



Πανεπιστήμιο Μακεδονίας
Οικονομικών & Κοινωνικών Επιστημών
Τμήμα Εκπαιδευτικής & Κοινωνικής Πολιτικής
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
Κατεύθυνση Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης

Μεταπτυχιακή Εργασία με θέμα:
**Η σχέση του Facebook ως Σελίδας Κοινωνικής Δικτύωσης με το αίσθημα
Μοναξιάς και την Αυτοεκτίμηση**

Της μεταπτυχιακής φοιτήτριας
Μαραγκού Ελβίνας
(e-mail: ekpmet139@uom.gr)

Επιβλέπων:
Γρηγόρης Σίμος
Αναπληρωτής Καθηγητής

Συνεξετάστρια Α':
Μαρία Πλατσίδου
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Συνεξεταστής Β':
Ιωάννης Αγαλιώτης
Αναπληρωτής Καθηγητής

Φεβρουάριος, 2015
Θεσσαλονίκη

Ευχαριστίες

Ολοκληρώνοντας την εκπόνηση της διπλωματικής μου εργασίας και τις μεταπτυχιακές μου σπουδές, θα ήθελα να αφιερώσω την παρούσα έρευνα και να εκφράσω τις εγκάρδιες ευχαριστίες μου σε όλους όσους υπήρξαν στήριγμα και συντέλεσαν με οποιοδήποτε τρόπο στην ολοκλήρωση της προσπάθειας αυτής.

Πρώτα απ' όλα, εκφράζω τις ειλικρινείς και θερμές μου ευχαριστίες στον επιβλέπων καθηγητή μου κ. Γρηγόρη Σίμο, για τη συνεχή καθοδήγηση, την αμέριστη υποστήριξη, τις ουσιώδεις συμβουλές, καθώς και την αδιάκοπη υπομονή, συμπαράσταση και ενθάρρυνση που μου παρείχε όλο αυτό το διάστημα. Επίσης, θερμά ευχαριστήρια απευθύνω και προς τα μέλη της τριμελούς επιτροπής, την κ. Μαρία Πλατσίδου και τον κ. Ιωάννη Αγαλιώτη για τις χρήσιμες παρατηρήσεις και συμβουλές τους σχετικά με τη διάταξη και τη συγγραφή του κειμένου, προκειμένου να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, αλλά και για την διευθέτηση της διπλωματικής μου εργασίας. Τέλος, δεν θα μπορούσα να μην απευθύνω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένειά μου για την πολύτιμη υποστήριξη, ηθική και υλική, που απλόχερα μου προσέφερε καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησής μου στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	σ. 5
Εισαγωγή.....	σ. 6
1. Θεωρητική Προσέγγιση.....	σ. 8
1.1 Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης.....	σ. 8
1.2 Facebook.....	σ. 11
1.3 Μοναξιά.....	σ. 15
1.4 Αυτοεκτίμηση.....	σ. 20
1.5 Μοναξιά και Αυτοεκτίμηση.....	σ. 25
1.6 Μοναξιά και Facebook.....	σ. 28
1.7 Αυτοεκτίμηση και Facebook.....	σ. 32
1.8 Μοναξιά, Αυτοεκτίμηση, και Facebook.....	σ. 35
1.9 Σύνοψη προηγούμενων ερευνών.....	σ. 38
1.10 Στόχος και ερωτήματα.....	σ. 41
2. Μέθοδος.....	σ. 42
2.1 Συμμετέχοντες.....	σ. 42
2.2 Ερευνητικά Εργαλεία.....	σ. 43
2.2.1 Facebook Intensity Scale.....	σ. 43
2.2.2 UCLA Loneliness Scale.....	σ. 44
2.2.3 Rosenberg Self-Esteem Scale.....	σ. 45
2.3 Διαδικασία.....	σ. 47
2.4 Αποτελέσματα.....	σ. 48

Συζήτηση.....	σ. 55
Περιορισμοί.....	σ. 62
Επίλογος.....	σ. 63
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	σ. 64
Παράρτημα.....	σ. 79

Περίληψη

Η εντυπωσιακή δημοτικότητα των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης τα τελευταία χρόνια έχει οδηγήσει σε μια πιο διεξοδική και ενδελεχή εξέταση των επιπτώσεων της χρήσης τους στην ψυχολογία των ατόμων. Το Facebook, με περισσότερο από 1,4 δισεκατομμύριο χρήστες το 2015, αποτελεί την κορυφαία σελίδα κοινωνικής δικτύωσης. Στόχος της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης της έντασης χρήσης του Facebook με το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης. Τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν από 210 χρήστες του Facebook, ηλικίας 18-56 ετών, μέσω διαδικτυακής έρευνας.

Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές σχέσεις μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της έντασης χρήσης του Facebook, ούτε μεταξύ του αισθήματος μοναξιάς και της έντασης χρήσης του Facebook. Φάνηκε μια ισχυρή, αρνητική στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και του αισθήματος μοναξιάς και μια μέτρια, αρνητική στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της έντασης χρήσης του Facebook και της ηλικίας. Διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες ηλικίας 18-29 ετών χρησιμοποιούσαν το Facebook πιο συχνά και πιο έντονα από τους συμμετέχοντες ηλικίας 29 ετών και πάνω. Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ένταση χρήσης του Facebook. Περαιτέρω έρευνες αυτού του είδους χρειάζεται να διεξαχθούν για τον έλεγχο της συνέπειας των αποτελεσμάτων ή την έλλειψη αυτών.

Εισαγωγή

Οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης έχουν μετατραπεί σε ένα ανεκτίμητο εργαλείο για την επικοινωνία, την πληροφορία, και την ψυχαγωγία. Το Facebook, από την ίδρυσή του το 2004, αποτελεί πλέον τη δημοφιλέστερη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης (Grosbeck, Bran & Tiru, 2011) και τη μεγαλύτερη διαδικτυακή κοινότητα του κόσμου (DNI, 2010, όπως αναφέρεται στη Strobel, 2013), με περισσότερο από 1,4 δισεκατομμύριο ενεργούς χρήστες το 2015 (“Zephoria”, 2015).

Όπως ήταν αναμενόμενο, η ‘επανάσταση’ του Facebook έχει γίνει αντικείμενο αυξανόμενου ενδιαφέροντος για την επιστημονική κοινότητα τα τελευταία χρόνια, κυρίως όσον αφορά τις επιπτώσεις της χρήσης του στην ψυχολογία των ατόμων και τους λόγους που οι άνθρωποι το χρησιμοποιούν (Anderson, Fagan, Woodnutt & Chamorro-Premuzic, 2012). Ωστόσο, η σχέση του Facebook με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ατόμων είναι αμφιλεγόμενη, ανεξάρτητα με τον τρόπο που εξετάζεται η χρήση του. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης.

Η παρούσα έρευνα αναφέρεται σε ένα σημαντικό θέμα του καιρού μας. Όπως προειπώθηκε, η χρήση των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης και ειδικότερα του Facebook παρουσίασε ραγδαία αύξηση τα τελευταία δέκα χρόνια, γεγονός το οποίο αύξησε τις ανησυχίες γονέων και ερευνητών πάνω στις επιπτώσεις που έχει στην ψυχολογική και κοινωνική ευεξία των χρηστών.

Μετά από βιβλιογραφική αναζήτηση προέκυψε το συμπέρασμα ότι υπάρχουν ακόμη μεγάλα περιθώρια έρευνας πάνω στο ρόλο των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης για την ψυχολογία. Για το λόγο αυτό αναμένεται ότι με την έρευνα αυτή θα

προκύψουν νέα στοιχεία που θα διαφωτίσουν τις ανεξερεύνητες πτυχές του κλάδου αυτού της ψυχολογίας του Διαδικτύου.

Στο πρώτο κεφάλαιο θα αποσαφηνιστούν οι όροι των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης και του Facebook, καθώς και οι ψυχολογικοί όροι του αισθήματος μοναξιάς και της αυτοεκτίμησης. Στη συνέχεια, θα παρουσιαστούν οι μελέτες που εντοπίστηκαν κατά την βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι οποίες ασχολήθηκαν με το θέμα της παρούσας έρευνας και διερεύνησαν τη σχέση του Facebook με τη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση, και θα εξακριβωθούν τα αποτελέσματά τους. Στη συνέχεια θα διευκρινιστούν ο στόχος και τα ερωτήματα της παρούσας έρευνας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο θα ακολουθήσει περιγραφή των σταδίων της έρευνας που πραγματοποιήθηκε, ξεκινώντας από την περιγραφή των συμμετεχόντων, των ερευνητικών εργαλείων και της διαδικασίας, και καταλήγοντας στα αποτελέσματα, τις απαντήσεις στα ερωτήματα που τέθηκαν στην αρχή, καθώς και τη συσχέτιση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας με προηγούμενες έρευνες. Τέλος, θα αναφερθούν ορισμένοι περιορισμοί της έρευνας.

1. Θεωρητική Προσέγγιση

1.1 Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης

Αφότου οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, όπως για παράδειγμα τα πολύ δημοφιλή Facebook, MySpace και Twitter, εμφανίστηκαν στο προσκήνιο, έχουν προσελκύσει εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως, οι περισσότεροι από τους οποίους έχουν ενσωματώσει την ενασχόληση με τις σελίδες αυτές στις καθημερινές τους δραστηριότητες (Boyd & Ellison, 2008). Τον Ιούλιο του 2007 οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης κατέλαβαν πέντε από τις 15 περισσότερο επισκέψιμες και δημοφιλέστερες σελίδες του Διαδικτύου (Joinson, 2008).

Σε αυτές τις σελίδες ο κάθε χρήστης αποκτά το δικό του εικονικό προφίλ και έχει τη δυνατότητα να παρουσιάσει τον εαυτό του εξωτερικά μέσω φωτογραφιών, να δηλώσει χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του όπως ενδιαφέροντα και πολιτικές απόψεις, αλλά και γενικότερες πληροφορίες του εαυτού του όπως ημερομηνία γέννησης, τόπο καταγωγής, μέρη όπου έζησε ή επισκέφτηκε, προσωπική κατάσταση, επίπεδο εκπαίδευσης, εργασία, ονόματα συγγενικών προσώπων κ.ά. (Ploderer, Howard & Thomas, 2008). Ακόμη, έχει τη δυνατότητα να δημοσιεύσει και να ανταλλάξει με άλλα μέλη της ίδιας σελίδας μηνύματα, φωτογραφίες, βίντεο, καλλιτεχνικές προτιμήσεις ή δημιουργίες, να γίνει μέλος σε ομάδες κοινών ενδιαφερόντων, να χρησιμοποιήσει πλήθος εφαρμογών και να επισκεφθεί προφίλ άλλων χρηστών (Joinson, 2008).

Επιπρόσθετα, δίνεται η δυνατότητα στον κάθε χρήστη να αναπτύξει διαπροσωπικές σχέσεις με άλλους χρήστες βάσει κοινών ενδιαφερόντων, συμφερόντων, πολιτικών απόψεων ή δραστηριοτήτων, καθώς και να διατηρήσει ήδη υπάρχουσες σχέσεις (Ploderer και συνεργάτες, 2008). Κάποιες σελίδες απευθύνονται σε ποικίλες ομάδες ανθρώπων, ενώ άλλες σελίδες απευθύνονται σε ομάδες ανθρώπων

που τους συνδέει κάτι κοινό, όπως η εθνικότητα και η γλώσσα αλλά και η φυλετική, θρησκευτική ή σεξουαλική ταυτότητα (Boyd & Ellison, 2008).

Σύμφωνα με τους Boyd & Ellison (2008), οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης ορίζονται ως υπηρεσίες βασισμένες στο διαδίκτυο που επιτρέπουν στους χρήστες:

1. Να κατασκευάσουν ένα δημόσιο (ορατό σε όλους τους χρήστες του Facebook) ή ημι-δημόσιο (ορατό μόνο στους φίλους ή φίλους φίλων) εικονικό προφίλ εντός ενός οριοθετημένου συστήματος. Κάθε μέλος έχει τη δυνατότητα να περιορίσει το κοινό που θα έχει πρόσβαση στις πληροφορίες και το αρχείο δραστηριοτήτων του.
2. Να δημιουργήσουν μια λίστα φίλων, δηλαδή χρηστών οι οποίοι χρησιμοποιούν το ίδιο σύστημα και να λειτουργούν διαδραστικά μαζί τους. Σύμφωνα με τον Joinson (2008), η σύνδεση με άλλους χρήστες αποτελεί και το βασικό πυρήνα των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης.
3. Να επισκεφθούν τα προφίλ των υπόλοιπων χρηστών της λίστας τους ή και του υπόλοιπου συστήματος και να περιηγηθούν σ' αυτά.

Αυτό που καθιστά τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης πρωτότυπες είναι το γεγονός ότι επιτρέπουν στον κάθε χρήστη να δημιουργήσει ο ίδιος περιεχόμενο στο Διαδίκτυο και να το μοιράζεται με άλλους χρήστες, χωρίς να κατέχει απαραίτητα εξειδικευμένες τεχνικές γνώσεις. Έτσι, είναι πιθανόν να προκύψουν γνωριμίες μεταξύ χρηστών, οι οποίοι δε γνωρίζονται στην πραγματική ζωή τους, κάτι το οποίο δε θα ήταν εφικτό κάτω από φυσιολογικές συνθήκες. Συνήθως, όμως, ο θεμελιώδης σκοπός των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης είναι κυρίως η επικοινωνία μεταξύ των χρηστών οι οποίοι γνωρίζονται ήδη από το μη ψηφιακό κοινωνικό τους δίκτυο (Boyd & Ellison, 2008).

Η πρώτη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης άρχισε να λειτουργεί το 1997 (Omolayo, Balogun & Omole, 2013). Πλέον, υπάρχουν εκατοντάδες σελίδες κοινωνικής δικτύωσης σε όλο τον κόσμο, όπως το Facebook, Twitter, LinkedIn, MySpace, Ning, Google Plus+, Tagged, Hi5, Myyearbook, Meetup, Badoo, Bebo, Mylife και Friendster (Omolayo και συνεργάτες, 2013). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε αναφορικά με τα δημογραφικά στοιχεία 1.802 χρηστών του Διαδικτύου το 2012 (“Pew Research Center”, 2013) ηλικίας 18-65 ετών και πάνω, διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων που διατηρούσε προσωπικό λογαριασμό σε κάποια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter Pinterest, Instagram, Tumblr) ήταν νέοι ηλικίας 18-29 ετών.

Οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης έχουν εξαπλωθεί και αποκτούν όλο και περισσότερη δημοτικότητα (Omolayo και συνεργάτες, 2013). Έχουν γίνει ένα παγκόσμιο φαινόμενο και προσελκύουν ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών, πολιτισμών, και εκπαιδευτικού επιπέδου από όλο τον κόσμο. Με την εξάπλωση των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης, όλο και περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν το μέσο αυτό για να επικοινωνούν εύκολα με τους φίλους και την οικογένειά τους, και για να διατηρούν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις με τρόπους που δεν ήταν διαθέσιμοι παλιότερα. Μερικοί ερευνητές αρχικά πίστευαν ότι οι διαδικτυακές δραστηριότητες επηρεάζουν αρνητικά τις σχέσεις και φοβούνταν ότι η εικονική επικοινωνία θα αντικαταστήσει τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις και θα επιδεινώσει τους κοινωνικούς δεσμούς (Pettijohn, LaPiene, Pettijohn & Horting, 2012). Άλλοι, ωστόσο, υποστήριζαν ότι οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης έχουν επεκτείνει τους τρόπους που οι άνθρωποι συνδέονται μεταξύ τους και βοηθούν τη διατήρηση στενών σχέσεων (Bargh & McKenna, 2004 · Jacobsen & Forste, 2011 · Valkenburg & Peter, 2009, όπως αναφέρεται στους Pettijohn και συνεργάτες, 2012).

Οι Omolayo και συνεργάτες (2013) αναφέρουν ότι οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης είναι χρήσιμες μόνο όταν οι χρήστες τις χρησιμοποιούν ως εφαρμογή για να μένουν σε επαφή με τους φίλους και την οικογένειά τους, και για να μοιράζονται εμπειρίες, αναμνήσεις, και στιγμές ευτυχίας ή θλίψης. Ωστόσο, όταν οι άνθρωποι εθίζονται σε αυτές μπορούν να αποβούν επικίνδυνες.

Ενώ η χρήση των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχει θετικά οφέλη για τους χρήστες όπως η διατήρηση των κοινωνικών δεσμών, η εύκολη επικοινωνία με φίλους και οικογένεια, η ανάπτυξη της ταυτότητας του ατόμου και η αποκόμιση χρήσιμων γνώσεων, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε κινδύνους όπως η κοινωνική απόρριψη, η διαδικτυακή παρενόχληση και ο εκφοβισμός, η κατάθλιψη, η έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο, καθώς και σε άλλες αρνητικές συνέπειες που συνδέονται με τη γενικότερη ευημερία (O'Keefe και συνεργάτες, 2011; Valkenburg & Peter, 2009, όπως αναφέρεται στους Pettijohn και συνεργάτες, 2012).

