



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΜΣ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

**Προβλήματα από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
σε εφήβους**

Συγγραφέας

Σαράντη Αθανασία

ΑΜ: 2249

Επιβλέπουσα:

Ανδρή Ελισάβετ

Αθήνα, Μάρτιος 2024



**UNIVERSITY OF WEST ATTICA
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT OF PUBLIC AND COMMUNITY HEALTH
MSc EPIDEMIOLOGY AND HEALTH PROMOTION**

Diploma Thesis

Problems of social media use in teenagers.

Student name and surname: Saranti Athanasia

Registration Number: 2249

Supervisor name and surname: Andri Elisavet

Athens, March 2024



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΜΣ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Τίτλος εργασίας

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι
Εξεταστική Επιτροπή:

A/a	ΟΝΟΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΑΔΑ/ ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
1	Ε.ΑΝΔΡΗ	ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ ΥΠΟΤΡΟΦΟΣ/ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ	
2	Α.ΛΑΓΙΟΥ	ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ/ ΜΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ	
3	Α.ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ	ΕΔΙΠ/ ΜΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ	

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Σαράντη Αθανασία του Αθανασίου, με αριθμό μητρώου 2249 φοιτήτρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών "Επιδημιολογία και Προαγωγή Υγείας" του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, της Σχολής Δημόσιας Υγείας, του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνω ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

**Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι 12 μήνες και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του Επιβλέποντα Καθηγητή.*

Η Δηλούσα

**Σαράντη Αθανασία/
Επισκέπτρια Υγείας**

*** Ονοματεπώνυμο /Ιδιότητα**



**Ψηφιακή Υπογραφή Επιβλέποντα
(Υπογραφή)**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν πλατφόρμες όπου οι έφηβοι μπορούν να επικοινωνούν, να ενημερώνονται, να διασκεδάζουν και να αναπτύσσουν σχέσεις.

Σκοπός: Στόχος της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει τα προβλήματα που εντοπίζονται από την προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους.

Μέθοδος: Πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση στις βάσεις δεδομένων Scopus και PubMed με βάση τη μεθοδολογία PRISMA. Χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω λέξεις-κλειδιά: Social Media, Mental Disorders, Health Problems, Social Problems, Problem Behavior, Adolescents, Teenagers, Students. Αναζητήθηκαν άρθρα που είχαν δημοσιευτεί την τελευταία πενταετία, στην αγγλική γλώσσα και αναφέρονταν στα προβλήματα από την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε εφήβους ηλικίας 10-18 ετών.

Αποτελέσματα: Μετά την εφαρμογή κριτηρίων ένταξης και αποκλεισμού, επιλέχθηκαν και αναλύθηκαν 10 άρθρα που ανέδειξαν ότι η συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους εφήβους σχετίζεται με κοινωνικό-συναισθηματικά προβλήματα εσωτερίκευσης και μείωση της ευημερίας στα κορίτσια. Επίσης, η υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει αρνητικά τους εφήβους σε θέματα όπως: ο πόνος, η δυσφορία, το αίσθημα ανησυχίας και η λύπη. Επιπλέον, υπάρχει αρνητική επίδραση στην κινητικότητα και τις καθημερινές δραστηριότητες τους. Οι παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την εκδήλωση προβλημάτων από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης των εφήβων είναι: ο χρόνος χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που διαχειρίζονται, η ελλιπής οικογενειακή υποστήριξη, το χαμηλό οικογενειακό εισόδημα, το φύλο, η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των εφήβων και η επιρροή από τα άτομα που ακολουθούν στις διάφορες πλατφόρμες.

Συμπεράσματα: Η μελέτη αναδεικνύει τη σχέση μεταξύ υπερβολικής χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και συναισθηματικό-ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των εφήβων, κυρίως στα κορίτσια. Είναι σημαντικό να υπάρχει συνεργασία των επαγγελματιών υγείας και της εκπαιδευτικής κοινότητας με τους εφήβους και τις οικογένειές τους, ώστε να σχεδιαστούν και να υλοποιηθούν αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης και προαγωγής

υγείας με στόχο να μειωθούν τα προβλήματα από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους.

Λέξεις κλειδιά: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ψυχικά προβλήματα, προβλήματα υγείας, κοινωνικά προβλήματα, προβλήματα συμπεριφοράς, έφηβοι, μαθητές.

ABSTRACT

Introduction: Social media offer platforms where teenagers can communicate, be informed, have fun and develop relationships. **Purpose:** The aim of this study is to investigate the potential problems identified by the problematic use of social media in adolescents. **Method:** A systematic review was performed in the Scopus and PubMed databases based on the PRISMA methodology. The following keywords were used: Social Media, Mental Disorders, Health Problems, Social Problems, Problem Behavior, Adolescents, Teenagers, Students. Articles that had been published in the last five years, in the English language, were searched and referred to the problems of the use of social media in adolescents aged 10-18 years. **Results:** After applying inclusion and exclusion criteria, 10 articles were selected and analyzed that indicated that frequent social media use by adolescents is associated with social-emotional internalizing problems and decreased well-being in girls. Also, excessive engagement with social media negatively affects teenagers in terms of: pain, discomfort, anxiety and sadness. In addition, there is a negative effect on their mobility and daily activities. **Risk factors** associated with adolescent social media use problems are: time spent and number of online social media sites managed, insufficient family support, low family income, gender, quality of interpersonal relationships between teenagers and the influence of the people they follow on the various platforms.

Conclusions: The study highlights the relationship between problematic use of social media and emotional-psychosocial problems of adolescents, mainly in girls. It is important for health professionals and the educational community to collaborate with adolescents and their families in order to design and implement effective prevention and health promotion programs with the aim of reducing problems from the use of social media in adolescents.

Keywords: Social Media, Mental Disorders, Health Problems, Social Problems, Problem Behavior, Adolescents, Teenagers, Students.

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	5
ABSTRACT.....	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	12
1.1. Τι είναι εφηβεία: ορισμός	12
1.2. Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των εφήβων και ιδιαιτερότητες της εφηβικής ηλικίας 12	
1.2.1. Αλλαγές στη σωματική ανάπτυξη.....	13
1.2.2. Αλλαγές σε γνωστικά χαρακτηριστικά.....	13
1.2.3. Αλλαγές σε κοινωνικά χαρακτηριστικά	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ.....	17
2.1. Ορισμός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.....	17
2.2. Η ιστορική/ διαχρονική εξέλιξη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.....	18
2.3. Περιγραφή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	19
2.4. Επιδημιολογικά στοιχεία σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.....	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	24
3.1. Οφέλη και ευκαιρίες που προσφέρει η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινότητα του ανθρώπου	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	27
4.1. Ψυχοκοινωνικά προβλήματα από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και προβλήματα ψυχικής υγείας	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 – ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ.....	30
5.1. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από εφήβους.....	30
ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 - ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ.....	32
6.1. Δήλωση σκοπού.....	32

6.2. Ερευνητικά ερωτήματα	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	33
7.1. Παρουσίαση Μεθόδου	33
7.2. Διάγραμμα Ροής (PRISMA).....	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ	36
8.1. Συνοπτική Παρουσίαση Μελετών	36
8.2. Ανάλυση των μελετών που επιλέχθηκαν	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 – ΣΥΖΗΤΗΣΗ	66
9.1. Συζήτηση	66
Συμπεράσματα.....	68
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	70

ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1: Παρουσίαση κριτηρίων εισαγωγής και αποκλεισμού άρθρων κατά την αναζήτηση	33
Πίνακας 2: Μελέτες που επιλέχθηκαν κατά τη συστηματική ανασκόπηση	36

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ

Διάγραμμα 1: Διάγραμμα Ροής PRISMA.....	35
---	----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή, οι έφηβοι φαίνεται να συμμετέχουν ενεργά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η χρήση τους δημιουργεί ευκαιρίες αλλά και προκλήσεις, αντανακλώντας μια σύνθετη αλληλεπίδραση κοινωνικών, ψυχολογικών και αναπτυξιακών παραγόντων.

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους εφήβους είναι μια δυναμική και σημαντική πτυχή της ζωής τους, διαμορφώνοντας κοινωνικές συνδέσεις, ταυτότητα και εκπαιδευτικές εμπειρίες. Ενώ το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν ευκαιρίες για αυτοέκφραση και σύνδεση, υπάρχουν επίσης προκλήσεις, όπως η επιρροή των συνομήλικων, θέματα ψυχικής υγείας και η απόκτηση ικανοτήτων και δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για τη χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους εφήβους. Η κατανόηση της πολυπλοκότητας της ενασχόλησης των εφήβων με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι απαραίτητη για τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής για την προώθηση ενός υγιούς ψηφιακού περιβάλλοντος που υποστηρίζει τη θετική ανάπτυξη και την ευημερία.

Στην παρούσα διπλωματική εργασία πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση με σκοπό τη διερεύνηση των προβλημάτων που προκύπτουν από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε εφήβους/ες. Το γενικό μέρος αποτελείται από 5 κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο περιλαμβάνονται ο ορισμός και τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας. Στο δεύτερο κεφάλαιο, εξετάζονται ο ορισμός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τα επιδημιολογικά στοιχεία της χρήσης αυτών στο γενικό πληθυσμό. Επίσης, στο τρίτο κεφάλαιο εξετάζονται τα οφέλη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινότητα, όπως επικοινωνία, ψυχαγωγία, διασκέδαση, κλπ. και στο τέταρτο κεφάλαιο επικεντρώνεται στα προβλήματα που προκύπτουν από τη χρήση τους, όπως εθισμός και ψυχοκοινωνικά ζητήματα. Τέλος, στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζονται επιδημιολογικά στοιχεία για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από εφήβους. Το ειδικό μέρος αποτελείται από 4 κεφάλαια (6^ο-9^ο κεφάλαιο). Πιο αναλυτικά, στο έκτο κεφάλαιο περιγράφονται ο σκοπός της μελέτης και τα ερευνητικά ερωτήματα. Στο έβδομο κεφάλαιο, περιλαμβάνεται η περιγραφή της μεθοδολογίας της ανασκόπησης με βάση τις κατευθυντήριες οδηγίες PRISMA. Επίσης, παρουσιάζεται το Διάγραμμα Ροής (PRISMA). Στο όγδοο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας, αναδεικνύοντας τα κυριότερα ευρήματα και στο τελευταίο κεφάλαιο περιλαμβάνεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων και η

απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα. Επιπλέον, αναδεικνύονται τα συμπεράσματα και προτάσεις για τη διαχείριση του φαινομένου, καθώς και προοπτικές για μελλοντική έρευνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1. Τι είναι εφηβεία: ορισμός

Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος στην ανθρώπινη ανάπτυξη, που χαρακτηρίζεται από πολλές αλλαγές σε διάφορους τομείς. Είναι μια μεταβατική περίοδος μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης, που εμφανίζεται από τις ηλικίες 10 έως 18 ετών (Santrock, 2019; WHO, 2023). Η εφηβεία μπορεί να χαρακτηρίζεται από τις βιολογικές, γνωστικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου (Steinberg, 2014b).

Η οριοθέτηση της εφηβείας με βάση την ηλικία είναι προβληματική, καθώς οι αναπτυξιακές διαδικασίες που διευκολύνουν τη μετάβαση από την παιδική στην ενηλικίωση διαφέρουν χρονικά για κάθε άτομο (Dorn & Biro, 2011). Υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που δείχνουν ότι η ανάπτυξη του εφήβου εκτείνεται πέρα από τα εφηβικά χρονικά όρια. Πρόσφατη επιστημονική έρευνα, για παράδειγμα, έχει προτείνει ότι η ανάπτυξη του εγκεφάλου δεν έχει ολοκληρωθεί έως ότου κάποιος φτάσει τα 20 του χρόνια (Blakemore & Mills, 2014).

1.2. Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των εφήβων και ιδιαιτερότητες της εφηβικής ηλικίας

Το στάδιο της εφηβείας χαρακτηρίζεται από σημαντική βιολογική ωρίμανση, γνωστική ανάπτυξη και εξελισσόμενους κοινωνικούς ρόλους, καθιστώντας την εφηβεία ως μια περίοδο εξερεύνησης, αυτοανακάλυψης και διαμόρφωσης της προσωπικής ταυτότητας (Arnett, 2015).

1.2.1. Αλλαγές στη σωματική ανάπτυξη

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, συμβαίνουν θεμελιώδεις βιολογικές αλλαγές στο σώμα, οι οποίες μεταμορφώνουν ένα παιδί σε ενήλικα ικανό για σεξουαλική αναπαραγωγή (Steinberg, 2017), (Dorn & Biro, 2011). Κατά τη διάρκεια της εφηβείας συμβαίνει ταχεία αύξηση του ύψους, του μεγέθους και της χωρητικότητας της καρδιάς και των πνευμόνων, της μυϊκής μάζας και του σωματικού λίπους. Οι έφηβοι γίνονται πιο δυνατοί και πιο ικανοί σωματικά από τα παιδιά και προκύπτουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στη σωματική ανάπτυξη (Dahl, 2004). Τα αγόρια συνήθως ψηλώνουν και αποκτούν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα πνευμόνων και αναπτύσσουν περισσότερη μυϊκή μάζα και λιγότερο σωματικό λίπος, από τα κορίτσια (Rogol, Roemmich, & Clark, 2002). Η εφηβική ανάπτυξη στα αγόρια περιλαμβάνει, επίσης, την αλλαγή της φωνής, μορφολογικές αλλαγές στα γεννητικά όργανα και αύξηση της παραγωγής ανδρογόνων. Αντίθετα, η εφηβική ανάπτυξη στα κορίτσια περιλαμβάνει την ανάπτυξη των μαστών, τις αλλαγές στα γεννητικά όργανα και την αύξηση της παραγωγής οιστρογόνων. Έτσι, η εφηβεία καθιστά πιο έντονες τις διαφορές μεταξύ των φύλων και τις κάνει πιο εμφανείς οπτικά. Οι σημαντικές αλλαγές στη φυσική εμφάνιση των νέων που προκαλούνται από την εφηβική ανάπτυξη μπορούν να οδηγήσουν τα άτομα να συμπεριφέρονται διαφορετικά έναντι των εφήβων. Αυτό συχνά συνεπάγεται αναμονή για περισσότερη ενήλικη και συχνά πιο τυπική συμπεριφορά από τους εφήβους (Bumpus, Crouter, & McHale, 2001).

1.2.2. Αλλαγές σε γνωστικά χαρακτηριστικά

Κάθε περίοδος της εφηβείας και η νεανική περίοδος φέρουν διαφορετικά χαρακτηριστικά σε γνωσιακό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Στην πρώιμη εφηβεία (10-13 ετών), οι νέοι αναζητούν την ταυτότητά τους και αναπτύσσουν την αυτοτιμή. Κατά τη μέση εφηβεία (14-17 ετών), παρατηρείται αύξηση στην ανεξαρτησία και την αναζήτηση της ομοιότητας με συνομηλίκους. Στην όψιμη εφηβεία (>17 ετών), υπάρχει μεγαλύτερη σταθερότητα στην ταυτότητα και επιδίωξη επαγγελματικών στόχων (Salmela-Aro, 2011).

Γνωστικά, η εφηβεία χαρακτηρίζεται από την ανάπτυξη της αφηρημένης σκέψης, της λογικής και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων (Piaget, 1972). Ο προμετωπιαίος φλοιός, υπεύθυνος για υψηλότερης τάξης γνωστικές λειτουργίες, παρουσιάζει σημαντική ανάπτυξη κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, συμβάλλοντας στη βελτίωση των ικανοτήτων λήψης

αποφάσεων και στον έλεγχο των παρορμήσεων (Friedman & Robbins, 2021). Οι δεξιότητες λογικής σκέψης αρχίζουν να αναπτύσσονται μεταξύ των ηλικιών 11 και 13 (Zimmerman, 2000). Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι έφηβοι αναπτύσσουν την ικανότητα για υποθετικό συλλογισμό (χρησιμοποιώντας λογική σκέψη για την πρόβλεψη πιθανοτήτων) και επαγωγικό συλλογισμό (την ικανότητα εξαγωγής λογικών συμπερασμάτων από ένα σύνολο υποθέσεων), που δεν είναι σε θέση να εκτελέσουν ως παιδιά (Keating, 2011).

Ένα παιδί σκέφτεται συνήθως με συγκεκριμένο τρόπο και εστιάζει σε παρατηρήσιμα αντικείμενα και γεγονότα που υπάρχουν στο περιβάλλον γύρω του. Αντίθετα, ένας έφηβος είναι πολύ πιο ικανός να σκέφτεται αφηρημένες έννοιες, όπως πολιτικά ζητήματα, κοινωνικά ζητήματα, θρησκεία και ηθική (Steinberg, 2017), έτσι ώστε να μπορεί να εμφανίσει ανεξάρτητες πολιτικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου (Koenig, McGue & Iacono, 2008).

Η ικανότητα να σκέφτονται τα πράγματα με διαφορετικούς τρόπους είναι ένα χαρακτηριστικό των εφήβων που τους ξεχωρίζει από τα παιδιά. Ο σαρκασμός είναι ένα παράδειγμα περίπλοκης σκέψης καθώς ένα σαρκαστικό σχόλιο έχει τόσο κυριολεκτική σημασία όσο και μεταφορική. Μόνο κατά τα πρώτα – μέσα εφηβικά χρόνια οι έφηβοι είναι σε θέση να εκτιμήσουν την πολυδιάστατη σημασία αυτών των παρατηρήσεων και έτσι να τις βρίσκουν χιουμοριστικές (vanderWaletal., 2022). Οι έφηβοι είναι επίσης πιθανόν να εξασκήσουν τις νέες σύνθετες στοχαστικές τους ικανότητες.

Μια περαιτέρω δεξιότητα που αναπτύσσουν οι έφηβοι είναι αυτή της μεταγνώσης. Η καινοτομία αυτής της ικανότητας που βιώνουν οι έφηβοι μπορεί να εξηγεί γιατί ορισμένοι αρχίζουν να πιστεύουν τη μοναδικότητα των δικών τους εμπειριών (Vartanian, 2000), η οποία μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα απομόνωσης (π.χ. πεποιθήσεις όπως «κανείς δεν με καταλαβαίνει») και πεποιθήσεις που οι αρνητικές πιθανές συνέπειες της επικίνδυνης συμπεριφοράς δεν θα τους συμβούν (Alberts, Elkind, & Ginsberg, 2007).

1.2.3. Αλλαγές σε κοινωνικά χαρακτηριστικά

Κατά την εφηβεία, οι νέοι αναπτύσσουν συνθέσεις στις κοινωνικές σχέσεις τους, μεταβαίνοντας από την οικογενειακή επιρροή στην επίδραση των ομοίων τους (Brown & Larson, 2009). Η θεωρία του Erikson (1968) επισημαίνει ότι η ανακάλυψη της ταυτότητας

είναι κεντρικής σημασίας κατά αυτή την περίοδο, καθώς οι έφηβοι δοκιμάζουν διάφορους ρόλους και αξίες για να δημιουργήσουν μια συνολική εικόνα του εαυτού τους.

Οι έφηβοι περνούν σημαντικό μέρος του χρόνου τους παρουσία των συνομηλίκων τους τόσο στο σχολείο, όσο και εκτός σχολείου (Boyd, 2014). Η αυξημένη πολυπλοκότητα και σημασία των φιλικών σχέσεων των εφήβων είναι πιθανό να στηρίζεται σε αλλαγές στην κοινωνική γνώση και στις αλλαγές στην ικανότητα των εφήβων να κατανοούν τους άλλους. Ειδικότερα, οι έφηβοι αναπτύσσουν μια πιο περίπλοκη θεωρία, δηλαδή αρχίζουν να κατανοούν ότι οι άλλοι έχουν πεποιθήσεις, προθέσεις και γνώσεις που είναι διαφορετικές από τις δικές τους. Είναι σημαντικό ότι οι έφηβοι αναπτύσσουν, επίσης, την ικανότητα να αλλάζουν τη συμπεριφορά τους ως απάντηση στην κατανόησή τους για τους άλλους (Dumontheil, Apperly, & Blakemore, 2010). Η σύγχρονη έρευνα επισημαίνει ότι η τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την ανάπτυξη των εφήβων. Η αυξημένη συνδεσιμότητα έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν, εκφράζονται και εξερευνούν την ταυτότητά τους. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν στους εφήβους μια πλατφόρμα για να δοκιμάσουν διάφορες πτυχές του εαυτού τους, επηρεάζοντας το πώς βλέπουν τον εαυτό τους και πώς αλληλεπιδρούν με άλλους ((Subrahmanyam & Šmahel, 2011 Valkenburg & Peter, 2011).

Η ψυχική υγεία των εφήβων είναι μια κρίσιμη πτυχή, με μελέτες να τονίζουν την ευαισθησία αυτού του πληθυσμού σε διαταραχές ψυχικής υγείας (Paus et al., 2008). Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την αύξηση των καταστάσεων, όπως το άγχος και η κατάθλιψη μεταξύ των εφήβων. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν το άγχος που προκαλείται από το σχολείο, την πίεση που ασκούν οι συνομηλικοί και τις κοινωνικές προσδοκίες που τους επιβάλλονται (Kessler et al., 2005).

