVE. Enquête par questionnaire, adressée **aux étudiantEs en études de base immatriculés pour la première fois à l'UNIGE à l'automne 2018**. Les répondantEs étaient dans le **2ème semestre de l'année académique 2018-2019**.

L'étude longitudinale -centrale pour la constitution d'une base de données utile à la prise de décision- explore depuis 2006 des thèmes relatifs aux conditions de vie et d'études de notre population estudiantine.

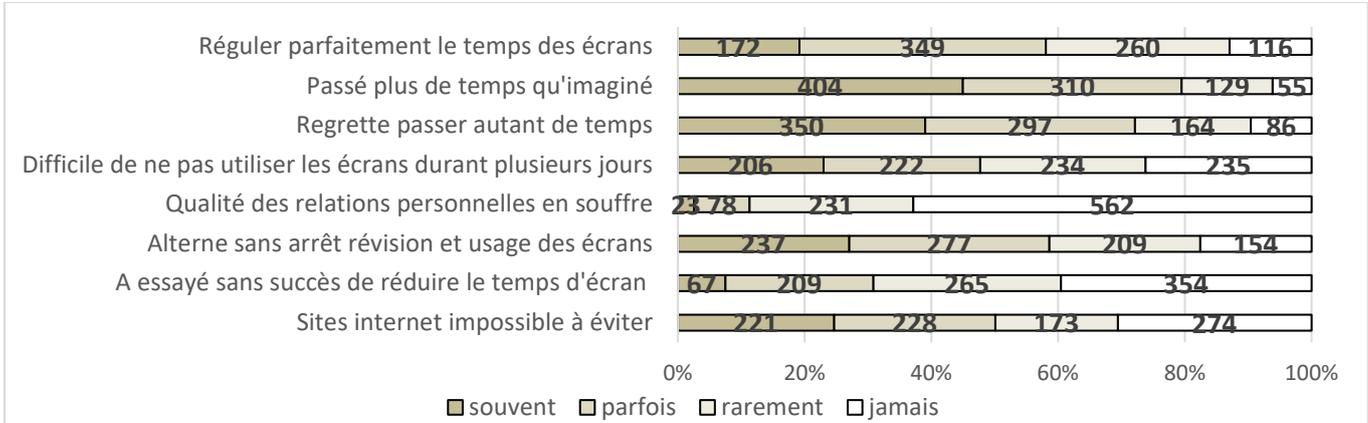
OVE août 2020

¹ A. Lepp et al., «[The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244015573169#crossmark-widget)», 2013. Andrew Lepp, Jacob E. Barkley, Aryn C. Karpinski, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244015573169#crossmark-widget>, 2015 The Relationship Between Cell Phone Use and Academic Performance in a Sample of U.S. College Students

1. Usage des écrans

Le premier item est le seul à formulation positive

Graphique 1 : Q. : « En ce qui concerne, votre usage des écrans (ordinateurs, télévision, smartphone, tablette), ces propositions vous correspondent-elles... »

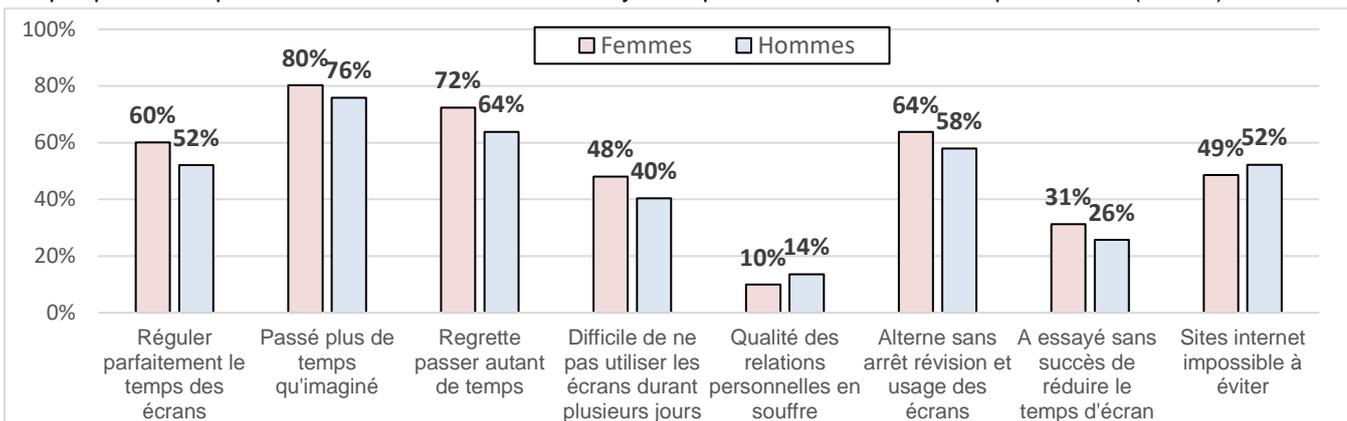


Source : OVE Enquête Santé 2019

Si la **qualité des relations ne semble pas trop souffrir** du temps passé sur les écrans (bien que pour 11% (= 101) étudiantEs cela est *parfois ou souvent* le cas), ils/elles sont **nombreux à y passer souvent plus de temps qu'imaginé** (près de 80% souvent ou parfois), à **regretter d'y passer autant de temps** (72% souvent ou parfois), à **alterner sans cesse révision des cours et utilisation des écrans pour d'autres raisons que les études** (près de 60% souvent ou parfois), à **ne pas réussir à éviter certains sites²** (50% souvent ou parfois) et à **trouver difficile de ne pas pouvoir être sur les écrans durant plusieurs jours** (plus de 45% de souvent ou parfois) et à **(ne pas) être capables de réguler parfaitement le temps passé sur les écrans** (plus de 40% n'y arrivent *jamais ou rarement*). Un peu plus de 30% des étudiantEs ont souvent ou parfois essayé, **sans succès, d'écourter le temps d'usage des écrans**.

