

Οι Ψυχοπαθολογικές Επιπτώσεις: Κατάθλιψη, άγχος και στρες από την προβληματική
χρήση του Instagram και η ύπαρξη για Νομοφοβία στην νεαρή ενηλικίωση

Υποβολή Μεταπτυχιακής Διατριβής για Τμήμα Ψυχολογίας
Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Κοινωνική και Αναπτυξιακή Ψυχολογία

Παναγιώτα Μαστροσαββάκη

Επόπτης: Δρ. Κώστας Φάντης

Πανεπιστήμιο Κύπρου

Κύπρος 2021



ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Έντυπο Έγκρισης Μεταπτυχιακής Διατριβής

Όνομα Φοιτητή: Παναγιώτα Μαστροσαββάκη

Αρ. Ταυτότητας: ΑΗ945755

Πρόγραμμα Σπουδών: Κοινωνική και Αναπτυξιακή Ψυχολογία

Έτος Εισδοχής: 2019/2020

Τίτλος Διατριβής: Οι ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις: Κατάθλιψη, άγχος και στρες, από την προβληματική χρήση του Instagram και η ύπαρξη για Νομοφοβία, στην νεαρή ενηλικίωση

Βαθμός: ΚΑΛΩΣ (5-6.49) / ΛΙΑΝ ΚΑΛΩΣ (6.50-8.49) / ΑΡΙΣΤΑ (8.50-10)

Η διατριβή εγκρίθηκε από:

Πρόεδρος Επιτροπής

Υπογραφή

Δρ. Κώστας Φάντη

Μέλος Επιτροπής

Υπογραφή

Δρ. Παναγιώτης Σταυρινίδης

Μέλος Επιτροπής

Υπογραφή

Δρ. Χάρης Ψάλτης

Ημερομηνία Παρουσίας:

Ημερομηνία Έγκρισης Συμβουλίου:

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό, μέσω ερευνητικής στρατηγικής, να διερευνήσει τις ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις, όπως την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες, που επιφέρει η προβληματική χρήση του Instagram στους νεαρούς ενήλικες (18 έως 25 ετών), και πώς αυτή συνδέεται με την εμφάνιση Νομοφοβίας. Το δείγμα αποτέλεσαν γυναίκες (N= 621) και άντρες (N=197) Ελληνικής και Ελληνοκυπριακής καταγωγής, οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία για να συμπληρώσουν τρία διαδικτυακά ερωτηματολόγια (μέσος χρόνος συμπλήρωσης 15 λεπτά) σχετικά με τον εθισμό στο Instagram (Τροποποιημένο BFAS), τις επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία (DASS-21) το τελευταίο διάστημα, και την σχέση τους με το κινητό (NMP-Q). Τα ευρήματα και οι στατιστικές αναλύσεις, παρουσιάζουν θετική συσχέτιση προβληματικής χρήσης Instagram και προκαλούμενων ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων (κατάθλιψη, άγχος και στρες), με σημαντικά υψηλές βαθμολογίες στο γυναικείο φύλο. Παρατηρήθηκε επίσης, μια μέτρια επίδραση της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στο αντρικό φύλο σχετικά με την προβληματική χρήση Instagram, ενώ η μεταβλητή της Νομοφοβίας επέφερε υψηλά σημαντικές βαθμολογίες σχετικά με την προβληματική χρήση Instagram. Η εθνικότητα δεν παρουσίασε συσχέτιση με τις μεταβλητές της έρευνας καθώς δεν αποτέλεσε προγνωστικό παράγοντα. Μελλοντικές μεταanalύσεις αλλά και πιθανές μοντελοποιήσεις των εν λόγω μεταβλητών, θα αναδείξουν ακόμα καλύτερα την επίδραση και την αρνητική έκβαση που φέρουν στην ζωή μας σήμερα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το κινητό τηλέφωνο.

Λέξεις Κλειδιά: Προβληματική χρήση Instagram· ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις· άγχος· κατάθλιψη· στρες· Νομοφοβία

Abstract

The present research through a research strategy, investigated the psychopathological effects (depression, anxiety and stress) from the problematic use of Instagram in young adults (18 to 25 years old), and how it is associated with the occurrence of Nomophobia. Women (N = 621) and men (N = 197) of Greek and Cypriot descent were randomly selected and completed three online questionnaires (average completion time 15 minutes) about Instagram addiction (Modified BFAS), their impact on mental health (DASS) -21) recently, and their relationship with mobile (NMP-Q). The findings and the statistical analysis indicate a positive correlation between problematic use of Instagram and caused psychopathological effects (depression, anxiety, and stress), with significantly high scores in women. There was also a moderate effect of higher education on men on problematic use of Instagram, while the Nomophobia variable yielded high scores on problematic use of Instagram. Ethnicity was not correlated with the research variables as it was not a predictor. Future meta-analyzes as well as possible modelling of these variables will highlight even better the impact and negative outcome, they bring to our lives today, social media and the mobile phone.

Keywords: Problematic use; Instagram; psychopathological effects; anxiety; depression; stress; Nomophobia.

Ευχαριστίες

Η παρούσα διπλωματική διατριβή με τίτλο: «Οι ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις: Κατάθλιψη, άγχος και στρες από την προβληματική χρήση του Instagram και η ύπαρξη για Νομοφοβία στην νεαρή ενηλικίωση», πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών με τίτλο Master of Social & Developmental Psychology, του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλα τα μέλη του Τμήματος Ψυχολογίας που παρείχαν υποστήριξη, καθοδήγηση και ενθάρρυνση σε όλη τη μεταπτυχιακή μου εκπαίδευση.

Ειδικότερα, θα ήθελα να εκφράσω τις ιδιαίτερες ευχαριστίες μου στον επόπτη μου, Δρ. Κώστα Φάντη, για τον ανεκτίμητο χρόνο, καθοδήγηση και την υποστήριξή του κατά τη διάρκεια της διπλωματικής μου έρευνας.

Είμαι επίσης ευγνώμων στην Υποψήφια Διδάκτωρ Γεωργία Ζαχαράκη για την πολύτιμη και ενθαρρυντική της βοήθεια. Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω τις ιδιαίτερες ευχαριστίες μου στην εξεταστική επιτροπή Δρ. Παναγιώτη Σταυρινίδη και Δρ. Χάρη Ψάλτη για τα χρήσιμα σχόλια, την συνεισφορά τους και την συνεχής υποστήριξη σε όλο το μεταπτυχιακό πρόγραμμα.

Αφιέρωση

Η μελέτη αυτή είναι αφιερωμένη στην οικογένεια μου, στην κολλητή μου και στην μνήμη της γιαγιάς μου, η οποία έφυγε πολύ νωρίς και άδικα από κοντά μας.

Θα σε θυμάμαι και θα σε θαυμάζω για όλα όσα προσέφερες σε μένα και σε αυτόν τον κόσμο.

Χωρίς εσένα δεν θα είχα φτάσει εδώ.

Σ' αγαπώ πολύ.

Ως την αιωνιότητα.

Παναγιώτα Μαστροσαββάκη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	3
Abstract	4
Ευχαριστίες	5
Αφιέρωση.....	6
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	7
Κατάλογος Πινάκων/ Γραφικών Παραστάσεων/Εικόνων/Διαγραμμάτων	9
Εισαγωγή.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II.....	13
Θεωρητικό Υπόβαθρο	13
Προβληματική Χρήση του Instagram και Ψυχοπαθολογικές Επιπτώσεις.....	13
Νομοφοβία.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III.....	16
Ερευνητικό Πλαίσιο	16
Υπόθεση 1	16
Υπόθεση 2	16
Υπόθεση 3	17
Υπόθεση 4	17
Υπόθεση 5	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV	17
Μεθοδολογία	17
Συμμετέχοντες.....	17
Διαδικασία.....	18
Εργαλεία.....	18
Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 Items (DASS-21).....	19

Bergen Facebook Addiction Scale (Τροποποιημένη εκδοχή BFAS).....	20
Nomophobia Scale (NMPQ)	20
Ηθικά Ζητήματα.....	21
Στατιστική Ανάλυση	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V.....	22
Αποτελέσματα	22
Υπόθεση 1	23
Υπόθεση 2	26
Υπόθεση 3	27
Υπόθεση 4	31
Υπόθεση 5	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI	36
Συζήτηση	36
Περιορισμοί.....	36
Συμπεράσματα.....	37
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	41
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	48
Τροποποιημένη κλίμακα εθισμού Facebook (Instagram) (στα Ελληνικά).....	48
Ερωτηματολόγιο Νομοφοβίας (NMP-Q) (στα Ελληνικά)	49
Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες – 21 Αντικειμένων (στα Ελληνικά).....	50

Κατάλογος Πινάκων/ Γραφικών Παραστάσεων/Εικόνων/Διαγραμμάτων

Πίνακας 1.2 Σύγκριση μέσων όρων των ομάδων προβληματικής χρήσης Instagram (0-6) ως προς την ύπαρξη Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες -Kruskal Wallis H test.....	23
Πίνακας 2.1 Αποτέλεσμα για τον δείκτη συσχέτισης Spearman (r).....	24
Πίνακας 2.2 Αποτέλεσμα για τον δείκτη συσχέτισης Spearman (r).....	25
Πίνακας 3 Mann-Whitney U test για τις μέσες τιμές των ομάδων κακής χρήσης ως προς την Νομοφοβία.....	25
Σχήμα 1 Ιστόγραμμα Νομοφοβίας (NPM_Total).....	25
Πίνακας 4 Μέσες τιμές των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων ως προς το φύλο (1: Άνδρες, 2: Γυναίκες).....	26
Πίνακας 5.1 Ranks ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων ως προς το φύλο (1: Άνδρες, 2: Γυναίκες).....	27
Πίνακας 5.2 Στατιστικό Mann-Whitney U μεταξύ των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων και το φύλο (1: Άνδρες, 2: Γυναίκες).....	28
Πίνακας 6.1 Περιγραφικά στοιχεία όσον αφορά τις 2 ομάδες εθνικότητας και την ύπαρξη Νομοφοβίας.....	28
Πίνακας 6.2 Στατιστικό Mann-Whitney U για την ύπαρξη Νομοφοβίας όσον αφορά την χώρα καταγωγής.....	29
Σχήμα 2 Ιστόγραμμα συχνοτήτων μεταβλητής Άγχους (Anxiety) ανά την μεταβλητή Φύλου (Sex).....	29
Σχήμα 3 Ιστόγραμμα συχνοτήτων μεταβλητής Κατάθλιψη (Depression) ανά την μεταβλητή Φύλου (Sex).....	29
Σχήμα 4 Ιστόγραμμα συχνοτήτων μεταβλητής Στρες (Stress) ανά την μεταβλητή Φύλου (Sex).....	30

Πίνακας 6.3 Στατιστικό Mann-Whitney U μεταξύ των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων και το φύλο (1: Άνδρες, 2: Γυναίκες).....	30
Πίνακας 6.4 Στατιστικό Kruskal-Wallis H μεταξύ των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων και το φύλο (1: Άνδρες, 2: Γυναίκες).....	30
Σχήμα 4 Ιστόγραμμα συχνοτήτων μεταβλητής Στρες (Stress) ανά την μεταβλητή Φύλου (Sex).....	31
Πίνακας 7.1 Πίνακας συσχέτισης Spearman (r) μεταξύ των μεταβλητών Εκπαίδευση (Education) και Προβληματική Χρήση Instagram (BFAS_Total)	31
Πίνακας 7.2 Ομάδες Εκπαίδευσης (1=πρωτοβάθμια, 2=δευτεροβάθμια, 3=τριτοβάθμια) σε σχέση με την Προβληματική Χρήση Instagram	32
Πίνακας 7.3 Στατιστικό Kruskal-Wallis H ομάδων Εκπαίδευσης (1=πρωτοβάθμια, 2=δευτεροβάθμια, 3=τριτοβάθμια) σε σχέση με την κακή χρήση	33
Σχήμα 1 Ιστόγραμμα μέσων τιμών μεταβλητής Κακής χρήσης (FBAS_Total) ανά την μεταβλητή Εκπαίδευση (Education) για τις 2 κατηγορίες φύλου (sex).....	36

Εισαγωγή

Ο αριθμός των ατόμων που χρησιμοποιούν την πλατφόρμα του Instagram παγκοσμίως αριθμείται περίπου στους 800 εκατομμύρια μηνιαίως, ενώ αναγράφονται καθημερινά, πάνω από 500 εκατομμύρια ενεργοί χρήστες (Aslam, 2018). Η χρήση του Instagram επεκτείνεται, και ξεπερνά άλλες δημοφιλείς πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook ή το Twitter, ιδίως μεταξύ των νεαρών εφήβων και ενηλίκων (Bahtiyar & Kircaburun, 2017). Αυτή η δημοτικότητα παρόλα αυτά, ενέχει και δημιουργεί επικείμενους κινδύνους για σοβαρές επιπτώσεις στους χρήστες τους (Kuss & Griffiths, 2017).