Οι έφηβοι δοκιμάζουν τα όρια τους και αναζητούν νέες εμπειρίες με αποτέλεσμα να υιοθετούν συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (Sawyer et al., 2012). Οι έφηβοι μπορεί να εκτίθενται σε καταχρήσεις ουσιών, επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές και παραβατικότητα καθώς εξερευνούν τα όριά τους. Συχνά επηρεάζονται από τους ομοίους τους και τους κανόνες που θέτουν οι ίδιοι (Steinberg, 2008).

Το σχολικό περιβάλλον διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο κατά την εφηβεία διαμορφώνοντας τις γνωστικές ικανότητες, τις δεξιότητες και τις ευκαιρίες για το μέλλον τους. Οι σύγχρονες προσεγγίσεις στην εκπαίδευση αναγνωρίζουν τις διαφορετικές ανάγκες των εφήβων. Δημιουργούν περιβάλλοντα μάθησης εστιασμένα στους μαθητές που προωθούν τη

δημιουργικότητα, την κριτική σκέψη και τις κοινωνικές δεξιότητες. Αυτό σημαίνει ότι η εκπαίδευση στοχεύει στην ενίσχυση των ικανοτήτων των μαθητών να σκέφτονται ανεξάρτητα, να αναζητούν λύσεις και να αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά με το περιβάλλον τους (Larson, 2010). Η συμμετοχή των γονέων παραμένει πρωταρχικής σημασίας κατά την εφηβεία, παρέχοντας μια ασφαλή βάση για εξερεύνηση και μια πηγή καθοδήγησης (Steinberg, 2001). Η ανοιχτή επικοινωνία και η υποστήριξη από τους γονείς συμβάλλουν σε θετικά αποτελέσματα όσον αφορά τη συναισθηματική ευεξία και τη λήψη αποφάσεων (Collins & Laursen, 2004).

Συμπερασματικά, η εφηβεία είναι ένα σημαντικό στάδιο της ανθρώπινης ανάπτυξης που περιλαμβάνει βιολογικούς, γνωστικούς και κοινωνικούς μετασχηματισμούς. Το σύγχρονο τοπίο, που διαμορφώνεται από τις τεχνολογικές εξελίξεις και τα εξελισσόμενα κοινωνικά πρότυπα, προσθέτει πολυπλοκότητα στις εμπειρίες των σημερινών εφήβων. Η κατανόηση και η αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζονται κατά τη διάρκεια αυτής της κομβικής φάσης είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση θετικών αποτελεσμάτων και την προώθηση της ευημερίας της επόμενης γενιάς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

2.1. Ορισμός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Μέσα από διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες που διευκολύνουν την κοινή χρήση και την ανταλλαγή περιεχομένου που δημιουργείται από χρήστες, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα εφαρμογών που έχουν αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν και επικοινωνούν μεταξύ τους (Boyd & Ellison, 2008). Το θεμέλιο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης βρίσκεται στην ικανότητά τους να υπερβαίνουν τα γεωγραφικά όρια, παρέχοντας έναν εικονικό χώρο για τα άτομα όπου συνδέονται και χτίζουν σχέσεις. Πλατφόρμες όπως το Facebook, το Twitter, το Instagram και το TikTok επηρεάζουν όχι μόνο τη διαπροσωπική επικοινωνία αλλά και την κοινωνική δυναμική, άλλους επιχειρηματικές στρατηγικές και τον πολιτικό λόγο.

Οι κοινωνικές πλατφόρμες λειτουργούν σαν διασυνδεδεμένα δίκτυα, όπου οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν προφίλ, να μοιραστούν περιεχόμενο και να αλληλεπιδράσουν μέσω διάφορων τρόπων επικοινωνίας. Σύμφωνα με τους Boyd και Ellison (2008), αυτές οι πλατφόρμες είναι υπηρεσίες βασισμένες στο διαδίκτυο, που επιτρέπουν στα άτομα να δημιουργούν δημόσια ή ιδιωτικά προφίλ, να συνδεθούν με άλλους χρήστες και να προβάλλουν το περιεχόμενό τους.

Η διάχυτη επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εκτείνεται πέρα από τις ατομικές αλληλεπιδράσεις, διαμορφώνοντας κοινωνικούς κανόνες, τάσεις και πολιτιστικά φαινόμενα. Ο Castells (2010) υποστηρίζει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην κατασκευή της σύγχρονης ταυτότητας και στη διαμόρφωση δικτυωμένων κοινωνιών. Πλατφόρμες όπως το Facebook, χρησιμεύουν ως χώροι για απόδοση ταυτότητας, όπου τα άτομα μπορούν να παρουσιάσουν επιμελημένες εκδοχές του εαυτού τους σε ένα ευρύτερο κοινό. Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει ισχυρά εργαλεία για τις επιχειρήσεις να συνδέονται με το κοινό-στόχο, να δημιουργούν ταυτότητα επωνυμίας και να εμπορεύονται προϊόντα ή υπηρεσίες. Η διαδραστική φύση αυτών των πλατφορμών επιτρέπει την άμεση δέσμευση με τους καταναλωτές, επιτρέποντας ανατροφοδότηση σε

πραγματικό χρόνο και ενισχύοντας την αφοσίωση στην επωνυμία (Smith, Fischer, &Yongjian, 2012).

2.2. Η ιστορική/ διαχρονική εξέλιξη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Οι ρίζες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εκτείνονται βαθιά στα χρονικά της τεχνολογικής και πολιτιστικής εξέλιξης, με τις σύγχρονες εκδηλώσεις τους να αντιπροσωπεύουν μια σύγκλιση διαφόρων καινοτομιών και κοινωνικών αλλαγών. Το ταξίδι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον και χαρακτηρίζεται από κομβικά ορόσημα που έχουν αλλάξει θεμελιωδώς τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι συνδέονται, επικοινωνούν και μοιράζονται πληροφορίες.

Οι πρόδρομοι των σημερινών μέσων κοινωνικής δικτύωσης υπάρχουν από τις αρχές του Διαδικτύου. Διάφορες διαδικτυακές κοινότητες και συστήματα πινάκων ανακοινώσεων (BBS) και πλατφόρμες, όπως το CompuServe, άρχισαν να θέτουν τις βάσεις για τη ψηφιακή αλληλεπίδραση. Ωστόσο, η πραγματική έναρξη των κοινωνικών δικτύων έγινε με πλατφόρμες όπως το SixDegrees το 1997, επισημαίνοντας την αναγνώριση του όρου "κοινωνική δικτύωση" (Boyd & Ellison, 2008).

Στις αρχές της δεκαετίας του 2000 εμφανίστηκαν πλατφόρμες που έφεραν την κοινωνική δικτύωση ως επικρατούσα τάση. Το Friendster, που κυκλοφόρησε το 2002, ήταν πρωτοπόρος στη σύνδεση φίλων και στη διευκόλυνση των διαδικτυακών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Το MySpace, το οποίο ακολούθησε το 2003, εισήγαγε προφίλ χρηστών και έδωσε έμφαση στη μουσική και την ψυχαγωγία, προσελκύνοντας εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως (Boyd & Ellison, 2008). Το 2004, ο Mark Zuckerberg και οι συνιδρυτές του δημιούργησαν το Facebook, αρχικά ως πλατφόρμα αποκλειστικά για φοιτητές του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ. Η ταχεία επέκταση της πλατφόρμας σε άλλα πανεπιστήμια και τελικά στο ευρύ κοινό σηματοδότησε μια καμπή στην ιστορία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η εισαγωγή του NewsFeed το 2006 έφερε επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο οι χρήστες κατανάλωναν περιεχόμενο, ενισχύοντας την αίσθηση της σύνδεσης σε πραγματικό χρόνο (Kirkpatrick, 2010).

Το Twitter, που παρουσιάστηκε το 2006, έχοντας το όριο των 140 χαρακτήρων ανά δημοσίευση και ενθάρρυνε τη συνοπτική και σε πραγματικό χρόνο επικοινωνία, καθιστώντας το μια πλατφόρμα για έκτακτες ειδήσεις, τάσεις και δημόσιο διάλογο. Το hashtag(μια ετικέτα

μεταδιδόμενων που προλογίζεται από το σύμβολο #)είναι αρχικά μια σύμβαση που ξεκίνησε από τους χρήστες και έγινε ένα ισχυρό εργαλείο για την οργάνωση και την κατηγοριοποίηση περιεχομένου (Bruns & Burgess, 2011).

Το Instagram, που ξεκίνησε το 2010, επικεντρώθηκε στο να μοιράζεται κάποιος φωτογραφίες και βίντεο, ενώ το Snapchat, που δημιουργήθηκε το 2011, έγινε γνωστό για το εφήμερο περιεχόμενο, όπου οι χρήστες μοιράζονται στιγμές που εξαφανίζονται μετά την προβολή. Τα δύο αυτά, δίνουν έμφαση στις φωτογραφίες και τα βίντεο, επηρεάζοντας τον τρόπο που δημιουργούν περιεχόμενο και πως το χρησιμοποιούν οι χρήστες (Dijk, 2013). Το YouTube, που ξεκίνησε το 2005, άλλαξε ριζικά τον τρόπο που οι άνθρωποι βλέπουν και δημιουργούν βίντεο. Η πλατφόρμα προσέφερε ένα χώρο όπου οι χρήστες μπορούσαν να δημιουργήσουν και να μοιραστούν περιεχόμενο, κυρίως βίντεο, καθιστώντας τη διαδικασία πιο δημοκρατική. Το YouTube επηρέασε τις τάσεις και διαμόρφωσε τις προτιμήσεις ενός παγκόσμιου κοινού, καθιστώντας το ως μία από τις κύριες επιρροές στον τομέα της δημιουργίας και διανομής περιεχομένου (Burgess & Green, 2018).

Το τρέχον τοπίο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία, με πλατφόρμες που καλύπτουν εξειδικευμένα ενδιαφέροντα και δημογραφικά στοιχεία. Το TikTok, που κυκλοφόρησε το 2016, κέρδισε γρήγορα δημοτικότητα με τα σύντομης μορφής βίντεό του, ενώ το LinkedIn παραμένει κόμβος επαγγελματικής δικτύωσης. Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να προοδεύει, η εικονική πραγματικότητα είναι έτοιμη να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του μέλλοντος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Qualman, 2019). Η εξέλιξη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν ήταν ποτέ χωρίς προκλήσεις. Οι ανησυχίες για το απόρρητο, τα ψευδή νέα και ο αντίκτυπος στην ψυχική υγεία έχουν συγκεντρώσει σημαντική προσοχή. Το σκάνδαλο της CambridgeAnalytica το 2018 εξέθεσε ζητήματα που σχετίζονται με το απόρρητο των δεδομένων χρηστών στο Facebook, προκαλώντας αυξημένο έλεγχο και εκκλήσεις για ρυθμιστικά μέτρα (Cadwalladr & Graham-Harrison, 2018).

2.3. Περιγραφή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης επικοινωνίας, καλύπτοντας διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις. Κάθε πλατφόρμα διαθέτει

μοναδικά χαρακτηριστικά, λειτουργίες και εμπειρίες χρήστη, διαμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα συνδέονται και μοιράζονται πληροφορίες. Παρακάτω αναλύονται τα χαρακτηριστικά των μεγάλων πλατφορμών μέσω κοινωνικής δικτύωσης:

Facebook

Το Facebook, που ιδρύθηκε το 2004 από τον Mark Zuckerberg και τους συνιδρυτές του, είναι μια ευέλικτη πλατφόρμα που επιτρέπει στους χρήστες να συνδέονται με φίλους, να μοιράζονται ενημερώσεις, φωτογραφίες και να συμμετέχουν σε διάφορες μορφές κατανάλωσης περιεχομένου. Το "NewsFeed" του παρουσιάζει μια επιμελημένη ροή περιεχομένου που βασίζεται στις αλληλεπιδράσεις των χρηστών, ενισχύοντας την αίσθηση της σύνδεσης σε πραγματικό χρόνο (Kirkpatrick, 2010).

Twitter

Το Twitter, που ιδρύθηκε το 2006, είναι συνώνυμο της επικοινωνίας σε πραγματικό χρόνο και του microblogging. Οι χρήστες μοιράζονται σκέψεις, νέα και ενημερώσεις σε tweets 280 χαρακτήρων. Η δομή της πλατφόρμας ενθαρρύνει τη συντομία και την αμεσότητα, καθιστώντας την κόμβο για έκτακτες ειδήσεις, τάσεις και δημόσιο λόγο (Bruns & Burgess, 2011).

Instagram

Το Instagram ξεκίνησε το 2010 και εστιάζει στο οπτικό περιεχόμενο, επιτρέποντας στους χρήστες να μοιράζονται φωτογραφίες και σύντομα βίντεο. Η πλατφόρμα δίνει έμφαση στην αισθητική και χαρακτηριστικά, όπως τα φίλτρα και οι ιστορίες έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της οπτικής αφήγησης. Η σελίδα Explore του Instagram διευκολύνει την ανακάλυψη περιεχομένου και την αφοσίωση (Dijck, 2013).

Snapchat

Το Snapchat, που κυκλοφόρησε το 2011, πρωτοστάτησε στα εφήμερα μηνύματα. Οι χρήστες μοιράζονται φωτογραφίες και βίντεο που εξαφανίζονται μετά την προβολή, ενισχύοντας την

αίσθηση του αυθορμητισμού και της ιδιωτικότητας. Τα χαρακτηριστικά του Snapchat, συμπεριλαμβανομένων των ιστοριών και του Discover, συμβάλλουν στην απήχηση μεταξύ των νεότερων δημογραφικών ομάδων (Dhiman, 2022).

LinkedIn

Το LinkedIn, που ιδρύθηκε το 2002, είναι μια πλατφόρμα αφιερωμένη στην επαγγελματική δικτύωση. Οι χρήστες δημιουργούν επαγγελματικά προφίλ, συνδέονται με συναδέλφους και συμμετέχουν σε συζητήσεις του κλάδου. Το LinkedIn χρησιμεύει ως πολύτιμο εργαλείο για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας, τη στρατολόγηση και τη δικτύωση επιχειρήσεων (Davis et al., 2020).

YouTube

Το YouTube, που ιδρύθηκε το 2005, είναι μια πλατφόρμα κοινής χρήσης βίντεο όπου οι χρήστες ανεβάζουν, μοιράζονται και ανακαλύπτουν βίντεο. Έχει εκδημοκρατίσει τη δημιουργία περιεχομένου, δημιουργώντας επιρροές και διαφορετικά είδη περιεχομένου. Οι προτάσεις του YouTube που βασίζονται σε αλγόριθμους συμβάλλουν στον ρόλο του ως κύρια πηγή περιεχομένου βίντεο στο διαδίκτυο (Burgess & Green, 2018).

TikTok

Το TikTok, που κυκλοφόρησε το 2016, κέρδισε γρήγορα δημοτικότητα για τα βίντεο σύντομης μορφής που μελοποιούνται. Δίνει έμφαση στη δημιουργικότητα των χρηστών και ενθαρρύνει τις τάσεις μέσω προκλήσεων. Η σελίδα "For You" της πλατφόρμας που βασίζεται στον αλγόριθμο ενισχύει την ανακάλυψη περιεχομένου, καθιστώντας την κόμβο για τάσεις από ιούς (Kaplan & Haenlein, 2020).

Reddit

Το Reddit ιδρύθηκε το 2005 και είναι μια πλατφόρμα που βασίζεται σε περιεχόμενο που δημιουργείται από χρήστες και συζητήσεις οργανωμένες σε "subreddits". Είναι γνωστό για το ποικίλο φάσμα των κοινοτήτων του, όπου οι χρήστες συμμετέχουν σε συνομιλίες,

μοιράζονται περιεχόμενο και συμμετέχουν στην κατάταξη βάσει ψηφοφορίας. Η δομή του Reddit προωθεί τις εξειδικευμένες κοινότητες και την ανωνυμία (Pennycook & Rand, 2020).

Τα χαρακτηριστικά των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης είναι τόσο διαφορετικά όσο και οι χρήστες που εξυπηρετούν. Κάθε πλατφόρμα καλύπτει συγκεκριμένες ανάγκες, προτιμήσεις και τρόπους επικοινωνίας. Καθώς το τοπίο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνεχίζει να εξελίσσεται, η κατανόηση αυτών των χαρακτηριστικών καθίσταται απαραίτητη για τους χρήστες, τους ερευνητές και τους επαγγελματίες του κλάδου.

2.4. Επιδημιολογικά στοιχεία σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Το Facebook διατηρεί την υψηλότερη δημοφιλία στα κοινωνικά δίκτυα, με πάνω από 1 δισεκατομμύριο ενεργούς χρήστες, όπου συχνά επισκέπτονται την πλατφόρμα. Το YouTube ακολουθεί με περίπου 1 δισεκατομμύριο χρήστες, ενώ το Pinterest με 200 εκατομμύρια χρήστες, κλείνει τη λίστα. Παρ' όλο που το Facebook είναι κυρίαρχο παγκοσμίως, αντιμετωπίζει έντονο ανταγωνισμό στη Βόρεια Αμερική, όπου το Pinterest κατέχει το 30,42% της χρήσης.

Οι κοινωνικές πλατφόρμες χρησιμοποιούνται σχεδόν ισόποσα από άνδρες και γυναίκες, με τις μεγαλύτερες διαφορές να εμφανίζονται στις πλατφόρμες που εξυπηρετούν κυρίως τις γυναίκες, όπως το Pinterest. Η διαφορά στο Pinterest φτάνει το 25% και οι γυναίκες το χρησιμοποιούν περισσότερο για κίνητρα ή έμπνευση, ενώ οι άνδρες το χρησιμοποιούν κυρίως ως εργαλείο σελιδοδείκτη. Γενικά, παρατηρείται μείωση στη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης με την ηλικία. Το LinkedIn και το WhatsApp, ωστόσο, αυξάνουν τη χρήση τους κατά 5% στις ηλικίες 30-49, με το LinkedIn να είναι δημοφιλές στους επαγγελματίες σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα.

Σύμφωνα με την έρευνα της Humble, τα πιο δημοφιλή μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην Ελλάδα είναι το Instagram με ποσοστό 35,99%, ακολουθούμενο από το TikTok με 23,03% και το YouTube με 15,13%. Το Facebook καταλαμβάνει το 12,22%, ενώ το Pinterest το 5,07%. Περίπου 14,87% προτιμά κάποια άλλη πλατφόρμα, ενώ το 6,31% δεν προτιμά καμία. Το Instagram φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τις αγοραστικές αποφάσεις των χρηστών του,

με το 50% να δηλώνει επηρεασμένο από posts για τις αγορές τους. Επιπλέον, περίπου 42% βλέπει τόσο posts όσο και stories, ενώ το 25% βλέπει μόνο stories και το 26% μόνο posts. Στην Ελλάδα, ο αριθμός των χρηστών στο Instagram κυμαίνεται μεταξύ 3,8 και 4,4 εκατομμυρίων, ενώ το Facebook παρουσιάζει μείωση στις νεότερες ηλικιακές ομάδες αν και παραμένει δημοφιλές σε άτομα άνω των 35 ετών. Το TikTok αναδεικνύεται ως ανερχόμενη δύναμη, με περισσότερους από 3,5 εκατομμύρια χρήστες στην Ελλάδα και με τους χρήστες να δαπανούν πάνω από 2 ώρες καθημερινά στην πλατφόρμα, με το 38% από αυτούς να δηλώνει ότι περνά πάνω από 4 ώρες κάθε μέρα (CNN Greece, 2022).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

3.1. Οφέλη και ευκαιρίες που προσφέρει η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινότητα του ανθρώπου

Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει απαραίτητες στη διαμόρφωση της σύγχρονης ανθρώπινης εμπειρίας, προσφέροντας πληθώρα ευκαιριών σε διάφορες πτυχές της καθημερινής ζωής. Από την επικοινωνία και τη ψυχαγωγία μέχρι την εκπαίδευση και το εμπόριο, αυτές οι πλατφόρμες έχουν επαναπροσδιορίσει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αλληλεπιδρούν με τον κόσμο.

Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης χρησιμεύουν ως ισχυρά εργαλεία για διαπροσωπική επικοινωνία. Σύμφωνα με τους Boyd και Ellison (2008), οι ιστότοποι κοινωνικών δικτύων παρέχουν ένα χώρο για τη δημιουργία δημόσιων ή ημιδημόσιων προφίλ, διευκολύνουν τις συνδέσεις με φίλους και γνωστούς. Πλατφόρμες όπως το Facebook, το Twitter και το Instagram προσφέρουν επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο, ενισχύοντας την αίσθηση της αμεσότητας και της σύνδεσης (boyd & Ellison, 2008).

Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν μετατοπίσει το τοπίο της ψυχαγωγίας παρέχοντας μια τεράστια και ποικίλη σειρά περιεχομένου. Το YouTube, για παράδειγμα, έχει γίνει κόμβος για βίντεο που δημιουργούνται από χρήστες, που καλύπτουν είδη από την εκπαίδευση έως τη ψυχαγωγία. Το Instagram και το TikTok προσφέρουν περιεχόμενο σύντομης μορφής, οπτικά ελκυστικό, καλύπτοντας διαφορετικά γούστα. Η ψυχαγωγική αξία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης υπογραμμίζεται από το ρόλο τους στη διαμόρφωση πολιτιστικών φαινομένων και τάσεων (Burgess & Green, 2018).

Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης επεκτείνονται στη σφαίρα των παιχνιδιών παρέχοντας ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και συνεργασία. Τα διαδικτυακά παιχνίδια πολλών παικτών, συχνά, ενσωματώνουν κοινωνικά χαρακτηριστικά, επιτρέποντας στους παίκτες να συνδέονται, να ανταγωνίζονται και να σχηματίζουν κοινότητες. Πλατφόρμες όπως το Twitch, επιτρέπουν στους χρήστες να μοιράζονται τις εμπειρίες τους στα παιχνίδια

σε πραγματικό χρόνο, ενισχύοντας την αίσθηση της συντροφικότητας μεταξύ των οπαδών του παιχνιδιού (Hamari & Sjöblom, 2017).

Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης είναι σημαντικό μέρος του διαδικτυακού εμπορίου, καθώς προσφέρουν εύκολη πρόσβαση σε αγορές και πελάτες. Μέσα από αυτές, επιχειρήσεις μπορούν να προβάλλουν τα προϊόντα τους και να αλληλεπιδρούν με το κοινό τους. Επίσης, οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να ενημερώνονται για προσφορές και προϊόντα μέσω των κοινωνικών δικτύων. Το Instagram και το Facebook, για παράδειγμα, παρέχουν λειτουργίες όπως "Αναρτήσεις με δυνατότητα αγοράς", δίνοντας τη δυνατότητα στους χρήστες να ανακαλύψουν και να αγοράσουν προϊόντα απευθείας από την πλατφόρμα. Η ανάπτυξη του κοινωνικού εμπορίου έχει αλλάξει τον τρόπο που οι άνθρωποι ανακαλύπτουν και αλληλεπιδρούν με τα προϊόντα και τις μάρκες, επηρεάζοντας τις αποφάσεις αγοράς τους (Kaplan & Haenlein, 2010).

Οι πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν στους διαφημιστές απaráμιλλες ευκαιρίες για στοχευμένες και εξατομικευμένες καμπάνιες. Η ικανότητα αξιοποίησης δεδομένων του χρήστη για ακρίβεια στη στόχευση είναι ένα βασικό πλεονέκτημα. Η διαφήμιση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως μελετήθηκε από τους Smith, Fischer και Yongjian (2012), επιτρέπει στις επιχειρήσεις να επικοινωνούν άμεσα με τους καταναλωτές και να δημιουργήσουν ένα στενό δεσμό με το κοινό και αυτό οδηγεί σε μεγαλύτερη αφοσίωση στη μάρκα και βελτιωμένες στρατηγικές μάρκετινγκ.

Οι πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο διάδοσης και κατανάλωσης των πληροφοριών. Πλατφόρμες, όπως το Twitter, χρησιμεύουν ως ειδήσεις σε πραγματικό χρόνο, επιτρέποντας στους χρήστες να ενημερώνονται για τα παγκόσμια γεγονότα καθώς αυτά εξελίσσονται. Η φύση του περιεχομένου που δημιουργείται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook και το Instagram έχει την τάση να εξαπλώνεται γρήγορα και να επηρεάζει τις απόψεις και τις τάσεις του κοινού (Moorhead et al., 2013). Αυτό επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επικοινωνούν και αντιλαμβάνονται τα θέματα της επικαιρότητας.

Οι κοινωνικές πλατφόρμες διεισδύουν στον τομέα της εκπαίδευσης, παρέχοντας νέες δυνατότητες για μάθηση και συνεργασία. Πλατφόρμες, όπως το Edmodo και το Schoology, δημιουργούν ψηφιακά περιβάλλοντα όπου εκπαιδευτικοί και μαθητές μπορούν να συζητούν, να μοιράζονται πόρους και να συνεργάζονται σε κοινά έργα. Ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εκπαίδευση εξελίσσεται, παρέχοντας δυνατότητες για την ενίσχυση της

συμμετοχής των μαθητών και την προώθηση ενός περιβάλλοντος μάθησης συνεργασίας (Subrahmanyam & Šmahel, 2011).

Οι πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ενίσχυση της επικοινωνίας και της δέσμευσης εντός των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Πλατφόρμες όπως το Facebook Groups ή το Slack, χρησιμοποιούνται για τις σχολικές κοινότητες για να μοιράζονται ανακοινώσεις και να καλλιεργούν την αίσθηση της κοινότητας (Selwyn, 2016).

Τα οφέλη και οι ευκαιρίες που προσφέρουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινή ζωή είναι τεράστια και ποικίλα, καλύπτοντας την επικοινωνία, την ψυχαγωγία, το εμπόριο, τη διαφήμιση, τη διάδοση πληροφοριών και την εκπαίδευση. Καθώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνεχίζουν να εξελίσσονται, οι δυνατότητές τους να επηρεάζουν θετικά διάφορες πτυχές της καθημερινής ζωής παραμένουν ένας συναρπαστικός τομέας εξερεύνησης και έρευνας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

4.1. Ψυχοκοινωνικά προβλήματα από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και προβλήματα ψυχικής υγείας

Καθώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνεχίζουν να υφαίνουν τον ιστό της καθημερινής ζωής, ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών ρίχνει φως στις κοινωνικές και ψυχικές προκλήσεις που σχετίζονται με τη χρήση τους. Ενώ αυτές οι πλατφόρμες προσφέρουν πολλά οφέλη, παρουσιάζουν, επίσης, ένα φάσμα θεμάτων που κυμαίνονται από συμπεριφορές εθισμού και εξάρτησης έως τον περιορισμό των διαπροσωπικών σχέσεων. Αυτό το κείμενο εμβαθύνει στο διαφοροποιημένο τοπίο των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων που προκύπτουν από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τις πιθανές επιπτώσεις τους στη ψυχική υγεία, ενσωματώνοντας πραγματικές και σύγχρονες βιβλιογραφικές αναφορές.

Η διάχυτη φύση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, με τη συνεχή ροή ενημερώσεων και ειδοποιήσεων, συμβάλλει σε εθιστικές συμπεριφορές. Τα άτομα μπορεί να βρεθούν να ελέγχουν καταναγκαστικά τα προφίλ τους ή να κάνουν κύλιση στις ροές δεδομένων, οδηγώντας σε αυτό που έχει χαρακτηριστεί ως «προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης» (Marino et al., 2018). Ο εθισμός τροφοδοτείται συχνά από το σύστημα ανταμοιβής που βασίζεται στην ντοπαμίνη που συνοδεύεται από τη λήψη likes, σχολίων και κοινοποιήσεων (Kuss & Griffiths, 2017).

Ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης φαινομενικά συνδέουν άτομα, μπορούν επίσης, να συμβάλουν στην επιδείνωση των διαπροσωπικών σχέσεων πρόσωπο με πρόσωπο. Η επιμελημένη φύση των προφίλ συχνά οδηγεί σε κοινωνική σύγκριση και αισθήματα ανεπάρκειας (Vogel & Rose, 2016). Η έρευνα δείχνει ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη γνήσιων, βαθιών συνδέσεων, καθώς τα άτομα μπορεί να επιλέξουν την ποσότητα αντί για την ποιότητα στις διαδικτυακές τους σχέσεις (Primack et al., 2017).

Η καθηλωτική φύση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει στην αντικατάσταση των εμπειριών της πραγματικής ζωής με ψηφιακές αλληλεπιδράσεις, συμβάλλοντας σε αυτό που έχει ονομαστεί «ψηφιακή μετατόπιση» (Twenge & Campbell, 2018). Η ενασχόληση με διαδικτυακές δραστηριότητες μπορεί να έχει προτεραιότητα έναντι των αλληλεπιδράσεων πρόσωπο με πρόσωπο, επηρεάζοντας δυνητικά τον πλούτο και την αυθεντικότητα των εμπειριών της πραγματικής ζωής.

Η ανωνυμία που παρέχεται από τις πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη απρόσωπων σχέσεων, όπου τα άτομα αισθάνονται αποκομμένα από τις συνέπειες των πράξεών τους στο διαδίκτυο. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός, ένα διαδεδομένο ζήτημα, διευκολύνεται από αυτή την αποκόλληση, οδηγώντας σε επιβλαβείς συμπεριφορές που επηρεάζουν τη ψυχική υγεία, ιδιαίτερα μεταξύ των εφήβων (Hinduja & Patchin, 2018).

Οι ψυχοκοινωνικές προκλήσεις που σχετίζονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να έχουν βαθιές επιπτώσεις στη ψυχική υγεία. Τα αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και συναισθήματα κοινωνικής απομόνωσης έχουν συνδεθεί με την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Primack et al., 2017). Η συνεχής έκθεση σε επιμελημένες, εξιδανικευμένες εκδοχές της ζωής των άλλων μπορεί να συμβάλει σε μη ρεαλιστικά πρότυπα και να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμηση των ατόμων (Fardouly et al., 2015).

Άλλο ένα μειονέκτημα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι η χειραγώγηση από διάφορους φορείς, με την υπερκαταναλωτική συμπεριφορά να αυξάνεται λόγω πιέσεων και διαφημίσεων. Η παρενόχληση και οι απειλές σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μπορούν να οδηγήσουν σε ψυχολογικά προβλήματα και αυτοεκτίμηση. Το bullying, επίσης, επιδεινώνεται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με τις συνέπειες να επηρεάζουν σοβαρά τη νεανική ψυχολογία και τις κοινωνικές δυναμικές. Αυτά τα μειονεκτήματα απαιτούν προσεκτική διαχείριση και ευαισθητοποίηση για την ασφαλή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Ferrara, 2015).

Το φαινόμενο του «φόβου της απώλειας», είναι μια ψυχοκοινωνική πρόκληση που σχετίζεται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τα άτομα μπορεί να αισθάνονται άγχος ή δυσαρέσκεια όταν αντιλαμβάνονται ότι οι άλλοι συμμετέχουν σε ευχάριστες δραστηριότητες χωρίς αυτούς. Αυτός ο φόβος μπορεί να οδηγήσει σε καταναγκαστικό έλεγχο των ροών

κοινωνικής δικτύωσης και να επηρεάσει αρνητικά τη συνολική ευημερία (Przybylski et al., 2013).

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης πριν τον ύπνο έχει συσχετιστεί με διαταραχές ύπνου. Ο Rainsetal. (2015) βρήκε μια συσχέτιση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της κακής ποιότητας ύπνου. Η συνεχής έκθεση σε οθόνες, μαζί με τη δυνατότητα για ελκυστικό περιεχόμενο, μπορεί να διαταράξει τα πρότυπα ύπνου και να συμβάλλει σε ζητήματα που σχετίζονται με τον ύπνο.

Ενώ οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν τεράστιες ευκαιρίες για σύνδεση και ανταλλαγή πληροφοριών, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις ψυχοκοινωνικής και ψυχικής υγείας που θέτουν. Από τις συμπεριφορές εθισμού και εξάρτησης, έως την πιθανή αντικατάσταση των εμπειριών της πραγματικής ζωής, η κατανόηση του διαφοροποιημένου αντίκτυπου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι απαραίτητη για τα άτομα αυτά, τους εκπαιδευτικούς και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 – ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

5.1. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από εφήβους

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν φέρει επανάσταση στο τοπίο της επικοινωνίας, με περίπου 139 εκατομμύρια έφηβους (που ορίζονται εδώ ως 10-18 ετών) να χρησιμοποιούν το Instagram και 120,2 εκατομμύρια να χρησιμοποιούν το Facebook παγκοσμίως το 2022. Μια έρευνα του 2022 σε νέους 13 έως 17 ετών προσφέρει μια ένδειξη (BMJ 2023). Με βάση περίπου, 1.300 απαντήσεις, η έρευνα διαπίστωσε ότι το 35% των εφήβων χρησιμοποιούν τουλάχιστον μία από τις πέντε πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης περισσότερες φορές την ημέρα. Οι πέντε πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι: YouTube, TikTok, Facebook, Instagram και Snapchat.

Υπάρχουν ορισμένες αξιοσημείωτες δημογραφικές διαφορές στις επιλογές των εφήβων στα social media. Για παράδειγμα, τα έφηβα αγόρια είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν το YouTube και το Twitter, ενώ τα έφηβα κορίτσια είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν το TikTok, το Instagram το Snapchat και Facebook. Επιπλέον, υψηλότερα ποσοστά μαύρων εφήβων αναφέρουν ότι χρησιμοποιούν TikTok, Instagram, Twitter σε σύγκριση με λευκούς εφήβους (BMJ 2023).

Σύμφωνα με τη μελέτη του Pew Research Center που πραγματοποιήθηκε το 2023, για τα έτη 2015, 2022 και 2023, έδειξε ότι: το 2015 το 33% των εφήβων χρησιμοποιούσαν το Twitter, το Snapchat το 41%, το Instagram το 52% των εφήβων, ενώ το Facebook το 71%. Κατά το έτος 2022, το Twitter και το Facebook μειώθηκαν στο 23% και 32% αντίστοιχα, ενώ το Snapchat αυξήθηκε στο 59%, όπως και το Instagram στο 62%. Επιπλέον, η εμφάνιση του Tiktok έλαβε μεγάλο ποσοστό όπου ανέρχεται στο 67% και το Youtube στο 95%. Τέλος, κατά το 2023 το Twitter μειώθηκε ακόμη πιο πολύ στο 20%, το Facebook αυξήθηκε σε σχέση με το προηγούμενο έτος στο 33% , ενώ το Instagram μειώθηκε ελάχιστα στο 59% και

το Snapchat αυξήθηκε στο 60%. Το Youtube και το Tiktok μειώθηκαν ελάχιστα σε σχέση με το 2022 στο 93% και 63% αντίστοιχα.

Σύμφωνα με την οικονομική κατάσταση των εφήβων, τα ποσοστά είναι παρόμοια στα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, π.χ. το Snapchat παρακολουθούσαν το 71% των εφήβων που ανήκουν σε μια οικογένεια με χαμηλότερο εισόδημα, όπως επίσης και το 66% των εφήβων που ανήκουν σε υψηλότερο οικογενειακό εισόδημα. Όσον αφορά την κοινωνική κατάσταση των εφήβων, αυτοί που ζουν σε μια αστική περιοχή έχουν μεγαλύτερη ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το 21% των εφήβων αυτών παρακολουθεί το Twitter, το 65% το Instagram και το 67% το Tiktok, σε σχέση με τους εφήβους που μένουν σε μια αγροτική περιοχή. Αυτοί καταλαμβάνουν το 16% στο Twitter, το 55% στο Instagram και το 62% στο Tiktok. Ο αριθμός των χρηστών μέσω κοινωνικής δικτύωσης στην Ελλάδα στις αρχές του 2023 αντιστοιχούσε στο 72,3% του συνολικού πληθυσμού. Πρόσφατα ευρήματα δείχνουν ότι σχεδόν το 34% των Ελλήνων εφήβων χρηστών αναφέρει έντονη δραστηριότητα στα κοινωνικά δίκτυα (Boer et al., 2020).

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (SMU) έχει ενσωματωθεί ολοένα και περισσότερο στην καθημερινή ζωή των εφήβων τα τελευταία χρόνια, οδηγώντας σε ανησυχίες για τον πιθανό αντίκτυπό της (Primack & Escobar-Viera, 2017 Underwood & Ehrenreich, 2017). Στις ΗΠΑ, το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν ότι είναι σχεδόν, συνεχώς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει αυξηθεί από 25% σε 45% μεταξύ 2015 και 2018 (Anderson, & Jiang, 2018·Marino et al., 2018).

Μέχρι στιγμής, έχει διεξαχθεί περιορισμένη έρευνα σχετικά με τα ηλεκτρονικά κοινωνικά δίκτυα και τις πτυχές της ψυχικής υγείας στον ελληνικό πληθυσμό. Πρόσφατα ευρήματα υποδηλώνουν ότι περίπου το 34% των Ελλήνων εφήβων χρηστών αναφέρουν έντονη δραστηριότητα στα κοινωνικά δίκτυα (Boer et.al., 2020).

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 - ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

6.1. Δήλωση σκοπού

Σκοπός της παρούσας εργασίας, είναι η διερεύνηση των προβλημάτων που σχετίζονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Social Media) σε εφήβους/ες.

6.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα είναι τα κάτωθι:

1. Ποια είναι τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι, λόγω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
2. Ποιοι οι παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

7.1. Παρουσίαση Μεθόδου

Πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση για την εύρεση δημοσιευμένων σε επιστημονικά περιοδικά άρθρων σχετικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι (10 – 18 ετών) και που σχετίζονται με τη χρήση των Social Media με βάση την μέθοδο PRISMA. Για την εκπόνηση αυτής της συστηματικής ανασκόπησης, χρησιμοποιήθηκαν οι επιστημονικές βάσεις δεδομένων PubMed και Scopus. Κατά την αναζήτηση χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις κλειδιά: Social Media, Mental Disorders, Health Problems, Social Problems, Problem Behavior, Adolescents, Teenagers και Students. Στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων εισήχθηκε ο αλγόριθμος ("Social Media") AND ("Mental Disorders" OR "Health Problems" OR "Social Problems" OR "Problem Behavior") AND ("Adolescents" OR "Teenagers" OR "Students").

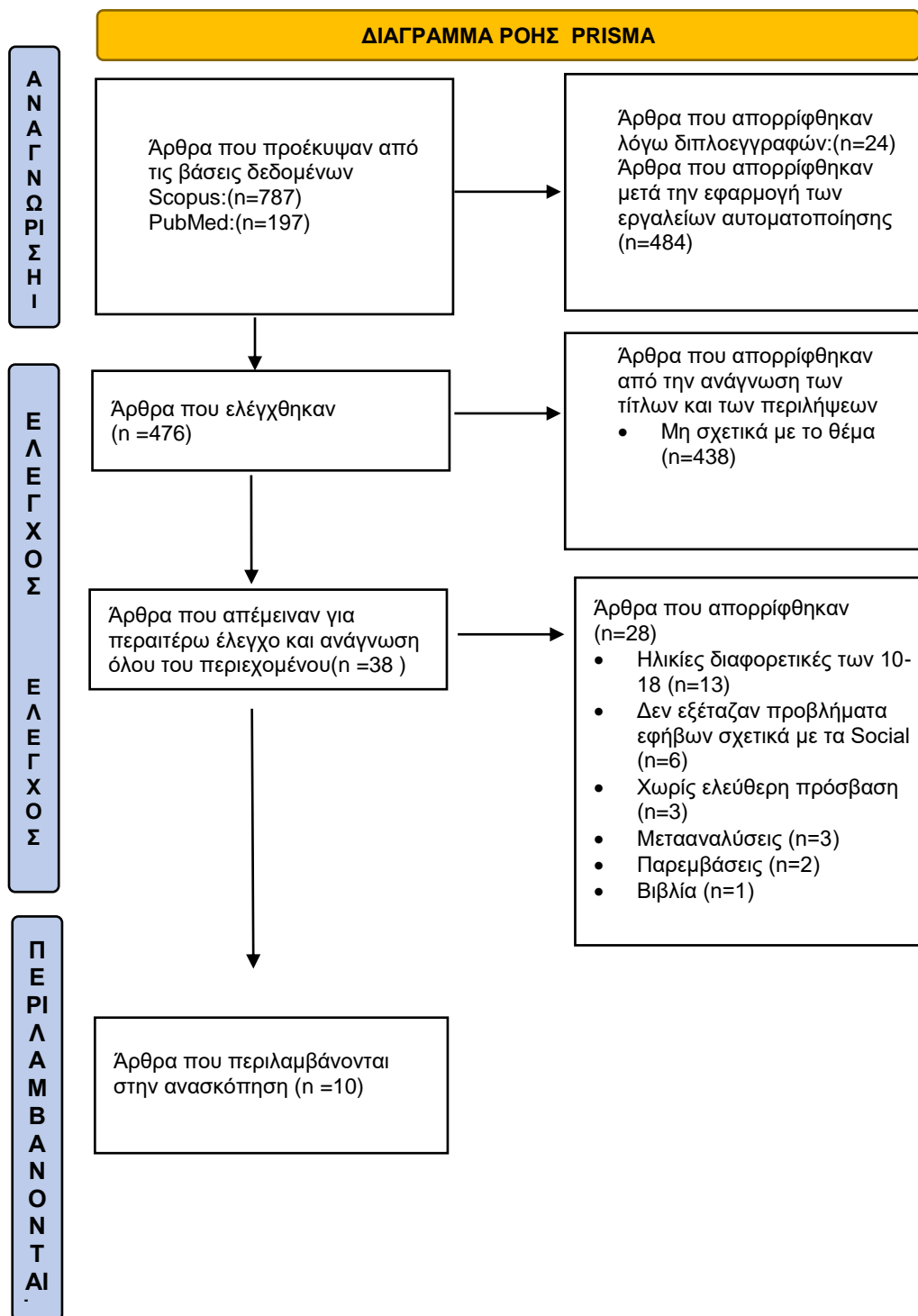
Ακολουθούν συγκεντρωμένα σε πίνακα (Πίνακας 1) τα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού που εφαρμόσαμε κατά τη συστηματική ανασκόπηση για την επιλογή των κατάλληλων άρθρων:

Πίνακας 1: Παρουσίαση κριτηρίων εισαγωγής και αποκλεισμού άρθρων κατά την αναζήτηση

Κριτήρια Ένταξης	Κριτήρια Αποκλεισμού
Χρονολογικό εύρος: 2019-2023.	Συστηματικές ανασκοπήσεις, μεταναλύσεις, παρεμβάσεις, αποσπάσματα βιβλίων, διατριβές, πρακτικά συνεδρίων.
Ηλικιακή ομάδα: 10-18 ετών.	Ηλικίες διαφορετικές του εύρους 10 – 18 ετών.
Γλώσσα συγγραφής άρθρων: Αγγλικά.	Γλώσσα διαφορετική της αγγλικής.
Ελεύθερη πρόσβαση σε ολόκληρο το κείμενο του άρθρου.	Περιεχόμενο που δεν έχει δωρεάν ελεύθερη πρόσβαση.
Συγχρονικές Μελέτες (Cross-sectional Study).	