2. Pratiques genrées, facultaires, liées à l'âge de l'étudiantE et usage des écrans

Graphique 2 : Proportion de femmes et d'hommes ayant répondu « Souvent » ou « parfois »... (n=898)



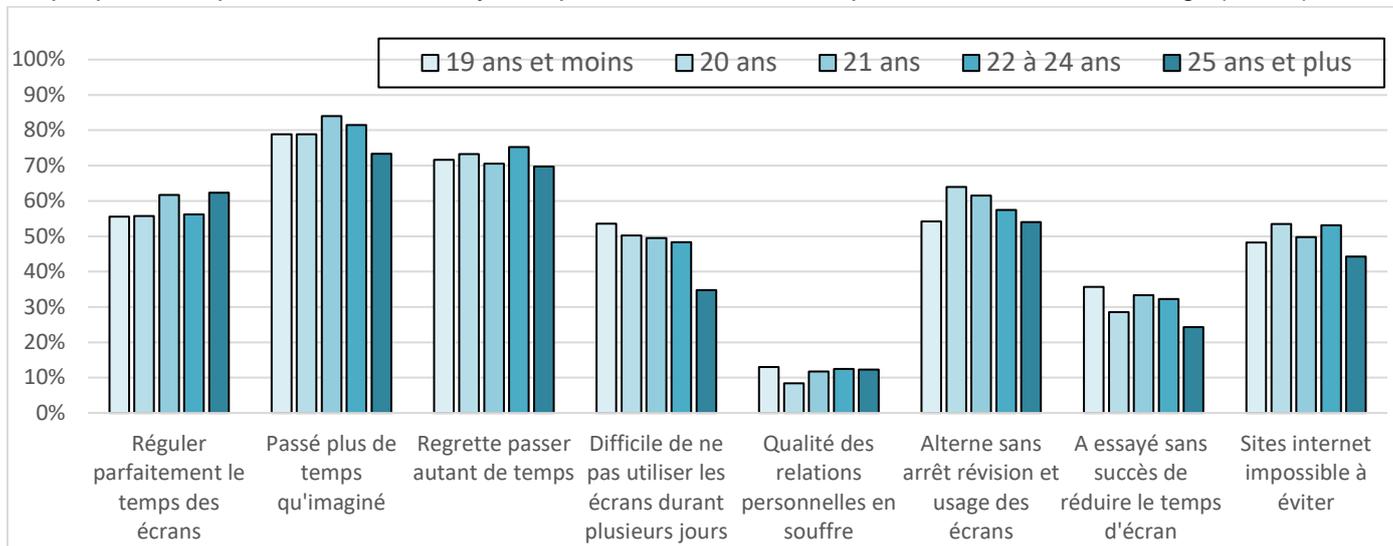
Source : OVE Enquête Santé 2019

Les différences selon le sexe ne sont pas très grandes, mais elles touchent tous les items. Les femmes ont plus souvent que les hommes l'impression de « Réguler parfaitement le temps des écrans » et moins souvent qu'eux l'impression que la « Qualité des relations personnelles en souffre » ou qu'il leur est « Impossible d'éviter de consulter certains sites ».

² Les résultats laissent supposer que la formulation de cet item pourrait être ambiguë : d'aucunEs pourraient avoir répondu en prenant en considération aussi des sites *impossibles à éviter* pour des raisons liées aux études, d'autres considérant uniquement un éventuelle addiction à des sites spécifiques.

Cependant, elles sont aussi proportionnellement plus nombreuses à y « *Passer plus de temps qu'imaginé* », à « *Regretter de passer autant de temps* », à trouver « *Difficile de ne pas utiliser les écrans* », à « *Alterner sans arrêt révision et usage des écrans* » ou à avoir « *Essayé sans succès de réduire le temps d'écran* ». Un peu comme **certains comportements seraient plus addictifs pour elles, mais que, d'autre part, elles seraient un peu plus critiques que les hommes envers ceux-ci.**

Graphique 3 : Proportion d'étudiantEs ayant répondu « Souvent » ou « parfois » selon la classe d'âge (n=898)

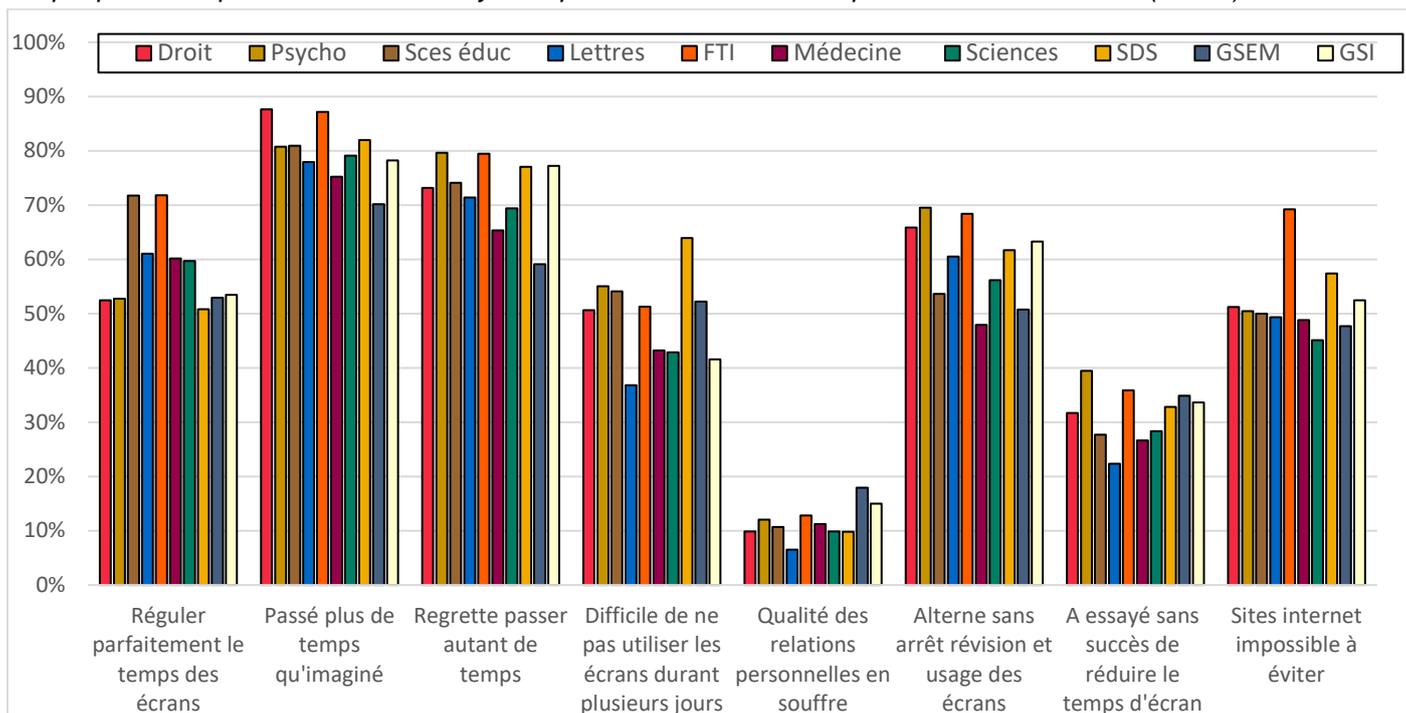


Source : OVE Enquête Santé 2019

Aucun item n'a un lien statistiquement significatif avec l'âge de l'étudiantE, sauf une tendance à la signification (difficulté nettement moins souvent notées pour les plus âgés) avec la *Difficulté à ne pas utiliser les écrans durant plusieurs jours*.