Κατά την τελευταία δεκαετία, οι σχετικοί παράγοντες και οι επιπτώσεις της προβληματικής χρήσης, ανέδειξαν αυξανόμενες ανησυχίες για διερευνητική μελέτη με στόχο την επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων από προηγούμενες έρευνες και θεωρίες (Yurdagül et al., 2019; Kuss & Griffiths, 2017). Ορισμένες από αυτές τις μελέτες, έχουν επικεντρωθεί στην χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης γενικότερα (Lopez-Fernandez, 2013; Bányai et al. 2017; Wegmann et al. 2015; Kaplan & Haenlein, 2010), ενώ άλλες μελέτες, έχουν διερευνήσει συγκεκριμένα την προβληματική και εθιστική χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook (Satici 2018; Young et al., 2017), το Twitter (Kircaburun, 2016) και το YouTube (Balakrishnan & Griffiths, 2017).

Η ερευνητική βιβλιογραφία έχει δείξει πως η συχνότητα χρήσης του Instagram, σχετίζεται με διαφοροποίηση των επιπτώσεων μεταξύ ανδρών και γυναικών, συμπεριλαμβανομένης της αρνητικής διάθεσης, των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της αρνητικής κοινωνικής σύγκρισης, της μοναξιάς και του γενικευμένου άγχους (Brown & Tiggemann, 2016; Lup et al., 2015; Sherlock & Wagstaff, 2018). Οι ψυχοκοινωνικοί αυτοί δείκτες, μπορούν να επηρεάσουν την ευημερία των νεαρών ατόμων καθώς και την κοινωνική, συναισθηματική και ψυχολογική ανάπτυξη τους (Grant et al., 2003).

Σε έρευνα των Yurdagül et al. (2019), σε μετεφηβικό δείγμα, οι γυναίκες εμφάνισαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες σε όλες τις μεταβλητές της μελέτης, σε σύγκριση με τους άνδρες. Οι γυναίκες αναφέρουν πιο συχνά υψηλότερη προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και κατ' επέκταση, εμφανίζουν συμπτωματολογία για κατάθλιψη και γενικευμένο ή κοινωνικό άγχος (Dyrbye et al., 2006; Kircaburun et al., 2018). Ενδεχομένως, το γυναικείο φύλο να είναι πιο επιρρεπές σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που διευκολύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς και να είναι πιο ευάλωτο σε αυξημένα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα (Yurdagül et al., 2019).

Η Νομοφοβία σκιαγραφείται ως συχνό και χαρακτηριστικό φαινόμενο της εφηβείας και νεαρής ενηλικίωσης, αφού συνήθως συντρέχει με συχνή και προβληματική χρήση του κινητού (Yildirim, 2014). Η Νομοφοβία ερμηνεύεται ως «ο φόβος έλλειψης επαφής με το κινητό τηλέφωνο». Ο όρος αυτός, αποτελεί την συντομογραφία της έκφρασης «η φοβία του να είσαι χωρίς κινητό τηλέφωνο» (Yildirim, 2014). Οι Celik & Atilla (2018) ισχυρίζονται, ότι όσο περισσότεροι νέοι τείνουν να χρησιμοποιούν smartphones (έξυπνα τηλέφωνα), τόσο περισσότερο επηρεάζονται αρνητικά από την Νομοφοβία. Ομοίως ο Wallace (2014) τονίζει, ότι η υψηλότερη επικράτηση Νομοφοβίας στις πανεπιστημιακές πόλεις, έχει άμεση σύνδεση με ευκολότερη πρόσβαση σε εργαστήρια υπολογιστών.

Προηγούμενες μελέτες έχουν υποδείξει, ότι προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση κινητών τηλεφώνων είναι ιδιαίτερα κοινά μεταξύ των νεαρών ενηλίκων (Cheever et al., 2014), οι οποίοι αποτελούν τους πρώτους υιοθέτες smartphones (Guzeller & Cosguner, 2012).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Προβληματική Χρήση του Instagram και Ψυχοπαθολογικές Επιπτώσεις

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης όπως το Instagram και το Facebook, έχει αυξηθεί ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρών ενηλίκων που βρίσκονται σε αδιέξοδο γύρω από την αναπτυξιακή τους πορεία, όπως η δημιουργία ταυτότητας και η θέσπιση κοινωνικών κανόνων (Roisman et al., 2004). Σε έρευνα των Bessière et al., (2010) φάνηκε ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης οδηγεί σε μείωση της κατάθλιψης. Σε αντίθεση, έρευνα των Ayar et al. (2018) σε δείγμα προπτυχιακών φοιτητών νοσηλευτικής, με υψηλές μέσες βαθμολογίες για εξάρτηση από τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης, εμφάνισαν άγχος κοινωνικής εμφάνισης και προβληματική χρήση του διαδικτύου, ενώ είχαν επίσης υψηλά επίπεδα Νομοφοβίας.

Ένα αυξανόμενο σύνολο στοιχείων χαρακτηρίζει αλληλένδετη την σχέση μεταξύ προβληματικής χρήσης κοινωνικών μέσων και ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων (Li et al. 2018). Συγκεκριμένα, παρατηρείται ότι τα άτομα μετατρέπονται σε προβληματικοί χρήστες, στην προσπάθεια να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της πραγματικής τους ζωής (Kircaburun & Griffiths, 2018). Ωστόσο, γίνονται πιο καταθλιπτικοί, ανήσυχοι και μοναχικοί με τις δυσμενείς επιπτώσεις της χρήσης, συμπεριλαμβανομένων των βλαβών στις πραγματικές κοινωνικές τους σχέσεις, στην υγεία τους, στον ύπνο καθώς και στις δυσμενείς επιπτώσεις στο επαγγελματικό ή ακαδημαϊκό επίπεδο (Spada, 2014).

Όπως προαναφέρθηκε, ορισμένα άτομα μετατρέπονται σε προβληματικούς διαδικτυακούς χρήστες, στην προσπάθειά τους να αντισταθμίσουν τα κοινωνικά τους προβλήματα στην πραγματική ζωή (Kardefelt-Winther, 2014), και εκείνοι που δεν μπορούν να αντισταθμίσουν τις κοινωνικές τους ανάγκες χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, (π.χ., υψηλότερα συναισθήματα κοινωνικής υποστήριξης και συμμετοχής) αισθάνονται «ανόητοι»

και απομονωμένοι (Kuss & Griffiths, 2011). Ως εκ τούτου, αποφαίνεται εντός «λογικών ορίων», η προβληματική χρήση του Instagram, να διογκώνει την ανάπτυξη επικείμενων επιπέδων ψυχοπαθολογίας (κατάθλιψη, μοναξιά, γενικό άγχος και στρες).

Αν και δεν υπάρχει επίσημο διαγνωστικό σύστημα (DSM-5) (APA, 2013) ή ευρέως αποδεκτά διαγνωστικά κριτήρια (Spada, 2014) για διαταραχή μέσω κοινωνικής δικτύωσης, έχει εννοηθεί ως πιθανός εθισμός συμπεριφοράς σε ένα βιοψυχοκοινωνικό πλαίσιο που περιλαμβάνει βασικά συστατικά εθισμού (Griffiths, 2005). Σε αυτά περιλαμβάνονται η απόσυρση (π.χ., εκνευρισμός όταν ο χρήστης δεν χρησιμοποιεί μέσα κοινωνικής δικτύωσης), σύγκρουση (π.χ., βιώνοντας αρνητικές συνέπειες από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην πραγματική ζωή), ανοχή (π.χ. ανάγκη να αφιερώσει όλο και περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες μέσω κοινωνικής δικτύωσης), τροποποίηση της διάθεσης (π.χ. χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να ξεχάσει τα προβλήματα του) και υποτροπή (π.χ., ανεπιτυχείς προσπάθειες να σταματήσει το άτομο να ασχολείται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης) (Andreassen et al. 2016). Η χρήση αυτών των κριτηρίων οδήγησε στην ανάπτυξη ισχυρών ψυχομετρικών εργαλείων για την αξιολόγηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Andreassen et al. 2016).

Μια πρόσφατη έκθεση της Βασιλικής Εταιρείας Δημόσιας Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου έδειξε ότι το Instagram αποτελεί την πιο αρνητική πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης για την ψυχική υγεία και ευεξία των νέων μεταξύ ακόμα πέντε μέσων, όπως το Youtube, το Snapchat, το Facebook και το Twitter (Macmillan, 2017).

Νομοφοβία

Οι King, Valenca & Nardi (2010) ορίζουν την Νομοφοβία, ως την ταλαιπωρία ή το άγχος που προκαλείται από τη διακοπή της σύνδεσης smartphone ή υπολογιστή. Παρόλο που η Νομοφοβία δεν αποτελεί αναφερόμενη διαταραχή στο DSM-5 (APA, 2013), προτάθηκε στην προηγούμενη έκδοση, ως ένα ειδικό είδος φόβου (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Σύμφωνα με τους Kanmani et al. (2017) τα χαρακτηριστικά των νομοφοβικών ατόμων αναδύονται ως εξής: δεν απενεργοποιούν ποτέ τα τηλέφωνα τους, ελέγχουν τις εισερχόμενες κλήσεις και τις ειδοποιήσεις τους ανά πάσα στιγμή, ζουν δίπλα στα κινητά τηλέφωνα και φορτιστές, χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα σε ακατάλληλες στιγμές, ελέγχουν τα τηλέφωνα τους μόλις ξυπνήσουν, δεν τα απενεργοποιούν την νύχτα και περνούν αρκετό χρόνο στο κρεβάτι με αυτά. Πολλά είναι φυσικά και τα προβλήματα υγείας που δυσχεραίνουν τα νομοφοβικά άτομα. Κάποια από αυτά είναι η κατάθλιψη, πόνος στον αυχένα, παχυσαρκία, διαταραχές συμπεριφοράς, απελπισία, ανασφάλεια, αλεξιθυμία, έλλειψη ανοχής, κοινωνική απομόνωση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μειωμένες σωματικές και κοινωνικές δραστηριότητες, διαταραχή ύπνου και έλλειψη ενέργειας (Thomée et al., 2011; Sert, 2019; Yildirim & Kızıoğlu, 2018; Yen et al., 2019).