Κατά την εισαγωγή του αλγορίθμου στο PubMed προέκυψαν 197 αποτελέσματα. Στην ηλεκτρονική βάση Scopus προέκυψαν 787 άρθρα. Συνολικά προέκυψαν 984 άρθρα. Κατόπιν ελέγξαμε για διπλότυπα άρθρα στις βάσεις δεδομένων. Εντοπίστηκαν 24 διπλότυπα, όπου και αφαιρέθηκαν. Έπειτα, εφαρμόσαμε τα εργαλεία αυτοματοποίησης και έμειναν 476 μελέτες. Εν συνεχεία, προχωρήσαμε στην ανάγνωση των τίτλων και των περιλήψεων τους. Από αυτές, οι 438 κρίθηκαν μη σχετικές με το θέμα. Συνολικά, απέμειναν 38 καταγραφές που ελέγχθηκαν ως προς το πλήρες περιεχόμενό τους. Αποκλείστηκαν, σύμφωνα με τα κριτήρια ένταξης-αποκλεισμού, τα 13 που αφορούσαν διαφορετικές ηλικίες από αυτές που μάς ενδιέφεραν, 6 άρθρα που δεν εξέταζαν προβλήματα που πιθανόν αντιμετωπίζουν οι έφηβοι από τη χρήση των Social και 3 άρθρα όπου στο περιεχόμενό τους δεν ήταν εφικτή η δωρεάν πρόσβαση. Επίσης, 3 άρθρα που αφορούσαν μεταναλύσεις, 2 άρθρα που αφορούσαν παρεμβάσεις και 1 άρθρο που αφορούσε κεφάλαια βιβλίου. Η διαδικασία αποτυπώνεται στο διάγραμμα ροής, όπως φαίνεται στο διάγραμμα 1.

7.2. Διάγραμμα Ροής (PRISMA)



Διάγραμμα 1: Διάγραμμα Ροής PRISMA

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

8.1. Συνοπτική Παρουσίαση Μελετών

Πίνακας 2: Μελέτες που επιλέχθηκαν κατά τη συστηματική ανασκόπηση

A/A	Τίτλος άρθρου	Συγγραφέας Έτος δημοσίευσης	Περιοδικό	Πληθυσμός Μελέτης Χώρα	Είδος Μελέτης	Ερευνητικό Εργαλείο	Αποτελέσματα
1	Associations between social media use and cognitive abilities: Results from a large-scale study of adolescents	Stieger & Wunderl (2022)	Computers in Human Behavior	12.043 έφηβοι ηλικίας 12-16, Αυστρία	Συγχρονική μελέτη	Young Diagnostic Questionnaire (YDQ) ($\alpha = 0.73$), ερωτηματολόγιο INSBAT, Τρισδιάστατο τεστ χωρικού προσανατολισμού των Bratfish και Hagman, Ερωτηματολόγιο γνωστικών ικανοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> • Η παθητική χρήση έναντι της ενεργητικής (1.6% και 7.1% αντίστοιχα). • Χαμηλή αριθμητική ικανότητα των εφήβων με αυξημένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. • Η χρήση από κορίτσια συνδέεται με ενεργητική χρήση, ενώ τα αγόρια με παθητική χρήση.

2	The Roles of Social Media Use and Friendship Quality in Adolescents' Internalizing Problems and Well-being	Luijten, van de Bongardt, & Nieboer (2022)	Journal of happiness studies	1298 έφηβοι ηλικίας 11-17, Ολλανδία	Συγχρονική μελέτη	Κλίμακα Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF) ($\alpha = 0,91$), κλίμακα παιδικού άγχους και κατάθλιψης-25 (RCADS-25) ($\alpha = 0,91$), Στοιχείο Χρήσης Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης, Κλίμακα Ποιότητας Φιλίας ($\alpha = 0,82$).	<ul style="list-style-type: none"> • Τα κορίτσια που έκαναν συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ανέφεραν περισσότερα προβλήματα εσωτερίκευσης και λιγότερη ευημερία. • Οι έφηβοι με φιλίες υψηλότερης ποιότητας ανέφεραν λιγότερα προβλήματα εσωτερίκευσης και υψηλότερη ευημερία
3	Emotional Responses to Social Media Experiences Among Adolescents: Longitudinal Associations with Depressive Symptoms.	Nesiet al. (2022)	Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association	687 έφηβοι, 15 ετών, ΗΠΑ	Συγχρονική μελέτη	Μέτρο Συναισθηματικών Απαντήσεων για τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης ($\alpha=0,89$), Ερωτηματολόγιο Σύντομης Διάθεσης και Συναισθημάτων (SMFQ) ($\alpha=0,93$), Ερωτηματολόγιο Μοναξιάς και Κοινωνικής Δυσάρεσκειας (LSDQ) ($\alpha=0,93$), Κλίμακα Συναισθηματικής Αντιδραστικότητας ($\alpha=0,92$)	<ul style="list-style-type: none"> • Τα κορίτσια ανέφεραν αρνητικές συναισθηματικές απαντήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. • Σχέση μεταξύ αρνητικών συναισθηματικών απαντήσεων και καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

4	Social Media Use and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: Cross-sectional Study	You, Yang-Huang, Raat, Van Grieken (2022)	JMIR mental health	3397 έφηβοι, (13 ετών), Ολλανδία	Συγχρονική μελέτη	Ερωτηματολόγιο 5 διαστάσεων EuroQol – έκδοση για νέους (EQ-5D-Y)	<ul style="list-style-type: none"> • 72,6% των εφήβων χρησιμοποίησαν >3 πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης. • 37,7% χρησιμοποιούσε >2 ώρες τις καθημερινές και 58,3% τα σαβ.κα • 25,9% των εφήβων ανέφεραν τα περισσότερα προβλήματα στη διάσταση «πόνος ή δυσφορία» του HRQoL.
5	Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules...	van den Eijnden et al. (2021)	International journal of environmental research and public health	2021 μαθητές, 15 ετών, Ολλανδία	Συγχρονική μελέτη	Κλίμακα Διαταραχής Κοινωνικών Μέσων (SMD) ($\alpha=0,90$), Κλίμακα Ποιότητας Ύπνου 5 στοιχείων- Groningen ($\alpha=0,83$)	<p>Η συχνή και υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είχε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • σημαντική επίδραση στην ώρα ύπνου, • δεν επηρέασε την ποιότητα του ύπνου.

6	The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work	Elsayed (2021)	Heliyon	200 έφηβοι, 15-18 ετών, ΗΠΑ	Συγχρονική μελέτη	Ερωτηματολόγιο που αντικατοπτρίζει τους τέσσερις βασικούς άξονες της θεωρίας της κοινωνικής ταυτότητας του James Marcia ($\alpha=0,80$)	Υπήρχαν αρνητικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στα επίπεδα της κοινωνικής ταυτότητας των εφήβων: <ul style="list-style-type: none"> • «επιτεύγματος», • «αναβολής», • «κλεισίματος» και • «διασποράς».
7	The contribution of social media addiction to adolescent LIFE: Social appearance anxiety	Caner, Efe, & Başdaş (2022)	Current Psychology	1363 έφηβοι, Τουρκία	Συγχρονική μελέτη	Κλίμακα άγχους κοινωνικής εμφάνισης (SAAS) ($\alpha=0,91$), κλίμακα εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (SMAS) ($\alpha=0,82$) και Κλίμακα Συναισθηματικής Διατροφής- Παιδική και Εφηβική Μορφή (EES-C) ($\alpha=0,78$)	<ul style="list-style-type: none"> • 24,4% των εφήβων είναι εθισμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. • Θετική σχέση του χρόνου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της κοινωνικής εμφάνισης, κυρίως στα κορίτσια.
8	Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries	Boer et al. (2020)	The Journal of adolescent health	154.981 έφηβοι, 11-15 ετών, 29 χώρες της Ευρώπης, της Αμερικής και της Μέσης Ανατολής.	Συγχρονική μελέτη	Κλίμακα Διαταραχών Κοινωνικής Δικτύωσης ($\alpha=0,89$), Ερωτηματολόγιο Ψυχικής ($\alpha=0,75$), Σχολικής - Κοινωνικής Ευημερίας ($\alpha=0,94$).	Οι έφηβοι που χρησιμοποιούν υπερβολικά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν: <ul style="list-style-type: none"> • λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή • πιο συχνά ψυχολογικά προβλήματα,

							<ul style="list-style-type: none"> • χαμηλότερη σχολική ευημερία • υψηλότερη σχολική πίεση, • έλλειψη οικογενειακής υποστήριξης.
9	What happens when you are not on social networks? A survey among middle-school teens in Switzerland	Surís, Stadelmann, Chok, & Barrense-Dias (2023)	Archives de pediatrie	2893 μαθητές, 13-14 ετών, Ελβετία	Συγχρονική μελέτη	Ερωτηματολόγιο με τις κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές, Κλίμακα FiveWell-BeingIndex (WHO-5 index) ($\alpha=0,858$)	<p>Οι νέοι που δεν ήταν ενεργοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (6,1%):</p> <ul style="list-style-type: none"> • είχαν καλύτερη σχέση με τους γονείς, • περισσότερους γονικούς κανόνες σχετικά με τη χρήση της οθόνης. • Ήταν λιγότερο πιθανό να έχουν χαμηλή σχολική επίδοση, • λιγότερο πιθανό να είναι υπέρβαροι και • να έχουν υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

10	Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking..	Brunborg, &Burdzovic (2019)	Journal of Adolescence	763 έφηβοι μαθητές, 15 ετών, Νορβηγία	Συγχρονική μελέτη	Ερωτηματολόγιο Υγείας ασθενών (α=0,91), Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (α=0,81), Υποκλίμακα Προβλημάτων Σχέσεων με Ομότιμους (α=0.77)	<p>Ο χρόνος που αφιερώθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετίστηκε θετικά περισσότερο από τα κορίτσια, με:</p> <ul style="list-style-type: none"> • συμπτώματα κατάθλιψης, • προβλήματα συμπεριφοράς και • κατανάλωση αλκοόλ.
----	--	-----------------------------	------------------------	---------------------------------------	-------------------	---	---

8.2. Ανάλυση των μελετών που επιλέχθηκαν

Stieger, S., & Wunderl, S. (2022, October). Associations between social media use and cognitive abilities: Results from a large-scale study of adolescents. *Computers in Human Behavior*, 135, 107358

Η συγχρονική αυτή έρευνα επικεντρώθηκε στην εξέταση του πώς η χρήση smartphone και μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει τη νοημοσύνη και τις γνωστικές ικανότητες των εφήβων. Χρησιμοποιώντας ψυχομετρικά τεστ, εξετάστηκαν διάφορες πτυχές, όπως η χωρική αντίληψη, η επεξεργασία πληροφοριών, η ορθογραφία, το λεξιλόγιο και η πρακτική αριθμητική. Σκοπός ήταν η κατανόηση του πώς αυτές οι δραστηριότητες επηρεάζουν την ανάπτυξη των εφήβων. Πραγματοποιήθηκε τυχαία δειγματοληψία και το δείγμα αποτελούνταν από έφηβους, κυρίως από την περιφέρεια της Κάτω Αυστρίας (N = 12.043, 49,1% κορίτσια). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μεταξύ Ιανουαρίου 2019 και Αυγούστου 2020. Οι έφηβοι ήταν κατά μέσο όρο ηλικίας 13,1 ετών (εύρος 12–16). Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με το Αυστριακό Ινστιτούτο Οικονομικής Ανάπτυξης και το κέντρο επαγγελματικής πληροφόρησης (VIC, WKNÖ-BIZ).

Αρχικά, έγιναν δύο ερωτήσεις σχετικά με το πόσο χρόνο (σε λεπτά) χρησιμοποιούσαν οι συμμετέχοντες τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά μέσο όρο κάθε μέρα. Χρησιμοποιήθηκε η γερμανική έκδοση 8 σημείων του Young Diagnostic Questionnaire YDQ για την αξιολόγηση της παθολογικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Το YDQ αξιολογεί την παθολογική χρήση του Διαδικτύου. Για να διευκρινιστεί ποια κλίμακα είναι ιδανική για τις απαντήσεις σε ερωτήσεις, χρησιμοποιήθηκε ένας πειραματικός σχεδιασμός. Οι συμμετέχοντες τυχαία ανατέθηκαν είτε σε μια δυαδική συνθήκη (Ναι/ Όχι) με μέτριο αξιοπιστίας (Cronbach $\alpha = 0,48$, McDonald $\omega = 0,50$), είτε σε μια συνθήκη με κλίμακα τύπου Likert (1 = ποτέ ή πολύ σπάνια, 6 = πολύ συχνά ή πάντα) με υψηλότερη αξιοπιστία (Cronbach $\alpha = 0,73$, McDonald $\omega = 0,74$). Για να μετρηθεί η ψυχομετρική νοημοσύνη, χρησιμοποιήθηκε το INSBAT (Arendasy et al., 2012). Αυτό το εργαλείο χρησιμοποιεί έναν προσαρμοστικό σχεδιασμό δοκιμών και αξιολογεί διάφορους τομείς της νοημοσύνης, όπως η ρευστή νοημοσύνη, η κρυσταλλωμένη νοημοσύνη, ο ποσοτικός συλλογισμός και η μακροπρόθεσμη μνήμη. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το Τρισδιάστατο τεστ χωρικού προσανατολισμού από τους Bratfisch και Hagman (2004) για να μετρηθεί η χωρική αντίληψη. Το τεστ αυτό περιλαμβάνει στοιχεία πολλαπλών επιλογών και αξιολογεί τη

χωρική φαντασία και με βάση τους δημιουργούς του έχει δείκτη αξιοπιστίας Cronbacha $\alpha=0,783$ (Bratfisch, Hagman & Bogner, 2004a).

Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκε το τεστ ικανότητας επεξεργασίας πληροφοριών κάτω από πολύπλοκες συνθήκες ερεθίσματος προκαλώντας μια κατάσταση ψυχο-φυσικού στρες και ένα τεστ δημιουργικότητας με δύο διαφορετικές εργασίες, μια σύντομη δοκιμή με 10 στοιχεία πολλαπλής επιλογής για την τεχνική κατανόηση, μια δοκιμή για την ορθογραφική δεξιότητα και τεστ λεξιλογίου. Η αριθμητική αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας αριθμητικά προβλήματα με βάση το τεστ πιστοποιητικού «NeueMittelschule». Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορούν να συνοψιστούν ως εξής: Η κλίμακα PSMU που χρησιμοποιεί μια επιλογή απόκρισης τύπου Likert αποκάλυψε καλή αξιοπιστία, ενώ η αξιοπιστία ήταν χαμηλή για τη μορφή δυαδικής απόκρισης. Επομένως, οι κλίμακες τύπου Likert θα πρέπει να προτιμώνται για την κλίμακα PSMU, τουλάχιστον όταν χρησιμοποιούνται με δείγματα εφήβων. Η συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών PSMU και του μέσου χρόνου χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ανά ημέρα ήταν χαμηλή. Αυτό υποστηρίζει την υπόθεση ότι οι έφηβοι αυτής της ηλικίας μπορεί να χάσουν ένα αντικειμενικό πλαίσιο αναφοράς για το οποίο η συμπεριφορά χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι αποδεκτή. Επίσης, τα κορίτσια ήταν πολύ πιο πιθανό να χρησιμοποιούν ενεργά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε σύγκριση με τα αγόρια, ενώ τα αγόρια ήταν σημαντικά πιο πιθανό να χρησιμοποιούν παθητικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε σύγκριση με τα κορίτσια. Επιπλέον, οι ενεργοί χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είχαν ελαφρώς χαμηλότερη λεκτική νοημοσύνη, ενώ οι παθητικοί χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είχαν ελαφρώς υψηλότερες βαθμολογίες, κάτι που είναι μάλλον αδιανόητο. Παρόλο που δεν βγήκαν συμπεράσματα σχετικά με τις αιτιώδεις κατευθύνσεις των αποτελεσμάτων που βρέθηκαν, γενικά, τα ίδια τα αποτελέσματα είχαν πολύ ασθενή μεγέθη επιδράσεων και σε σύγκριση μεταξύ τους η σημασία των επιπτώσεων, ως επί το πλείστον, δεν ξεπέρασε τις γνωστές δημογραφικές διαφορές, όπως το φύλο ή ηλικιακές διαφορές στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα, το να είσαι αγόρι ή κορίτσι έχει πολύ μεγαλύτερη επίδραση στις διαφορές στην ενεργό χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από ό,τι η επίδραση που διαπιστώθηκε για την εικονική ρευστή νοημοσύνη. Επιπλέον, δεν βρέθηκαν στοιχεία ουσιαστικής συσχέτισης με τη νοημοσύνη, τη χωρική αντίληψη, την επεξεργασία πληροφοριών, την τεχνική κατανόηση, τη δημιουργικότητα, τις δεξιότητες ορθογραφίας και το λεξιλόγιο των εφήβων. Οι έφηβοι με υψηλότερη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή υψηλότερες βαθμολογίες PSMU είχαν χαμηλότερη πρακτική αριθμητική ικανότητα και αντίστροφα.

Η παρούσα μελέτη είχε κάποιους περιορισμούς. Ορισμένα από τα μέτρα (τεχνική κατανόηση, δημιουργικότητα, πρακτική αριθμητική, ορθογραφικές δεξιότητες, λεξιλόγιο) αναπτύχθηκαν και επικυρώθηκαν εσωτερικά στο VIC και δεν δημοσιεύονται σε κανένα περιοδικό με κριτές. Επιπλέον, η παρούσα μελέτη αξιολόγησε υποκειμενικά το χρόνο χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ενώ όλες οι μετρήσεις αξιολογήθηκαν από τους ίδιους τους εφήβους.

Luijten, C. C., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2022). The Roles of Social Media Use and Friendship Quality in Adolescents' Internalizing Problems and Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3161–3178

Σκοπός της συγχρονικής αυτής μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ποιότητας της φιλίας με τα προβλήματα εσωτερίκευσης και την ευημερία των εφήβων ταυτόχρονα και διαχρονικά, συμπεριλαμβανομένης της εξέτασης της αλληλεπίδρασης μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ποιότητας της φιλίας και των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων.

Χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα διαδικτυακού ερωτηματολογίου που συλλέχθηκαν την Άνοιξη του 2018 (T1) και την Άνοιξη του 2019 (T2) από 1.298 Ολλανδούς έφηβους ηλικίας 11–17 ετών. Οι ερευνητές ήταν παρόντες κατά τη διάρκεια της χορήγησης του ερωτηματολογίου και διασφάλισαν το απόρρητο και την εμπιστευτικότητα των δεδομένων των συμμετεχόντων. Μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες έλαβαν μικρές, μη οικονομικές ανταμοιβές και μέρος σε κλήρωση ενός δώρου.

Χρησιμοποιήθηκε η 14-στοιχείων Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF) (Keyes, 2005) για να αξιολογήσει τη συναισθηματική (τρία στοιχεία), τη ψυχολογική (έξι στοιχεία) και την κοινωνική (πέντε στοιχεία) ευεξία των εφήβων. Το MHC-SF έχει επικυρωθεί για χρήση σε Ολλανδούς εφήβους (Luijten et al., 2019) και έδειξε καλή αξιοπιστία στην τρέχουσα μελέτη (Cronbach's $\alpha = 0,91$ στο T1, $0,92$ στο T2). Η αναθεωρημένη κλίμακα παιδικού άγχους και κατάθλιψης-25 (RCADS-25) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των προβλημάτων εσωτερίκευσης των συμμετεχόντων, με βάση το άγχος (15 στοιχεία) και την κατάθλιψη (10 στοιχεία), σε μια κλίμακα τεσσάρων βαθμών που

κυμαίνεται από 0 (ποτέ) έως 3 (πάντα). Το RCADS-25 έδειξε καλή αξιοπιστία στην τρέχουσα μελέτη (Cronbach's $\alpha = 0,91$ στο T1, $0,92$ στο T2). Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μετρήθηκε με ένα στοιχείο που χρησιμοποιείται συχνά σε επιστημονικές μελέτες για τη μέτρηση της γενικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Πόσο χρόνο αφιερώνετε σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης ή εφαρμογές). Οι απαντήσεις δομήθηκαν με μια κλίμακα πέντε σημείων (1 = ποτέ, 5 = πάντα). Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο Δικτύου Σχέσεων Inventory για να αξιολογηθεί η συνολική ποιότητα των φιλικών σχέσεων των εφήβων. Το εργαλείο περιλαμβάνει υποκλίμακες ικανοποίησης, όπως η σχέση με στενούς φίλους και στοιχεία σύγκρουσης, όπως οι καυγάδες. Στην τρέχουσα μελέτη, το εργαλείο έδειξε καλή αξιοπιστία (α Cronbach's $0,82$ στο T1, $0,81$ στο T2).