Le graphique montre surtout que **les étudiantEs plus âgés (25 ans ou plu) sont, de manière globale, moins souvent que les autres consommateurs d'écrans.**

Graphique 4 : Proportion d'étudiantEs ayant répondu « Souvent » ou « parfois » selon la faculté (n=898)

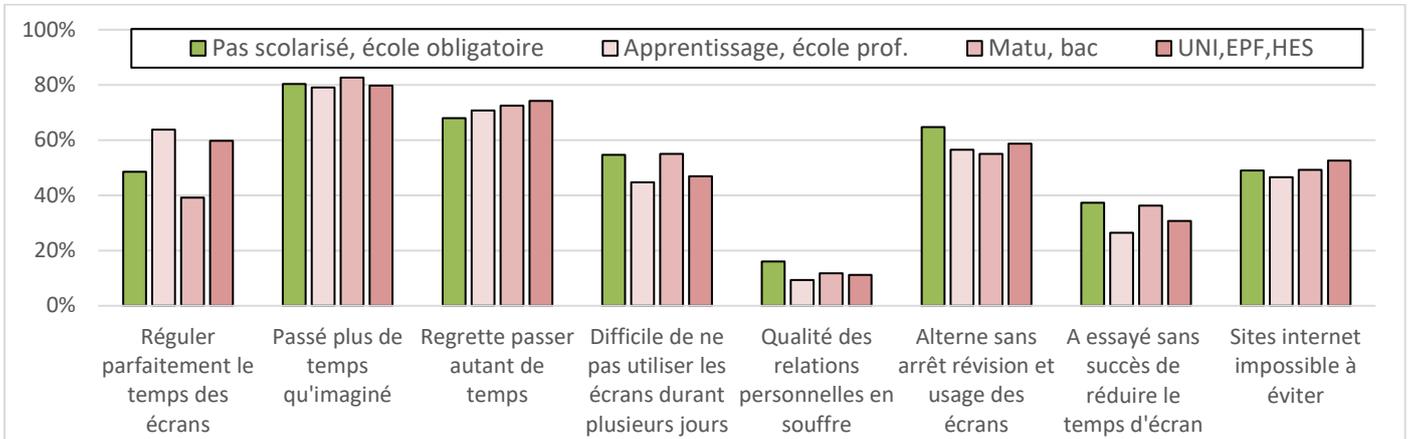


Source : OVE Enquête Santé 2019

Les différences facultaires sont importantes.

- Les étudiantEs de la **FTI** ont globalement **plus de peine à gérer l'usage des écrans**, mais se disent plus que les autres capables (avec les Sc.éducation) de **Réguler parfaitement le temps passé devant des écrans**³ (un résultat similaire à celui des femmes. Or, si la FTI comprend une grande majorité de femmes, la FPSE aussi).
- Les étudiantEs de **Psychologie, SDS et GSI** sont aussi proportionnellement nombreux à mal gérer l'usage des écrans, mais pas toujours sur les mêmes problématiques.
- **Les étudiantEs en Médecine, GSEM et Lettres gèrent relativement mieux que les autres l'usage des écrans.**

Graphique 5 : Proportion d'étudiantEs ayant répondu « Souvent » ou « parfois » selon le niveau socioculturel (n=898)



Source : OVE Enquête Santé 2019

L'analyse des réponses selon le niveau d'instruction de leur père (niveau socioéconomique et niveau socioculturel de l'étudiantE) ne montre pas de liens statistiquement significatifs, à part une **tendance à la signification** sur l'item *Regrette de passer autant de temps sur les écrans*, où la **probabilité de regretter** augmente proportionnellement au niveau socioculturel de l'étudiantE.

3. Indicateurs de Santé et usage des écrans

Chaque indicateur de santé (mentale et psychique) est statistiquement associé à la plupart des variables relatives à l'usage des écrans. La *Vision de l'avenir* et la *Gestion du stress* le sont avec tous.

Tableau 1 : Relations entre usage des écrans et divers aspects de la santé mentale⁴

	qualité du sommeil	façon de s'alimenter	vision de l'avenir	gestion du stress	confiance en soi
Réguler parfaitement le temps des écrans	vert	vert	vert	vert	vert
Passé plus de temps qu'imaginé	rouge	rouge	rouge	rouge	rouge
Regrette de passer autant de temps	rouge	rouge	rouge	rouge	rouge
Difficile de ne pas utiliser les écrans durant plusieurs jours	rouge	rouge	rouge	rouge	rouge
Qualité des relations personnelles en souffre	rouge	rouge	rouge	rouge	rouge
Alterne sans arrêt révision et usage des écrans	rouge	rouge	rouge	rouge	rouge
A essayé sans succès de réduire le temps d'écran	rouge	rouge	rouge	rouge	rouge
Sites internet impossible à éviter	rouge	rouge	rouge	rouge	rouge

Source : OVE Enquête Santé 2019

rouge= lien positif vert= relation inverse blanc= pas de lien statistique
Plus la couleur est intense, plus le lien l'est aussi

Il existe une **relation positive entre la capacité à Réguler parfaitement le temps des écrans** (item à formulation positive) et **nos 5 indicateurs de santé** : quand la capacité à *Réguler parfaitement le temps des écrans* augmente, l'évaluation de chaque indicateur de santé augmente en qualité. À l'inverse, moins l'évaluation des indicateurs de santé est bonne, moins il est probable que la capacité à *Réguler parfaitement le temps des écrans* le soit. Cette relation positive est **très forte avec la Façon de s'alimenter, la Vision de l'avenir et la Confiance en soi.**

³ La FTI fait aussi un usage intensif des écrans par le biais de la traduction assistée par ordinateur.

⁴ Les modalités de réponse à l'évaluation des 5 aspects de la santé mentale vont de *très bonne* à *très mauvaise*

Les indicateurs de santé entretiennent une relation inverse avec les 7 autres items relatifs à la gestion des écrans (items à formulation négative). Ainsi, plus l'étudiantE éprouve fortement l'une ou l'autre difficulté proposées, moins il/elle jugera positivement son état de santé sur les indicateurs proposés. **La relation (inverse) la plus forte lie la Difficulté à ne pas utiliser les écrans durant plusieurs jours et le niveau de Confiance en soi** : plus l'une augmente, plus l'autre diminue. **Font exception les croisements définis par les cases blanches** (Tableau 1). Les résultats ne montrent pas de relation, par exemple, entre le niveau de *Qualité du sommeil* et le fait d'avoir *Essayé sans succès de réduire le temps d'écran*.