1.2 Facebook

Το Facebook αποτελεί τη δημοφιλέστερη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης και τη δεύτερη περισσότερο διακινούμενη ιστοσελίδα μετά την Google (Alexa, 2011, όπως αναφέρεται στους Lee, Moore, Park & Park, 2012). Δημιουργήθηκε το 2004 από τον Mark Zuckerberg, φοιτητή του τμήματος πληροφορικής στο πανεπιστήμιο του Harvard. Αρχικά, δικαίωμα εγγραφής στο Facebook είχαν μόνο οι φοιτητές του πανεπιστημίου του Harvard (Grosbeck, Bran & Tiru, 2011). Ωστόσο, απέκτησε γρήγορα δημοσιότητα και μέχρι το 2006 η ιστοσελίδα είχε γίνει προσβάσιμη σε κάθε άνθρωπο του πλανήτη που η ηλικία του ξεπερνούσε τα 13 χρόνια (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007). Έτσι, η αποκλειστικότητα του Facebook έχει αλλάξει, ώστε σήμερα, ο καθένας έχει τη δυνατότητα να γίνει μέλος (Gunter, 2010, p. 7).

Το Facebook αποτελεί ένα παγκόσμιο φαινόμενο με περισσότερο από 1,4 δισεκατομμύριο ενεργούς χρήστες (“Zephoria”, 2015). Ο αριθμός αυτός αυξάνεται με ραγδαίους ρυθμούς, καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι δημιουργούν λογαριασμούς στο Facebook κάθε μέρα (Miliano, 2012). Εκτιμάται ότι κάθε δευτερόλεπτο δημιουργούνται πέντε νέα προφίλ και δημοσιεύονται 136.000 φωτογραφίες (“Zephoria”, 2015). Διατίθεται μεταφρασμένο σε περισσότερες από 40 γλώσσες (Gunter, 2010, p. 6). Επιπλέον, η πρόσβαση είναι δυνατή τόσο από ηλεκτρονικό υπολογιστή όσο και συσκευή κινητής τηλεφωνίας, επιτρέποντας στους χρήστες να συνδέονται στο Facebook πιο συχνά και πιο εύκολα (Barkhuus & Tashiro, 2010).

Πιο συγκεκριμένα, το Facebook αποτελεί μια διαδικτυακή κοινότητα και πυρήνας του είναι η διαδικτυακή σύνδεση των χρηστών με φίλους, οικογένεια, συναδέλφους, συμμαθητές, συμφοιτητές, και άλλους χρήστες οι οποίοι ανήκουν στο κοινωνικό τους δίκτυο (Gunter, 2010, p. 6). Απώτερος σκοπός του είναι να παρέχει τη δυνατότητα στους χρήστες να συνδέονται ανελλιπώς για να παρακολουθούν τις εξελίξεις στα προφίλ των φίλων τους, να δημοσιεύουν φωτογραφίες, να ενημερώνουν τις προσωπικές τους πληροφορίες, να εντοπίζουν και να ανταλλάζουν πληροφορίες για τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι τους, και να επικοινωνούν μέσω μηνυμάτων (Gunter, 2010, p. 5). Επιπρόσθετα, ο κάθε χρήστης έχει τη δυνατότητα να ανανεώνει το προφίλ του και να ενημερώνει τους υπόλοιπους χρήστες σχετικά με σημαντικά γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή του, μέρη που επισκέπτεται ή βρίσκεται τη δεδομένη στιγμή, δραστηριότητες τις οποίες λαμβάνει μέρος κλπ (Raacke & Bonds-Raacke, 2008; Ellison, Steinfield & Lampe, 2007, όπως αναφέρεται στους Quan-Haase & Young, 2010).

Περισσότερο ενεργοί χρήστες του Facebook είναι οι σπουδαστές (Labrague, 2014; Lee, 2014; Grosseck και συνεργάτες, 2011), οι οποίοι βλέπουν το Facebook κατά κύριο λόγο ως ένα μέσο διασκέδασης, του οποίου η χρήση τους χαλαρώνει από τις υποχρεώσεις, τις ευθύνες, και τα προβλήματα που έχουν (Quan-Haase & Young, 2010). Γι' αυτούς, αποτελεί ένα χώρο συνάντησης για έκφραση ανησυχιών, προβληματισμών, απόψεων, σκέψεων, αλλά και ένα χώρο στον οποίο έχουν τη δυνατότητα να συζητήσουν για θέματα που τους απασχολούν, να δώσουν συμβουλές, να κάνουν νέες γνωριμίες, και να βελτιώσουν τους κοινωνικούς τους δεσμούς, την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους (Quan-Haase & Young, 2010). Επιπλέον, πολλοί σπουδαστές γίνονται μέλη του Facebook για να ενημερώνονται για τις κοινωνικές εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται στο πανεπιστήμιό τους, αλλά και για να ακολουθούν τις κοινωνικές τάσεις της εποχής και να συμβαδίζουν με τους υπόλοιπους συμφοιτητές τους (Kalpidou και συνεργάτες, 2011; Quan-Haase & Young, 2010).

Ο μέσος χρόνος που δαπανάται στο Facebook κυμαίνεται από 30 λεπτά έως 2 ώρες καθημερινά (Ellison και συνεργάτες, 2007). Η μέση ηλικία των χρηστών του Facebook κινείται από 18-29 ετών ("Pew Research Center", 2013). Σύμφωνα με τον Lee (2014) η μέση ηλικία των χρηστών του Facebook κινείται από 18-24 ετών. Πιο πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι η ηλικιακή ομάδα των 25-34 ετών αποτελεί την μέση ηλικία των χρηστών του Facebook ("Zephora", 2015). Έρευνες βρήκαν ότι η ένταση χρήσης του Facebook συσχετίζεται αρνητικά με την ηλικία (Pettijohn και συνεργάτες, 2012). Δηλαδή, τα άτομα μικρότερης ηλικίας χρησιμοποιούν πιο συχνά και πιο έντονα το Facebook ενώ τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας χρησιμοποιούν το Facebook λιγότερο συχνά και έντονα. Ωστόσο, άλλες έρευνες δεν βρήκαν κάποια σχέση ανάμεσα στη χρήση του Facebook και την ηλικία (Omolayo και συνεργάτες, 2013).

Miliano, 2012). Αναφορικά με τη διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ένταση χρήσης του Facebook, έρευνες βρήκαν ότι δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ένταση χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007· Omolayo και συνεργάτες, 2013), ενώ άλλες έρευνες βρήκαν ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούν πιο συχνά και πιο έντονα το Facebook από τους άντρες (Pettijohn και συνεργάτες, 2012· Miliano, 2012· Thompson & Loughheed, 2012).

Οι κυριότεροι λόγοι για τους οποίους οι χρήστες χρησιμοποιούν το Facebook είναι η διατήρηση επαφών με την οικογένειά τους, φίλους και γνωστούς, και ο εντοπισμός προσωπικών πληροφοριών (π.χ. κατάσταση προσωπικής σχέσης, ενδιαφέροντα, κοινοί φίλοι, μουσικές προτιμήσεις, τόπο καταγωγής κλπ) για άτομα που τους ενδιαφέρουν και που γνωρίζουν ήδη στην πραγματική τους ζωή (Ellison και συνεργάτες, 2007; Joinson, 2008). Ο Gunter (2010, pp. 5-6) επισημαίνει ότι ολοένα και περισσότεροι χρήστες συγκεντρώνονται στο Facebook εξαιτίας του υπερβολικά εύκολου και απλού τρόπου διαχείρισής του, αλλά και της προθυμίας των χρηστών να δικτυώνονται μεταξύ τους σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο.

Τα τελευταία χρόνια το Facebook προσελκύει ολοένα και περισσότερο το ενδιαφέρον πολλών ακαδημαϊκών και ερευνητών (Boyd & Ellison, 2008· Anderson και συνεργάτες, 2012), οι οποίοι ενδιαφέρονται να διερευνήσουν τις σχέσεις και τις επιπτώσεις της χρήσης του Facebook σε τομείς όπως η διαμόρφωση σχέσεων και η ικανοποίηση που αντλείται από αυτές (Sheldon, Abad & Hinsch, 2011), η οικοδόμηση ταυτότητας (Zhao, Grasmuck & Martin, 2008· Back, Shmukle & Egloff, 2010), η ψυχολογική και κοινωνική ευεξία (Valkenburg, Peter & Schouton, 2006· Kalpidou και συνεργάτες, 2011), το κοινωνικό κεφάλαιο (Ellison και συνεργάτες, 2007· Steinfield, Ellison & Lampe, 2008), η εκπαίδευση (English & Duncan-Howell, 2008· Kabilan, Ahman & Abidin, 2010), η ιδιωτική ζωή (Gross & Acquisti, 2005· Hartzog, 2009), και

η προσωπικότητα (Ljerana, Orr, Locke & Ross, 2013). Παρά την ταχεία ανάπτυξη του Facebook μέσα σε μόλις μία δεκαετία, οι συνέπειές της χρήσης του για την ψυχολογία των χρηστών (Sagioglou & Greitemeyer, 2014).

Ενώ ορισμένες τυποποιημένες κλίμακες έχουν αναπτυχθεί για την έρευνα στον τομέα του Facebook, όπως για παράδειγμα η κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook ('Facebook Intensity Scale', Ellison και συνεργάτες, 2007), δεν εφαρμόζονται με συνέπεια (Anderson και συνεργάτες, 2012) και πραγματοποιούνται παραλλαγές μετρήσεων. Όπως θα φανεί και στη συνέχεια, οι περισσότεροι ερευνητές χρησιμοποίησαν στις έρευνές τους ως ξεχωριστές μεταβλητές τον ημερήσιο χρόνο ενασχόλησης με το Facebook και τον αριθμό των φίλων στο Facebook για να εξετάσουν τη σχέση του με το αίσθημα μοναξιάς και την αυτοεκτίμηση. Τα αποτελέσματα των ερευνών που πραγματοποιήθηκαν αναφορικά με τη σχέση του Facebook με τις ψυχολογικές μεταβλητές της μοναξιάς και της αυτοεκτίμησης είναι διφορούμενα, ανεξαρτήτως του τρόπου που εξετάστηκε η χρήση του. Επομένως, η αμφιλεγόμενη σχέση του Facebook με τη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση χρειάζεται να λαμβάνεται υπόψη κατά τη μελέτη της σχέσης των τριών μεταβλητών.

1.3 Μοναξιά

Η μοναξιά είναι μια πανανθρώπινη, αναπόφευκτη και συχνή εμπειρία. Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι έχουν νιώσει μοναξιά, τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους και μάλιστα σε μεγάλο βαθμό. Μοναξιά νιώθει ο άνθρωπος από την αρχή μέχρι το τέλος της ζωής του. Η μοναξιά έχει περιγραφεί ως μια δυσάρεστη κατάσταση που συνοδεύεται από θλίψη, άγχος, και αισθήματα περιθωριοποίησης (Rubenstein, Shaver & Peplau, 1979). Μοναξιά μπορεί κάποιος να βιώσει ακόμα και όταν βρίσκεται μέσα στο πλήθος, την παρέα του ή την οικογένειά του (McWhirter, 1990),

για το λόγο ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις του άτομου πιθανόν να διαφέρουν από τις σχέσεις που θα επιθυμούσε να έχει (Jin, 2013), ή να μην επιτυγχάνουν το επιθυμητό ή αναμενόμενο επίπεδο σημαντικότητας ή σπουδαιότητας (Gordon, 1976· Peplau & Caldwell, 1978), ή ακόμη επειδή το άτομο πιθανόν να αισθάνεται ότι οι άλλοι τριγύρω δεν τον ακούνε, δεν τον κατανοούν, ή δεν τον αγαπούν. Με άλλα λόγια, μοναξιά είναι μια δυσφορική εμπειρία που προέρχεται από την εκτίμηση του ατόμου ότι οι σχέσεις του έχουν ελλείμματα, ότι δεν είναι αρκετές σε ποσότητα ή/και ότι δεν είναι ποιοτικές, ότι δεν ικανοποιούνται βασικές διαπροσωπικές και κοινωνικές του ανάγκες μέσα από τις σχέσεις του Peplau & Perlman (1982). Αν ο άνθρωπος πιστεύει ότι υπάρχει ασυμφωνία ανάμεσα στις πραγματικές του σχέσεις και στις σχέσεις που θα επιθυμούσε να έχει, τότε είναι πολύ πιθανό να νιώθει μοναξιά.

Ο Sullivan (1953) όρισε τη μοναξιά ως “την εξαιρετικά δυσάρεστη εμπειρία που συνδέεται με την ανεπαρκή εκπλήρωση της ανάγκης για ανθρώπινη, διαπροσωπική οικειότητα”. Σύμφωνα με τον Rook (1984), η μοναξιά ορίζεται ως “μια διαρκή κατάσταση συναισθηματικής δυσφορίας που προκύπτει όταν ένα άτομο αισθάνεται ότι αποξενώνεται, παρεξηγείται ή απορρίπτεται από τους άλλους και/ή δεν έχει δίπλα του ανθρώπους που να του παρέχουν την αίσθηση της κοινωνικής ενσωμάτωσης και της συναισθηματικής οικειότητας.”

Σύμφωνα με τον Weiss (1973), η μοναξιά χωρίζεται σε δύο είδη: τη συναισθηματική και την κοινωνική. Η συναισθηματική μοναξιά προκύπτει από την απουσία στενών και οικείων σχέσεων, και προκαλεί αισθήματα κενού και άγχους. Η κοινωνική μοναξιά προκύπτει από την απουσία ενός δικτύου κοινωνικών σχέσεων (π.χ., ομάδα φίλων που μοιράζεται κοινά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες) και δημιουργεί αισθήματα περιθωριοποίησης, πλήξης, και άσκοπης ύπαρξης χωρίς στόχους.

Οι Peplau & Perlman (1982) επεσήμαναν τρεις θεματικούς τομείς που αποτελούν τη βάση όλων σχεδόν των ορισμών της μοναξιάς. Πρώτον, η μοναξιά προκύπτει από ανεπάρκειες στις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου. Δεύτερον, η μοναξιά γίνεται αντιληπτή ως μια εσωτερική και υποκειμενική ψυχολογική εμπειρία και επομένως δεν είναι ταυτόσημη με το να είναι κάποιος αντικειμενικά μόνος.

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή των ανθρώπων όπου έχουν ανάγκη να ξεκουραστούν από τις σχέσεις, να τις αξιοποιήσουν δημιουργικά, να αποκτήσουν την αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας, και να βελτιώσουν την προσωπικότητά τους. Επομένως, η μοναξιά είναι σημαντική για την υγεία και την ποιότητα της ζωής (Karnick, 2005). Τρίτον, οι περισσότερες θεωρίες ορίζουν τη μοναξιά ως μια δυσάρεστη και οδυνηρή ψυχολογική κατάσταση, η οποία, τουλάχιστον αρχικά, διεγείρει τις προσπάθειες του ατόμου για να την αποτρέψει.

Η μοναξιά αποτελεί ένα συχνό φαινόμενο και είναι βασικό συστατικό της ζωής. Το αίσθημα της μοναξιάς έχει βιωθεί σε διαφορετικό βαθμό από όλους τους ανθρώπους σε κάποιο στάδιο της ζωής τους, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, εθνικότητας, οικογενειακής κατάστασης, κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, ή κατάστασης της υγείας (Heinrich & Gullone, 2006). Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν συνήθως μόνοι όταν είναι μόνοι, είναι σαφές ότι η μοναξιά και το να είναι αντικειμενικά κάποιος μόνος δεν ταυτίζονται. Μπορεί να είναι κανείς μόνος και να μη νιώθει μόνος, ή μπορεί κανείς να είναι μαζί με δικούς του ανθρώπους και όμως να νιώθει μόνος, ή να νιώθει μόνος μέσα στο πλήθος. Πολλές φορές οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να μείνουν μόνοι τους για να «ξεκουραστούν» από τις σχέσεις τους, να αποκτήσουν την αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας και να βελτιώσουν την προσωπικότητά τους.

Σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Rubenstein και συνεργάτες (1979) αναφορικά με την παρουσία αισθήματος μοναξιάς σε 25.000 συμμετέχοντες, διαπιστώθηκε ότι το 94% των συμμετεχόντων αισθάνθηκε μοναξιά σε κάποια φάση της ζωής τους. Ο Bragg (1979) ανέφερε ότι η μοναξιά θεωρείται σοβαρό προσωπικό πρόβλημα για τουλάχιστον το 10% του γενικού πληθυσμού των ενηλίκων.

Πολλές μελέτες εξέτασαν τη σχέση της μοναξιάς με μια μεγάλη ποικιλία κοινωνικών και συναισθηματικών παραμέτρων (Bednar, 2000). Το αίσθημα μοναξιάς έχει συσχετιστεί με χαμηλή αυτοεκτίμηση (Marangoni & Ickes, 1989), ντροπαλότητα (Cheek & Busch, 1981), καχυποψία και δυσπιστία (Hawkley και συνεργάτες, 2003), άγχος (Segrin & Flora, 2000), κατάθλιψη (Cacioppo, Hawkley, Ernst, Burleson, Bertson, Nouriani & Spiegel, 2006), μειωμένα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή (Riggio, Watring & Throckmorton, 1993), κατάχρηση ουσιών (Cacioppo και συνεργάτες, 2006), μειωμένες διαπροσωπικές σχέσεις (Çivitci & Çivitci, 2009), ανεπαρκείς επικοινωνιακές δεξιότητες (Jones, Hobbs & Hockenbury, 1982), αρνητική αυτοαξιολόγηση (Wilbert & Rubert, 1986), προβλήματα υγείας (Cacioppo, Crawford, Burleson & Kowalewski, 2002), αυξημένη εφηβική παραβατικότητα (Brennan & Auslander, 1979), αλκοολισμό (Cutrona, 1982), και παθολογική χρήση του Διαδικτύου (Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

Οι μοναχικοί άνθρωποι θεωρούν ότι δεν ανήκουν σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο και ότι οι αξίες τους, αλλά και οι ίδιοι ως άτομα, δεν εκτιμώνται από τους άλλους (Kraus, Davis, Bazzini, Church & Kirchman, 1993). Ο Bednar (2000) αναφέρει ότι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα μοναχικά άτομα δεν οφείλονται στις ικανότητες τους για διαμόρφωση σχέσεων, αλλά στην έλλειψη εμπιστοσύνης που έχουν στις ικανότητές τους, ή, πιθανόν, στην χαμηλή αυτοεκτίμησή τους.

Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σε σχέση με τη συχνότητα εμφάνισης του αισθήματος μοναξιάς έχουν εξεταστεί και είχαν διαφορετικά αποτελέσματα (Al Khabit, 2012). Ωστόσο, το αίσθημα μοναξιάς εμφανίζεται τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες (McWhriter, 1990). Στην έρευνα των Medora & Woodward (1986) φάνηκε ότι τα άτομα με χαμηλό εισόδημα και οι έφηβες μητέρες ένιωθαν πιο συχνά μοναξιά από τους άλλους ανθρώπους.

Η πλειονότητα της έρευνας για τη μοναξιά ασχολείται κυρίως με σπουδαστές (McWhriter, 1990). Ωστόσο, η μοναξιά έχει επίσης περιγραφεί ως πρόβλημα για τα παιδιά και τους εφήβους (Bolea, 1986· Marceon & Brumagne, 1985), και ως ένα σημαντικό πρόβλημα για τα ηλικιωμένα άτομα (Schultz & Moore, 1984· Natale, 1986). Σε ανασκόπηση των Perlman & Landolt (1999), φάνηκε ότι το αίσθημα μοναξιάς κορυφώνεται κατά την εφηβεία, στη συνέχεια μειώνεται μεταξύ της ενηλικίωσης και της μέσης ηλικίας, και τέλος αυξάνεται ελαφρώς κατά τα γηρατειά. Οι Hudson, Elek & Campbell-Grossman (2000) επεσήμαναν ότι η μοναξιά είναι ένα περισσότερο διαδεδομένο και σοβαρό πρόβλημα μεταξύ των εφήβων παρά σε οποιαδήποτε άλλη ηλικιακή ομάδα.

Ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα εργαλεία μέτρησης της μοναξιάς είναι η κλίμακα “UCLA Loneliness Scale” (Version 3) (Russell, 1996). Εξελίχθηκε από την κλίμακα των Russell, Peplau & Ferguson (1978) και αποτελείται από 20 ερωτήματα που αντικατοπτρίζουν την ικανοποίηση και τη δυσαρέσκεια που αντλεί ο ερωτώμενος από τις κοινωνικές του σχέσεις. Η εγκυρότητα και αξιοπιστία της κλίμακας είναι ιδιαίτερα ισχυρή, με τις τιμές του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach’s α να κυμαίνονται μεταξύ 0.89 και 0.94 (Russell, 1996).

1.4 Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση αποτελεί έναν από τους πιο μελετημένους ψυχολογικούς όρους (Tomas & Oliver, 1999) και ορίζεται ως η αξιολογική κρίση του ατόμου γύρω από τον εαυτό του (Weiten, 2004). Σύμφωνα με τον Γουβιά (2003), η αυτοεκτίμηση είναι ο βαθμός στον οποίο το άτομο πιστεύει ότι είναι ικανό, σημαντικό, επιτυχημένο και άξιο. Όλοι οι άνθρωποι έχουν τη ζωτική ανάγκη να διατηρήσουν την αυτοεκτίμησή τους και/ή να την αυξήσουν (Kramer & Winter, 2008). Οι δύο διαστάσεις της αυτοεκτίμησης είναι η αξία, δηλαδή τα αισθήματα εκτίμησης που έχει κάποιος για τον εαυτό του, και η ικανότητα, δηλαδή το συναίσθημα ότι οι ενέργειες κάποιου είναι πετυχημένες (Gecas, 1982· Schwalbe, 1983, όπως αναφέρεται στον Παπάνη, 2004, σ. 28).

Ο όρος αυτοεκτίμηση αναφέρεται γενικά στο πώς αισθάνονται οι άνθρωποι για τον εαυτό τους. Θεωρητικά, τουλάχιστον, η αίσθηση αυτή είναι σταθερή και δεν μεταβάλλεται εύκολα από τις εξωτερικές καταστάσεις (Παπάνης, 2004, σ. 25). Όπως πρώτος ισχυρίστηκε ο James, W. (1890), η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται από τις προσωπικές φιλοδοξίες (επιδιώξεις) και τις υποκειμενικές αξιολογήσεις του ατόμου σχετικά με την επίτευξη ή όχι των επιδιωκόμενων στόχων του. Ο ίδιος πρότεινε μια μαθηματική σχέση, η οποία ορίζει την αυτοεκτίμηση ως το πηλίκο των επιτυχιών του ατόμου προς τις επιδιώξεις ή φιλοδοξίες του:

$$\text{αυτοεκτίμηση} = \frac{\text{επιτυχίες}}{\text{επιδιώξεις}}$$

Επίσης, ο James, W. (1890) ανέφερε ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να αυξηθεί με την επίτευξη μεγάλων επιτυχιών και να διατηρηθεί με την αποφυγή αποτυχιών. Η

αυξημένη αυτοεκτίμηση, όπως ο ίδιος τόνισε, επιτυγχάνεται και διατηρείται μέσω της υιοθέτησης λιγότερο φιλόδοξων στόχων.

Υιοθετώντας την άποψη του James, ο Rosenberg (1986) όρισε την αυτοεκτίμηση ως τη θετική ή αρνητική στάση του ατόμου προς τον εαυτό του. Κατά τον Rosenberg (1965), ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι ένα άτομο με αυτοσεβασμό, ένα άτομο που θεωρεί τον εαυτό του αξιόλογο. Ο Παπάνης (2004, σ. 29) όρισε την αυτοεκτίμηση ως το συναίσθημα που νιώθει κάποιος, όταν αυτό που κάνει ταιριάζει με το είδωλο του εαυτού του και όταν συγκεκριμένες εικόνες ή αναπαραστάσεις ερεθισμάτων και αντιδράσεων προσεγγίζουν την εξιδανικευμένη εκδοχή για το τι θα επιθυμούσε να ήταν.

Ο Coopersmith (1967) ορίζει την αυτοεκτίμηση ως την αξιολόγηση που το άτομο κάνει και συνήθως διατηρεί σε σχέση με τον εαυτό του. Αυτό εκφράζει μια στάση αποδοχής ή αποδοκιμασίας και δείχνει το βαθμό στον οποίο το άτομο πιστεύει ότι είναι ικανό, σημαντικό, επιτυχημένο και άξιο. Ο Coopersmith (1967) πρόσθεσε επίσης ότι η αυτοεκτίμηση είναι σημαντική για την ταυτότητα και επίγνωση του ατόμου και ότι η υψηλή και χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζει τη συμπεριφορά με θετικό και αρνητικό τρόπο αντίστοιχα.

Η υψηλή αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε μια γενικότερη υψηλή εκτίμηση του εαυτού (Walz, 1991), ενώ η χαμηλή αυτοεκτίμηση σε έναν μη αγαπητό ορισμό του εαυτού και σε χαμηλή αυτοαξιολόγηση (Brendgen, 2002).

Για να εξασφαλιστεί η θετική αυτοεκτίμηση απαιτούνται αποδοχή, αγάπη και στοργή από το περιβάλλον μέσω της φυσικής επαφής, της κατανόησης, της παροχής πόρων για την επιβίωση και της σταθερότητας των συνθηκών, απαιτείται αναγνώριση των ιδιομορφιών του κάθε ανθρώπου και επισήμανση των χαρακτηριστικών που τον καθιστούν μοναδικό (π.χ., προσωπικότητα, όνειρα, φιλοδοξίες, κλπ), παροχή

θετικών ενισχύσεων, καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης, προστασία της ατομικότητας και της αυτονομίας κλπ (Παπάνης, 2004, σ. 28-29).

Η περιγραφή των ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι πολλές φορές μάταιη, γιατί καταλήγει στη σκιαγράφηση ενός ιδανικού ανθρώπου (Παπάνης, 2011, σ. 80). Μερικά γνωρίσματα ενός ανθρώπου με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι η δημιουργικότητα, η φαντασία, η δεκτικότητα στις προκλήσεις, η φαντασία, η ηγετική προσωπικότητα, ο μεγάλος βαθμός αυτογνωσίας, ο αυθορμητισμός, ο αλτρουισμός κλπ (Παπάνης, 2011, σ. 80-81). Από την άλλη, οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν επικοινωνιακά προβλήματα, θεωρούν ότι δεν αξίζουν την προσοχή και φροντίδα των άλλων, αλλά ακόμα και όταν τη δέχονται την αντιμετωπίζουν καχύποπτα, φοβούνται την απόρριψη, η οποία οριοθετεί τις πράξεις τους, σπανίως γίνονται διεκδικητικοί, αδυνατούν ή αρνούνται να αξιολογήσουν σωστά τις δυνατότητές τους, υιοθετούν συμπεριφορές ώστε να γίνονται αποδεκτοί από τους άλλους κλπ (Παπάνης, 2011, σ. 82-83).

Ο Rosenberg ήδη από το 1967 (όπως αναφέρεται στον Παπάνη, 2004, σ. 63) παρατήρησε μία στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στο φύλο και την αυτοεκτίμηση (σε συνάρτηση με διάφορες άλλες μεταβλητές). Ο Epstein (1979, όπως αναφέρεται στον Παπάνη, 2004, σ. 63) διαπίστωσε πως όταν οι γυναίκες μιλούσαν για αυτοεκτίμηση αναφέρονταν περισσότερο σε εμπειρίες αποδοχής ή απόρριψης, ενώ οι άνδρες αναφέρονταν σε καταστάσεις επιτυχίας ή αποτυχίας. Τα αγόρια από πολύ μικρά μαθαίνουν να έχουν αυτοπεποίθηση όταν ξεχωρίζουν και όταν οι πράξεις τους στέφονται με επιτυχία, ενώ τα κορίτσια θεωρούνται ικανά όταν μπορούν να σχηματίζουν ολοκληρωμένες συναισθηματικές επαφές (Παπάνης, 2004, σ. 64).

Οι άνθρωποι, όπως είναι λογικό, επιθυμούν να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, όπως επιθυμούν να έχουν καλή σωματική υγεία ή ευημερία. Η αυτοεκτίμηση θεωρείται

χρήσιμη για τα άτομα που την έχουν, αλλά και για την κοινωνία ως σύνολο (James, 2002). Όπως αναφέρει η James, K. (2002), τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση εκτιμάται ότι είναι λιγότερο πιθανό να κάνουν χρήση ναρκωτικών, να διαπράττουν εγκλήματα, πράξεις ρατσισμού, κακοποίησης παιδιών ή άσκησης βίας, να αποτυγχάνουν στην εκπαίδευση, και να έχουν ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες (γυναίκες). Επιπλέον, σύμφωνα με τον Emler (2001), οι νέοι με πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πιθανότερο να παρουσιάζουν συμπτώματα κατάθλιψης, να είναι πιο δυστυχημένοι, να κάνουν σκέψεις και απόπειρες αυτοκτονίας, να μένουν άνεργοι για μεγαλύτερες περιόδους (άντρες), να πάσχουν από διατροφικές διαταραχές (γυναίκες), να παρενοχλούνται, και να έχουν μεγαλύτερη δυσκολία στο να σχηματίζουν και να διατηρούν επιτυχημένες στενές σχέσεις.

Η αυτοεκτίμηση συσχετίστηκε με μια ποικιλία από ψυχολογικές μεταβλητές (Bednar, 2000). Η υψηλή αυτοεκτίμηση συσχετίστηκε με θετική συναισθηματική κατάσταση (Pelham & Swann, 1989), καλύτερη ευεξία (Dixon Rayle, 2005), περισσότερη ικανοποίηση από τη ζωή (Myers & Diener, 1995), και μειωμένα καταθλιπτικά συμπτώματα (Tennen & Herzberger, 1987, όπως αναφέρεται στους Yaacob και συνεργάτες, 2009).

Μελέτες της δεκαετίας του '90 έδειξαν ότι η καταθλιπτική διάθεση και η χαμηλή αυτοεκτίμηση ήταν ιδιαίτερα συχνά φαινόμενα μεταξύ των εφήβων (Lewinson, Rhode, Seeley & Andrews, 1993; Peterson, Compas, Brooks-Gunn, Stemmler, Ey & Grant, 1993) και ότι τα κορίτσια ήταν πιο πιθανό από τα αγόρια να εμφανίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά (Kling, Hyde, Shower & Buswell, 1999).

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση συσχετίστηκε με την κατάθλιψη (Orth, Robins & Meier, 2009; Yaacob και συνεργάτες, 2009), τη μοναξιά (Ouellet & Joshi, 1986), την αυξημένη χρήση του Διαδικτύου (Kim & Davis, 2008), το νευρωτικό άγχος, την

παθητικότητα και χρήση ουσιών (Keegan, 1987· Miller, 1988, όπως αναφέρεται στον Παπάνη, 2004, σ. 59), την αντικοινωνική συμπεριφορά και παραβατικότητα (Kelley, 1978· Kaplan, 1975· Toch & Davis, 1993· Sahagan, 1991· Lopez, 1992, όπως αναφέρεται στον Παπάνη, 2004, σ. 60-61), τη φτώχη και αρνητική αυτοεικόνα (Yaacob και συνεργάτες, 2009), και με εγκατάλειψη της σχολικής φοίτησης (Kite, 1989· Earle, 1987, όπως αναφέρεται στον Παπάνη, 2004, σσ. 50-51).

Άτομα με ανεπαρκή αυτοεκτίμηση, τα οποία βιώνουν διαρκείς ματαιώσεις και αποτυχίες, στρέφονται προς την αντικοινωνική συμπεριφορά ως αντεκδίκηση προς το κοινωνικό σύνολο. Η αυτοεκτίμησή τους αναπτρώνεται από τις βίαιες συμπεριφορές, γιατί η επιβολή ή η ένταξη σε κάποια συμμορία, αναπληρώνουν τα κενά και τα στίγματα που τους κληροδότησε ο περίγυρός τους (Παπάνης, 2004, σ. 61).

Οι Valkenburg, Peter & Schouten (2006) διεξήγαγαν μια ενδιαφέρουσα έρευνα με στόχο τη διερεύνηση των συνεπειών της χρήσης των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης στην αυτοεκτίμηση και την ευεξία των χρηστών. Το δείγμα αποτελείτο από 881 έφηβους ηλικίας 10-19 ετών, οι οποίοι ήταν χρήστες ενός προφίλ μιας Ολλανδικής σελίδας κοινωνικής δικτύωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα θετικά σχόλια και η θετική ανατροφοδότηση στα προφίλ των χρηστών ενίσχυε την αυτοεκτίμηση και την ευεξία τους, ενώ η αρνητική ανατροφοδότηση τη μείωνε.

Η μέτρηση της αυτοεκτίμησης αποτελεί ένα μακροχρόνιο θέμα στην ψυχολογία. Με την πάροδο των χρόνων, οι ερευνητές έχουν προτείνει ένα ευρύ φάσμα εργαλείων για τη μέτρηση της αυτοεκτίμησης (Robins, και συνεργάτες, 2001). Ωστόσο, η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνητών βασίζεται στις έγκυρες κλίμακες αυτοαναφοράς. Το πιο ευρέως διαδεδομένο και χρησιμοποιούμενο μέτρο αυτοεκτίμησης είναι η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg Self

Esteem Scale, 1965). Η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg έχει λάβει την περισσότερη ψυχομετρική ανάλυση και εμπειρική επαλήθευση από οποιοδήποτε άλλο μέτρο της αυτοεκτίμησης (Byrne, 1996· Gray-Little, Williams & Hancock, 1997· Wylie, 1989). Αποτελεί ένα αξιόπιστο και έγκυρο μέτρο της συνολικής αυτοεκτίμησης και “αξιίζει την ευρέως διαδεδομένη χρήση της και τη συνεχή δημοτικότητά της” Gray-Little και συνεργάτες (1997, όπως αναφέρεται στους Robins και συνεργάτες, 2001). Αποτελείται από 10 ερωτήματα τα οποία έχουν στόχο την κατανόηση των γενικών συναισθημάτων του ατόμου. Οι τιμές του Cronbach’s α κυμαίνονται από 0.72 μέχρι 0.87 (Rosenberg, 1965).

1.5 Μοναξιά και Αυτοεκτίμηση

Η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση αποτελούν δύο σημαντικές πτυχές της ψυχολογίας των ανθρώπων (Bednar, 2000). Ο McWhirter (1997) συνέστησε ότι η θεραπεία της μοναξιάς πρέπει να περιλαμβάνει μια εστίαση στην αυτοεκτίμηση, και η θεραπεία της αυτοεκτίμησης πρέπει να περιλαμβάνει μια εστίαση στη μοναξιά, λόγω της ιδιαίτερα στενής τους σύνδεσης. Πολυάριθμες έρευνες έδειξαν σημαντικά αρνητική σχέση ανάμεσα στη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση. Ακολουθούν κάποιες από αυτές.

