



ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η σχέση rhubbing και ψηφιακού εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Επιδράσεις στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων

Μαρία Χριστίνα Γραικούση
Α.Μ. 129233

Επιβλέπων καθηγητής :
Σπυρίδων Κάμτσιος

Αθήνα, Μάιος 2026

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/της φοιτητή φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



**Η σχέση rhubbing και ψηφιακού εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:
Επιδράσεις στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων**

Γραικούση Μαρία

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

Κάμτσιος Σπυρίδων

Μέλος ΣΕΠ ΕΑΠ

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

Χατζηδαμιανός Γεράσιμος

Μέλος ΣΕΠ ΕΑΠ

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην ένταση χρήσης του Instagram, τη συμπεριφορά rhubbing και τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Ειδικότερα, εξετάστηκε κατά πόσο η ενασχόληση με το Instagram και οι επιμέρους διαστάσεις του rhubbing συνδέονται με τα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης. Για το σκοπό της έρευνας πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα σε δείγμα 100 εφήβων μαθητών ηλικίας 13 έως 18 ετών, οι οποίοι είχαν λογαριασμό στο Instagram. Η επιλογή του δείγματος έγινε με τη μέθοδο της βολικής δειγματοληψίας. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλάμβανε τη φόρμα δημογραφικών στοιχείων, την κλίμακα DASS-21 για τη μέτρηση της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες, μια κλίμακα έντασης χρήσης του Instagram και την κλίμακα Generic Scale of Phubbing για την αξιολόγηση των διαστάσεων του rhubbing. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μεγαλύτερη ένταση χρήσης του Instagram σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης. Παράλληλα, οι επιμέρους διαστάσεις του rhubbing (δηλαδή ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό, η διαπροσωπική σύγκρουση, η αυτο-απομόνωση και η επίγνωση/αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος) σχετίζονται θετικά με τα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης των εφήβων. Από τις αναλύσεις παλινδρόμησης προέκυψε ότι οι διαστάσεις του rhubbing είναι σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες του άγχους, ενώ από την πολλαπλή παλινδρόμηση προέκυψε πως η επίγνωση/αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος είναι ο σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας του άγχους. Συμπερασματικά, τα ευρήματα της διπλωματικής εργασίας δείχνουν ότι η αυξημένη ένταση χρήσης του Instagram, καθώς και οι επιμέρους διαστάσεις του rhubbing, συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης στους εφήβους. Το βασικό συμπέρασμα της διπλωματικής εργασίας είναι ότι η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επιβαρύνει τη συναισθηματική κατάσταση των μαθητών, αναδεικνύοντας την ανάγκη για παρεμβάσεις πρόληψης.

Λέξεις κλειδιά: rhubbing, ψηφιακός εθισμός, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συναισθηματική κατάσταση έφηβοι

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between the intensity of Instagram use, phubbing behavior and the emotional state of adolescents. In particular, it was examined whether engagement with Instagram and the individual dimensions of phubbing are associated with levels of anxiety, stress and depression. For the purpose of the study, a quantitative survey was conducted on a sample of 100 adolescent students aged 13 to 18 years, who had an Instagram account. The sample was selected using the convenience sampling method. A questionnaire was used to collect data, which included the demographic data form, the DASS-21 scale for measuring depression, anxiety and stress, an Instagram intensity scale and the Generic Scale of Phubbing to assess the dimensions of phubbing. The results showed that greater intensity of Instagram use is associated with higher levels of anxiety, stress and depression. At the same time, the individual dimensions of phubbing (i.e. fear of being separated from the mobile phone, interpersonal conflict, self-isolation and awareness/recognition of the existence of a problem) are positively related to the levels of anxiety, stress and depression of adolescents. Regression analyses revealed that the dimensions of phubbing are significant predictors of anxiety, while multiple regression revealed that awareness/recognition of the existence of a problem is the most significant predictor of anxiety. In conclusion, the findings of the thesis show that increased intensity of Instagram use, as well as the individual dimensions of phubbing, are associated with higher levels of anxiety, stress and depression in adolescents. The main conclusion of the thesis is that problematic use of social media can burden the emotional state of students, highlighting the need for preventive interventions.

Keywords: phubbing, digital addiction, social media, emotional state teenagers

Περιεχόμενα

<i>Περίληψη.....</i>	<i>1</i>
<i>Abstract</i>	<i>2</i>
<i>Κατάλογος Πινάκων</i>	<i>4</i>
<i>Κατάλογος Διαγραμμάτων</i>	<i>5</i>
<i>1ο Κεφάλαιο: Εφηβεία</i>	<i>6</i>
1.1 Ορισμός.....	6
1.2 Χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας.....	6
<i>2ο Κεφάλαιο: Έφηβοι και μέσα κοινωνικής δικτύωσης</i>	<i>11</i>
2.1 Ψηφιακός εθισμός εφήβων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.....	11
2.5 Το φαινόμενο Phubbing	18
2.5.1 Ορισμός.....	18
2.5.2 Αιτίες.....	20
2.5.3 Συνέπειες	25
<i>3ο Κεφάλαιο: Ευρήματα προηγούμενων ερευνών</i>	<i>29</i>
<i>4ο Κεφάλαιο: Μεθοδολογία έρευνας.....</i>	<i>36</i>
4.1 Σκοπός της έρευνας.....	36
4.2 Δείγμα της έρευνας	37
4.3 Ερευνητικό εργαλείο	37
<i>5ο Κεφάλαιο: Αποτελέσματα έρευνας.....</i>	<i>41</i>
5.1 Δημογραφικά στοιχεία δείγματος.....	41
5.2 Ανάλυση αξιοπιστίας	41
5.3 Αποτελέσματα περιγραφικής ανάλυσης.....	42
5.4. Ανάλυση συσχέτισης μεταξύ μεταβλητών και ευρήματα γραμμικής παλινδρόμησης	52
<i>6ο Κεφάλαιο: Συζήτηση- Συμπεράσματα της έρευνας.....</i>	<i>57</i>

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1. Δημογραφικά στοιχεία δείγματος.....	41
Πίνακας 2. Αποτελέσματα ανάλυσης αξιοπιστίας για τις κλίμακες της έρευνας	42
Πίνακας 3. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις κλίμακας DASS-21	43
Πίνακας 4. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις μεταβλητές άγχους, στρες και κατάθλιψης	44
Πίνακας 5. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις της κλίμακας έντασης χρήσης του Instagram	46
Πίνακας 6. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τη συνολική έντασης χρήσης του Instagram	47
Πίνακας 7. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις σχετικά με τον φόβο απομάκρυνσης από το κινητό	49
Πίνακας 8. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για το συνολικό σκορ των διαστάσεων του φόβου απομάκρυνσης από το κινητό	51
Πίνακας 9. Συσχετίσεις παραγόντων, μέσοι όροι (Μ.Ο) και τυπικές αποκλίσεις (SD) για τις υποκλίμακες του DASS-21, της έντασης χρήσης του Instagram και της Generic Scale of Phubbing	52
Πίνακας 10. Αποτελέσματα γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του άγχους από τις διαστάσεις του Generic Scale of Phubbing	54
Πίνακας 11. Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του άγχους από τις διαστάσεις του Generic Scale of Phubbing	56

Κατάλογος Διαγραμμάτων

Γράφημα 1. Συνολικό σκορ άγχους, στρες και κατάθλιψης	45
Γράφημα 2. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις της κλίμακας έντασης χρήσης του Instagram	46
Γράφημα 3. Ένταση χρήσης του Instagram.....	48
Γράφημα 4. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις σχετικά με τον φόβο απομάκρυνσης από το κινητό	50
Γράφημα 5. Συνολικό σκορ των διαστάσεων του φόβου απομάκρυνσης από το κινητό.....	51

1ο Κεφάλαιο: Εφηβεία

1.1 Ορισμός

Η εφηβεία ορίζεται ως η φάση ζωής από την παιδική ηλικία μέχρι και την ενηλικίωση. Πρόσφατος ορισμός του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και των Ηνωμένων Εθνών ορίζει ως «έφηβο» οποιοδήποτε άτομο ηλικίας μεταξύ 10 και 19 ετών. Η πρώιμη εφηβεία εμφανίζεται από την ηλικία των 10-14 ετών, ενώ η ύστερη εφηβεία περιλαμβάνει το τελευταίο μέρος της εφηβείας, μεταξύ των ηλικιών 15-19 ετών. Αξίζει να αναφέρουμε πως δεν είναι «παιδιά» όλοι οι έφηβοι. Πιο συγκεκριμένα, οι έφηβοι που έχουν ηλικία από 18 μέχρι 19 ετών ανήκουν στην κατηγορία των «νέων» (Singh et al., 2019).

1.2 Χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας

Κατά την εφηβεία παρατηρείται ταχεία ανάπτυξη, διαμόρφωση των πεποιθήσεων και των στάσεων και υιοθέτηση συνηθειών υγείας και κοινωνικών συμπεριφορών που θέτουν τα θεμέλια για την ενήλικη ζωή των ατόμων. Αν και οι νεαροί έφηβοι μπορεί να μοιράζονται κοινά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά, ο καθένας έχει ξεχωριστά χαρακτηριστικά, εμπειρίες αλλά και μοναδικές προοπτικές (McCarthy et al., 2016). Για τον σκοπό της παρούσας εργασίας, ιδιαίτερη σημασία έχουν κυρίως εκείνα τα χαρακτηριστικά της εφηβείας που σχετίζονται με τον αυτοέλεγχο, την παρορμητικότητα, την ανάγκη κοινωνικής αποδοχής, τη χρήση του διαδικτύου και τη συναισθηματική ευαλωτότητα.

Κατά την εφηβεία λαμβάνουν χώρα σημαντικές αλλαγές στον εγκέφαλο των εφήβων, οι οποίες συνδέονται με τη λήψη αποφάσεων, τη διαχείριση της παρόρμησης και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Οι έφηβοι χαρακτηρίζονται από μειωμένη ικανότητα λήψης σωστών αποφάσεων, γεγονός που σχετίζεται με τη πίεση που δέχονται από τους συνομηλίκους τους, την έμφυτη περιέργειά τους, αλλά και την περιορισμένη ικανότητα άσκησης ελέγχου της παρόρμησής τους. Ως αποτέλεσμα εμφανίζουν συμπεριφορά υψηλού κινδύνου (Bahr, 2017). Η διάσταση αυτή είναι σημαντική για την παρούσα εργασία, καθώς η μειωμένη ικανότητα αυτοελέγχου μπορεί να συνδεθεί με δυσκολία οριοθέτησης της διαδικτυακής

παρουσίας, της χρήσης των κοινωνικών δικτύων και της άμεσης ανταπόκρισης σε ειδοποιήσεις ή διαδικτυακά ερεθίσματα.

Οι εκτελεστικές λειτουργίες περιλαμβάνουν μια σειρά από γνωστικές διεργασίες, οι οποίες επιτρέπουν στους εφήβους να ελέγχουν τις σκέψεις και τις πράξεις τους για την ανάπτυξη συμπεριφορών που τους βοηθάνε να πετύχουν τους στόχους τους (Miyake & Friedman, 2012). Οι λειτουργίες αυτές είναι απαραίτητες για ποικίλες πτυχές της ρύθμισης των συναισθημάτων κατά την εφηβεία (Steinberg, 2008). Ειδικότερα, βασικές εκτελεστικές λειτουργίες, όπως η αναστολή, η μετατόπιση μεταξύ γνωστικών συνόλων και η ενημέρωση της εργαζόμενης μνήμης, συνεχίζουν να αναπτύσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της εφηβείας και έως την ενηλικίωση (Theodoraki et al., 2020). Επομένως, η εφηβεία αποτελεί περίοδο κατά την οποία ο έλεγχος της συμπεριφοράς δεν έχει ακόμη σταθεροποιηθεί πλήρως, γεγονός που μπορεί να επηρεάζει και τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η ανάπτυξη εκτελεστικών λειτουργιών επιτρέπει στους εφήβους να χρησιμοποιούν γνωστικά πολύπλοκες στρατηγικές προσαρμοσμένες στα δεδομένα κάθε περίπτωσης, δηλαδή αυξάνουν τον αριθμό των στρατηγικών που μπορούν να χρησιμοποιήσουν. Συνεπώς, τα άτομα κατά την εφηβεία είναι πιθανό να κάνουν χρήση στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων για να αντιμετωπίσουν καταστάσεις, που χαρακτηρίζονται από υψηλή συναισθηματική ένταση, με κοινωνικά κατάλληλο τρόπο (Lennarz et al., 2018). Ωστόσο, κατά την έρευνα των Stephanou et al. (2016) διαπιστώθηκε πως οι έφηβοι εμφανίζουν αυξημένη δραστηριότητα αμυγδαλής και μειωμένη δραστηριότητα προμετωπιαίου φλοιού κατά τη χρήση στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων, με αποτέλεσμα να χαρακτηρίζονται από χαμηλότερο επίπεδο αποτελεσματικότητας ρύθμισης των συναισθημάτων. Το χάσμα που προκύπτει μεταξύ της ενεργοποίησης των συναισθηματικών διεργασιών και της ρύθμισής τους οδηγεί στην ύπαρξη δυσπροσαρμοστικής μετατόπισης κατά την εφηβεία, η οποία χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερο βαθμό εξάρτησης από δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές (Cracco et al., 2017).

Η κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη συνδέεται άμεσα με την ανάγκη των εφήβων να ανήκουν σε μια ομάδα και να γίνονται αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους. Οι έφηβοι τείνουν να μιμούνται τους συνομηλίκους τους και τους ενήλικες που δεν είναι γονείς, ενώ μπορεί να είναι επαναστατικοί απέναντι στους γονείς, αν και εξαρτώνται από αυτούς (Scales, 2010). Είναι απόλυτα πιστοί στους συνομηλίκους τους, αναζητούν κοινωνικό κύρος και την αίσθηση του «ανήκειν» εντός της ομάδας των συνομηλίκων (Barron & Kinney, 2017). Η ανάγκη αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία στο ψηφιακό περιβάλλον, καθώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πλέον χώρο κοινωνικής παρουσίας, επικοινωνίας, σύγκρισης και αναζήτησης αποδοχής.

Μέσω του διαδικτύου οι έφηβοι συνδέονται με άλλα άτομα και διευρύνεται η ταυτότητά τους. Συνεπώς, το διαδίκτυο αποτελεί εικονικό πλαίσιο στήριξης των συνομηλίκων, στο οποίο οι έφηβοι έχουν τη δυνατότητα έκφρασης, διατύπωσης των προβληματισμών τους και εκμυστήρευσης των σκέψεών τους. Όλα αυτά συμβάλλουν στη μείωση του αισθήματος της κοινωνικής απομόνωσης, στην αντιμετώπιση των ανησυχιών και του άγχους που πιθανά να αντιμετωπίζουν οι έφηβοι. Ταυτόχρονα όμως, ενισχύεται η αποδοχή τους και λαμβάνουν κοινωνική υποστήριξη, γεγονός που λειτουργεί ως πηγή θετικής ανατροφοδότησης για αυτούς (Barron & Kinney, 2017). Η παραπάνω λειτουργία του διαδικτύου είναι σημαντική, διότι δείχνει ότι η χρήση του δεν έχει μόνο ψυχαγωγικό χαρακτήρα, αλλά συνδέεται και με κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες.

Επιπλέον, κατά την εφηβεία τα άτομα αναζητούν τη δική τους αίσθηση ατομικότητας, μοναδικότητας και αυτονομίας (Bishop et al., 2019). Η αναζήτηση ταυτότητας και αυτογνωσίας μπορεί να εντείνει τα συναισθήματα ευαλωτότητας, όταν αισθάνονται πως είναι διαφορετικοί από τους άλλους (Scales, 2010; Bishop et al., 2019). Στο πλαίσιο αυτό, τα κοινωνικά δίκτυα μπορεί να λειτουργούν ως πεδίο έκφρασης και κοινωνικής αναγνώρισης, αλλά και ως χώρος σύγκρισης, έκθεσης και ενδεχόμενης συναισθηματικής επιβάρυνσης. Για τον λόγο αυτό, η εφηβική ανάγκη για αποδοχή και ένταξη στην ομάδα συνδέεται άμεσα με τις διαδικτυακές συμπεριφορές που εξετάζονται στην παρούσα εργασία.

Η συναισθηματική κατάσταση των εφήβων χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερη ένταση και αστάθεια. Οι Maciejewski et al. (2017) υποστηρίζουν πως κυριαρχεί ο θυμός, η θλίψη και το άγχος κατά την εφηβεία. Η συναισθηματική ένταση και αστάθεια πιστεύεται ότι προκαλείται εξαιτίας των νέων καταστάσεων, όπως είναι η σύναψη της πρώτης σχέσης, η ανησυχία για την επαγγελματική ζωή κ.ά. (Larson & Ham, 1993). Οι De France και Hollenstein (2022) παρατήρησαν πως η συναισθηματική ανάπτυξη συμβαίνει μ' έναν ειδικό τρόπο, γεγονός που υποδηλώνει πως η ρύθμιση των συναισθημάτων μπορεί να λαμβάνει χώρα με παρόμοιο τρόπο.

Η ρύθμιση των συναισθημάτων συνδέεται στενά με ανώτερες γνωστικές διεργασίες, όπως είναι οι εκτελεστικές λειτουργίες (Gross, 2015). Οι Guyer et al. (2016) κατέληξαν πως η συναισθηματική ζωή ενός εφήβου είναι πολύπλοκη τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Από «μέσα», οι έφηβοι βιώνουν τεράστιες ορμονικές αλλαγές και λεπτή ρύθμιση των νευρωνικών δικτύων που παράγουν και διαχειρίζονται τα συναισθήματα. Από «έξω», βιώνουν δραματικές και δυναμικές μετατοπίσεις στη δομή και τη σημασία βασικών κοινωνικών σχέσεων, όπως αυτές με τους γονείς, τους συνομηλίκους και τους συντρόφους τους, καθώς και πλήθος νέων εμπειριών και αυξανόμενων κοινωνικών απαιτήσεων. Η σύγκλιση των εσωτερικών και εξωτερικών αλλαγών μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικές εμπειρίες και συμπεριφορές που μερικές φορές είναι συντριπτικές, συγκεχυμένες και δύσκολες στη διαχείριση.

Οι έφηβοι εμφανίζουν υψηλά επίπεδα συναισθηματικότητας, ενώ τα συναισθήματά τους είναι συχνότερα, εντονότερα και ασταθή σε σύγκριση με τους ενήλικες (Casey, 2015; Steinberg, 2008). Η αυξημένη παρορμητικότητα, η αναζήτηση αισθήσεων και η ευαισθησία στην ανταμοιβή μπορεί να ωθήσουν τους εφήβους προς την αναζήτηση νέων εμπειριών και κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, την εδραίωση της ταυτότητάς τους και την ανάπτυξη ρουτίνων σ' ένα νέο περιβάλλον (Suleiman & Harden, 2016). Παράλληλα, η συναισθηματική δυσρύθμιση κατά την εφηβεία αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαφόρων ψυχικών διαταραχών (Turpyn et al., 2015). Η ρύθμιση των συναισθημάτων μαθαίνεται σε διαφορετικά πλαίσια όπως είναι η οικογένεια και το σχολείο, καθώς επίσης και με

διαφορετικούς τρόπους, μέσω μοντελοποίησης και μίμησης (Silvers, 2021). Επιπλέον, η ανάπτυξη δεξιοτήτων ρύθμισης επηρεάζεται από μεμονωμένους παράγοντες που σχετίζονται με την ιδιοσυγκρασία και το επίπεδο φυσιολογικής και ψυχολογικής ωριμότητας που επιτυγχάνεται σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο (Siegel, 2014).

Με βάση τα παραπάνω, η εφηβεία αποτελεί μια αναπτυξιακή περίοδο κατά την οποία η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή, η αυξημένη συναισθηματική ένταση, η παρορμητικότητα και η σταδιακή διαμόρφωση του αυτοελέγχου επηρεάζουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον τους. Τα χαρακτηριστικά αυτά αποκτούν ιδιαίτερη σημασία στο σύγχρονο ψηφιακό περιβάλλον, καθώς μεγάλο μέρος της κοινωνικής ζωής των εφήβων μεταφέρεται πλέον στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Εκεί οι έφηβοι επικοινωνούν, αναζητούν αποδοχή, εκφράζουν την ταυτότητά τους και διαχειρίζονται συναισθήματα, σχέσεις και κοινωνικές συγκρίσεις. Επομένως, η κατανόηση των βασικών χαρακτηριστικών της εφηβικής ηλικίας είναι απαραίτητη για να εξεταστεί στη συνέχεια ο τρόπος με τον οποίο η χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων μπορεί να συνδεθεί με τον ψηφιακό εθισμό, το rhyubbing και τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Στα επόμενα κεφάλαια, η ανάλυση μετατοπίζεται από τα γενικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας στις ειδικότερες διαδικτυακές συμπεριφορές των εφήβων, δίνοντας έμφαση στις μορφές προβληματικής χρήσης, στις αιτίες και τις συνέπειες του rhyubbing, καθώς και στη σχέση τους με τη συναισθηματική ευαλωτότητα της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας.