Comme le montre le tableau2, **les trois sentiments douloureux de Tristesse, Solitude et Anxiété sont statistiquement associées à toutes les variables relatives à l'usage des écrans.**

Tableau 2 : Relations significatives entre usage des écrans et ressenti de Tristesse, Solitude, Anxiété⁵

	sentiment de tristesse, déprime	solitude, isolement	anxiété
Réguler parfaitement le temps des écrans			
Passé plus de temps qu'imaginé			
Regrette de passer autant de temps			
Difficile de ne pas utiliser les écrans durant plusieurs jours			
Qualité des relations personnelles en souffre			
Alterne sans arrêt révision et usage des écrans			
A essayé sans succès de réduire le temps d'écran			
Sites internet impossible à éviter			

Source : OVE Enquête Santé 2019

rouge= lien positif **vert**= relation inverse **blanc**= pas de lien statistique
Plus la couleur est intense, plus le lien l'est aussi

Plus les étudiantEs disent « Réguler parfaitement le temps des écrans », moins ils disent ressentir un sentiment de Tristesse, de Solitude ou d'Anxiété. De même, plus l'étudiantE dit avoir la peine à gérer l'usage des écrans sur les 7 autres items, plus probablement il/elle dira se sentir *Triste, Seul ou Anxieux*.

RAPPELONS ICI QUE SI TOUTES CES RELATIONS STATISTIQUEMENT SIGNIFICATIVES NOUS DISENT QUE DEUX VARIABLES SONT LIÉES, ELLES NE DONNENT AUCUNE INDICATION SUR L'EXISTENCE (OU NON) D'UNE RELATION DE CAUSALITÉ.

Le Tableau 3 montre le lien qui existe entre l'usage des écrans et la capacité à gérer ses émotions. Les étudiantEs qui ont **souvent de la peine à gérer les écrans sont aussi celles et ceux qui disent le plus souvent avoir des difficultés à gérer leurs émotions vis-à-vis de soi-même, mais aussi vis-à-vis de l'entourage ou d'autres personnes.**

Tableau 3 : Relations significatives entre usage des écrans et la difficulté à gérer ses émotions.

	Vis-à-vis de soi-même	Vis-à-vis de l'entourage	Vis-à-vis d'autres personnes
Réguler parfaitement le temps des écrans			
Passé plus de temps qu'imaginé			
Regrette de passer autant de temps			
Difficile de ne pas utiliser les écrans durant plusieurs jours			
Qualité des relations personnelles en souffre			
Alterne sans arrêt révision et usage des écrans			
A essayé sans succès de réduire le temps d'écran			
Sites internet impossible à éviter			

Source : OVE Enquête Santé 2019

rouge= lien positif **vert**= relation inverse **blanc**= pas de lien statistique
Plus la couleur est intense, plus le lien l'est aussi

Le Tableau 4 montre que, exception faite des variables *La qualité des relations personnelles en souffre* et *Sites internet impossible à éviter* (mais existe ici aussi une tendance à la signification), **il existe une relation entre l'épuisement moral et l'épuisement physique, et nos autres items d'usage des écrans.**

La relation est parfois très forte, par exemple avec la difficulté à *Réguler parfaitement le temps des écrans* et a *Essayé sans succès de réduire le temps d'écran*. **On peut parler ici de dépendance à l'usage des écrans.**

⁵ Les modalités de réponse de la fréquence à laquelle les sentiments (tableau 2 et 3) sont ressentis vont de *jamais* à *souvent*.

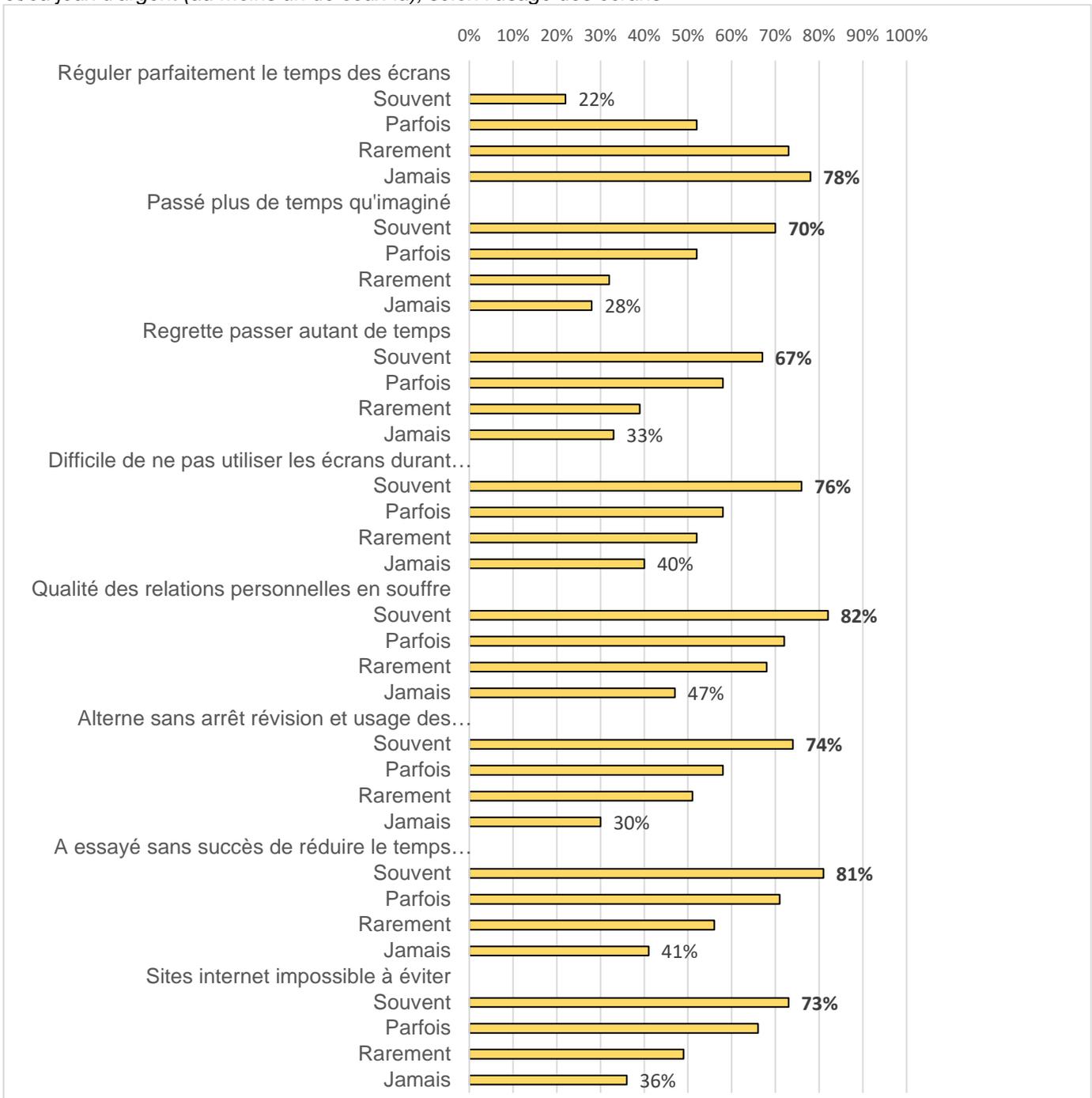
Tableau 4 : Relations significatives entre usage des écrans et épuisement moral ou physique

