



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ  
Δ.Π.Μ.Σ. ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΘΕΜΑ: Διερεύνηση της σχέσης  
μεταξύ άγχους και χρήσης των μέσων  
κοινωνικής δικτύωσης σε ενήλικα  
άτομα με αναπηρία

Διπλωματική εργασία  
Του Γιαννόπουλου Παναγιώτη Αθανάσιου

Υπεύθυνος καθηγητής: Μανωλίτσης Γεώργιος

Ρέθυμνο, 2023-2024

## Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	5
ABSTRACT.....	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ	
1.1 Το άγχος: εννοιολογικές προσεγγίσεις, παράγοντες κινδύνου και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.....	10
1.1.1 Αναπηρία: ορισμός και προσεγγίσεις.....	12
1.1.2 Η σχέση της βίωσης της αναπηρίας με το άγχος.....	14
1.2 Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.....	16
1.2.1 Η σχέση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με τα προβλήματα ψυχικής υγείας και το άγχος.....	18
1.2.2 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άτομα με αναπηρία.....	20
2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	
2.1 Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τυπικά αναπτυσσόμενους εφήβους και η σύνδεση με το άγχος.....	23
2.2 Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από άτομα με αναπηρία.....	27
2.3 Η συσχέτιση του άγχους με την αναπηρία.....	30
2.4 Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η σύνδεσή τους με το άγχος ατόμων με αναπηρία.....	32
3. ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ, ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	
3.1 Σκοπός της παρούσας ερευνητικής μελέτης.....	35
3.2 Τα ερευνητικά ερωτήματα.....	36

#### 4. Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

4.1 Ο σχεδιασμός της έρευνας.....	37
4.2 Συμμετέχοντες και τρόπος δειγματοληψίας.....	37
4.3 Τα ερευνητικά εργαλεία.....	38
4.3.1 Η κλίμακα άγχους του Spielberg.....	39
4.3.2 Η κλίμακα μέτρησης του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης των Tutgun-Ünal and Deniz.....	39
4.4 Διαδικασία της έρευνας.....	41

#### 5. ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1 Χαρακτηριστικά του δείγματος.....	43
5.2 Περιγραφικά δεδομένα για το άγχος και τη χρήση των social media.....	44
5.3 Παραγοντική ανάλυση και ανάλυση αξιοπιστίας της κλίμακας μέτρησης του εθισμού στα social media.....	47
5.4 Συσχέτιση μεταξύ κλίμακας άγχους και κλίμακας εθισμού στα social media.....	53
5.5 Σύγκριση των μέσων επιδόσεων στη κλίμακα εθισμού στα social media με το άγχος.....	54
5.6 Έλεγχος στατιστικής σημαντικότητας του άγχους στα άτομα με αναπηρία.....	56

#### 6. ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

6.1. Η συχνότητα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από άτομα με αναπηρία.....	58
6.2 Τα άτομα με αναπηρία και το γενικευμένο άγχος.....	59
6.3 Τα επίπεδα άγχους των ατόμων με αναπηρία και η συχνότητα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.....	60

#### 7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

7.1 Σύνοψη συμπερασμάτων από την ερευνητική μελέτη.....	62
7.2 Περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις.....	63
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	64
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	74

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής μελέτης είναι να εξετάσει αν η εκτεταμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με υψηλά επίπεδα άγχους σε ενήλικα άτομα με αναπηρία. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ένα ερωτηματολόγιο που περιείχε 2 ενότητες: η μία αφορούσε τη μέτρηση της χρήσης των social media και η άλλη τη μέτρηση του άγχους. Η χορήγησή του έγινε ηλεκτρονικά σε ενήλικα άτομα (18 έως 60 χρονών) με κινητική, αισθητηριακή, αναπτυξιακή αναπηρία ή πολλαπλές αναπηρίες (N=48) από όλη την Ελλάδα, το καλοκαίρι του 2023. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων οδήγησε στο συμπέρασμα ότι τα άτομα με αναπηρία χρησιμοποιούν αρκετά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τον μέσο όρο των ατόμων να κρίνονται ως «λίγο εθισμένα». Αν και τα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων δεν παρουσιάστηκαν ιδιαίτερα υψηλά, τα άτομα με αναπηρία που έχουν υψηλότερο άγχος χρησιμοποιούν περισσότερο τα social media.

*Λέξεις Κλειδιά:* social media, άγχος, άτομα με αναπηρία

## ABSTRACT

The aim of the present research is to examine whether extensive use of social media is associated with high levels of anxiety in adults with disabilities. Data were collected using a questionnaire containing 2 sections: one measuring social media use and the other measuring anxiety. In the summer of 2023, it was administered online to adults (18 to 60 years old) all over Greece with motor, sensory, developmental or multiple disabilities (N = 48). Statistical analysis of the data led to the conclusion that people with disabilities use social media quite a lot with the average person being judged as "slightly addicted". Although participants' anxiety levels were not shown to be particularly high, people with disabilities who have higher levels of anxiety use social media more.

*Keywords:* social media, anxiety, people with disabilities

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με έρευνα, το 2021, περίπου 4,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι έχουν λογαριασμό σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης. Πρόκειται για παραπάνω από το μισό του ανθρώπινου πληθυσμού (Braghieri et al, 2022). Ταυτόχρονα, σύμφωνα με δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας το 2019 περίπου 1 στα 8 άτομα υποφέρουν από αγχώδεις διαταραχές, ποσοστό που έχει αυξηθεί την τελευταία δεκαετία (W.H.O., 2022). Αν και οι παράγοντες κινδύνου αυτών των καταστάσεων ποικίλουν, πολλοί ακαδημαϊκοί έστρεψαν το ενδιαφέρον τους στη διάδοση και χρήση των social media ως πιθανό αίτιο των προβλημάτων ψυχικής φύσεως και συγκεκριμένα του άγχους ή στο άγχος ως αίτιο αυξημένης χρήσης των social media (Braghieri et al, 2022).

Η πλειοψηφία των εφήβων έχει πλέον υιοθετήσει στη ζωή της τα νέα εργαλεία πολυμέσων και κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με έρευνα του Pew Research Center το 2022 σε Αμερικάνους εφήβους 13-17 ετών οι πιο χρησιμοποιημένες εφαρμογές κοινωνικών δικτύων εκ μέρους τους είναι με τη σειρά: το YouTube, το TikTok, το Instagram, το Snapchat και το Facebook (Vogels et al, 2022). Η εύκολη πρόσβαση στα social media μέσω εφαρμογών αλλά και τα οφέλη που υπόσχονται (αύξηση κοινωνικού κεφαλαίου, ελευθερία έκφρασης, κοινωνική στήριξη) ευνοεί τη χρήση τους. Ωστόσο οι αρνητικές συνέπειες που μπορεί να επιφέρουν είναι τόσο πολλές και σοβαρές που αξίζει να φωτιστεί αυτή η σκοτεινή πλευρά τους. Οι πιο συνηθισμένες είναι η κατάθλιψη, το κοινωνικό άγχος, ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός και η έκθεση σε ακατάλληλο για την ηλικία υλικό (Uhls et al, 2017).

Φυσικά, η εκτενής χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν περιορίζεται μόνο σε εφήβους ούτε μόνο σε τυπικά αναπτυσσόμενα άτομα. Ενήλικα άτομα με αναπηρία χρησιμοποιούν ευρέως τα social media για ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης αποκρύπτοντας πολλές φορές τα χαρακτηριστικά της αναπηρίας τους, για επικοινωνία με φίλους και συγγενείς, για ένταξη σε εργασιακά πλαίσια, για ακτιβιστικούς σκοπούς αλλά και για ψυχολογικούς λόγους (Almakanin et al, 2019. Bradby, 2010. Baumgartner et al, 2023. Acevedo, 2023). Την ίδια στιγμή, τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν με τη σειρά τους έντονο άγχος που σχετίζεται με χωροταξικά εμπόδια, κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που συνδέονται με τη βίωση της αναπηρίας (DiMatteo & Martin, 2011).

Ερωτήματα που προκύπτουν είναι αν το άγχος μπορεί να συνδέεται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αν τα άτομα με αναπηρία που αντιμετωπίζουν δυσκολίες διαχείρισης του άγχους χρησιμοποιούν εκτενέστερα τα social media. Ακόμα βέβαια και αν αποδειχθεί το τελευταίο παραμένει το γιατί. Γιατί τα αγχώδη άτομα με αναπηρία συνδέονται πολλές ώρες στα social media; Μια υπόθεση που προτείνει η βιβλιογραφική ανασκόπηση είναι η διαχείριση του άγχους και η αποφυγή του που προκαλείται από τη διαζώσης επικοινωνία σε αντίθεση με την εξ' αποστάσεως που προσφέρουν τα social media (Antunes & Dhoest, 2021. Hill et al, 2022). Σκοπός της παρούσας ερευνητικής μελέτης είναι να εξετάσει αν τα άτομα με αναπηρία που χρησιμοποιούν εκτενώς τα social media παρουσιάζουν και αυξημένο γενικευμένο άγχος.

Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο. Θα περιγραφεί ξεχωριστά η έννοια του άγχους, της αναπηρίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλά και όλοι οι δυνατοί τρόποι που αυτές οι έννοιες σχετίζονται (άγχος-αναπηρία, άγχος-social media, αναπηρία-social media).

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται η βιβλιογραφική ανασκόπηση. Γίνεται ουσιαστικά μια σύνδεση της θεωρίας που προηγήθηκε με τις έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα επί των θεμάτων. Επειδή το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που χρησιμοποιεί τα social media είναι έφηβοι έχει αφιερωθεί ένα υπο-κεφάλαιο της ενότητας στη χρήση των μέσων δικτύωσης από αυτούς και στο πως το άγχος συνυπάρχει εντός της σχέσης αυτής. Τα υπόλοιπα υπο-κεφάλαια και έρευνες αφορούν αποκλειστικά ενήλικα άτομα με αναπηρία. Αφού παρουσιαστούν έρευνες που συνδέουν την αναπηρία με το άγχος και με τα social media ξεχωριστά, περιγράφονται και οι έρευνες που συσχετίζουν και τις τρεις αυτές μεταβλητές μαζί και υποστηρίζουν την χρήση των social media ως τρόπο να κατευνάσει κάποιο άτομο με αναπηρία το άγχος του.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται η αναγκαιότητα, ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα που κατασκευάστηκαν για την μελέτη. Στη συνέχεια, στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται παρουσίαση της μεθοδολογίας της παρούσας ερευνητικής μελέτης. Περιγράφονται τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και του τρόπου δειγματοληψίας και αναλυτικά τα δύο ερευνητικά εργαλεία που αξιοποιήθηκαν (κλίμακα μέτρησης του άγχους και κλίμακα μέτρησης του εθισμού στα social media).



Στο πέμπτο κεφάλαιο φαίνεται η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων. Αναλύονται τόσο τα περιγραφικά στοιχεία για τα χαρακτηριστικά του δείγματος και τις βαθμολογίες στις κλίμακες όσο και οι έλεγχοι επαγωγικής στατιστικής που πραγματοποιήθηκαν. Περιγράφονται οι απόλυτες και σχετικές συχνότητες, υλοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση της κλίμακας μέτρησης του εθισμού στα social media καθώς και συσχέτιση και σύγκριση των μέσων βαθμολογιών αυτής της κλίμακας με τη κλίμακα μέτρησης του άγχους.