2ο Κεφάλαιο: Έφηβοι και μέσα κοινωνικής δικτύωσης

2.1 Ψηφιακός εθισμός εφήβων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Για τον Christakis (2019) ο ψηφιακός εθισμός είναι ένας γενικός όρος που ενσωματώνει υπομορφές του εθισμού στο διαδίκτυο, του εθισμού στα παιχνίδια και του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή στα ψηφιακά μέσα. Όπως επισημαίνεται, ο ψηφιακός εθισμός δεν περιλαμβάνει απαραίτητα τη χρήση του διαδικτύου. Περιλαμβάνει όχι μόνο τον εθισμό στις διαδικτυακές δραστηριότητες, αλλά και τον εθισμό σε δραστηριότητες που δεν απαιτούν σύνδεση με τη χρήση ψηφιακών συσκευών (Base Almourad et al., 2020). Οι Ali et al. (2015), καθώς και οι Alrobai et al. (2016), χρησιμοποιούν τον όρο «ψηφιακός εθισμός» για να περιγράψουν την προβληματική χρήση μιας ψηφιακής συσκευής, χωρίς αυτή η συσκευή να έχει απαραίτητα ενεργή σύνδεση στο διαδίκτυο. Επομένως, ο ψηφιακός εθισμός αποτελεί την ευρύτερη έννοια, μέσα στην οποία εντάσσονται επιμέρους μορφές προβληματικής χρήσης, όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο, ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια και ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στην παρούσα εργασία, η έννοια του ψηφιακού εθισμού αξιοποιείται ως γενικό θεωρητικό πλαίσιο, με έμφαση όμως στην προβληματική και εθιστική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους εφήβους. Η διάκριση αυτή είναι απαραίτητη, καθώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν αποτελούν απλώς μια μορφή πρόσβασης στο διαδίκτυο, αλλά συνδέονται με την επικοινωνία, την κοινωνική σύγκριση, την ανάγκη αποδοχής, τη διαμόρφωση της εικόνας του εαυτού και τη συνεχή διαδικτυακή παρουσία των εφήβων.

Τα συμπτώματα που εμφανίζει ένα άτομο με προβληματική ή εθιστική χρήση του διαδικτύου και των ψηφιακών μέσων είναι σωματικά αλλά και ψυχολογικά. Ειδικότερα, στα ψυχολογικά συμπτώματα περιλαμβάνεται η κατάθλιψη, το άγχος, η μοναξιά, η απομόνωση, ο φόβος, η αναβλητικότητα και η πλήξη με τις καθημερινές εργασίες (Demir et al., 2020). Τα σωματικά συμπτώματα εξάρτησης από τη χρήση του διαδικτύου είναι η παρουσία συχνών πονοκεφάλων, ο πόνος στην πλάτη, το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, ο πόνος στον αυχένα, οι διαταραχές ύπνου, οι δυσκολίες όρασης και η αύξηση βάρους. Τα συμπτώματα

αυτά επηρεάζουν την προσωπική ζωή και την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου. Στην περίπτωση των εφήβων, τα συμπτώματα αυτά αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς η χρήση των κοινωνικών δικτύων δεν περιορίζεται στην ψυχαγωγία, αλλά συνδέεται με την κοινωνική τους ζωή, την εικόνα του εαυτού τους, τη διάθεσή τους και την ανάγκη άμεσης ανταπόκρισης σε διαδικτυακά ερεθίσματα. Επομένως, η προβληματική χρήση των κοινωνικών δικτύων δεν αφορά μόνο τον χρόνο παραμονής στην οθόνη, αλλά και τον βαθμό στον οποίο η χρήση αυτή επηρεάζει τη συναισθηματική κατάσταση, τις κοινωνικές σχέσεις, τη σχολική λειτουργικότητα και την καθημερινότητα του εφήβου.

Για την κατανόηση του ψηφιακού εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι απαραίτητο να εξεταστούν τόσο οι ατομικοί όσο και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά των εφήβων. Η προβληματική χρήση των κοινωνικών δικτύων δεν διαμορφώνεται μόνο από προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως η παρορμητικότητα, η μοναξιά ή η δυσκολία συναισθηματικής ρύθμισης, αλλά και από το οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει και αναπτύσσεται ο έφηβος. Σε αυτό το πλαίσιο, το κοινωνικο-οικολογικό μοντέλο προσφέρει μια χρήσιμη θεωρητική βάση για την ερμηνεία του φαινομένου.

Το κοινωνικο-οικολογικό μοντέλο που ανέπτυξε ο Bronfenbrenner υποστηρίζει πως ένα άτομο που βρίσκεται σε στάδιο ανάπτυξης και οι συμπεριφορές που αυτό εμφανίζει δέχονται επιρροές από τα διάφορα επίπεδα των οικολογικών συστημάτων. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται τα άμεσα και έμμεσα περιβάλλοντα στα οποία συμμετέχει το άτομο, δηλαδή το μικροσύστημα, οι συνδέσεις και οι αλληλεπιδράσεις ανάμεσα σ' αυτά τα περιβάλλοντα, δηλαδή το μεσοσύστημα, οι κοινωνικές ρυθμίσεις που ασκούν έμμεσα επίδραση και τα ευρύτερα πολιτισμικά και κοινωνικά πλαίσια (Bronfenbrenner, 1979). Πρόκειται για ένα μοντέλο που παρέχει εικόνα για τον τρόπο με τον οποίο οι συμπεριφορές ενός ατόμου συνεχίζουν να διαφοροποιούνται καθώς το άτομο εξελίσσεται, ως συνέπεια των διαρκών αλληλεπιδράσεων ανάμεσα σε αυτά τα επίπεδα. Οι παράγοντες αυτοί έχουν τη μορφή πέντε ενσωματωμένων στρωμάτων, ενώ το αμεσότερο στρώμα ασκεί τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην ανάπτυξή του. Τόσο το οικογενειακό όσο και το σχολικό περιβάλλον περιλαμβάνονται στο πιο εγγύς περιβάλλον ενός εφήβου,

στο μικροσύστημα δηλαδή, και κατά συνέπεια ασκούν τη μεγαλύτερη επιρροή στη συμπεριφορά του (Bronfenbrenner, 1979). Έτσι, το συγκεκριμένο μοντέλο βοηθά να γίνει κατανοητό ότι ο ψηφιακός εθισμός των εφήβων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν μπορεί να ερμηνευθεί μόνο ως ατομική δυσκολία αυτοελέγχου, αλλά χρειάζεται να συνδεθεί και με τις σχέσεις, τους κανόνες, τις προσδοκίες και τις πιέσεις που δέχεται ο έφηβος από το άμεσο περιβάλλον του.

Σε πρώτο επίπεδο, σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει το οικογενειακό περιβάλλον. Η ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων, η ύπαρξη επικοινωνίας, η γονική υποστήριξη και τα όρια που τίθενται στη χρήση των ψηφιακών μέσων μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Μελέτη των Laursen et al. (1998) κατέληξε στο συμπέρασμα πως οι έφηβοι που διατηρούν θετικές σχέσεις με τους γονείς τους εμφανίζουν μεγαλύτερη κοινωνική επάρκεια και λιγότερες διαταραχές συμπεριφοράς. Από την άλλη, έφηβοι που εμπλέκονται σε οικογενειακές διαμάχες χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη τάση εμφάνισης αντικοινωνικής συμπεριφοράς και άλλου είδους δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών. Βασιζόμενοι στη θεωρία της προβληματικής συμπεριφοράς, οι De Leo και Wulfert (2012) πραγματοποίησαν μελέτη κατά την οποία απέδειξαν πως οι προβληματικές οικογενειακές σχέσεις ασκούν σημαντική επίδραση στην έναρξη αλλά και την κλιμάκωση του εθισμού στο διαδίκτυο ανάμεσα στους εφήβους. Μια μελέτη των Huang et al. (2009) κατέληξε πως οι Κινέζοι έφηβοι που αναφέρθηκαν σε έλλειψη γονικής στοργής και δυσαρμονικό οικογενειακό περιβάλλον εμφάνιζαν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβληματική χρήση του διαδικτύου.

Οι Peng et al. (2019) και οι Wang et al. (2018) επίσης διαπίστωσαν πως οι συγκρούσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, η μη αποτελεσματική επικοινωνία, η πλήξη και η απουσία κοινωνικής υποστήριξης αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση εθισμού. Η ύπαρξη σαφών και ακριβών κανόνων στο σπίτι φαίνεται πως λειτουργεί προστατευτικά κατά του εθισμού, συνεπώς οι γονείς πρέπει να κάνουν κατανοητό πως το να αφιερώνουν τα παιδιά περισσότερες από τρεις ώρες ημερησίως παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια και κάνοντας περιήγηση στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης αυξάνει τις πιθανότητες να οδηγηθούν σε

εθισμό (Bozkurt et al., 2018; Stavropoulos et al., 2017). Επομένως, το οικογενειακό περιβάλλον μπορεί να λειτουργήσει είτε ως προστατευτικός παράγοντας είτε ως παράγοντας κινδύνου, ανάλογα με τον βαθμό υποστήριξης, επικοινωνίας και οριοθέτησης που παρέχει στον έφηβο.

Εκτός όμως από το οικογενειακό περιβάλλον, σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των εφήβων διαδραματίζει και το σχολικό περιβάλλον. Το σχολείο αποτελεί ένα από τα βασικά πλαίσια κοινωνικοποίησης των εφήβων, καθώς μέσα σε αυτό αναπτύσσονται σχέσεις με συνομηλίκους και εκπαιδευτικούς, διαμορφώνεται η ακαδημαϊκή τους εικόνα και ενισχύεται ή αποδυναμώνεται το αίσθημα του «ανήκειν». Για τον λόγο αυτό, η σύνδεση του εφήβου με το σχολικό περιβάλλον μπορεί να λειτουργήσει είτε προστατευτικά είτε επιβαρυντικά ως προς την εμφάνιση προβληματικών συμπεριφορών, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνεται και η προβληματική χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με την υπόθεση προσαρμογής σταδίου-περιβάλλοντος, οι έφηβοι σημειώνουν καλύτερες επιδόσεις όταν το εκπαιδευτικό περιβάλλον είναι προσαρμοσμένο στις αναπτυξιακές απαιτήσεις τους, ενώ υπάρχουν αρνητικές συνέπειες όταν αυτό δεν είναι (Eccles et al., 1993). Αποτελέσματα ερευνών των Li et al. (2016) και Zhai et al. (2020) κατέληξαν στο συμπέρασμα πως το σχολικό περιβάλλον προέβλεπε την παρουσία προβλημάτων στους εφήβους, ανάμεσα στα οποία συμπεριλαμβάνεται και ο εθισμός στο διαδίκτυο.

Οι Peng et al. (2019) επιβεβαίωσαν πως το σχολικό περιβάλλον μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας εναντίον του φαινομένου του εθισμού, καθώς η ανάπτυξη καλής σχέσης με την εκπαιδευτική κοινότητα, η απουσία άγχους και διαδικτυακού εκφοβισμού και, από την άλλη, η ακαδημαϊκή επιτυχία και η σωματική δραστηριότητα συμβάλλουν στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης του εθισμού (El Asam et al., 2019; Lin et al., 2020). Άλλοι προστατευτικοί παράγοντες είναι η φιλικότητα και η υπευθυνότητα (Zhou et al., 2017). Οι Chang et al. (2014) επίσης διαπίστωσαν πως παιδιά με ασθενή σύνδεση με το σχολικό περιβάλλον εμφάνισαν περισσότερες πιθανότητες ν' αναπτύξουν εθισμό στο διαδίκτυο. Ακόμη, από τις μελέτες των Mohamed και Bernouss (2019) και Xu et al.

(2012) προέκυψε πως η μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση σχετίζεται με τον κίνδυνο εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο. Επιπρόσθετα, παλαιότερες έρευνες των Martin et al. (2004) και Valdez et al. (2011) διαπίστωσαν πως οι έφηβοι με χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση λάμβαναν πιο περιορισμένο σεβασμό απ' τους συνομηλίκους τους, η δε ακαδημαϊκή επίδοσή τους μπορεί να σχετίζεται με χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης και προβλήματα συμπεριφοράς, όπως για παράδειγμα διαταραχές ύπνου, αυτοκτονικές τάσεις, κατάθλιψη και αντικοινωνική διαταραχή. Οι έφηβοι αυτοί είναι πιθανό να στραφούν στο διαδίκτυο, αναζητώντας την ολοκλήρωση και την αυτό-ικανοποίηση ως αποτέλεσμα της δυσaréσκειας που λαμβάνουν από τον πραγματικό κόσμο και διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο. Τα παραπάνω δείχνουν ότι η σχολική εμπειρία δεν συνδέεται μόνο με την επίδοση, αλλά και με την ψυχοκοινωνική προσαρμογή του εφήβου, η οποία μπορεί να επηρεάσει την ανάγκη του να στραφεί σε διαδικτυακές μορφές κοινωνικής αποδοχής και ικανοποίησης.

Πέρα από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, η βιβλιογραφία αναδεικνύει και ατομικούς παράγοντες που σχετίζονται με την προβληματική χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι παράγοντες αυτοί είναι ιδιαίτερα σημαντικοί στην εφηβεία, καθώς το συγκεκριμένο αναπτυξιακό στάδιο χαρακτηρίζεται από μεταβολές στη γνωστική και συναισθηματική λειτουργία, στην αυτοεικόνα και στον τρόπο διαχείρισης των κοινωνικών σχέσεων. Από τη σχετική βιβλιογραφία προκύπτει διαφορά στη γνωστική και τη ψυχολογική ανάπτυξη των εφήβων κατά την πρώιμη και τη μέση εφηβεία, καθώς και στον τρόπο που αλληλεπιδρούν με τις οικογένειες αλλά και τους συνομηλίκους τους. Πιο συγκεκριμένα, οι έφηβοι στην πρώιμη εφηβεία φαίνεται να κάνουν περισσότερο χρήση τεχνικών αντιμετώπισης, οι οποίες επικεντρώνονται στο συναίσθημα, ενώ οι μεγαλύτεροι σε ηλικία έφηβοι επιλέγουν να χρησιμοποιούν περισσότερο τεχνικές αντιμετώπισης, οι οποίες επικεντρώνονται στο πρόβλημα (Groux et al., 1992).

Νεότερα δεδομένα αναφορικά με τον εθισμό των εφήβων φανερώνουν πως τόσο οι ατομικές όσο και οι περιβαλλοντικές μεταβλητές κατέχουν σημαντικό ρόλο στον προσδιορισμό του επιπέδου εθισμού στο διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα, στους ατομικούς παράγοντες που προδιαθέτουν ένα άτομο να εμφανίσει εθισμό στις νέες

τεχνολογίες και να αισθάνεται διαρκώς πως κρίνεται περιλαμβάνεται η δυσπροσαρμοστική χρήση του διαδικτύου, η οποία μπορεί να συνδέεται με απουσία «αυτοφροντίδας» (Biraglia et al., 2017; Černja et al., 2019). Επίσης, στοιχεία της προσωπικότητας, όπως για παράδειγμα η εσωστρέφεια, η υποτακτικότητα, η ευαισθησία, η αυτοαξιολόγηση, οι ιδεοψυχαναγκαστικές τάσεις, η παράνοια, η οριακή προσωπικότητα, το φοβικό άγχος και το χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης μπορούν να ενισχύσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο (Stavropoulos et al., 2017; Torres-Rodríguez et al., 2018). Επιπλέον, η αδυναμία διαχείρισης των συναισθημάτων ευνοεί την εμφάνιση εθιστικής συμπεριφοράς (Mo et al., 2018; Peng et al., 2019).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να είναι συνέπεια και άλλου είδους παθολογιών. Ειδικότερα, έφηβοι που έχουν υποστεί τραύματα στην παιδική τους ηλικία κάνουν χρήση του διαδικτύου ως μία προσπάθεια διαφυγής, έτσι περνούν πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη (Park et al., 2017). Επίσης, η επιθυμία να βρίσκεται κανείς με άλλους και η μοναξιά μπορούν να αυξήσουν τον χρόνο που περνούν οι έφηβοι στις οθόνες, καθιστώντας τη συμπεριφορά αυτή εθιστική (Zhang et al., 2018). Έφηβοι που χαρακτηρίζονται από καλύτερο επίπεδο ψυχολογικής ασφάλειας, αυτοελέγχου, ευθύνης για ολοκλήρωση των σχολικών τους εργασιών (Černja et al., 2019) και καλής καθοδήγησης (Biraglia et al., 2017) είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν εθισμό. Συνεπώς, η προβληματική χρήση των κοινωνικών δικτύων μπορεί να λειτουργεί είτε ως τρόπος διαφυγής από δυσάρεστα συναισθήματα είτε ως μέσο κάλυψης κοινωνικών και συναισθηματικών αναγκών που δεν ικανοποιούνται επαρκώς στο offline περιβάλλον του εφήβου.

Αναφορικά με τους κοινωνικούς και δημογραφικούς παράγοντες, όπως είναι το φύλο, η ηλικία και η γεωγραφική περιοχή, τα ερευνητικά δεδομένα φαίνεται να μη συμφωνούν μεταξύ τους. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τις μελέτες των Chang και Man Law (2008), Kuss et al. (2013), Marino et al. (2018) και Müller et al. (2014), το φύλο φαίνεται να μην εξηγεί τον εθισμό. Νεότερα δεδομένα, όμως, φανερώνουν πως η χρήση του διαδικτύου και οι κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες που αντιμετωπίζονται μέσω του εθισμού στο διαδίκτυο διαφέρουν ανάλογα με το φύλο (Biraglia et al., 2017; Černja et al., 2019). Οι Yang et al. (2017), Liu et al. (2014) και

Capetillo-Ventura και Juárez-Treviño (2015) διαπίστωσαν πως η ηλικία επίσης κατέχει σημαντικό ρόλο στον καθορισμό χρήσης του διαδικτύου. Αναφορικά με τον πολιτισμό, αρχικά διαπιστώθηκε η ύπαρξη διαφοράς ανάμεσα στις ευρωπαϊκές και τις ασιατικές χώρες, αλλά και μεταξύ των περιοχών εντός της ίδιας χώρας, όπως είναι η Κίνα (Lei et al., 2018). Ωστόσο, οι Lozano-Blasco και Cortés-Pascual (2020) κατέληξαν στην απουσία διαφορών ανάμεσα στον ευρωπαϊκό και τον ασιατικό πολιτισμό. Οι διαφοροποιήσεις αυτές δείχνουν ότι ο ψηφιακός εθισμός δεν είναι ένα ενιαίο και ομοιόμορφο φαινόμενο, αλλά επηρεάζεται από το φύλο, την ηλικία, το κοινωνικό περιβάλλον και τις ιδιαίτερες ανάγκες που καλύπτει η χρήση των ψηφιακών μέσων σε κάθε ομάδα εφήβων.

Η σημασία της μελέτης του φαινομένου ενισχύεται από τις συνέπειες που μπορεί να έχει η υπερβολική και προβληματική χρήση των ψηφιακών μέσων στην καθημερινότητα και την ψυχροσυναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Ο ψηφιακός εθισμός έχει προκαλέσει ιδιαίτερη ανησυχία, εξαιτίας των πολλών αρνητικών επιπτώσεών του. Οι κοινωνικές και λειτουργικές βλάβες, οι σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις είναι απόρροια της εξάρτησης από τη χρήση των ψηφιακών μέσων. Ειδικότερα, έχει διαπιστωθεί πως αυτή η μορφή εθισμού, όπως και κάθε άλλη μορφή εθισμού, όπως είναι το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, επηρεάζει τη λειτουργικότητα του εγκεφάλου αλλάζοντας τη δομή του (Chaudhari et al., 2015). Οι Hermawati et al. (2018), κατά τη μελέτη τους, διαπίστωσαν πως τα παιδιά που περνούσαν περισσότερες από τρεις ώρες ημερησίως στις οθόνες είχαν συμπτώματα διαταραχής της προσοχής και υπερκινητικότητας. Όπως υποστηρίζεται, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας μπορεί να προκαλέσει σημαντική δυσφορία και δυσλειτουργίες στην καθημερινότητα των ατόμων, καθώς και συννοσηρές ψυχιατρικές διαταραχές, όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος.

Οι Weinstein et al. (2010), κατόπιν έρευνάς τους, κατέληξαν πως οι χρήστες του διαδικτύου εμφανίζουν υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους, συναισθηματικών προβλημάτων και γνωστικών ελλειμμάτων (Lin et al., 2012). Επιπλέον, οι Kabali et al. (2015) κατέληξαν πως ο ψηφιακός εθισμός επηρεάζει τα παιδιά και τους εφήβους σε ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο και πιο συγκεκριμένα προκαλεί απώλεια όρασης, προβλήματα ακοής και σωματική παχυσαρκία. Τέλος, επηρεάζει

τον ύπνο και τη διατροφή των παιδιών, προκαλώντας σημαντική βλάβη στην υγεία τους (Beyens & Nathanson, 2018). Οι συνέπειες αυτές συνδέονται άμεσα με το αντικείμενο της παρούσας εργασίας, καθώς η προβληματική χρήση των κοινωνικών δικτύων μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων, να ενισχύσει το άγχος και την κοινωνική απομόνωση και να δυσκολέψει την ισορροπία ανάμεσα στην online και την offline κοινωνική ζωή.

Συνοψίζοντας, το φαινόμενο του ψηφιακού εθισμού προκαλεί ιδιαίτερη ανησυχία και επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητα των εφήβων, γεγονός που έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων. Στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας, ιδιαίτερη σημασία έχει η μορφή του ψηφιακού εθισμού που αφορά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς οι πλατφόρμες αυτές αποτελούν βασικό χώρο επικοινωνίας, κοινωνικής σύγκρισης και αναζήτησης αποδοχής για τους εφήβους. Η προβληματική χρήση τους μπορεί να συνδεθεί με συναισθηματική επιβάρυνση, δυσκολία αυτοελέγχου και μειωμένη ποιότητα διαπροσωπικών σχέσεων. Για τον λόγο αυτό, η συζήτηση για τον ψηφιακό εθισμό οδηγεί άμεσα στο φαινόμενο του rhubbing, το οποίο αποτελεί ειδικότερη μορφή προβληματικής χρήσης του κινητού τηλεφώνου και σχετίζεται με την αγνόηση των ατόμων που βρίσκονται στο άμεσο κοινωνικό περιβάλλον του χρήστη. Τα τελευταία χρόνια η προσοχή έχει στραφεί σε αυτό το νέο φαινόμενο, το rhubbing, το οποίο σχετίζεται με τη χρήση του κινητού και την αγνόηση των ατόμων που βρίσκονται στο περιβάλλον του ατόμου. Στην επόμενη ενότητα εξετάζεται ειδικότερα το φαινόμενο του rhubbing, το οποίο συνδέεται με τη χρήση του κινητού τηλεφώνου και την αγνόηση των ατόμων που βρίσκονται στο άμεσο κοινωνικό περιβάλλον του εφήβου.