	Epuisé moralement	Epuisé physiquement
Réguler parfaitement le temps des écrans		
Passé plus de temps qu'imaginé		
Regrette de passer autant de temps		
Difficile de ne pas utiliser les écrans durant plusieurs jours		
Qualité des relations personnelles en souffre		
Alterne sans arrêt révision et usage des écrans		
A essayé sans succès de réduire le temps d'écran		
Sites internet impossible à éviter		

Source : OVE Enquête Santé 2019

rouge= lien positif vert= relation inverse blanc= pas de lien statistique
Plus la couleur est intense, plus le lien l'est aussi

Graphique 6: Proportion d'étudiantEs qui disent passer trop de temps sur internet et/ou télévision et/ou jeux-vidéos et/ou jeux d'argent (au moins un de ceux-là), selon l'usage des écrans



Source : OVE Enquête Santé 2019

Le graphique 6 (page précédente) montre **le lien entre passer de manière régulière trop de temps** à au moins l'une des activités potentiellement addictives proposées (sur internet et/ou devant la télévision et/ou devant les jeux-vidéos et/ou à des jeux d'argent) et la gestion de l'usage des écrans. La relation est très très forte sur tous les items.

Par exemple, les étudiantEs qui disent « **souvent** » Réguler parfaitement le temps des écrans ne sont que **22%** à dire Passer trop de temps sur internet et/ou devant la télévision et/ou les jeux-vidéos et/ou les jeux d'argent, alors que pour les étudiantEs qui disent ne « **jamais** » Réguler parfaitement le temps des écrans, le taux passe à **78%**.

4. Métier étudiant et usage des écrans

Les données nous montrent que **la capacité de gérer l'usage des écrans est également associée à l'aptitude à gérer diverses tâches et activités universitaires**. En effet, les étudiantEs qui peinent à gérer l'usage des écrans ont plus de probabilités de rencontrer des difficultés également dans la gestion du temps et du travail universitaire.

Tableau 5 : Résumé des relations significatives entre usage des écrans et gestion de diverses tâches ⁶ « métier étudiant »

	Gestion du temps	Organisation travail personnel	Connaissances à assimiler	Temps préparation examens	Effort intellectuel exigé
Réguler parfaitement le temps des écrans					
Passé plus de temps qu'imaginé					
Regrette de passer autant de temps					
Difficile de ne pas utiliser les écrans durant plusieurs jours					
Qualité des relations personnelles en souffre					
Alterne sans arrêt révision et usage des écrans					
A essayé sans succès de réduire le temps d'écran					
Sites internet impossible à éviter					

Source : OVE Enquête Santé 2019

rouge= lien positif vert= relation inverse blanc= pas de lien statistique
Plus la couleur est intense, plus le lien l'est aussi

- Les étudiantEs qui régulent (souvent) parfaitement le temps d'usage des écrans sont proportionnellement **plus nombreux (voire beaucoup plus)** à se dire très performants dans la gestion des cinq aptitudes proposées.
- **Alterner sans arrêt révision et usage des écrans** est en **très forte relation** avec la *Difficulté à organiser le travail personnel*, à *Mal gérer la quantité de connaissances à assimiler* et à *Mal gérer le temps de préparation des examens*. Un lien statistique existe, mais de manière plus faible, avec la *Mauvaise gestion du temps en général* et avec la *Difficulté à fournir l'effort intellectuel exigé*.
- Une **Mauvaise gestion du temps de préparation aux examens** est aussi fortement associée avec le *Regret de passer autant de temps sur les écrans* et *l'Échec des tentatives de réduire le temps à leur dédié*.
- **Aucune relation significative** par contre entre le fait de **Ne pas être capable à éviter de consulter certains sites internet** et les cinq aptitudes proposées.

⁶ Les modalités de réponse à l'évaluation de la gestion des tâches liées aux études vont de *beaucoup de peine à gérer* à *gère très bien*

Tableau 6 : Résumé des relations significatives entre les variables d'utilisation des écrans et l'autoévaluation de la gestion de diverses méthodes de travail, tâches ou activités proposées.

	Réguler parfaitement le temps des écrans	Passé plus de temps qu'imaginé	Regrette d'y passer autant de temps	Difficile de ne pas utiliser les écrans pendant plusieurs jours	Qualité des relations personnelles en souffre	Alterne sans arrêt révision et usage écrans	Essayé sans succès de réduire le temps sur les écrans	Sites internet impossible à éviter
Suivre un cours en français								
Suivre un cours en anglais								
Lire un article en anglais								
Effectuer une référence bibliographique								
Effectuer une recherche bibliographique								
Préparer une présentation orale								
Rédiger un travail personnel écrit								
Effectuer les lectures recommandées								
Suivre le rythme de remise travaux								
Utilisation de l'ordinateur								
Capacité de trier parmi les sources documentaires								
Compréhension de textes écrits								
Technique de mémorisation								
Elaboration de résumés								
Prise de notes (saisir l'important)								
Prise de notes (suivre le rythme)								

Source : OVE Enquête Santé 2019

rouge= lien positif vert= relation inverse blanc= pas de lien statistique
Plus la couleur est intense, plus le lien l'est aussi