Η ανάλυση έγινε χρησιμοποιώντας το SPSS (έκδοση 27, IBM Corporation, Armonk, NY, ΗΠΑ). Οι μέσες βαθμολογίες T1 και T2 RCADS-25 και MHC-SF συγκρίθηκαν χρησιμοποιώντας το t τεστ ζευγαρωμένων δειγμάτων και όλες οι μέσες βαθμολογίες συγκρίθηκαν μεταξύ αγοριών και κοριτσιών χρησιμοποιώντας το t τεστ ανεξάρτητων δειγμάτων. Το 53,6% των εφήβων του δείγματος ανέφεραν συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η μέση βαθμολογία για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ήταν 3,6 σε κλίμακα 5 βαθμών, υποδηλώνοντας μια μέση χρήση με ελαφρώς υψηλότερη τάση προς τη συχνή χρήση. Τα κορίτσια ανέφεραν συχνότερη χρήση, υψηλότερη ποιότητα φιλίας και περισσότερα προβλήματα εσωτερίκευσης σε σύγκριση με τα αγόρια, ενώ τα αγόρια ανέφεραν υψηλότερη ευημερία. Τα προβλήματα εσωτερίκευσης αυξήθηκαν σημαντικά μεταξύ T1 και T2, ενώ η αίσθηση ευημερίας των κοριτσιών μειώθηκε. Επίσης, παρατηρήθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ποιότητας φιλίας και προβλημάτων εσωτερίκευσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και προβλημάτων εσωτερίκευσης, ενώ η ποιότητα της φιλίας συσχετίστηκε αρνητικά με αυτά τα προβλήματα. Η αλληλεπίδραση μεταξύ χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ποιότητας φιλίας δεν φάνηκε να επηρεάζει σημαντικά τα αποτελέσματα.

Στην μελέτη αυτή αναφέρονται κάποιοι περιορισμοί. Αυτή η έρευνα βασίστηκε σε αναδρομικές αυτοαναφορές εφήβων και τα ευρήματά μπορεί να υπόκεινται σε μεροληψία δειγματοληψίας. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε ένα μόνο στοιχείο για να μετρήσουν το χρόνο που αφιερώνουν οι έφηβοι χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επιπλέον, τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δεν μπορούν να γενικευτούν πέρα από το μη κλινικό σχολικό δείγμα Ολλανδών εφήβων.

You, Y., Yang-Huang, J., Raat, H., & Van Grieken, A. (2022). Social Media Use and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: Cross-sectional Study

Ο στόχος αυτής της συγχρονικής μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένου του αριθμού των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούνται και του χρόνου που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία των εφήβων. Συγκεκριμένα, αναλύθηκαν δεδομένα από 3397 παιδιά (μέση ηλικία 13,5 έτη) από τη Generation R Study, με βάση τον πληθυσμό στην Ολλανδία.

Τα παιδιά κλήθηκαν να αναφέρουν ποιες πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποίησαν. Ο χρόνος που αφιερώθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εξετάστηκε ξεχωριστά τις καθημερινές και τα Σαββατοκύριακα. Η ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία των εφήβων μετρήθηκε με χρήση ερωτηματολογίου 5 διαστάσεων EuroQol – έκδοση νέων (EQ-5D-Y) που αναπτύχθηκε από την Ευρωπαϊκή Ομάδα Ποιότητας Ζωής. Το ερωτηματολόγιο EQ-5D-Y αποτελείται από 2 μέρη για τη μέτρηση της γενικής υγείας των παιδιών: το περιγραφικό σύστημα EQ-5D και την οπτική αναλογική κλίμακα (VAS). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν την τρέχουσα κατάσταση της υγείας τους σε 5 διαστάσεις: «κινητικότητα», «αυτοφροντίδα», «συνήθειες δραστηριότητες», «πόνος ή δυσφορία» και «αίσθημα ανησυχίας, λύπης ή δυστυχίας».

Για τον χαρακτηρισμό του πληθυσμού της μελέτης εφαρμόστηκαν περιγραφικές αναλύσεις. Η κατανομή των αναφερόμενων προβλημάτων στις 5 διαστάσεις της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία των εφήβων με βάση τον αριθμό των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιήθηκαν και το χρόνο που αφιερώθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αξιολογήθηκαν με τη χρήση του τεστ chi-square. Η βαθμολογία VAS με βάση τον αριθμό των πλατφορμών μέσων κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιήθηκαν και το χρόνο που αφιερώθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αξιολογήθηκαν με μονόδρομη ανάλυση διακύμανσης. Η σχέση μεταξύ του αριθμού των χρησιμοποιούμενων πλατφορμών μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία των εφήβων διερευνήθηκε χρησιμοποιώντας logisticsregression για τις 5 διαστάσεις και γραμμική παλινδρόμηση για τη βαθμολογία VAS. Η σχέση μεταξύ του χρόνου που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία των

εφήβων, διερευνήθηκε χρησιμοποιώντας logisticsregression για 5 διαστάσεις και γραμμική παλινδρόμηση για το σκορ VAS.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι έφηβοι που χρησιμοποιούν 5 έως 6 πλατφόρμες ή 7 ή περισσότερες πλατφόρμες, έχουν αυξημένες πιθανότητες να αναφέρουν προβλήματα στις διαστάσεις του πόνου ή δυσφορίας και του αισθήματος ανησυχίας, λύπης ή δυστυχίας. Η καθημερινή και εβδομαδιαία χρήση, ειδικά όταν υπερβαίνει τις 6 ώρες, συσχετίζεται με περισσότερα ψυχοκοινωνικά προβλήματα. Επίσης, οι παιδικές καθημερινές δραστηριότητες, καθώς και η κινητικότητα, επηρεάζονται αρνητικά με αυξημένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, κυρίως όταν υπερβαίνει τις 6 ώρες. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για περισσότερες από 6 ώρες σχετίζεται με χαμηλότερες βαθμολογίες ποιότητας ζωής, όπως αναφέρθηκε στην κλίμακα VAS. Οι χρήστες που χρησιμοποιούν περισσότερες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης είχαν αυξημένα προβλήματα που σχετίζονται με τον "πόνο ή τη δυσφορία", σύμφωνα με τα αποτελέσματα. Επιπλέον, η χρήση περισσότερων πλατφορμών σχετίστηκε με αυξημένα επίπεδα «ανησυχίας, λύπης, ή δυστυχίας». Τέλος, η βαθμολογία στην Κλίμακα Οπτικής Αναλογίας (VAS) ήταν χαμηλότερη όσο αυξανόταν ο αριθμός των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούνταν.

Στην έρευνα αυτή αναφέρονται και κάποιοι περιορισμοί. Συγκεκριμένα, η μελέτη διεξήχθη σε παιδιά ηλικίας 13 ετών. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως περιορισμός, καθώς πρόκειται για μια ευαίσθητη αναπτυξιακή περίοδο και λίγα είναι γνωστά για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τις επιπτώσεις της στην ποιότητα ζωής. Επιπρόσθετα, οι αναλύσεις βασίστηκαν σε δεδομένα εφήβων 13 ετών, ενώ η επόμενη μέτρηση έγινε σε έφηβους ηλικίας 18 ετών. Ως εκ τούτου, ενδέχεται να είναι δύσκολο να εντοπιστούν διαχρονικές συσχετίσεις μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ποιότητας ζωής. Τέλος, η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης καταγράφηκε μέσω αυτοαναφερόμενου ερωτηματολογίου, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε υπερεκτίμηση ή υποτίμηση του χρόνου που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

van den Eijnden, R. J. J. M., Geurts, S. M., Ter Bogt, T. F. M., van der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules Regarding Internet Use before Sleep. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1346

Η συγχρονική αυτή μελέτη είχε ως στόχο να συμβάλει στην κατανόηση των επιπτώσεων της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στον ύπνο των εφήβων και να διευρύνει τις γνώσεις για τον προληπτικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι γονείς στην προστασία των εφήβων από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που διαταράσσει τον ύπνο. Τα δεδομένα για αυτήν τη μελέτη προήλθαν από το Digital Youth Project, ένα διαχρονικό ερευνητικό πρόγραμμα για τη διαδικτυακή συμπεριφορά των εφήβων. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από δύο κύματα μετρήσεων που πραγματοποιήθηκαν τον Φεβρουάριο του 2017 (T1) και του 2018 (T2). Στη μελέτη συμμετείχαν 2021 Ολλανδοί μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από 11-10 ετών (Μ.Ο. 13,86 έτη).

Σε αυτήν την έρευνα, η συχνότητα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μετρήθηκε χρησιμοποιώντας έξι διαφορετικά στοιχεία. Αρχικά, δόθηκε ένας ορισμός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, πριν από την υποβολή των ερωτήσεων. Τα τέσσερα από αυτά τα στοιχεία μέτρησαν τη χρήση ιστότοπων κοινωνικών δικτύων, με ερωτήσεις όπως «Πόσες φορές την εβδομάδα δημοσιεύετε ένα μήνυμα, εικόνα ή βίντεο στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης;». Τα υπόλοιπα δύο στοιχεία μέτρησαν την ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων μέσω smartphone, με ερωτήσεις όπως «Πόσες φορές την ημέρα στέλνετε μήνυμα, εικόνα ή βίντεο με το smartphone σας;». Η αξιολόγηση έγινε σε κλίμακα από 1 έως 7, όπου το 1 σήμαινε λιγότερες από μία φορά την ημέρα/εβδομάδα και το 7 περισσότερες από 40 φορές την ημέρα/εβδομάδα. Στη συνέχεια, υπολογίστηκε μια αθροιστική βαθμολογία, όπου μια υψηλότερη βαθμολογία υποδήλωνε συχνότερη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τιμές α του Cronbach για τα δύο χρονικά σημεία (T1 και T2) ήταν 0,84 και 0,82 αντίστοιχα, υποδεικνύοντας υψηλή αξιοπιστία της κλίμακας μέτρησης.

Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μετρήθηκε με τη χρήση της κλίμακας Διαταραχής Κοινωνικών Μέσων (SMD), η οποία περιλαμβάνει 9 στοιχεία που αντιστοιχούν στα εννέα διαγνωστικά κριτήρια για τη Διαταραχή Παιχνιδιού Διαδικτύου (IGD), σύμφωνα με το Παράρτημα του DSM-5. Αυτά τα κριτήρια περιλαμβάνουν ενασχόληση, ανοχή, απόσυρση, επιμονή, απόδραση, σύγκρουση, προβλήματα σε σημαντικούς τομείς ζωής, εκτόπιση και εξαπάτηση. Επειδή ούτε η IGD, ούτε η SMD αναγνωρίζονται επίσημα ως ψυχικές διαταραχές από το DSM-5 και υπάρχει συνεχής επιστημονική συζήτηση σχετικά με τον τρόπο εννοιολόγησης των συμπεριφορικών εθισμών, επιλέχθηκε ο όρος «υπερβολική χρήση» αντί για «διαταραγμένη χρήση». Για τη συλλογή δεδομένων, οι έφηβοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι βαθμοί των εννέα στοιχείων αθροίστηκαν, με υψηλότερη

βαθμολογία υποδηλώνοντας περισσότερα συμπτώματα προβληματικής χρήσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η εσωτερική συνέπεια αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας το δείκτη Cronbach, με τις τιμές να είναι 0,90 για την πρώτη μέτρηση (T1) και 0,89 για τη δεύτερη μέτρηση (T2) σε διάφορα χρονικά σημεία.

Η αντιληπτή ποιότητα του ύπνου μετρήθηκε χρησιμοποιώντας την κλίμακα ποιότητας ύπνου 5 στοιχείων του Groningen και ένα στοιχείο από τη Λίστα Καταθλιπτικής Διάθεσης. Η κλίμακα απαντήσεων κυμαινόταν από 1 (ποτέ) έως 5 (πάντα). Οι τιμές α του Cronbach ήταν 0,83 (T1 και T2). Η ώρα για ύπνο μετρήθηκε με ένα στοιχείο/ερώτηση: «Τις σχολικές μέρες, ποια ώρα πηγαίνετε για ύπνο;». Η κλίμακα μέτρησης κυμαίνονταν από 1 (πριν από τις 20.00) έως 10 (μετά τις 00.00), με τις υψηλότερες βαθμολογίες να υποδεικνύουν μεταγενέστερη ώρα ύπνου. Ως συντονιστές συμπεριλήφθηκαν δύο γονικοί κανόνες σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου και του smartphone πριν τον ύπνο. Οι έφηβοι υπέδειξαν τον βαθμό στον οποίο επιτρέπεται (1) να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ή να παίζουν παιχνίδια μια ώρα πριν κοιμηθούν και (2) να φέρουν το smartphone/ tablet τους στην κρεβατοκάμαρά τους πριν τον ύπνο τις κανονικές ημέρες του σχολείου.

Τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και οι συσχετίσεις μεταξύ όλων των μεταβλητών της μελέτης υπολογίστηκαν χρησιμοποιώντας το IBM SPSS Statistics 24. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συχνότητα χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετιζόταν σημαντικά και θετικά με την ώρα του ύπνου, υποδεικνύοντας ότι η πιο συχνή χρήση συνδέεται με μεταγενέστερη ώρα ύπνου. Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επίσης, συσχετιζόταν αρνητικά με την ώρα ύπνου, υποδεικνύοντας ότι η πιο υπερβολική χρήση συνδέεται με μεταγενέστερη ώρα ύπνου. Οι αυστηροί γονικοί κανόνες σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου πριν τον ύπνο και τη μεταφορά του smartphone στην κρεβατοκάμαρα σχετιζόνταν με λιγότερη συχνή χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, λιγότερα συμπτώματα προβληματικής χρήσης, ώρα ύπνου νωρίτερα και καλύτερη ποιότητα ύπνου. Επιπλέον, τα αγόρια ανέφεραν υψηλότερη ποιότητα ύπνου και πήγαιναν για ύπνο πιο αργά σε σύγκριση με τα κορίτσια. Επιπλέον, οι μεγαλύτεροι έφηβοι ανέφεραν χαμηλότερη ποιότητα ύπνου και ύπνο πιο αργά, σε σύγκριση με τους νεότερους εφήβους.

Υπήρξε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ της συχνότητας χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των γονικών κανόνων σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου πριν από τον ύπνο. Αυτοί οι κανόνες φαίνεται να μειώνουν την επίδραση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ποιότητα ύπνου και την υποκείμενη υπερβολική χρήση. Οι

κανόνες σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου πριν από τον ύπνο φαίνεται πως μετριάζουν την επίδραση της συχνότητας χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ώρα του ύπνου, υποδεικνύοντας ότι η καθοδήγηση των γονέων μπορεί να επηρεάσει τις συνήθειες ύπνου των εφήβων. Επίσης, η αυστηρή χρήση του smartphone στην κρεβατοκάμαρα αντισταθμίζει την επίδραση της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ώρα ύπνου των εφήβων, ιδιαίτερα μεταξύ εκείνων που έχουν υψηλά επίπεδα υπερβολικής χρήσης. Τέλος, οι γονικοί κανόνες σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου πριν από τον ύπνο μειώνουν την επίδραση της συχνότητας χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην αντιληπτή ποιότητα του ύπνου, υπογραμμίζοντας τη σημασία των κανόνων στην προστασία του ύπνου των εφήβων.

Στην μελέτη αναφέρονται κάποιοι περιορισμοί. Η μελέτη βασίστηκε σε αυτοαναφορές εφήβων για τη συλλογή δεδομένων. Αυτό μπορεί να επιφέρει περιορισμούς λόγω της υποκειμενικότητας και της προκατάληψης που μπορεί να υπάρχει στις αυτοαναφορές. Επίσης, δεν αξιολογήθηκαν παράγοντες, όπως τα προβλήματα ψυχικής υγείας και η κατανάλωση καφεΐνης και νικοτίνης, που επηρεάζουν τον ύπνο των εφήβων. Η μελέτη αναγνωρίζει την ανάγκη για την ενσωμάτωση αυτών των παραγόντων σε μελλοντικές έρευνες.

Elsayed W. (2021). The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work. *Heliyon*, 7(2), e06327

Σκοπός αυτής της συγχρονικής μελέτης ήταν η κατανόηση των επιπέδων κοινωνικής ταυτότητας των εφήβων και η ανάλυση των αρνητικών επιπτώσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην κοινωνική τους ταυτότητα από την οπτική της κοινωνικής εργασίας. Ακολουθήθηκε τυχαία δειγματοληψία και το δείγμα αποτελούνταν από 200 εφήβους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης των ΗΠΑ.

Ο ερευνητής σχεδίασε ένα νέο και καινοτόμο ερωτηματολόγιο που αντικατοπτρίζει τους τέσσερις βασικούς άξονες της θεωρίας της κοινωνικής ταυτότητας. Το ερωτηματολόγιο αποτελούταν από 40 δηλώσεις. Το ερευνητικό εργαλείο επιβεβαιώθηκε με τη μέθοδο εικονικής εγκυρότητας, για το ερωτηματολόγιο, παρουσιάζοντάς το στην αρχική του μορφή με λίστα ερωτήσεων μελέτης σε δέκα μέλη του διδακτικού προσωπικού των πανεπιστημίων, τα οποία ήταν όλοι κάτοχοι διδακτορικού. Το περιεχόμενο προσαρμόστηκε σύμφωνα με τις συστάσεις τους. Ο ερευνητής επαλήθευσε την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου

χρησιμοποιώντας τη μέθοδο τεστ-επανεξέτασης. Το ερωτηματολόγιο εφαρμόστηκε σε ένα μικρό τυχαίο δείγμα αποτελούμενο από 30 εφήβους στο γυμνάσιο και δεκαπέντε ημέρες μετά το τεστ εφαρμόστηκε ξανά στο ίδιο δείγμα εφήβων. Ο συντελεστής αξιοπιστίας υπολογίστηκε $\alpha = 0,80$ και θεωρήθηκε κατάλληλος για τους σκοπούς αυτής της μελέτης. Για τις απόψεις των εφήβων, σχετικά με τον βαθμό των αρνητικών επιπτώσεων των μέσων κοινωνικής επικοινωνίας στα επίπεδα της κοινωνικής τους ταυτότητας, υιοθετείται μια κλίμακα Likert τριών βαθμών. Χρησιμοποιήθηκε το αναλυτικό λογισμικό Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) για τη διεξαγωγή της περιγραφικής στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων για την ανάλυση και την ερμηνεία των δεδομένων.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει μια επιβεβαιωμένη αρνητική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του επιπέδου επίτευξης στην κοινωνική ταυτότητα των εφήβων. Η έρευνα επικεντρώθηκε συγκεκριμένα στην επίδραση που έχει η νοημοσύνη του ατόμου και ο τρόπος χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ευχαρίστηση έναντι της υπηρεσίας της κοινωνίας. Η σημασία της φράσης που αναφέρεται στη σύνδεση του μέλλοντος με τη νοημοσύνη του ατόμου υπογραμμίζεται, καθώς παρουσιάζει υψηλότερο ποσοστό αρνητικών επιπτώσεων. Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είχαν αρνητικές επιπτώσεις στο επίπεδο της "αναβολής" στην κοινωνική ταυτότητα των εφήβων. Επιπλέον, η ανάγκη για ανταλλαγή πληροφοριών μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάζει αρνητικά την ικανότητα των εφήβων να ανταποκρίνονται με λογική σκέψη και ταχύτητα στη λήψη αποφάσεων. Η έρευνα υπογράμμισε τη σημασία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην κοινωνική ταυτότητα των εφήβων, με έμφαση στην επίδραση της οικογένειας στον τρόπο που αντιλαμβάνονται και αντιδρούν σε αυτά τα μέσα. Η φράση που αναφέρεται στην επιβολή της οικογένειας ξεχωρίζει ως ιδιαίτερα σημαντική στη δυνητική αρνητική επίδραση στον έφηβο. Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η φράση περί διαχωρισμού από στενούς φίλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει ιδιαίτερα σημαντική αρνητική επίδραση στην κοινωνική ταυτότητα των εφήβων.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο βαθμός ευαισθητοποίησης των εφήβων ποικίλλει ανάλογα με το φύλο, με τα κορίτσια να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των αρνητικών επιπτώσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε σύγκριση με τα αγόρια. Τέλος, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ευαισθητοποίηση των εφήβων με βάση τις μεταβλητές της ηλικίας, του αριθμού ετών χρήσης και της αγαπημένης εφαρμογής.

Caner, N., Efe, Y. S., & Başdaş, Ö. (2022). The contribution of social media addiction to adolescent LIFE: Social appearance anxiety. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 41(12), 8424–8433

Αυτή η συγχρονική μελέτη διεξήχθη για να προσδιοριστεί το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης, οι εθισμοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι συναισθηματικές διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των εφήβων. Πραγματοποιήθηκε τυχαία δειγματοληψία και στη μελέτη συμπεριλήφθηκαν 1363 έφηβοι που ζούσαν στην περιοχή της Κεντρικής Ανατολίας της Τουρκίας. Η μελέτη διεξήχθη από 01 Μαΐου 2021 έως 31 Ιουνίου 2021 σε κρατικά λύκεια.