2.5 Το φαινόμενο Phubbing

2.5.1 Ορισμός

Το rhubbing αποτελεί μία ειδικότερη μορφή προβληματικής χρήσης του κινητού τηλεφώνου, η οποία συνδέεται άμεσα με τον ψηφιακό εθισμό και τη συνεχή ανάγκη διαδικτυακής σύνδεσης. Ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει την

αγνόηση των ατόμων που βρίσκονται στο άμεσο κοινωνικό περιβάλλον του χρήστη, εξαιτίας της ενασχόλησής του με το smartphone. Επομένως, το rhubbing δεν αφορά απλώς τη συχνή χρήση του κινητού, αλλά τη διακοπή ή την υποβάθμιση της πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας λόγω της προσήλωσης του ατόμου στη συσκευή.

Ο Wolf (2014) ορίζει το rhubbing ως την πράξη της περιφρόνησης κάποιου σ' ένα κοινωνικό περιβάλλον, όταν το άτομο κοιτάζει το κινητό του τηλέφωνο αντί να δίνει προσοχή στον συνομιλητή του. Παρόμοια, οι Karadağ et al. (2015) υποστηρίζουν πως το rhubbing περιγράφει την περίπτωση κατά την οποία ένα άτομο κοιτάζει το κινητό του τηλέφωνο κατά τη διάρκεια μίας συνομιλίας με άλλους, ασχολείται με αυτό και αποφεύγει την ανάπτυξη διαπροσωπικής επικοινωνίας. Οι Roberts και David (2017) το προσεγγίζουν ως μορφή κοινωνικού αποκλεισμού και διαπροσωπικής παραμέλησης, ενώ οι Chotpitayasunondh και Douglas (2018) επισημαίνουν ότι πρόκειται για πράξη περιφρόνησης κάποιου σε κοινωνικό περιβάλλον, λόγω της ενασχόλησης με το smartphone.

Συνολικά, το rhubbing μπορεί να οριστεί ως η συμπεριφορά κατά την οποία το άτομο στρέφει την προσοχή του στο κινητό τηλέφωνο και όχι στα πρόσωπα με τα οποία βρίσκεται στον ίδιο χώρο, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ποιότητα της επικοινωνίας, η αίσθηση σύνδεσης και η διαπροσωπική εγγύτητα. Ο ορισμός αυτός είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την παρούσα εργασία, καθώς στους εφήβους η χρήση του κινητού και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με την ανάγκη κοινωνικής αποδοχής, την άμεση ανταπόκριση σε μηνύματα και ειδοποιήσεις, αλλά και τον φόβο αποσύνδεσης από την ομάδα των συνομηλίκων.

Ο όρος εμφανίστηκε αρχικά στην Αυστραλία και προέρχεται από τις λέξεις «telephone» και «snubbing» (Karadağ et al., 2015). Η ιστορική προέλευση του όρου έχει κυρίως επεξηγηματικό χαρακτήρα, καθώς δείχνει ότι το φαινόμενο αναγνωρίστηκε ως νέα μορφή κοινωνικής συμπεριφοράς που συνδέεται με την αυξανόμενη παρουσία των smartphones στην καθημερινή ζωή. Ωστόσο, για την παρούσα εργασία μεγαλύτερη σημασία έχει η ψυχολογική και κοινωνική διάσταση του rhubbing, ιδίως στην εφηβική ηλικία.

Όπως επισημαίνεται, το rhubbing είναι μία έννοια με πολλαπλές δυναμικές (Karadağ et al., 2015). Συμβάλλει στη μείωση της ποιότητας των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στους ανθρώπους, καθώς τα άτομα που επιδεικνύουν τη συμπεριφορά αυτή μπορούν να παρουσιαστούν ως ασεβείς προς τους ανθρώπους που βρίσκονται τριγύρω τους. Έτσι δείχνουν πως επιθυμούν την αποφυγή της διαπροσωπικής επικοινωνίας ή πως δε γνωρίζουν ή δεν ενδιαφέρονται για το περιβάλλον τους. Κατά τους Nazir και Pişkin (2016), το rhubbing μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε μέρος ή χρόνο, όπως στα γεύματα, στις συναντήσεις, στα συνέδρια ή στις κοινωνικές συγκεντρώσεις με μέλη της οικογένειας ή φίλους. Εξαιτίας της δομής που έχουν τα smartphones, το rhubbing αποτελεί μία συμπεριφορά που βρίσκεται στο σημείο τομής αρκετών μορφών εθισμού (Karadağ et al., 2015).

2.5.2 Αιτίες

Οι αιτίες του rhubbing μπορούν να οργανωθούν σε τρεις βασικές κατηγορίες: κοινωνικούς παράγοντες, ψυχολογικούς και συναισθηματικούς παράγοντες και ατομικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Η ομαδοποίηση αυτή βοηθά να γίνει πιο σαφές ότι το rhubbing δεν εμφανίζεται τυχαία, αλλά συνδέεται με τον τρόπο που το άτομο χρησιμοποιεί το κινητό για επικοινωνία, ρύθμιση συναισθημάτων και κάλυψη κοινωνικών αναγκών.

Σε κοινωνικό επίπεδο, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η αμοιβαιότητα και η σταδιακή κανονικοποίηση της χρήσης του κινητού κατά τη διάρκεια των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων. Σύμφωνα με τους Chotpitayasunondh και Douglas (2016), ένας από τους λόγους που μπορεί να οδηγήσει στο εκτεταμένο αυτό φαινόμενο είναι η αμοιβαιότητα. Πιο συγκεκριμένα, το rhubbing ενός ατόμου μπορεί να ενθαρρύνει την υιοθέτηση της ίδιας συμπεριφοράς από το άλλο άτομο ως ανταπόδοση. Στη μελέτη που πραγματοποίησαν οι Miller-Ott και Kelly (2015), οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στο ζήτημα της αμοιβαιότητας, υποστηρίζοντας πως αν είχαν υποστεί οι ίδιοι rhubbing, θα έκαναν και αυτοί με τη σειρά τους rhubbing, ως μέρος της στρατηγικής τους για να σώσουν το γόητρό τους.

Σύμφωνα με τους Vorderer et al. (2018), η ανταπόδοση του phubbing, ως στρατηγική για την αντιμετώπιση του phubbing, μπορεί να οδηγήσει στο να γίνει το phubbing κοινωνικός κανόνας. Αυτό δεν είναι ασυνήθιστο, δεδομένου ότι οι ραγδαίες εξελίξεις στην τεχνολογία έχουν αποδειχθεί καταλύτης για την εμφάνιση νέων κοινωνικών κανόνων, όπως είναι για παράδειγμα η αποδοχή του phubbing. Στην περίπτωση των εφήβων, η κανονικοποίηση αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς η συμπεριφορά των συνομηλίκων επηρεάζει έντονα τις καθημερινές τους πρακτικές. Όταν η συνεχής χρήση του κινητού θεωρείται αποδεκτή μέσα στην παρέα, τότε η αγνόηση των γύρω προσώπων λόγω της ενασχόλησης με το κινητό μπορεί να γίνει μια συνηθισμένη μορφή κοινωνικής συμπεριφοράς.

Άλλος ένας λόγος που οδήγησε στην εμφάνιση του phubbing είναι η επικράτηση του multitasking (Vorderer et al., 2018). Οι Miller-Ott και Kelly (2015) υποστηρίζουν πως η παρουσία smartphones μπορεί να ενθαρρύνει το multitasking, δηλαδή την αλληλεπίδραση με το smartphone ταυτόχρονα με τη συμμετοχή σε διαζώσης συνομιλία. Η χρήση των smartphones συμβάλλει στην προώθηση του multitasking σε διάφορες καταστάσεις, όπως είναι για παράδειγμα τα ψώνια, τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Kenyon, 2008). Οι Wang και Tchernev (2012) υποστηρίζουν πως το multitasking έχει δυσμενείς επιπτώσεις, καθώς σχετίζεται με μειωμένο βαθμό απόδοσης στις εργασίες και γενικότερα με αρνητικούς κοινωνικούς δείκτες. Συνεπώς, το phubbing μπορεί να θεωρηθεί ως αποτέλεσμα της προσπάθειας του ατόμου να παραμένει ταυτόχρονα παρόν στο φυσικό και στο ψηφιακό περιβάλλον, χωρίς όμως να καταφέρνει να διατηρήσει την ποιότητα της πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας.

Σε ψυχολογικό και συναισθηματικό επίπεδο, το phubbing συνδέεται με την ανάγκη ρύθμισης δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως η μοναξιά, η πλήξη και ο φόβος μήπως χάσει το άτομο κάτι σημαντικό από όσα συμβαίνουν στο ψηφιακό περιβάλλον. Οι παράγοντες αυτοί είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για την παρούσα εργασία, γιατί αποτελούν τη γέφυρα που συνδέει τον ψηφιακό εθισμό με το phubbing. Ένας έφηβος που αισθάνεται μοναξιά, ανία, κοινωνική ανασφάλεια ή φόβο αποσύνδεσης από την ομάδα των συνομηλίκων μπορεί να καταφεύγει συχνότερα στο κινητό, ακόμη και όταν βρίσκεται μαζί με άλλα άτομα.

Η θεωρία των χρήσεων και της ικανοποίησης μπορεί να αξιοποιηθεί για την ανάλυση των αιτιών που οδηγούν στο rhubbing. Πρόκειται για μία θεωρία που έχει χρησιμοποιηθεί κατά το παρελθόν για να παρέχει εξηγήσεις για τις αιτίες που οδηγούν τα άτομα να χρησιμοποιήσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και γενικότερα τα smartphones (Ifinedo, 2016). Η θεωρία μπορεί να επεκταθεί αναφορικά με τη χρήση των κινητών αυτών τηλεφώνων σε κοινωνικά περιβάλλοντα, καθώς τα άτομα μπορούν να ασχοληθούν με το rhubbing, σε αντίθεση με άλλου είδους εναλλακτικές συμπεριφορές, όπως είναι η συμμετοχή στις πρόσωπο με πρόσωπο συνομιλίες. Αυτό σχετίζεται με το γεγονός ότι το rhubbing μπορεί να ικανοποιήσει την άμεση ανάγκη που έχει το άτομο. Οι συχνά αναφερόμενες προσωπικές ικανοποιήσεις που αναζητούνται από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνουν την αυξημένη κοινωνική αλληλεπίδραση, την απόδραση, την ψυχαγωγία και τη διατήρηση της διαπροσωπικής διασύνδεσης (Al-Saggaf, 2013).

Κατά τη θεωρία της αντισταθμιστικής χρήσης του διαδικτύου, οι άνθρωποι προσπαθούν να μειώσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα με την ενασχόλησή τους με την τεχνολογία. Μ' αυτόν τον τρόπο, η υπερβολική χρήση του smartphone αποτελεί ένδειξη πως τα άτομα βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι η πλήξη ή η μοναξιά. Η αλληλεπίδρασή τους με τα smartphones χρησιμοποιείται για τη ρύθμιση των συναισθημάτων αυτών. Έτσι εξηγείται η ύπαρξη σχέσης ανάμεσα στις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως είναι η μοναξιά, η πλήξη και ο φόβος μήπως χάσουν κάτι, και στην προβληματική χρήση των smartphone, η οποία έχει στενή σχέση με το rhubbing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Αναφορικά με τη συχνότητα χρήσης των smartphone, δεν έχει διαπιστωθεί σχέση ανάμεσα στη συχνότητα χρήσης των smartphone και της τάσης για πλήξη αλλά και του φόβου μήπως χάσει το άτομο κάτι (Elhai et al., 2016). Η μοναξιά έχει βρεθεί πως σχετίζεται με τη μείωση της συχνότητας χρήσης των smartphone (Jin & Park, 2010). Τα ευρήματα αυτά φανερώνουν πως η πλήξη, η μοναξιά αλλά και ο φόβος έχουν περισσότερο σχέση με το rhubbing και την προβληματική χρήση των smartphone, παρά με τη συχνότητα με την οποία χρησιμοποιούνται γενικότερα τα smartphones (Al-Saggaf et al., 2018). Επομένως, δεν έχει σημασία μόνο πόσο συχνά

χρησιμοποιεί ένας έφηβος το κινητό του, αλλά κυρίως για ποιον λόγο το χρησιμοποιεί και ποια συναισθηματική ανάγκη προσπαθεί να καλύψει μέσα από αυτή τη χρήση.

Κατά την έρευνα των Leung και Wei (2000) έχει διαπιστωθεί πως η χρήση των smartphones σχετίζεται με την κοινωνικότητα αλλά και την ανάγκη χαλάρωσης, συμπεριλαμβανομένης της ανακούφισης από την πλήξη. Αυτό μπορεί να σημαίνει πως η χαλάρωση που προκύπτει από τη χρήση των κινητών τηλεφώνων σχετίζεται στενά με τη ψυχαγωγία αλλά και την ανακούφιση από την πλήξη. Συνεπώς, είναι πιθανό συγκεκριμένοι παράγοντες, όπως είναι η ανακούφιση από την πλήξη, η κοινωνικότητα και η διαπροσωπική διασύνδεση, μέσα από το πρίσμα του πλαισίου χρήσης και ικανοποίησης, να εξηγούν τη συμπεριφορά rhabbing.

Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και άλλες μελέτες. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε πως η αιτία που οδήγησε τα άτομα να χρησιμοποιήσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα smartphone ήταν η ικανοποίηση των αναγκών ψυχαγωγίας και διαπροσωπικής τους διασύνδεσης. Απώτερος στόχος ήταν η μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, όπως είναι η πλήξη, η μοναξιά ή ο φόβος μήπως χάσουν κάτι. Συνεπώς, τα άτομα μπορεί να επιδίδονται σε rhabbing όταν βρίσκονται αντιμέτωπα με την πλήξη, τον φόβο μήπως χάσουν κάτι ή τη μοναξιά και προσπαθούν να αποφύγουν τέτοιου είδους ανεπιθύμητες καταστάσεις (Al-Saggaf et al., 2018). Στους εφήβους, η ανάγκη αυτή μπορεί να είναι ακόμη πιο έντονη, επειδή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λειτουργούν ως χώρος αποδοχής, σύγκρισης, επικοινωνίας και συμμετοχής στην ομάδα των συνομηλίκων.

Κατά την έρευνά τους, οι Karadag et al. (2015) διαπίστωσαν πως ο εθισμός στα smartphone, στα SMS, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στο διαδίκτυο και έως κάποιο βαθμό στα παιχνίδια προέβλεπαν τη συμπεριφορά rhabbing. Επίσης, κατά τη μελέτη των Chotpitayasunondh και Douglas (2016) διαπιστώθηκε πως ο εθισμός στο διαδίκτυο, ο φόβος μήπως χάσει το άτομο κάτι και η έλλειψη αυτοελέγχου προέβλεπαν τον εθισμό στα smartphone, ο οποίος με τη σειρά του προέβλεπε τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι κάνουν rhabbing. Κατά την έρευνα των Al-Saggaf et al. (2018), διαπιστώθηκε πως η τάση για πλήξη προέβλεπε το rhabbing, ωστόσο ήταν μικρή η επίδραση του προγνωστικού αυτού παράγοντα. Οι Oduor et al. (2016)

κατέληξαν στη θετική σχέση ανάμεσα στο rhubbing και τη βαρεμάρα. Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν τη σύνδεση ανάμεσα στον ψηφιακό εθισμό και το rhubbing, καθώς δείχνουν ότι η εθιστική χρήση των ψηφιακών μέσων μπορεί να εκφραστεί στην καθημερινή αλληλεπίδραση ως αγνόηση των παρόντων προσώπων λόγω της προσήλωσης στο κινητό.

Τέλος, ορισμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας φαίνεται ότι σχετίζονται με την εμφάνιση του rhubbing, χωρίς όμως να χρειάζεται να παρουσιαστούν αναλυτικά όλες οι επιμέρους διαστάσεις τους. Για την παρούσα εργασία έχει μεγαλύτερη σημασία να αναδειχθεί ότι χαρακτηριστικά όπως η αρνητική συναισθηματικότητα, ο νευρωτισμός, η χαμηλότερη κοινωνικότητα και η δυσκολία αυτοελέγχου μπορούν να ενισχύσουν την τάση του ατόμου να στρέφεται στο κινητό του, ιδιαίτερα όταν βιώνει συναισθηματική ένταση ή κοινωνική αμηχανία.

Ενισχυτικός παράγοντας του rhubbing είναι η αρνητική συναισθηματικότητα που χαρακτηρίζει τα άτομα. Συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί πως άτομα με υψηλό επίπεδο αρνητικής συναισθηματικότητας έχουν περισσότερες πιθανότητες υιοθέτησης του rhubbing. Η συμπεριφορά αυτή είναι πιθανό να σχετίζεται με το υψηλό επίπεδο αρνητικής συναισθηματικότητας, το οποίο τους οδηγεί στη συμπεριφορά rhubbing προκειμένου να πετύχουν τον περιορισμό των αρνητικών συναισθημάτων. Επίσης, τα άτομα με υψηλό επίπεδο συναισθηματικής αστάθειας μπορεί να χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη ευαλωτότητα στην αρνητική ανατροφοδότηση από τις πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις. Αυτό τους παρασύρει στη συμμετοχή σε περισσότερο απομονωμένες και ελεγχόμενες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, οι οποίες μπορούν να προσφερθούν από τη χρήση των smartphone (T'ng et al., 2018).

Οι Balta et al. (2018) ασχολήθηκαν με τη μελέτη του νευρωτισμού και κατέληξαν πως αυτός σχετίζεται με το rhubbing μέσω της προβληματικής χρήσης του Instagram. Άτομα που εμφάνιζαν υψηλό δείκτη νευρωτισμού χαρακτηρίζονταν από προβληματική χρήση του Instagram, η οποία με τη σειρά της οδηγούσε στην παρουσία υψηλότερων επιπέδων rhubbing. Παράλληλα, η ευσυνειδησία έχει συσχετιστεί αρνητικά με τον εθισμό στο Instagram, γεγονός που δείχνει ότι τα άτομα με μεγαλύτερο αυτοέλεγχο είναι πιθανό να ρυθμίζουν αποτελεσματικότερα

τη χρήση του κινητού τους (Kircaburun & Griffiths, 2018). Συνολικά, τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας δεν αποτελούν αυτόνομα την αιτία του phubbing, αλλά μπορούν να λειτουργήσουν ενισχυτικά, ιδίως όταν συνδυάζονται με αρνητικά συναισθήματα, προβληματική χρήση των κοινωνικών δικτύων και δυσκολία αυτορρύθμισης.

2.5.3 Συνέπειες

Οι συνέπειες του phubbing αφορούν τόσο την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων όσο και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Αν και μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας έχει εστιάσει σε ενήλικες, ζευγάρια ή εργασιακά περιβάλλοντα, τα ευρήματα αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν προσεκτικά, καθώς δείχνουν τους βασικούς μηχανισμούς μέσα από τους οποίους το phubbing επηρεάζει την επικοινωνία, την εγγύτητα και την ψυχολογική ευεξία. Για την παρούσα εργασία, όμως, ιδιαίτερη σημασία έχουν οι συνέπειες του phubbing στους εφήβους, καθώς βρίσκονται σε μια ηλικία κατά την οποία οι κοινωνικές σχέσεις, η αποδοχή από τους συνομηλίκους και η συναισθηματική σταθερότητα είναι ιδιαίτερα κρίσιμες.

Κατά τη διάρκεια των πρόσωπο με πρόσωπο συνομιλιών, οι συμμετέχοντες αναμένουν από τους άλλους να τους αντιμετωπίζουν με προσοχή και να χαρακτηρίζονται από ψυχολογική διαθεσιμότητα. Η χρήση smartphone κατά τη διάρκεια τέτοιου είδους συνομιλιών αποτελεί ένδειξη έλλειψης προσοχής και ψυχολογικής απόστασης, διαταράσσοντας με τον τρόπο αυτόν την ποιότητα της επικοινωνίας (Miller-Ott & Kelly, 2015; Vanden Abeele & Postma-Nilsenova, 2018). Ταυτόχρονα, μειώνει την αίσθηση της συναισθηματικής σύνδεσης και υπονομεύει την ενσυναίσθηση, την εγγύτητα, τη διαπροσωπική εμπιστοσύνη και την ποιότητα που χαρακτηρίζει τη συνομιλία.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα των Miller-Ott και Kelly (2015) υποστήριξαν πως η χρήση smartphone κατά τη διάρκεια των κοινωνικών τους αλληλεπιδράσεων ήταν αγενής, καθώς παραβίαζε την κοινή ευγένεια. Οι ίδιοι υποστήριξαν ότι ήταν περισσότερο αποδεκτή η χρήση τους στο πλαίσιο της ομάδας ή των άτυπων περιβαλλόντων, όμως χαρακτήρισαν το phubbing ως τελείως ακατάλληλο στην περίπτωση των ατομικών αλληλεπιδράσεων. Η παρατήρηση αυτή έχει σημασία για

τους εφήβους, καθώς οι σχέσεις τους με συνομηλίκους βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στην αίσθηση αποδοχής, προσοχής και συμμετοχής στην ομάδα. Όταν ένας έφηβος αγνοείται λόγω της χρήσης κινητού, μπορεί να αισθανθεί απόρριψη, αδιαφορία ή μειωμένη κοινωνική αξία.

Πλήθος ερευνών έχει επικεντρωθεί στον αντίκτυπο που έχει το rhubbing στους ανθρώπους. Πιο συγκεκριμένα, οι Roberts και David (2017) κατέληξαν πως το φαινόμενο αυτό έχει αρνητικές επιπτώσεις στις ανθρώπινες σχέσεις. Μελέτη των Al-Saggaf et al. (2018) αποκάλυψε πως οι άνθρωποι κάνουν rhubbing πιο συχνά όταν βρίσκονται με άτομα που έχουν στενή συγγένεια παρά σε άτομα που είναι λιγότερο κοντά σε αυτούς. Γενικότερα, το rhubbing ασκεί αρνητική επιρροή στην ποιότητα των σχέσεων που συνάπτουν οι άνθρωποι (Wang et al., 2017), καθώς είναι συχνό το φαινόμενο αυτό να οδηγεί σε συγκρούσεις με κύρια αιτία τη χρήση των smartphone (Halpern & Katz, 2017). Οι Przybylski και Weinstein (2013) αναφέρουν πως ακόμη και η απλή παρουσία ενός smartphone κατά τη διάρκεια μίας συνομιλίας μειώνει την αντιληπτή εγγύτητα, τη σύνδεση και την εμπιστοσύνη στον συνομιλητή.