Μελέτες στην Τουρκία ανέφεραν ότι το 95% φοιτητών πανεπιστημίου χρησιμοποίησαν το διαδίκτυο για σύνδεση σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης το 75,7% ξόδεψε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου του διαδικτύου στο Facebook, το 99% χρησιμοποίησε το διαδίκτυο καθημερινά, το 16,4% χρησιμοποίησε μέσα κοινωνικής δικτύωσης για διαδικτυακή συνομιλία και το 82,5% έμεινε ενήμερο για τις πανεπιστημιακές δραστηριότητες μέσω πλατφορμών όπως το Facebook ή το Twitter (King et al., 2019; Yildirim & Correia, 2015).

Σύμφωνα με τους Adnan & Gerzin (2016) υφίσταται, μια σχετικά θετική συσχέτιση μεταξύ του επιπολασμού της Νομοφοβίας, και του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι Adnan & Gerzin (2016) εξέτασαν τον επιπολασμό της Νομοφοβίας μεταξύ των φοιτητών πανεπιστημίου και τόνισαν τη σημασία εστίασης σε παράγοντες που επηρεάζουν τη Νομοφοβία, ιδιαίτερα τις επιπτώσεις του διαδικτύου και του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Ερευνητικό Πλαίσιο

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει την άμεση σχέση των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων που επιφέρει η προβληματική χρήση του Instagram, στους νεαρούς ενήλικες (18 έως 25 ετών), επιπτώσεις όπως κατάθλιψη, άγχος και στρες, καθώς και να εξερευνήσει τις εν λόγω μεταβλητές με την εμφάνιση Νομοφοβίας. Παρά την υπάρχουσα βιβλιογραφία, έχει αποδειχθεί ελάχιστα πως η προβληματική χρήση του Instagram οδηγεί τους νεαρούς ενήλικες σε ψυχοπαθολογικά συμπτώματα, και λιγότερο γνωστή αποτελεί, η συσχέτιση της με την Νομοφοβία. Οι πλείστες μελέτες έχουν περιορίσει την έρευνα τους σε μια συγκεκριμένη πλατφόρμα, το Facebook (Chou & Edge, 2012), ενώ η χρήση μεταξύ των νεαρών ενηλίκων σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τείνει να ενσωματώνει μια ποικιλία μέσων όπως Twitter, Google+, Instagram, Tumblr και Snapchat (Primack et al., 2018).

Επιπρόσθετα, η διερεύνηση των συγκεκριμένων μεταβλητών, επιλέχθηκε υπό την προϋπόθεση, ότι ακόμα παραμένουν ανεξερευνήτες σε Κύπρο και Ελλάδα, και δη, στην ηλικιακή ομάδα των νεαρών ενηλίκων (18 έως 25 ετών), η οποία σε συνάρτηση με τους παραπάνω στόχους, χρήζει την παρούσα μελέτη ακόμα πιο αναγκαία και σημαντική για τον ερευνητικό τομέα. Η εξέταση και διερεύνηση του ερευνητικού ερωτήματος πέρα από την πρωτοτυπία που προσφέρει σηματοδοτεί την αρχή για μια καλύτερη κατανόηση του προβλήματος, όσο και για μελλοντική ερευνητική κληρονομία της επιστημονικής κοινότητας.

Με βάση τους παραπάνω δηλωμένους σκοπούς και στόχους, προτείνονται τα ακόλουθα υποθετικά ερωτήματα:

Υπόθεση 1: Η προβληματική χρήση του Instagram στην νεαρή ενηλικίωση σχετίζεται θετικά με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στην νεαρή ενηλικίωση.

Υπόθεση 2: Η προβληματική χρήση του Instagram προδιαθέτει την ύπαρξη Νομοφοβίας στην νεαρή ενηλικίωση.

Υπόθεση 3: Αναμένεται να διαφανεί στατιστικά σημαντική διαφορά στις ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις μεταξύ των γυναικών στο Instagram, σε αντίθεση με τους άνδρες.

Υπόθεση 4: Η χώρα καταγωγής επηρεάζει την προβληματική χρήση του Instagram και την ύπαρξη για Νομοφοβία.

Υπόθεση 5: Το επίπεδο εκπαίδευσης αποτελεί προγνωστικό παράγοντα στην προβληματική χρήση του Instagram.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

Μεθοδολογία

Κύριος σκοπός της πρότασης αποτελεί να σκιαγραφήσει μια γενική και πρωταρχική εικόνα με βάση ποιοτικά δεδομένα που θα παρθούν ψυχομετρικά, σε έναν ποσοτικό σχεδιασμό. Οι μεθοδολογικές διαδικασίες που χρησιμοποιούνται στη μελέτη εισάγονται σε αυτό το κεφάλαιο. Συγκεκριμένα θα αναλυθούν θέματα όπως το δείγμα, η διαδικασία συλλογής δεδομένων, τα μέσα συλλογής και οι τεχνικές στατιστικής ανάλυσης.

Συμμετέχοντες

Η παρούσα έρευνα εξέτασε 818 ελληνόφωνους νεαρούς ενήλικες (621 γυναίκες και 197 άντρες) ηλικίας 18 έως 25 ετών Κυπριακής και Ελληνικής υπηκοότητας. Η επιλογή του δείγματος έγινε τυχαία, αφού η συμπλήρωση της έρευνας διεξάχθηκε διαδικτυακά.

Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες συμμετείχαν εθελοντικά ενώ ενημερώθηκαν για την έρευνα με διαδικτυακή δημοσίευση μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Instagram, Facebook). Με το πέρας της έρευνας, οι συμμετέχοντες που φοιτούν στο Πανεπιστήμιο Κύπρου, έλαβαν 5% έξτρα βαθμολογία σε κάποιο από τα μαθήματά τους, έπειτα από συνεννόηση με τους αρμόδιους καθηγητές τους. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια παρακολούθησης αυτής της έρευνας, η οποία στο τέλος θα αξιολογήσει καταθλιπτικές, στρεσογόνες και αγχωτικές συμπεριφορές, μεταξύ νεαρών ενήλικων αντρών

και γυναικών χρηστών Instagram, ηλικίας 18 έως 25 ετών. Δεν υπήρξε περιορισμός στα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, επιλέχθηκαν ανεξαιρέτου μορφωτικού ή επαγγελματικού επιπέδου ή φύλου. Παρόλα αυτά, οι συμμετέχοντες πληρούσαν τρία βασικά κριτήρια: Ελληνόφωνοι, ηλικιακού εύρους 18 έως 25 ετών και να είναι χρήστες του Instagram.

Διαδικασία

Η παρούσα μελέτη διεξάχθηκε με ηλεκτρονική αποστολή και ανάρτηση της έρευνας σε μορφή διαδικτυακής φόρμας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ένα από τα κύρια μέσα κοινωνικής δικτύωσης που αναρτήθηκε η έρευνα είναι το Instagram, ώστε να υπάρχει περισσότερη αξιοπιστία και εγκυρότητα, τόσο στην δειγματοληψία του δείγματος, όσο και για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων (το δείγμα είναι χρήστες της αναφερόμενης πλατφόρμας). Ειδικότερα, η χρήση και συμμετοχή της πλατφόρμας Instagram στην έρευνα, αποτελεί την κύρια πηγή της μεθοδολογίας, αφού η έρευνα διεξάγεται γύρω από την συμπεριφορά που προκύπτει μέσω της επιφανούς πλατφόρμας. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική και όλα τα δεδομένα τους παραμένουν εμπιστευτικά και ανώνυμα. Ηθική έγκριση για τη μελέτη δόθηκε από την Βιοηθική Επιτροπή της Κύπρου (ΕΕΒΚ ΕΠ 2021.01.11). Ο μέσος χρόνος ολοκλήρης της έρευνας δεν ξεπερνούσε τα 15 λεπτά.

Εργαλεία

Τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη διεξαγωγή της έρευνας είναι ερωτηματολόγια. Η χρήση και συμπλήρωση των παρακάτω εργαλείων, έγινε μέσω της πλατφόρμας PsyToolkit (Stoet, 2010; Stoet, 2017). Το PsyToolkit αποτελεί μια δωρεάν εργαλειοθήκη για την επίδειξη, προγραμματισμό και διεξαγωγή γνωστικών-ψυχολογικών πειραμάτων και ερευνών (Stoet 2010; Stoet, 2017). Το PsyToolkit χρησιμοποιείται συχνά για

ακαδημαϊκές σπουδές, για προγράμματα φοιτητών, και για διδασκαλία γνωστικής ψυχολογίας και προσωπικότητας (Stoet 2010; Stoet, 2017).

Για νομική και ηθική ακεραιότητα της πλατφόρμας και της έρευνας, δίδεται αυτόματη έγκριση από τους ίδιους τους συγγραφείς των εκάστοτε ερωτηματολογίων, μέσω της πλατφόρμας PsyToolkt. Συγκεκριμένα, αναγνωρίζεται το ερευνητικό έργο των συγγραφέων, με την αναφορά της αρμόδιας βιβλιογραφικής αναφοράς. Τα ερωτηματολόγια είναι γραμμένα στην αγγλική γλώσσα. Για την χρήση και χορήγηση των εργαλείων σε ελληνόφωνο δείγμα, έγινε μετάφραση από την «γλώσσα - πηγή» στη «γλώσσα - στόχο», με αυτόματη έγκριση από τον εκάστοτε συγγραφέα, μέσω της χρήσης της βιβλιογραφικής αναφοράς που έχει δοθεί για το Psytoolkit.

Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 Items (DASS-21)

Η κλίμακα κατάθλιψης, άγχους και στρες - 21 στοιχεία (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995), αποτελεί ένα σύνολο τριών κλιμάκων αυτοαναφοράς που έχουν σχεδιαστεί για τη μέτρηση των συναισθηματικών καταστάσεων κατάθλιψης, άγχους και στρες. Κάθε μία από τις τρεις κλίμακες DASS-21 περιέχει 7 στοιχεία, χωρισμένα σε υποκλίμακες με παρόμοιο περιεχόμενο. Κάθε στοιχείο περιλαμβάνει μια δήλωση και τέσσερις επιλογές σύντομης απόκρισης που αντικατοπτρίζουν τη σοβαρότητα και βαθμολογούνται από 0 (Δεν ισχύει καθόλου) έως 3 (Ισχύει για μένα πολύ ή τις περισσότερες φορές). Προκειμένου να αποδοθούν ισοδύναμες βαθμολογίες με το πλήρες DASS 42, η συνολική βαθμολογία κάθε κλίμακας πολλαπλασιάζεται με δύο και κυμαίνεται από 0 έως 42.

Στο κανονιστικό δείγμα που βασίζεται σε 1870 Αυστραλιανές γυναίκες ηλικίας 17 έως 79 ετών, σημαίνει (πρότυπο απόκλιση) ήταν 6,14 (6,92) για την υπο-κλίμακα DASS21-D. 4.80 (5.03) για την υποκατηγορία DASS21-A (άγχος) και 10.29 (8.16) για την υποκατηγορία DASS21-S (στρες). Η αξιοπιστία του DASS-21 έδειξε ότι έχει εξαιρετικές τιμές Cronbach

alpha 0,81, 0,89 και 0,78 για τις υποκατηγορίες της κατάθλιψης, άγχους και στρες, αντίστοιχα.