Η έρευνα του Al Khatib (2012) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη μοναξιά, την αυτοεκτίμηση, την αυτεπάρκεια (αναφέρεται στις πεποιθήσεις που έχει ένα άτομο για το κατά πόσον θα μπορέσει να φέρει σε πέρας με επιτυχία μια δραστηριότητα ή να αντεπεξέλθει αποτελεσματικά στις απαιτήσεις ενός ρόλου ή μιας προβληματικής κατάστασης, Bandura, 1989) και το φύλο. Το δείγμα ήταν 495 σπουδαστές, ηλικίας 18-36 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η χαμηλή αυτεπάρκεια συσχετίστηκαν με υψηλά επίπεδα μοναξιάς.

Επιπλέον, οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς, εύρημα το οποίο υποστηρίζει αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (de Jong-Gierveld, 1987; Page & Cole, 1991, όπως αναφέρεται στον Al Khatib, 2012). Ο Al Khatib (2012) επεσήμανε ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση καθιστά δύσκολη την οικοδόμηση σχέσεων και αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε αισθήματα μοναξιάς, απομόνωσης, απελπισίας και αμφιβολίας.

Η έρευνα των Creemers, Scholte, Engels, Prinstein & Wiers (2012) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση, τα καταθλιπτικά συμπτώματα, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και τη μοναξιά. Το δείγμα ήταν 95 προπτυχιακές φοιτήτριες από την Ολλανδία και ο μέσος όρος ηλικίας τους ήταν 21 έτη. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια σημαντικά αρνητική σχέση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και τα συμπτώματα κατάθλιψης, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και τη μοναξιά.

Η έρευνα των McWhirter, Besett-Alesch, Horibata & Gat (2002) εξέτασε τη σχέση ανάμεσα στη μοναξιά, τη ενσυναίσθηση και την αυτοεκτίμηση. Το δείγμα ήταν 75 έφηβοι από τις Ηνωμένες Πολιτείες που παρουσίαζαν συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοεκτίμηση συσχετίστηκε αρνητικά με τη μοναξιά.

Η έρευνα του McWhirter (1997) είχε στόχο την εξέταση της σχέσης ανάμεσα στη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση. Το δείγμα ήταν 625 σπουδαστές ηλικίας 18-37 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικά αρνητική σχέση ανάμεσα στη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση. Βρέθηκε επίσης ότι οι γυναίκες είχαν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς απ' ό,τι οι άνδρες, εύρημα το οποίο υποστηρίζουν και προηγούμενες έρευνες (Lau & Gruen, 1992; Schultz & Moore, 1986, όπως αναφέρεται στον McWhirter, 1997).

Η μελέτη των Ginter & Dwinell (1994) είχε στόχο την εξέταση της σχέσης ανάμεσα στη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση. Το δείγμα ήταν 91 σπουδαστές και τα

αποτελέσματα έδειξαν αρνητική ότι η μοναξιά συσχετίστηκε αρνητικά με την αυτοεκτίμηση.

Η έρευνα των Davis, Hanson, Edson & Ziegler (1992) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη μοναξιά, την αισιοδοξία, την απαισιοδοξία, και το επίπεδο αυτοεκτίμησης. Το δείγμα ήταν 155 προπτυχιακοί σπουδαστές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μοναξιά και η απαισιοδοξία συσχετίστηκαν αρνητικά με την αυτοεκτίμηση, ενώ η αισιοδοξία συσχετίστηκε θετικά με την αυτοεκτίμηση.

Η έρευνα των Ouellet & Joshi (1986) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη μοναξιά, την αυτοεκτίμηση και την κατάθλιψη. Το δείγμα ήταν 81 Γάλλο-Καναδοί προπτυχιακοί σπουδαστές ηλικίας 19-26 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικά αρνητική σχέση ανάμεσα στη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, φάνηκε μια σημαντική σχέση ανάμεσα στη μοναξιά και την κατάθλιψη.

Έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι το υψηλό επίπεδο μοναξιάς στους σπουδαστές οφείλεται, μεταξύ άλλων, στη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Mahon, Yarcheski, Yarcheski, Cannella & Hanks, 2006; McWhirter και συνεργάτες, 2002; Man & Hamid, 1998). Τα αποτελέσματα αυτά συμπίπτουν με τις απόψεις των Perlman & Peplau (1981), οι οποίοι αναφέρουν ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση πιθανόν να θεωρούν τον εαυτό τους υπαίτιο για τις κοινωνικές τους “αποτυχίες” ή για τις μειωμένες κοινωνικές τους σχέσεις, και, ως αποτέλεσμα, το αίσθημα μοναξιάς να αυξάνεται. Παρομοίως, ο Al Khatib (2012) αναφέρει ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συνήθως αποφεύγουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, απομονώνονται, και, ως αποτέλεσμα, το αίσθημα μοναξιάς αυξάνεται.

Yaacob, Juhari, Abu Talib & Uba, 2009

Aydin, Muyan & Demir, 2013

1.6 Μοναξιά και Facebook

Τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών που εξέτασαν τη σχέση ανάμεσα στο αίσθημα μοναξιάς και τη χρήση του Facebook υπήρξαν αμφιλεγόμενα.

Η έρευνα των Wohn & LaRose (2014) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της μοναξιάς, των ποικίλων διαστάσεων της χρήσης του Facebook, και της προσαρμογής των πρωτοετών σπουδαστών στο πανεπιστήμιο. Συμμετείχαν 380 σπουδαστές με μέσο όρο ηλικίας τα 18 έτη, οι οποίοι φοιτούσαν σε ένα πανεπιστήμιο των Ηνωμένων Πολιτειών. Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις και συγκρίσεις των απαντήσεων των συμμετεχόντων πριν την έναρξη του πρώτου εξαμήνου και μετά το τέλος του πρώτου εξαμήνου. Για τη μέτρηση του αισθήματος της μοναξιάς χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μοναξιάς UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau & Cutrona, 1980). Για τη μέτρηση της χρήσης του Facebook πραγματοποιήθηκαν τροποποιήσεις άλλων μέτρων και δημιουργήθηκαν η κλίμακα παθολογικής χρήσης του Facebook και η κλίμακα καθημερινής χρήσης του Facebook. Ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook και ο αριθμός των φίλων εξετάστηκαν ως ξεχωριστές μεταβλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι σπουδαστές που ξόδευαν περισσότερο χρόνο στο Facebook και είχαν περισσότερους φίλους, αισθάνονταν περισσότερη μοναξιά. Ειδικότερα, ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης και ο αριθμός των φίλων αυξήθηκαν μετά το τέλος του πρώτου τριμήνου. Στη συνέχεια, οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook δεν προέβλεπε το αίσθημα μοναξιάς, ούτε πριν την έναρξη του πρώτου εξαμήνου ούτε μετά το τέλος του πρώτου εξαμήνου.

Η μελέτη του Jin (2013) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης της έντασης χρήσης του Facebook με τη μοναξιά. Το δείγμα αποτελείτο από 536 Κορεάτες χρήστες του Facebook ηλικίας 20-59 ετών. Ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το

Facebook και ο αριθμός των φίλων εξετάστηκαν ως ξεχωριστές μεταβλητές. Περαιτέρω χρησιμοποιήθηκε μια κλίμακα που αντανάκλα την ικανοποίηση που αντλεί ο χρήστης από τη χρήση του Facebook και τις στάσεις του προς αυτό. Δημιουργήθηκαν επίσης επτά θέματα για τον υπολογισμό της συχνότητας της εμπλοκής σε συγκεκριμένες δραστηριότητες (π.χ. δημοσίευση φωτογραφιών ή βίντεο, ανταπόκριση σε αναρτήσεις ή σχόλια φίλων κλπ). Για τη μέτρηση της μοναξιάς χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μοναξιάς UCLA Loneliness scale - Version 3 (Russell, 1996). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αριθμός φίλων στο Facebook συσχετίστηκε αρνητικά με τη μοναξιά ενώ ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook δεν συσχετίστηκε με τη μοναξιά. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης δεν προέβλεπε το αίσθημα μοναξιάς. Αντιθέτως, η εμπλοκή σε επικοινωνιακές δραστηριότητες (π.χ. ανταπόκριση σε αναρτήσεις ή σχόλια φίλων κλπ) συσχετίστηκε αρνητικά με τη μοναξιά. Ειδικότερα, φάνηκε ότι οι χρήστες με αυξημένα επίπεδα μοναξιάς είχαν λιγότερους φίλους στο Facebook και συνομιλούσαν λιγότερο μαζί τους. Επιπλέον, ήταν λιγότερο ικανοποιημένοι από τη χρήση του. Ωστόσο, ανέφεραν ότι θεωρούσαν το Facebook ένα αποτελεσματικό μέσο για την προβολή του εαυτού τους και την κοινωνική τους δικτύωση, γι' αυτό και κρατούσαν ευνοϊκότερες στάσεις απέναντι στην επικοινωνία μέσω αυτού. Ο Jin (2013) ισχυρίστηκε ότι οι μοναχικοί χρήστες πιθανόν να θεωρούν την επικοινωνία μέσω Facebook ως μια ευκαιρία για να αναπληρώσουν τη μειωμένη ικανοποίηση που εισπράττουν από τη διαπροσωπική επικοινωνία στην 'offline' ζωή τους. Τα αποτελέσματα του Jin (2013) συνάδουν με τα αποτελέσματα των Kalpidou, Costin & Morris (2011), τα οποία έδειξαν αρνητική σχέση ανάμεσα στον αριθμό φίλων στο Facebook και την ψυχοκοινωνική ευημερία.

Η μελέτη των Lou, Yan, Nickerson & McMorris (2012) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην ένταση χρήσης του Facebook και το αίσθημα μοναξιάς. Το δείγμα τους αποτελείτο από 340 προπτυχιακούς σπουδαστές στις Ηνωμένες Πολιτείες, ηλικίας 18-19 ετών. Από τους 340 συμμετέχοντες, οι 118 δεν ήταν χρήστες του Facebook, και τα αποτελέσματα των απαντήσεών τους χρησιμοποιήθηκαν για τη σύγκριση με τα αποτελέσματα των υπόλοιπων 222 συμμετεχόντων οι οποίοι ήταν χρήστες του Facebook. Για τον υπολογισμό της έντασης χρήσης του Facebook χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007), και για τον υπολογισμό του αισθήματος μοναξιάς χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μοναξιάς UCLA Loneliness scale - Version 3 (Russell, 1996). Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν επιπλέον μια δική τους κλίμακα που αποτελείτο από οκτώ θέματα με σκοπό να διερευνήσουν τους λόγους χρήσης του Facebook. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ένταση χρήσης του Facebook συσχετίστηκε αρνητικά με το αίσθημα της μοναξιάς. Αφού προχώρησαν σε αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξακριβώσουν τις περαιτέρω υποθέσεις τους, φάνηκε ότι η μοναξιά δεν προέβλεπε τη χρήση του Facebook ούτε τους λόγους που το χρησιμοποιούσαν. Στη μελέτη των Lou και συνεργάτες (2012), φάνηκε ότι ο χρόνος που δαπανάται στο Facebook ως ένα εργαλείο επικοινωνίας αύξανε τα κοινωνικά δίκτυα των χρηστών, και ως αποτέλεσμα μείωνε τη μοναξιά τους.

Η μελέτη των Ryan & Xenos (2011) είχε στόχο να εντοπίσει διαφορές ως προς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των χρηστών και μη χρηστών του Facebook, και να εξετάσει εάν αυτά τα χαρακτηριστικά σχετίζονται με τον τρόπο που οι χρήστες χρησιμοποιούν τη σελίδα. Το δείγμα αποτελείτο από 1.324 Αυστραλούς χρήστες του Διαδικτύου (1.158 χρήστες του Facebook και 166 μη χρήστες του Facebook) ηλικίας 18-44 ετών. Χρησιμοποιήθηκε το Facebook usage questionnaire (Ross, Orr, Sisic,

Arseneault, Simmering & Orr, 2009), με το οποίο εξετάστηκαν οι προτιμήσεις των χρηστών ως προς την ενασχόλησή τους με συγκεκριμένες δραστηριότητες του Facebook (π.χ. δημοσίευση φωτογραφιών, σχολιασμός, παιχνίδια, 'likes' κλπ). Ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook εξετάστηκε ως ξεχωριστή μεταβλητή. Για τη μέτρηση του αισθήματος μοναξιάς χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Κοινωνικής και Συναισθηματικής μοναξιάς για ενήλικες - Social and Emotional Loneliness Scale for Adults – Short version (SELSA-S; DiTommaso, Brannen & Best, 2004). Τα αποτελέσματα έδειξαν μια θετική σχέση ανάμεσα στον ημερήσιο χρόνο ενασχόλησης με το Facebook και τη συνολική μοναξιά. Η ισχύς αυτής της μελέτης είναι ο μεγάλος αριθμός δείγματος και οι συγκρίσεις μεταξύ χρηστών και μη χρηστών. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο είναι το μεγάλο ηλικιακό εύρος που χρησιμοποιήθηκε στη μελέτη. Ωστόσο, οι Ryan & Xenos (2011) επεσήμαναν ότι τα αποτελέσματα απαιτούν περαιτέρω επικύρωση λόγω της δυσαναλογίας των χρηστών και μη χρηστών στο δείγμα.

Η μελέτη των Burke, Marlow & Lento (2010) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης της έντασης χρήσης του Facebook με τη μοναξιά και το κοινωνικό κεφάλαιο. Το δείγμα αποτελείται από 1.193 Αγγλόφωνους ενήλικες με μέσο όρο ηλικίας τα 33 έτη. Για τον υπολογισμό της έντασης χρήσης του Facebook χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007), αλλά ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook και ο αριθμός των φίλων εξετάστηκαν ως ξεχωριστές μεταβλητές. Οι Burke και συνεργάτες (2010) ανέφεραν ότι τα επιπλέον έξι θέματα της κλίμακας των Ellison και συνεργάτες (2007) που συνθέτουν τη συναισθηματική σύνδεση με το Facebook δεν αντικατοπτρίζουν την ένταση χρήσης του Facebook και τα θεώρησαν περιττά, γι' αυτό και δεν τα έλαβαν υπόψη στην έρευνά τους. Επιπρόσθετα, συλλέχθηκαν δεδομένα της γενικότερης

δραστηριότητας στο Facebook του κάθε συμμετέχοντα από τους δύο προηγούμενους μήνες (π.χ. σχόλια που έλαβαν ή έκαναν, φωτογραφίες στις οποίες επισυνάφθηκαν ή επισύναψαν φίλους κλπ). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook δεν συσχετίστηκε με τη μοναξιά. Ωστόσο, η γενικότερη δραστηριότητα των χρηστών στο Facebook και ειδικότερα ο αριθμός των φίλων συσχετίστηκαν αρνητικά με τη μοναξιά. Επιπλέον, ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook συσχετίστηκε θετικά με τον αριθμό των φίλων.

1.7 Αυτοεκτίμηση και Facebook

Οι έρευνες που ασχολήθηκαν με τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη χρήση του Facebook και την αυτοεκτίμηση είχαν αμφιλεγόμενα αποτελέσματα.

Η μελέτη των Omolayo, Balogun & Omole (2013) είχε στόχο της διερεύνηση της σχέσης της έντασης χρήσης του Facebook με την αυτοεκτίμηση. Το δείγμα αποτέλεσαν 192 σπουδαστές δύο πανεπιστημίων στη Νιγηρία, ηλικίας 16-35 ετών. Για τον υπολογισμό της έντασης χρήσης του Facebook χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007). Για τη μέτρηση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg, 1965). Εξετάστηκε επίσης αν το μέσο που χρησιμοποιούν οι σπουδαστές για να συνδέονται στο Facebook (κινητή συσκευή ή επιτραπέζιος και φορητός ηλεκτρονικός υπολογιστής) έχει διαφορές στο επίπεδο της αυτοεκτίμησής τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ένταση χρήσης του Facebook συσχετίστηκε θετικά με την αυτοεκτίμηση. Σύμφωνα με τους Omolayo και συνεργάτες (2013), η εύλογη εξήγηση αυτού του ευρήματος είναι ότι η χρήση του Facebook φέρνει ικανοποίηση και ευημερία στους χρήστες, επειδή έχουν φίλους στην πλατφόρμα για να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, την ευτυχία και τον πόνο τους όποτε προκύψει

ανάγκη. Αποτελεί επίσης έναν ευκολότερο τρόπο επικοινωνίας για τα εσωστρεφή άτομα, τα οποία πιθανόν να δυσκολεύονται περισσότερο κατά τη διαπροσωπική επικοινωνία. Ωστόσο, οι Omolayo και συνεργάτες (2013) σημείωσαν ότι οι σπουδαστές πρέπει να αποφεύγουν την υπερβολική χρήση της εφαρμογής, καθώς αυτό μπορεί να έχει δυσμενή επίδραση στην αυτοεκτίμησή τους. Η ηλικία δεν συσχετίστηκε με την ένταση χρήσης του Facebook και δεν υπήρξαν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα και την ένταση χρήσης του Facebook. Όσον αφορά το μέσο που χρησιμοποιούν οι σπουδαστές για σύνδεση στο Facebook, τα ευρήματα έδειξαν ότι οι σπουδαστές που χρησιμοποιούν κινητή συσκευή για να συνδέονται στο Facebook δεν εμφάνισαν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση από τους σπουδαστές που χρησιμοποιούν επιτραπέζιους και φορητούς υπολογιστές.