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη χρήση ερωτηματολογίου, την Κλίμακα άγχους κοινωνικής εμφάνισης (SAAS), την κλίμακα εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (SMAS) και την κλίμακα συναισθηματικής διατροφής (EES-C). Η κλίμακα κοινωνικής εμφάνισης άγχους αναπτύχθηκε για να αξιολογήσει το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης των ανθρώπων, από τους Hart et al (2008). Η κλίμακα περιλαμβάνει νοητικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές εκφράσεις που σχετίζονται με ανησυχίες για την κοινωνική εμφάνιση των ατόμων. Η κλίμακα αποτελείται από 16 στοιχεία και σε τύπο Likert 5 βαθμών. Η τουρκική προσαρμογή και η μελέτη προσαρμογής εφήβων έγιναν από τον Doğan. Η τιμή άλφα Cronbach του SAAS βρέθηκε να είναι 0,91 (Doğan, 2011) και σε αυτή τη μελέτη ήταν 0,95. Η Κλίμακα Εθισμού στα Social Media αναπτύχθηκε το 2016 από τους VandenEijnden et al., 2016 (Cronbach $\alpha = 0,82$). Η τουρκική προσαρμογή της κλίμακας πραγματοποιήθηκε το 2007 από τον Ταş ($\alpha = 0,76$ του Cronbach). Η τιμή άλφα Cronbach του SMAS σε αυτή τη μελέτη ήταν 0,76. Το EES-C αναπτύχθηκε για την αξιολόγηση της συναισθηματικής διατροφής από τους Tanofsky-Kraff et al. (2007). Η τουρκική προσαρμογή της κλίμακας έγινε από τους Bektaş et al. (2016). Η πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert αποτελείται από 26 στοιχεία που περιγράφουν διατροφικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τη συναισθηματική κατάσταση. Η κλίμακα αποτελείται από τρεις υποδιαστάσεις: άγχος, θυμός και απογοήτευση (EES-C-AAF), συμπτώματα κατάθλιψης (EES-C-DEP) και αίσθημα ανησυχίας (EES-C-UNS). Ενώ οι τιμές του άλφα του Cronbach για τις τρεις υποκλίμακες της αρχικής κλίμακας ήταν 0,83–0,95 αντίστοιχα, ήταν 0,72–0,86 στην τουρκική έκδοση και σε αυτή τη μελέτη, ήταν 0,78–0,93.

Τα δεδομένα αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας SPSS 22 (IBM Corp., Armonk, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ). Για την αξιολόγηση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές στατιστικές (αριθμός, ποσοστό, μέσος όρος και τυπική απόκλιση), η δοκιμή Mann-Whitney U, η δοκιμή Kruskal-Wallis, η ανάλυση συσχέτισης Spearman και η ανάλυση ιεραρχικής παλινδρόμησης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο μέσος όρος των εφήβων περνούσε περίπου 4 ώρες την ημέρα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που υποδεικνύει υψηλή συχνότητα χρήσης. Οι πλατφόρμες που χρησιμοποιήθηκαν περισσότερο είναι το Instagram (71,6%), ενώ πολλοί χρησιμοποιούσαν ενεργά 1 ή 2 πλατφόρμες (33,5% και 33,2% αντίστοιχα). Το 10,8% των εφήβων έχει το δικό του κανάλι στο YouTube. Οι έφηβοι μοιράζονται κυρίως φωτογραφίες (40,4%) και αναρτήσεις άλλων ανθρώπων (35,7%). Το 51,7% των εφήβων ακολουθεί influencers, με το 27,1% να ακολουθεί 4 ή περισσότερους. Οι έφηβοι ακολουθούν influencers για ψυχαγωγία (44,2%), μακιγιάζ και προσωπική φροντίδα (21,8%). Το 67,7% των εφήβων παραδέχεται ότι επηρεάζεται από παράγοντες επιρροής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Τα κορίτσια και οι έφηβοι που αντιλαμβάνονται το οικογενειακό τους εισόδημα ως χαμηλό, είχαν υψηλότερες βαθμολογίες στην κλίμακα SAAS και Social Media Addiction. Αυτό υποδηλώνει ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ του χαμηλού οικογενειακού εισοδήματος και της εθιστικής συμπεριφοράς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι έφηβοι που ακολουθούν ενεργά τους influencers και θεωρούν ότι επηρεάζονται από αυτούς έχουν υψηλότερες βαθμολογίες στην κλίμακα SAAS. Αυτό υποδηλώνει ότι η σχέση με influencers μπορεί να επιδράσει στην εθιστική συμπεριφορά. Επίσης, οι έφηβοι που δημοσιεύουν περισσότερο για άλλους, έχουν υψηλότερες βαθμολογίες στην κλίμακα SAAS σε σύγκριση με τους έφηβους που δημοσιεύουν φωτογραφίες δικές τους. Αυτό μπορεί να υποδηλώνει ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν περισσότερο το Tik-Tok έχουν υψηλότερες βαθμολογίες στην κλίμακα SAAS σε σύγκριση με όσους χρησιμοποιούν το Snapchat και το Facebook. Επιπλέον, οι χρήστες Tik-Tok σημειώνουν επίσης, υψηλότερες βαθμολογίες από τους χρήστες Snapchat, Instagram και Facebook. Οι έφηβοι που ακολουθούν influencers και μοιράζονται περιεχόμενο μακιγιάζ/προσωπικής φροντίδας και διατροφής έχουν υψηλότερες βαθμολογίες SAAS. Αυτό υποδηλώνει ότι η επίδραση των influencers και το περιεχόμενο που σχετίζεται με την εξωτερική εμφάνιση και τη διατροφή μπορεί να συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο εθιστικής συμπεριφοράς. Οι βαθμολογίες SAAS των χρηστών Tik-Tok ήταν υψηλότερες από εκείνους που χρησιμοποιούν Snapchat, Instagram και Facebook,

υποδηλώνοντας ότι το Tik-Tok μπορεί να σχετίζεται με υψηλότερο επίπεδο εθιστικής συμπεριφοράς. Επιπλέον, οι έφηβοι που ακολουθούν influencers και μοιράζονται περιεχόμενο διατροφής, έχουν υψηλότερες βαθμολογίες SAAS σε σύγκριση με εκείνους που ακολουθούν παράγοντες επιρροής και μοιράζονται περιεχόμενο άσκησης και ψυχαγωγίας.

Διαπιστώθηκε μια μέτρια θετική σχέση μεταξύ του χρόνου που οι έφηβοι αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και του SAAS. Αυτό υποδηλώνει ότι η αύξηση του χρόνου χρήσης συνδέεται με αυξημένο επίπεδο εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ασθενής θετική σχέση σημειώθηκε μεταξύ της μέσης βαθμολογίας της κλίμακας EES-C και του χρόνου που αφιερώνουν οι έφηβοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επίσης, σημειώθηκε ασθενής θετική σχέση μεταξύ του αριθμού των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν οι έφηβοι και του SAAS καθώς και της Κλίμακας Εθισμού στα Social Media. Αυτό υποδηλώνει ότι η χρήση περισσότερων κοινωνικών δικτύων συνδέεται με αυξημένο επίπεδο εθισμού. Ασθενής θετική σχέση σημειώθηκε και μεταξύ του αριθμού των ατόμων που ακολουθούν οι έφηβοι και της Κλίμακας Εθισμού στα κοινωνικά δίκτυα και του SAAS. Αυτό υποδηλώνει ότι η παρακολούθηση περισσότερων influencers σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα εθιστικής συμπεριφοράς. Υπήρξε ακόμα μια μέτρια θετική σχέση μεταξύ του SAAS και της κλίμακας εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό υποδηλώνει ότι η εθιστική συμπεριφορά των εφήβων συνδέεται με το συνολικό εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τέλος, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας που συνδέεται με το άγχος κοινωνικής εμφάνισης των εφήβων, αλλά και άλλοι παράγοντες, όπως το φύλο, το εισόδημα, ο χρόνος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επίσης, παίζουν σημαντικό ρόλο.

Στην μελέτη αναφέρθηκαν κάποιοι περιορισμοί. Αναλυτικότερα, η χρήση δεδομένων από συγχρονική μελέτη σημαίνει ότι δεν είναι δυνατός ο εντοπισμός της αιτίας και αποτελέσματος. Επίσης, η έρευνα διεξήχθη σε δείγμα Τούρκων εφήβων. Η γενίκευση αυτών των αποτελεσμάτων και σε άλλους πολιτισμούς ή ηλικιακές ομάδες (π.χ. ενήλικες) είναι ασαφής και περιορισμένη. Τέλος, δεδομένου ότι η μελέτη διεξήχθη κατά την πανδημία του Covid-19, οι απαγορεύσεις κυκλοφορίας των εφήβων στην Τουρκία ενδέχεται να έχουν επηρεάσει τα αποτελέσματα. Αυτό σημαίνει ότι οι συγκεκριμένες συνθήκες της πανδημίας ενδέχεται να μην είναι αντιπροσωπευτικές για άλλες περιόδους ή περιοχές.

Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 66 (6S), S89–S99

Αυτή η συγχρονική μελέτη εξέτασε: 1) εάν η έντονη και υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σχετίζεται με την ευημερία των εφήβων, 2) εάν αυτές οι συσχετίσεις διέφεραν ανάλογα με τον επιπολασμό της έντονης και υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε επίπεδο χώρας και 3) εάν οι διαφορές στον επιπολασμό της υπερβολικής χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέονται με διαφορές στην πρόσβαση στο Διαδίκτυο μέσω κινητού τηλεφώνου. Τα δεδομένα σε ατομικό επίπεδο ελήφθησαν από 154.981 εφήβους (μέση ηλικία = 13,5) από 29 χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα το έτος 2017/2018. Συγκεκριμένα, πρόκειται για μια διακρατική μελέτη που διεξάγεται κάθε 4 χρόνια από το 1983 για την παρακολούθηση της συμπεριφοράς υγείας παιδιών ηλικίας 11, 13 και 15 ετών σε όλη την Ευρώπη, τη Βόρεια Αμερική και τη Μέση Ανατολή. Η παρούσα μελέτη χρησιμοποίησε τα δεδομένα του 2017/2018, τα οποία περιελάμβαναν εθνικά αντιπροσωπευτικά δεδομένα εφήβων από 47 χώρες/περιοχές.

Για την έντονη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, χρησιμοποιήθηκαν τέσσερα στοιχεία προσαρμοσμένα από την ηλεκτρονική έρευνα για παιδιά της ΕΕ. Οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν πόσο συχνά έχουν διαδικτυακή επαφή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με στενούς φίλους, φίλους από ευρύτερο φιλικό περιβάλλον, φίλους που γνώρισαν μέσω του Διαδικτύου και άλλα άτομα. Η εσωτερική συνέπεια των στοιχείων δεν αξιολογήθηκε.

Για την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Διαταραχών Κοινωνικής Δικτύωσης 9 σημείων. Οι ερωτηθέντες δήλωσαν εάν τον περασμένο χρόνο δεν μπορούσαν να σκεφτούν τίποτα άλλο εκτός από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (απασχόληση), τακτικά ένιωθαν δυσαρεστημένοι επειδή ήθελαν να περνούν περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (ανοχή), συχνά ένιωθαν άσχημα όταν δεν μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (απόσυρση), απέτυχαν να αφιερώσουν λιγότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (επιμονή), παραμελούσαν τακτικά άλλες δραστηριότητες λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (εκτόπιση), είχαν τακτικά διαφωνίες με άλλους λόγω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (πρόβλημα), έλεγαν τακτικά ψέματα σε γονείς ή φίλους για το χρόνο που περνούσαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (εξαπάτηση), συχνά χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής

δικτύωσης για να ξεφύγουν από τα αρνητικά συναισθήματα (απόδραση) και είχαν σοβαρές συγκρούσεις με γονείς ή αδέρφια τους (σύγκρουση). Η εσωτερική συνέπεια υπολογίστηκε ίση με $\alpha = 0,89$.

Για την αξιολόγηση της ψυχικής ευεξίας χρησιμοποιήθηκαν δύο κλίμακες. Οι ερωτηθέντες βαθμολόγησαν την ικανοποίησή τους από τη ζωή χρησιμοποιώντας τη σκάλα Cantril, κυμαινόμενη από 0 χειρότερη δυνατή ζωή έως 10 καλύτερη δυνατή ζωή. Ο μοναδικός χαρακτήρας αυτής της κλίμακας, δεν επέτρεψε την αξιολόγηση της εσωτερικής συνέπειας. Ωστόσο, η κλίμακα έχει βρεθεί ότι παρέχει καλή αξιοπιστία δοκιμής-επανεξέτασης μεταξύ των εφήβων (Levin & Currie, 2014). Μια υποκλίμακα 4 στοιχείων από τη λίστα ελέγχου συμπτωμάτων HBSC αξιολόγησε ψυχολογικά παράπονα. Οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν πόσο συχνά τους τελευταίους 6 μήνες αισθάνθηκαν πεσμένοι, ευερέθιστοι και νευρικοί και είχαν δυσκολίες να αποκοιμηθούν. Οι απαντήσεις κυμαίνονταν από 1 περίπου κάθε μέρα έως 5 σπάνια ή ποτέ. Η εσωτερική συνέπεια των στοιχείων ήταν επαρκής (άλφα Cronbach = 0,75). Για την σχολική ευημερία χρησιμοποιήθηκαν δύο κλίμακες. Οι ερωτηθέντες δήλωσαν την ικανοποίησή τους από το σχολείο, που κυμαίνεται από 1 μου αρέσει πολύ έως 4 δεν μου αρέσει καθόλου. Η εσωτερική συνοχή δεν υπολογίστηκε.

Δύο υποκλίμακες 4 στοιχείων της Πολυδιάστατης Κλίμακας Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Υποστήριξης χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της κοινωνικής ευημερίας. Η πρώτη Υποκλίμακα περιλάμβανε την υποστήριξη της οικογένειας που αξιολόγησε, για παράδειγμα, εάν μπορούν να μιλήσουν για προβλήματα με την οικογένειά τους, με απαντήσεις που κυμαίνονται από 1 πολύ διαφωνώ έως 7 συμφωνώ απόλυτα. Η δεύτερη υποκλίμακα περιλάμβανε την υποστήριξη φίλων που αξιολογούσε, για παράδειγμα, αν μπορούν να βασίζονται σε φίλους όταν τα πράγματα πάνε στραβά. Η εσωτερική συνέπεια και των δύο υποκλιμάκων ήταν πολύ καλή (άλφα Cronbach = 0,94 και 0,93 αντίστοιχα). Οι αναλύσεις έλεγξαν το φύλο, την ηλικία και την οικογενειακή ευημερία.

Ο επιπολασμός της έντονης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης υπολογίστηκε ως η αναλογία των ερωτηθέντων κάθε χώρας που ταξινομήθηκαν ως έντονοι χρήστες. Ο επιπολασμός της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης υπολογίστηκε ως το ποσοστό των ερωτηθέντων κάθε χώρας που ταξινομήθηκαν ως υπερβολικοί χρήστες. Διεξήχθησαν αναλύσεις παλινδρόμησης δύο επιπέδων στα σύνολα δεδομένων χρησιμοποιώντας το Mplus 8.3.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων ανέδειξε τη σημασία της έντονης και υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ευημερία, εξετάζοντας τη σχέση της με διάφορες παραμέτρους σε ατομικό και επίπεδο χώρας. Σε ατομικό επίπεδο, η έντονη και υπερβολική χρήση συσχετίστηκε με χαμηλό έως μέτριο βαθμό επίδρασης στη ψυχική και σχολική ευημερία. Συσχετίστηκε, επίσης, με υψηλότερη υποστήριξη από φίλους, ενώ δεν παρατηρήθηκε καμία συσχέτιση με την οικογενειακή υποστήριξη. Στο επίπεδο της χώρας, παρατηρήθηκε ότι η έντονη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε με υψηλότερο επίπεδο υπερβολικής χρήσης. Επίσης, η συσχέτιση αυτή επηρέαζε την ικανοποίηση από τη ζωή, εκφραζόμενη θετικά ή αρνητικά ανάλογα με τον επίπεδο επιπολασμού της έντονης χρήσης σε κάθε χώρα.

Η έντονη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε αρνητικά με τη σχολική ικανοποίηση και θετικά με τη σχολική πίεση. Οι συσχετίσεις διαφοροποιήθηκαν ανάλογα με τις χώρες, με ισχυρότερες αρνητικές συσχετίσεις σε ορισμένες περιοχές. Οι έντονοι και μη έντονοι χρήστες ανέφεραν παρόμοια επίπεδα οικογενειακής υποστήριξης. Οι έντονοι χρήστες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα υποστήριξης από φίλους από τους μη έντονους. Η συσχέτιση ενισχύθηκε με τον επιπολασμό της έντονης χρήσης σε επίπεδο χώρας, ενώ η έντονη χρήση επίσης, συσχετίστηκε με διαφορετικές κοινωνικές επιπτώσεις ανά χώρα. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η σχέση μεταξύ της έντονης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της σχολικής και κοινωνικής ευημερίας είναι πολύπλοκη, εξαρτώμενη από πολλούς παράγοντες και διαφορετική ανά χώρα.

Οι υπερβολικοί χρήστες ανέφεραν χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή και πιο συχνά ψυχολογικά παράπονα, σε σχέση με τους μη υπερβολικούς χρήστες. Υπήρχαν όμως διαφορές στην ισχύ αυτών των συσχετίσεων μεταξύ των χωρών. Επίσης, οι υπερβολικοί χρήστες είχαν χαμηλότερη σχολική ικανοποίηση και ένιωθαν περισσότερη πίεση στο σχολείο σε σχέση με τους μη υπερβολικούς χρήστες. Και εδώ, υπήρχαν διαφορές στην ισχύ των συσχετίσεων μεταξύ των χωρών. Οι υπερβολικοί χρήστες ανέφεραν λιγότερη οικογενειακή υποστήριξη και χαμηλότερα επίπεδα υποστήριξης φίλων. Ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι ο επιπολασμός της υπερβολικής χρήσης σε επίπεδο χώρας επηρέαζε τη σχέση αυτή σε κοινωνικό επίπεδο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με αρνητικά αποτελέσματα στη ψυχική, σχολική και κοινωνική ευημερία, με κάποιες διαφοροποιήσεις στην ισχύ αυτής της συσχέτισης μεταξύ των χωρών.

Στην έρευνα υπήρξαν αρκετοί περιορισμοί. Δεν επιτρέπεται η διατύπωση αιτιωδών συμπερασμάτων λόγω του σχεδιασμού της μελέτης. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να καθοριστεί η αιτιώδης σχέση μεταξύ έντονης και υπερβολικής χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ευημερίας. Επίσης, η χαμηλή ευημερία θα μπορούσε να προκαλεί υπερβολική χρήση. Αυτή η αντίφαση καθιστά περίπλοκη την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Όλα τα μέτρα βασίστηκαν σε αυτοαναφορές, που μπορεί να αποκλίνουν από την πραγματική κατάσταση. Τέλος, οι μετρήσεις της έντονης και υπερβολικής χρήσης εστίαζαν στην ενεργητική χρήση και όχι στην παθητική και αυτό ενδέχεται να επηρεάσει τα αποτελέσματα.

Surís, J. C., Stadelmann, S., Chok, L., & Barrense-Dias, Y. (2023). What happens when you are not on social networks? A survey among middle-school teens in Switzerland. *Archives de pediatrie : organe officiel de la Societe francaise de pediatrie*, 30(4), 232–235

Ο στόχος της συγχρονικής αυτής μελέτης ήταν να περιγράψει τις διαφορές μεταξύ χρηστών και μη χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τα δεδομένα αντλήθηκαν έπειτα από τυχαία δειγματοληψία σε έρευνα για τα μέσα ενημέρωσης και τη χρήση του Διαδικτύου που πραγματοποιήθηκε σε 2893 μαθητές της 10ης δημοτικού στην Ελβετία από τον Νοέμβριο του 2019 έως τον Φεβρουάριο του 2020.

Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν εάν ήταν ενεργοί σε 10 διαφορετικούς ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, Snapchat, Pinterest, Twitter, Musical.ly, TikTok, Discord, Houseparty, Reddit). Με βάση αυτά τα αποτελέσματα, χωρίστηκε το δείγμα σε δύο ομάδες: μη ενεργό σε κοινωνικά δίκτυα (αυτοί που απάντησαν όχι και στα 10) και ενεργό σε κοινωνικά δίκτυα (αυτοί που απάντησαν θετικά για τουλάχιστον ένα κοινωνικό δίκτυο). Οι δύο ομάδες συγκρίθηκαν ως προς τις κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές, την υγεία και τις μεταβλητές που σχετίζονται με την οθόνη.

Οι κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές περιελάμβαναν την ηλικία, το φύλο, την εθνικότητα, την κατοικία (αστική/ αγροτική), την οικογενειακή δομή (γονείς μαζί/άλλος), σχέση με τον πατέρα και τη μητέρα (σε μια κλίμακα από 1 = κακή έως 10 = άριστη) και την αντιληπτή κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας σε σύγκριση με άλλες οικογένειες στην Ελβετία. Υπήρχαν επτά πιθανές απαντήσεις που κυμαίνονται από πολύ κάτω του μέσου όρου έως πολύ πάνω από το μέσο όρο.