Bergen Facebook Addiction Scale (Τροποποιημένη εκδοχή BFAS)

Το BFAS (Andreassen et al., 2012) θα χρησιμοποιηθεί σε αυτή την έρευνα με τροποποιημένη προσαρμογή, αντικαθιστώντας τη λέξη «Facebook» με την λέξη «Instagram» για τους σκοπούς της έρευνας. Η κλίμακα περιλαμβάνει 18 στοιχεία, τρία για καθένα από τα έξι βασικά χαρακτηριστικά του εθισμού: αίσθηση, τροποποίηση της διάθεσης, ανοχή, απόσυρση, σύγκρουση και υποτροπή. Κάθε στοιχείο βαθμολογείται σε κλίμακα 5 πόντων Likert, χρησιμοποιώντας άγκυρες 1: Πολύ σπάνια και 5: Πολύ συχνά. Οι υψηλότερες βαθμολογίες δείχνουν μεγαλύτερο εθισμό στο Facebook (στην περίπτωση της παρούσας έρευνας το Instagram).

Το Cronbach's Alpha αυτού του εργαλείου στην αρχική μελέτη ήταν 0,83. Οι συνολικές συσχετίσεις στοιχείων κυμαίνονταν από 0,60 έως 0,73 και η αξιοπιστία δοκιμής-δοκιμής ήταν 0,82 όπως ανέφεραν οι συγγραφείς (Andreassen et al., 2012). Αυτό το εργαλείο συσχετίστηκε σε μεγάλο βαθμό με την κλίμακα εθιστικών τάσεων και την κλίμακα στάσης Facebook (Wilson et al., 2010; Ellison et al., 2007).

Nomophobia Scale (NMPQ)

Αυτή η κλίμακα δημιουργήθηκε από τους Yildirim & Correia (2005) για τη μέτρηση της Νομοφοβίας φοιτητών πανεπιστημίου και επικυρώθηκε στα τουρκικά από τους Yildirim et al. (2019). Η κλίμακα αποτελείται από 20 αντικείμενα, που καλύπτουν τέσσερις διαστάσεις Νομοφοβίας: (1) έξι στοιχεία σχετικά με την αδυναμία επικοινωνίας (σχετικά στοιχεία στην κλίμακα: 10, 11, 12, 13, 14, 15), (2) τέσσερα στοιχεία σχετικά με την απώλεια σύνδεσης (σχετικά στοιχεία: 16, 17, 18, 19, 20), (3) τέσσερα στοιχεία σχετικά με το ότι δεν είναι δυνατή η πρόσβαση σε πληροφορίες (σχετικά στοιχεία: 1, 2, 3, 4) και (4) πέντε αντικείμενα

σχετικά με τη διακοπή της ευκολίας (σχετικά στοιχεία: 5, 6, 7, 8, 9) (Yildirim & Kızıoğlu, 2018). Οι πιθανές βαθμολογίες στην κλίμακα κυμαίνονται από 0 έως 140 (Yildirim & Kızıoğlu, 2018). Τα διαστήματα κλίμακας και τα αντίστοιχα επίπεδα Νομοφοβίας είναι 0 έως 20 βαθμοί, απουσία Νομοφοβίας (Yildirim & Kızıoğlu, 2018). 21 έως 59 βαθμούς, ήπια Νομοφοβία. 60 έως 99 βαθμοί, μέτρια ομοφοβία. και 100 έως 140 βαθμούς, σοβαρή Νομοφοβία (Yildirim & Kızıoğlu, 2018). Το εργαλείο χρησιμοποιεί κλίμακα τύπου Likert 7 σημείων που κυμαίνεται από 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως 7 (συμφωνώ απόλυτα) (Yildirim & Kızıoğlu, 2018). Οι τιμές α του Cronbach των υποδιαστάσεων και ολόκληρης της κλίμακας βρέθηκαν να είναι 0,90, 0,74, 0,94, 0,91 και 0,92, αντίστοιχα (Yildirim & Kızıoğlu, 2018).

Ηθικά Ζητήματα

Όλοι οι συμμετέχοντες αντιμετωπίστηκαν με σεβασμό και ευγένεια. Υιοθετήθηκε μια στρατηγική «συναίνεσης μετά από ενημέρωση». Ειδικότερα, η ιδιωτικότητα και ανωνυμία των συμμετεχόντων προστατεύθηκε και επικυρώθηκε πριν την έναρξη της έρευνας, με ηλεκτρονική φόρμα συγκατάθεσης. Ηθική έγκριση για τη μελέτη δόθηκε από την Βιοηθική Επιτροπή της Κύπρου (EEBK ΕΠ 2021.01.11).

Στατιστική Ανάλυση

Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία χρησιμοποιήθηκαν για τον υπολογισμό των μέσων βαθμολογιών και των τυπικών αποκλίσεων των μεταβλητών της μελέτης, ενώ πρόσθετες αναλύσεις εκτίμησαν την επίδραση δημογραφικών παραγόντων (φύλο, εκπαιδευτικό επίπεδο, χώρα καταγωγής). Αρχικά, εκτιμήθηκαν οι κατανομές των μεταβλητών με την βοήθεια του Kolmogorov-Smirnov test (KS-test) για να αποφανθεί εάν οι μεταβλητές που μας ενδιαφέρουν και το δείγμα που μαζέψαμε ακολουθεί κανονική κατανομή ή όχι. Με βάση το αποτέλεσμα στο τεστ αυτό, έγινε κατάλληλη επιλογή στατιστικών εργαλείων (παραμετρικών ή μη παραμετρικών αναλόγως την περίπτωση και το αποτέλεσμα του KS-test). Ως

παραμετρικά εργαλεία (σε περίπτωση κανονικού δείγματος) επιλέχθηκαν τα 2-sample t-test, καθώς και One-way ANOVA. Σε περίπτωση που οι προϋποθέσεις δεν πληρούνται στην εκάστοτε περίπτωση, επιλέχθηκε για την επίλυση των υποθέσεων τεστ όπως Mann-Whitney, καθώς και Kruskal-Wallis. Τέλος, θα γίνει χρήση των συντελεστών συσχέτισης Pearson ή Spearman (αναλόγως την δομή/κατανομή του δείγματος). Το επίπεδο στατιστικής σημασίας λήφθηκε ως 0,05 για τους σκοπούς της στατιστικής ανάλυσης (εκτός των περιπτώσεων που προτείνεται κάτι διαφορετικό από το λογισμικό το οποίο χρησιμοποιήθηκε). Οι παραπάνω αναλύσεις εκτελέστηκαν χρησιμοποιώντας λογισμικό SPSS 23.0.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

Αποτελέσματα

Στόχος των αποτελεσμάτων που θα παρουσιαστούν αποτελεί, η τοποθέτηση και ανάλυση των στατιστικών αναλύσεων που έγιναν για τον έλεγχο των ερευνητικών υποθέσεων της έρευνας. Παρατίθενται τα ακόλουθα:

Χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό Kolmogorov-Smirnov test για τον έλεγχο της κανονικότητας κάθε μεταβλητής του δείγματος. Παρατηρείται πως καμία από τις μεταβλητές του δείγματος δεν ακολουθεί κανονική κατανομή, επομένως, αναλόγως τα στατιστικά που θα επιλεγθούν (μη παραμετρικά), θα προκύψει κάποιο συμπέρασμα όσον αφορά τις υποθέσεις που έχουν γίνει στην έρευνα. Παρακάτω παρατίθενται το αποτέλεσμα του Kolmogorov-Smirnov test κανονικότητας όσον αφορά τις μεταβλητές με τις οποίες θα ασχοληθούμε.

Αναφορικά έχουμε:

Ηλικία (AGE) $D(810)=0.138, p<.001$, Φύλο(SEX) $D(817)=0.472, p<.001$, FBAS_Total $D(817)=0.116, p=.001$, NPM_Total $D(817)=0.038, p=.006$, Άγχος (ANXIETY) $D(817)=0.136, p<.001$, Στρες (STRESS) $D(817)=.131, p<.001$, Εθνικότητα (Nationality)

Depres	99	294.1	10	325.4	13	374.7	163	393.	13	452.	11	491.	71	574.
sion		9	0	8	4	9		56	4	31	8	11		09
Anxiet	99	290.6	10	324.4	13	367.7	162	390.	13	469.	11	490.	71	570.
y		1	0	4	4	7		51	4	21	8	0		68
Stress	99	296.2	10	323.6	13	373.6	162	399.	13	447.	11	486.	71	577.
		9	0	9	4	5		55	4	90	8	94		40

Πίνακας 1.2

Σύγκριση μέσων όρων των ομάδων προβληματικής χρήσης Instagram (0-6) ως προς την ύπαρξη Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες -Kruskal Wallis H test

	DEPRESSION	ANXIETY	STRESS
KRUSKAL-WILLIS	93.368	99.133	91.917
H			
df	6	6	6
Asymp. Sig.	.000	.000	.000

- a. Kruskal Wallis Test
b. Grouping Variable: FBAS_TOTAL

Ο συντελεστής συσχέτισης Spearman (r) όσον αφορά τις σχέσεις προβληματικής χρήσης του Instagram και ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων (κατάθλιψη, άγχος και στρες), επιβεβαίωσε την παραπάνω παρατήρηση, τονίζοντας πως υπάρχει συσχέτιση όσον αφορά την προβληματική χρήση Instagram αλλά και τις ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις (κατάθλιψη, άγχος και στρες) Στους Πίνακες 2.1 και 2.2. φαίνεται αναλυτικά, η εμφάνιση στατιστικά σημαντικής συσχέτισης μεταξύ των προαναφερθέντων μεταβλητών. Αναλυτικότερα, μεταξύ

Τροποποιημένου BFAS και Depression $r=.331$, BFAS και Anxiety $r=.342$ και τέλος BFAS και Stress $r=.328$.

Πίνακας 2.1

Αποτέλεσμα για τον δείκτη συσχέτισης Spearman (r)

Correlations

		BFAS_TOTDEPRESSI		
		AL	ON	ANXIETY
Spearman's rho	BFAS_TOTAL	1.000	.331**	.342**
	Correlation Coefficient			
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.000
	N	818	818	818
DEPRESSION	Correlation Coefficient	.331**	1.000	.859**
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.000
	N	818	818	818
ANXIETY	Correlation Coefficient	.342**	.859**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.
	N	818	818	818
STRESS	Correlation Coefficient	.328**	.873**	.850**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	818	818	818

Πίνακας 2.2

Αποτέλεσμα για τον δείκτη συσχέτισης Spearman (r)

Correlations

		STRESS	
Spearman's rho	BFAS_TOTAL	Correlation Coefficient	.328**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	818
DEPRESSION		Correlation Coefficient	.873**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	818
ANXIETY		Correlation Coefficient	.850**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	818
STRESS		Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	818

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Ένα συμπέρασμα που εξάγεται από τους παραπάνω Πίνακες 2.1 και 2.2 αποτελεί επίσης η εμφάνιση δυνατής συσχέτισης στο δείγμα μεταξύ των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων μεταξύ των Depression και Stress $r=.873$, Anxiety και Stress $r=.850$ καθώς και Depression και Anxiety $r=.859$.