Πέρα από τις διαπροσωπικές συνέπειες, το rhubbing συνδέεται και με συναισθηματικές επιπτώσεις. Η εμπειρία του να αγνοείται κάποιος από τον συνομιλητή του μπορεί να δημιουργήσει αίσθημα απόρριψης, απογοήτευσης, μειωμένης συναισθηματικής σύνδεσης και χαμηλότερης ικανοποίησης από την αλληλεπίδραση. Σε εφήβους, οι οποίοι βρίσκονται σε περίοδο αυξημένης συναισθηματικής ευαλωτότητας, οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να είναι πιο έντονες, επειδή η αποδοχή από τους συνομηλίκους και η ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων συνδέονται στενά με την αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική τους κατάσταση.

Άλλες μελέτες επικεντρώθηκαν στον αντίκτυπο που έχει το rhubbing στους συντρόφους (Roberts & David, 2017). Όπως διαπιστώθηκε, οι σύντροφοι που έκαναν rhubbing χαρακτηρίζονταν από αυξημένα συναισθήματα ζήλιας και έλλειψη οικειότητας με τους συντρόφους τους (Halpern & Katz, 2017). Επιπλέον, οι McDaniel και Wesselmann (2021) διαπίστωσαν πως οι σύντροφοι που κάνουν rhubbing οδηγούνται στη μείωση της ικανοποίησης που λαμβάνουν από τη σχέση. Οι Chotpitayasunondh και Douglas (2018) επίσης κατέληξαν πως το rhubbing μειώνει

την ικανοποίηση που λαμβάνει κανείς από τη σχέση. Επιπλέον, διαπιστώθηκε πως σύντροφοι που κάνουν rhubbing εμφανίζουν καταθλιπτικά συμπτώματα (McDaniel & Wesselmann, 2021). Στο ίδιο εύρημα κατέληξαν και οι Wang et al. (2017), δηλαδή ότι το rhubbing του συντρόφου χαρακτηρίζεται από θετική συσχέτιση με την κατάθλιψη. Αν και οι μελέτες αυτές αφορούν κυρίως συντροφικές σχέσεις ενηλίκων, δείχνουν ότι το rhubbing μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συναισθηματική ευεξία και να συνδεθεί με καταθλιπτικά συναισθήματα, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη μελέτη της συναισθηματικής κατάστασης των εφήβων.

Οι Vanden Abeele και Postma-Nilsenova (2018) υποστηρίζουν πως το rhubbing ασκεί αρνητική επιρροή στην ποιότητα της συνομιλίας, στα συναισθήματα σύνδεσης, στην ενσυναίσθηση, στο ενδιαφέρον και στη συναισθηματική σύνδεση. Όταν αυτό λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας, ο δέκτης της συμπεριφοράς αυτής αισθάνεται συνδεδεμένος σε μικρότερο βαθμό και θεωρεί πως η ποιότητα της συνομιλίας είναι κακή. Επίσης, ο συνομιλητής που εμπλέκεται σε τέτοιου είδους συμπεριφορά θεωρείται πως είναι σε μικρότερο βαθμό ευγενικός και προσεκτικός. Με αυτόν τον τρόπο, το rhubbing μπορεί να αποδυναμώσει τόσο την πραγματική ποιότητα της σχέσης όσο και την υποκειμενική αίσθηση ότι το άτομο γίνεται αποδεκτό και λαμβάνει προσοχή από τους άλλους.

Ιδιαίτερα σημαντικά για την παρούσα εργασία είναι τα ευρήματα που αφορούν άμεσα τους εφήβους. Κατά την έρευνα των Yang et al. (2017), διαπιστώθηκε πως το rhubbing ασκεί αρνητική επιρροή στις κοινωνικές σχέσεις των εφήβων, οι οποίοι διανύουν μία κρίσιμη περίοδο ανάπτυξης των διαπροσωπικών δεξιοτήτων και δημιουργίας κοινωνικών δεσμών. Ειδικότερα, συμπεριφορές των συνομηλίκων έχουν κοινωνική επιρροή σε σημαντικό βαθμό στα άτομα που μόλις ξεκινούν την εφηβεία και αυτοί με τη σειρά τους είναι πιθανό να κάνουν υπερβολική χρήση των smartphone για να μην αποκλίνουν από τους συνομηλίκους τους. Ακόμη, οι Rapee et al. (2022) κατέληξαν στο συμπέρασμα πως οι έφηβοι με περιορισμένο αριθμό φίλων διέθεταν υψηλότερο επίπεδο διαπροσωπικής ευαισθησίας, δημιουργώντας δυσφορία που μπορεί να τους οδηγήσει να

αντισταθμίσουν κερδίζοντας την αποδοχή στον εικονικό κόσμο. Τέλος, οι Odaci et al. (2024) κατέληξαν πως το rhuubbing προκαλεί σοβαρή μείωση της ποιότητας των σχέσεων των εφήβων με το περιβάλλον αλλά και την οικογένεια.

Τα παραπάνω ευρήματα δείχνουν ότι στους εφήβους το rhuubbing δεν αποτελεί μόνο πρόβλημα επικοινωνίας, αλλά συνδέεται με βαθύτερες κοινωνικές και συναισθηματικές διεργασίες. Η ανάγκη αποδοχής από τους συνομηλίκους, η διαπροσωπική ευαισθησία, η μοναξιά, η πλήξη και ο φόβος αποσύνδεσης από το ψηφιακό περιβάλλον μπορούν να ενισχύσουν τόσο την προβληματική χρήση του κινητού όσο και τη συμπεριφορά rhuubbing. Έτσι, το rhuubbing λειτουργεί ως κρίσιμο σημείο σύνδεσης ανάμεσα στον ψηφιακό εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων.

Συνοψίζοντας, το rhuubbing αποτελεί ένα φαινόμενο που συνδέεται άμεσα με τη σύγχρονη ψηφιακή καθημερινότητα των εφήβων. Από τη μία πλευρά, αποτυπώνει την έντονη προσκόλληση στο κινητό τηλέφωνο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Από την άλλη, φανερώνει τις επιπτώσεις αυτής της προσκόλλησης στις πρόσωπο με πρόσωπο σχέσεις, στην αίσθηση κοινωνικής αποδοχής και στη συναισθηματική ευεξία. Για τον λόγο αυτό, η διερεύνησή του είναι ιδιαίτερα σημαντική στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας, η οποία εξετάζει τη σχέση ανάμεσα στον ψηφιακό εθισμό, το rhuubbing και τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων.

3ο Κεφάλαιο: Ευρήματα προηγούμενων ερευνών

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν εξελιχθεί ραγδαία τα τελευταία χρόνια, έχοντας γίνει απαραίτητα στην καθημερινότητα των ανθρώπων και ειδικότερα των εφήβων. Πλατφόρμες όπως είναι το Instagram, το TikTok, το Snapchat και το Twitter προσφέρουν διάφορους τρόπους αλληλεπίδρασης, μοίρασμα περιεχομένου και παρακολούθησης των παγκόσμιων τάσεων. Ο αντίκτυπος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους επηρεάζει τον τρόπο που επικοινωνούν, την αυτοαντίληψη, τις κοινωνικές σχέσεις τους, αλλά και τη ψυχική υγεία τους. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι βλέπουν τον κόσμο, γεγονός που έχει θετικές αλλά και αρνητικές συνέπειες (Smith, 2020). Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται ευρήματα προηγούμενων ερευνών που συνδέουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τον ψηφιακό εθισμό, το rhuubbing και τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Η παρουσίαση δεν περιορίζεται στη γενική επίδραση των κοινωνικών δικτύων, αλλά εστιάζει κυρίως στους μηχανισμούς μέσα από τους οποίους η προβληματική χρήση τους μπορεί να συνδεθεί με άγχος, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολίες στις οικογενειακές σχέσεις και προβλήματα στις σχέσεις με συνομηλίκους.

Ψυχική υγεία: Οι έφηβοι χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερη ευαλωτότητα απέναντι στις εξωτερικές επιρροές, όπως είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτά που βλέπουν και ακούν στον ψηφιακό κόσμο. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι σε θέση να λειτουργήσουν προς την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης μέσω των θετικών αλληλεπιδράσεων. Από την άλλη όμως, μπορούν να προκαλέσουν άγχος και κατάθλιψη εξαιτίας των κοινωνικών συγκρίσεων. Οι πλατφόρμες κοινωνικών μέσων δημιουργούν πρότυπα ομορφιάς και επιτυχίας, που δεν είναι ρεαλιστικά και τα οποία ασκούν αρνητική επιρροή στην εικόνα του σώματος αλλά και τη ψυχική ευεξία (Johnson & Lee, 2019). Οι Jiotsa et al. (2021) κατά την έρευνά τους επίσης διαπίστωσαν πως οι έφηβοι προτιμούν τη δημοσίευση φωτογραφιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που μπορεί να αποτελέσει αφετηρία δυσμενών συγκρίσεων μεταξύ των εφήβων για τα επιτεύγματά τους, τις ικανότητές τους και την εμφάνισή τους.

Οι Putri et al. (2023) διαπίστωσαν πως οι έφηβοι συχνά βιώνουν κοινωνική πίεση να επιδείξουν μια ιδανική εικόνα για τον εαυτό τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η οποία συμβάλλει στην εμφάνιση συναισθημάτων άγχους, χαμηλής αυτοεκτίμησης και κατάθλιψης. Επιπλέον, η έντονη ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί επίσης να επηρεάσει τη συγκέντρωση στη μάθηση και να μειώσει την ακαδημαϊκή τους επίδοση. Κατά τη μελέτη των Fardouly και Vartanian (2016) διαπιστώθηκε υψηλός βαθμός συσχέτισης μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων που εμφανίζουν οι έφηβοι. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι η επίδραση των κοινωνικών δικτύων δεν είναι μόνο ποσοτική, δηλαδή δεν αφορά μόνο τον χρόνο χρήσης, αλλά κυρίως ποιοτική, καθώς σχετίζεται με το είδος της εμπλοκής του εφήβου, την κοινωνική σύγκριση, την ανάγκη αποδοχής και την εικόνα που προσπαθεί να παρουσιάσει στους άλλους.

Επίσης, στην έρευνα που πραγματοποίησαν οι de Vries et al. (2017) διαπιστώθηκε πως το ποσοστό των ψυχολογικών προβλημάτων σε άτομα ηλικίας από 12 έως 16 ετών κυμαινόταν από 10 έως 20%. Ακόμη, τρεις στις τέσσερις ψυχικές διαταραχές του ενήλικου πληθυσμού είχαν διαγνωστεί κατά την εφηβεία για πρώτη φορά (Fusar-Poli, 2019). Επομένως, η εφηβεία αποτελεί κρίσιμη περίοδο για τη μελέτη της ψυχικής υγείας, καθώς οι συναισθηματικές δυσκολίες που εμφανίζονται σε αυτό το στάδιο μπορούν να επηρεάσουν τη μετέπειτα ψυχοκοινωνική πορεία του ατόμου. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης χρειάζεται να εξεταστεί όχι απομονωμένα, αλλά σε σχέση με την ευαλωτότητα της ηλικιακής αυτής ομάδας.

Ο αντίκτυπος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη ψυχολογική ευεξία των εφήβων διερευνήθηκε επίσης από τους Hutagalung et al. (2023). Όπως διαπίστωσαν, η έκθεση σε περιεχόμενο που επιδεικνύει συγκεκριμένα πρότυπα ομορφιάς ή τρόπου ζωής μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι βλέπουν τον εαυτό τους. Αυτό συχνά οδηγεί σε προβλήματα εικόνας σώματος και διαταραχές αυτοεκτίμησης. Κοινωνικά, οι αλληλεπιδράσεις που συμβαίνουν διαδικτυακά τείνουν να μειώνουν την ποιότητα των άμεσων κοινωνικών σχέσεων. Οι έφηβοι νιώθουν πιο άνετα να επικοινωνούν μέσω μιας οθόνης παρά πρόσωπο

με πρόσωπο, κάτι που τελικά επηρεάζει τις διαπροσωπικές τους επικοινωνιακές δεξιότητες. Η διαπίστωση αυτή συνδέεται άμεσα με το *rhubbing*, καθώς η ενίσχυση της διαδικτυακής επικοινωνίας μπορεί να μειώσει την ποιότητα της άμεσης επικοινωνίας και να οδηγήσει σε μεγαλύτερη προσκόλληση στο κινητό τηλέφωνο ακόμη και κατά τη διάρκεια πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεων.

Οι Abel et al. (2016) κατόπιν έρευνάς τους κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όταν οι άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση στους λογαριασμούς τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να αισθάνονται άγχος λόγω του φόβου ότι αποκλείονται κοινωνικά. Με τη σειρά του, ο κοινωνικός αποκλεισμός προκαλεί επίσης συναισθήματα αναξιοσύνης, τα οποία οδηγούν τους ανθρώπους στη σύγκριση του εαυτού τους με άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προκειμένου να αποφασίσουν για την προσωπική τους αξία (Casale et al., 2018). Ο φόβος κοινωνικού αποκλεισμού, η ανάγκη συνεχούς σύνδεσης και η κοινωνική σύγκριση αποτελούν βασικούς ψυχολογικούς μηχανισμούς που μπορούν να εξηγήσουν γιατί ο ψηφιακός εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με το *rhubbing*. Ο έφηβος που φοβάται ότι θα χάσει κάτι σημαντικό ή ότι θα αποκοπεί από την ομάδα του είναι πιθανό να ελέγχει συχνά το κινητό του, ακόμη και όταν βρίσκεται με άλλα άτομα.

Η μελέτη των Ivanova et al. (2020) κατέληξε στο συμπέρασμα πως ο εθισμός στα smartphones αυξάνει άμεσα τη σοβαρότητα της κατάθλιψης των χρηστών, τη μοναξιά, το κοινωνικό άγχος και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Τα τελευταία αποτελούν στοιχεία της κατάθλιψης και μπορούν να οδηγήσουν σε αυτήν. Μελέτη των Sansevere και Ward (2021) διαπίστωσε πως η συχνή ενασχόληση με το *rhubbing* μειώνει τις ικανότητες αυτορρύθμισης των ατόμων και μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη αυτοελέγχου. Οι Legate et al. (2013) κατόπιν έρευνάς τους διαπίστωσαν πως τα άτομα που αποκλείουν κοινωνικά άλλους μπορεί να βιώσουν αρνητικό συναίσθημα, ενοχή και ντροπή, ενώ τα αρνητικά αυτά συναισθήματα αποτελούν προάγγελο της κατάθλιψης. Συνεπώς, το *rhubbing* δεν επηρεάζει μόνο το άτομο που το δέχεται, αλλά μπορεί να έχει συναισθηματικές επιπτώσεις και για το άτομο που το εκδηλώνει. Με αυτόν τον τρόπο, η συμπεριφορά *rhubbing* μπορεί να λειτουργήσει ως φαύλος κύκλος, όπου η προβληματική χρήση του κινητού οδηγεί

σε διαπροσωπική απομάκρυνση, η οποία με τη σειρά της ενισχύει αρνητικά συναισθήματα.

Καθώς όμως το rhubbing αποτελεί θετικό προγνωστικό παράγοντα αποκλεισμού, όσοι το κάνουν μπορεί επίσης να αποκλειστούν από τους δέκτες (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Έτσι, η κοινωνική απόρριψη προκαλεί επιπτώσεις στις ψυχολογικές ανάγκες των δρώντων, ενώ μπορεί επίσης να συνδέεται με καταθλιπτικά συναισθήματα (Xiao & Zheng, 2022). Μελέτη των Beukeboom και Pollmann (2021) φανέρωσε πως οι δέκτες rhubbing τείνουν να αντιλαμβάνονται τους συνομιλητές τους ως λιγότερο ανταποκρινόμενους και να αλληλοεπιδρούν λιγότερο στενά μαζί τους. Ως αποτέλεσμα είναι λιγότερο ικανοποιημένοι με τη μεταξύ τους σχέση (Al-Saggaf, 2023). Τα ευρήματα αυτά είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τη μελέτη των εφήβων, επειδή η αποδοχή, η ανταπόκριση και η ποιότητα των σχέσεων με τους άλλους συνδέονται άμεσα με την αυτοεκτίμηση, τη διάθεση και τη συναισθηματική τους σταθερότητα.

: Οι οικογενειακές σχέσεις αποτελούν σημαντικό πεδίο για τη μελέτη του rhubbing, καθώς η χρήση του κινητού τηλεφώνου μέσα στην οικογένεια μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της επικοινωνίας, τη συναισθηματική εγγύτητα και τη σχέση γονέων-παιδιών. Αρκετές μελέτες επικεντρώθηκαν στις αρνητικές συνέπειες του rhubbing στις συντροφικές σχέσεις, αλλά και στο οικογενειακό περιβάλλον (Zhang et al., 2022). Διαπιστώθηκε συσχετισμός της συμπεριφοράς αυτής με αύξηση του αισθήματος της ζήλιας και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, καθώς επίσης και με μείωση της ικανοποίησης από τη σχέση (McDaniel & Wesselmann, 2021). Αν και μέρος αυτών των ευρημάτων αφορά κυρίως ενήλικες και συντροφικές σχέσεις, βοηθά στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το rhubbing μπορεί να αποδυναμώσει την αίσθηση εγγύτητας και ανταπόκρισης μέσα στις στενές σχέσεις.

Ειδικότερα για τους εφήβους, οι Zhang et al. (2024) κατέληξαν κατόπιν έρευνάς τους στη θετική συσχέτιση ανάμεσα στο rhubbing και τις συγκρούσεις με τους γονείς. Επιπλέον, οι Mi et al. (2023) κατέληξαν πως το rhubbing σχετίζεται με την κατάθλιψη των μαθητών που ανήκουν σε διαφορετικά εκπαιδευτικά επίπεδα. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι το rhubbing στους εφήβους δεν περιορίζεται στη χρήση του κινητού ως ατομική συνήθεια, αλλά μπορεί να επηρεάσει το

οικογενειακό κλίμα, να εντείνει τις συγκρούσεις και να συνδεθεί με αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις. Επομένως, η οικογένεια αποτελεί κρίσιμο πλαίσιο για την κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στον ψηφιακό εθισμό, το rhubbing και την ψυχική υγεία των εφήβων.

Σχέσεις με συνομηλίκους: Οι σχέσεις με τους συνομηλίκους είναι ιδιαίτερα σημαντικές κατά την εφηβεία, καθώς επηρεάζουν την κοινωνική ταυτότητα, την αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Οι Nesi et al. (2018) κατέληξαν πως οι εμπειρίες που έχουν οι έφηβοι με τους συνομηλίκους τους έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην έναρξη και τη διατήρηση της ψυχοπαθολογίας τους. Οι σχέσεις μεταξύ των συνομηλίκων στον κόσμο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι πιο συχνές, έντονες και γρήγορες από ό,τι στην πραγματική ζωή. Έρευνες καταλήγουν πως υπάρχουν διάφορες μορφές αλληλεπίδρασης μεταξύ των συνομηλίκων που μπορούν να λάβουν χώρα στο διαδίκτυο και οι οποίες θεωρούνται παράγοντες κινδύνου για την ψυχική υγεία. Όπως έχει διαπιστωθεί, η θυματοποίηση στο διαδίκτυο σχετίζεται με μεγαλύτερα ποσοστά αυτοπροκληθείσας βλάβης, αυτοκτονικού ιδεασμού και άλλου είδους ζητήματα (Maurya et al., 2022).

Επιπλέον, οι έφηβοι μπορεί να βρεθούν αντιμέτωποι με κινδύνους από την πίεση των συνομηλίκων, η οποία ασκείται μέσω των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης (Bozzola et al., 2022). Αυτό μπορεί να λάβει τη μορφή απόρριψης από συνομηλίκους, εμπλοκής σε διαδικτυακούς καβγάδες ή συγκρούσεις (Nesi et al., 2018). Οι επιρροές από τους συνομηλίκους μπορεί να ενισχυθούν όταν οι έφηβοι περνούν χρόνο στο διαδίκτυο (Ciranka & van den Bos, 2019). Εάν οι νέοι εκτίθενται σε πληροφορίες που απεικονίζουν επικίνδυνη συμπεριφορά, η πιθανότητα να εμπλακούν οι ίδιοι σε τέτοιου είδους συμπεριφορά αυξάνεται (Moreno et al., 2016). Στο πλαίσιο αυτό, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν λειτουργούν μόνο ως χώρος επικοινωνίας, αλλά και ως πεδίο πίεσης, σύγκρισης και διαμόρφωσης συμπεριφορών. Η ανάγκη του εφήβου να παραμένει συνδεδεμένος με την ομάδα των συνομηλίκων μπορεί να ενισχύσει τόσο τον ψηφιακό εθισμό όσο και τη συμπεριφορά rhubbing.

Αναφορικά με τη συσχέτιση της ποιότητας των σχέσεων με τους συνομηλίκους και της κατάθλιψης, το μοντέλο ευαλωτότητας-στρες της ψυχοπαθολογίας υποστηρίζει πως οι κακές διαπροσωπικές σχέσεις μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα κατάθλιψης (Yang et al., 2015). Εμπειρική μελέτη των Adekunle et al. (2022) φανέρωσε πως η ποιότητα των σχέσεων με τους συνομηλίκους σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη. Όπως προσθέτουν οι ίδιοι, τα άτομα που βιώνουν χαμηλό επίπεδο ποιότητας στις σχέσεις με τους συνομηλίκους λαμβάνουν επίσης χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής υποστήριξης, χαρακτηρίζονται από χαμηλό βαθμό αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης και τέλος, δεν μπορούν να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους αποτελεσματικά. Επομένως, η ποιότητα των σχέσεων με συνομηλίκους αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ψυχική υγεία των εφήβων. Όταν η επικοινωνία μεταφέρεται υπερβολικά στο ψηφιακό περιβάλλον ή όταν διαταράσσεται από συμπεριφορές rhubbing, μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η συναισθηματική υποστήριξη που λαμβάνει ο έφηβος από την ομάδα του.