Στο έκτο και τελευταίο κεφάλαιο απαντώνται τα ερευνητικά ερωτήματα με βάση τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης που προέκυψαν. Συνοψίζονται τα συμπεράσματα της ερευνητικής μελέτης, καταγράφονται οι περιορισμοί και δίνονται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες σχετικές με το θέμα.

## 1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

### 1.1 Το άγχος: εννοιολογικές προσεγγίσεις, παράγοντες κινδύνου και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή

Οποιοδήποτε άτομο βιώνει μια απρόβλεπτη ή/και επικίνδυνη κατάσταση είναι λογικό να αισθάνεται άγχος. Η δυσλειτουργία εξαιτίας του άγχους επέρχεται όταν αυτή η γενική αγωνία και ένταση παραμένουν ακόμα και όταν ο κίνδυνος δεν είναι παρόν ή δεν είναι πραγματικός. Τότε πολλές φορές γίνεται λόγος για το γενικευμένο άγχος ή τη γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αισθήματα ανησυχίας και καταστροφής και πρόκειται για μια ψυχολογική διαταραχή. Ως ψυχολογική διαταραχή θα μπορούσε να οριστεί μια συναισθηματική κατάσταση ή συμπεριφορά που κάνει το άτομο να υποφέρει ή/και να είναι δυσλειτουργικό στην καθημερινή του ζωή (Wade & Tavris, 2018).

Η γενικευμένη αγχώδη διαταραχή περιγράφει μια κατάσταση έντονης ανησυχίας η οποία γίνεται ευκρινής σε διάφορα επίπεδα της καθημερινής ζωής (π.χ. οικονομικό επίπεδο, οικογένεια, υγεία, μελλοντικά σχέδια). Τα βασικά συμπτώματα αφορούν επίμονο άγχος και ανησυχία, σωματικές ενοχλήσεις όπως πονοκεφάλους, γαστρεντερικά προβλήματα, αυπνία και συχνά συνδέεται συχνά με κατάθλιψη και κατάχρηση ψυχοδραστικών ουσιών. Επειδή τα συμπτώματα, ψυχολογικά και σωματικά, της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής είναι μη ειδικά και πολυεστιακά, η διάγνωση μοιάζει δύσκολο εγχείρημα. Κάθε υπερβολικά «ανήσυχος» άνθρωπος θα μπορούσε να χαρακτηριστεί επιπόλαια από αυτή τη διαταραχή. Βασικό κριτήριο είναι ότι πρόκειται για μια χρόνια διαταραχή, η οποία έχει διάρκεια τουλάχιστον 6 μήνες. Για τη θεραπεία της αξιοποιείται κυρίως η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία σε συνδυασμό μερικές φορές με φαρμακοθεραπεία. Έρευνες που μελετούν τον επιπολασμό του προβλήματος αποδεικνύουν ότι πιο συχνά οι γυναίκες υποφέρουν από αυτήν (Stein & Sareen, 2015).

Τι είναι όμως αυτό που ευθύνεται για την ανάπτυξη του άγχους; Ποιοι παράγοντες θα μπορούσε κανείς να ενοχοποιήσει; Αυτοί οι παράγοντες επικινδυνότητας θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως ένα σύμπλεγμα των ιδιοσυγκρασιακών χαρακτηριστικών του ατόμου με τις περιβαλλοντικές καταστάσεις. Οι παράγοντες αυτοί έχουν μια αθροιστική επίδραση, δηλαδή όσο περισσότεροι και δυσμενείς είναι τόσο πιο έντονο θα είναι και το άγχος. Μια προσπάθεια ταξινόμησης αυτών των παραγόντων θα τους

χώριζε σε: ενδοατομικούς (γενετική προδιάθεση, ιδιοσυγκρασία), οικογενειακούς (τρόπος διαπαιδαγώγησης από την οικογένεια, αγχώδεις διαταραχές γονέων) και περιβαλλοντικούς (σχολικό περιβάλλον, αρνητικές εμπειρίες, γεγονότα και αλληλεπιδράσεις) (Αγγελοσοπούλου, 2016).

Το άγχος είναι ένα φαινόμενο που έχει μελετηθεί από διάφορους θεωρητικούς και υπό το πρίσμα πολλών επιστημών. Για αυτό και οι προσεγγίσεις και οι ερμηνείες ποικίλουν. Τα φαινομενολογικά μοντέλα υποστηρίζουν ότι οι επιλογές του κάθε ατόμου θα οδηγήσουν σε άγχος ή όχι, τα γνωσιακά μοντέλα περιγράφουν το άγχος ως ένα μηχανισμό προειδοποίησης ενώ για τη βιολογική προσέγγιση το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε εξωτερικούς παράγοντες (Μητρούση κ.α., 2013). Ο Freud, ήταν ίσως από τους πρώτους που εισήγαγε τη βαρύτητα που έχει το άγχος για την εμφάνιση νευρώσεων στα άτομα. Ο ίδιος έχει διατυπώσει δύο θεωρίες για το άγχος, με τη δεύτερη να αναθεωρεί την πρώτη. Στη δεύτερη, λοιπόν, θεωρία του αναφέρεται ότι το άγχος αναπτύσσεται από το Εγώ, συγκεκριμένα από το άτομο κατά τη νηπιακή του ηλικία, ως ένας αμυντικός μηχανισμός έναντι του φόβου της απώλειας της μητέρας (Freud, 1926/2018). Ο Spielberger, επίσης διάσημος για τις μελέτες του για το άγχος, διέκρινε το άγχος σε παροδικό (state anxiety) που αναφέρεται στην παροντική ή άμεση συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από ανησυχία και συναισθηματική ένταση και στο άγχος ως στοιχείο της προσωπικότητας του ατόμου (trait anxiety), δηλαδή ως μια προδιάθεση προς αυτό (Spielberger, 1966).

Το άγχος θεωρείται ότι συγκαταλέγεται στα εσωτερικευμένα προβλήματα συμπεριφοράς. Τα προβλήματα συμπεριφοράς διακρίνονται σε εξωτερικευμένα και εσωτερικευμένα. Τα εξωτερικευμένα αφορούν αντικοινωνικές συμπεριφορές, επιθετικότητα (λεκτική ή/και σωματική), καταστροφή ιδιοκτησίας και γενικά παρορμητική και βίαιη συμπεριφορά των παιδιών. Τα προβλήματα συμπεριφοράς όμως δεν είναι μόνο εξωτερικευμένα. Εκφραζόμενα δηλαδή μόνο μέσω της βίας και της επιθετικότητας. Πολλά άτομα εμφανίζουν κοινωνική απομόνωση και απόσυρση, δεν διαθέτουν τις κατάλληλες δεξιότητες για τη σύναψη σχέσεων και εκδηλώνουν καταθλιπτική διάθεση ή έντονο άγχος (Heward, 2011). Αυτά τα ζητήματα πρόκειται για τον άλλο πόλο των προβλημάτων συμπεριφοράς και χαρακτηρίζονται ως προβλήματα εσωτερικευσης (Κανδαράκης, 2010). Αυτά τα άτομα είναι δύσκολο να εντοπισθούν καθώς δεν «προκαλούν» με τη συμπεριφορά τους (Heward, 2011).

Επιπλέον, το άγχος θα μπορούσε να θεωρηθεί πλέον ως ένας συνοδοιπόρος της αναπτυξιακής πορείας ενός ατόμου. Ανασφάλειες και φοβίες αποτελούν συχνά μέρος της ζωής ενός παιδιού ή εφήβου, ενώ αν δεν αντιμετωπιστούν πρώιμα γιγαντώνονται και επιφέρουν δυσλειτουργία και στην ενήλικη ζωή (Κουρκούτας, 2017). Όπως υποστηρίζει ο Κουρκούτας (2017), επειδή κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό οικογενειακό, κοινωνικό και ιδιοσυγκρασιακό υπόβαθρο η συμπτωματολογία του άγχους διαφέρει σχετικά από άτομο σε άτομο. Για αυτό εξάλλου για την αιτιολογία και τη θεραπεία τους αξιοποιείται μια πολυσυστημική προσέγγιση η οποία εξετάζει το οικογενειακό και το σχολικό πλαίσιο (Κουρκούτας, 2017).

### **1.1.1 Αναπηρία: ορισμός και προσεγγίσεις**

Ως αναπηρία χαρακτηρίζεται μια ανεπάρκεια που επηρεάζει τις δραστηριότητες ενός ατόμου ή κάποια άλλη λειτουργική του ικανότητα (Bradby, 2010). Αυτή η ανεπάρκεια αναφέρεται στον περιορισμό της κοινής κινητικής, αντιληπτικής ή γλωσσικής δραστηριότητας. Συχνά ο όρος «αναπηρία» ταυτίζεται ως συνώνυμος της μειονεξίας ενώ οι χαρακτηρισμοί που αξιοποιούνται από την κοινωνία κατά καιρούς για τα άτομα με αναπηρία μαρτυρούν αυτή την αντίληψη της μειονεκτικότητας. Η αναπηρία είναι ένας δυναμικός όρος με ποικιλόμορφο χαρακτήρα, γεγονός που καθιστά την εννοιολογική του προσέγγιση ένα δύσκολο εγχείρημα (Κούρτση, 2013).

Η αναπηρία είναι ένα όρος, όπως και το άγχος, που δέχονται διαφορετικές ερμηνείες ανάλογα με το μοντέλο που επιλέγεται να προσεγγιστεί. Υπάρχουν πλήθος ηθικών προσεγγίσεων υπό την οπτική διάφορων θρησκειών αλλά και ηθικών αρχών που έχουν τις ρίζες τους από το 18<sup>ο</sup> αιώνα που ταύτιζαν την αναπηρία με την αμαρτία, την ανωμαλία και τη θεία τιμωρία. Βέβαια, αυτές οι ερμηνείες έχουν περισσότερο ιστορική αξία πλέον, αν και τροφοδοτούν τα στερεότυπα που ενστερνίζεται, μέχρι και σήμερα, η σύγχρονη κοινωνία (Καλλινικάκης, 2016).

Το ιατρικό μοντέλο αντιμετωπίζει την αναπηρία ως παθολογία, εστιάζοντας στη θεραπεία και στην ανακούφιση του ατόμου παρά στην ένταξή του στο κοινωνικό περιβάλλον (Bradby, 2010). Ορίζει την αναπηρία μια κατάσταση στην οποία παρατηρούνται βλάβες οι οποίες έχουν χαρακτήρα μόνιμης συνθήκης (DiMatteo & Martin, 2011). Ο στόχος είναι να φέρει τα άτομα με αναπηρία όσο πιο κοντά γίνεται στο «φυσιολογικό» με οποιοδήποτε κόστος. Η αντίληψη αυτή δείχνει την απουσία

εστίασης στο περιβάλλον και η αναπηρία νοείται ως κατάσταση που να μην προκαλεί εμπόδια αλλά αυτά τα εμπόδια δεν τα έχει θέσει η κοινωνία αλλά η βιολογία και η φυσική ανεπάρκεια (Κούρτεση, 2013).