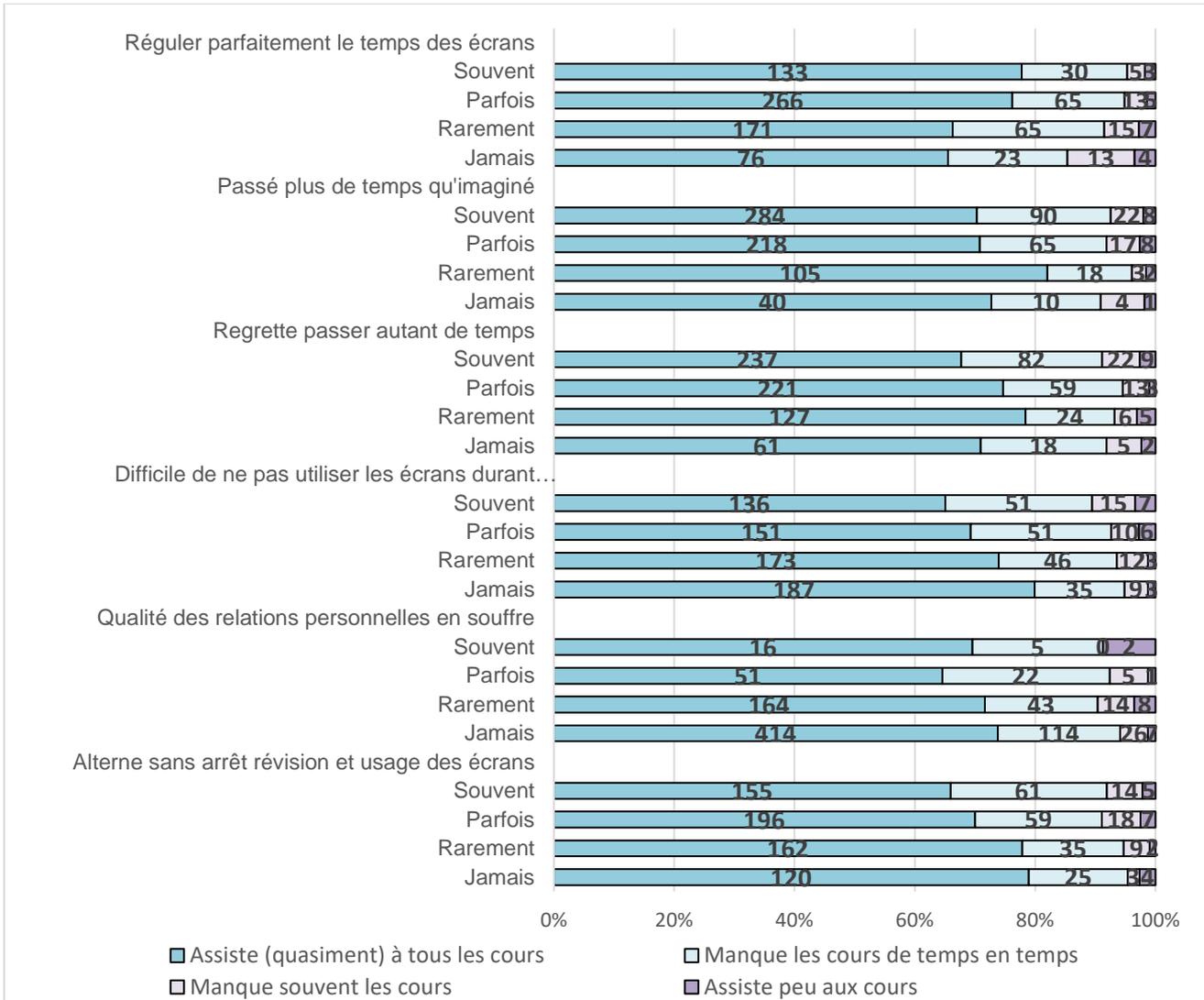
Les étudiantEs avaient la possibilité de choisir les modalités de réponses « gère très bien », « s'en sort assez bien », « éprouve certaines difficultés » et « beaucoup de peine à gérer ». (Les réponses « ne s'applique pas » ne sont pas prises en compte dans ce tableau)

Être capables de réguler parfaitement le temps d'usage des écrans est très fortement associé aux 4 aptitudes aux études : Préparer une présentation orale, Rédiger un travail personnel écrit, Élaborer des résumés, Saisir l'important dans la prise de notes. Cette maîtrise du temps est aussi fortement associée aux 5 autres aptitudes aux études.

L'incapacité à éviter de consulter certains sites et le fait de Passer sur les écrans plus de temps qu'imaginé sont les items les moins associées aux les aptitudes proposées.

L'item globalement le plus fortement associé aux aptitudes aux études est **Regretter de passer autant de temps sur les écrans**, suivi par **Les relations personnelles souffrent du temps passé sur les écrans** et **Difficile de ne pas utiliser les écrans pendant plusieurs jours**.