Η έρευνα των Pettijohn, LaPiene, Pettijohn & Horting (2012) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης της έντασης χρήσης του Facebook με την αυτοεκτίμηση, την προσωπικότητα, και το ναρκισσισμό. Το δείγμα αποτέλεσαν 200 προπτυχιακοί σπουδαστές στην Αμερική, ηλικίας 18-40 ετών. Για τον υπολογισμό της έντασης χρήσης του Facebook χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007). Για τη μέτρηση της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Friendship Contingent Self-Esteem Scale (FCSES; Cambron, Acitelli & Steinberg, 2010). Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικά θετική σχέση μεταξύ της έντασης χρήσης του Facebook και της αυτοεκτίμησης. Η ένταση χρήσης του Facebook δεν συσχετίστηκε με τον ναρκισσισμό. Όσον αφορά την προσωπικότητα, η ένταση χρήσης του Facebook συσχετίστηκε θετικά μόνο με το χαρακτηριστικό της ευσυνειδησίας. Ο ναρκισσισμός συσχετίστηκε θετικά με τον αριθμό των φίλων στο Facebook ενώ η ένταση χρήσης του Facebook συσχετίστηκε αρνητικά με την ηλικία. Διερευνήθηκαν επίσης οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων και φάνηκε ότι γυναίκες

είχαν υψηλότερη βαθμολογία στην κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook. Όταν εξετάστηκαν ξεχωριστά οι μεταβλητές του ημερήσιου χρόνου ενασχόλησης με το Facebook και του αριθμού φίλων στο Facebook, φάνηκε ότι οι άντρες ξόδευαν λιγότερο χρόνο ανά ημέρα στο Facebook και είχαν λιγότερους φίλους.

Στόχος της μελέτης των Kalpidou, Costin & Morris (2011) ήταν η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην ένταση χρήσης του Facebook, την αυτοεκτίμηση, και την προσαρμογή στο πανεπιστήμιο. Αναμένονταν διαφορές. Οι σχέσεις εξετάστηκαν ανάμεσα σε πρωτοετείς σπουδαστές και σπουδαστές ανωτάτων εξαμήνων και αναμένονταν διαφορές μεταξύ των ομάδων. Το δείγμα αποτελείτο από 70 προπτυχιακούς σπουδαστές (35 πρωτοετείς και 35 ανωτάτων εξαμήνων) καλών τεχνών στις Ηνωμένες Πολιτείες, ηλικίας 18-21 ετών. Για τον υπολογισμό της έντασης χρήσης του Facebook χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007), όπου ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook, ο αριθμός των φίλων, και η συναισθηματική σύνδεση με το Facebook εξετάστηκαν ως ξεχωριστές μεταβλητές. Για τον υπολογισμό του επιπέδου αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg, 1965). Συνολικά για όλο το δείγμα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook συσχετίστηκε αρνητικά με την αυτοεκτίμηση. Δεν βρέθηκε κάποια σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική σύνδεση με το Facebook και την αυτοεκτίμηση. Ο αριθμός των φίλων συσχετίστηκε αρνητικά με την προσαρμογή των σπουδαστών στο πανεπιστήμιο, υποδεικνύοντας ότι οι σπουδαστές με μεγαλύτερο αριθμό φίλων στο Facebook αντιμετώπιζαν περισσότερες δυσκολίες στην ακαδημαϊκή προσαρμογή. Διαπιστώθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων. Οι πρωτοετείς σπουδαστές είχαν ισχυρότερη συναισθηματική σύνδεση με το

Facebook και αφιέρωναν περισσότερο χρόνο ενασχόλησης με το Facebook, ενώ είχαν λιγότερους φίλους απ' ό τι οι σπουδαστές ανωτέρων εξαμήνων.

Στόχος της μελέτης της Mehdizadeh (2010) ήταν να εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνονται ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (ναρκισσισμός και αυτοεκτίμηση) στο Facebook. Μεταξύ άλλων, εξετάστηκε η σχέση του ημερήσιου χρόνου ενασχόλησης με το Facebook με την αυτοεκτίμηση και τον ναρκισσισμό. Το δείγμα ήταν 100 σπουδαστές χρήστες του Facebook, ηλικίας 18-25 ετών, που φοιτούσαν στο York University, στο Τορόντο του Καναδά. Για τον υπολογισμό της έντασης χρήσης του Facebook, εξετάστηκε η μεταβλητή του ημερήσιου χρόνου ενασχόλησης με το Facebook. Για τον υπολογισμό της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg, 1986). Τα αποτελέσματα έδειξαν αρνητική σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και του ημερήσιου χρόνου ενασχόλησης με το Facebook και θετική σχέση μεταξύ του ναρκισσισμού και του ημερήσιου χρόνου ενασχόλησης με το Facebook.

1.8 Μοναξιά, Αυτοεκτίμηση, και Facebook

Η έρευνα του Miliano (2012) είχε στόχο να εξετάσει τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με την αυτοεκτίμηση, τη μοναξιά, και την αυτεπάρκεια. Το δείγμα αποτελείτο από 96 χρήστες του Facebook (25 άντρες και 71 γυναίκες) ηλικίας 18-60 ετών. Για τη μέτρηση της έντασης χρήσης του Facebook χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007) ενώ για τη μέτρηση του επιπέδου αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg, 1965). Για τη μέτρηση του αισθήματος μοναξιάς χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μοναξιάς UCLA Loneliness scale - Version 3 (Russell,

1996). Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν κάποια σημαντική σχέση ανάμεσα στη χρήση του Facebook και τη μοναξιά ή ανάμεσα στη χρήση του Facebook και την αυτοεκτίμηση. Ωστόσο, η ένταση χρήσης του Facebook συσχετίστηκε αρνητικά με την αυτεπάρκεια. Η ηλικία δεν συσχετίστηκε με την ένταση χρήσης του Facebook. Το εύρημα αυτό αποτελεί ένδειξη ότι το Facebook έχει καταστεί πλέον ένα site για όλες τις ηλικίες. Ως προς τις διαφορές των δύο φύλων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν το Facebook πιο συχνά και πιο έντονα από τους άντρες. Ωστόσο, ο αριθμός των αντρών και γυναικών του δείγματος ήταν δυσανάλογος (25 άντρες και 71 γυναίκες) κάτι το οποίο πιθανόν να εξηγεί το εν λόγω αποτέλεσμα.

Η μελέτη των Skues, Williams & Wise (2012) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης της χρήσης του Facebook με την προσωπικότητα, την αυτοεκτίμηση, τη μοναξιά, και το ναρκισσισμό. Το δείγμα αποτελείτο από 393 χρήστες του Facebook, οι οποίοι ήταν πρωτοετείς σπουδαστές της ψυχολογίας ενός πανεπιστημίου της Αυστραλίας. Ο μέσος όρος της ηλικίας τους ήταν τα 21 έτη. Για τη μέτρηση της χρήσης του Facebook χρησιμοποιήθηκε το Facebook questionnaire (Ross και συνεργάτες, 2009), το οποίο σχεδιάστηκε για να μετράει τη βασική χρήση του Facebook, στάσεις προς το Facebook, και πληροφορίες σχετικά με την έκθεση προσωπικών πληροφοριών στο Facebook. Ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook, ο αριθμός των φίλων, καθώς και οι προτιμώμενες λειτουργίες (π.χ. μηνύματα, τοίχος) και οι λόγοι χρήσης του Facebook (π.χ. για επικοινωνία με φίλους) εξετάστηκαν ως ξεχωριστές μεταβλητές. Για τη μέτρηση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg, 1965). Για τη μέτρηση του αισθήματος μοναξιάς χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μοναξιάς UCLA Loneliness Scale - Version 3 (Russell, 1996). Βρέθηκε, καταρχάς, ότι ο κυριότερος λόγος χρήσης του Facebook ήταν η επικοινωνία με

φίλους (56.1%). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook δεν συσχετίστηκε με την αυτοεκτίμηση ενώ η αυτοεκτίμηση δεν συσχετίστηκε με τον αριθμό των φίλων και η μοναξιά συσχετίστηκε θετικά με τον αριθμό των φίλων στο Facebook. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση δεν προέβλεπαν τον ημερήσιο χρόνο ενασχόλησης με το Facebook, και ότι η μοναξιά προέβλεπε τον αριθμό φίλων στο Facebook. Δεδομένου ότι οι χρήστες με υψηλά επίπεδα μοναξιάς ανέφεραν να έχουν περισσότερους φίλους, μπορεί να εξηγηθεί με την υπόθεση ότι αυτά τα άτομα πιθανόν να προσπαθούν να αλληλεπιδρούν διαδικτυακά με τους άλλους για να αντισταθμίσουν τα κενά των διαπροσωπικών τους σχέσεων (Skues και συνεργάτες, 2012). Η διαπίστωση αυτή συνάδει με τη διαπίστωση των Ellison και συνεργατών (2007), ότι οι σπουδαστές με χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης επωφελούνταν ιδιαίτερα από τη χρήση του Facebook ως προς τη διαμόρφωση του κοινωνικού τους κεφαλαίου.

Η μελέτη της Haghiri (2011) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην ένταση χρήσης του Facebook, την αυτοεκτίμηση, και τη μοναξιά. Το δείγμα αποτελείτο από 296 χρήστες του Facebook, ηλικίας 17-61 ετών, οι οποίοι ζούσαν κυρίως σε Γερμανόφωνες χώρες. Για τη μέτρηση της έντασης χρήσης του Facebook εξετάστηκαν ως ξεχωριστές μεταβλητές ο αριθμός των φίλων, ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης και ο αριθμός των δημοσιεύσεων ανά βδομάδα. Για τη μέτρηση του επιπέδου αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg, 1965). Για τη μέτρηση του αισθήματος μοναξιάς χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μοναξιάς UCLA Loneliness scale - Version 3 (Russell, 1996). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook συσχετίστηκε αρνητικά με την αυτοεκτίμηση, αλλά δεν συσχετίστηκε με το αίσθημα

μοναξιάς. Ο αριθμός φίλων συσχετίστηκε θετικά με το αίσθημα μοναξιάς, αλλά δεν συσχετίστηκε με την αυτοεκτίμηση.

Η μελέτη του Schwartz (2010) είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης της έντασης χρήσης του Facebook με την αυτοεκτίμηση, το ναρκισσισμό, και το αίσθημα μοναξιάς. Η μελέτη εξέτασε πιο συγκεκριμένα τη συχνότητα ενημέρωσης της προσωπικής κατάστασης στο Facebook. Το δείγμα αποτελείτο από 218 προπτυχιακούς σπουδαστές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοεκτίμηση συσχετίστηκε αρνητικά με την ένταση χρήσης του Facebook και τη συχνότητα ενημέρωσης της προσωπικής κατάστασης. Όμοια με τα ευρήματα της αυτοεκτίμησης, η μοναξιά συσχετίστηκε θετικά με την ένταση χρήσης του Facebook και με την ενημέρωση της προσωπικής κατάστασης. Επιπλέον, η μοναξιά συσχετίστηκε αρνητικά με το ναρκισσισμό, ενώ η αυτοεκτίμηση συσχετίστηκε θετικά με το ναρκισσισμό. Σύμφωνα με τον Schwartz (2010), οι μοναχικοί άνθρωποι πιθανόν να χρησιμοποιούν το Facebook ως ένα μέσο για να αισθάνονται πιο κοντά στους άλλους. Βάσει των αποτελεσμάτων του, ο Schwartz (2010) υποστήριξε ότι το Facebook πρέπει πλέον να θεωρείται ως ένα φυσικό κομμάτι της ανάπτυξης των εφήβων και νεότερων ενηλίκων. Ωστόσο, η υπερβολική του χρήση πρέπει να αποθαρρύνεται, καθώς και η υπερβολική προβολή του εαυτού και η υπερβολική αξία που δίνεται σε αυτό, προκειμένου να επιτευχθεί μια υγιής ανάπτυξη του ατόμου (Schwartz, 2010).

1.9 Σύνοψη προηγούμενων ερευνών

Όλα τα παραπάνω ευρήματα που αφορούν τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με το αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης φαίνονται συγκεντρωμένα στους παρακάτω πίνακες.

Μοναξιά και ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Wohn & LaRose, 2014	√		
Jin, 2013			√
Haghiri, 2011			√
Ryan & Xenos, 2011	√		
Burke, Marlow & Lento, 2010			√
Schwartz, 2010	√		

Μοναξιά και αριθμός φίλων στο Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Wohn & LaRose, 2014	√		
Jin, 2013		√	
Skues, Williams & Wise, 2012	√		
Haghiri, 2011	√		
Burke, Marlow & Lento, 2010		√	

Μοναξιά και ένταση χρήσης του Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Lou, Yan, Nickerson & McMorris, 2012		√	
Miliano, 2012			√

Αυτοεκτίμηση και ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Skues, Williams & Wise, 2012			√
Haghiri, 2011		√	
Kalpidou, Costin & Morris, 2011		√	
Mehdizadeh, 2010		√	
Schwartz, 2010		√	

Αυτοεκτίμηση και αριθμός φίλων στο Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Skues, Williams & Wise, 2012			√
Haghiri, 2011			√

Αυτοεκτίμηση και ένταση χρήσης του Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Omolayo, Balogun & Omole, 2013	√		
Miliano, 2012			√
Pettijohn, LaPiene, Pettijohn & Horting, 2012	√		

1.10 Στόχος & Ερωτήματα

Στόχος της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει τη σχέση του βαθμού έντασης χρήσης του Facebook με το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης.

Όπως φάνηκε και παραπάνω, τα αποτελέσματα των προηγούμενων ερευνών αναφορικά με τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με το αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης ήταν ποικίλα γι' αυτό κρίθηκε προτιμότερο για την παρούσα έρευνα να δημιουργηθούν ερωτήματα παρά υποθέσεις. Τα ερωτήματα της παρούσας έρευνας είναι τα εξής:

1. Θα υπάρξει κάποια σχέση ανάμεσα στην ένταση χρήσης του FB και την ηλικία;
2. Θα υπάρξει κάποια διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ένταση χρήσης του FB;
3. Θα υπάρξει κάποια σχέση ανάμεσα στην ένταση χρήσης του FB και το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς;
4. Θα υπάρξει κάποια σχέση ανάμεσα στην ένταση χρήσης του FB και το επίπεδο αυτοεκτίμησης;

2. Μέθοδος

2.1 Συμμετέχοντες

Συνολικά 210 άτομα που διατηρούσαν λογαριασμό στη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης facebook συμμετείχαν στην έρευνα. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμάνθηκε μεταξύ 18 και 56 ετών (Μ.Ο.=28.88, Τ.Α.=8.53) (βλ. Πίνακα 1). Αναφορικά με το φύλο των συμμετεχόντων, 65 (31.0%) ήταν άνδρες και 144 (68.6%) γυναίκες (βλ. Πίνακα 2). Ένας συμμετέχων δεν παρείχε τη συγκεκριμένη πληροφορία. Η συμμετοχή ήταν απολύτως προαιρετική. Δεν χρησιμοποιήθηκαν κίνητρα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν επί μια περίοδο τεσσάρων μηνών (Ιούλιος-Οκτώβριος 2014).

Πίνακας 1. Ηλικία συμμετεχόντων

	Μικρότερη	Μεγαλύτερη	Μ.Ο.	Τ.Α.
Ηλικία	18	56	28,88	8,53

Πίνακας 2. Φύλο συμμετεχόντων

	Σύνολο	Ποσοστό
Άνδρες	65	31,0
Γυναίκες	144	68,6
Αγνώστου φύλου	1	,5
Σύνολο	210	100,0

2.2 Ερευνητικά εργαλεία

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη χορήγηση ενός ερευνητικού πρωτοκόλλου το οποίο αποτελούνταν από τα παρακάτω τρία ερωτηματολόγια:

A. Κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook (Facebook Intensity Scale, Ellison, Steinfield & Lampe, 2007)

B. Κλίμακα μοναξιάς (UCLA Loneliness Scale - Version 3, Russell, 1996)

Γ. Κλίμακα αυτοεκτίμησης (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965)

Μετά από προσωπική επικοινωνία με τους δημιουργούς των κλιμάκων έντασης χρήσης του Facebook και μοναξιάς πάρθηκε η άδεια μετάφρασης των ερωτηματολογίων στα Ελληνικά. Η μετάφραση έγινε με τη μέθοδο αντίστροφης μετάφρασης (back translation).

Η μετάφραση και στάθμιση της κλίμακας Αυτοεκτίμησης στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τον Τσαούση Ι. (Γουβιάς, 2003) και μετά από προσωπική επικοινωνία με τον ίδιο πάρθηκε η άδεια εφαρμογής του ερωτηματολογίου.

2.2.1 Facebook Intensity Scale (Κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook)

Η κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007) δημιουργήθηκε για τη μέτρηση της συχνότητας και της έντασης χρήσης του Facebook, και της συναισθηματικής σύνδεσης του χρήστη με αυτό. Η κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook είναι μια κλίμακα αυτοαναφορών και περιλαμβάνει οχτώ θέματα. Το πρώτο θέμα αφορά τον αριθμό φίλων του χρήστη στο Facebook και η απαντητική κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε ήταν η εξής: Μέχρι 100=1, 101-200=2, 201-300=3, 301-400=4, 401-500=5, 501-600=6, 601-700=7, 701-800=8, 801-900=9, 901-1000=10, πάνω από 1000=11. Το δεύτερο θέμα αφορά τον ημερήσιο χρόνο ενασχόλησης με το Facebook και η απαντητική κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε ήταν η

εξής: Μέχρι 10'=1, 10'-30'=2, 31'-1 ώρα=3, 1-2=4, 2-3=5, Περισσότερες από 3 ώρες=6. Τα υπόλοιπα έξι θέματα αφορούν τη συναισθηματική σύνδεση του χρήστη με το Facebook (π.χ. 'Θα στεναχωριόμουν αν έκλεινε το Facebook'). Η απαντητική κλίμακα των έξι θεμάτων είναι η κλίμακα Likert 5 βαθμών όπου 1=Διαφωνώ απόλυτα και 5=Συμφωνώ απόλυτα. Η κλίμακα της έντασης χρήσης του Facebook αποτελεί ένα πιο ολοκληρωμένο εργαλείο μέτρησης της ενεργού εμπλοκής του χρήστη με το Facebook, αφού δεν περιορίζεται στον αριθμό των φίλων και τον ημερήσιο χρόνο ενασχόλησης με το Facebook.