Πιο σύγχρονη προσέγγιση που αντιτίθεται στο ιατρικό μοντέλο αποτελεί αυτή του κοινωνικού μοντέλου. Για το κοινωνικό μοντέλο η αναπηρία παρατηρείται ως κάτι που δημιουργεί κοινωνικούς, οικονομικούς και συμπεριφορικούς περιορισμούς παρά σωματικούς. Η κοινωνική προσέγγιση της αναπηρίας φωτίζει τα σημεία στα οποία εμφανίζονται διακρίσεις για τα άτομα με αναπηρία (Bradby, 2010). Πάνω στο κοινωνικό μοντέλο στηρίζεται και ο ορισμός του Π.Ο.Υ. για την αναπηρία όπου θεωρεί ότι το περιβάλλον δημιουργεί ένα σύνολο εμποδίων σε σημαντικές πτυχές της ζωής ενός ανάπηρου ατόμου, όπως η αυτοεξυπηρέτηση, η εκπαίδευση, η εργασιακή απασχόληση και η συμμετοχή στα κοινωνικά δρώμενα (Κούρτεση, 2013). Η μετάβαση από το ιατρικό μοντέλο στο κοινωνικό έφερε την αποδοχή της εισδοχής ατόμων με αναπηρία στην αγορά εργασίας και στην τυπική εκπαίδευση. Στόχος για το κοινωνικό μοντέλο είναι η αναπηρία να υπερβαίνει κοινωνικούς περιορισμούς, οι νομοθεσίες περί ατόμων με αναπηρία να εμπεικλείουν οικονομικά, πολιτικά και κοινωνικά ζητήματα και τα άτομα αυτά να φτάσουν σε ένα σημείο να βιοπορίζονται από την εργασία τους σε ένα πραγματικό εργασιακό περιβάλλον στο οποίο έχουν ενταχθεί με τη γνώση και την κατάρτιση που έχουν (Νικολιδάκης, 2023).

Το πολιτισμικό μοντέλο, από την άλλη, αντιλαμβάνεται το άτομο με αναπηρία ως μέλος μιας γλωσσικής ή πολιτισμικής μειονότητας. Για παράδειγμα, για το πολιτισμικό μοντέλο ένας κωφός δεν διαφέρει από έναν άνθρωπο που ζει σε μια χώρα που μιλούν διαφορετική γλώσσα. Η κοινότητα των κωφών έχει ένα δικό της τρόπο επικοινωνίας μέσω της νοηματικής γλώσσας που της αποδίδει μια συγκεκριμένη κουλτούρα, αντίστοιχη της κουλτούρας και της γλώσσας των ακουόντων (Bradby, 2010).

Πλέον χρησιμοποιούνται διάφορα συστήματα ταξινόμησης της αναπηρίας. Πολλά στηρίζονται στην αιτιολογία και συμπτωματολογία των προβλημάτων ενώ άλλα σε πιο γενικά χαρακτηριστικά (Κούρτεση, 2013). Πολλοί άνθρωποι συσχετίζουν την αναπηρία μόνο με τις κινητικές αναπηρίες και δυσκολίες. Ωστόσο η αναπηρία ταξινομείται σε διάφορους τύπους. Υφίσταται η κινητική αναπηρία (πχ. τετραπληγία), η αισθητηριακή αναπηρία (πχ. κώφωση, τύφλωση), η ψυχική αναπηρία (πχ. σχιζοφρένεια), νοητική αναπηρία (πχ. σύνδρομο Down) και άλλες αναπηρίες όπως οι

πολλαπλές αναπηρίες (Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία, χ.η.). Επίσης, η αναπηρία δέχεται και μια ταξινόμηση με βάση το χρονικό σημείο εκδήλωσής της. Έτσι, υπάρχουν οι συγγενείς αναπηρίες όπου το άτομο γεννιέται με την ανεπάρκεια και οι αναπηρίες που προκαλούνται σε οποιοδήποτε άλλη χρονική στιγμή της ζωής του ατόμου, μετά από κάποιο ατύχημα ή ασθένεια (Κούρτεση, 2013).

### 1.1.2 Η σχέση της βίωσης της αναπηρίας με το άγχος

Τα άτομα με αναπηρία έρχονται συχνά αντιμέτωπα με το άγχος. Η ανεπάρκεια των υποστηρικτικών δικτύων, εννοώντας τόσο τις κτιριακές υποδομές, τις περικοπές στα επιδόματα και τους περιορισμούς στην εργασιακή ένταξη όσο και την ανεπάρκεια στήριξης από το κοινωνικό περιβάλλον και την οικογένεια, επιβαρύνει την ψυχική υγεία των ατόμων με αναπηρία καλλιεργώντας το άγχος. Το άγχος συνδέεται με τη βαρύτητα της αναπηρίας, την αγωνία για επιδείνωση της κατάστασης ή/και την εύρεση συνοδών παράλληλης στήριξης (DiMatteo & Martin, 2011). Η καθήλωση στα συναισθήματα του άγχους και του φόβου μπορεί να γίνει η αιτία για θυμό, επιθετικότητα ή/και κατάθλιψη. Το άγχος των ατόμων με αναπηρία που οφείλεται στον κοινωνικό αποκλεισμό οδηγεί τα άτομα αυτά στο να χάνουν την εμπιστοσύνη τους στο κοινωνικό περίγυρο, να βιώνουν το αίσθημα του περιθωριοποιημένου και χαμηλή αυτοπεποίθηση (Κούρτεση, 2013).

Η ανακοίνωση, έναρξη ή βίωση της αναπηρίας είναι ένα γεγονός που προκαλεί διάφορες αντιδράσεις στο άτομο. Το άτομο με αναπηρία μπορεί να περάσει διάφορα στάδια μέχρι να καταλήξει στην αποδοχή της κατάστασης και στην προσαρμογή στη ζωή. Μέσα με αυτά τα στάδια μπορεί να υπάρχει μια περίοδος αρνητικών συναισθημάτων και άγχους μέχρι να μετουσιωθούν σε θετικά φορτισμένες αντιδράσεις. Αυτό το στάδιο του άγχους χαρακτηρίζεται από πανικό, σύγχυση στη σκέψη αλλά πολλές φορές σωματοποιείται κιόλας με εμφάνιση ταχυκαρδιών ή στομαχικών διαταραχών. Το άτομο με αναπηρία είναι πιθανόν τότε να επιστρατεύσει το μηχανισμό άμυνας της άρνησης, με το να αρνείται τη μονιμότητα, το βαθμό και τα εμπόδια της αναπηρίας, για να προστατευτεί από το άγχος (Ψαρρά, 2010).

Το επιβαρυνόμενο ψυχικό φορτίο που κουβαλούν τα άτομα με αναπηρία καταβάλλει ακόμα και τα άτομα με ψυχική ανθεκτικότητα. Οι στρεσογόνοι παράγοντες εκτείνονται και πέρα από το βίωμα της αναπηρίας. Φοιτητές με αναπηρία, για παράδειγμα, βιώνουν

έντονο άγχος και πίεση για τη φοίτηση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και τα εμπόδια που πρέπει να υπερπηδήσουν για να ολοκληρώσουν με επιτυχία τις σπουδές τους. Επίσης, τα άτομα με αναπηρία κοπιάζουν για να φαίνονται και να γίνουν αποδεκτά από τον κοινωνικό τους περίγυρο, γεγονός που από μόνο του συνδέεται με ανησυχία και στρες (Καλλινικάκη, 2016).

Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι η βίωση της αναπηρία μπορεί να προκαλέσει άγχος ή κατάθλιψη, όμως η σχέση είναι περισσότερο αμφίδρομη από όσο φαίνεται. Έχει υποστηριχτεί ότι και τα δύο αυτά αισθήματα ψυχικής δυσφορίας μπορούν να επιδεινώσουν μια κατάσταση αναπηρίας και να την οδηγήσουν σε βαθύτερα ελλείματα αλλά και η ίδια η αγχώδης ή καταθλιπτική κατάσταση μπορεί να βιωθεί σαν μια κατάσταση «σωματικής αναπηρίας» ακόμα και αν δεν υπάρχει καμία σωματική βλάβη. Κρίνεται σε αυτό το σημείο απαραίτητο να δηλωθεί ότι το άγχος και η κατάθλιψη συχνά συνυπάρχουν και αλληλοεξαρτώνται. Άτομα που πάσχουν, λοιπόν, από καταθλιπτική διαταραχή παρουσιάζονται κατατονικά, επιδίδονται σε ελάχιστη σωματική δραστηριότητα, μπορεί να υποσιτίζονται και να έχουν διαταραγμένο ύπνο, γεγονότα που θεωρητικά αλλά και πρακτικά καθλώνουν τα άτομα με αναπηρία σε μια επιπλέον κατάσταση «σωματικής αναπηρίας» παρόλο που τα ελλείματα μπορεί να είναι καθαρά αντιληπτικά, μαθησιακά ή/και κοινωνικά (Lenze et al, 2001).

Τέλος, υπάρχουν κατηγορίες αναπηρίας που από μόνες τους περιέχουν έντονο άγχος εξαιτίας των χαρακτηριστικών τους. Αυτό παρατηρείται ιδιαίτερα σε άτομα με αυτισμό και σε άτομα με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής με/χωρίς υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ). Τα άτομα με αυτισμό έρχονται συχνά αντιμέτωποι με προκλήσεις όπως το να κατανοήσουν τα δικά τους συναισθήματα αλλά και των άλλων δείχνοντας ενσυναίσθηση ή να επιδείξουν ανεπτυγμένες επικοινωνιακές δεξιότητες. Αυτές οι καταστάσεις τους δημιουργούν έντονο στρες με αποτέλεσμα τα άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού να μπορεί να εμφανίσουν παράλληλα κάποια αγχώδη διαταραχή η οποία δεν αποτελεί μέρος της συμπτωματολογίας της αναπηρίας τους αλλά προστίθεται ως εξωγενής προβληματικός παράγοντας (Todd, 2013). Το ίδιο συμβαίνει και για άτομα με ΔΕΠΥ. Το άγχος δρα αρνητικά στη μνήμη και στον ύπνο αυτών των ανθρώπων ενώ η θεραπεία καθίσταται πιο περίπλοκη αφού γεννιούνται ερωτήματα για να το αν πρέπει να ρυθμιστεί πρώτα το άγχος ή η έλλειψη προσοχής/υπερκινητικότητα, αν το άγχος συνδέεται περισσότερο με τον απρόσεχτο

τύπο της ΔΕΠΥ ή με τον υπερκινητικό και το πως ξεχωρίζει κανείς τη γενικευμένη αγχώδη διαταραχή με την υπερδραστηριότητα της ΔΕΠΥ (Reimherr et al, 2017).