Graphique 5 : Assister plus ou moins souvent aux cours et usage des écrans



Source : OVE Enquête Santé 2019

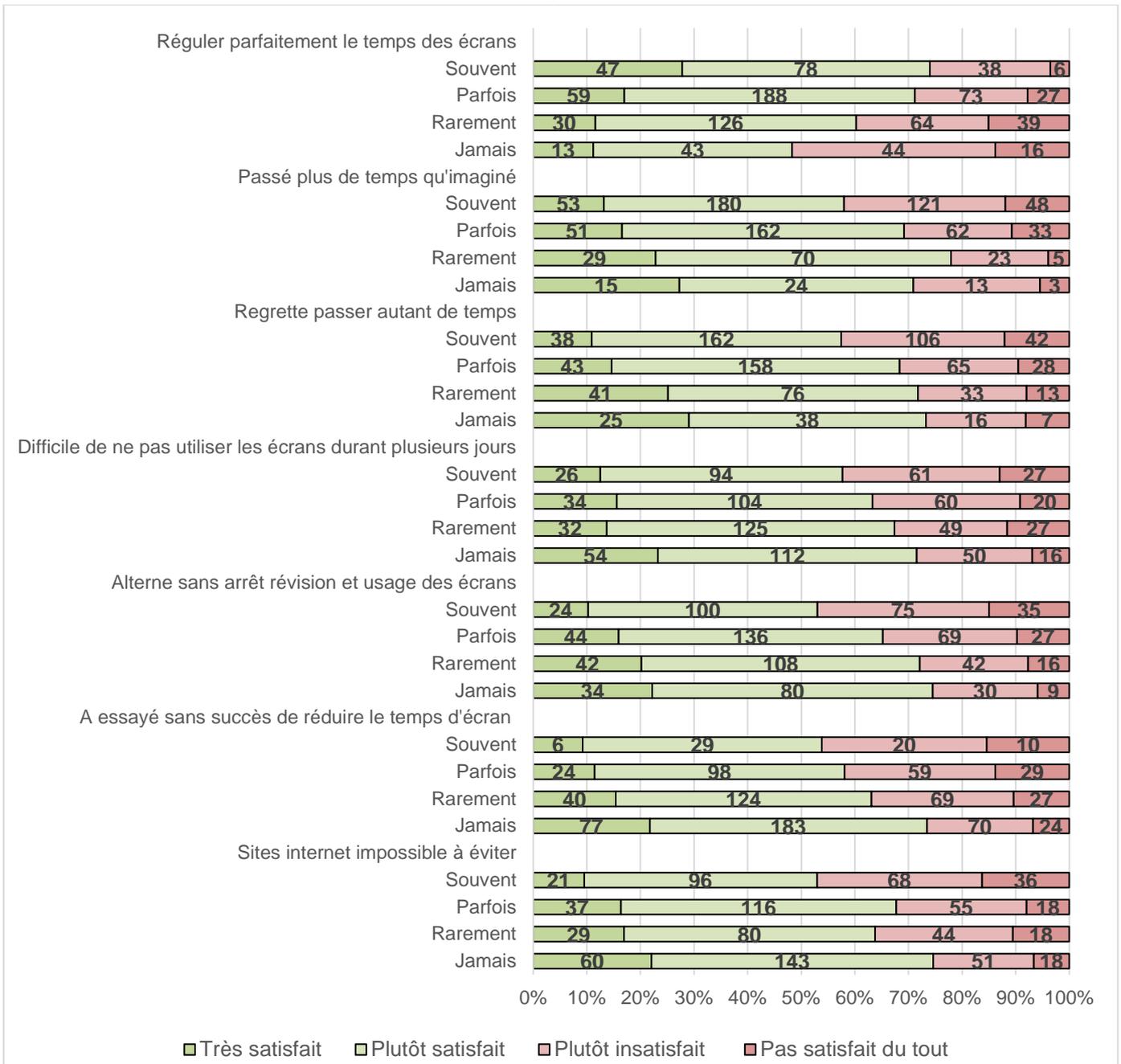
Les étudiantEs assidus aux cours sont aussi celles et ceux qui disent mieux gérer l'usage des écrans. Ceci vaut pour tous les items, mais la relation est d'autant plus forte pour les variables « Réguler parfaitement le temps des écrans », « Difficile de ne pas utiliser les écrans durant plusieurs jours » et « Alternier sans arrêt révision et usage des écrans ».

Il n'existe par contre **aucune elation entre** l'assiduité aux cours et les variables « A essayé sans succès de réduire le temps d'écran » et « Sites internet impossible à éviter », ici non représentées.

5. Niveaux de satisfaction et usage des écrans

Dans notre questionnaire, nous demandons aux étudiantEs d'évaluer leur niveau de satisfaction sur quelques aspects de leur vie. En croisant ces évaluations avec nos variables sur l'usage des écrans, nous en identifions trois avec lesquelles il **existe une association statistiquement significative** : La satisfaction pour le « *moral* » (graph. 6), pour la « *santé* » (graph. 7), et la « *satisfaction globale* » (graph. 8).

Graphique 6 : Niveau de satisfaction pour le moral et usage des écrans



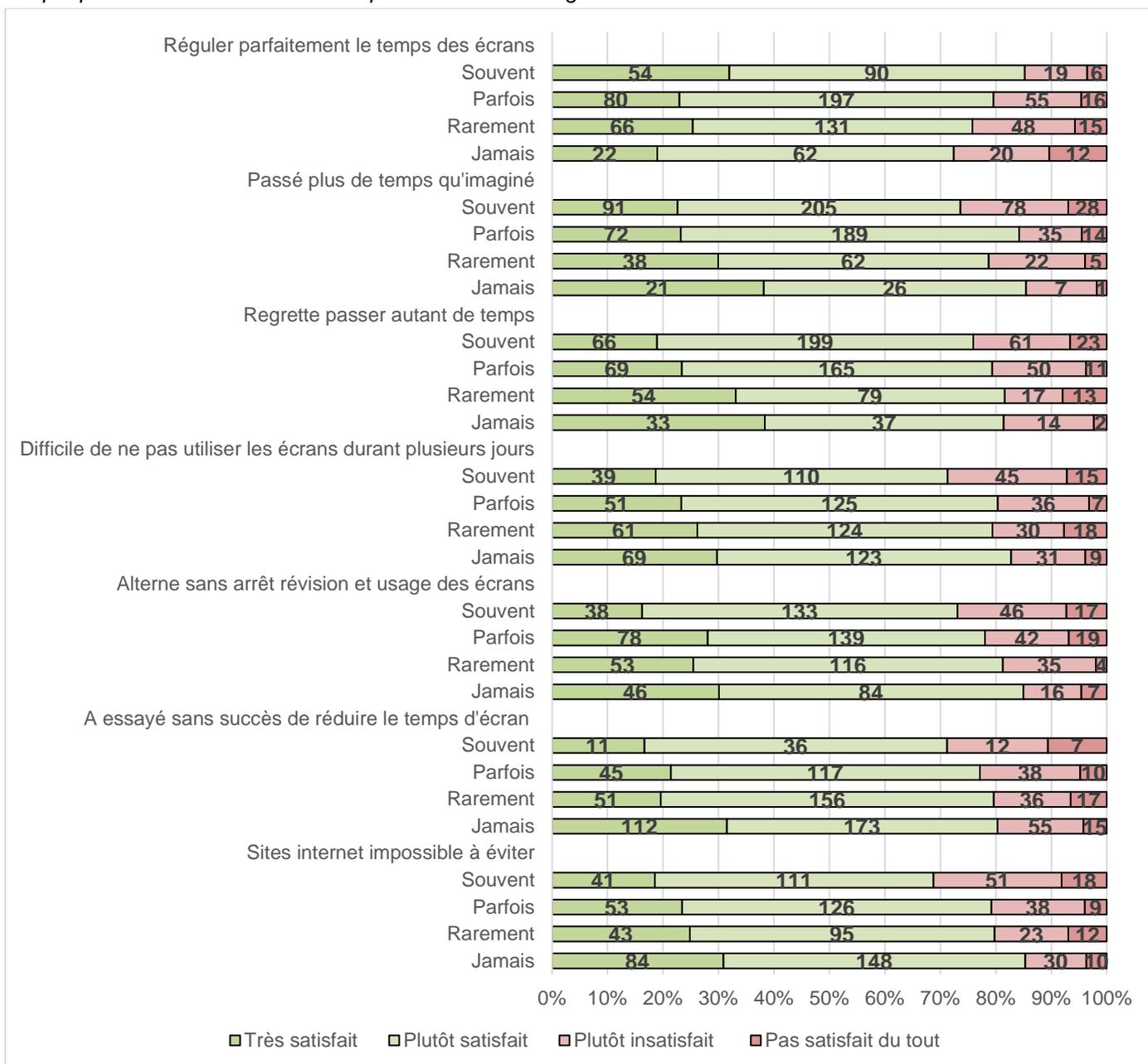
Source : OVE Enquête Santé 2019

La relation est forte entre la gestion de l'usage des écrans et la satisfaction pour le moral. Une constatation qui nous amène à suggérer la **prise en compte de cette problématique dans les politiques de prévention et de promotion de la santé à l'UNIGE.**