Οι μεταβλητές που σχετίζονται με την υγεία περιελάμβαναν το υπερβολικό βάρος/παχυσαρκία, την εξωσχολική αθλητική άσκηση (τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα), τα προβλήματα ύπνου (τουλάχιστον εβδομαδιαία) και τη συναισθηματική ευεξία χρησιμοποιώντας τον δείκτη WHO-FiveWell-BeingIndex (WHO-5 index). Ο δείκτης WHO-5 είναι ένα ερωτηματολόγιο πέντε σημείων που σχετίζεται με τις προηγούμενες 2 εβδομάδες με έξι πιθανές απαντήσεις που κυμαίνονται από το καθόλου (0) έως τη συνέχεια (5).

Οι μεταβλητές που σχετίζονται με την οθόνη περιελάμβαναν: 1) τη σύντομη έκδοση (12 στοιχεία) του τεστ εθισμού στο διαδίκτυο, 2) τον αυτοαναφερόμενο χρόνο παραμονής στην οθόνη ανά ημέρα (4 ώρες ή περισσότερο/λιγότερο από 4 ώρες), 3) τον αντιληπτό χρόνο οθόνης, 4) εάν κοιμούνταν κοντά στο smartphone τους, 5) εάν το smartphone τους ήταν σε λειτουργία αεροπλάνου τη νύχτα, 6) εάν κοιτούσαν το smartphone τους τη νύχτα, 7) αν είχαν το smartphone τους κοντά ενώ έκαναν την εργασία τους. Ρωτήθηκαν επίσης, για τους γονικούς κανόνες σχετικά με το χρόνο που αφιερώνουν στο διαδίκτυο (έξι στοιχεία σε μια κλίμακα από 1 = διαφωνώ πλήρως έως 5 = συμφωνώ απόλυτα), για το περιεχόμενο όσων προβάλλονται στο διαδίκτυο (τρία στοιχεία σε μια κλίμακα από 1 = απολύτως λάθος έως 5 = απολύτως αληθές) και για συζητήσεις σχετικά με τη χρήση οθόνης με γονείς (τέσσερα στοιχεία σε μια κλίμακα από 1 = ποτέ έως 5 = πολύ συχνά). Για να αξιολογηθεί η χρήση smartphone, χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση της κλίμακας εθισμού σε smartphone. Αυτή η κλίμακα 10 στοιχείων βαθμολογήθηκε σε μια κλίμακα από 1 (διαφωνώ πλήρως) έως 6 (συμφωνώ απόλυτα). Τέλος, παρατέθηκαν 12 δραστηριότητες και οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν εάν έκαναν κάποια από αυτές για τουλάχιστον 1 ώρα τις σχολικές ημέρες. Εφαρμόστηκε το τεστ χ-τετράγωνο για κατηγορικές μεταβλητές (π.χ. φύλο) και το τεστ t Student για συνεχείς μεταβλητές προκειμένου να συγκριθούν οι δύο ομάδες. Επιπλέον, για τις καθημερινές δραστηριότητες, πρώτα συγκρίθηκαν οι δύο ομάδες σε διμεταβλητό επίπεδο. Στη συνέχεια, σημαντικές καθημερινές δραστηριότητες συμπεριλήφθηκαν ξεχωριστά σε μια λογιστική παλινδρόμηση που ελέγχει την ηλικία, το φύλο και το χρόνο οθόνης (4 ώρες περισσότερες, λιγότερο από 4 ώρες).

Συνολικά, το 6,1% του δείγματος ($n = 176$) δεν ήταν ενεργό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σε σύγκριση με εκείνους που ήταν ενεργοί ($n = 2717$, 93,9%), οι έφηβοι που δεν ήταν ενεργοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είχαν σημαντικά περισσότερες πιθανότητες να είναι αγόρια και ελαφρώς νεότεροι, είχαν μια καλή οικογενειακή κατάσταση, καλύτερη σχέση με τον πατέρα τους, αξιολόγησαν το χρόνο οθόνης τους κάτω από τον μέσο όρο και είχαν περισσότερους γονικούς κανόνες σχετικά με τη χρήση της οθόνης. Επιπλέον, ήταν

λιγότερο πιθανό να αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως μαθητές κάτω του μέσου όρου, να είναι υπέρβαροι, να ασκούν εξωσχολικά αθλήματα, να περνούν 4 ώρες ή περισσότερο χρόνο οθόνης την ημέρα, να κοιμούνται δίπλα στο smartphone τους, να ξυπνούν το βράδυ για να το κοιτάζουν, να το έχουν κοντά τους όταν κάνουν την εργασία τους, να αναφέρουν υπερβολική χρήση smartphone, να έχουν γονικούς κανόνες σχετικά με το περιεχόμενο του Διαδικτύου ή να συζητούν τη χρήση του Διαδικτύου με τους γονείς τους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν βρέθηκε συσχέτιση για την εθνικότητα, την κατοικία, τη σχέση με τη μητέρα, την αντιληπτή οικογενειακή κοινωνικοοικονομική κατάσταση, τη συναισθηματική ευεξία, τα προβλήματα ύπνου ή την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Όσον αφορά άλλες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των σχολικών ημερών, όσοι δεν ήταν ενεργοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είχαν περισσότερες πιθανότητες να διαβάσουν ένα βιβλίο και λιγότερο πιθανό να παρακολουθήσουν σειρές ή βίντεο, να ακούσουν μουσική, να στείλουν μηνύματα ή να παίξουν διαδικτυακά. Δεν βρέθηκαν διαφορές όσον αφορά την παρακολούθηση τηλεόρασης, την εξωσχολική αθλητική πρακτική, το να κάνουν τα μαθήματά τους, να παίξουν εκτός σύνδεσης ή να περνούν χρόνο με την οικογένειά τους.

Στην μελέτη αναφέρονται ορισμένοι περιορισμοί. Πρώτον, δεδομένου ότι η έρευνα ήταν συγχρονική, δεν μπορεί να υποθεθεί η αιτιότητα. Δεύτερον, τα αποτελέσματα βασίζονται σε αυτοαναφορές και δεν μπορεί να αποκλειστεί ότι δόθηκαν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις. Τρίτον, με τα δεδομένα που συλλέχθηκαν στην έρευνα δεν είναι δυνατόν να αξιολογηθεί εάν οι συμμετέχοντες θεωρούσαν ότι το διαδικτυακό παιχνίδι είναι ένας τρόπος κοινωνικοποίησης. Τέλος, δεν είναι γνωστό αν κάποιοι από αυτούς τους εφήβους δεν χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επειδή δεν θέλουν ή απλώς επειδή δεν τους το επιτρέπουν οι γονείς τους.

Brunborg, G. S., & Burdzovic Andreas, J. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of adolescence, 74*, 201–209

Σκοπός αυτής της συγχρονικής μελέτης ήταν να εξετάσει αν η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους εφήβους έχει συνδεθεί με την κατάθλιψη, τα προβλήματα συμπεριφοράς και την κατανάλωση αλκοόλ. Πραγματοποιήθηκε τυχαία δειγματοληψία από ένα δείγμα 763

Νορβηγών εφήβων, όπου συμπλήρωσε δύο ερωτηματολόγια με διαφορά 6 μηνών (περίοδοι T1, T2).

Δύο στοιχεία χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Το πρώτο στοιχείο ρώτησε σχετικά με τη συχνότητα χρήσης τους τελευταίους 12 μήνες (6 μήνες στο T2). Ζητήθηκε, επίσης, από τους ερωτηθέντες να υποδείξουν πόσες ώρες την ημέρα ξοδεύουν συνήθως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χρησιμοποιώντας ένα αναπτυσσόμενο μενού με επιλογές απόκρισης από «λιγότερο από 1 ώρα» έως «περισσότερες από 15 ώρες» σε ωριαίες προσαυξήσεις. Η καταθλιπτική συμπτωματολογία του DSM-IV κατά τις τελευταίες 7 ημέρες μετρήθηκε με το Ερωτηματολόγιο Υγείας ασθενών 9 σημείων (PHQ-9 τροποποιημένο για χρήση με εφήβους) σε μια κλίμακα 4 βαθμών όπου 0 = «καθόλου» και 3 = «σχεδόν κάθε ημέρα». Η εσωτερική συνοχή για την κλίμακα McDonald'sOmega ήταν 0,89 στο T1 και 0,91 στο T2. Τα προβλήματα συμπεριφοράς μετρήθηκαν χρησιμοποιώντας την υποκλίμακα Προβλημάτων Συμπεριφοράς 5 στοιχείων του Ερωτηματολογίου Δυνάμεις και Δυσκολίες . Οι απαντήσεις έγιναν σε μια κλίμακα 3 βαθμών όπου 0 = «δεν είναι αλήθεια» και 2 = «σίγουρα αληθεύει». Η εσωτερική συνοχή (McDonald'sOmega) για την κλίμακα ήταν 0,77 στο T1 και 0,81 στο T2. Οι έφηβοι ανέφεραν πόσο συχνά κατανάλωναν τουλάχιστον τέσσερα (για κορίτσια) ή έξι (για αγόρια) αλκοολούχα ποτά σε μια ημέρα κατά τους τελευταίους 12 μήνες (T1) και κατά τους τελευταίους 6 μήνες (T2). Επίσης, ανέφεραν πόσο συχνά συμμετείχαν σε αθλήματα (π.χ. ποδόσφαιρο, χάντμπολ, τρέξιμο, σκι, χορός και κολύμβηση) τους τελευταίους 12 μήνες (T1) και κατά τους τελευταίους 6 μήνες (T2).

Οι έφηβοι ανέφεραν πόσο συχνά συμμετείχαν σε δραστηριότητες αναψυχής χωρίς επίβλεψη (π.χ. να κυκλοφορούν σε εμπορικά κέντρα, στους δρόμους και παρόμοια για διασκέδαση κ.λπ.) τους τελευταίους 12 μήνες (T1) και τους τελευταίους 6 μήνες (T2). Για τα προβλήματα σχέσεων συνομηλίκων χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα Προβλημάτων Σχέσεων με Ομότιμους 5 στοιχείων του Ερωτηματολογίου Δυνάμεις και Δυσκολίες. Οι απαντήσεις έγιναν σε μια κλίμακα 3 βαθμών όπου 0 = «δεν είναι αλήθεια» και 2 = «σίγουρα αληθεύει». Η εσωτερική συνοχή (McDonald'sOmega) για την κλίμακα ήταν 0,77 τόσο στο T1 όσο και στο T2.

Στη συγκεκριμένη μελέτη, επιλέχθηκε η μέθοδος FD και επικεντρώθηκε σε τρεις υποτιθέμενους συγχυτικούς παράγοντες χρονικής παραλλαγής που αξιολογήθηκαν στα αναλυτικά μοντέλα. Η μέθοδος FD (FixedEffects) χρησιμοποιείται αποτελεσματικά για τον

έλεγχο μη μετρήσιμων χρονικά αμετάβλητων μεμονωμένων παραγόντων, όπως η γνωστική ικανότητα, η ιδιοσυγκρασία, το φύλο κ.λπ. Ο πρώτος παράγοντας σύγχυσης που συμπεριλήφθηκε στη μελέτη ήταν η συχνότητα παρακολούθησης αθλητικών πρακτικών. Αυτός ο παράγοντας θεωρήθηκε σημαντικός, καθώς ο χρόνος που αφιερώνεται σε αθλητικές προπονήσεις μπορεί να αντικαταστήσει το χρόνο που είναι διαθέσιμος για τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να επηρεάσει τη ψυχική υγεία. Ο δεύτερος παράγοντας σύγχυσης ήταν τα προβλήματα συνομήλικων σχέσεων. Η συμπερίληψη αυτού του παράγοντα ήταν σημαντική, καθώς προβλήματα με τους συνομηλικούς μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για αντιστάθμιση της έλλειψης κοινωνικής σύνδεσης. Ο τρίτος παράγοντας σύγχυσης ήταν η ποσότητα των δραστηριοτήτων αναψυχής χωρίς επίβλεψη. Αυτές οι δραστηριότητες θεωρήθηκαν σημαντικές, καθώς μπορεί να επηρεάσουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, την κοινωνική υποστήριξη και τη συμπεριφορά των εφήβων.

Με βάση τα αποτελέσματα, στο T1, το 54,9% ήταν κορίτσια και η μέση ηλικία ήταν 15,22 έτη (SD = 1,44). Ο μέσος χρόνος που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αυξήθηκε κατά 0,39 ώρες (23 λεπτά) στο T2, με σημαντική αλλαγή εντός του ατόμου. Επίσης, υπήρξε μικρή μέση αλλαγή στα συμπτώματα κατάθλιψης, τα προβλήματα συμπεριφοράς και την επεισοδιακή μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, αλλά με αξιοσημείωτη διακύμανση. Στο T1, ο χρόνος που αφιερωνόταν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε θετικά με συμπτώματα κατάθλιψης ($r = 0,31$), προβλήματα συμπεριφοράς ($r = 0,16$) και επεισοδιακή βαριά κατανάλωση αλκοόλ ($r = 0,22$). Η αύξηση του χρόνου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε έξι μήνες σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με αύξηση σε συμπτώματα κατάθλιψης, προβλήματα συμπεριφοράς και επεισοδιακή βαριά κατανάλωση αλκοόλ. Συγκεκριμένα, μια αύξηση 1 ώρας ανά ημέρα στο χρόνο που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε με αύξηση στα συμπτώματα κατάθλιψης, προβλήματα συμπεριφοράς και επεισοδιακή βαριά κατανάλωση αλκοόλ. Οι εκτιμήσεις για το μέγεθος της επίδρασης ήταν μικρές, αλλά στατιστικά σημαντικές. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η αύξηση του χρόνου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με αυξημένα ψυχολογικά προβλήματα, όπως συμπτώματα κατάθλιψης και προβλήματα συμπεριφοράς, καθώς και με αυξημένη επεισοδιακή κατανάλωση αλκοόλ.

Η τρέχουσα μελέτη έχει αρκετούς περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Η διάρκεια της μελέτης ήταν μόνο έξι μήνες, γεγονός που μπορεί να αφήσει λίγο χρόνο για ουσιαστικές αλλαγές στις συμπεριφορές που εξετάστηκαν. Ωστόσο, υπήρξε σημαντική αλλαγή ατομικού

επιπέδου σε όλες τις μεταβλητές της μελέτης, ακόμη και κατά τη διάρκεια αυτής της σχετικά σύντομης χρονικής περιόδου. Για παράδειγμα, περίπου το ένα τρίτο του δείγματος άλλαξε το χρόνο που περνούσε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά σχεδόν 3 ώρες την ημέρα. Ωστόσο, απαιτούνται μελέτες με μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα μεταξύ των μετρήσεων για την επιβεβαίωση των ευρημάτων. Επίσης, μελέτες με πολλαπλές μικρότερες χρονικές περιόδους μπορεί να είναι σημαντικές για τον ίδιο λόγο.

Nesi, J., Rothenberg, W. A., Bettis, A. H., Massing-Schaffer, M., Fox, K. A., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Emotional Responses to Social Media Experiences Among Adolescents: Longitudinal Associations with Depressive Symptoms. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53, 51(6), 907–922*

Αυτή η συγχρονική μελέτη εξέτασε πιθανές συσχετίσεις μεταξύ των συναισθηματικών αποκρίσεων των εφήβων στις εμπειρίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, καθώς και τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σε αυτές τις διαδικασίες. Πραγματοποιήθηκε τυχαία δειγματοληψία όπου οι συμμετέχοντες ήταν 687 μαθητές της 8ης και 9ης τάξης που φοιτούσαν σε δημόσια σχολεία σε μια αγροτική κοινότητα κατώτερης μεσαίας τάξης στις νοτιοανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν σε δύο χρονικά σημεία, με διαφορά 1 έτους, το Φθινόπωρο/Χειμώνα 2018 (T1) και το Φθινόπωρο/Χειμώνα 2019 (T2).

Για αυτήν τη μελέτη αναπτύχθηκε ένα μέτρο συναισθηματικών απαντήσεων στις εμπειρίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με βάση μια ανασκόπηση προηγούμενης βιβλιογραφίας. Συγκεκριμένα, τα στοιχεία προσαρμόστηκαν από προηγούμενες εθνικές έρευνες από το Pew Research Center (Anderson & Jiang, 2018), Common SenseMedia (Rideout & Robb, 2018) και HopeLab (Rideout & Fox, 2018). Στόχος του μέτρου ήταν να αξιολογήσει εν συντομία τη συχνότητα με την οποία οι έφηβοι βιώνουν θετικές και αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις στις δραστηριότητες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν, σε μια κλίμακα Likert 5 βαθμών από 1 = Ποτέ έως 5 = Πάντα, μια σειρά από 10 στοιχεία (5 θετικά και 5 αρνητικά). Η αξιοπιστία ήταν καλή για τη θετική υποκλίμακα (T1 $\alpha = ,89$, T2 $\alpha = ,79$) και την αρνητική υποκλίμακα (T1 $\alpha = ,85$, T2 $\alpha = ,80$).

Τα συμπτώματα κατάθλιψης αξιολογήθηκαν χρησιμοποιώντας το Ερωτηματολόγιο Σύντομης Διάθεσης και Συναισθημάτων (SMFQ). Οι συμμετέχοντες υπέδειξαν τον βαθμό στον οποίο εμφάνισαν συμπτώματα κατάθλιψης κατά τη διάρκεια των δύο προηγούμενων εβδομάδων, σε μια κλίμακα Likert 3 βαθμών από το 0 = καθόλου αληθές έως το 2 = ως απόλυτα αληθές. Επέδειξε υψηλή εσωτερική συνέπεια και στις δυο περιόδους (T1 $\alpha=,92$, T2 $\alpha=,93$).

Ένα μεμονωμένο στοιχείο, που χρησιμοποιήθηκε προηγουμένως σε εθνικά αντιπροσωπευτικές έρευνες των ΗΠΑ σχετικά με τη χρήση μέσων των εφήβων, ρωτούσε «Πόσο συχνά ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως το Instagram, το Snapchat ή το Facebook;». Οι απαντήσεις παρέχονται σε μια κλίμακα Likert 9 βαθμών από 0 = Ποτέ έως 9 = Σχεδόν συνεχώς. Η μοναξιά αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας μια προσαρμογή 5 στοιχείων του ερωτηματολογίου μοναξιάς και κοινωνικής δυσάρεσκειας (LSDQ). Οι συμμετέχοντες υπέδειξαν τον βαθμό στον οποίο ένιωθαν μόνοι τον τελευταίο χρόνο σε μια κλίμακα Likert 5 βαθμών από 1 = Ποτέ έως 5 = Πολύ συχνά. Η εσωτερική συνέπεια υπολογίστηκε ίση με $\alpha=0,93$. Τέλος, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Συναισθηματικής Αντιδραστικότητας η οποία είναι μια μέτρηση 21 στοιχείων που αξιολογεί την εμπειρία συναισθηματικής αντιδραστικότητας των ατόμων σε τρεις τομείς: ευαισθησία στο συναίσθημα, διέγερση/ένταση και επιμονή. Για αυτήν τη μελέτη, η υποκλίμακα ευαισθησίας των 10 στοιχείων εξετάστηκε δεδομένης της πιθανής συνάφειάς της με το κατασκευάσμα των συναισθηματικών απαντήσεων στις εμπειρίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν τα στοιχεία σε μια πεντάβαθμη κλίμακα Likert από 0= καθόλου μου αρέσει έως 4= εντελώς μου αρέσει. Η εσωτερική συνέπεια υπολογίστηκε ίση με $\alpha=0,92$. Η περιγραφική στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε στο SPSS 25.0. Οι υπόλοιπες αναλύσεις διεξήχθησαν στο MPlus 8.0.

Παρατηρήθηκε ότι, παρόλο που οι συναισθηματικές απαντήσεις συσχετίστηκαν με τη συναισθηματική αντιδραστικότητα, οι συντελεστές συσχέτισης ήταν σε μέτριο επίπεδο ($r = 0,35$ και $r = 0,46$). Επίσης, παρατηρήθηκε μέτρια συσχέτιση μεταξύ των θετικών και αρνητικών συναισθηματικών απαντήσεων ($r = 0,46$ στο χρόνο 1, $r = 0,30$ στο χρόνο 2). Αυτό υποδηλώνει ότι αυτοί οι παράγοντες μπορεί να είναι διαφορετικοί μεταξύ τους. Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι τα συμπτώματα κατάθλιψης μπορεί να προηγούνται και να προβλέπουν αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Όταν ελέγχθηκε η ευαισθησία των αποτελεσμάτων ως προς τη συχνότητα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα αποτελέσματα παρέμειναν σταθερά, ανεξάρτητα από τη συχνότητα χρήσης. Επίσης, οι περισσότερες αναφορές θετικών συναισθηματικών εμπειριών στο πλαίσιο των

μέσων ενημέρωσης προέβλεπαν υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων ένα χρόνο αργότερα. Ωστόσο, η αντίστροφη σχέση δεν υποστηρίχθηκε. Η μοναξιά φάνηκε να μετριάζει τη σχέση μεταξύ των θετικών συναισθηματικών απαντήσεων σε εμπειρίες μέσω κοινωνικής δικτύωσης και της αυξημένης κατάθλιψης. Οι συσχετίσεις μεταξύ των θετικών συναισθηματικών απαντήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων ήταν ισχυρότερες μεταξύ των νέων που ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς.