## 1.2 Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Πέρα από το άγχος, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) μπορούν επίσης πλέον να θεωρηθούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής ενός ατόμου με εκτενή κοινωνικο-οικονομικό και πολιτικό αντίκτυπο. Τα παραδοσιακά μέσα επικοινωνίας και ενημέρωσης έδωσαν τη θέση τους στους ισχυρούς ανταγωνιστές τους, τα social media. Αν και τα τελευταία χρόνια η ενασχόληση της επιστημονικής κοινότητας με τα social media έχει αυξηθεί, δεν υφίσταται ένας κοινός ορισμός για αυτά, πιθανώς εξαιτίας της συνεχούς εξέλιξής τους. Επίσης, η πληθώρα των ηλεκτρονικών πλατφόρμων με τα διαφορετικά χαρακτηριστικά στα οποία στηρίζονται τα social media δυσκολεύουν τις προσπάθειες κοινής ορολογίας. Μια προσπάθεια «συγχώνευσης» των διάφορων ορισμών που έχουν συνταχθεί θα χαρακτήριζε τα social media ως ένας ιντερνετικός μηχανισμός που δίνει τη δυνατότητα σε άτομα, ομάδες ή/και οργανώσεις να επικοινωνήσουν, να αλληλοεπιδράσουν, να συνεργαστούν, να ενημερωθούν και να διαμοιραστούν πληροφορίες και υλικό (Sloan & Haase-Quan, 2017). Με άλλα λόγια, τα social media δίνουν ευκαιρίες σε άτομα να αναπτύξουν κοινωνικούς δεσμούς μέσω προφίλ που δημιουργούν οι χρήστες τους και των πληροφοριών που κοινοποιούν. Μπορεί να σχηματιστούν ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα, απόψεις και ιδεολογίες εντός των ηλεκτρονικών πλαισίων (Kwon & Wen, 2010).

Μια σύντομη περιγραφή των βασικών χαρακτηριστικών των social media θα αποτελούσε ένα σημαντικό βήμα για τη χαρτογράφησή τους:

- «Κοινότητα» (Community). Τα social media επιτρέπουν την εύκολη δημιουργία κοινοτήτων όπου τα άτομα μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα και απόψεις.
- «Συνδεσιμότητα» (Connectedness). Τα social media μπορούν να αποτελέσουν το σημείο συνάντησης ιστοσελίδων, συνδέσμων και πηγών όπου οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση.



- «Διαφάνεια» (Openness). Σχεδόν όλες οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης είναι δωρεάν και προσβάσιμες από όλους, κάτι που ενθαρρύνει τη συμμετοχή σε αυτές και το διαμοιρασμό υλικού.
- «Ταχύτητα» (Speed). Η επικοινωνία χάρη στα social media έχει γίνει άμεση. Το περιεχόμενο επίσης που δημοσιεύει κάποιος χρήστης είναι άμεσα διαθέσιμο σε όλους.
- «Προσβασιμότητα» (Accessibility). Με την χρήση των περισσότερων ηλεκτρονικών μέσων τα άτομα μπορούν συνδεθούν στους λογαριασμούς τους στα social media οποιαδήποτε στιγμή και οπουδήποτε με μόνη προϋπόθεση τη σύνδεση στο διαδίκτυο.
- «Συμμετοχή» (Participation). Τα άτομα που δημοσιεύουν περιεχόμενο στα social media ενθαρρύνουν τους υπόλοιπους χρήστες να σχολιάσουν το περιεχόμενο αυτό με διάφορους τρόπους και να προσφέρουν ανατροφοδότηση. Η ιδιότητα του δημιουργού περιεχομένου, του σχολιαστή και του καταναλωτή μπορεί να εναλλάσσεται συνεχώς.
- «Συνομιλία» (Conversation). Το κάθε άτομο που σχολιάζει ή δημιουργεί περιεχόμενο απευθύνεται ταυτόχρονα σε πολλά άτομα τα οποία με τη σειρά τους μπορούν να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους (Yahaya & Ayodeji, 2019).

Ο όρος social media χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά το 1994 για ένα διαδικτυακό ιστότοπο στο Τόκιο, επωνομαζόμενο ως «Matisse». Από συστηματική ανασκόπηση 60.000 άρθρων από το 1994 έως το 2019 με θέμα τα social media διαφαίνεται ότι κάθε ερευνητής/συγγραφέας επιλέγει έναν άλλον ορισμό αυτών των μέσων. Εμφανίζονται ορισμένες διαφορές μεταξύ των ορισμών ειδικά με το πέρασμα των χρόνων, όπως το γεγονός ότι οι ορισμοί μετά το 2010 αξιοποιούν τη λέξη «χρήστης» (user) και όχι «άτομα» (people) για αυτούς που είναι μέλη. Ένα κοινό στοιχείο που φαίνεται στην πλειοψηφία των ερευνών είναι η δυνατότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης να συνδέουν άτομα σε ένα ιντερνετικό περιβάλλον. Με λίγα λόγια, διαβάζοντας κανείς κάποιο άρθρο ή γενικότερα σύγγραμμα σχετικό με τα social media θα πρέπει να είναι προσεχτικός στο πως τα αντιλαμβάνεται, τα ερμηνεύει και τα ορίζει ο κάθε συγγραφέας (Aichner et al, 2021).

Τα social media μπορούν να επιδεχθούν ταξινόμηση. Μπορούν να χωριστούν σε Ιστολόγια (Blogs), κοινότητες περιεχομένου (social communities), ψηφιακοί κοινωνικοί κόσμοι (Virtual Social World) κ.α. Ένας άλλος ορισμός των social media τα χαρακτηρίζει ως εφαρμογές/πλατφόρμες που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για τη λειτουργία τους (πχ. Facebook, Twitter) και επιτρέπουν στους χρήστες τους να μοιράζονται περιεχόμενο δωρεάν (Wolf et al, 2018). Κάποιες εφαρμογές (όπως το Facebook) βρίσκονται στο προσκήνιο των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης πάνω από μια δεκαετία, ενώ άλλες είναι πολύ πιο πρόσφατες. Βέβαια, αν και πρόσφατες, έχουν ήδη αποκτήσει εκατομμύρια ακόλουθους. Η δημοφιλής εφαρμογή TikTok, για παράδειγμα, που κατασκευάστηκε το 2016 είχε μέχρι το 2018 μισό εκατομμύριο ακόλουθους, αποκτούσε δηλαδή κατά μέσο όρο 20 εκατομμύρια νέους χρήστες το μήνα. Όλες οι εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης ενημερώνονται συνεχώς και διευρύνουν τις δυνατότητές τους ώστε να «επιβιώσουν» τον ανταγωνισμό που υπάρχει μεταξύ τους, πχ. προσθέτουν τη δυνατότητα δημοσίευσης σύντομων βίντεο (Ortiz-Ospina, 2019).

Θεωρείται απαραίτητο να γίνει μια σύντομη περιγραφή ορισμένων από των πιο διάσημων εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης ώστε να σκιαγραφηθούν οι δυνατότητες και χρήσεις των social media γενικότερα. Το TikTok, η εφαρμογή με τους εκατομμύρια ακόλουθους που είχε κατακτήσει την πρώτη θέση ανάμεσα στις εφαρμογές με τις περισσότερες λήψεις από το διαδίκτυο το 2018, πρόκειται για ένα κοινωνικό μέσο δικτύωσης που επιτρέπει τη δημιουργία και το διαμοιρασμό ολιγόλεπτων βίντεο, έχοντας ταυτόχρονα τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει κανείς φίλτρα, μουσική υπόκρουση και δεκάδες άλλες επεξεργασίες (Omar & Dequan, 2020). Το Facebook, από την άλλη, μετράει περισσότερα χρόνια στο προσκήνιο των social media αφού πρωτοεμφανίστηκε το 2004. Δίνει τη δυνατότητα επικοινωνίας μέσω μηνυμάτων ή βιντεοκλήσης, τη δημοσίευση φωτογραφιών και πληροφοριών σχετικά με δραστηριότητες, ενδιαφέροντα και τοποθεσίες (Caers et al, 2013).

### **1.2.1 Η σχέση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με τα προβλήματα ψυχικής φύσεως και το άγχος**

Τα social media θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως «δίκικοπο μαχαίρι». Από τη μία, το διαδίκτυο και τα social media προσφέρουν ένα πρόσφορο έδαφος για επικοινωνία, αλληλεπίδραση και διομαδική επαφή. Το πλαίσιο των social media προσφέρει έναν

άνετο χώρο, με ελαχιστοποιημένο άγχος και κόστος (Κιουμή, 2017). Από την άλλη, εκτός από το θετικό αντίκτυπο που έχουν στην ψυχική υγεία, φημίζονται και για τις αρνητικές επιπτώσεις που επιφέρουν. Η προβληματική συμπεριφορά, σχετιζόμενη με την υπερβολική χρήση του ίντερνετ, ορίζεται ως «εθισμός», αν και η εθιστική συμπεριφορά πολλές φορές παρερμηνεύεται και αποδίδεται λανθασμένα σε ορισμένα άτομα (Keles et al, 2020). Για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν υπάρχει συμφωνία σχετικά με τον όρο «εθισμός στα social media», περισσότερο αξιοποιείται ο όρος «προβληματική χρήση» (Reyes-Portillo et al, 2021). Σύμφωνα με τους Echeburua & Corral (2010), ως εκτεταμένη χρήση των social media θεωρείται ο κάτω των 5 ωρών ύπνος εξαιτίας της χρήσης των social media κατά τις νυχτερινές ώρες, η παραμέληση καθημερινών δραστηριοτήτων και υποχρεώσεων, η επίμονη σκέψη γύρω από τη χρήση των μέσων αυτών, το αίσθημα ευφορίας κατά τη χρήση τους και μελαγχολίας ή εκνευρισμού κατά την αποχή από αυτά.

Έχει επίσης προταθεί ότι δεν υπάρχει εθισμός στο διαδίκτυο και εθισμός στα social media αλλά προβληματικές συμπεριφορές που προέρχονται από συγκεκριμένες δράσεις εντός του διαδικτυακού ιστότοπου. Η παρατεταμένη χρήση των social media μπορεί να οδηγήσει και σε πλήθος δευτερογενών προβληματικών συμπεριφορών και έκπτωση στην αποτελεσματικότητα του ατόμου στην καθημερινή του ζωή. Ορισμένες τέτοιου είδους συμπεριφορές είναι ο περιορισμός των πρόσωπο με πρόσωπο κοινωνικών σχέσεων και η αντικατάσταση αυτών με τις σχέσεις εντός των μέσων δικτύωσης, η μείωση της σχολικής/ακαδημαϊκής/εργασιακής απόδοσης, οι ψευδείς δηλώσεις για το χρόνο που ξοδεύει το άτομο στα social media και η εστίαση των συζητήσεων με άλλα άτομα σε θέματα που αφορούν γεγονότα/άτομα ή καταστάσεις που συμβαίνουν στα social media (Sánchez, 2013).