Αναγκαιότητα έρευνας: Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ο ψηφιακός εθισμός, το rhubbing και η ψυχική υγεία των εφήβων έχουν μελετηθεί σε σημαντικό βαθμό, αλλά συχνά εξετάζονται ως ξεχωριστά ζητήματα. Πολλές έρευνες επικεντρώνονται γενικά στη χρήση του διαδικτύου ή των smartphones, ενώ λιγότερες εστιάζουν ειδικά στον ψηφιακό εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Παράλληλα, αρκετές μελέτες για το rhubbing αφορούν κυρίως ενήλικες, συντροφικές σχέσεις ή γενικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, χωρίς να δίνεται πάντοτε έμφαση στην εφηβική ηλικία.

Το ερευνητικό κενό εντοπίζεται κυρίως στο ότι δεν εξετάζεται επαρκώς η συνδυαστική σχέση ανάμεσα στον ψηφιακό εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το rhubbing και τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Ειδικότερα, χρειάζεται να διερευνηθεί κατά πόσο η προβληματική χρήση των κοινωνικών δικτύων συνδέεται με την εμφάνιση συμπεριφορών rhubbing και πώς οι συμπεριφορές αυτές σχετίζονται με συναισθήματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η μοναξιά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η δυσκολία συναισθηματικής ρύθμισης. Η

ανάγκη αυτή είναι ακόμη πιο έντονη στο ελληνικό ερευνητικό πλαίσιο, όπου οι σχετικές μελέτες για τους εφήβους παραμένουν περιορισμένες.

Συνεπώς, η παρούσα μελέτη κρίνεται αναγκαία, καθώς επιχειρεί να εξετάσει ταυτόχρονα τρεις αλληλένδετες διαστάσεις: τον ψηφιακό εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το rhubbing και τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Με τον τρόπο αυτό, η εργασία δεν περιορίζεται στη γενική διαπίστωση ότι οι έφηβοι χρησιμοποιούν έντονα το διαδίκτυο, αλλά εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο η προβληματική χρήση των κοινωνικών δικτύων μπορεί να επηρεάζει τις διαπροσωπικές σχέσεις και την ψυχική τους ευεξία.

Τα αποτελέσματα της μελέτης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αναγνώριση ομάδων υψηλού κινδύνου και στον σχεδιασμό στοχευμένων προγραμμάτων πρόληψης και ευαισθητοποίησης στα σχολεία και τις οικογένειες. Παράλληλα, μπορούν να συμβάλουν στην καλύτερη ενημέρωση γονέων, εκπαιδευτικών και επαγγελματιών ψυχικής υγείας σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους ο ψηφιακός εθισμός και το rhubbing συνδέονται με τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων.

4^ο Κεφάλαιο: Μεθοδολογία έρευνας

4.1 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει την επιρροή της ενασχόλησης με το Instagram και του rhuubbing στη συναισθηματική κατάσταση εφήβων 13 με 18 ετών. Πιο συγκεκριμένα, μελετάται πως η ένταση χρήσης του Instagram και οι διαστάσεις του rhuubbing (νομοφοβία, διαπροσωπική σύγκρουση, αυτό-απομόνωση και αναγνώριση προβλήματος) επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και στρες. Επομένως, τα ερευνητικά ερωτήματα είναι τα εξής:

1. Ποια είναι η σχέση μεταξύ της έντασης χρήσης του Instagram και των επιπέδων άγχους, κατάθλιψης και στρες στους εφήβους;
2. Ποια είναι η σχέση μεταξύ της συνολικής συμπεριφοράς rhuubbing και των επιπέδων άγχους, κατάθλιψης και στρες;

Ως εκ τούτου οι ερευνητικές υποθέσεις που διατυπώθηκαν για περαιτέρω διερεύνηση είναι οι εξής:

H1: Η υψηλότερη ένταση χρήσης του Instagram θα σχετίζεται θετικά με υψηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και στρες.

H2: Ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό, η διαπροσωπική σύγκρουση, η αυτο-απομόνωση και η επίγνωση/αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος (διαστάσεις του rhuubbing) θα σχετίζονται θετικά με τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και στρες των εφήβων.

H3: Οι επιμέρους διαστάσεις του rhuubbing θα αποτελούν θετικούς προβλεπτικούς παράγοντες του άγχους των εφήβων.

H3α: Ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό/νομοφοβία θα αποτελεί θετικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους.

H3β: Η διαπροσωπική σύγκρουση θα αποτελεί θετικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους.

H3γ: Η αυτο-απομόνωση θα αποτελεί θετικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους.

H3δ: Η επίγνωση/αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος θα αποτελεί θετικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους.

H4: Η διαπροσωπική σύγκρουση θα σχετίζεται θετικά με τα επίπεδα στρες.

H5: Η αυτό-απομόνωση θα σχετίζεται θετικά με την κατάθλιψη.

4.2 Δείγμα της έρευνας

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται συνολικά 100 έφηβους μαθητές, οι οποίοι είχαν λογαριασμούς στο Instagram. Η επιλογή τους πραγματοποιήθηκε με την χρήση της βολικής δειγματοληψίας, καθώς χρησιμοποιήθηκαν οι άμεσα διαθέσιμοι προς τον ερευνητή συμμετέχοντες. Το τελικό δείγμα απαρτίζεται κυρίως από αγόρια 14 και 15 ετών.

4.3 Ερευνητικό εργαλείο

Για την επίτευξη των σκοπών της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο τεσσάρων ενότητων. Η πρώτη ενότητα περιλάμβανε δύο ερωτήσεις κλειστού τύπου, οι οποίες ζητούσαν από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν το φύλο και την ηλικία τους.

Στη δεύτερη ενότητα περιλήφθηκε η κλίμακα Depression Anxiety Stress Scales – 21 items (DASS-21), η οποία αποτελεί τη σύντομη έκδοχή της κλίμακας DASS-42 που δημιουργήθηκε από τους Lovibond και Lovibond (1995). Η κλίμακα αυτή περιλάμβανε 21 ερωτήσεις και χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση του άγχους, του στρες και της εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων στον γενικό πληθυσμό. Μέσα από αυτές διερευνήθηκαν τρεις υποκλίμακες, η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες, ενώ κάθε διάσταση απαρτιζόταν από 7 δηλώσεις (π.χ. «Δεν μπορούσα να νιώσω καμία θετική συγκίνηση» – κατάθλιψη, «Ένιωθα ότι δυσκολευόμουν να αναπνεύσω» – άγχος, «Ένιωθα ότι ήμουν πολύ ευέξαπτος/η» – στρες). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε κλίμακα Likert 4 βαθμίδων, όπου 0 = Δεν ισχύει

καθόλου για μένα, 1 = Ισχύει κάποιες φορές, 2 = Ισχύει αρκετά, 3 = Ισχύει πολύ ή πάρα πολύ.

Για να υπολογιστεί κάθε διάσταση του ερωτηματολογίου στην παρούσα έρευνα, υπολογίστηκε ο μέσος όρος των 7 δηλώσεων. Οι νέες μεταβλητές που δημιουργήθηκαν έλαβαν τιμές από 0 έως 3, με υψηλότερο μέσο όρο να υποδηλώνει υψηλότερο επίπεδο κατάθλιψης, άγχους ή στρες. Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει αναφερθεί ότι διαθέτει εξαιρετικές ψυχομετρικές ιδιότητες, με τους δείκτες αξιοπιστίας της βάσει του δείκτη α να είναι πάνω από 0.8 και στις τρεις υποκλίμακες. Παράλληλα, έχει αποδειχθεί κατάλληλη για χρήση σε εφηβικούς πληθυσμούς, παρουσιάζοντας υψηλή εσωτερική συνέπεια και σταθερή τριπαραγοντική δομή (Szabó, 2010). Προηγούμενες έρευνες σε δείγματα εφήβων επιβεβαίωσαν την εγκυρότητα και αξιοπιστία της κλίμακας, με τιμές Cronbach's α άνω του 0.80 και ικανοποιητική παραγοντική προσαρμογή. Ταυτόχρονα, η κλίμακα έχει προσαρμοστεί και μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες, όπως και στην ελληνική γλώσσα (Lyra et al., 2011), με υψηλούς δείκτες αξιοπιστίας και ικανοποιητική παραγοντική δομή των τριών υποκλιμάκων. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η ελληνική μετάφραση του εργαλείου, το οποίο διατίθεται δωρεάν για χρήση σε ερευνητές. Επιπλέον, μετρήθηκε η αξιοπιστία του συνολικού εργαλείου και ο δείκτης Cronbach's Alpha ήταν αποδεκτός, με $\alpha = 0.865$.

Στην τρίτη ενότητα περιλήφθηκε η κλίμακα έντασης χρήσης του Instagram, η οποία δημιουργήθηκε από την Rebecca Keyte (2016) για τη μέτρηση της συχνότητας και της έντασης χρήσης του Instagram. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε για το Facebook, αλλά στη συνέχεια τροποποιήθηκε κατάλληλα για τη μέτρηση της χρήσης του Instagram. Οι ερευνητές που πραγματοποίησαν την προσαρμογή της ανέφεραν πολύ καλές ψυχομετρικές ιδιότητες (Keyte et al., 2020). Πρόκειται για κλίμακα αυτοαναφοράς, η οποία περιλάμβανε 13 ερωτήσεις (π.χ. «Χρησιμοποιώ το Instagram αντί να κοιμάμαι», «Είναι σημαντικό για μένα να ανανεώνω το προφίλ μου στο Instagram καθημερινά»). Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε κλίμακα Likert 5 βαθμών, όπου 1 = Διαφωνώ απόλυτα και 5 = Συμφωνώ απόλυτα. Η βαθμολογία της κλίμακας υπολογίστηκε με τον υπολογισμό του μέσου όρου όλων των στοιχείων της, όπου υψηλότερος μέσος όρος υποδήλωνε υψηλότερη ένταση χρήσης.

Για τους σκοπούς της παρούσας εργασίας λήφθηκε άδεια από τους ερευνητές, ώστε να προσαρμοστεί η Πολυδιάστατη Κλίμακα για την Ένταση της Χρήσης του Instagram στην ελληνική γλώσσα και να χορηγηθεί στο δείγμα της έρευνας. Χρησιμοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή του εργαλείου, η οποία είχε αποδειχθεί έγκυρη στον ελληνικό πληθυσμό (Σίνη, 2022), ενώ η αξιοπιστία ήταν ιδιαίτερα υψηλή βάσει του δείκτη Cronbach's Alpha, με $\alpha = 0.919$.

Στην τέταρτη ενότητα περιλήφθηκε ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση της συμπεριφοράς του phubbing, το Generic Scale of Phubbing (GSP), το οποίο δημιουργήθηκε από τους Chotpitayasunondh και Douglas (2018) για τη μέτρηση του φαινομένου του phubbing κατά τη διάρκεια των κοινωνικών συναναστροφών. Η συγκεκριμένη κλίμακα περιλάμβανε 15 δηλώσεις (π.χ. «Τοποθετώ το κινητό μου σε μέρος που μπορώ να το βλέπω») και οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σύμφωνα με τον βαθμό στον οποίο συμφωνούσαν ή διαφωνούσαν με την εκάστοτε δήλωση, σε κλίμακα Likert επτά βαθμών, όπου 1 = Ποτέ, 2 = Σπάνια, 3 = Περιστασιακά, 4 = Κάποιες φορές, 5 = Συχνά, 6 = Συνήθως και 7 = Πάντα.

Η κλίμακα αποτελούνταν από 4 διαστάσεις του φαινομένου του phubbing, πάνω στις οποίες δημιουργήθηκαν οι 15 δηλώσεις. Οι 4 διαστάσεις ήταν οι εξής: α) φόβος απομάκρυνσης από το κινητό, στην αγγλική ορολογία nomophobia (NP) (π.χ. δήλωση 1: «Νιώθω άγχος εάν το κινητό μου δεν βρίσκεται κοντά μου») (δηλώσεις 1-4), β) διαπροσωπική σύγκρουση ή interpersonal conflict (IC) (π.χ. δήλωση 5: «Έχω συγκρούσεις με τους γύρω μου επειδή χρησιμοποιώ το κινητό μου») (δηλώσεις 5-8), γ) αυτο-απομόνωση ή self-isolation (SI) (π.χ. δήλωση 9: «Προτιμώ να έχω στραμμένη την προσοχή μου στο κινητό μου παρά στους άλλους») (δηλώσεις 9-12) και δ) επίγνωση/αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος ή problem acknowledgement (PA) (π.χ. δήλωση 14: «Γνωρίζω ότι χάνω ευκαιρίες να μιλήσω με άλλους εξαιτίας του ότι χρησιμοποιώ το κινητό μου») (δηλώσεις 13-15).

Η αξιοπιστία της συνολικής κλίμακας ήταν $\alpha = 0.86$. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η ελληνική επικυρωμένη εκδοχή της κλίμακας, όπως αυτή μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στον ελληνικό πληθυσμό από τους Kamtsios et al. (2025). Η ελληνική μορφή της κλίμακας παρουσίασε ικανοποιητική παραγοντική δομή και υψηλή εσωτερική συνέπεια στις επιμέρους διαστάσεις της, με την

αξιοπιστία των επιμέρους παραγόντων να κυμαίνεται από 0.77 έως 0.86 (Abi Doumit et al., 2023; Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

5^ο Κεφάλαιο: Αποτελέσματα έρευνας

Στην ενότητα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας και διερευνώνται τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν.

5.1 Δημογραφικά στοιχεία δείγματος

Στον Πίνακα 1 δίνονται τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα για το φύλο και την ηλικιακή ομάδα των ερωτώμενων. Τα στοιχεία δείχνουν πως το 53% του δείγματος είναι άνδρες, ενώ το 47% του δείγματος είναι γυναίκες. Επίσης, παρατηρείται πως το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών είναι 14 ετών (38%), ενώ ακολουθούν οι μαθητές ηλικίας 15 ετών με ποσοστό 27% και οι μαθητές 13 ετών με ποσοστό 20%. Σε χαμηλότερα επίπεδα κατατάσσονται οι μαθητές ηλικίας 16 ετών (10%), ενώ το μικρότερο ποσοστό αφορά τους μαθητές ηλικίας 17–18 ετών (5%).

Πίνακας 1. Δημογραφικά στοιχεία δείγματος

		n	%
Φύλο	Άνδρας	53	53.0%
	Γυναίκα	47	47.0%
Ηλικία	13	20	20.0%
	14	38	38.0%
	15	27	27.0%
	16	10	10.0%
	17-18	5	5.0%

5.2 Ανάλυση αξιοπιστίας

Όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 2, η ανάλυση αξιοπιστίας επιβεβαιώνει ότι τόσο οι τρεις κλίμακες της έρευνας όσο και οι επιμέρους παράγοντες από τους οποίους συγκροτούνται εμφανίζουν καλή αξιοπιστία ($0.71 < \alpha < 0.92$)

Πίνακας 2. Αποτελέσματα ανάλυσης αξιοπιστίας για τις κλίμακες της έρευνας

Κλίμακα και διάσταση	Cronbach α
DASS-21	0.83
Στρες	0.78
Άγχος	0.71
Κατάθλιψη	0.72
Κλίμακα έντασης χρήσης του Instagram	0.92
Generic Scale of Phubbing	0.89
Φόβος απομάκρυνσης από το κινητό	0.85
Διαπροσωπική σύγκρουση	0.84
Αυτό-απομόνωση	0.89
Επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος	0.86

5.3 Αποτελέσματα περιγραφικής ανάλυσης

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης (μέσος όρος = M.O., τυπική απόκλιση = SD) για τις δηλώσεις της κλίμακας DASS-21. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται πως σε υψηλότερο επίπεδο οι μαθητές ανέφεραν ότι ανησυχούσαν για τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσαν να πανικοβληθούν και να φανούν ανόητοι στους άλλους (0.92), δεν μπορούσαν να ηρεμήσουν τον εαυτό τους (0.92) και βρήκαν τον εαυτό τους να νιώθει ενοχλημένος (0.92). Παράλληλα, λίγο χαμηλότερα εμφανίζεται η συχνότητα με την οποία τους ήταν δύσκολο να χαλαρώσουν (0.80), αισθάνονταν συχνά νευρικότητα (0.64) και ένιωθαν την καρδιά τους να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (0.60). Σε χαμηλότερο βαθμό ανέφεραν ότι είχαν την τάση να αντιδρούν υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζαν (0.59), ένιωσαν ότι δεν είχαν τίποτα να προσμένουν με ενδιαφέρον (0.57), αισθάνθηκαν τρεμούλα (0.54) ή ότι το στόμα τους ήταν ξηρό (0.49). Τέλος, σε ακόμη χαμηλότερο επίπεδο ανέφεραν ότι δυσκολεύονταν ακόμη και να ανασάνουν (0.38).

Παρόμοια, από τον Πίνακα 3 φαίνεται πως πιο συχνά οι μαθητές ανέφεραν ότι ένιωσαν πολύ κοντά στον πανικό (1.30), ότι ένιωσαν μελαγχολικοί και

απογοητευμένοι (1.08) και ότι δεν μπορούσαν να ανεχτούν οτιδήποτε τους κρατούσε από το να συνεχίσουν με αυτό που έκαναν (1.07). Ταυτόχρονα, σε χαμηλότερο επίπεδο ανέφεραν ότι τους φάνηκε δύσκολο να αναλάβουν την πρωτοβουλία να κάνουν κάποια πράγματα (0.95), ενώ ακόμη χαμηλότερα κατατάσσεται η συχνότητα με την οποία ένιωσαν πως η ζωή δεν είχε νόημα (0.70) και πως ήταν αρκετά ευερέθιστοι (0.68). Τέλος, σε μικρή συχνότητα ανέφεραν ότι τίποτα δεν μπορούσε να τους κάνει να νιώσουν ενθουσιασμό (0.60), ότι δεν μπορούσαν να βιώσουν κανένα θετικό συναίσθημα (0.58) και ότι ένιωσαν φοβισμένοι χωρίς να υπάρχει λόγος (0.54). Λιγότερο συχνά ανέφεραν ότι δεν άξιζαν πολύ ως άτομα (0.50).

Πίνακας 3. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις κλίμακας DASS-21

	Μ.Ο.	SD
Ένιωθα ότι το στόμα μου ήταν ξηρό	0.49	0.81
Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω	0.38	0.63
Αισθάνθηκα τρεμούλα	0.54	0.61
Αισθανόμουν συχνά νευρικότητα	0.64	0.85
Ανησυχούσα για τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος στους άλλους	0.92	0.99
Ένιωσα ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον	0.57	0.87
Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση	0.60	0.82
Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου	0.92	0.87
Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετωπίζα	0.59	0.70
Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος	0.92	1.01
Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω	0.80	0.91
Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω με αυτό που έκανα	1.07	0.96
Ένιωσα ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος	0.68	0.84

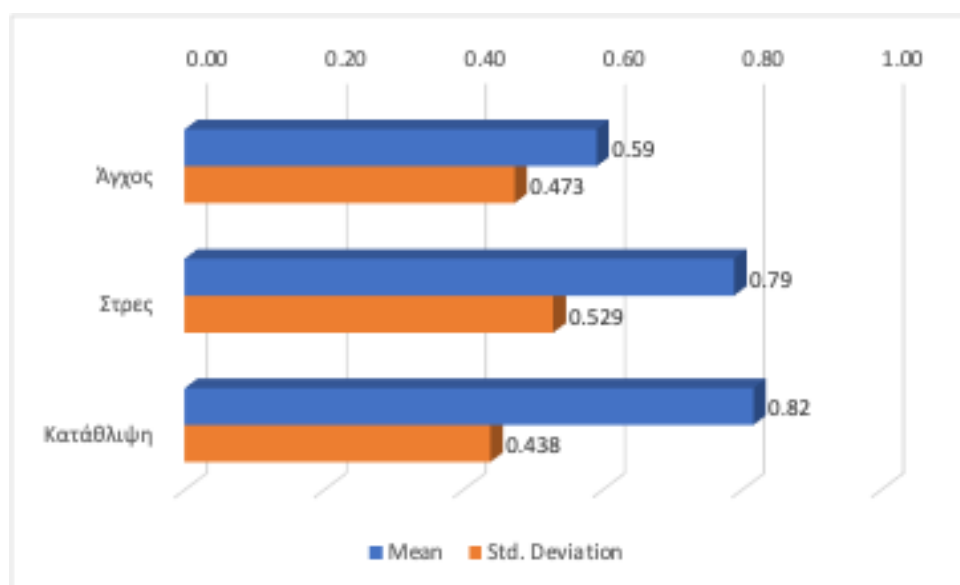
Ένωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος	0.54	0.81
Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα	0.58	0.68
Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα	0.95	0.81
Ένωθα μελαγχολικός και απογοητευμένος	1.08	1.02
Ένωσα πολύ κοντά στον πανικό	1.30	0.79
Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό	0.60	0.67
Ένωσα ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο	0.50	0.60
Ένωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0.70	0.88

Στον Πίνακα 4 και το αντίστοιχο Γράφημα 1 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης για τα σκορ του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης. Οι μεταβλητές αυτές αποτελούνται από τον μέσο όρο των 7 δηλώσεων της κάθε μίας, ενώ δέχονται τιμές από το 0 έως και το 3, με αύξηση του μέσου όρου να συνεπάγεται υψηλότερο επίπεδο άγχους, στρες και κατάθλιψης. Όπως φαίνεται, υψηλότερο είναι το επίπεδο κατάθλιψης (0.82) και ακολουθεί με μικρή διαφορά το επίπεδο στρες (0.79). Ωστόσο, χαμηλότερα κατατάσσεται το επίπεδο άγχους που βιώνουν οι μαθητές (0.59). Παρ' όλα αυτά, όλα τα επίπεδα φαίνεται να βρίσκονται κάτω του μέτριου και γενικότερα σε χαμηλή κλίμακα.