Τα ευρήματα υποστήριξαν υποθέσεις υποδηλώνοντας ότι τα συμπτώματα κατάθλιψης προηγήθηκαν και προέβλεπαν συχνότερες αρνητικές συναισθηματικές απαντήσεις στις εμπειρίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ακόμα, οι καταθλιπτικοί έφηβοι μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα επίπεδα διαπροσωπικής ευαισθησίας και απόρριψης, οδηγώντας τους σε προβληματικές κοινωνικές συμπεριφορές. Τα ευρήματα από την τρέχουσα μελέτη αποκάλυψαν ότι τα κορίτσια ανέφεραν πιο συχνές αρνητικές συναισθηματικές απαντήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε σύγκριση με τα αγόρια. Αυτό δείχνει ότι τα κορίτσια, μπορεί να είναι πιο ευαίσθητα συναισθηματικά στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ωστόσο, τα ευρήματα δεν υποστήριξαν διαφορές μεταξύ των φύλων στη συσχέτιση μεταξύ των συναισθηματικών απαντήσεων στις εμπειρίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Στην έρευνα υπήρξαν περιορισμοί. Παρ' όλο που η μελέτη κατέγραψε τις συναισθηματικές αντιδράσεις των εφήβων στο πλαίσιο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η αναφορά αυτών των αντιδράσεων ενδέχεται να είναι υποκειμενική. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ασάφεια όσον αφορά το αν οι δηλώσεις αντικατοπτρίζουν πραγματικές εμπειρίες ή τη συναισθηματική αντίδραση σε αυτές. Απαιτείται μελλοντική έρευνα με τη χρήση κλινικών δειγμάτων για την καλύτερη κατανόηση των επιπτώσεων της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε εφήβους με πιο σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης. Επίσης, πρέπει να υπάρξουν πιο λεπτομερείς έρευνες που θα εξετάσουν τη σχέση μεταξύ χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας λαμβάνοντας υπόψη τη φυλή, την εθνότητα, τη φυλετική ταυτότητα και τις εμπειρίες ρατσισμού ή διακρίσεων. Η έρευνα εξετάζει τις εμπειρίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τα συμπτώματα κατάθλιψης σε ένα χρονικό διάστημα ενός έτους. Οι συγγραφείς επισημαίνουν την ασάφεια ως προς το πώς οι αλλαγές στις συναισθηματικές αποκρίσεις σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν τα συμπτώματα κατάθλιψης με την πάροδο του χρόνου. Τέλος, η μέτρηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης αξιολογεί τα συμπτώματα τις τελευταίες δύο εβδομάδες, τη μοναξιά το

τελευταίο έτος και άλλες μεταβλητές με την πάροδο του χρόνου, Οι συγγραφείς αναφέρουν ότι το συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο μπορεί να καθιστά ασαφή το πώς οι δομές αυτές επηρεάζουν η μία την άλλη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

9.1. Συζήτηση

Οι μελέτες που παρουσιάζονται αναδεικνύουν μια σειρά από προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι λόγω της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Κατ' αρχάς, τα προβλήματα εσωτερίκευσης και ευημερίας είναι πιο διαδεδομένα μεταξύ των κοριτσιών, με την ευημερία να μειώνεται και τα προβλήματα εσωτερίκευσης να αυξάνονται, όσο αυξάνεται η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι χρήστες που χρησιμοποιούν περισσότερες πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης αντιμετωπίζουν, επίσης, προβλήματα στις διαστάσεις του πόνου, της δυσφορίας, του αισθήματος ανησυχίας, λύπης ή δυστυχίας, τα οποία έχουν αντίκτυπο στην κινητικότητα και τις καθημερινές δραστηριότητες. Επιπλέον, αναφέρθηκαν προβλήματα κοινωνικής ταυτότητας με τους έφηβους να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αντιμετώπιση της αναβλητικότητας και της ταχύτητας της λογικής σκέψης και της λήψης αποφάσεων. Τέλος, προβλήματα εντοπίζονται με την ποιότητα του ύπνου, καθώς η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίζεται αρνητικά με την ποιότητα και την ώρα ύπνου.

Τα προβλήματα που αναφέρονται στο κείμενο υποδηλώνουν ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία και τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Η αυξημένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίζεται με προβλήματα εσωτερίκευσης και χαμηλότερη ευημερία, ιδίως μεταξύ των κοριτσιών. Επιπλέον, οι έφηβοι που χρησιμοποιούν πολλαπλές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αντιμετωπίζουν αυξημένα προβλήματα σε διάφορες διαστάσεις της συναισθηματικής τους ζωής. Επιπλέον, υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και διαφόρων διαστάσεων της κοινωνικής και σχολικής ζωής, όπως η κοινωνική εμφάνιση και η σχολική ικανοποίηση. Τέλος, η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με προβλήματα ποιότητας και διάρκειας ύπνου των εφήβων. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της υπεύθυνης χρήσης και του περιορισμού του χρόνου που δαπανάται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την ψυχοσωματική υγεία των εφήβων.

Όσον αφορά τους παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι, λόγω της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι Stieger, & Wunderl, (2022) εντόπισαν συσχέτιση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του χρόνου χρήσης. Οι Luijten, van de Bongardt, & Nieboer, (2022) συσχέτισαν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με προβλήματα εσωτερίκευσης. Οι You, Yang-Huang, Raat, & VanGrieken (2022) συνδέουν τα προβλήματα με τον αριθμό των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης και το χρόνο χρήσης, καθώς και με τη

χρήση για περισσότερες από 6 ώρες. Από την άλλη ο Elsayed (2021) αναδεικνύει ως παράγοντες κινδύνου τη νοημοσύνη, τον τρόπο χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, την επίδραση της οικογένειας, την ανάγκη για ανταλλαγή πληροφοριών και το φύλο. Το φύλο αναδεικνύεται ως μεταβλητή και από τους Nesi et al. (2022). Άλλες μεταβλητές είναι το οικογενειακό εισόδημα, η ακολούθηση influencers και η χρήση συγκεκριμένων πλατφορμών (Caner, Efe, & Başdaş, 2022). Τέλος, ο Boer et al. (2020), αναδεικνύουν ως μεταβλητές την υποστήριξη από φίλους, την οικογένεια και την ικανοποίηση από τη ζωή.

Τέλος, βασιζόμενοι στα δεδομένα από τις μελέτες των Luijten, van de Bongardt, & Nieboer (2022) και Caner, & Başdaş (2022), παρατηρείται ότι το ποσοστό των εφήβων που χρησιμοποιούν συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι υψηλό και ο μέσος ημερήσιος χρόνος χρήσης είναι περίπου 4 ώρες. Ωστόσο, η μελέτη των Surís, Stadelmann, Chok, & Barrense-Dias (2023) δείχνει ότι μια μικρή ποσότητα εφήβων δεν είναι ενεργή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Γενικά, δεν υπάρχουν ομοιόμορφες πληροφορίες με το συνολικό χρόνο που αφιερώνουν οι έφηβοι σε αυτά.

Συνοψίζοντας τα παραπάνω ευρήματα από τις μελέτες σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από έφηβους, υποδηλώνουν ότι τα προβλήματα που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση τους, η εσωτερικευση και η προσωπικότητα των κοριτσιών φαίνεται να επηρεάζονται αρνητικά. Οι χρήστες που καταναλώνουν περισσότερο χρόνο σε αυτές τις πλατφόρμες αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως ο πόνος, η δυσφορία, και η χαμηλή σχολική ικανοποίηση. Επιπλέον, παρατηρείται αρνητική επίδραση στην κινητικότητα και τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι παράγοντες που σχετίζονται με την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνουν πολλές διαφορετικές πτυχές, όπως τον χρόνο που αφιερώνεται σε αυτά, την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων που αναπτύσσονται μέσω αυτών, τον αριθμό των κοινωνικών πλατφορμών που χρησιμοποιούνται, αλλά και άλλους παράγοντες όπως η νοημοσύνη, η υποστήριξη από την οικογένεια, η επιρροή από άτομα που επηρεάζουν την κοινή γνώμη (influencers), το φύλο και η οικογένεια. Καθένας από αυτούς τους παράγοντες έχει διαφορετικό αντίκτυπο στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι, γεγονός που υποδεικνύει την πολυπλοκότητα του θέματος και την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα.

Συμπεράσματα

Από τα ευρήματα των ερευνών σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από έφηβους, προκύπτει ένα πολύπλοκο παζλ χαρακτηριστικών, προβλημάτων και συνδέσεων που απαιτούν προσεκτική ανάλυση και περαιτέρω έρευνα. Υπάρχει μια σχέση μεταξύ της χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των συναισθηματικό-ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, ειδικά στα κορίτσια. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εσωτερίκευση και μείωση της ευημερίας, προκαλώντας πόνο, δυσφορία, άγχος, λύπη και δυστυχία. Αυτές οι αρνητικές επιπτώσεις επηρεάζουν επίσης, την κινητικότητα και τις καθημερινές δραστηριότητες.

Για μελλοντικές έρευνες, προτείνεται να μελετηθεί πώς επηρεάζουν τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα ο χρόνος που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η ποιότητα των φιλικών σχέσεων και ο αριθμός των κοινωνικών πλατφορμών που χρησιμοποιούν οι έφηβοι. Η ανάλυση αυτών των μεταβλητών μπορεί να δώσει πιο πλήρη εικόνα για τον τρόπο που επηρεάζει η χρήση αυτών των μέσων στην ευημερία των νέων. Είναι σημαντικό να εξεταστούν οι σχέσεις με άλλους παράγοντες, όπως η νοημοσύνη, η οικογενειακή υποστήριξη και η επίδραση των influencers, για να κατανοήσουμε καλύτερα το ζήτημα. Επιπλέον, η παρακολούθηση της εξέλιξης των προβλημάτων με το χρόνο είναι σημαντική για να κατανοήσουμε πώς επηρεάζεται η σχέση τους από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Για να αντιμετωπιστεί η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από εφήβους, πρέπει να δοθεί έμφαση σε πολλαπλές προσεγγίσεις. Καταρχάς, η εκπαίδευση και η ενημέρωσή τους σχετικά με τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης είναι ουσιώδης. Η προώθηση της ψυχο-κοινωνικής ευημερίας μέσω δραστηριοτήτων εκτός διαδικτύου μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της εξάρτησης. Επίσης, η δημιουργία υγιών σχέσεων στο πραγματικό περιβάλλον και η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης μπορεί να μειώσει την ανάγκη για εγκυρότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τέλος, η δημιουργία υγιών συνηθειών χρήσης, όπως οριοθέτηση του χρόνου και αποτελεσματικές πρακτικές αποτοξίνωσης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είναι ζωτικής σημασίας για την υγιή χρήση τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Alberts, A., Elkind, D., & Ginsberg, S. (2007). The personal fable and risk-taking in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(1), 71-76. doi: 10.1007/s10964-006-9144-4

Al-Menayes, J. J. (2015, November 11). Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Washington (D.C.): Pew Research Center.

Arnett, J. J. (2015). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. Pearson.

Bányai, F., Zsila, G., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017, January 9). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLOS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology*, 65, 187-207. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115202

BMJ (2023). Social media use and health risk behaviours in young people: systematic review and meta-analysis. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-073552>

Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanscek, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *The Journal of Adolescent Health*, 66, S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>

Botou, A., & Marsellos, P. S. (2018). Teens' perception about social networking sites: Does Facebook influence teens' self-esteem? *Psychology*, 9, 1453–1474. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96089>

- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210-230.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: the social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (3rd ed., Vol. 2, pp. 74-103). John Wiley & Sons.
- Brunborg, G. S., & Burdzovic Andreas, J. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of adolescence, 74*, 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.013>
- Bruns, A., & Burgess, J. (2011). The use of Twitter hashtags in the formation of ad hoc publics. In *Proceedings of the 6th European Consortium for Political Research (ECPR) General Conference*.
- Burgess, J., & Green, J. (2018). *YouTube: Online video and participatory culture*. John Wiley & Sons.
- Bumpus, M. F., Crouter, A. C., & McHale, S. M. (2001). Parental autonomy granting during adolescence: exploring gender differences in context. *Developmental Psychology, 37*(2), 163-173. doi: 10.1037/0012-1649.37.2.163
- Cadwalladr, C., & Graham-Harrison, E. (2018). Revealed: 50 million Facebook profiles harvested for Cambridge Analytica in major data breach. *The Guardian*.
- Caner, N., Efe, Y. S., & Başdaş, Ö. (2022). The contribution of social media addiction to adolescent LIFE: Social appearance anxiety. *Current psychology (New Brunswick, N.J.), 41*(12), 8424–8433. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03280-y>
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society: The information age: Economy, society, and culture* (Vol. 1). John Wiley & Sons.
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Changing relationships, changing youth: Interpersonal contexts of adolescent development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (2nd ed., Vol. 2, pp. 461- 486). John Wiley & Sons.

- Dahl, R. E. (2004). Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 1-22.
- Davis, J., Wolff, H. G., Forret, M. L., & Sullivan, S. E. (2020, April). Networking via LinkedIn: An examination of usage and career benefits. *Journal of Vocational Behavior*, 118, 103396. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103396>
- Dhiman, D. B. (2022). Snapchat, Happiest and Personal Social Media Platform for Research Scholars, A Critical study. SSRN Electronic Journal. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4215268>
- Dijk, J. V. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford University Press.
- Dorn L D, Biro F M (2011). Puberty and its measurement: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 180-195. doi: 10.1111/j.1532-7795.2010.00722.x
- Dumontheil, I., Apperly, I. A., & Blakemore, S. J. (2010). Online usage of theory of mind continues to develop in late adolescence. *Developmental Science*, 13(2), 331-338. doi: 10.1111/j.1467-7687.2009.00888.x
- Elsayed W. (2021). The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work. *Heliyon*, 7(2), e06327. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06327>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Ferrara, E. (2015). Manipulation and abuse on social media. https://www.researchgate.net/publication/273471389_Manipulation_and_abuse_on_social_media
- Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2021, August 18). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 72–89. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01132-0>

- Giota, K. G., & Kleftras, G. (2013). The role of personality and depression in problematic use of social networking sites in Greece. *Cyberpsychology*, 7(3), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2013-3-6>.
- Grant, M., & Furstenberg, F. (2007). Changes in the transition to adulthood in less developed countries. *European Journal of Population*, 23, 415-428. doi: 10.1007/s10680-007-9131-9
- Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232.
- Hinduja, S., & Patchin, J.W. (2019). Connecting Adolescent Suicide to the Severity of Bullying and Cyber bullying. *Journal of School Violence*, 18(3), 333-346, DOI: 10.1080/15388220.2018.1492417
- Horowitz, A. D., & Bromnick, R. D. (2007). Contestable adulthood: Variability and disparity in markers for negotiating the transition to adulthood. *Youth and Society*, 39, 209-231. doi: 10.1177/0044118X06296692
- Junco, R., Heiberger, G., & Loken, E. (2010). The effect of Twitter on college student engagement and grades. *Journal of Computer Assisted Learning*, 27(2), 119-132.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Keating, D. (2011). Cognitive development. In B. Brown, & M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 1, pp. 106-114). New York: Academic Press.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018, December). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kirkpatrick, D. (2010). *The Facebook effect: The inside story of the company that is connecting the world*. Simon and Schuster.

- Koenig, L. B., McGue, M., & Iacono, W. G. (2008). Stability and change in religiousness during emerging adulthood. *Developmental psychology, 44*(2), 532-543. doi: 10.1111/j.1467-8624.2007.01088.x
- 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.
- Larson, R. W. (2010). Positive development in a disorderly world. *Journal of Applied Developmental Psychology, 57*, 102-107.
- Livingstone, S. (2017). Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications: The European Journal of Communication Research, 42*(3), 373-391.
- Luijten, C. C., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2022). The Roles of Social Media Use and Friendship Quality in Adolescents' Internalizing Problems and Well-being. *Journal of happiness studies, 23*(7), 3161–3178. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00539-w>
- Luna, B. (2004). Algebra and the adolescent brain. *Trends in Cognitive Sciences, 8*, 437-439.
- Μαλλάς, Δ. (Νοέμβριος 15, 2022). Ποια είναι τα αγαπημένα socialmedia των Ελλήνων; CNNGreece. Ανακτήθηκε από <https://www.cnn.gr/tech/story/337153/poia-einai-ta-agapimena-social-media-ton-ellinon>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior, 83*, 262-277.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018, January). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 226*, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Mérelle, S., Kleiboer, A., Schotanus, M., et al. (2017). Which health-related problems are associated with problematic video-gaming or social media use in adolescents? A large-scale cross-sectional study. *Clin Neuropsychiatry, 14*, 11e9
- Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: Systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of Medical Internet Research, 15*(4), e85.

Nesi, J., Rothenberg, W. A., Bettis, A. H., Massing-Schaffer, M., Fox, K. A., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Emotional Responses to Social Media Experiences Among Adolescents: Longitudinal Associations with Depressive Symptoms. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*, 51(6), 907–922. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1955370>

Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Reviews Neuroscience*, 9(12), 947-957.

Pennycook, G., & Rand, D. G. (2020). The Implied Truth Effect: Attaching Warnings to a Subset of Fake News Stories Increases Perceived Accuracy of Stories Without Warnings. *Management Science*, 66(11), 4944–4957.

Pew Research Center (January 5, 2024). Teens and Social Media Fact Sheet. Ανακτήθηκε από <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/teens-and-social-media-fact-sheet>

Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15(1), 1-12.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Colditz, J. B., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

Primack, B. A., & Escobar-Viera, C. G. (2017, April). Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional Age Youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(2), 217–233. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.12.007>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Qualman, E. (2009). *Socialnomics: How social media transforms the way we live and do business*. John Wiley & Sons.

Rains S. A., Peterson E. B., Wright K. B. (2015). Communicating social support in computer-media contexts: A meta-analytic review of content analyses examining support messages shared online among individual coping with illness. *Communication Monographs*, 82(4), 403–430. [Doi:10.1080/03637751.2015.1019530](https://doi.org/10.1080/03637751.2015.1019530)

- Richards, M. H., Crowe, P. A., Larson, R., & Swarr, A. (1998). Developmental patterns and gender differences in the experience of peer companionship during adolescence. *Child development*, 154-163. doi: 10.2307/1132077
- Rogol, A. D., Roemmich, J. N., & Clark, P. A. (2002). Growth at puberty. *Journal of adolescent health*, 31(6), 192-200. doi: 10.1016/S1054-139X(02)00485-8
- Salmela-Aro, K. (2011). Stages of Adolescence. Encyclopedia of Adolescence. Doi:10.1016/B978-0-12-373951-3.00043-0.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630-1640.
- Selwyn, N. (2016). *Education and Technology: Key Issues and Debates*. Bloomsbury Publishing.
- Smith, A. N., Fischer, E., & Yongjian, C. (2012). How does brand-related user-generated content differ across YouTube, Facebook, and Twitter? *Journal of Interactive Marketing*, 26(2), 102-113.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.
- Steinberg, L. (2014b). *Age of opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Stieger, S., & Wunderl, S. (2022, October). Associations between social media use and cognitive abilities: Results from a large-scale study of adolescents. *Computers in Human Behavior*, 135, 107358. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107358>
- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. Springer.

Surís, J. C., Stadelmann, S., Chok, L., & Barrense-Dias, Y. (2023). What happens when you are not on social networks? A survey among middle-school teens in Switzerland. *Archives de pediatrie : organe officiel de la Societe francaise de pediatrie*, 30(4), 232–235. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2023.03.002>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.

Underwood, M. K., & Ehrenreich, S. E. (2017, February). The power and the pain of adolescents' digital communication: Cyber victimization and the perils of lurking. *American Psychologist*, 72(2), 144–158. <https://doi.org/10.1037/a0040429>

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127.

van den Eijnden, R. J. J. M., Geurts, S. M., Ter Bogt, T. F. M., van der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules Regarding Internet Use before Sleep. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1346. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031346>

van der Wal, A., Pouwels, J. L., Piotrowski, J. T., & Valkenburg, P. M. (2022, June 12). Just a Joke? Adolescents' Preferences for Humor in Media Entertainment and Real-Life Aggression. *Media Psychology*, 25(6), 797–813. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2080710>

Vartanian, L. R. (2000). Revisiting the imaginary audience and personal fable constructs of adolescent egocentrism: A conceptual review. *Adolescence*, 35 (140), 639–662.

Vasilikou, K. (2016). Πώς η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζεται και επηρεάζεται από τον ημερήσιο χρόνο ζωής, την ικανοποίηση από τη ζωή και τη μοναξιά [How problematic use of social media affects and is affected by the meaning of life, life satisfaction and loneliness] [Master's thesis, University of Thessaly, Volos, Greece]. <https://doi.org/10.26253/heal.uth.4875>

Vogel, E. A., & Rose, J. P. (2016). Self-reflection and interpersonal connection: Making the most of self-presentation on social media. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 294-302.

Vogel, E. A., & Rose, J. P. (2016). Self-reflection and interpersonal connection: Making the most of self-presentation on social media. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 294-302.

WHO. (2023). Adolescent health.

https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

You, Y., Yang-Huang, J., Raat, H., & Van Grieken, A. (2022). Social Media Use and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: Cross-sectional Study. *JMIR mental health*, 9(10), e39710. <https://doi.org/10.2196/39710>

Zimmerman, C. (2000). The development of scientific reasoning skills. *Developmental Review*, 20(1), 99-149. doi: 10.1006/drev.1999.0497