Η προβληματική χρήση των social media μπορεί να επιφέρει χαμηλή αυτοπεποίθηση, καταθλιπτική διάθεση, ευέξαπτη συμπεριφορά και άγχος (Reyes-Portillo, 2021). Βέβαια, η σχέση μεταξύ των social media και των προβλημάτων ψυχικής υγείας δεν είναι τόσο απλή. Υπάρχει μια πληθώρα παραγόντων που μπορεί να παρεισφρέουν ανάμεσά τους, όπως ο πενιχρός ύπνος από την υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα δικτύωσης ή η καθιστική συμπεριφορά που φέρει η χρήση των μέσων αυτών (Keles et al, 2020). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα προβλήματα ψυχικής υγείας συνδέονται όμως και με άμεσο τρόπο. Οι χρήστες των social media συχνά ανησυχούν

για τον αριθμό των «μου αρέσει» και των σχολίων που έχουν μαζέψει από ετέρους χρήστες, προκαλώντας ένα διαρκές άγχος για την επίτευξη της αναγνώρισης (Bashir & Bhat, 2017).

Μία υπόθεση, όσον αφορά τη σχέση άγχους και social media, υποστηρίζει πως τα άτομα χρησιμοποιούν τα social media για να αντισταθμίσουν τα ελλείματά τους στις κοινωνικές δεξιότητες ή για να αποφύγουν τις άβολες και αγχώδεις στιγμές που προκαλεί η πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία. Αυτό έχει αποδειχθεί και με έρευνα, ελέγχοντας τις φυσιολογικές αντιδράσεις του οργανισμού όταν ένα άτομο επικοινωνεί με ένα άλλο μέσω της εφαρμογής του Facebook οι οποίες είναι πιο ήπιες από όταν φτάνει στο σημείο να τον γνωρίσει από κοντά (Dobrea & Pasarelu, 2016).

Τα social media μπορούν να γίνουν σημαντικοί παροχείς κοινωνικής υποστήριξης. Τα άτομα βρίσκουν ευκαιρίες για σύναψη νέων φίλων ή για τη διατήρηση των ήδη υπαρχόντων, κάτι που μειώνει τα αισθήματα μοναξιάς και την κοινωνική απόσυρση. Άτομα που δεν λαμβάνουν αυτή την κοινωνική στήριξη είναι πιθανόν να εμφανίσουν προβλήματα ψυχικής φύσεως, όπως άγχος και κατάθλιψη. Έτσι, η σχέση των social media με το άγχος διαφαίνεται και από την κοινωνική στήριξη που μπορούν να παρέχουν (Klineberg et al, 2006).

### **1.2.2 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άτομα με αναπηρία**

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας και η δυνατότητα παροχής κοινωνικών δικτύων μέσω εφαρμογών έχουν διευκολύνει κατά πολύ την πρόσβαση στα social media από άτομα με αναπηρία. Οι εφαρμογές των social media μπορούν να παρέχονται και από κινητό τηλέφωνο ενθαρρύνοντας τους νέους με αναπηρία να εκφραστούν μέσω αυτών (Almakanin et al, 2019). Οι ίδιες οι εφαρμογές με τη σειρά τους προσαρμόζονται και εξελίσσονται ώστε να γίνουν πιο προσιτές ακόμα και για άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες. Η εφαρμογή TikTok, για παράδειγμα, το 2021 εισήγαγε αυτόματους υπότιτλους στα βίντεο, μια λειτουργία που ουσιαστικά δημιουργεί αυτόματα υπότιτλους από τον ήχο προς διευκόλυνση των ατόμων με προβλήματα ακοής (Bart et al, 2022). Τα social media προσφέρουν στους ανθρώπους με αναπηρία μια δυνατότητα αδιαφάνειας. Δηλαδή μπορούν, αν το επιθυμούν, να αποκρύψουν την αναπηρία τους από τα άτομα με τα οποία επικοινωνούν ή διαμοιράζονται περιεχόμενο, κάτι που

πολλές φορές το προτιμούν γιατί έτσι ο συνομιλητής τους δεν προκαταβάλλεται είτε θετικά είτε αρνητικά προς το πρόσωπό τους εξαιτίας της αναπηρίας τους (Almakanin et al, 2019).

Οι δυνατότητες που παρέχει ο κυβερνοχώρος είναι σχεδόν αμέτρητες. Για τα άτομα με αναπηρία όμως οι πιο σημαντικές είναι η δυνατότητα κοινωνικής δικτύωσης και επικοινωνίας η οποία «υπερβαίνει την αναπηρία τους» και καθιστούν δυνατή την ένταξη των ατόμων αυτών σε μια «νευροτυπική» κοινωνία (Bradby, 2010). Σε γενικές γραμμές οι λόγοι που τα άτομα με αναπηρία χρησιμοποιούν τα social media δεν διαφέρουν από τους λόγους που τα άτομα χωρίς αναπηρία τα αξιοποιούν. Οι λόγοι αυτοί είναι η αναζήτηση πληροφοριών, η επικοινωνία με φίλους και μέλη της οικογένειας και η διασκέδαση (Baumgartner et al, 2023). Σε κάποιες περιπτώσεις τα άτομα με αναπηρία μπορεί να γίνονται μέλη των social media για να ενταχθούν σε ομάδες ατόμων με παρόμοια αναπηρία ώστε να προσφέρουν ή να λάβουν στήριξη ή/και για να ενημερώνονται για θέματα γύρω από την αναπηρία τους (Morris et al, 2016).

Τα social media μπορούν να δράσουν και ως χώροι έκφρασης για τα άτομα με αναπηρία εξιστορώντας τις εμπειρίες τους ζώντας με αναπηρία. Μπορεί να εκφράζουν τις απόψεις για διάφορα θέματα περί αναπηρίας, να παρουσιάζουν δημιουργικές ασχολίες ή το πως διεκπεραιώνουν καθημερινές δραστηριότητες δείχνοντας και τις δυσκολίες τους. Με αυτό τον τρόπο ενημερώνουν άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα για τις πιο αποτελεσματικές λύσεις αλλά λειτουργούν και ως πηγή ενημέρωσης για το ευρύ κοινό (Niu et al, 2022).

Ακόμα, τα social media δίνουν ευκαιρίες σε άτομα με αναπηρία για αναζήτηση εργασίας. Εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης, όπως το LinkedIn που εστιάζουν στη δημοσίευση αγγελιών για εργασία είτε δια ζώσης είτε από το σπίτι, προσφέρουν πληροφορίες για θέσεις εργασίας και στοιχεία επικοινωνίας με εταιρείες και εργοδότες. Τα άτομα με αναπηρία σε γενικές γραμμές προτιμούν την τηλεργασία, μια δυνατότητα που την προσφέρουν και τα ίδια τα social media προσλαμβάνοντας άτομα με αναπηρία για συντονιστικές, οργανωτικές και διοικητικές ανάγκες των εταιρειών (Mammadova & Ahmadov, 2017).

Τέλος, σημαντικό μέρος ακτιβιστών με αναπηρία χρησιμοποιεί τα social media. Ο διαδικτυακός ακτιβισμός στα social media δίνει την ευκαιρία σε αυτά τα άτομα να γίνουν μέρους του δημόσιου λόγου. Τα άτομα με αναπηρία δεν νοιώθουν πλέον

αόρατα, έχουν χιλιάδες ακόλουθους, γίνονται δημιουργοί περιεχομένου και άτομα με επιρροή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και δημιουργούν μια ψηφιακή κουλτούρα. Παίρνοντας το παράδειγμα άλλων μειονοτικών ή/και ακτιβιστικών ομάδων, όπως φεμινιστικές, ατόμων με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό, αντιρατσιστικές, τα άτομα με αναπηρία χτίζουν ομάδες προασπίζοντας και εκθέτοντας τις δικές τους ανάγκες, ενδιαφέροντα και δικαιώματα. Πολλοί από αυτούς τους δημιουργούς περιεχομένου με αναπηρία ήταν ήδη γνωστά πρόσωπα (π.χ. αθλητές, κωμικοί) ενώ άλλοι ξεκίνησαν με μηδέν ακόλουθους και σταδιακά έχτισαν το διαδικτυακό προφίλ τους (Acevedo, 2023).

## 2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### 2.1 Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τυπικά αναπτυσσόμενους εφήβους και η σύνδεση με το άγχος

Η πλειοψηφία των ατόμων που χρησιμοποιεί τα social media είναι έφηβοι (Vogels et al, 2022). Ταυτόχρονα οι συναισθηματικές διαταραχές των εφήβων έχουν αυξηθεί σημαντικά (Braghieri et al, 2022). Εύλογα θα αναζητούσε κανείς την πιθανότητα σχέσης ανάμεσα στο άγχος και τη χρήση των social media από εφήβους, μια σχέση τόσο αρνητική όσο και θετική μερικές φορές.

Έρευνα με 467 μαθητές από τη Σκωτία, ηλικίας 11-17 επιβεβαιώνει αυτή την υπόθεση. Πραγματοποιήθηκε με ερωτηματολόγια στην τάξη και ηλεκτρονικά με σύνδεσμο που διαμοίρασε το ίδιο το σχολείο. Μετρήθηκε η κακή ποιότητα ύπνου, το άγχος και η κατάθλιψη, η αυτοπεποίθηση και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (γενικότερα αλλά και τη νύχτα) με σκοπό την ανακάλυψη πιθανής συσχέτισης μεταξύ τους. Αυξημένα επίπεδα ενασχόλησης με τα κοινωνικά δίκτυα φάνηκε να επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου, την αυτοπεποίθηση και την εμφάνιση αγχώδων και καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Οι έφηβοι με άγχος ή/και κατάθλιψη χρησιμοποιούν περισσότερες ώρες τα social media με σκοπό να ρυθμίσουν κατά κάποιο τρόπο τη μειωμένη τους διάθεση. Ωστόσο, η μεταβλητή της κακής ποιότητας του ύπνου φαίνεται να παρεμβάλλεται και να επηρεάζει και αυτή τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Η πολύωρη ενασχόληση των εφήβων στα κοινωνικά δίκτυα, ειδικά τις βραδινές ώρες, διαταράσσει τον ύπνο τους, όπου ο πενιχρός ύπνος με τη σειρά του φέρνει μειωμένη διάθεση και ψυχοσωματική κόπωση (Woods & Scott, 2016).

Μια συστηματική ανασκόπηση (review) 6598 άρθρων από 5 βάσεις δεδομένων με θέμα την επιρροή των μέσων κοινωνικών δικτύωσης στην κατάθλιψη, στο άγχος και γενικότερα στην ψυχολογική δυσφορία των εφήβων συμφωνεί με τα αποτελέσματα της προηγούμενης έρευνας. Τα κριτήρια επιλογής των άρθρων ήταν η ηλικία των συμμετεχόντων (13-18 ετών): απαραίτητη κρίθηκε η μέτρηση της χρήσης των social media και η σύνδεσή τους με την κατάθλιψη και το άγχος. Ακολουθώντας τη μέθοδο Prisma μόλις 13 άρθρα επιλέχθηκαν εν τέλει. Οι 12 έρευνες εξ αυτών ήταν συγχρονικές και η 1 μεγάλης διάρκειας με χώρες υλοποίησης των ερευνών την Αυστραλία, την Κίνα, τις ΗΠΑ, τον Καναδά αλλά και ευρωπαϊκές χώρες όπως την Ελλάδα, την Ισπανία, τη Ρουμανία και την Πολωνία. Παρατηρείται ανομοιογένεια στα

αποτελέσματα. Ορισμένες έρευνες υποστήριξαν ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ χρήσης των social media και προβλημάτων ψυχικής υγείας ενώ άλλες εντόπισαν ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα τους. Σε γενικές γραμμές βρέθηκε να υφίσταται σχέση αυτών των μεταβλητών αν και οι περισσότεροι συγγραφείς τόνισαν ότι η πιθανή σχέση που προκύπτει είναι αρκετά περίπλοκη και ότι δεν πρέπει να εξαχθούν βιαστικά συμπεράσματα. Υπάρχουν άλλοι παράγοντες, όπως η απώλεια ύπνου εξαιτίας της πολύωρης ενασχόλησης με τα social media, που παρεμβάλλονται ενώ ταυτόχρονα το review ανακάλυψε πως συγκεκριμένες συμπεριφορές στα social media (κυρίως ο αρνητικός τρόπος χρήση τους) επηρεάζουν περισσότερο τα καταθλιπτικά και αγχώδη συμπτώματα από ότι ο χρόνος αφιέρωσης σε αυτά (Keles et al, 2020).