Υπόθεση 2: Η προβληματική χρήση του Instagram προδιαθέτει την ύπαρξη Νομοφοβίας στην νεαρή ενηλικίωση

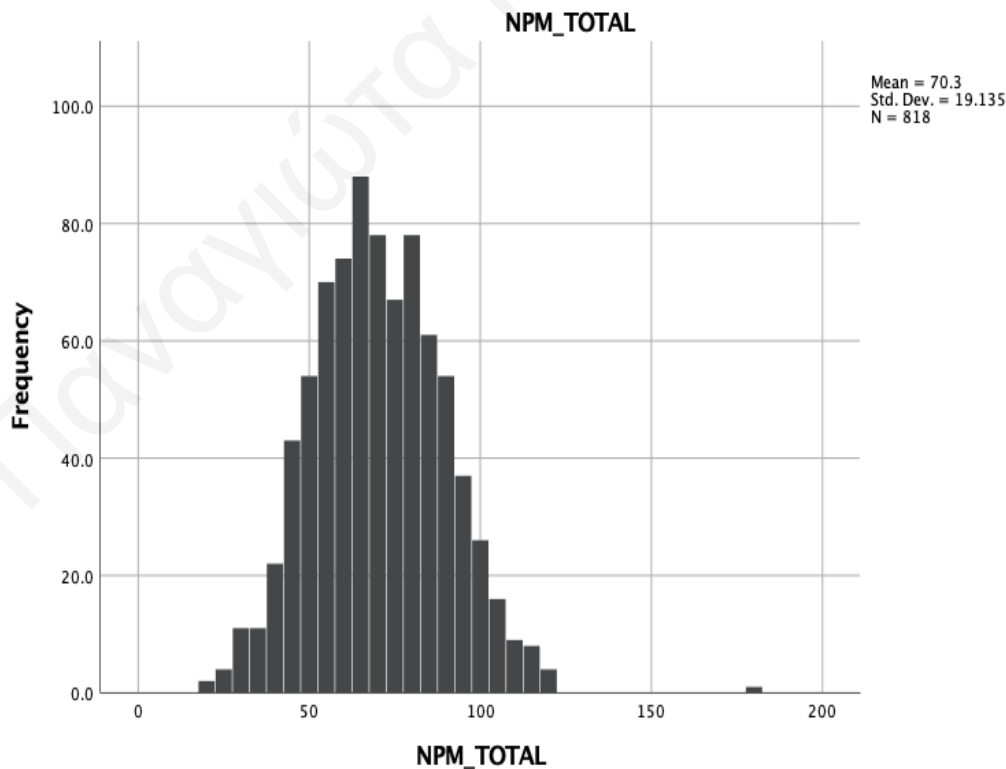
Σε αυτήν την υπόθεση θα ελεγχθεί εάν υπάρχει συσχέτιση όσον αφορά τις μεταβλητές προβληματικής χρήσης Instagram και Νομοφοβίας. Συγκεκριμένα θα ελεγχθεί εάν:

$$BFAS_TOTAL = NPM_TOTAL$$

Με βάση το Σχήμα 1 (Ιστόγραμμα) παρατηρούμε ότι η μεταβλητή Νομοφοβία έχει μέση τιμή 70.3 και τυπική απόκλιση 19.135. Ως συμπέρασμα εκτιμάται η ύπαρξη εύρους «Στοιχείων» με Νομοφοβία.

Σχήμα 2

Ιστόγραμμα Νομοφοβίας (NPM_Total)



Για την απάντηση στο ερευνητικό ερώτημα, θα επιλεγθεί το στατιστικό τεστ Mann-Whitney U. Αρχικά, διαχωρίστηκε το δείγμα της προβληματικής χρήσης σε 2 υποομάδες. Η πρώτη ομάδα (ομάδα 0) χαρακτηρίζεται ως η ομάδα η οποία δεν κάνει προβληματική χρήση Instagram ενώ δεύτερη ομάδα (ομάδα 1), κάνει προβληματική χρήση. Ο διαχωρισμός έγινε στον μέσο όρο του δείγματος. Με την εφαρμογή του στατιστικού τεστ Mann-Whitney U μπορεί να παρατηρηθεί εάν υπάρχει διαφορά στις μέσες τιμές των δυο γκρουπ προβληματικής χρήσης, ως προς την ύπαρξη Νομοφοβίας (NPM_TOTAL).

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπάρχει διαφορά μεταξύ των μέσων τιμών. Δηλαδή πως η ύπαρξη προβληματικής χρήση συνεπάγεται με ύπαρξη Νομοφοβίας. Στατιστικά αυτό αποδεικνύει πως η ομάδα 1, έχει υψηλότερη μέση τιμή Νομοφοβίας από την ομάδα 0.

Αναλυτικά βλέπουμε στον **Πίνακα 3** ότι $U=44970.000$, $Z=-10.589$, $p<.001$,

Πίνακας 3

Mann-Whitney U test για τις μέσες τιμές των ομάδων προβληματικής χρήσης Instagram ως προς την Νομοφοβία

Test Statistics^a

	NPM_TOTAL
Mann-Whitney U	44970.000
Wilcoxon W	167730.000
Z	-10.589
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: FBAS_0/1(0=no,1=yes)

Υπόθεση 3: Αναμένεται να διαφανεί στατιστικά σημαντική διαφορά στις ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις μεταξύ των γυναικών στο Instagram, σε αντίθεση με τους άνδρες.

Στον **Πίνακα 4**, παρατίθενται, οι μέσες τιμές των μεταβλητών κατάθλιψη, άγχος και στρες συγκριτικά μεταξύ των 2 ομάδων φύλου (Sex 1: άντρες και Sex 2: γυναίκες). Σύμφωνα με το

DASS-21, στους άντρες του δείγματος η μεταβλητή κατάθλιψη, εμφανίζει μέση βαθμολογία 9.83 ενώ οι γυναίκες 11.86. Στην μεταβλητή άγχος για τους άντρες η μέση βαθμολογία είναι 11.36 ενώ για τις γυναίκες 13.19. Τέλος για την μεταβλητή στρες, οι άντρες εμφάνισαν να έχουν μέση βαθμολογία 10.15, ενώ οι γυναίκες, 13.36.

Μια παρατήρηση είναι πως τα δείγματα και στις δυο ομάδες, έχουν σημαντική διαφορά καθώς η ομάδα SEX 1 (άντρες) έχει 196 δείγματα ενώ η μεταβλητή SEX 2 (γυναίκες) έχει 621.

Πίνακας 4

Μέσες τιμές των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων ως προς το φύλο (1: Άνδρες, 2: Γυναίκες). Report

SEX		DEPRESSION	ANXIETY	STRESS
1	Mean	9.83	11.36	10.15
	N	197	197	197
	Std. Deviation	9.211	10.405	10.016
2	Mean	11.86	13.19	13.36
	N	621	621	621
	Std. Deviation	8.924	11.042	11.167
Total	Mean	11.37	12.75	12.59
	N	818	818	818
	Std. Deviation	9.030	10.914	10.981

Για να συνεχιστεί η έρευνα ως προς τις ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις μεταξύ των γυναικών και των αντρών στο Instagram, θα χρησιμοποιηθεί το στατιστικό τεστ Mann-Whitney U.

Στους Πίνακες 5.1 και 5.2 εμπεριέχονται τα αποτελέσματα από αυτόν τον έλεγχο.

Παρατηρείται πως το φύλο χρηστών του Instagram επηρεάζει την εμφάνιση ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων. Αναλυτικά, τα αποτελέσματα του Mann_Whitney U test είναι για την Κατάθλιψη (Depression) $U=51674.500$, $Z=-3.296$, $p=.001$ για το Άγχος (Anxiety) $U=55191.500$, $Z=-2.075$, $p=.038$ και τέλος για το Στρες (Stress) $U=50493.000$, $Z=-3.706$, $p<.001$. Οι παραπάνω μετρήσεις απορρίπτουν την μηδενική υπόθεση της έρευνας, δηλαδή, πως οι μέσες τιμές των 2 ομάδων (Άνδρες και γυναίκες χρήστες του Instagram) είναι ίδιες.

Πίνακας 5.1

Ranks ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων ως προς το φύλο (1: Άνδρες, 2: Γυναίκες)

Ranks

	SEX	N	Mean Rank	Sum of Ranks
DEPRESSION	1	197	361.31	71177.50
	2	621	424.79	263793.50
	Total	818		
ANXIETY	1	197	379.16	74694.50
	2	621	419.12	260276.50
	Total	818		
STRESS	1	197	355.31	69996.00
	2	621	426.69	264975.00
	Total	818		

Πίνακας 5.2

Στατιστικό Mann-Whitney U μεταξύ των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων και το φύλο (1: Άνδρες, 2: Γυναίκες)

Test Statistics^a

	DEPRESSION	ANXIETY	STRESS
Mann-Whitney U	51674.500	55191.500	50493.000
Wilcoxon W	71177.500	74694.500	69996.000
Z	-3.296	-2.075	-3.706
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.038	.000

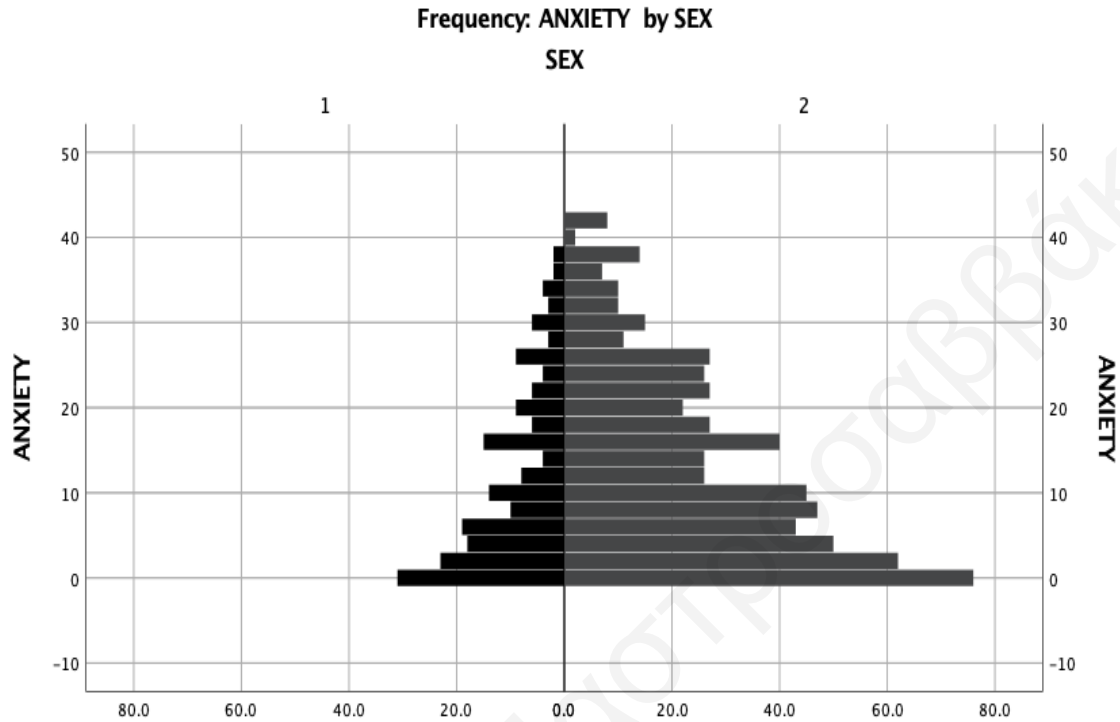
a. Grouping Variable: SEX

Στην συνέχεια ενδιαφέρον έχει να σχολιαστεί στο τι συμβαίνει σε κάθε περίπτωση ξεχωριστά με βάση το φύλο. Κατά την διαδικασία της δειγματοληψίας οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για το φύλο τους (1: άντρες και 2: γυναίκες) και με βάση τις απαντήσεις που

δόθηκαν, παρατηρούνται τα παρακάτω αποτελέσματα:

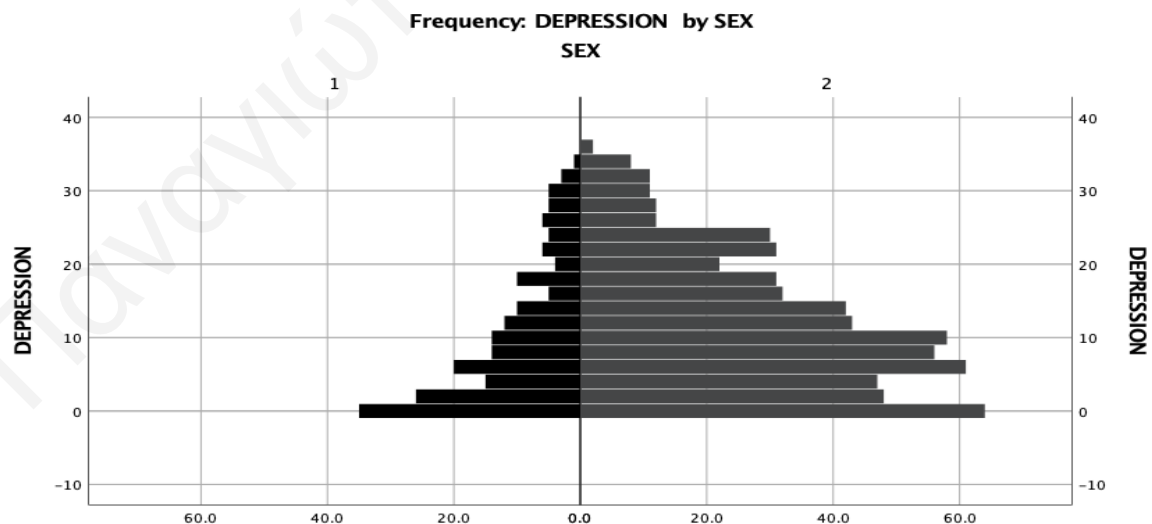
Σχήμα 3

Ιστόγραμμα συχνοτήτων μεταβλητής Άγχους (Anxiety) ανά την μεταβλητή Φύλου (Sex)



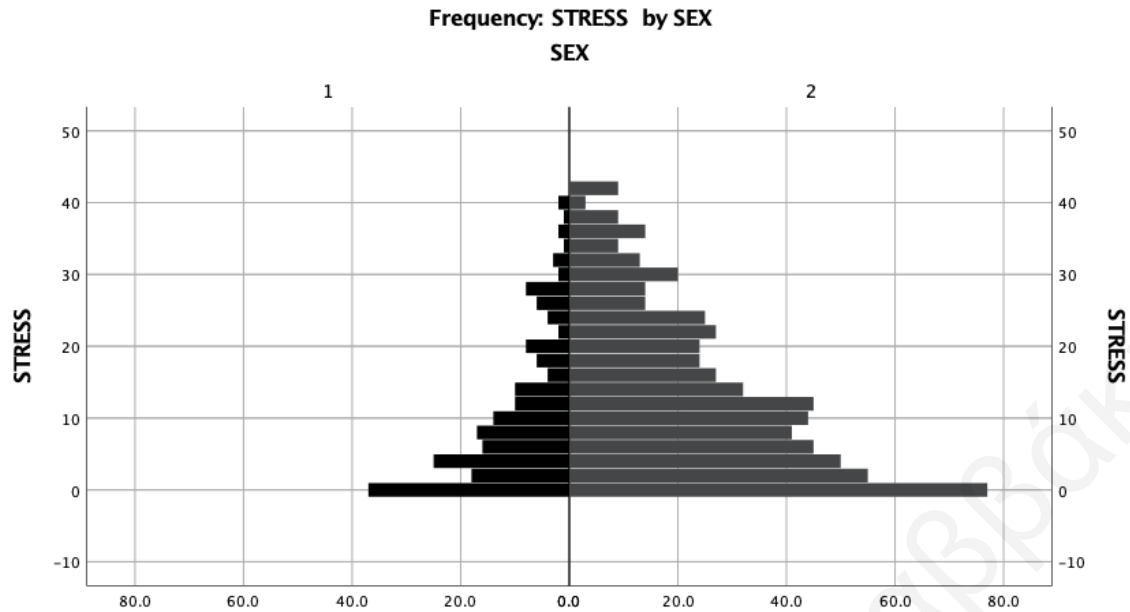
Σχήμα 4

Ιστόγραμμα συχνοτήτων μεταβλητής Κατάθλιψη (Depression) ανά την μεταβλητή Φύλου (Sex)



Σχήμα 5

Ιστόγραμμα συχνοτήτων μεταβλητής Στρες (Stress) ανά την μεταβλητή Φύλου (Sex)



Παρατηρώντας τα **Σχήματα 2, 3 και 4** που παρατέθηκαν παραπάνω, τα αποτελέσματα που μπορούν να διακριθούν είναι πως οι ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις που περιγράφονται στο DASS-21, στο δείγμα το οποίο έχουμε συλλέξει και βρίσκεται υπό ανάλυση, έχουν μεγαλύτερη «επίδραση» στην μεταβλητή Sex = 2 (γυναίκες).

Υπόθεση 4: Η χώρα καταγωγής επηρεάζει την προβληματική χρήση του Instagram και την ύπαρξη για Νομοφοβία.

Πολύ σημαντική δράση όσον αφορά την σωστή λήψη απόφασης για το ερευνητικό ερώτημα που έχει τεθεί αποτελεί η παρατήρηση της σημαντικής διαφοράς μεταξύ των ομάδων εξέτασης. Συγκεκριμένα βλέπουμε στον **Πίνακα 6.1** ότι για την εθνικότητα (Nationality 1= Ελλάδα) το δείγμα μας είναι N=738 με μέση τιμή M=69.85 ενώ για την εθνικότητα (Nationality 2= Κύπρος) το δείγμα είναι N=80, με μέση τιμή M=74.48. Η μηδενική υπόθεση για το ερώτημα αυτό είναι πως οι μέσες τιμές των δύο προαναφερόμενων ομάδων δεν παρουσιάζουν διαφορά. Η υπόθεση αυτή γίνεται αποδεκτή όπως παρατηρείται στους **Πίνακες 6.2 και 6.3** από το Mann-Whitney U test, πως $U=26100.500$, $Z=-1.704$ και $p=0.88 (>.05)$.

Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα επιβεβαιώθηκε και με την χρήση του στατιστικού Kruskal-Wallis H test στον **Πίνακας 6.4** καθώς είχαμε ως αποτέλεσμα $H(1)=2.903$ και $p = 0.88$. Ως συμπέρασμα και από αυτή την στατιστική ανάλυση, φαίνεται πως η εθνικότητα δεν καθορίζει κάποιον σημαντικό ρόλο στην ύπαρξη Νομοφοβίας.

Πίνακας 6.1

Περιγραφικά στοιχεία όσον αφορά τις 2 ομάδες εθνικότητας και την ύπαρξη Νομοφοβίας

Report

NPM_TOTAL

NATIONALITY	Mean	N	Std. Deviation
1	69.85	738	18.598
2	74.48	80	23.243
Total	70.30	818	19.135

Πίνακας 6.2

Στατιστικό Mann-Whitney U για την ύπαρξη Νομοφοβίας όσον αφορά την χώρας καταγωγή του ατόμου

Ranks

	NATIONALITY	N	Mean Rank	Sum of Ranks
NPM_TOTAL	1	738	404.87	298791.50
	2	80	452.24	36179.50
	Total	818		

Πίνακας 6.3

Στατιστικό Mann-Whitney U μεταξύ των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων και το φύλο (1: Άνδρες, 2 Γυναίκες)

Test Statistics^a

	NPM_TOTAL
--	-----------

Mann-Whitney U	26100.500
Wilcoxon W	298791.500
Z	-1.704
Asymp. Sig. (2-tailed)	.088

a. Grouping Variable: NATIONALITY

Πίνακας 6.4

Στατιστικό Kruskal-Wallis H μεταξύ των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων και το φύλο (1: Άνδρες, 2 Γυναίκες)

Test Statistics^{a,b}

	NPM_TOTAL
Kruskal-Wallis H	2.903
Df	1
Asymp. Sig.	.088

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: NATIONALITY

Υπόθεση 5: Το επίπεδο εκπαίδευσης αποτελεί προγνωστικό παράγοντα στην προβληματική χρήση του Instagram.

Για την παρούσα πρόταση χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης συσχέτισης Spearman (r) για ελεγχθεί εάν υπάρχει κάποια συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών. Παρατηρείται στον **Πίνακα 7.1** πως υπάρχει μια θετική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών εκπαίδευση (Education) και προβληματική χρήση Instagram (BFAS_Total) $r=0.58$. Σε αυτό το σημείο επιλέχθηκε να εφαρμοστεί το στατιστικό Kruskal-Wallis test για να εξεταστεί αναλυτικότερα η συγκεκριμένη σχέση. Παρατηρείται στους **Πίνακες 7.2** και **7.3** το αποτέλεσμα $H(2)=2.802$ $p=0.246$.

Το συμπέρασμα είναι πως οι μέσες τιμές ανά τις ομάδες εκπαίδευσης δεν παρουσιάζουν σημαντική στατιστική διαφορά. Αυτό σε συνδυασμό με τον δείκτη συσχέτισης του Spearman δίνει την πληροφορία πως σαφώς υπάρχει μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ της εκπαίδευσης και της προβληματικής χρήσης Instagram, αλλά δεν μπορεί να ισχυριστεί πως η μεταβλητή της εκπαίδευση είναι μια μεταβλητή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ορθή πρόβλεψη της προβληματικής χρήσης Instagram.

Πίνακας 7.1

Πίνακας συσχέτισης Spearman (r) μεταξύ των μεταβλητών Εκπαίδευση (Education) και Προβληματική Χρήση Instagram (BFAS_Total)

Correlations

		EDUCATION	BFAS_TOTAL
Spearman's rho	EDUCATION	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	816
BFAS_TOTAL		Correlation Coefficient	.058
		Sig. (2-tailed)	.098
		N	816

Πίνακας 7.2

Ομάδες Εκπαίδευσης (1=πρωτοβάθμια, 2=δευτεροβάθμια, 3=τριτοβάθμια) σε σχέση με την προβληματική χρήση Instagram

Ranks

	EDUCATION	N	Mean Rank
BFAS_TOTAL	1	8	352.25
	2	115	378.36
	3	693	414.15

Total

816

Πίνακας 7.3

Στατιστικό Kruskal-Wallis H ομάδων Εκπαίδευσης (1=πρωτοβάθμια, 2=δευτεροβάθμια, 3=τριτοβάθμια) σε σχέση με την προβληματική Χρήση Instagram

Test Statistics^{a,b}

	BFAS_TOTAL
Kruskal-Wallis H	2.802
Df	2
Asymp. Sig.	.246

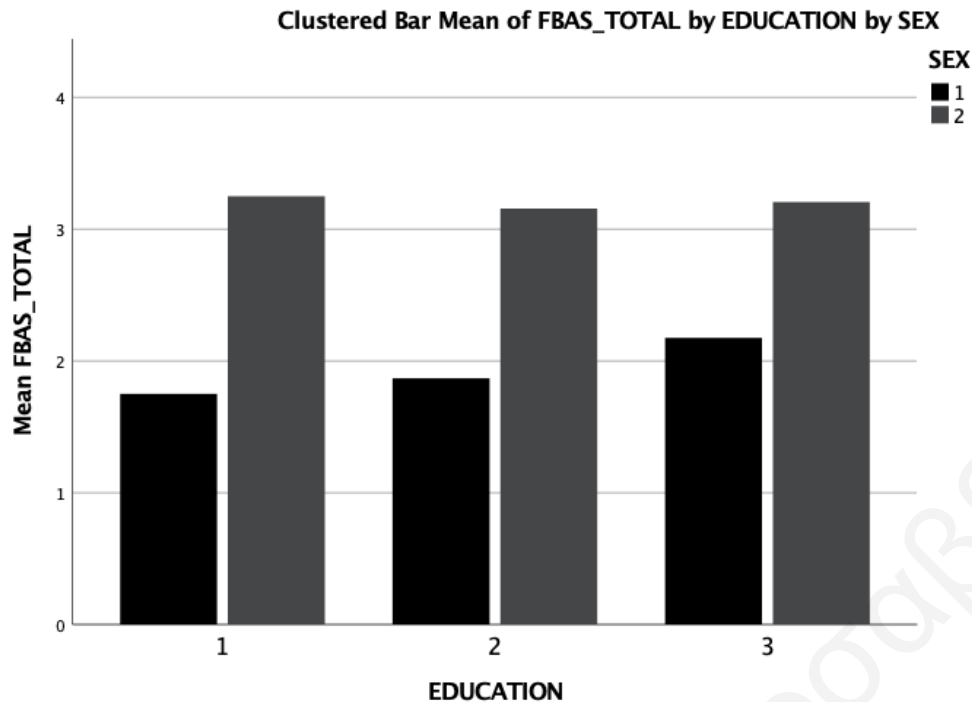
a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: EDUCATION

Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι οι γυναίκες (Sex = 2), με βάση το **Σχήμα 5**, δεν σημειώνουν σημαντική διαφορά στην προβληματική χρήση Instagram (βάσει της κλίμακας BFAS) ανάλογα με την εκπαίδευση που έχουν/βρίσκονται (EDUCATION = 1 (πρωτοβάθμια), 2 (δευτεροβάθμια), 3 (τριτοβάθμια)). Οι άντρες αντίθετα, σημειώνουν κάποια αύξηση στην συνολική βαθμολογία στο BFAS-test αναλόγως με την εκπαίδευσή τους. Μεγαλύτερο ενδιαφέρον θα έχει μελλοντικά να διερευνηθεί εάν όντως υπάρχει κάποια γραμμική σχέση που συνδέει την εκπαίδευση (με βάση το φύλο) και την προβληματική χρήση του Instagram με βάση το BFAS-test.

Σχήμα 6

Ιστόγραμμα μέσων τιμών μεταβλητής Κακής χρήσης (FBAS_Total) ανά την μεταβλητή Εκπαίδευση (Education) για τις 2 κατηγορίες φύλου (Sex)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

Συζήτηση

Περιορισμοί

Αν και το μέγεθος του δείγματος, η εγκυρότητα και ο ισχυρός έλεγχος των μεταβλητών είναι σημαντικά πλεονεκτήματα αυτής της έρευνας, η παρούσα έρευνα είναι περιορισμένη με διάφορους τρόπους. Η ηλεκτρονική της φύση, αποτελεί έναν παράγοντα επιρροής για τη δειγματοληψία. Ειδικότερα, λόγω της πανδημίας (COVID-19) και κατ' επέκταση, της αδυναμίας για πιο φυσική και διαδραστική δειγματοληψία, η έρευνα οδηγήθηκε σε τέσσερις βασικούς περιορισμούς. Ένας πρώτος περιορισμός αποτελεί, η αδυναμία ανάληψης ισότιμου δείγματος σε Ελλάδα και Κύπρο. Παρόλο το μεγάλο μέγεθος του δείγματος, η ανομοιομορφία και δυσκολία εύρεσης συμμετεχόντων από Κύπρο, αποτέλεσε έναν βασικό περιορισμό για την έρευνα.

Ακολουθώς, για τις ίδιες αδυναμίες, υπήρξε δυσκολία στην εύρεση ισότιμου φύλου και συνεπώς ανομοιομορφία στο σύνολο του δείγματος. Ειδικότερα, η χρήση διαδικτυακής έρευνας και οι περιορισμοί λόγω πανδημίας, οδήγησαν το δείγμα να υπερτερεί αριθμητικά σε γυναικείο φύλο, λόγω της δυσκολίας εύρεσης ανδρικού. Ένας δεύτερος περιορισμός στην παρούσα έρευνα αποτελεί η έλλειψη εξέτασης υποθέσεων, όπως ο παράγοντας θετικής συσχέτισης Instagram και ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων.

Συγκεκριμένα, λόγω των διαφορετικών θεματικών και μετρήσιμων μεταβλητών που θέτει η έρευνα, δεν κατάφερε να εξετάσει την θετική επίδραση που ενδέχεται να ενέχει η χρήση του Instagram, σε άτομα με προϋπάρχουσα ψυχοπαθολογία (κατάθλιψη, άγχος ή στρες). Τρίτον, η δειγματοληψία περιελάμβανε μόνο ελληνόφωνους Κύπριους και Έλληνες (18 έως 25 ετών) συμμετέχοντες, η οποία κατ' επέκταση, αποτρέπει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων σε άλλες ηλικιακές ομάδες και άλλες εθνικότητες. Η ανάλυση με το προτεινόμενο μοντέλο στην παρούσα μελέτη πρέπει να επαναληφθεί χρησιμοποιώντας συμμετέχοντες από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και κουλτούρες. Τέλος, όλα τα δεδομένα ήταν αυτο-αναφορά και επομένως υπόκεινται σε γνωστές προκαταλήψεις (όπως ανάκληση μνήμης και κοινωνική επιθυμία).

Συμπεράσματα

Παρά τους περιορισμούς της, η παρούσα μελέτη είναι η πρώτη που εμπειρικά εξετάζει τις δυσμενείς ψυχοπαθολογικές συνέπειες της προβληματικής χρήσης του Instagram μεταξύ των νεαρών ενηλίκων, καθώς και την εξέταση για εμφάνιση Νομοφοβίας. Η εφαρμογή και εξέταση των παραπάνω μεταβλητών σε Ελλάδα και Κύπρο, άνοιξε έναν νέο «παρθένο» δρόμο κατανόησης της συμπεριφοράς και ερευνητικών δεδομένων για το μέλλον. Η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει πως η κοινωνική ζωή ενός ατόμου στο διαδίκτυο, και συγκεκριμένα σε εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Instagram, προκαλεί σοβαρές επιπτώσεις στην πραγματική ζωή.

Με βάση τα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν παραπάνω, παρατηρείται, πως οι νεαροί ενήλικες και δη οι γυναίκες, εμφάνισαν σημαντικές βαθμολογίες σε όλες τις μεταβλητές της μελέτης, ενώ υπήρξε μια μετριοπαθής επίδραση του φύλου και ειδικότερα του αντρικού, σχετικά με την προβληματική χρήση Instagram και το επίπεδο εκπαίδευσης. Σύμφωνα με τα παραπάνω ευρήματα, υποδηλώθηκε πως το ακαδημαϊκό επίπεδο δεν επηρεάζει τόσο την προβληματική χρήση Instagram, παρόλα αυτά διαφάνηκε, πως όσο πιο υψηλό είναι το εκπαιδευτικό επίπεδο στους άντρες, τόσο πιο εύκολα ενδέχεται να οδηγήσει σε προβληματική χρήση. Αυτή η προοπτική, συμβαδίζει με προηγούμενη μελέτη που ανέφερε μια μέτρια άμεση σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο με κατάθλιψη, άγχος και στρες μεταξύ των προπτυχιακών φοιτητών (Akin & Iskender, 2011). Παρόλα αυτά, όπως αναφέρεται και παραπάνω, η μεταβλητή της εκπαίδευσης αποτελεί μια μεταβλητή που δεν χαρακτηρίζεται τόσο ισχυρή ώστε να χρησιμοποιηθεί για την ορθή πρόβλεψη της προβληματικής χρήσης του Instagram. Ενδιαφέρον θα έχει στο μέλλον να διερευνηθεί, εάν όντως υπάρχει κάποια γραμμική σχέση που συνδέει εκπαίδευση (με βάση το φύλο) με την προβληματική χρήση του Instagram (σύμφωνα με την Τροποποιημένη εκδοχή BFAS) (Andreassen et al., 2012).

Συγκριτικά με την Υπόθεση 1 (Η προβληματική χρήση του Instagram στην νεαρή ενηλικίωση σχετίζεται θετικά με την κατάθλιψη, το άγχος, και το στρες στην νεαρή ενηλικίωση) και Υπόθεση 3 (Αναμένεται να διαφανεί στατιστικά σημαντική διαφορά στις ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις μεταξύ των γυναικών στο Instagram, σε αντίθεση με τους άνδρες), επιβεβαιώθηκε η θετική συσχέτιση προβληματικής χρήσης Instagram με ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις (κατάθλιψη, άγχος και στρες), ειδικότερα με τις γυναίκες να εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες, έναντι των ανδρών. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με τη βιβλιογραφία, αφού η υψηλότερη συχνότητα χρήσης Instagram σχετίζεται με υψηλότερη αρνητική διάθεση, καταθλιπτικά συμπτώματα, μοναξιά, γενικό άγχος και στρες (Brown & Tiggemann 2016; Lup et al., 2015; Sherlock & Wagstaff , 2018; Yang, 2016). Με

βάση τις στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν είναι σημαντικό να σχολιαστεί η διαφορά των βαθμολογιών στις ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις με βάση το φύλο. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε μια ελάχιστα αυξημένη τάση προς την μεταβλητή του στρες για τις γυναίκες έναντι των μεταβλητών κατάθλιψης και άγχους. Σε αντίθεση με τους άντρες, που σημείωσαν υψηλό σκορ στην μεταβλητή του άγχους και κατά σειρά στην μεταβλητή της κατάθλιψης.

Σχετικά με την χώρα καταγωγής και αν επηρεάζει τα δύο φύλα για προβληματική χρήση του Instagram και Νομοφοβία, εκτιμήθηκε πως δεν αποτελεί προγνωστικό παράγοντα. Σημαντικό είναι να αναφερθεί και με βάση τον περιορισμό του δείγματος, η παρούσα υπόθεση μπορεί μελλοντικά να εκτιμηθεί εκτενέστερα σε Ελλάδα και Κύπρο καθώς και σε άλλους πολιτισμούς ή κουλτούρες με στόχο την εκτίμηση πιο ορθών αποτελεσμάτων.

Με βάση την προ υπάρχουσα βιβλιογραφία και την απόπειρα εξέταση της Νομοφοβίας, δόθηκε μια πιο διευρυμένη εικόνα για αυτό το νέο είδος φόβου, ενώ ενισχύθηκε η κατανόηση του φαινομένου, εντοπίζοντας τις διαστάσεις του στην νεαρή ενηλικίωση. Τα αποτελέσματα που παρατέθηκαν επιβεβαίωσαν τη δεύτερη υπόθεση της έρευνας και έτσι μπορεί να χαρακτηριστεί ως θετική η συσχέτιση της προβληματικής χρήσης Instagram, και Νομοφοβίας. Ειδικότερα, αυτό που παρατηρήθηκε είναι η εμφανής διαφορά μεταξύ των μέσων τιμών της ομάδας 1 (ομάδα προβληματικής χρήσης) και ομάδας 0 (ομάδα μη προβληματικής χρήσης). Επιβεβαιώνεται έτσι η υπόθεση, πως η ύπαρξη προβληματικής χρήσης συνεπάγεται με ύπαρξη Νομοφοβίας αφού στατιστικά η ομάδα 1, έχει υψηλότερη μέση τιμή Νομοφοβίας από την ομάδα 0.

Σημείο αναφοράς της μελέτης αποτελεί η συμβολή των αποτελεσμάτων της για απόκτηση επιπρόσθετων γνώσεων και τεχνικών προώθησης και πρόληψης για τους χρήστες του Instagram, με στόχο μελλοντικά, να μειώσουν πιθανούς ρυθμούς κατάθλιψης, άγχους ή στρες. Επιπρόσθετα, η σημασία των ευρημάτων της παρούσας μελέτης, διευκολύνει και

ξεδιאלύνει το πεδίο τόσο για τον σκοπό της ερευνητικής ανασκόπησης και διεξαγωγής, όσο και για μελλοντικές έρευνες σχετικά με την πλατφόρμα του Instagram και την ψυχική υγεία.