Le sondage effectué une année plus tard, au printemps 2020 (période de fermeture des bâtiments universitaires en raison de la pandémie COVID-19), a également mis en évidence la grande fatigue et les frustrations induites par l'enseignement à distance en général, aussi bien du côté des étudiantEs que des enseignantEs, en grande partie induites par l'utilisation prolongée des écrans.

Le seul item qui n'entretient ici pas de lien statistique avec la satisfaction pour le moral est « **La qualité des relations personnelles en souffre** ».

Graphique 7 : Niveau de satisfaction pour la santé et usage des écrans

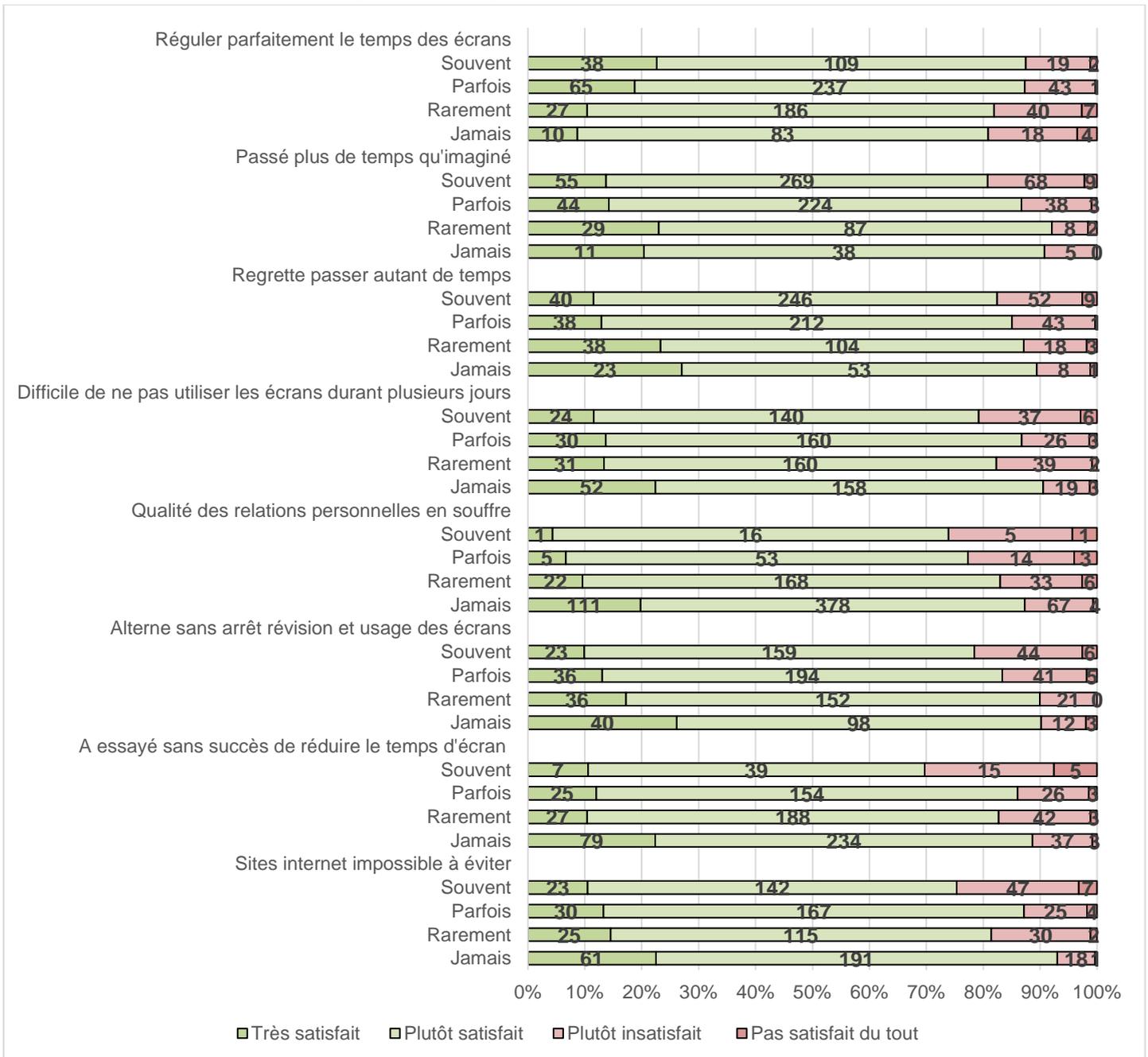


Source : OVE Enquête Santé 2019

Les items statistiquement associés à la satisfaction pour le moral (graphique 6) le sont aussi à la satisfaction pour la santé, bien que leur lien soit sensiblement moins fort.

Ici non plus, aucun lien significatif avec l'item « *La qualité des relation personnelles en souffre* ».

Graphique 8 : Niveau de satisfaction globale et usage des écrans



Source : OVE Enquête Santé 2019

Le lien entre le niveau de satisfaction globale et les variables d’usage des écrans est statistiquement significatif, y compris pour l’item « La qualité des relation personnelles en souffre ».

Quatre relations sont plus fortes : lien avec « Réguler parfaitement le temps des écrans » (positif), « Regrette d’y passer autant de temps », « La qualité des relations personnelles en souffre » et « Alterne sans arrêt révision et usage des écrans » (relation inverse).

Notre enquête longitudinale montre régulièrement la **relation qui existe entre le niveau de satisfaction globale et la réussite aux études**. La prise en compte de la problématique du mal-usage des écrans revêt donc un intérêt non seulement sur le plan du bien-être physique et psychique des étudiantEs, mais également sur celui de la persistance aux études...bien qu’un éventuel lien causal reste à démontrer, dans un sens, ou dans l’autre.