Ωστόσο, αυτό δεν επιβεβαιώνεται σε όλες τις μελέτες. Έρευνα με ανώνυμα ερωτηματολόγια σε 10.563 Ισλανδούς εφήβους (14-16 ετών) συμπεραίνει ότι ο τρόπος χρήσης των social media δεν επηρεάζει τα αποτελέσματα. Μετρήθηκε ο χρόνος ενασχόλησης στα social media, το είδος της χρήσης που κάνουν σε αυτά (το οποίο διακρίθηκε σε ενεργητικό και παθητικό), το άγχος και η καταθλιπτική διάθεση, η κοινωνική σύγκριση, η αυτοπεποίθηση και η εικόνα του σώματος. Τα αποτελέσματα μαρτυρούν σχέση της καταθλιπτικής και αγχώδους διάθεσης με τη χρήση στα social media (ανεξαρτήτως τύπου χρήσης) όπως και με τη κοινωνική σύγκριση και τη αρνητική εικόνα για το σώμα ενώ τα κορίτσια που σπαταλούν πολλές ώρες στα social media φάνηκε να έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη ή άγχος από ότι τα αγόρια (Thorisdottir et al, 2019).

Άλλη έρευνα υλοποιήθηκε σε 3036 Κινέζους μαθητές της πρώτης και δευτέρας Λυκείου με έμφαση σε ένα συγκεκριμένο μέσο κοινωνικής δικτύωσης, το TikTok. Επιλέχθηκε η συγκεκριμένη εφαρμογή των social media εξαιτίας της μεγάλης απήχυσής της καθιστώντας την στις πρώτες θέσεις των social media με τους περισσότερους εφήβους χρήστες. Στόχος ήταν η εύρεση πιθανής θετικής συσχέτισης ανάμεσα στη διαταραγμένη χρήση του TikTok (TikTok use disorder) και στην κατάθλιψη, το άγχος, το στρες και την απώλεια μνήμης. Οι συγγραφείς δηλώνουν πως υπάρχει σχέση ανάμεσα στο TikTok use disorder (TTUD) και στην κατάθλιψη, το στρες και το άγχος ενώ παράλληλα αυτές οι τρεις διαταραχές φαίνεται να παρεμβάλλονται στη σχέση του TTUD με την απώλεια μνήμης. Η έρευνα επισημαίνει και διαφορές ανάμεσα στα φύλα με τις νεαρές εφήβους να χρησιμοποιούν περισσότερο



το TikTok όμως με τους έφηβους άντρες να εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά αγχωδών και καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Sha & Dong, 2021).

Αντίθετα, έρευνα σε εφήβους στην Ολλανδία παρουσιάζει διαφορετικό αποτέλεσμα όσον αφορά το φύλο. Η έρευνα ήταν μέρος μιας μεγαλύτερης διαχρονικής μελέτης που αφορούσε την αναζήτηση κοινωνικο-οικολογικών παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων Ολλανδών. Διαμοιράστηκαν και συλλέχθηκαν ηλεκτρονικά ημερολόγια σε 1298 εφήβους εξετάζοντας τις σχέσεις μεταξύ social media και ποιότητας φιλικών σχέσεων με τα εσωτερικευμένα προβλήματα συμπεριφοράς. Η στατιστική ανάλυση έδειξε πως οι νεαρές μαθήτριες που χρησιμοποιούν σε υψηλή συχνότητα τα social media εμφανίζουν περισσότερο άγχος από ότι οι νεαροί μαθητές. Επίσης εντοπίστηκε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην ποιότητα των φιλικών σχέσεων και των αγχωδών διαταραχών, όχι όμως σχέση ανάμεσα στη χρήση των social media και τις φιλικές σχέσεις (Luijten et al, 2022).

Δύο έρευνες με εθνικά αντιπροσωπευτικά δείγματα πάνελ εφήβων Αμερικανικών σχολείων ενισχύουν με τα αποτελέσματά τους την υπόθεση σύνδεσης μεταξύ εσωτερικευμένων προβλημάτων και χρήσης των social media. Η μία έρευνα πραγματοποιήθηκε με δείγμα 5114 εφήβους 12-14 ετών και ήταν διαχρονική (από το 2013 έως το 2018). Η εξαρτημένη μεταβλητή ήταν τα εσωτερικευμένα συναισθηματικά προβλήματα και η ανεξάρτητη η συχνή χρήση των social media. Τα αποτελέσματα από τη στατιστική ανάλυση δηλώνουν αρνητική επιρροή της πολύωρης χρήσης των social media στην ψυχική υγεία των εφήβων ανεξαρτήτως φύλου. Ωστόσο, κατά την περίοδο μελέτης (2013-2018) παρατηρήθηκαν έντονες διαφορές στο φύλο με τα αγόρια να εμφανίζουν βελτίωση των ψυχολογικών προβλημάτων τους ανεξαρτήτως της ύπαρξης της μεταβλητής «social media» ενώ τα κορίτσια στασιμότητα ή επιδείνωση της ψυχολογικής τους κατάστασης με την πολύωρη χρήση των social media παρούσα (Lee et al, 2022).

Η άλλη έρευνα πάνελ στην Αμερική είχε ως θέμα την επιρροή της αίσθησης αξίας του εαυτού, του εθισμού στα social media, του φύλου, της ηλικίας και της σχολικής διασύνδεσης με τη ψυχική δυσφορία των εφήβων (αγχώδη και καταθλιπτική συμπτωματολογία). Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε πως το φύλο, η υπερβολική χρήση των social media και η αίσθηση αξίας του εαυτού είναι οι ιδιότητες που συνδέονται πιο άμεσα με την κατάθλιψη και το άγχος. Οι έφηβοι μαθήτριες φάνηκε να

πληρούν περισσότερο τα κριτήρια της καταθλιπτικής ή αγχώδους συμπτωματολογίας από ότι τα αγόρια (Watson et al, 2022).

Άλλη μια έρευνα στις ΗΠΑ που εξετάζει τη σχέση μεταξύ ψηφιακών δικτύων και αρνητικών επιπτώσεων στη ψυχική υγεία εφήβων πραγματοποιήθηκε με συμμετέχοντες 2952 μαθητές Λυκείου από 3 διαφορετικά λύκεια «υψηλής επίδοσης». Αυτό που διαφοροποιεί αυτή την έρευνα από άλλες είναι ότι χρησιμοποιεί δείγμα από 3 διαφορετικά σχολεία υψηλής επίδοσης, συμπεριλαμβάνει τη χρήση ουσιών ως αρνητικό αποτέλεσμα/επίπτωση της αρνητικής χρήσης των social media και εμβαθύνει περισσότερο σε συγκεκριμένες διαδικτυακές συμπεριφορές που μπορούν να παρεμβάλλονται στη συσχέτιση της χρήσης των social media με τα συναισθηματικά προβλήματα. Αυτές οι διαδικτυακές συμπεριφορές αφορούν την αρνητική ανατροφοδότηση μετά από δημοσίευση στα social media, την κοινωνική σύγκριση και τη δημοσίευση «προκλητικών» φωτογραφιών. Τα social media και το άγχος βρέθηκαν θετικά συσχετιζόμενα με όλες αυτές τις συμπεριφορές ενώ υπήρχε μικρότερη επιρροή αυτών των συμπεριφορών στη χρήση ουσιών (Moroney et al, 2022).

Η πλειοψηφία των ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί για να βρουν τη σχέση μεταξύ social media και άγχους ακολουθούν ποσοτικές μεθόδους με στατιστικές αναλύσεις. Ωστόσο έχει γίνει και προσπάθεια να μελετηθεί το πώς οι ίδιοι οι έφηβοι αντιλαμβάνονται αυτά τα κοινωνικά μέσα και αν θεωρούν ότι επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία. Αυτό επιχειρήθηκε από ποιοτικές μελέτες με ομάδες εστίασης.

Η μια μελέτη στήθηκε με 6 ομάδες εστίασης, 54 εφήβων, 11-18 ετών από σχολεία του Λονδίνου και του Λέστερ του Ηνωμένου Βασιλείου. Οι τρεις βασικές θεματικές που συζητήθηκαν ήταν: α) αν τα social media προκαλούν άγχος, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεικόνα και αυτοκτονικό ιδεασμό, β) αν τα social media είναι ένας χώρος που ευνοείται το cyberbullying (εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου) και γ) αν τα social media είναι εθιστικά. Ύστερα από θεματική ανάλυση, συμπεραίνεται ότι οι έφηβοι τονίζουν τις αρνητικές διαστάσεις των social media παρά τις θετικές για την ψυχική υγεία. Τα χαρακτηρίζουν ως «επικίνδυνα» για την ψυχική ευημερία εξαιτίας του περιεχόμενου τους αλλά και της έλλειψης παιδείας για αυτά από το σχολικό πρόγραμμα, ως εθιστικά και ως παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση συναισθηματικών προβλημάτων. Βέβαια, αξίζει να αναφερθεί ότι δεν ήταν σε όλους τους εφήβους ξεκάθαρο τι είναι ψυχική υγεία (O'Reilly, 2018).

Η άλλη ποιοτική έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 27 Νορβηγούς μαθητές λυκείου (15-18 ετών) με συνεντεύξεις εντός ομάδων εστίασης. Οι έφηβοι μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους και τις οπτικές τους ως άτομα που χρησιμοποιούν τα social media. Μίλησα για το θετικό και αρνητικό αντίκτυπο που έχουν αυτά στη ζωή τους και συγκεκριμένα στην ψυχική τους ευημερία. Στα θετικά συγκαταλέγουν την ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν και των διαπροσωπικών σχέσεων ενώ στα αρνητικά το άγχος, την αρνητική εικόνα για το σώμα και την παραμέληση άλλων σημαντικών δραστηριοτήτων, όπως η καθημερινή μελέτη για το σχολείο ή ο ύπνος (Hjetland et al, 2021).

## **2.2 Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από άτομα με αναπηρία**

Ωστόσο, τα social media δεν χρησιμοποιούνται μόνο από τυπικά αναπτυσσόμενα άτομα, ούτε μόνο από εφήβους. Ενήλικα άτομα με αναπηρία ή/και με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες χρησιμοποιούν ευρέως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως αποδεικνύουν οι παρακάτω έρευνες.