Σύμφωνα με τους δημιουργούς της κλίμακας, συνδυαστικά τα οχτώ θέματα δείχνουν το βαθμό έντασης χρήσης του Facebook. Ωστόσο, σύμφωνα πάντα με τους δημιουργούς, ο κάθε ερευνητής έχει τη δυνατότητα να τροποποιήσει την απαντητική κλίμακα των δύο πρώτων ερωτήσεων (ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook και αριθμός φίλων στο Facebook) ανάλογα από το δείγμα που θα χρησιμοποιήσει για την έρευνά του. Η ένταση χρήσης του Facebook του κάθε συμμετέχοντα υπολογίζεται από τον υπολογισμό του μέσου όρου του συνόλου των θεμάτων της κλίμακας. Υψηλότερος μέσος όρος υποδεικνύει υψηλότερη ένταση χρήσης του Facebook. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α στην έρευνα των Ellison και συνεργάτες (2007) ήταν 0.83. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α στην έρευνα του Labrague (2014) και των Pettijohn και συνεργάτες (2012) ήταν επίσης 0.83. Στην παρούσα έρευνα, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν 0.82.

2.2.2 UCLA Loneliness Scale (Version 3) (Κλίμακα υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς)

Η τρίτη έκδοση κλίμακας της μοναξιάς (Russell, 1996) είναι μια κλίμακα αυτοαναφορών που δημιουργήθηκε για τη μέτρηση του αντιληπτού ή υποκειμενικού

αισθήματος μοναξιάς. Τα θέματα της αρχικής έκδοσης της κλίμακας βασίστηκαν στις διατυπώσεις των μοναχικών ατόμων που αφορούσαν την περιγραφή αισθημάτων μοναξιάς (Russell, Peplau & Ferguson, 1978). Λόγω των ανησυχιών σχετικά με το πώς η αρνητική διατύπωση των θεμάτων μπορούσε να επηρεάσει τα αποτελέσματα, μια αναθεωρημένη έκδοση της κλίμακας δημιουργήθηκε και δημοσιεύθηκε το 1980. Η κλίμακα περιλάμβανε δέκα θέματα τα οποία ήταν διατυπωμένα προς μια μοναχική κατεύθυνση, και δέκα θέματα τα οποία ήταν διατυπωμένα προς μια μη μοναχική κατεύθυνση (Russell, Peplau & Ferguson, 1980).

Η τρίτη έκδοση κλίμακας του υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς (Russell, 1996) είναι η πιο πρόσφατη έκδοση της κλίμακας και περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις (π.χ. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι συντονισμένος με τους ανθρώπους γύρω σου;). Οι εννέα από αυτές τις ερωτήσεις είναι ερωτήσεις αντίστροφης βαθμολόγησης (π.χ. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι μέρος μιας ομάδας φίλων;). Η διατύπωση των ερωτήσεων σε αυτή την έκδοση και η απαντητική κλίμακα έχει απλοποιηθεί για να διευκολυνθεί η διαχείριση του μέτρου σε λιγότερο μορφωμένους πληθυσμούς, όπως οι ηλικιωμένοι. Η απαντητική κλίμακα είναι η κλίμακα Likert 4 βαθμών όπου 1=Ποτέ και 4=Συχνά. Το συνολικό σκορ του αισθήματος μοναξιάς υπολογίζεται από το άθροισμα των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις 20 ερωτήσεις. Υψηλότερος μέσος όρος υποδηλώνει υψηλότερο υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς. Το μέτρο είναι εξαιρετικά αξιόπιστο και ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α κυμαίνεται από 0.89 έως 0.94 (Russell, 1996). Στην έρευνα του Jin (2013) ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's ήταν 0.90. Στην έρευνα του AlKhabit (2012) ο δείκτης αξιοπιστίας Chronbach's α ήταν 0.91. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α στην παρούσα μελέτη, μετά την αντιστροφή των εννέα ερωτήσεων, ήταν 0.91.

2.2.3 Rosenberg Self-Esteem Scale (Κλίμακα αυτοεκτίμησης)

Η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg, 1965) είναι μια κλίμακα αυτοαναφορών και δημιουργήθηκε για τη μέτρηση του επιπέδου της αντιληπτής αυτοεκτίμησης. Αρχικά, η κλίμακα είχε σχεδιαστεί για τη μέτρηση της αυτοεκτίμησης μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Swenson, 2003). Ωστόσο, από την ανάπτυξή της, η κλίμακα έχει χρησιμοποιηθεί σε ποικιλία ομάδων συμπεριλαμβανομένων των ενηλίκων (Miliano, 2012). Αποτελείται από δέκα προτάσεις, από τις οποίες οι πέντε είναι αντίστροφης βαθμολόγησης. Οι προτάσεις αναφέρονται στις ιδιότητες του ατόμου (π.χ. Είμαι ικανός/ή να κάνω να κάνω πράγματα τόσο καλά, όσο και οι άλλοι άνθρωποι) και στα συναισθήματά του (π.χ. Αισθάνομαι ότι αξίζω ως άτομο τουλάχιστον όσο και οι άλλοι άνθρωποι). Η απαντητική κλίμακα είναι η κλίμακα Likert 4 βαθμών όπου 0=Συμφωνώ απόλυτα και 3=Διαφωνώ απόλυτα. Το συνολικό σκορ υπολογίζεται από το άθροισμα των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις δέκα ερωτήσεις. Όσο υψηλότερος είναι ο μέσος όρος, τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο αυτοεκτίμησης.

Η δημοτικότητα της κλίμακας οφείλεται στη μακροχρόνια χρήση της, την απλή της γλώσσα, και τη συντομία στο χρόνο συμπλήρωσής της (Swenson, 2003). Έχει μεταφραστεί σε 28 γλώσσες και μέχρι το 2005 είχε ήδη χορηγηθεί σε 16,998 συμμετέχοντες από 53 διαφορετικά έθνη (Schmitt & Allik, 2005). Η κλίμακα έχει υψηλά επίπεδα αξιοπιστίας και εγκυρότητας και οι τιμές του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's α κυμαίνονται από 0.72 μέχρι 0.87 (Omolayo και συνεργάτες, 2013). Στην έρευνα των Ellison και συνεργάτες (2007) ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν 0.87. Στη μελέτη των Kalpidou και συνεργάτες (2013) ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν 0.80. Στην παρούσα έρευνα, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α , μετά την αντιστροφή των πέντε προτάσεων, ήταν 0.83.

2.3. Διαδικασία

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην ηλεκτρονική σελίδα SurveyMonkey (www.surveymonkey.com). Συνολικά συμμετείχαν 210 άτομα ηλικίας από 18 έως 56 ετών. Το δείγμα ήταν κοινοτικό. Το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο. Συμμετείχαν μόνο όσοι είχαν προσωπικό λογαριασμό στο Facebook. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε διάστημα τεσσάρων μηνών (Ιούλιος – Οκτώβριος 2014).

2.4 Αποτελέσματα

Κύριος στόχος της έρευνας ήταν να εξεταστεί εάν η ένταση χρήσης της σελίδα κοινωνικής δικτύωσης Facebook συνδέεται με το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων. Προκειμένου να επιτευχθεί ο κύριος στόχος της έρευνας αρχικά εκτιμήθηκαν τα σκορ των συμμετεχόντων στις τρεις κύριες ερευνώμενες μεταβλητές δηλαδή, το αίσθημα μοναξιάς, το επίπεδο αυτοεκτίμησης και την ένταση χρήσης του Facebook.

Για την εκτίμηση του υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς, για κάθε συμμετέχοντα υπολογίστηκε ο μέσος όρος των απαντήσεων του στις 20 δηλώσεις του UCLA Loneliness Scale μετά την αντιστροφή των αρνητικών δηλώσεων (M.O. = 2.06, T.A.= 0.50, εύρος: 1.10-3.40).

Για την εκτίμηση του επιπέδου αυτοεκτίμησης, για κάθε συμμετέχοντα υπολογίστηκε ο μέσος όρος των απαντήσεων του στις 10 δηλώσεις του Rosenberg Self Esteem Scale μετά την αντιστροφή των αρνητικών δηλώσεων (M.O.= 2.24, T.A.= 0.46, εύρος: 0.90-3.00).

Για την εκτίμηση του συνολικού βαθμού έντασης χρήσης του Facebook, για κάθε συμμετέχοντα υπολογίστηκε το συνολικό score στις 8 δηλώσεις του Facebook Intensity Scale. Εξαιτίας των διαφορετικών απαντητικών κλιμάκων των 8 items πριν τον υπολογισμό του συνολικού αθροίσματος για τις ερωτήσεις που αφορούσαν τον αριθμό φίλων στο Facebook και το χρόνο ενασχόλησης με το Facebook λήφθηκαν υπόψη οι τυποποιημένες (z) τιμές (M.O.= 2.08, T.A.= 0.67, εύρος: 0.36-3.53).

Στη συνέχεια μέσω αναλύσεων συσχέτισης εξετάστηκε εάν υπάρχει σχέση μεταξύ της ηλικίας των συμμετεχόντων και των τριών κύριων ερευνώμενων μεταβλητών.

Από τα αποτελέσματα της αρχικής ανάλυσης συσχέτισης φάνηκε μία ισχυρή, αρνητική στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς ($r = -0.45$, $p < 0.001$) και μία μέτρια, αρνητική στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της έντασης χρήσης του Facebook και της ηλικίας ($r = -0.31$, $p < 0.001$) (βλ. Πίνακα 3).

Πίνακας 3

Συσχετίσεις μεταξύ της ηλικίας των συμμετεχόντων και των κύριων μεταβλητών της έρευνας

Μεταβλητές	Ηλικία	Αυτοεκτίμηση	Μοναξιά
Αυτοεκτίμηση	0.13	-	
Μοναξιά	0.04	-0.45**	-
Ένταση χρήσης FB	-0.31**	-0.13	-0.02

** $p < 0.001$

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες διακρίθηκαν σε δύο ευρύτερες ηλικιακές ομάδες (18-29 & 29 και πάνω). Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης και εξετάστηκε η διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων και της έντασης χρήσης του Facebook. Φάνηκε ότι οι δύο ηλικιακές ομάδες διέφεραν στατιστικά σημαντικά ως προς την ένταση χρήσης του Facebook ($F_{1,201} = 14.91$, $p < 0.001$). Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες ηλικίας 18-29 ετών είχαν υψηλότερο μέσο όρο από τους συμμετέχοντες ηλικίας 29 και πάνω (M.O. = 2.21 και M.O. = 1.83 αντίστοιχα) (βλ. Πίνακα 4).

Πίνακας 4

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις Έντασης χρήσης του FB συμμετεχόντων ηλικίας 18-29 και συμμετεχόντων ηλικίας 29 και πάνω.

	18-29 ετών		29 ετών και πάνω		F	p
	M.O	T.A	M.O.	T.A.		
Ένταση χρήσης του FB	2.21 ^a	0.65	1.83 ^b	0.70	14.91	0.001

a,b: Διαφορετικοί δείκτες υποδεικνύουν στατιστικά σημαντική διαφορά με $p < 0.001$

Επιπλέον, προκειμένου να διερευνηθεί η διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ένταση χρήσης του Facebook πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης. Ενώ οι γυναίκες είχαν υψηλότερο μέσο όρο από τους άντρες (M.O.= 2.12 και M.O.= 1.97 αντίστοιχα), φάνηκε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ($F_{1,200} = 2.22, p=0.14 > 0.05$) (βλ. Πίνακα 5).

Πίνακας 5

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις Έντασης χρήσης του FB ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων

	Άνδρες		Γυναίκες		F	p
	M.O	T.A	M.O.	T.A.		
Ένταση χρήσης του FB	1.97	0.60	2.12	0.72	2.23	0.14

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε μία σειρά αναλύσεων μερικής συσχέτισης προκειμένου να διερευνηθούν οι «καθαρές» συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μερικής συσχέτισης, μεταξύ της ηλικίας και της

έντασης χρήσης του Facebook, αφού ελέγχθηκαν οι επιδράσεις του βαθμού αυτοεκτίμησης και του υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς, παρατηρήθηκε μία αρνητική και στατιστικά σημαντική σχέση, αν και λίγο πιο ασθενής ($r = -0.29$, $p < 0.001$) (βλ. Πίνακα 6).

Πίνακας 6. Συσχέτιση Ηλικίας συμμετεχόντων με Ένταση χρήσης του FB ελέγχοντας για τις επιδράσεις των υπόλοιπων κύριων μεταβλητών (Αυτοεκτίμηση και Μοναξιά)

Μεταβλητές	Ηλικία
Ηλικία	-
Ένταση χρήσης FB	-0.29**

** $p < 0.001$

Ομοίως η σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης και υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς παρέμεινε ισχυρή, αρνητική και στατιστικά σημαντική ($r = -0.44$, $p < 0.001$) και μετά τον έλεγχο των πιθανών επιδράσεων της ηλικίας και της έντασης χρήσης του Facebook (βλ. Πίνακα 7).

Πίνακας 7. Συσχέτιση Αυτοεκτίμησης και Μοναξιάς ελέγχοντας για τις επιδράσεις της Ηλικίας και της Έντασης χρήσης του FB

Μεταβλητές	Αυτοεκτίμηση
Αυτοεκτίμηση	-
Μοναξιά	-0.44**

** $p < 0.001$

Στη συνέχεια μέσω αναλύσεων μερικής συσχέτισης εξετάστηκε η σχέση μεταξύ του υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς και της έντασης χρήσης του Facebook αφού ελέγχθηκαν οι επιδράσεις της αυτοεκτίμησης και της ηλικίας και η σχέση μεταξύ του επιπέδου αυτοεκτίμησης και της έντασης χρήσης του Facebook αφού ελέγχθηκαν οι επιδράσεις της μοναξιάς και της ηλικίας.

Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων μερικής συσχέτισης φάνηκε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς και της έντασης χρήσης του Facebook αφού ελέγχθηκαν οι επιδράσεις της αυτοεκτίμησης και της ηλικίας ($r = -0.003$, $p = 0.969 > 0.05$) (βλ. Πίνακα 8).

Πίνακας 8. Συσχέτιση Μοναξιάς και Έντασης χρήσης του FB ελέγχοντας για τις επιδράσεις της Αυτοεκτίμησης και της Ηλικίας

Μεταβλητές	Μοναξιά
Μοναξιά	-
Ένταση χρήσης του FB	-0.003 (μη σ.σ)

μη σ.σ: Μη στατιστικά σημαντική σχέση ($p > 0.05$)

Ομοίως, από τα αποτελέσματα των αναλύσεων μερικής συσχέτισης φάνηκε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της έντασης χρήσης του Facebook, αφού ελέγχθηκαν οι επιδράσεις της μοναξιάς και της ηλικίας ($r = -0.08$, $p = 0.248 > 0.05$) (βλ. Πίνακα 9).

Πίνακας 9. Συσχέτιση Αυτοεκτίμησης και Έντασης χρήσης του FB ελέγχοντας για τις επιδράσεις της Μοναξιάς και της Ηλικίας

Μεταβλητές	Αυτοεκτίμηση
Αυτοεκτίμηση	-
Ένταση χρήσης του FB	-0.08 (μη σ.σ)

μη σ.σ: Μη στατιστικά σημαντική σχέση ($p > 0.05$)

Στη συνέχεια, προκειμένου να διερευνηθεί περαιτέρω η σχέση των τριών κύριων μεταβλητών εφαρμόστηκε ανάλυση παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή το αίσθημα μοναξιάς. Πρώτα καταχωρήθηκε ως ανεξάρτητη μεταβλητή το επίπεδο αυτοεκτίμησης. Η μεταβλητή φάνηκε ότι ήταν υπεύθυνη για το 20% της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής ($F_{1,201} = 51.51, p < 0.001$). Μετά προστέθηκε η μεταβλητή έντασης χρήσης του Facebook η οποία ωστόσο δεν φάνηκε να βελτιώνει σημαντικά την προβλεπτική ικανότητα του μοντέλου ($R^2 = 0.20, F_{1,200} = 0.41, p = 0.53$).

Τέλος, για να επιτευχθεί μια πιο βαθιά εικόνα των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης και, συγκεκριμένα, εξετάστηκαν ως ξεχωριστές μεταβλητές ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook και ο αριθμός φίλων στο Facebook και όχι σαν να είναι μέρος του συνολικού μέσου όρου της κλίμακας έντασης χρήσης του Facebook.

Στην πρώτη περίπτωση, με εξαρτημένη μεταβλητή το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς και ανεξάρτητη τον αριθμό φίλων στο Facebook φάνηκε ότι μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό αριθμό φίλων στο Facebook δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F(9,200)=1.087, p>0.05$).