Πίνακας 4. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις μεταβλητές άγχους, στρες και κατάθλιψης

	ΜΟ	SD
Άγχος	0.59	0.47
Στρες	0.79	0.53
Κατάθλιψη	0.82	0.44

Γράφημα 1. Συνολικό σκορ άγχους, στρες και κατάθλιψης



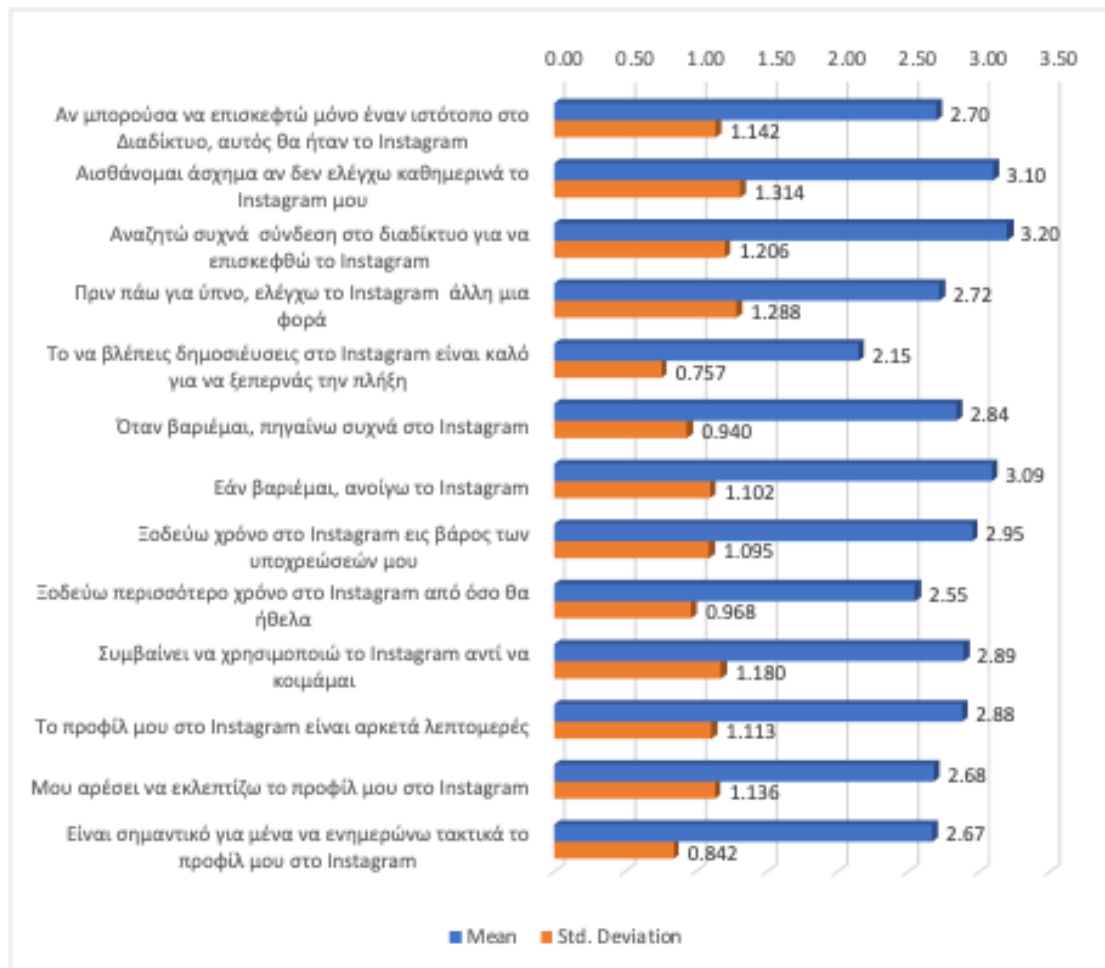
Στον Πίνακα 5 και το αντίστοιχο Γράφημα 2 παρουσιάζονται οι δηλώσεις που σχετίζονται με την ενασχόληση των μαθητών με το Instagram. Όπως φαίνεται, σε υψηλότερο επίπεδο συμφωνούν ότι αναζητούν συχνά σύνδεση στο διαδίκτυο για να επισκεφτούν το Instagram (3.20) και πως αισθάνονται άσχημα όταν δεν ελέγχουν καθημερινά το προφίλ τους (3.10). Παράλληλα, σε παρόμοιο επίπεδο αναφέρουν ότι όταν βαριούνται ανοίγουν το Instagram (3.09), ξοδεύουν χρόνο στην πλατφόρμα εις βάρος των υποχρεώσεών τους (2.95) και ότι χρησιμοποιούν το Instagram αντί να κοιμούνται (2.89). Λίγο χαμηλότερα κατατάσσεται το επίπεδο συμφωνίας αναφορικά με το ότι το προφίλ τους είναι αρκετά λεπτομερές (2.88), ότι πηγαίνουν συχνά στο Instagram όταν βαριούνται (2.84), ότι πριν πάνε για ύπνο το ελέγχουν ακόμη μία φορά (2.72) και ότι αν μπορούσαν να επισκεφτούν μόνο έναν ιστότοπο στο διαδίκτυο, αυτός θα ήταν το Instagram (2.70). Ταυτόχρονα, χαμηλότερα κατατάσσεται το επίπεδο συμφωνίας τους αναφορικά με το ότι τους αρέσει να εκλεπτύνουν το προφίλ τους (2.68), πως είναι σημαντικό για τους ίδιους να το

ενημερώνουν τακτικά (2.67) και πως ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στην πλατφόρμα από όσο θα ήθελαν (2.55). Ωστόσο, σε χαμηλό επίπεδο αναφέρουν ότι το να βλέπουν δημοσιεύσεις στο Instagram είναι καλό για να ξεπερνούν την πλήξη (2.15).

Πίνακας 5. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις της κλίμακας έντασης χρήσης του Instagram

	Μ.Ο.	SD
Αν μπορούσα να επισκεφτώ μόνο έναν ιστότοπο στο Διαδίκτυο, αυτός θα ήταν το Instagram	2.70	1.14
Αισθάνομαι άσχημα αν δεν ελέγχω καθημερινά το Instagram μου	3.10	1.31
Αναζητώ συχνά σύνδεση στο διαδίκτυο για να επισκεφθώ το Instagram	3.20	1.21
Πριν πάω για ύπνο, ελέγχω το Instagram άλλη μια φορά	2.72	1.29
Το να βλέπεις δημοσιεύσεις στο Instagram είναι καλό για να ξεπερνάς την πλήξη	2.15	0.76
Όταν βαριέμαι, πηγαίνω συχνά στο Instagram	2.84	0.94
Εάν βαριέμαι, ανοίγω το Instagram	3.09	1.10
Ξοδεύω χρόνο στο Instagram εις βάρος των υποχρεώσεών μου	2.95	1.10
Ξοδεύω περισσότερο χρόνο στο Instagram από όσο θα ήθελα	2.55	0.97
Συμβαίνει να χρησιμοποιώ το Instagram αντί να κοιμάμαι	2.89	1.18
Το προφίλ μου στο Instagram είναι αρκετά λεπτομερές	2.88	1.11
Μου αρέσει να εκλεπτίζω το προφίλ μου στο Instagram	2.68	1.14
Είναι σημαντικό για μένα να ενημερώνω τακτικά το προφίλ μου στο Instagram	2.67	0.84

Γράφημα 2. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις της κλίμακας έντασης χρήσης του Instagram



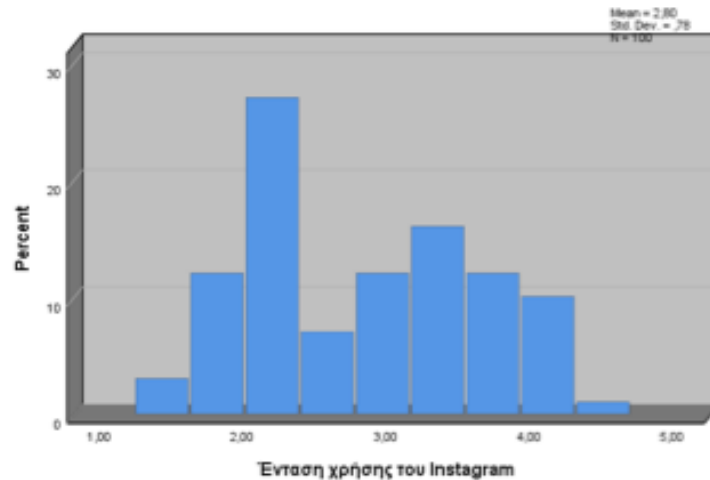
Στον Πίνακα 6 και το αντίστοιχο Γράφημα 3 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης για το συνολικό επίπεδο έντασης χρήσης του Instagram. Η μεταβλητή αυτή υπολογίστηκε από τον μέσο όρο των δηλώσεων που σχετίζονται με τη χρήση του Instagram και δέχεται τιμές από το 1 έως το 5, με υψηλότερη τιμή να συνεπάγεται υψηλότερο επίπεδο έντασης χρήσης. Όπως προκύπτει, το συνολικό επίπεδο χρήσης των μαθητών κατατάσσεται κάτω του μέτρου (2.80).

Πίνακας 6. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για τη συνολική ένταση χρήσης του Instagram

Μ.Ο.	2.80
DS	0.78
Ελάχιστη τιμή	1.38

Μέγιστη τιμή	4.38
--------------	------

Γράφημα 3. Ένταση χρήσης του Instagram



Στον Πίνακα 7 και το Γράφημα 4 που ακολουθεί παρατίθενται οι δηλώσεις που αφορούν τον γενικότερο φόβο απομάκρυνσης από το κινητό. Οι μαθητές σε υψηλότερο βαθμό ανέφεραν ότι προτιμούν να έχουν στραμμένη την προσοχή τους στο κινητό τους παρά να μιλούν στους άλλους (4,05), ενώ χαμηλότερα κατατάσσουν το ότι τοποθετούν το κινητό τους σε μέρος όπου μπορούν να το βλέπουν (3,48) και πως νιώθουν καλά όταν σταματούν να εστιάζουν στους γύρω τους και στρέφουν την προσοχή τους στο κινητό (3,38). Παράλληλα, οι μαθητές σε υψηλότερο βαθμό αναφέρουν ότι γνωρίζουν πως χάνουν ευκαιρίες να μιλήσουν με άλλους εξαιτίας της χρήσης του κινητού (3,33), αισθάνονται ευχαριστημένοι όταν προσέχουν το κινητό τους αντί για τους γύρω τους (3,29), πιάνουν τον εαυτό τους να σκέφτεται «λίγα λεπτά ακόμη» όταν χρησιμοποιούν το κινητό (3,29) και καταπολεμούν το στρες αγνοώντας τους γύρω τους και εστιάζοντας στο κινητό τους (3,23). Επιπλέον, οι μαθητές αναφέρουν περιστασιακά ότι οι άλλοι τους λένε πως ασχολούνται με το κινητό τους σε υπερβολικό βαθμό (3,21), χρησιμοποιούν το κινητό παρόλο που γνωρίζουν ότι αυτό ενοχλεί τους άλλους (3,17), ενοχλούνται όταν οι άλλοι τους ζητούν να αφήσουν το κινητό για να μιλήσουν (3,03) και αισθάνονται άγχος όταν το κινητό δεν βρίσκεται κοντά τους (3,00). Τέλος, λιγότερο συχνά οι συμμετέχοντες

αναφέρουν ότι έχουν συγκρούσεις με τους γύρω τους επειδή χρησιμοποιούν το κινητό τους (2,98), δεν αντέχουν να το αφήνουν από τα χέρια τους (2,81), ανησυχούν ότι θα χάσουν κάτι σημαντικό αν δεν το ελέγξουν (2,66) και ότι ασχολούνται με το κινητό τους για περισσότερη ώρα απ' ό,τι αρχικά θα ήθελαν (2,29).

Πίνακας 7. Μέσος όρος (M.O.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις σχετικά με τον φόβο απομάκρυνσης από το κινητό

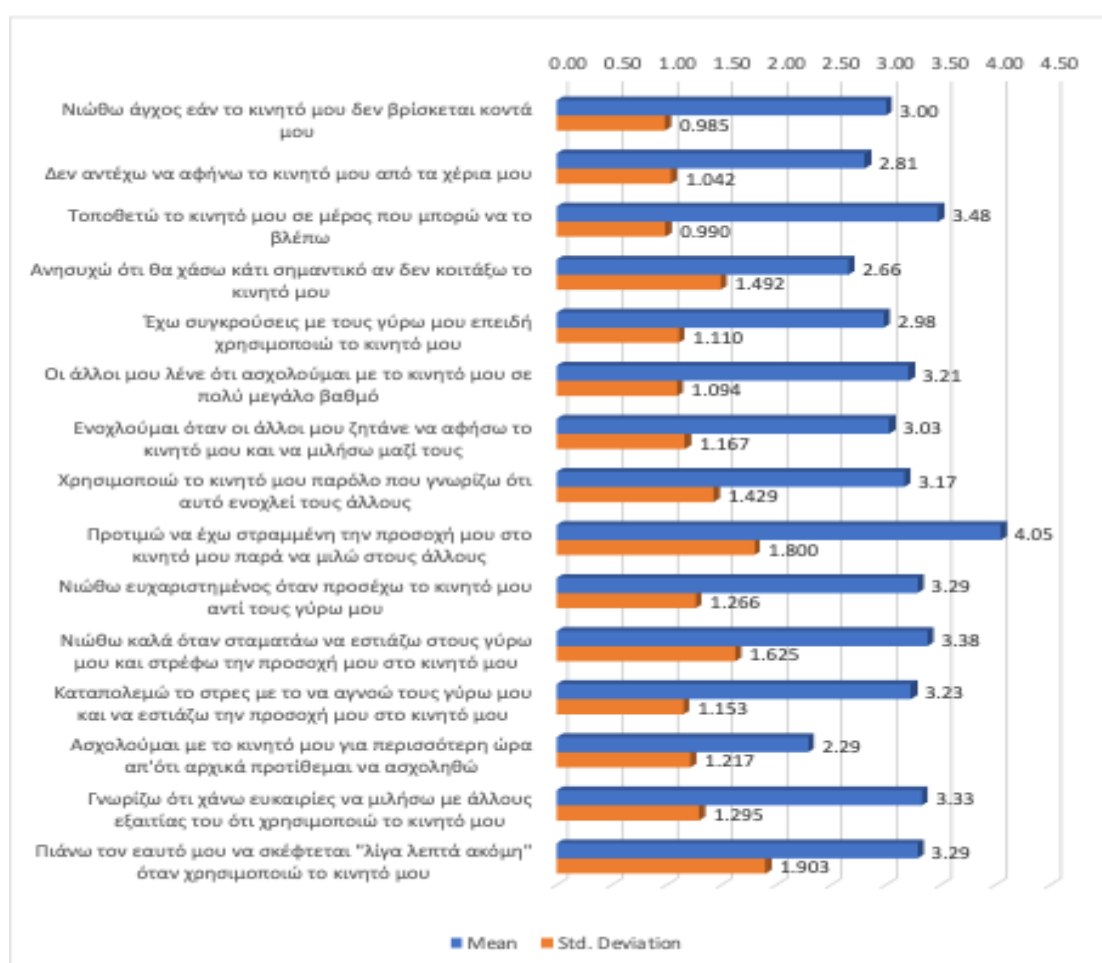
	M.O.	SD
Νιώθω άγχος εάν το κινητό μου δεν βρίσκεται κοντά μου	3.00	0.99
Δεν αντέχω να αφήνω το κινητό μου από τα χέρια μου	2.81	1.04
Τοποθετώ το κινητό μου σε μέρος που μπορώ να το βλέπω	3.48	0.99
Ανησυχώ ότι θα χάσω κάτι σημαντικό αν δεν κοιτάξω το κινητό μου	2.66	1.49
Έχω συγκρούσεις με τους γύρω μου επειδή χρησιμοποιώ το κινητό μου	2.98	1.11
Οι άλλοι μου λένε ότι ασχολούμαι με το κινητό μου σε πολύ μεγάλο βαθμό	3.21	1.09
Ενοχλούμαι όταν οι άλλοι μου ζητάνε να αφήσω το κινητό μου και να μιλήσω μαζί τους	3.03	1.17
Χρησιμοποιώ το κινητό μου παρόλο που γνωρίζω ότι αυτό ενοχλεί τους άλλους	3.17	1.43
Προτιμώ να έχω στραμμένη την προσοχή μου στο κινητό μου παρά να μιλώ στους άλλους	4.05	1.80
Νιώθω ευχαριστημένος όταν προσέχω το κινητό μου αντί τους γύρω μου	3.29	1.27
Νιώθω καλά όταν σταματάω να εστιάζω στους γύρω μου και στρέφω την προσοχή μου στο κινητό μου	3.38	1.63
Καταπολεμώ το στρες με το να αγνοώ τους γύρω μου και να εστιάζω την προσοχή μου στο κινητό μου	3.23	1.15
Ασχολούμαι με το κινητό μου για περισσότερη ώρα απ'ότι αρχικά	2.29	1.22

προτίθεται να ασχοληθώ

Γνωρίζω ότι χάνω ευκαιρίες να μιλήσω με άλλους εξαιτίας του ότι
χρησιμοποιώ το κινητό μου 3.33 1.30

Πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται "λίγα λεπτά ακόμη" όταν
χρησιμοποιώ το κινητό μου 3.29 1.90

Γράφημα 4. Μέσος όρος (M.O.) και τυπική απόκλιση (SD) για τις δηλώσεις σχετικά με τον φόβο απομάκρυνσης από το κινητό



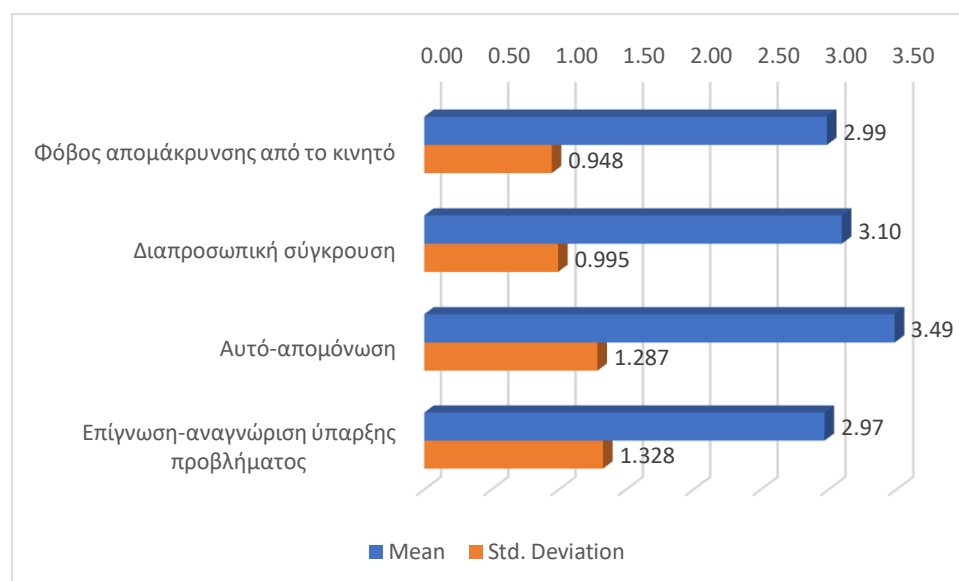
Ο Πίνακας 8 και το αντίστοιχο Γράφημα 5 παρουσιάζουν τις μεταβλητές-scores που δημιουργήθηκαν με βάση τις παραπάνω δηλώσεις. Οι μεταβλητές αυτές αποτελούνται από τον μέσο όρο των 4 ή 3 δηλώσεων της κάθε μίας και δέχονται τιμές από το 1 έως το 7, με υψηλότερο μέσο όρο να συνεπάγεται υψηλότερο

επίπεδο της εκάστοτε διάστασης. Είναι εμφανές πως υψηλότερα κατατάσσεται το επίπεδο αυτό-απομόνωσης (3.49) και ακολουθεί το επίπεδο διαπροσωπικής σύγκρουσης (3.10). Ωστόσο, χαμηλότερα κατατάσσεται ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό (2.99) και η επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος (2.97).

Πίνακας 8. Μέσος όρος (Μ.Ο.) και τυπική απόκλιση (SD) για το συνολικό σκορ των διαστάσεων του φόβου απομάκρυνσης από το κινητό

	Μ.Ο.	SD
Φόβος απομάκρυνσης από το κινητό	2 . 99	0 . 948
Διαπροσωπική σύγκρουση	3 . 10	0 . 995
Αυτό-απομόνωση	3 . 49	1 . 287
Επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος	2 . 97	1 . 328

Γράφημα 5. Συνολικό σκορ των διαστάσεων του φόβου απομάκρυνσης από το κινητό



5.4. Ανάλυση συσχέτισης μεταξύ μεταβλητών και ευρήματα γραμμικής παλινδρόμησης

Στον Πίνακα 9 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων του DASS-21, της έντασης χρήσης του Instagram και της Generic Scale of Phubbing, με τη χρήση του συντελεστή r του Pearson. Από τα αποτελέσματα, αναδεικνύονται τρεις στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις σε επίπεδο εμπιστοσύνης 99%. Αναλυτικότερα, φαίνεται πως όσο αυξάνεται η ένταση χρήσης του Instagram τόσο αυξάνονται το άγχος ($r = 0.75$, $p < 0.01$), το στρες ($r = 0.70$, $p < 0.01$), και η κατάθλιψη ($r = 0.80$, $p < 0.01$), που βιώνουν οι μαθητές, επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση H1.