Τα ευρήματα που προέκυψαν από την παρούσα έρευνα συμβάλλουν εκτενώς, στις θεωρητικές βάσεις της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Μια από τις σημαντικότερες συνεισφορές αυτής της μελέτης είναι να ανοίξει το μονοπάτι για την μελλοντική δημιουργία ενός διευρυμένου μοντέλου διαταραχής μέσω κοινωνικής δικτύωσης και νομοφοβικής συμπεριφοράς νεαρών ενηλίκων στο θεωρητικό πλαίσιο. Ο χρόνος που αφιερώνεται, η συχνότητα ελέγχου και η εμπειρία της πλατφόρμας του Instagram, αποτελούν προγνωστικό παράγοντα για την προβληματική χρήση και συσχέτιση με Νομοφοβία. Μέσω της υφιστάμενης έρευνας διαπιστώθηκε, η ύπαρξη θετικής συσχέτισης μεταξύ της προβληματικής χρήσης Instagram και Νομοφοβίας στην νεαρή ενηλικίωση. Βασικός στόχος και επιθυμία στο μέλλον είναι τα νέα δεδομένα και στοιχεία που παρουσιάστηκαν στην παρούσα έρευνα, να αποτελέσουν πρωτοπόρα οδό για την κατανόηση της προβληματικής χρήσης των μέσω κοινωνικής δικτύωσης και Νομοφοβίας τόσο σε άλλες ηλικιακές ομάδες όσο και σε άλλες κουλτούρες ή πολιτισμούς.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı.
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3, 138–148.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30, 252–262.
- Aslam, S. (2018). Instagram by the numbers: stats, demographics & fun facts. <https://www.omnicoreagency.com/instagram-statistics/>
- Bahtiyar, M. & Kircaburun, K. (2017). *Investigation of high school students' social media use in the context of children's rights*. Paper presented at International Children's Rights Congress, Duzce, Turkey
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364–377
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., et al. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1), e0169839.
- Bessière, K., Pressman, S., Kiesler, S., & Kraut, R. (2010). Effects of internet use on health and depression: a longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 12(1), e6.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155.

Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19,37–43

Çelik, Y., & Atilla, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat MYO örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(26), 2628-39.

Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.

Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.

Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81, 354–373.

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.

Gao, W., Liu, Z., & Li, J. (2017). How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 77, 347–355

Gezgin DM, Çakır Ö, Yıldırım S. Ergenler Arasında Nomofobi Yaygınlık Düzeyi İle İnternet Bağımlılığının İlişkisi. IIIrd International Eurasian Educational Research Congress: Ejercongress 2016 Conference Proceedings; 2016: 65–66

Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological Bulletin*, 129,447–466

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10,191–197
- Güzeller, C. O., & Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(4), 205-211.
- Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016). Social comparison on facebook: Its antecedents and psychological outcomes. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.082>
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child development*, 75(1), 123-133.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31,351–354
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 28.
- Kircaburun, K. (2016). Effects of gender and personality differences on twitter addiction among Turkish undergraduates. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 33–42
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2018). Childhood emotional maltreatment and problematic social media use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-0054-6>

- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C. et al., 2005. Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 193, 273–277
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A., 2002. Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction –A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528–3552
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311
- Li, J. B., Mo, P. K., Lau, J. T., Su, X. F., Zhang, X., Wu, A. M., et al. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 686–696.
<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.69>.
- Lopez-Fernandez, O. (2013). Problematic Internet and mobile phone use in adolescents in Barcelona and London.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: Exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18, 247–252
- McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and social psychology review*, 4(1), 57-75.

Macmillan, A. (2017). Why Instagram is the worst social media for mental health.

<http://time.com/4793331/instagram-social-media-mental-health/>

Park, S., & Hwang, H. S. (2009). Understanding online game addiction: connection between presence and flow. In J. A. Jacko (Ed.), *Human-computer interaction. Interacting in various application domains. Lecture notes in computer science* (pp. 378–386). Berlin: Springer.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Bowman, N., Knight, J., Karim, S. A., ... & Escobar-Viera, C. G. (2018). Reducing Risk for Mental Health Conditions Associated with Social Media Use: Encouraging “REAL” Communication. *In Families and Technology*. 155-176. Springer, Cham.

Satici, S. A. (2018). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9862-8>

Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>

Sert, H., Taskin Yilmaz, F., Karakoc Kumsar, A., & Aygin, D. (2019). Effect of technology addiction on academic success and fatigue among Turkish university students. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 7(1), 41-51.

Spada, M. M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors*, 39,3–6.

Stoet, G. (2010). PsyToolkit - A software package for programming psychological experiments using Linux. *Behavior Research Methods*, 42(4), 1096-1104.

Stoet, G. (2017). PsyToolkit: A novel web-based method for running online questionnaires and reaction-time experiments. *Teaching of Psychology*, 44(1), 24-31.

- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 66.
- Wallace P. (2014). Internet Addiction Disorder and Youth: There are Growing Concerns About Compulsive Online Activity and that This Could Impede Students' Performance and Social Lives. *EMBO Reports*, 15(1), 12-6.
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(2), 173-177.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155–162.
- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19,703–708
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., & Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of adolescence*, 32(4), 863-873.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.

- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development, 32*(5), 1322-1331.
- Yildirim, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO. *Medical Journal of Suleyman Demirel University, 25*(4).
- Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Howard, C. J. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Computers in Human Behavior, 71*, 24–31.
- Yurdagül, C., Kircaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P., & Griffiths, M. D. (2019). Psychopathological consequences related to problematic Instagram use among adolescents: the mediating role of body image dissatisfaction and moderating role of gender. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1-13*.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Τροποποιημένη κλίμακα εθισμού Facebook (Instagram) (στα Ελληνικά)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Η τροποποιημένη κλίμακα εθισμού Facebook
(Instagram) του Bergen:

Αντικείμενα και αλληλοσυσχετίσεις βαθμολογίας

Πόσο συχνά έχετε τον τελευταίο χρόνο.

		Σύνολο αντικειμένου Συσχέτιση
Προβολή		
BFAS1*	Περάσατε πολύ χρόνο σκεφτόμενοι το Facebook (Instagram) ή προγραμματισμένη χρήση του Facebook (Instagram);	.61
BFAS2	Σκεφτήκατε πώς θα μπορούσατε να κερδίσετε περισσότερο χρόνο για να τον περάσετε στο Facebook (Instagram);	.42
BFAS3	Σκεφτήκατε πολύ για το τι συνέβη πρόσφατα στο Facebook (Instagram);	.55
Ανεκτικότητα		
BFAS4	Ξοδέγατε περισσότερο χρόνο στο Facebook (Instagram) από ό,τι είχε αρχικά προβλεφθεί;	.68
BFAS5*	Αισθάνεστε την ανάγκη να χρησιμοποιείτε όλο και περισσότερο το Facebook (Instagram);	.73
BFAS6	Αισθανθήκατε ότι έπρεπε να χρησιμοποιείτε όλο και περισσότερο το Facebook (Instagram) για να έχετε την ίδια ευχαρίστηση από αυτό;	.57
Τροποποίηση της διάθεσης		
BFAS7*	Χρησιμοποιήσατε το Facebook (Instagram) για να ξεχάσετε τα προσωπικά σας προβλήματα;	.60
BFAS8	Χρησιμοποιήσατε το Facebook (Instagram) για να μειώσετε συναισθήματα ενοχής, άγχους, αδυναμίας και κατάθλιψης;	.55
BFAS9	Χρησιμοποιήσατε το Facebook (Instagram) για να μειώσετε την ανησυχία σας;	.52
Υποτροπή		
BFAS10	Έχετε βιώσει οι άλλοι να σας έχουν πει να μειώσετε τη χρήση του Facebook (Instagram), αλλά δεν τους ακούσατε;	.61
BFAS11*	Προσπαθήσατε να μειώσετε τη χρήση του Facebook (Instagram) χωρίς επιτυχία;	.68
BFAS12	Αποφασίσατε να χρησιμοποιείτε το Facebook (Instagram) λιγότερο συχνά, αλλά δεν το καταφέρατε;	.62
Στέρηση		
BFAS13*	Νιώθετε ανήσυχoi ή ταραγμένοι εάν σας απαγορεύεται η χρήση του Facebook (Instagram);	.69
BFAS14	Γίνεστε ευερέθιστοι εάν σας έχει απαγορευτεί η χρήση του Facebook (Instagram);	.59
BFAS15	Αισθανθήκαμε άσχημα εάν, για διάφορους λόγους, δεν μπορούσατε να συνδεθείτε στο Facebook (Instagram) για κάποιο χρονικό διάστημα;	.58
Σύγκρουση		
BFAS16*	Χρησιμοποιήσατε το Facebook (Instagram) τόσο πολύ που είχε αρνητικό αντίκτυπο στην εργασία/τις σπουδές σας;	.66
BFAS17	Δίνεται λιγότερη προτεραιότητα στα χόμπι, τις δραστηριότητες αναψυχής και την άσκηση λόγω του Facebook (Instagram);	.60
BFAS18	Αγνοήσατε τον σύντροφό σας, τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους σας λόγω του Facebook (Instagram);	.51

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ερωτηματολόγιο Νομοφοβίας (NMP-Q) (στα Ελληνικά)

Ερωτηματολόγιο Νομοφοβίας (NMP-Q)

Σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε δήλωση σε σχέση με το **smartphone (κινητό) σας.**

ιαφωνώ ντονα	1	2	3	4	5	6	Συμφ Από
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες – 21 Αντικειμένων (στα Ελληνικά)

DASS21

Greek translation and Validation
George N. Lyrakos et al 2011

Όνομα :

Ημερομηνία:

Παρακαλώ διαβάστε κάθε δήλωση και κυκλώστε έναν αριθμό 0 ..1 ..2 ή 3 που προσδιορίζει πόσο η δήλωση σας αντιπροσώπευσε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Δεν υπάρχει καμία σωστή ή λανθασμένη απάντηση. Μην ξοδέψετε πάρα πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε δήλωση.

Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

- 0 Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα
- 1 Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό, ή για μικρό χρονικό διάστημα.
- 2 Ίσχυε για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- 3 Ίσχυε για μένα πάρα πολύ, ή τις περισσότερες φορές.

1	Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου	0	1	2	3
2	Ένωθα ότι το στόμα μου ήταν ξηρό	0	1	2	3
3	Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα	0	1	2	3
4	Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω (π.χ., υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, κόψιμο της ανάσας μου χωρίς να έχω κάνει σωματική προσπάθεια)	0	1	2	3
5	Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα	0	1	2	3
6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα	0	1	2	3
7	Αισθάνθηκα τρεμούλα (πχ στα χέρια)	0	1	2	3
8	Αισθανόμουν συχνά νευρικότητα	0	1	2	3
9	Ανησυχούσα για τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος στους άλλους	0	1	2	3
10	Ένωσα ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον	0	1	2	3
11	Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος	0	1	2	3
12	Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένωθα μελαγχολικός και απογοητευμένος	0	1	2	3
14	Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω με αυτό που έκανα	0	1	2	3
15	Ένωσα πολύ κοντά στον πανικό	0	1	2	3
16	Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό	0	1	2	3
17	Ένωσα ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο	0	1	2	3
18	Ένωσα ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος	0	1	2	3
19	Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία)	0	1	2	3
20	Ένωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος	0	1	2	3
21	Ένωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3