Στη δεύτερη περίπτωση, με εξαρτημένη μεταβλητή το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς και ανεξάρτητη τον ημερήσιο χρόνο ενασχόλησης με το Facebook δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό ημερήσιο χρόνο ενασχόλησης με το Facebook ($F(5,201)=0.634, p>0.05$).

Στην τρίτη περίπτωση, με εξαρτημένη μεταβλητή το επίπεδο αυτοεκτίμησης και ανεξάρτητη τον αριθμό φίλων στο Facebook δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό αριθμό φίλων στο Facebook ($F(9,200)=1.335, p>0.05$).

Στην τέταρτη περίπτωση, με εξαρτημένη μεταβλητή το επίπεδο αυτοεκτίμησης και ανεξάρτητη τον ημερήσιο χρόνο ενασχόλησης με το Facebook φάνηκε ότι μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό χρόνο ενασχόλησης με το Facebook δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F(5,201)=2.242, p>0.05$).

Συζήτηση

Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης. Συνοπτικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν μια αρνητική στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της έντασης χρήσης του Facebook και της ηλικίας, ενώ δεν υπήρξαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ένταση χρήσης του Facebook. Ειδικότερα, οι ηλικίες 18-29 ετών χρησιμοποιούσαν το Facebook πιο συχνά και πιο έντονα από τις ηλικίες 29 ετών και πάνω. Η ένταση χρήσης του Facebook δεν συσχετίστηκε με το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς ούτε με την αυτοεκτίμηση, ενώ ο διαφορετικός χειρισμός της κλίμακας έντασης χρήσης του Facebook (εξετάστηκαν ως ξεχωριστές μεταβλητές ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook και ο αριθμός φίλων στο Facebook) δεν διαφοροποίησε τα αποτελέσματα.

Επιπλέον, φάνηκε μια ισχυρή, αρνητική στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και του υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς. Επίσης, από τις αναλύσεις παλινδρόμησης φάνηκε ότι το επίπεδο αυτοεκτίμησης και η ένταση χρήσης του Facebook δεν μπορούσαν να προβλέψουν το υποκειμενικό αίσθημα μοναξιάς. Τα αποτελέσματα της παλινδρόμησης ταιριάζουν με τα αποτελέσματα των Jin (2013) και Wohn & LaRose (2014), τα οποία έδειξαν ότι ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook δεν μπορούσε να προβλέψει το αίσθημα μοναξιάς.

Η αρνητική σχέση μεταξύ της έντασης χρήσης του Facebook και της ηλικίας που βρέθηκε στην παρούσα έρευνα θεωρείται λογική, δεδομένου του ότι οι νέοι είναι πιο εξοικειωμένοι με την χρήση των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης και ειδικότερα του Facebook. Το Facebook προσεγγίζει κατά κύριο λόγο νέους ηλικίας 18-29 ετών (“Pew Research Center”, 2013), ενώ άλλες έρευνες βρήκαν επίσης αρνητική σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με την ηλικία (Pettijohn και συνεργάτες, 2012).

Ωστόσο, το εύρημα της παρούσας μελέτης δεν ταιριάζει με τα αποτελέσματα των Omolayo και συνεργατών (2013) και Miliano (2012), τα οποία δεν έδειξαν σημαντική σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με την ηλικία, κάτι το οποίο δείχνει ότι πιθανόν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία χρήστες αρχίζουν να εξοικειώνονται με τη χρήση της σελίδας.

Στην παρούσα έρευνα δεν υπήρξε διαφοροποίηση αντρών και γυναικών ως προς την ένταση χρήσης του Facebook. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων διακύμανσης έδειξαν ότι ενώ οι γυναίκες είχαν υψηλότερο μέσο όρο από τους άντρες στην κλίμακα έντασης χρήσης του Facebook, η διαφορά μεταξύ τους δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Από την υπάρχουσα βιβλιογραφία, το αποτέλεσμα αυτό είναι σχετικά συχνό (Omolayo και συνεργάτες, 2013· Ellison και συνεργάτες, 2007). Αντιθέτως, άλλες έρευνες βρήκαν ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν πιο συχνά και πιο έντονα το Facebook από τους άντρες (Miliano, 2012· Pettijohn et al., 2012· Thompson & Loughheed, 2012). Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ένταση χρήσης του Facebook είναι ένας τομέας που χρειάζεται πιο εμπειριστατωμένη έρευνα, αφού εξετάστηκε μόνο από πολύ λίγους ερευνητές (Nazir, 2012). Ένας εξαιρετικά περιορισμένος αριθμός ερευνών που έχουν διεξαχθεί δεν αφορούσαν τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ένταση χρήσης του Facebook, αλλά ως προς τους λόγους χρήσης του Facebook, τις προτιμώμενες δραστηριότητες των χρηστών στο Facebook, τις στάσεις τους προς το Facebook, την ενεργητική ή παθητική συμμετοχή κλπ (Thompson & Loughheed, 2012· Mazman & Usluel, 2011· Raacke & Bonds-Raacke, 2008).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της έντασης χρήσης του Facebook, ούτε μεταξύ του υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς και της έντασης χρήσης του Facebook.

Ένα ιδιαίτερο στοιχείο της παρούσας έρευνας είναι το μεγάλο ηλικιακό εύρος των συμμετεχόντων. Παρατηρήθηκε ότι προηγούμενες έρευνες με δείγματα μεγάλου ηλικιακού εύρους (Jin, 2013· Miliano, 2012· Haghiri, 2011· Burke et al., 2010) είχαν ίδια αποτελέσματα με την παρούσα έρευνα ενώ, αντιθέτως, έρευνες με δείγματα σπουδαστών είχαν διαφοροποιημένα αποτελέσματα (Wohn & LaRose, 2014· Omolayo et al., 2013· Lou et al., 2012· Pettijohn et al., 2012· Mehdizadeh, 2010) όσον αφορά τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με το αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης. Στους παρακάτω πίνακες φαίνεται πιο καθαρά η διαφορά των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας με τις υπόλοιπες έρευνες όσον αφορά τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με το αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης.

Μοναξιά και ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Μαραγκού, 2015			√
Wohn & LaRose, 2014	√		
Jin, 2013			√
Haghiri, 2011			√
Ryan & Xenos, 2011	√		
Burke, Marlow & Lento, 2010			√
Schwartz, 2010	√		

Μοναξιά και αριθμός φίλων στο Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Μαραγκού, 2015			✓
Wohn & LaRose, 2014	✓		
Jin, 2013		✓	
Skues, Williams & Wise, 2012	✓		
Haghiri, 2011	✓		
Burke, Marlow & Lento, 2010		✓	

Μοναξιά και ένταση χρήσης του Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Μαραγκού, 2015			✓
Lou, Yan, Nickerson & McMorris, 2012		✓	
Miliano, 2012			✓

Αυτοεκτίμηση και ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Μαραγκού, 2015			√
Skues, Williams & Wise, 2012			√
Haghiri, 2011		√	
Kalpidou, Costin & Morris, 2011		√	
Mehdizadeh, 2010		√	
Schwartz, 2010		√	

Αυτοεκτίμηση και αριθμός φίλων στο Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Μαραγκού, 2015			√
Skues, Williams & Wise, 2012			√
Haghiri, 2011			√

Αυτοεκτίμηση και ένταση χρήσης του Facebook

	Θετική	Αρνητική	Καμία
Μαραγκού, 2015			√
Omolayo, Balogun & Omole, 2013	√		
Miliano, 2012			√
Pettijohn, LaPiene, Pettijohn & Horting, 2012	√		

Όπως ειπώθηκε και παραπάνω, παρατηρήθηκε ότι προηγούμενες έρευνες με δείγματα μεγάλου ηλικιακού εύρους είχαν ίδια αποτελέσματα με την παρούσα έρευνα ενώ, αντιθέτως, έρευνες με δείγματα σπουδαστών είχαν διαφοροποιημένα αποτελέσματα όσον αφορά τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με το αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης. Το Facebook αποτελεί τη δημοφιλέστερη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των σπουδαστών (Cheung, Chiu & Lee, 2011· Golder και συνεργάτες, 2007· Educause, 2006· Stutzman, 2006), οι οποίοι το χρησιμοποιούν κυρίως για να διατηρούν επαφές με την οικογένεια τους, φίλους, και απλούς γνωστούς (Ellison και συνεργάτες, 2007· Steinfield και συνεργάτες, 2008· Skues και συνεργάτες, 2012). Η διαφοροποίηση των αποτελεσμάτων στις έρευνες με δείγματα σπουδαστών ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι οι σπουδαστές πιθανόν να δίνουν περισσότερη αξία στη χρήση του Facebook στη ζωή τους, αλλά και στο ότι η προσαρμογή και γενικότερα η ζωή στο Πανεπιστήμιο αποτελεί μια δύσκολη περίοδο γι' αυτούς μακριά από την οικογένειά τους. Η πανεπιστημιακή ζωή αποτελεί μια μεταβατική περίοδο από το λύκειο στο Πανεπιστήμιο και από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή. Οι περισσότεροι σπουδαστές αναγκάζονται να εγκαταλείψουν το κοινωνικό τους δίκτυο και να αναζητήσουν καινούριους φίλους. Ωστόσο, ο κάθε σπουδαστής δεν παύει να χρησιμοποιεί το Facebook για τους δικούς του λόγους (γνωριμία με νέους ανθρώπους, διατήρηση επαφών, ψυχαγωγία κλπ). Έτσι, για κάποιους σπουδαστές το Facebook λειτουργεί θετικά, μειώνοντας το αίσθημα μοναξιάς και βελτιώνοντας το επίπεδο αυτοεκτίμησης, ενώ για άλλους λειτουργεί αρνητικά, αυξάνοντας το αίσθημα μοναξιάς και γι' αυτό οι έρευνες δεν συγκλίνουν σε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα.

Συμπερασματικά, η σχέση του Facebook με τη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση είναι αμφιλεγόμενη, ανεξάρτητα με τον τρόπο που εξετάζεται η χρήση του. Οι

έρευνες που εξετάζουν τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με τη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση δεν συγκλίνουν όλες σε ένα βασικό αποτέλεσμα και δεν μπορεί να διατυπωθεί ένα ασφαλές συμπέρασμα. Η δυνατότητα τροποποίησης της απαντητικής κλίμακας των δύο πρώτων ερωτήσεων (ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook και αριθμός φίλων στο Facebook) της κλίμακας έντασης χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007) πιθανόν να καθιστά δύσκολη τη σύγκριση των ερευνών. Επίσης, ο διαφορετικός πληθυσμός των ερευνών μπορεί να αποτελεί άλλη μια εξήγηση των διαφορετικών αποτελεσμάτων.

Η έλλειψη γνώσης σχετικά με την καταλληλότερη μέθοδο υπολογισμού της χρήσης του Facebook είναι φανερή και αποτελεί το κύριο μειονέκτημα των ερευνών που αφορούν τη σχέση της χρήσης του Facebook με ψυχολογικές μεταβλητές. Για παράδειγμα, όπως φάνηκε, ο ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook χρησιμοποιείται συχνά ως δείκτης της ενεργούς χρήσης και εμπλοκής με το Facebook. Ωστόσο, ένας μόνος δείκτης ίσως να μην επαρκεί για τον υπολογισμό της ακριβούς έκτασης που κάποιος χρησιμοποιεί ενεργά το Facebook. Ενώ ορισμένοι ερευνητές χρησιμοποίησαν την αρχική μορφή της κλίμακας έντασης χρήσης του Facebook (Ellison και συνεργάτες, 2007) και υπολόγισαν τον μέσο όρο των οκτώ θεμάτων, άλλοι χρησιμοποίησαν ξεχωριστά τις δύο πρώτες μεταβλητές (ημερήσιος χρόνος ενασχόλησης με το Facebook και αριθμός φίλων στο Facebook) για να υπολογίσουν την ενασχόληση με το Facebook. Ωστόσο, η αρχική μορφή της κλίμακας περιλαμβάνει επιπλέον έξι θέματα που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τη συναισθηματική σύνδεση του ερωτηθέν με το Facebook.

Περιορισμοί

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας απαιτεί προσοχή λόγω της άνισης αντιπροσωπείας του φύλου. Ο αριθμός των γυναικών ήταν αρκετά μεγαλύτερος από των αντρών (144 και 65 αντίστοιχα) και έτσι το δείγμα της έρευνας δεν μπορεί να θεωρηθεί εντελώς αντιπροσωπευτικό. Ένα λιγότερο επιλεκτικό δείγμα θα ήταν προτιμότερο και θα δημιουργούσε πιο ισορροπημένα αποτελέσματα σε σχέση με το φύλο. Επιπλέον, η ηλεκτρονική μορφή του ερωτηματολογίου μπορεί να έδινε την αίσθηση στους συμμετέχοντες ότι το ερωτηματολόγιο δεν ήταν στην πραγματικότητα ανώνυμο και εμπιστευτικό και, ως εκ τούτου, να μην απάντησαν όσο πιο ειλικρινά γινόταν.

Επίλογος

Η πρωτοφανής δημοτικότητα της σελίδας κοινωνικής δικτύωσης Facebook έχει δημιουργήσει μια σειρά από σημαντικά ζητήματα σχετικά με την επίδραση που έχει στην ψυχολογία των χρηστών. Ο αριθμός των ερευνών που πραγματοποιήθηκαν αναφορικά με τη σχέση της έντασης χρήσης του Facebook με το αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης είναι περιορισμένος, ενώ η σχέση των τριών μεταβλητών είναι αμφιλεγόμενη, ανεξάρτητα από τον τρόπο που εξετάζεται η χρήση του Facebook. Στην παρούσα μελέτη δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές σχέσεις της έντασης χρήσης του Facebook με το αίσθημα μοναξιάς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, αναμένεται ότι τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη της ψυχολογικής θεωρίας σχετικά με τη χρήση του Facebook.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Al Khabit, S. A. (2012). Exploring the Relationship among Loneliness, Self-esteem, Self-efficacy and Gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159-181.

Anderson, B., Fagan, P., Woodnutt, T. & Chamorro-Premuzic, T. (2012). Facebook psychology: Popular questions answered by research. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(1), 23-37.

Aydın, G. S., Muyan, M., Demir, A. (2013). The Investigation of Facebook usage Purposes and Shyness, Loneliness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 737-741.

Back, M. D., Shmukle, S. C. & Egloff, B. E. (2008). How extraverted is honey.bunny77@hotmail.de? Inferring personality from email addresses. *Journal of Research in Personality*, 42, 1116–1122.

Bandura, A. (1989). *Social cognitive theory*. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Vol. 6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press

Bednar, K. L. (2000). "Loneliness and Self-Esteem at Different Levels of the Self". *Honors Projects*. Paper 20.

Barkhuus, L. & Tashiro, J. "Social networking on the go: Students' socialization in the age of Facebook". *Proceedings of the Twenty-Eights Annual Conference on Human Factors in Computing Systems* (Atlanta, USA, April 10 - 15, 2010). CHI '10, pp. 133-142.

Bolea, A. S. (1986). Treating loneliness in children. In S. M. Natale (Ed.), *Psychotherapy and the lonely patient* (pp. 15-28). New York: Haworth.

- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*, 210-230.
- Bragg, M. E. (1979). A comparative study of loneliness and depression (Doctoral dissertation, University of California, Los Angeles, 1979). *Dissertation Abstracts International, 39*, 79-13710.
- Brendgen, L. (2002). Overcoming low self-esteem: A cognitive behavioral approach. *Stress News, 14*, 7-11.
- Brennan, T. & Auslander, N. (1979). *Adolescent loneliness: An exploratory study of social and psychological predispositions and theory* (Vol. 1). Bethesda, MD: National Institute of Mental Health, Juvenile Problems Division.
- Burke, M., Marlow, C. & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *ACM CHI 2010: Conference on Human Factors in Computing Systems, 1909-1912*.
- Byrne, B. M. (1996). *Measuring self-concept across the life span: Issues and instrumentation*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cacioppo, J. T., Crawford, E. L., Burleson, M. & Kowalewski, R. (2002). Loneliness and health. *Psychosomatic Medicine, 64*, 407-417.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Berntson, G. G., Nouriani, B. & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality, 40*, 1054-1085.
- Cambron, M., Acitelli, L. K. & Steinberg, L. (2010). When friends make you blue: The role of friendship contingent self-esteem in predicting self-esteem and depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*, 384-397.
- Cheek, J. M. & Busch, C. M. (1981). Influence of shyness on loneliness in a new situation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 7*, 573-577.

Cheung, C. M.K., Chiu, P. & Lee, M. K.O. (2011). Online social networks: Why do students use facebook?. *Computers in Human Behavior*, 27, 1337–1343.

Çivitci, N. & Çivitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47, 954–958.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.

Creemers, D. H.M, Scholte, R. H.J, Engels, R. C.M.E., Prinsterin, M. J. & Wiers, R. W. (2012). Implicit and explicit self-esteem as concurrent predictors of suicidal ideation, depressive symptoms, and loneliness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 638-646.

Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 291-309). New York: Wiley.

Davis, S. F., Hanson, H., Edson, R. & Ziegler, C. (1992). The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and level of self-esteem in college students. *College Student Journal*, 26(2), 244-247.

DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 99–119.

Dixon Rayle, A. (2005). Adolescent gender differences in mattering and wellness. *Journal of Adolescence*, 28, 753-763.

Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.

Emler, N. (2001). *Self-esteem – The costs and causes of low self-worth*.

Joseph Rowntree Foundation.

English, R. & Duncan-Howell, J. (2008). Facebook[®] goes to college: Using social networking tools to support students undertaking teaching practicum.