Διαδικτυακή έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 68 άτομα με κινητική αναπηρία επιβεβαιώνει το παραπάνω. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι συνδέονται καθημερινά στα social media, κατά μέσο 2 με 4 ώρες, με βασικό κίνητρο τη σύναψη φιλιών και την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων (Martínez, 2012). Το ίδιο μαρτυρούν ενήλικα άτομα με περιορισμένη όραση στη Νιγηρία. Μελετήθηκαν 7 άτομα μέσω ποιοτικής έρευνας ηλικίας 20 έως 54 ετών. Αν και η σύνδεση στα social media παρουσιάζεται δύσκολη για τα άτομα με ανεπαρκή όραση, τα υποκείμενα μελέτης δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν αρκετά αυτά τα μέσα για την σύναψη κοινωνικών σχέσεων αλλά και ως μέσο μάθησης και ενημέρωσης για την καθημερινότητα (Meribe et al, 2023).

Η πρώτη έρευνα που έγινε στην Ινδία σε τυφλά άτομα που χρησιμοποιούν τα social media έρχεται με τη σειρά της να στηρίζει την χρήση των social media από άτομα με αναπηρία. Αξιοποιώντας μεικτή μέθοδο με παρατηρήσεις και συνεντεύξεις εντοπίστηκαν διάφορα οφέλη που ωθούν άτομα με τύφλωση να χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση τα social media. Μεταξύ αυτών των οφελών συγκαταλέγονται η σύναψη νέων φιλιών και η διατήρηση των ήδη υπαρχόντων, η απόκτηση πληροφοριών για ενδιαφέροντα για τους ίδιους θέματα και για την επικαιρότητα και η εξοικείωση με τη χρήση της τεχνολογίας και των ηλεκτρονικών υπολογιστών. Χαρακτηριστικά, όσο

αφορά το τελευταίο, ένας συνεντευξιαζόμενος δήλωσε ότι μέσω της χρήσης των social media και το προσωπικό υλικό που ο ίδιος ανεβάζει αποδεικνύει στον περίγυρό του ότι η τύφλωση δεν στάθηκε εμπόδιο στη χρήση της τεχνολογίας (Vashistha et al, 2015).

Παρόμοια έρευνας ποιοτικής μεθόδου με ημι-δομημένες συνεντεύξεις μαρτυρά πως άτομα με κινητικές και οπτικές αναπηρίες χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση τα ψηφιακά μέσα (digital media) γενικότερα αλλά και τα social media ειδικότερα. Τα οφέλη που προσφέρουν αυτά τα μέσα δικτύωσης φαίνεται να υπερπηδούν τα εμπόδια και να ευνοούν τη χρήση τους για 40 ενήλικες (18-68 ετών), κάτοικοι του Λουξεμβούργου και της Ελβετίας (Baumgartner et al, 2023).

Τα άτομα με αναπηρία αντλούν πολλά ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, λόγοι που τους οδηγούν να ασχολούνται ιδιαίτερα μαζί τους. Έρευνα σε φοιτητές πανεπιστημίων της Ιορδανίας με οπτικές, ακουστικές και κινητικές αναπηρίες μαρτυρά πως αυτοί οι φοιτητές χρησιμοποιούν τα social media για διασκέδαση και ως «αποφόρτιση» ψυχολογικών πιέσεων που αισθάνονται (Almakanin et al, 2019).

Σε άλλη έρευνα σε χρήστες του Twitter με τύφλωση, βρέθηκε πως τα άτομα με τύφλωση αξιοποιούν το συγκεκριμένο social media για να δικτυωθούν με άλλα άτομα με προβλήματα όρασης (το 43,8% των συμμετεχόντων) για την ενίσχυση τόσο του κοινωνικού τους κεφαλαίου όσο και του υποστηρικτικού τους δικτύου. Επίσης, αξιοσημείωτο είναι ότι το 52,7% των ατόμων με τύφλωση αξιοποιούν το Twitter για να διευκολύνουν την επαγγελματική τους αποκατάσταση (Morris et al, 2016). Κάτι το οποίο ενισχύει μια έρευνα στην Κίνα που αφορά τη χρήση των social media από άτομα με αναπηρία με σκοπό την εύρεση εργασίας ή την αξιοποίηση των μέσων αυτών στην εργασία τους. Μελετώντας τις περιπτώσεις 5 εργαζόμενων γυναικών με αναπηρία ανακαλύφθηκε ότι ορισμένες χρησιμοποιούν τα social media ως κάλυψη της αναπηρίας τους ώστε να έχουν περισσότερες ευκαιρίες εργασίας, ενώ άλλες αξιοποιούν τα social media για την αύξηση της αποδοτικότητας στην εργασία τους (π.χ. βελτίωση υπηρεσιών ηλεκτρονικού εμπορίου) ή εργάζονται εντός του περιβάλλοντος των social media (π.χ. στη δημιουργία vlog) κάνοντας -σύμφωνα με την συνεντευξιαζόμενη- μια δουλειά πιο ευχάριστη και χωρίς διακρίσεις στο μισθό (Zheng et al, 2020).

Ακόμα, αποτελέσματα συστηματικής ανασκόπησης 215 άρθρων με θέμα τη χρήση των social media από άτομα με αναπηρία δηλώνουν ότι τα άτομα με αναπηρία

ενδιαφέρονται ιδιαίτερα να ενταχθούν ή να δημιουργήσουν τα ίδια ιντερνετικές ομάδες που έχουν χαρακτηριστικά κοινότητας, κάτι που δείχνει και τα κοινωνικά οφέλη των social media. Σε αυτές τις διαδικτυακές κοινότητες που χτίζουν με τα μέσα δικτύωσης μοιράζονται πληροφορίες, συνάπτουν νέες φιλίες και δημιουργούν ομάδες κοινωνικής υποστήριξης (Sweet et al, 2019).

Βέβαια, η χρήση των social media δεν περιορίζεται στα άτομα με κινητικές ή/και αισθητηριακές αναπηρίες. Συγχρονική έρευνα στη Σουηδία σε άτομα με 35 διαφορετικές διαγνώσεις, κυρίως όμως με γνωστικές αναπηρίες (ΔΕΠΥ, Διαταραχή αυτιστικού φάσματος, δυσλεξία, αφασία) τονίζει πως και τα άτομα αυτά αξιοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Συμμετείχαν 771 άτομα και μελετήθηκε συγκεκριμένα η χρήση του Facebook και των blogs (ιστολόγια). Βρέθηκε ότι τα άτομα με ΔΕΠΥ χρησιμοποιούν περισσότερο αυτά τα μέσα, με τις γυναίκες να παρουσιάζονται ως πιο εθισμένοι χρήστες. Παρατηρήθηκαν βέβαια και διαφορές στην ψηφιακή ένταξη των υποομάδων διαγνώσεων, για αυτό και υποομαδοποιούνται οι αναπηρίες αντί να μελετηθούν ως μια ενιαία ομάδα (Johansson et al, 2021).

Επίσης, πολλά άτομα με αναπηρία ακτιβιστές χειρίζονται τα social media με σκοπό να χτίσουν διαδικτυακές ακτιβιστικές κοινότητες αλληλοϋποστήριξης και ενημέρωσης. Ύστερα από συνεντεύξεις 31 Κινέζων ακτιβιστών με αναπηρία, έγινε ξεκάθαρη η επιθυμία να παρατηρηθεί υπό εναλλακτικές οπτικές η αναπηρία και να κατανοηθεί το νόημα της ζωής για τα άτομα με αναπηρία. Συνήθως οι συντονιστές-ακτιβιστές αυτών των δραστηριοτήτων και των κοινοτήτων στα social media είναι άτομα με αναπηρία εκπαιδευμένα σε ζητήματα ισοτήτων και δικαιωμάτων των ΑΜΕΑ. Στη συγκεκριμένη έρευνα 6 εκ των 31 ερωτηθέντων ήταν αρχηγοί ομάδων και συντονιστές. Σκοπός των ακτιβιστικών ομάδων για ΑΜΕΑ μέσω των social media είναι να οργανώνουν δραστηριότητες και να παρακινούν τα υπόλοιπα άτομα με αναπηρία να αναλάβουν δράση για να βελτιώσουν τις συνθήκες ζωής τους. Για παράδειγμα, ζητείται από τα άτομα με αναπηρία να βγάλουν φωτογραφίες από τα φυσικά εμπόδια που παρουσιάζονται στη καθημερινή τους ζωή, πχ. στην τράπεζα, στα σούπερ-μάρκετ και να τις δημοσιεύουν στα social media, διαπραγματεύοντας στη συνέχεια με πιθανούς ενδιαφερομένους τις καταλληλότερες λύσεις (Yang, 2022).

Παρόμοια δεδομένα προσφέρει και άλλη έρευνα γύρω από ακτιβιστές με αναπηρία οι οποίοι είναι χρήστες των social media. Νεαρές γυναίκες με αναπηρία από τη Χιλή

δημιουργούν περιεχόμενο στο Instagram με απώτερο σκοπό να καταγγείλουν περιστατικά διάκρισης κατά των ατόμων με αναπηρία, να εκπαιδεύσουν και να ενημερώσουν άλλους για νομοθεσίες, για μύθους γύρω από την αναπηρία, για ζητήματα κοινωνικής και πολιτικής συμμετοχής αλλά και πιο συγκεκριμένα θέματα όπως δυσκολίες και προτάσεις για μητέρες με αναπηρία που μεγαλώνουν παιδιά με ελάχιστη υποστήριξη. Το φεμινιστικό στοιχείο διακρίνεται εύκολα μέσα από τις δημοσιεύσεις και τις συνεντεύξεις αυτών των γυναικών στη Χιλή, ενώ με το υλικό τους στο Instagram δεν απευθύνονται μόνο σε άτομα με αναπηρία αλλά σε πολλές ευάλωτες κοινωνικές ομάδες (Acevedo, 2023).

Τέλος, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αξιοποιήσουν τα social media για να αναζητήσουν δυνατότητες αναψυχής. Σύμφωνα με μεικτή έρευνα σε 20 άτομα με κινητική αναπηρία στην Κύπρο, η αναζήτηση και επιλογή ταξιδιών μέσω των social media είναι ένα βασικό κίνητρο για αυτά τα άτομα που περνούν κατά μέσο όρο 1 ώρα την ημέρα ψάχνοντας και αντλώντας πληροφορίες από σελίδες ταξιδιωτικών γραφείων που έχουν λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Altinay et al, 2016).

### **2.3 Η συσχέτιση του άγχους με την αναπηρία**

Όπως παρουσιάζεται και στο θεωρητικό μέρος της εργασίας, τα άτομα με αναπηρία χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα άγχους όπως αποδεικνύουν και οι παρακάτω έρευνες.