Επίσης, παρατηρείται πως όσο αυξάνεται η διαπροσωπική σύγκρουση, τόσο αυξάνονται τα επίπεδα στρες ($r=0.63$, $p < 0.01$), επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση H4, ενώ αντίστοιχα όσο αυξάνεται η αυτό-απομόνωση, τόσο αυξάνονται τα επίπεδα κατάθλιψης ($r=0.78$, $p < 0.01$), επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση H5. Παράλληλα, διαπιστώνεται ότι ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό παρουσιάζει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το άγχος ($r=0.74$, $p < 0.01$), γεγονός που επιβεβαιώνει την ερευνητική υπόθεση H3. Συνολικά, οι διαστάσεις του phubbing εμφανίζουν θετικές και στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη (r από 0,633 έως 0,845, $p < 0.001$), επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση H2.

Πίνακας 9. Συσχετίσεις παραγόντων, μέσοι όροι (M.O) και τυπικές αποκλίσεις (SD) για τις υποκλίμακες του DASS-21, της έντασης χρήσης του Instagram και της Generic Scale of Phubbing

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]	[8]	M.O.	SD
[1] Άγχος	--								0.59	0.47
[2] Στρες	.57**	--							0.79	0.53
[3] Κατάθλιψη	.79**	.74**	--						0.82	0.44
[4] Ένταση χρήσης του Instagram	.75**	.70**	.80**	--					2.80	0.78

[5] Φόβος απομάκρυνσης από το κινητό	.74**	.74**	.80**	.87**	--			2.99	0.95
[6] Διαπροσωπική σύγκρουση	.66**	.63**	.73**	.85**	.82**	--		3.10	0.99
[7] Αυτό-απομόνωση	.73**	.64**	.78**	.89**	.83**	.70**	--	3.49	1.29
[8] Επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος	.80**	.75**	.85**	.90**	.94**	.80**	.88**	2.9 7	1.3 3

Στη συνέχεια η έρευνα υιοθέτησε το στατιστικό κριτήριο της ανάλυσης παλινδρόμησης προκειμένου να εξετάσει τις υποθέσεις:

- H_{A1} : Ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό προβλέπει το άγχος
- H_{A2} : Η διαπροσωπική σύγκρουση προβλέπει το άγχος
- H_{A3} : Η αυτο-απομόνωση προβλέπει το άγχος
- H_{A4} : Η επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος προβλέπει το άγχος

Πριν από την εφαρμογή των μοντέλων πολλαπλής παλινδρόμησης, αξιολογήθηκε η ύπαρξη πολυσυγγραμμικότητας μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών μέσω των δεικτών Ανοχής (Tolerance) και Παράγοντα Διόγκωσης της Διακύμανσης (VIF). Οι τιμές που προέκυψαν για όλα τα μοντέλα ήταν συμβατές με τα προτεινόμενα κριτήρια αποδοχής, καθώς οι τιμές του Tolerance υπερέβαιναν το 0,20 και οι αντίστοιχες τιμές του VIF παρέμεναν κάτω από το 5. Ως εκ τούτου, δεν εντοπίστηκαν ενδείξεις σημαντικής πολυσυγγραμμικότητας, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι ανεξάρτητες μεταβλητές δεν παρουσίαζαν υπερβολική αλληλεπικάλυψη και ότι οι εκτιμήσεις των συντελεστών παλινδρόμησης μπορούν να θεωρηθούν σταθερές, αξιόπιστες και ερμηνεύσιμες. Αρχικά, εξετάστηκε η ερευνητική υπόθεση H_3 μέσω γραμμικής παλινδρόμησης, με εξαρτημένη μεταβλητή το άγχος και ανεξάρτητες τις διαστάσεις του Generic Scale of Phubbing. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 10. Αρχικά, εξετάστηκε το μοντέλο με ανεξάρτητη μεταβλητή τον φόβο απομάκρυνσης από το κινητό. Όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα, το μοντέλο είναι στατιστικά σημαντικό ($F = 118.5$, $p < 0.01$) και εξηγεί το 55% της διακύμανσης του άγχους ($R^2 = 0.55$). Από την

ανάλυση αναδεικνύεται ότι ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό αποτελεί στατιστικά σημαντικό και θετικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους ($\beta = 0.74$, $t = 10.89$, $p < 0.01$). .

Στη συνέχεια, εξετάστηκε το μοντέλο με ανεξάρτητη μεταβλητή τη διαπροσωπική σύγκρουση. Το μοντέλο βρέθηκε επίσης στατιστικά σημαντικό ($F = 73.9$, $p < 0.01$) και εξηγεί το 43% της διακύμανσης του άγχους ($R^2 = 0.43$). Η διαπροσωπική σύγκρουση αποτελεί στατιστικά σημαντικό και θετικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους ($\beta = 0.66$, $t = 8.60$, $p < 0.01$),

Περαιτέρω, το μοντέλο με ανεξάρτητη μεταβλητή την αυτό-απομόνωση ήταν στατιστικά σημαντικό ($F = 114.4$, $p < 0.01$) και εξηγεί το 54% της διακύμανσης του άγχους ($R^2 = 0.54$). Η αυτό-απομόνωση φαίνεται να αποτελεί στατιστικά σημαντικό και θετικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους ($\beta = 0.73$, $t = 10.70$, $p < 0.01$).

Τέλος, εξετάστηκε το μοντέλο με ανεξάρτητη μεταβλητή την επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος. Το μοντέλο είναι στατιστικά σημαντικό ($F = 178.8$, $p < 0.01$) και εξηγεί το 65% της διακύμανσης του άγχους ($R^2 = 0.65$). Η επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος φαίνεται να αποτελεί στατιστικά σημαντικό και θετικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους ($\beta = 0.80$, $t = 13.37$, $p < 0.01$). Συνολικά, και οι τέσσερις διαστάσεις του phubbing προβλέπουν θετικά και στατιστικά σημαντικά το άγχος.

Η ίδια διαδικασία εφαρμόστηκε και με εξαρτημένες μεταβλητές το στρες και την κατάθλιψη, προκειμένου να διερευνηθεί εάν οι διαστάσεις του phubbing μπορούσαν να λειτουργήσουν ως προβλεπτικοί παράγοντες και για τις υπόλοιπες διαστάσεις της συναισθηματικής κατάστασης των μαθητών. Ωστόσο, από τις αντίστοιχες αναλύσεις παλινδρόμησης δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές προβλέψεις.

Πίνακας 10. Αποτελέσματα γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του άγχους από τις διαστάσεις του Generic Scale of Phubbing

Εξαρτημένη	Ανεξάρτητη	Beta	T	R	R ²	F	p
Άγχος	Φόβος	0.74	10.89	0.74	0.55	118.5	<0.01

απομάκρυνσης από το κινητό							
Άγχος	Διαπροσωπική σύγκρουση	0.66	8.60	0.66	0.43	73.9	<0.01
Άγχος	Αυτό-απομόνωση	0.73	10.70	0.73	0.54	114.4	<0.01
Άγχος	Επίγνωση- αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος	0.80	13.37	0.80	0.65	178.8	<0.01

Στον Πίνακα 11 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης, με εξαρτημένη μεταβλητή το άγχος και ανεξάρτητες μεταβλητές τις τέσσερις διαστάσεις του Generic Scale of Phubbing. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε προκειμένου να εξεταστεί ποια διάσταση του phubbing είναι πιο σημαντική στην πρόβλεψη του άγχους.

Όπως φαίνεται, το συνολικό μοντέλο ήταν στατιστικά σημαντικό ($F = 44.6$, $p < 0.001$) και εξηγούσε το 65% της διακύμανσης του άγχους ($R^2 = 0.65$). Ωστόσο, από τις τέσσερις διαστάσεις του phubbing, μόνο η επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος αναδείχθηκε στατιστικά σημαντικός και θετικός προβλεπτικός παράγοντας του άγχους ($\beta = 0.28$, $t = 3.86$, $p < 0.001$). Αντίθετα, ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό ($\beta = -0.08$, $t = -0.90$, $p = 0.378$), η διαπροσωπική σύγκρουση ($\beta = 0.03$, $t = 0.65$, $p = 0.515$) και η αυτο-απομόνωση ($\beta = 0.05$, $t = 1.00$, $p = 0.318$) δεν αποτέλεσαν στατιστικά σημαντικούς ανεξάρτητους προβλεπτικούς παράγοντες του άγχους.

Το εύρημα αυτό δείχνει ότι, ενώ στις απλές γραμμικές παλινδρομήσεις όλες οι διαστάσεις του phubbing προέβλεπαν θετικά και στατιστικά σημαντικά το άγχος, όταν εξετάστηκαν ταυτόχρονα στο ίδιο μοντέλο, η επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος ήταν η μόνη διάσταση που διατήρησε τη στατιστικά σημαντική της επίδραση. Συνεπώς, η συγκεκριμένη διάσταση φαίνεται να αποτελεί τον ισχυρότερο ανεξάρτητο προβλεπτικό παράγοντα του άγχους των μαθητών. Αυτό σημαίνει ότι οι

μαθητές που αναγνωρίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό ότι η χρήση του κινητού τους δημιουργεί προβλήματα ή τους στερεί ευκαιρίες επικοινωνίας με τους άλλους, τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους.

Πίνακας 11. Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του άγχους από τις διαστάσεις του Generic Scale of Phubbing

Εξαρτ ημένη	Ανεξάρτητη	Beta	T	p	R ²	F	p
Άγχος	Φόβος απομάκρυνσης από το κινητό	-0.08	-0.9	0.378	0.65	44.6	<0.001
	Διαπροσωπική σύγκρουση	0.03	0.65	0.515			
	Αυτό-απομόνωση	0.05	1.00	0.318			
	Επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος	0.28	3.86	<0.001			

6^ο Κεφάλαιο: Συζήτηση- Συμπεράσματα της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της έντασης χρήσης του Instagram και της συμπεριφοράς rhabbing στη συναισθηματική κατάσταση εφήβων ηλικίας 13–18 ετών. Ειδικότερα, εξετάστηκε η σχέση της χρήσης του Instagram και των επιμέρους διαστάσεων του rhabbing με τα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μεγαλύτερη ένταση χρήσης του Instagram συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης. Παράλληλα, όλες οι διαστάσεις του rhabbing παρουσίασαν θετικές και στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τους δείκτες ψυχικής υγείας, γεγονός που δείχνει ότι η συνολική συμπεριφορά rhabbing συνδέεται συστηματικά με τη συναισθηματική επιβάρυνση των μαθητών. Με βάση την υπόθεση H2, η οποία αφορούσε τη θετική σχέση του rhabbing με το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη, τα ευρήματα δείχνουν ότι η προβληματική χρήση του κινητού στο πλαίσιο των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθηματικών δεικτών. Επομένως, η συμπεριφορά rhabbing δεν φαίνεται να αποτελεί μόνο ζήτημα διαπροσωπικής επικοινωνίας, αλλά συνδέεται και με την ευρύτερη ψυχική και συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Ως προς τις αναλύσεις παλινδρόμησης, οι απλές γραμμικές παλινδρομήσεις έδειξαν ότι οι επιμέρους διαστάσεις του rhabbing προέβλεπαν θετικά το άγχος. Ωστόσο, όταν όλες οι διαστάσεις εισήχθησαν ταυτόχρονα στο ίδιο μοντέλο, η επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος αναδείχθηκε ως ο ισχυρότερος και μοναδικός στατιστικά σημαντικός ανεξάρτητος προβλεπτικός παράγοντας του άγχους.

Πρώτο βασικό εύρημα που προέκυψε από την έρευνα είναι ότι ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό σχετίζεται θετικά με το άγχος και στις απλές αναλύσεις παλινδρόμησης φάνηκε να λειτουργεί ως σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας του άγχους. Το εύρημα αυτό δηλώνει ότι όσο περισσότερο οι μαθητές αισθάνονται δυσφορία ή ανησυχία όταν δεν έχουν πρόσβαση στο κινητό τους, τόσο υψηλότερα επίπεδα άγχους είναι πιθανό να βιώνουν. Η διαπίστωση αυτή συμφωνεί με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία η προβληματική χρήση των ψηφιακών συσκευών και η έντονη ανάγκη σύνδεσης μπορεί να συνοδεύονται από άγχος, φόβο, συναισθηματική ένταση και δυσκολία αυτορρύθμισης (Demir et

al., 2020; Hoareau et al., 2021). Μία πιθανή ερμηνεία του ευρήματος είναι ότι οι έφηβοι έχουν αναπτύξει μια ισχυρή εξάρτηση από τη συνεχή διαδικτυακή επικοινωνία και ενημέρωση, με αποτέλεσμα η απομάκρυνση από το κινητό να εκλαμβάνεται ως απώλεια ελέγχου ή ως κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού. Ο φόβος ότι μπορεί να χάσουν σημαντικές πληροφορίες, κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ή γεγονότα που συμβαίνουν στο διαδικτυακό τους περιβάλλον ενισχύει την αίσθηση ανασφάλειας και αυξάνει τα επίπεδα άγχους. Παράλληλα, η συνεχής ανάγκη ελέγχου των ειδοποιήσεων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δυσκολεύει την αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων και την ανάπτυξη μηχανισμών αυτορρύθμισης, γεγονός που συμβάλλει περαιτέρω στη διατήρηση και ενίσχυση των αγχωδών συμπτωμάτων. Επιπλέον, το εύρημα αυτό συνάδει με τις διαπιστώσεις των Abel et al. (2016), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η έλλειψη πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να προκαλέσει άγχος λόγω του φόβου κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς και με τα ευρήματα των Ivanova et al. (2020), σύμφωνα με τα οποία ο εθισμός στα smartphones συνδέεται με αυξημένο κοινωνικό άγχος και χαμηλότερη ψυχολογική ευεξία. Ωστόσο, όταν οι διαστάσεις του phubbing εξετάστηκαν ταυτόχρονα μέσω πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης, ο φόβος απομάκρυνσης από το κινητό δεν διατήρησε τη στατιστικά σημαντική του επίδραση, γεγονός που δείχνει ότι η σχέση του με το άγχος μπορεί να εξηγείται σε σημαντικό βαθμό από τη συνύπαρξή του με άλλες διαστάσεις του phubbing.

Δεύτερο βασικό εύρημα που προέκυψε από την έρευνα είναι ότι η διαπροσωπική σύγκρουση που συνδέεται με τη χρήση του κινητού σχετίζεται θετικά με το στρες. Αυτό δείχνει ότι όταν η χρήση του κινητού παρεμβαίνει στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και προκαλεί εντάσεις ή συγκρούσεις, οι μαθητές είναι πιθανότερο να βιώνουν υψηλότερη ψυχολογική πίεση. Το εύρημα αυτό συνάδει με μελέτες που υποστηρίζουν ότι το phubbing μειώνει την ποιότητα της επικοινωνίας, διαταράσσει την εγγύτητα και υπονομεύει τις διαπροσωπικές σχέσεις (Przybylski & Weinstein, 2013; Vanden Abeele et al., 2016; Roberts & David, 2017). Μία πιθανή ερμηνεία του ευρήματος είναι ότι η συνεχής ενασχόληση με το κινητό κατά τη διάρκεια των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων δημιουργεί αισθήματα

παραμέλησης, απόρριψης και έλλειψης ενδιαφέροντος μεταξύ των συνομιλητών. Ως αποτέλεσμα, αυξάνονται οι συγκρούσεις με φίλους, συμμαθητές και μέλη της οικογένειας, γεγονός που επιβαρύνει τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων και ενισχύει τα επίπεδα στρες που βιώνουν. Επιπλέον, η εφηβική ηλικία αποτελεί περίοδο κατά την οποία η αποδοχή από τους άλλους και η ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη. Επομένως, οι διαταραγμένες σχέσεις και οι συχνές εντάσεις που προκύπτουν από τη χρήση του κινητού ενδέχεται να λειτουργούν ως σημαντικοί στρεσογόνοι παράγοντες. Το εύρημα αυτό ενισχύεται και από τα αποτελέσματα των Beukeboom και Pollmann (2021), σύμφωνα με τα οποία τα άτομα που γίνονται αποδέκτες rhubbing αντιλαμβάνονται τους συνομιλητές τους ως λιγότερο ανταποκρινόμενους, ενώ εμφανίζουν χαμηλότερη ικανοποίηση από τη σχέση τους. Παράλληλα, οι Zhang et al. (2023) διαπίστωσαν ότι το rhubbing σχετίζεται με αυξημένες συγκρούσεις μεταξύ εφήβων και γονέων, γεγονός που μπορεί να εντείνει περαιτέρω το στρες και τη συναισθηματική επιβάρυνση των νέων. Επομένως, η διαπροσωπική σύγκρουση φαίνεται να λειτουργεί ως ένας μηχανισμός μέσα από τον οποίο η χρήση του κινητού μετατρέπεται από ατομική συνήθεια σε παράγοντα έντασης στις σχέσεις των εφήβων.

Τρίτο βασικό εύρημα που προέκυψε από την έρευνα είναι ότι η αυτό-απομόνωση σχετίζεται θετικά με την κατάθλιψη, γεγονός που δηλώνει ότι οι μαθητές που αποσύρονται κοινωνικά και στρέφονται περισσότερο στη χρήση του κινητού μπορεί να εμφανίζουν εντονότερα καταθλιπτικά συμπτώματα. Η σχέση αυτή είναι συμβατή με τη βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία η μοναξιά, η απομόνωση και η προβληματική χρήση του διαδικτύου συνδέονται με αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες και καταθλιπτική συμπτωματολογία (Demir et al., 2020; McDaniel & Coyne, 2016; Wang et al., 2017). Μία πιθανή ερμηνεία είναι ότι η σταδιακή αντικατάσταση των άμεσων κοινωνικών επαφών από την ενασχόληση με το κινητό περιορίζει τη συναισθηματική υποστήριξη που λαμβάνουν οι έφηβοι από το περιβάλλον τους, ενισχύοντας τα αισθήματα μοναξιάς και αποξένωσης. Η μειωμένη ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και η κοινωνική απομόνωση φαίνεται να αποτελούν παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση και διατήρηση

καταθλιπτικών συμπτωμάτων, όπως έχει επισημανθεί και σε προηγούμενες έρευνες. Με άλλα λόγια, η αυτο-απομόνωση δεν αφορά μόνο την προτίμηση του κινητού έναντι της άμεσης επικοινωνίας, αλλά μπορεί να αντανakλά μια βαθύτερη δυσκολία του εφήβου να αντλήσει ικανοποίηση και συναισθηματική στήριξη από τις πρόσωπο με πρόσωπο σχέσεις.

Τέταρτο σημαντικό εύρημα είναι ότι η ένταση χρήσης του Instagram σχετίζεται θετικά με το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι η αυξημένη ενασχόληση με το Instagram μπορεί να ενισχύει την ψυχολογική επιβάρυνση των μαθητών, ιδιαίτερα σε μια ηλικιακή περίοδο που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική αστάθεια, ανάγκη κοινωνικής αποδοχής και αυξημένη ευαλωτότητα στις επιρροές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Maciejewski et al., 2017; Bishop & Harrison, 2021). Η συχνή έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες ζωής, εμφάνισης και επιτυχίας ευνοεί τις κοινωνικές συγκρίσεις, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική ευεξία των εφήβων. Επιπλέον, η συνεχής αναζήτηση αποδοχής μέσω των αλληλεπιδράσεων στην πλατφόρμα ενδέχεται να αυξάνει την ψυχολογική πίεση και να συμβάλλει στην εμφάνιση συμπτωμάτων άγχους, στρες και κατάθλιψης, όπως έχει επισημανθεί και σε προηγούμενες έρευνες (Fardouly & Vartanian, 2016; Putri et al., 2023). Συνεπώς, η χρήση του Instagram δεν φαίνεται να λειτουργεί μόνο ως μέσο ψυχαγωγίας ή επικοινωνίας, αλλά μπορεί να αποτελέσει πλαίσιο μέσα στο οποίο οι έφηβοι βιώνουν κοινωνική σύγκριση, ανάγκη επιβεβαίωσης και συναισθηματική πίεση.

Ένα ακόμη ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα προέκυψε από την πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση, σύμφωνα με την οποία η επίγνωση-αναγνώριση ύπαρξης προβλήματος αποτέλεσε τον ισχυρότερο ανεξάρτητο προβλεπτικό παράγοντα του άγχους. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι οι μαθητές που αναγνωρίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό ότι η χρήση του κινητού τους δημιουργεί προβλήματα ή τους στερεί ευκαιρίες επικοινωνίας με τους άλλους είναι πιθανότερο να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους. Μία πιθανή ερμηνεία είναι ότι η επίγνωση της προβληματικής συμπεριφοράς μπορεί να συνοδεύεται από εσωτερική σύγκρουση, καθώς οι μαθητές αντιλαμβάνονται τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης του κινητού, χωρίς

όμως να μπορούν εύκολα να την περιορίσουν ή να την ελέγξουν. Με αυτόν τον τρόπο, η αναγνώριση του προβλήματος μπορεί να ενισχύει το άγχος, καθώς το άτομο βιώνει ταυτόχρονα την ανάγκη χρήσης του κινητού και τη συνειδητοποίηση ότι η χρήση αυτή επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητα και τις σχέσεις του.