MERLOT Journal of Online Learning and Teaching, 4(4), 596–601.

Ginter, E.J., & Dwinell, P.L. (1994). The importance of perceived duration: Loneliness and its relationship to self-esteem and academic performance. *Journal of College Student Development*, 35, 456–460.

Golder, S. A., Wilkinson, D. & Huberman, B. A. (2007). *Rhythms of social interaction: Messaging within a massive online network*. In C. Steinfield, B. Pentland, M. Ackerman, & N. Contractor (Eds.), *Communities and Technologies 2007: Proceedings of the Third International Conference on Communities and Technologies* (pp. 41–66). London: Springer.

Gordon, S. (1976). *Lonely in America*. New York: Simon & Schuster.

Gray-Little, B., Williams, V.S.L. & Hancock, T. D. (1997). An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 443–451.

Gross, R. & Acquisti, A. (2005). Information revelation and privacy in online social networks. *Proceedings of the 2005 ACM Workshop on Privacy in the Electronic Society* (pp. 71–80). New York, NY: Association for Computing Machinery.

Grosbeck, G., Bran, R. & Tiru, L. (2011). Dear teacher, what should I write on my wall? A case study on academic uses of Facebook. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 1425–1430.

- Gunter, S. K. (2010). *Sams teach yourself facebook in 10 minutes*. United States of America: Pearson Education.
- Haghiri, S. (2011). *Facebook, self-esteem, and loneliness*. Hamburg: diplom.de.
- Hartzog, W. (2009). The privacy box: A software proposal. *First Monday: Peer-Reviewed Journal on the Internet*, 14(11).
- Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G. & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 105–120.
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695–718.
- Hudson, D.B., Elek, S.M. & Campbell-Grossman, C. (2000). Depression, self-esteem, loneliness, and social support among adolescent mothers participating in the new parents' project. *Adolescence*, 35, 139, 445-453.
- James, K. (2002). *Report and Literature review into the Role of self-esteem as a Barrier to Learning and as an Outcome*, a report for the DfES, NIACE.
- James, W. (1890). *Principles of Psychology*. Quoted in Mruk, C. (1999). *Self-esteem research, theory and practice*. Free Association Books London.
- Jin, B. (2013). How lonely people use and perceive Facebook. *Computers in Human Behavior*, 29, 2463–2470.
- Joinson, A. N. (2008). 'Looking at', 'Looking up' or 'Keeping up with' people? Motives and Uses of Facebook. In *Proceedings of the 26th Annual SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (Florence, Italy, April 05-10 2008), CHI '08, ACM, New York, 1027-1036.
- Jones, W. H., Hobbs, S. A. & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 682–689.

Kabilan, M. K., Ahmad, N. & Abidin, M. J. Z. (2010). Facebook: An online environment for learning of English in institutions of higher education? *Internet & Higher Education*, 13(4), 179–187.

Kalpidou, M., Coston, D. & Morris, J. (2011). The Relationship Between Facebook and the Well-Being of Undergraduate College Students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 183–189.

Karnick, P. M. (2005). Feeling lonely: theoretical perspectives. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), 7-12.

Kim, H. & Davis, K. (2008). *Correlates of problematic internet use: Self-esteem, sensation seeking, subjective values and unrealistic optimism*. Paper presented at the annual meeting of the International Communication Association, TBA, Montreal, Quebec, Canada Online.

Kling, K.C., Hyde, J.S., Shower, C.J. & Buswell, B.N.(1999). Gender differences in self-esteem: A meta analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470-500.

Klingensmith, C. L. (2010), "500 Friends and Still Friending: The Relationship between Facebook and College Students' Social Experiences". *Psychology Honors Projects*. Paper 22.

Kramer, N. C. & Winter, S. (2008). Impression management 2.0: The relationship of self-esteem, extraversion, self-efficacy, and self-presentation within social networking sites. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 20(3), 106-116.

Kraus, L. A., Davis, M. H., Bazzini, D., Church, M. & Kirchman, C. M. (1993). Personal and social influences on loneliness: The mediating effect of social provisions. *Social Psychology Quarterly*, 56, 37–53.

- Labrague, L. J. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*, 8(1), 80-89.
- Lee, E. J. (2014). The Relationship Between Unstable Self-Esteem and Aggression: Differences in Reactive and Proactive Aggression. *The Journal of Early Adolescence*, 34(8), 1075–1093.
- Lee, J. R., Moore, D. C., Park, E. & Park, S. G. (2012). Who wants to be “friend-rich”? Social compensatory friending on Facebook and the moderating role of public self-consciousness. *Computers in Human Behavior*, 28, 1036–1043.
- Lewinson, P. M., Rhode, P., Seeley, J. R. & Andrews, J. A. (1993). Adolescent psychopathology: Prevalence and incidence of depression and other DSM-III-R disorders in high school students. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 133-144.
- Ljepava, N., Orr, R. R., Locke, S. & Ross, C. (2013). Personality and social characteristics of Facebook non-users and frequent users. *Computers in Human Behavior*, 29, 1602–1607.
- Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A. & McMorris, R. (2012). An Examination of the Reciprocal Relationship of Loneliness and Facebook Use Among First-Year College Students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(1), 105-117.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research*, 55, 308–315.
- Man, K. & Hamid, P. N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences*, 24, 357–371.
- Marangoni, C. & Ickes, W. (1989). Loneliness: A theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6,

93–128.

Marceon, A. & Brumagne, M. (1985). Loneliness among children and young adolescents. *Developmental Psychology*, 21(6), 1025-1031.

Mazman, G. & Usluel, Y. K. (2011). Gender Differences in Using Social Networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(2), 133-139.

McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J. & Gat, I. (2002). Loneliness in High Risk Adolescents: The Role of Coping, Self-Esteem, and Empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.

McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, Learned Resourcefulness, and Self-Esteem in College Students. *Journal of Counseling and Development*, 75, 460-469.

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications for Counseling and Research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 417-422.

Medora, N. & Woodward, J. C. (1986). Loneliness among adolescent college students at a midwestern university. *Adolescence*, 21(82), 391-402.

Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(4), 357-364.

Miliano, A. (2012). An Investigatory Study of the Relationship Between Self-Esteem, Loneliness, Self-efficacy, and Patterns of Facebook Usage. *Thesis for the Higher Diploma in Arts of the Department of Psychology, DBS School of Arts*.

Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and Social Uses of the Internet. *Computers in Human Behaviour*, 19, 659-671.

Morris, E. (2013). She “Likes” it, He Doesn’t: Gender Differences in Facebook Communication Behaviors. *Thesis of the Department of Communication, University of Colorado at Boulder*.

Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10–19.

Natale, S. M. (1986). Loneliness and the aging client: Psychotherapeutic considerations. In S. M. Natale (Ed.), *Psychotherapy and the lonely patient* (pp. 77-94). New York: Haworth.

Nazir, B. (2012). Gender Patterns on Facebook: A Sociolinguistic Perspective. *International Journal of Linguistics*, 4(3), 252-265.

Ouellet, R. & Joshi, P. (1986). Loneliness in Relation to Depression and Self-Esteem. *Psychological Reports*, 58(3), 821-822.

Omolayo, B. O., Balogun, S. K. & Omole, O. C. (2013). Influence of Exposure to Facebook on Self-Esteem. *European Scientific Journal*, 9(11), 148-159.

Orth, U., Robins, R. W. & Meier, L. L. (2009). Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 307–321.

Pelham, B. W. & Swann, W.B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672-680.

Peplau, L. A. & Caldwell, M. A. (1978). Loneliness: A cognitive analysis. *Essence*, 2, 207-220.

Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness, in Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley.

Perlman, D. & Landolt, M. A. (1999). *Examination of loneliness in children–adolescents and in adults: Two solitudes or a unified enterprise?* In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 325–347). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In K. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). London: Academic Press.

Peterson, A.C., Compas, B.E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S. & Grant K.E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist*, *48*, 155-168.

Pettijohn II, T. F., LaPiene, K. E., Pettijohn, T. F. & Horting, A. L. (2012). Relationships between Facebook Intensity, Friendship Contingent Self-Esteem, and Personality in U.S. College Students. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *1*(1), 1-8.

Ploderer, B., Howard, S. & Thomas, P. (2008). Being online, living offline: The influence of social ties over the appropriation of social network sites. In *Proceedings of the Conference on Computer Supported Cooperative Work (CSCW '08)* (pp. 333-342). New York: ACM Press.

Quan-Haase, A. & Young, A. L. (2010). Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging. *Bulletin of Science Technology & Society*, *30*(5), 350–361.

Raacke, J., & Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *Cyber Psychology & Behavior*, *11*, 169-174.

Riggio, R. E., Watring, K. P. & Throckmorton, B. (1993). Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences*, *15*, 275-308.

Robins, R. W., Hendin, H. M. & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(2), 151-161.

- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25, 578–586.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. Malabar, FL: Robert E. Krieger Publishing Company.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent child*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rubenstein, C. M., Shaver, P. & Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 59-65.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472–480.
- Ryan, T. & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27, 1658–1664.
- Sagioglou, C. & Greitemeyer, T. (2014). Facebook’s emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359–363.

Schultz, N. R. & Moore, D. (1984). Loneliness: Correlates, attributions, and coping among older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10, 67-77.

Schwartz, M. (2010) "The usage of Facebook as it relates to narcissism, self-esteem and loneliness" (January 1, '10). *ETD Collection for Pace University*. Paper AAI3415681.

Segrin, C. & Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research*, 26, 489–514.

Sheldon, K. M., Abad, N. & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766–775.

Skues, J. L., Williams, B. & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2414–2419.

Steinfeld, C., Ellison, N. B. & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434–445.

Sternke, J. C. (2010). *Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents with Learning Disabilities*. Research Paper for the Masters of Science in School Psychology, University of Wisconsin-Stout.

Strobel, M. (2013). *Filtering news on facebook. An assessment of users' gatekeeper function through "liking" and "sharing" news*. Munich: GRIN Publishing GmbH.

Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.

Thompson, S. H., & Lougheed, E. (2012). Frazzled by Facebook? An exploratory study of gender differences in social network communication among undergraduate men and women. *College Student Journal*, 46(1), 88-98.

Tomas, J. M. & Oliver, A. (1999). Rosenberg's self-esteem scale: Two factors or method effects. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 84-98.

Valkenburg, P. M., Peter, J. & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.

Walz, G. (1991). *Counseling to enhance self-esteem*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 328 827).

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

Weiten W. (2004). *Psychology themes and variations*. Belmont, CA: Wadsworth: Thomson Learning.

West, D. A., Kellner, R. & Moore-West, M. (1986). The Effects of Loneliness: A Review of the Literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27(4), 351-383.

Wilbert, J. R. & Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10(7), 71-77.

Wohn, D. Y. & LaRose, R. (2014). Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students. *Computers & Education*, 76, 158-167.

Wylie, R. C. (1989). *Measures of self-concept*. Lincoln: University of Nebraska Press.

Yaacob, S. N., Juhari, R., Talib, M. A. & Uba, I. (2009). Loneliness, stress, self esteem and depression among Malaysian adolescents. *Jurnal Kemanusiaan*, 14, 85-95.

Zhao, S., Grasmuck, S. & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24, 1816–1813.

Zhao, J., Kong, F. & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52, 686–690.

Γουβιάς, Δ. (2003). Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης σε μαθητές και ενήλικες. Αποσαφηνίσεις, εκπαιδευτικές πρακτικές και χρήσιμη βιβλιογραφία. *Επιστημονικό Βήμα*, 2, 79-94.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση: μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Παπάνης, Ε. (2004). *Η αυτοεκτίμηση και η μέτρησή της: εμπειρική έρευνα και ψυχοκοινωνικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: Ατραπός.

Διαδικτυακές Πηγές

Educause (2006). *7 Things you should know about facebook*. Educause Learning Initiative. Ανακατήθηκε 10 Μαρτίου, 2015, από <http://net.educause.edu/ir/library/pdf/ELI7017.pdf>

Pew Research Center (2015). *Social Media Update 2014*. Ανακτήθηκε 11 Φεβρουαρίου, 2015, από <http://www.pewinternet.org/2015/01/09/social-media-update-2014/>

Pew Research Center (2013). *The Demographics of Social Media Users – 2012*.

Ανακτήθηκε 10 Φεβρουαρίου, 2015, από <http://www.pewinternet.org/2013/02/14/the-demographics-of-social-media-users-2012/>

Stutzman, F. (2005). *An evaluation of identity-sharing behavior in social network communities*. Ανακτήθηκε 11 Μαρτίου, 2015, από

http://fredstutzman.com/papers/IDMA2006_Stutzman.pdf

Zephoria (2015). *The Top 20 Valuable Facebook Statistics*. Ανακτήθηκε 5 Φεβρουαρίου, 2015, από <https://zephoria.com/social-media/top-15-valuable-facebook-statistics/>

Παράρτημα

A) Ερωτηματολόγιο έντασης χρήσης του Facebook (*Facebook Intensity Scale, Ellison και συνεργάτες, 2007*)

1. Κατά μέσο όρο, πόσο χρόνο περίπου την ημέρα ξοδεύετε στο Facebook;

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 10 λεπτά η λιγότερο | <input type="checkbox"/> 1-2 ώρες |
| <input type="checkbox"/> 10-30 λεπτά | <input type="checkbox"/> 2-3 ώρες |
| <input type="checkbox"/> 31-60 λεπτά | <input type="checkbox"/> Παραπάνω από 3 ώρες |

2. Πόσους φίλους έχετε περίπου στο Facebook;

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 0-100 | <input type="checkbox"/> 501-600 |
| <input type="checkbox"/> 101-200 | <input type="checkbox"/> 601-700 |
| <input type="checkbox"/> 201-300 | <input type="checkbox"/> 701-800 |
| <input type="checkbox"/> 301-400 | <input type="checkbox"/> 801-900 |
| <input type="checkbox"/> 401-500 | <input type="checkbox"/> 901-1000 |
| | <input type="checkbox"/> Περισσότερους από 1000 |

3. Παρακαλώ επιλέξτε το κατά πόσο συμφωνείτε (ή αλλιώς ισχύει για εσάς) κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις.

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Το Facebook αποτελεί μέρος της καθημερινής μου δραστηριότητας					
2. Είμαι υπερήφανος όταν λέω στους άλλους ότι είμαι στο Facebook					
3. Αφιερώνω ένα μέρος του καθημερινού μου προγράμματος στο Facebook					
4. Αισθάνομαι έξω απ' τα νερά μου όταν δεν έχω συνδεθεί στο Facebook για κάποιο διάστημα					
5. Νοιώθω ότι αποτελώ μέρος της κοινότητας του Facebook					
6. Θα στεναχωριόμουν αν έκλεινε το Facebook					

B) Ερωτηματολόγιο υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς (UCLA Loneliness Scale, Version 3, Russell, 1996)

Οι παρακάτω δηλώσεις περιγράφουν το πώς αισθάνονται μερικές φορές οι άνθρωποι. Για κάθε δήλωση παρακαλώ σημειώστε το πόσο συχνά αισθάνεστε αυτό που περιγράφει η κάθε δήλωση.

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι συντονισμένος με τους ανθρώπους γύρω σου;				
2. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι σου λείπει μια παρέα;				
3. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν υπάρχει κανείς στον οποίο μπορείς να στραφείς για βοήθεια;				
4. Πόσο συχνά αισθάνεσαι μόνος/η;				
5. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι μέρος μιας ομάδας φίλων;				
6. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι έχεις πολλά κοινά με τους ανθρώπους που είναι γύρω σου;				
7. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν είσαι πλέον κοντά σε κάποιον;				
8. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι τα ενδιαφέροντα και οι ιδέες σου δεν μοιράζονται από τους ανθρώπους γύρω σου;				
9. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ανοιχτός και φιλικός;				
10. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κοντά στους ανθρώπους;				

11.Πόσο συχνά αισθάνεσαι “αφημένος στην άκρη”;				
12.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι σχέσεις σου με τους άλλους δεν είναι σημαντικές;				
13.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι κανείς πραγματικά δεν σε ξέρει καλά;				
14.Πόσο συχνά αισθάνεσαι απομονωμένος από τους άλλους;				
15.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι μπορείς να βρεις παρέα όταν τη θέλεις;				
16.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά σε καταλαβαίνουν;				
17.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ντροπαλός;				
18.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι άνθρωποι είναι γύρω σου αλλά όχι μαζί σου;				
19.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να μιλήσεις;				
20.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να στραφείς για βοήθεια;				

Γ) Ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965)

Παρακαλώ απαντήστε με ειλικρίνεια στις παρακάτω δέκα προτάσεις, σημειώνοντας την κατάλληλη απάντηση.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
1. Αισθάνομαι ότι αξίζω ως άτομο τουλάχιστον όσο και οι άλλοι άνθρωποι				
2. Αισθάνομαι ότι ως άτομο με χαρακτηρίζει ένας αριθμός από καλά χαρακτηριστικά				
3. Τελικά, τείνω να θεωρήσω ότι είμαι αποτυχημένος/η ως άτομο				
4. Είμαι ικανός/η να κάνω πράγματα τόσο καλά, όσο και οι άλλοι άνθρωποι				
5. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για τα οποία μπορώ να είμαι υπερήφανος/η				
6. Έχω θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου				
7. Συνολικά, είμαι ευχαριστημένος/η με τον εαυτό μου				
8. Εύχομαι να σεβόμουν περισσότερο τον εαυτό μου				
9. Μερικές φορές νιώθω σίγουρα άχρηστος/η				
10. Μερικές φορές αισθάνομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/η				