Παρά τη σημασία των ευρημάτων, είναι απαραίτητο να γίνει και κριτική αποτίμηση των αποτελεσμάτων. Οι σχέσεις που εντοπίστηκαν στην παρούσα έρευνα είναι κυρίως συσχετιστικές και δεν επιτρέπουν την εξαγωγή αιτιωδών συμπερασμάτων. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να υποστηριχθεί με βεβαιότητα ότι η ένταση χρήσης του Instagram ή το rhubbing προκαλούν άγχος, στρες ή κατάθλιψη, αλλά μόνο ότι συνδέονται με αυτά τα φαινόμενα. Επιπλέον, το δείγμα της έρευνας ήταν σχετικά περιορισμένο και προήλθε μέσω βολικής δειγματοληψίας, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στο σύνολο των εφήβων. Ένας ακόμη περιορισμός αφορά τη χρήση ερωτηματολογίων, καθώς οι απαντήσεις των μαθητών μπορεί να επηρεάστηκαν από την προσωπική τους αντίληψη, τη διάθεσή τους κατά τη στιγμή της συμπλήρωσης ή την τάση κοινωνικά επιθυμητών απαντήσεων.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν μεγαλύτερα και περισσότερο αντιπροσωπευτικά δείγματα εφήβων, ώστε να ενισχυθεί η δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων. Παράλληλα, θα ήταν χρήσιμο να πραγματοποιηθούν διαχρονικές μελέτες, οι οποίες θα μπορούσαν να εξετάσουν την κατεύθυνση της σχέσης ανάμεσα στη χρήση του Instagram, το rhubbing και τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσε να διερευνηθεί εάν η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προηγείται της συναισθηματικής επιβάρυνσης ή εάν οι έφηβοι που ήδη βιώνουν άγχος, στρες ή κατάθλιψη είναι πιθανότερο να στραφούν στη χρήση του κινητού και των κοινωνικών δικτύων. Επιπλέον, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν και άλλους παράγοντες, όπως η οικογενειακή λειτουργικότητα, η ποιότητα των σχέσεων με συνομηλίκους, ο χρόνος καθημερινής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η ύπαρξη γονικών ορίων στη χρήση του κινητού.

Σε πρακτικό επίπεδο, τα ευρήματα μπορούν να αξιοποιηθούν από σχολεία, γονείς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας για την αναγνώριση εφήβων που

ενδέχεται να εμφανίζουν προβληματική σχέση με το κινητό και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται να δοθεί όχι μόνο στον χρόνο χρήσης, αλλά και στα σημάδια δυσφορίας όταν ο έφηβος απομακρύνεται από το κινητό, στις συγκρούσεις που προκαλούνται από τη χρήση του, στην προτίμηση της ψηφιακής επικοινωνίας έναντι της άμεσης επαφής και στην επίγνωση ότι η χρήση αυτή δημιουργεί προβλήματα. Με βάση αυτά τα στοιχεία, μπορούν να σχεδιαστούν παρεμβάσεις πρόληψης και ευαισθητοποίησης, οι οποίες θα ενισχύουν την ψηφιακή αυτορρύθμιση, την υγιή χρήση των κοινωνικών δικτύων και την ανάπτυξη πιο λειτουργικών τρόπων διαχείρισης του άγχους και της κοινωνικής πίεσης.

Τέλος, τα ευρήματα έχουν και πρακτική σημασία, καθώς αναδεικνύουν την ανάγκη για παρεμβάσεις ψηφιακής αυτορρύθμισης. Ειδικότερα, προτείνεται η πρακτική επαναφοράς και περιορισμού της χρήσης του κινητού, όπως η καθιέρωση χρονικών διαστημάτων χωρίς κινητό, ο περιορισμός της χρήσης του Instagram πριν τον ύπνο ή κατά τη διάρκεια της μελέτης, η απενεργοποίηση ειδοποιήσεων και η ενίσχυση της πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας. Τέτοιες παρεμβάσεις μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν μεγαλύτερο αυτοέλεγχο, να μειώσουν τη συναισθηματική ένταση και να περιορίσουν τις αρνητικές συνέπειες της προβληματικής χρήσης των ψηφιακών μέσων.

Βιβλιογραφία

- Abel, P.J., Buff, C.L., Burr, S.A. (2016). Social media and fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research.*, 14, 34–44. <https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>.
- Adekunle, A., Christiane, O., Anne, K., Franziska, R., Janine, D. & Ulrike, R-S. (2022). Peer relationships and depressive symptoms among adolescents: results from the German BELLA study. *Frontiers in Psychology.*, 12, 767922. doi: 10.3389/fpsyg.2021.767922.
- Al-Saggaf, Y. (2013). Arabs motives for using new media: A uses and gratifications perspective. *Proceedings of the Fourth Asian Conference on Media & Mass Communication*, 1(1), 71–81.
- Al-Saggaf, Y. (2023). Does the experience of being phubbed by friends affect Psychological Well-Being? The mediating roles of loneliness, relationship satisfaction, and Self-Esteem. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2023/9920310>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2018). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1–8. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Ali, R., Jiang, N., Phalp, K., Muir, S., & McAlaney, J. (2015). The emerging requirement for digital addiction labels. *The 20th International Working Conference on Requirements Engineering: Foundation for Software Quality (REFSQ 2015)*, Essen, Germany. doi: 10.1007/978-3-319-16101-3_13
- Alrobai, A., McAlaney, J., Phalp, K., & Ali, R. (2016). Exploring the risk factors of interactive e-health interventions for digital addiction. *International Journal of Sociotechnology and Knowledge Development (IJSKD)*, 8(2), 1–15. doi: 10.4018/IJSKD.2016040101.
- Bahr, N. (2017). The adolescent learner. In D. Pendergast, K. Main, & N. Bahr (Eds.), *Teaching middle years: Rethinking curriculum, pedagogy, and assessment* (pp. 21–46). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117780-3>.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: the mediating role of state fear of missing out and

problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>

Basel Almourad, M., McAlaney, J., Skinner, T., Pleva, M., Ali, R. (2020). Defining Digital Addiction: Key Features from the Literature. *Psihologija. Advance online publication*, 53(00), 1-17. doi: <https://doi.org/10.2298/PSI191029017A>

Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124, 106932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932>

Beyens, I., & Nathanson, A. I. (2018). Electronic Media use and sleep among Preschoolers: Evidence for Time-Shifted and Less Consolidated Sleep. *Health Communication*, 34(5), 537–544. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1422102>

Biraglia, A., Brizi, A., Salvati, V., Metastasio, R. & Mannetti, L. (2017). Assessment and locomotion motivational concerns in Internet Addiction Disorder. *Computers in Human Behavior*, 76, 463-468. DOI:10.1016/j.chb.2017.08.002.

Bishop, P. A., Downes, J. M., & Farber, K. (2019). *Personalized learning in the middle grades: A guide for classroom teachers and school leaders*. Harvard Education Press.

Bozkurt, H., Özer, S., Şahin, S. & Sönmezgöz, E. (2018). Internet use patterns and Internet addiction in children and adolescents with obesity. *Pediatric Obesity*, 13(5), 301-306. DOI: 10.1111/ijpo.12216.

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.

Capetillo-Ventura, N. & Juárez-Treviño, M. (2015). Internet addiction in university medical students. *Medicina Universitaria*, 17(67), 88-93. DOI: 10.1016/j.rmu.2015.02.003.

- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Casey, B. J. (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 295–319. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015156>
- Černja, I., Vejmelka, L. & Rajter, M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC Psychiatry*, 19(1), 1-11. DOI: 10.1186/s12888-019-2366-2.
- Chang, F., Chiu, C., Lee, C., Chen, P., & Miao, N. (2014). Predictors of the initiation and persistence of Internet addiction among adolescents in Taiwan. *Addictive Behaviors*, 39(10), 1434–1440. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.05.010>
- Chang, M.K. & Man Law, K. (2008). Factor structure for Young's internet addiction test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597-2619. DOI: 10.1016/j.chb.2008.03.001.
- Chaudhari, B., Menon, P., Saldanha, D., Tewari, A. & Bhattacharya, L. (2015). Internet addiction and its determinants among medical students. *Industrial Psychiatry Journal*, 24, 158-174. 10.4103/0972-6748.181729.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Christakis, D.A. (2019). The Challenges of Defining and Studying "Digital Addiction" in Children. *JAMA*, 321(23), 2277-2278. doi: 10.1001/jama.2019.4690.
- Ciranka, S., & Van Den Bos, W. (2019). Social Influence in Adolescent Decision-Making: A Formal framework. *Frontiers in Psychology*, 10, 1915. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01915>

- Cracco, E., Goossens, L., & Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: Evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(8), 909–921. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0952-8>
- De France, K., & Hollenstein, T. (2022). Emotion regulation strategy use and success during adolescence: Assessing the role of context. *Journal of Research on Adolescence*, 32(2), 720–736. <https://doi.org/10.1111/jora.12672>
- De Leo, J. A., & Wulfert, E. (2012). Problematic Internet use and other risky behaviors in college students: An application of problem-behavior theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 133–141. <https://doi.org/10.1037/a0030823>
- De Vries, P. J., Davids, E. L., Mathews, C., & Aarø, L. E. (2017). Measuring adolescent mental health around the globe: psychometric properties of the self-report Strengths and Difficulties Questionnaire in South Africa, and comparison with UK, Australian and Chinese data. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 27(4), 369–380. <https://doi.org/10.1017/s2045796016001207>
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90–101. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.48.2.90>
- El Asam, A., Samara, M. & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 90, 428-436. DOI:10.1016/j.addbeh.2018.09.007.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2016). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

- Fusar-Poli, P. (2019). Integrated Mental health services for the developmental period (0 to 25 years): A critical review of the evidence. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 355. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00355>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Groux, M. W., Thomas, S. P., & Shoffner, D. (1992). Adolescent stress and coping: A longitudinal study. *Research in Nursing & Health*, 15(3), 209–217. <https://doi.org/10.1002/nur.4770150307>
- Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 70, 74–85. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.037>.
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.051>
- Hermawati, D., Rahmadi, F. A., Sumekar, T. A., & Winarni, T. I. (2018). Early electronic screen exposure and autistic-like symptoms. *Intractable & Rare Diseases Research*, 7(1), 69–71. <https://doi.org/10.5582/iridr.2018.01007>
- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., He, Q., & Wang, Z. Z. (2008). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour and Information Technology*, 28(5), 485–490. <https://doi.org/10.1080/01449290701485801>
- Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites: Perspectives from the Americas. *International Journal of Information Management*, 36(2), 192–206. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2015.11.007>.
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błażnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V. et al. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: a moderated mediation analysis. *Psychiatry*, 91, 655–668. doi: 10.1007/s11126-020-09723-8.
- Jin, B., & Park, N. (2010). In-person contact begets calling and texting: Interpersonal motives for cell phone use, face-to-face interaction, and loneliness. *Cyberpsychology*,

Behavior and Social Networking, 13(6), 611–618.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0314>.

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>

Johnson, T., & Lee, H. (2019). Social media and its effects on teenage mental health: A literature review. *Journal of Youth Studies*, 45(1), 23-34.

Kabali, H.K., Irigoyen, M.M., Nunez-Davis, R., Budacki, J.G., Mohanty, S.H., Leister, K.P., Bonner, R.L. (2015). Jr. Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children. *Pediatrics*, 136(6), 1044-1050. doi: 10.1542/peds.2015-2151.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: phubbing. *Addicta the Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250–269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>

Kenyon, S. (2008). Internet use and time use: The importance of multitasking. *Time & Society*, 17(3), 283–318. <https://doi.org/10.1177/0961463X08093426>.

Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the big five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7>. 2018.15.

Kuss, D.J., Griffiths, M.D. & Binder, L. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 959-966. DOI: 10.1016/j.chb.2012.12.024.

Larson, R., & Ham, M. (1993). Stress and « storm and stress » in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect. *Developmental Psychology*, 29(1), 130–140. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.1.130>

Laursen, B., Coy, K.C. and Collins, W.A. (1998) Reconsidering Changes in Parent-Child Conflict across Adolescence: A Meta-Analysis. *Child Development*, 69, 817-832. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.00817.x>

- Legate, N., DeHaan, C. R., Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2013). Hurting you hurts me too. *Psychological Science*, 24(4), 583–588. <https://doi.org/10.1177/0956797612457951>
- Lei, H., Li, S., Chiu, M., & Lu, H. (2018). Social support and Internet addiction among mainland Chinese teenagers and young adults: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 85, 200-209. DOI:10.1016/j.chb.2018.03.041/
- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2018). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development*, 43, 1–11. <https://doi.org/10.1177/0165025418755540>.
- Leung, L., & Wei, R. (2000). More than just talk on the move: Uses and gratifications of the cellular phone. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 77, 308–320.
- Li, D., Zhou, Y., Li, X., & Zhou, Z. (2016). Perceived school climate and adolescent Internet addiction: The mediating role of deviant peer affiliation and the moderating role of effortful control. *Computers in Human Behavior*, 60, 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.015>
- Lin, L., Liu, J., Cao, X., Wen, S., Xu, J., Xue, Z. & Lu, J. (2020). Internet addiction mediates the association between cyber victimization and psychological and physical symptoms: Moderation by physical exercise. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-8. DOI:10.1186/s12888-020-02548-6.
- Liu, Q., Fang, X., Yan, N., Zhou, Z., Yuan, X., Lan, J., & Liu, C. (2014). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.021>
- Lozano-Blasco, R., & Cortés-Pascual, A. (2020). Problematic Internet uses and depression in adolescents: A meta-analysis. *Comunicar*, 28(63), 109–120. <https://doi.org/10.3916/c63-2020-10>
- Maciejewski, D. F., van Lier, P. A. C., Branje, S. J. T., Meeus, W. H. J., & Koot, H. M. (2017). A daily diary study on adolescent emotional experiences: Measurement invariance and developmental trajectories. *Psychological Assessment*, 29(1), 35–49. <https://doi.org/10.1037/pas0000312>.

- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. & Spada, M., (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277. DOI: 10.1016/j.chb.2018.02.009.
- Martin, G., Richardson, A. S., Bergen, H. A., Roeger, L., & Allison, S. (2004). Perceived academic performance, self-esteem and locus of control as indicators of need for assessment of adolescent suicide risk: implications for teachers. *Journal of Adolescence*, 28(1), 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.04.005>
- Maurya, C., Muhammad, T., Dhillon, P., & Maurya, P. (2022). The Effects of Cyberbullying Victimization on Depression and Suicidal Ideation among Adolescents and Young Adults: A Three Year Cohort Study from India. *BMC Psychiatry*, 22, 599-621. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04238-x>.
- McCarthy, K., Brady, M., & Hallman, K. (2016). *Investing when it counts: Reviewing the evidence and charting a course of research and action for very young adolescents*. Population Council. https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2016PGY_InvestingWhenItCounts.pdf
- McDaniel, T., & Wesselmann, E. (2021). “You phubbed me for that?” Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 413–422. <https://doi.org/10.1002/hbe2.255>.
- Mi, Z., Cao, W., Diao, W., Wu, M., & Fang, X. (2023). The relationship between parental phubbing and mobile phone addiction in junior high school students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1117221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1117221>
- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2015). The presence of cell phones in romantic partner face-to-face interactions: An expectancy violation theory approach. *Southern Communication Journal*, 80(4), 253–270. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2015.1055371>.
- Miyake, A., & Friedman, N. P. (2012). The nature and organization of individual differences in executive functions: Four general conclusions. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 8–14. <https://doi.org/10.1177/0963721411429458>
- Mo, P.K.H. , Chan, V.W.Y., Chan, S.W. & Lau, J.T.F. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents:

A structural equation model. *Addictive Behaviors*, 82, 86-93, 10.1016/j.addbeh.2018.01.027

Mohamed, G., & Bernouss, R. (2019). A cross-sectional study on Internet addiction among Moroccan high school students, its prevalence and association with poor scholastic performance. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 479–490. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1674165>

Moreno, M. A., D'Angelo, J., & Whitehill, J. (2016). Social Media and Alcohol: Summary of research, intervention ideas and future study Directions. *Media and Communication*, 4(3), 50–59. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.529>

Müller, K.W., Beutel, M. & Wölfling, K. (2014). A contribution to the clinical characterization of Internet addiction in a sample of treatment seekers: Validity of assessment, severity of psychopathology and type of co-morbidity. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 770-777. DOI : 10.1016/j.comppsy.2014.01.010.

Nazir, T. & Pişkin M. (2016). Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 39–46. DOI:10.25215/0403.

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 2—Application to peer group processes and future Directions for research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 295–319. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9>

Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M., & Irani, P. (2016). The frustrations and benefits of mobile device usage in the home when co-present with family members. *Proceedings of the 2016 ACM Conference on Designing Interactive Systems DIS*, 16, 1315–1327. <https://doi.org/10.1145/2901790.2901809>.

Park, S., Lee, Y. & Jun, J. (2017). Differences in the relationship between traumatic experiences, self-esteem, negative cognition, and Internet addiction symptoms among North Korean adolescent defectors and South Korean adolescents: A preliminary study. *Psychiatry Research*, 257, 381-385. DOI: 10.1016/j.psychres.2017.07.078

Peng, W., Li, D., Li, D., Jia, J., Wang, Y. & Sun, W. (2019). School disconnectedness and adolescent internet addiction: Mediation by self-esteem and moderation by emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 98, 111-121. DOI: 10.1016/j.chb.2019.04.011.

- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>.
- Putri, A., Rahmawati, N., & Susanto, D. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial Remaja*, 1(2), 25–33.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put Down Your Phone and Listen to Me: How Boss Phubbing Undermines the Psychological Conditions Necessary for Employee Engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206–217. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021>
- Sansevere, K. S., & Ward, N. (2021). Linking Phubbing Behavior to Self-Reported Attentional Failures and Media Multitasking. *Future Internet*, 13(4), 100. <https://doi.org/10.3390/fi13040100>
- Scales, P. C. (2010). *Characteristics of young adolescents*. In *This we believe: Keys to educating young adolescents* (pp. 63–62). National Middle School Association.
- Siegel, D. J. (2014). *La mente adolescente*. Raffaello Cortina Editore.
- Silvers, J. A. (2021). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258–263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Smith, J. (2020). Teenagers and social media validation: A double-edged sword. *Journal of Digital Culture*, 12(1), 45–56.
- Stavropoulos, V., Kuss, D., Griffiths, M., Wilson, P., Motti-Stefanidi, F. (2017). MMORPG gaming and hostility predict Internet addiction symptoms in adolescents: An empirical multilevel longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 64, 294–300. DOI:10.1016/j.addbeh.2015.09.001.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental review*, 28(1), 78–106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>.
- Stephanou, K., Davey, C. G., Kerestes, R., Whittle, S., Pujol, J., Yücel, M., Fornito, A., López-Solà, M., & Harrison, B. J. (2016). Brain functional correlates of emotion

regulation across adolescence and young adulthood. *Human Brain Mapping*, 37(1), 7–19. <https://doi.org/10.1002/hbm.22905>.

Suleiman, A. B., & Harden, K. P. (2016). The importance of sexual and romantic development in understanding the developmental neuroscience of adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 17, 145–147. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.007>.

T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>.

Theodoraki, T. E., McGeown, S. P., Rhodes, S. M., & MacPherson, S. E. (2020). Developmental changes in executive functions during adolescence: A study of inhibition, shifting, and working memory. *The British Journal of Developmental Psychology*, 38(1), 74–89. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12307>.

Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M., Carbonell, X. & Oberst, U. (2018). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics of a clinical sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 707-718. DOI: 10.1556/2006.7.2018.75.

Turpyn, C. C., Chaplin, T. M., Cook, E. C., & Martelli, A. M. (2015). A person-centered approach to adolescent emotion regulation: Associations with psychopathology and parenting. *Journal of Experimental Child Psychology*, 136, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.02.009>

Valdez, C. R., Lambert, S. F., & Ialongo, N. S. (2011). Identifying patterns of early risk for mental health and academic problems in adolescence: a Longitudinal study of urban youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 42(5), 521–538. <https://doi.org/10.1007/s10578-011-0230-9>

Vanden Abeele, M. M. P., & Postma-Nilsenova, M. (2018). More than just gaze: An experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper-gazing and phubbing-while-speaking and phubbingwhile-listening compare in their effect on affiliation. *Communication Research Reports*, 35(4), 303–313. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1492911/>

- Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L., & Klimmt, C. (2018). *Permanently online, permanently connected: Living and communicating in a POPC world* (1st ed.). Routledge.
- Wang, W., Li, D., Li, X., Wang, Y., Sun, W., Zhao, L. & Qiu, L. (2018). Parent-adolescent relationship and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 84, 171-177. DOI: 10.1016/j.addbeh.2018.04.015.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>.
- Wang, Z., & Tchernev, J. M. (2012). The “Myth” of Media Multitasking: Reciprocal Dynamics of Media Multitasking, Personal Needs, and Gratifications. *Journal of Communication*, 62(3), 493–513. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01641.x>
- Wolf, T. (2014). *What the Phub? Gettysburg College Cupola*. Surge
- Xiao, X., & Zheng, X. (2022). The Effect of Parental phubbing on depression in Chinese junior High school students: The mediating roles of basic psychological needs Satisfaction and Self-Esteem. *Frontiers in Psychology*, 13, 868354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.868354>
- Xu, J., Shen, L., Yan, C., et al. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC Public Health*, 12, 1106. DOI: [10.1186/1471-2458-12-1106](https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-1106)
- Yang, J., Xia, L. & Yao, S. (2015). Interpersonal vulnerability to depressive symptoms in adolescents: a multi-wave longitudinal study. *Chin J Clin Psych.*, 23, 71–75. doi: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.01.016
- Yang, L., Cao, H., Ma, X., Geng, X., Xu, J. & Fu, J. (2017) The relationship between childhood trauma and internet addiction among college students: The mediating effect of coping styles. *Psychology*, 5(1), 19-25. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02248
- Zhai, B., Li, D., Li, X., Liu, Y., Zhang, J., Sun, W., & Wang, Y. (2020). Perceived school climate and problematic internet use among adolescents: Mediating roles of school belonging and depressive symptoms. *Addictive Behaviors*, 110, 106501. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106501>

Zhang, H., Hu, Q., & Mao, Y. (2024). Parental burnout and adolescents' phubbing: Understanding the role of parental phubbing and adolescents' psychological distress. *School Psychology International*, 45(2), 172–187. <https://doi.org/10.1177/01430343231201863>.

Zhang, J., Zhang, X., Zhang, K., Lu, X., Yuan, G., Yang, H., Guo, H., Zhu, Z., Wang, T., Hao, J., Sun, Y., Su, P., Yang, L. & Zhang, Z. (2022). An updated of meta-analysis on the relationship between mobile phone addiction and sleep disorder. *J Affect Disord.*, 305, 94-101. doi: 10.1016/j.jad.2022.02.008.

Zhang, S., Tian, T., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P. et al. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cHoward Ross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-13. DOI:10.3389/fpsyg.2018.01707.

Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*, 64, 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.08.009>.