Έχουν υλοποιηθεί έρευνες που θέλησαν να εντοπίσουν προβλήματα άγχους σε άτομα με κινητική αναπηρία. Η μία εξ αυτών σύγκρινε 50 φοιτητές με κινητική αναπηρία και 50 τυπικά αναπτυσσόμενους και έδειξε πως τα άτομα με αναπηρία εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης και χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Συγκεκριμένα, το σκορ στην κλίμακα άγχους για τα άτομα με αναπηρία ήταν 11 βαθμούς μεγαλύτερο από αυτό των τυπικά αναπτυσσόμενων φοιτητών ενώ η μέση βαθμολογία άγχους στα άτομα με αναπηρία ήταν 26,8 ενώ στα άτομα χωρίς αναπηρία 8,3 (Mushtaq & Akhourî, 2016). Άλλη έρευνα μεγάλης κλίμακας, σε 4.500 περίπου ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες επιβεβαίωσε ότι αυτά τα άτομα βιώνουν έντονο άγχος και κατάθλιψη και οι βαθμοί αυτών κυμαίνονται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το βαθμό και τη διάρκεια της αναπηρίας (Jones et al, 2014). Οι δύο αυτές έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η σωματική αναπηρία γεννά στα άτομα μια αίσθηση

εξάρτησης από τους άλλους, δυσκολίας στην επικοινωνία και απογοήτευσης με αποτέλεσμα τη δημιουργία έντονου άγχους και αίσθησης απελπισίας σε σημείο που η αναπηρία μπορεί να θεωρηθεί ως παράγοντας κινδύνου/ προγνωστικός παράγοντας αγχωδών διαταραχών (Mushtaq & Akhouri, 2016. Jones et al, 2014).

Αντιμέτωποι με το άγχος δεν έρχονται μόνο άτομα με κινητικές αναπηρίες. Τα άτομα με αυτισμό επίσης έχουν δυσάρεστες εμπειρίες ζωής προκαλούμενες από το άγχος. Δύο ποιοτικές έρευνες με ημι-δομημένες συνεντεύξεις το επιβεβαιώνουν. Και στις δύο έρευνες επιλέχθηκε η ποιοτική μέθοδος προκειμένου να μελετηθεί η εμπειρία του άγχους σε αυτά τα άτομα. Η μία υλοποιήθηκε με ομάδες εστίασης 10 ατόμων διαγνωσμένων με αυτισμό. Η έρευνα δηλώνει πως το άγχος συνυπάρχει με το φάσμα της αυτιστικής διαταραχής και αποτελεί ένα καίριο κομμάτι της ζωής ατόμων με αυτισμό (Robertson et al, 2018). Η άλλη έρευνα είχε ως υποκείμενα μελέτης 22 άτομα, 13 ενήλικες με διαταραχή αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ), 5 γονείς ατόμων με ΔΑΦ και 4 άτομα που ασχολούνται με τη φροντίδα ανθρώπων με ΔΑΦ. Τα συμπεράσματα της έρευνας τονίζουν πως τα άτομα με ΔΑΦ αντιμετωπίζουν αρνητικές συμπεριφορές από τον κοινωνικό τους περίγυρο, αισθάνονται πίεση και άγχος να ενταχθούν σε μια «νευροτυπική» κοινωνία, βιώνουν τις προκαταλήψεις και τις παρερμηνείες για τις δυσκολίες τους, αν και προσπαθούν και έχουν καταφέρει σε μεγάλο βαθμό να βρουν στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους (Ghanouni & Quirke, 2022).

Άλλη έρευνα σε άτομα με διαταραχή όρασης εξέτασε την αυτοεκτίμηση αυτών των ατόμων και το πως αντιλαμβάνονται την προσωπική τους ταυτότητα, ως πιθανό αίτιο του άγχους. Από ένα δείγμα 390 ενηλίκων με προβλήματα όρασης εντοπίστηκε αφενός ότι αυτά τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με προβλήματα άγχους και αφετέρου ότι η χαμηλή αυτοεικόνα παίζει σημαντικό ρόλο σε αυτό (Zapata & Pearlstein, 2022).

Ακόμα, έχει πραγματοποιηθεί έρευνα μέσω συστηματικής ανασκόπησης βάσεων δεδομένων για να μετρήσει τον επιπολασμό του άγχους και των αγχωδών διαταραχών σε άτομα με προβλήματα όρασης. Οι 95 έρευνες που μελετήθηκαν απέδωσαν συγκεντρωτικό επιπολασμό ίσου με το 31,2% για το γενικευμένο άγχος και περίπου 20% για τις αγχώδεις διαταραχές. Φάνηκε πως τα παιδιά που έχουν μερική ή ολική απώλεια όρασης εμφανίζουν περισσότερο άγχος (58,6%) από ότι οι ενήλικες (29%). Συμπερασματικά, το άγχος βρέθηκε να συνδέεται με τα οφθαλμικά νοσήματα και τα

άτομα αυτά χρήζουν θεραπείας για την κατάλληλη αντιμετώπισή του (Ulhaq et al, 2022).

Παρόμοια έρευνα/συστηματική ανασκόπηση έχει πραγματοποιηθεί και σε άτομα με ακουστικές αναπηρίες εξετάζοντας τον επιπολασμό των αγχωδών διαταραχών σε αυτά τα άτομα. Η μελέτη περιλάμβανε 25 έρευνες που αφορούσαν ενήλικα άτομα με προβλήματα ακοής. Βρέθηκε άμεση σχέση των προβλημάτων ακοής με το άγχος μέσα από διάφορα σημεία. Αυτό μαρτυρήθηκε τόσο από τη σύγκριση των επιπέδων άγχους σε άτομα σε ακουστικές αναπηρίες και σε άτομα χωρίς, όσο και από το γεγονός ότι ορισμένες έρευνες έδειξαν πως τα άτομα με ακουστικές αναπηρίες, που είχαν περιθώρια βελτίωσης των προβλημάτων ακοής μέσω χειρουργικής επέμβασης, μείωσαν δραστικά το άγχος τους μετά την επιτυχημένη επέμβαση (Shoham et al, 2019).

#### **2.4 Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η σύνδεσή τους με το άγχος ατόμων με αναπηρία**

Δεδομένου πλέον ότι τα άτομα με αναπηρία είναι ενεργοί χρήστες των μέσων κοινωνικών δικτύων και είναι πολύ πιθανόν να παρουσιάζουν συμπτώματα άγχους παραμένει η ερώτηση αν αυτά τα άτομα χρησιμοποιούν τα social media για να το κατευνάσουν.

Για τα άτομα με αυτισμό υπάρχει έρευνα που αποδεικνύει ότι χρησιμοποιούν γενικότερα την τεχνολογία για να χαλαρώσουν από στρεσογόνες καταστάσεις (Hedges, 2017). Ωστόσο υφίστανται και έρευνες που δείχνουν ότι ειδικότερα τα social media καταλαμβάνουν σημαντική θέση στη ζωή ατόμων με αυτισμό που αντιμετωπίζουν δυσκολίες με το άγχος. Τα social media μπορούν να παίξουν το ρόλο του διαμεσολαβητή για την επικοινωνία των ατόμων με αυτισμό με άλλα άτομα τόσο με αυτισμό όσο και τυπικά αναπτυσσόμενα. Ψηφιακή εθνογραφική μελέτη σε άτομα με αυτισμό που είναι μέλη σε διαδικτυακές ομάδες/κοινότητες της Βραζιλίας επιβεβαιώνει το παραπάνω. Εφαρμόστηκε η παρατήρηση και συνεντεύξεις ως μέσα συλλογής δεδομένων. Τα αποτελέσματα αναφέρουν πως τα άτομα με αυτισμό προτιμούν τα social media καθώς η επικοινωνία μέσω αυτών των εφαρμογών τους προκαλεί λιγότερο άγχος από την πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία. Έτσι, νιώθουν ότι δεν αποκλείονται κοινωνικά και γεννούν ευκαιρίες για κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Antunes & Dhoest, 2021).



Σε παρόμοιο πόρισμα καταλήγει και άλλη έρευνα. Μελετήθηκαν 8 νέοι με αυτισμό και οι γονείς τους με τη χρήση ημι-δομημένων συνεντεύξεων. Η κοινωνική αλληλεπίδραση με τα μέσα δικτύωσης φάνηκε να έχει τεράστια αξία για αυτά τα άτομα καθώς τα απαλλάσσει από το έντονο άγχος της δια ζώσης επικοινωνίας. Όπως χαρακτηριστικά δήλωσε ένας νέος: “είναι καλύτερο να επικοινωνεί κανείς πίσω από μια οθόνη γιατί μερικά άτομα με αυτισμό είναι ιδιαίτερα ντροπαλά και πολύ αγχώδεις”. Η συγκεκριμένη έρευνα βέβαια τονίζει και τους κινδύνους που ελλοχεύει η διαδικτυακή ενασχόληση για αυτά τα άτομα, όπως οι καταχρηστικές αλληλεπιδράσεις μιλώντας με άγνωστα άτομα (Smith-Gillespie et al, 2021).

Φυσικά, δεν είναι μόνο τα άτομα με αυτισμό που αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους και επιλέγουν την αλληλεπίδραση μέσω των social media. Έρευνα σε ενήλικα άτομα με περιορισμένη όραση αποδεικνύει πως αυτοί οι άνθρωποι αφενός βιώνουν έντονο άγχος και αφετέρου νιώθουν άβολα όταν πρόκειται να επικοινωνήσουν από κοντά με άλλους. Το άγχος μπορεί να οφείλεται στο φόβο να μην καταλάβει ο συνομιλητής τους τις μη λεκτικές ενδείξεις ή/και να τους αντιμετωπίσει με διαφορετικό τρόπο εξαιτίας της ιδιαιτερότητάς τους. Το άγχος αυτό λειτουργεί σαν χιονοστιβάδα επιφέροντας και άλλα ψυχολογικά προβλήματα όπως κατάθλιψη εξαιτίας της κοινωνικής απόσυρσης και χαμηλή αυτοπεποίθηση. Για αυτό η λύση της εξ αποστάσεως επικοινωνίας που προσφέρουν τα social media μοιάζει ιδανική για τα άτομα με προβλήματα όρασης (Hill et al, 2022).

Μεικτή τύπου έρευνα σε 91 άτομα με κινητικές αναπηρίες στην Κορέα εντοπίζει σχέση ανάμεσα στη χρήση των social media από αυτά τα άτομα και στην ψυχολογική διάθεση των ίδιων. Αυτό που κάνει τη συγκεκριμένη έρευνα να ξεχωρίζει είναι η μεικτή της μέθοδος αξιοποιώντας ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις σε ομάδες εστίασης. Η επαφή των ατόμων με αναπηρία με άλλα άτομα μέσω των διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή τους αλλά τους έδωσε και κίνητρα και τις κατάλληλες πληροφορίες για να πραγματοποιήσουν δραστηριότητες αναψυχής (πχ. ταξίδια), μέσω συμμετοχής σε αντίστοιχες κοινότητες στα social media, γεγονός που αποτέλεσε αρωγός στην κοινωνική τους ενσωμάτωση και στη ψυχική τους υγεία (Lee & Cho, 2019).

Πολλά άτομα με σωματικές αναπηρίες στην Κίνα ασχολούνται με τη δημιουργία βίντεο που δημοσιεύουν σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Μια έρευνα λοιπόν

αποφάσισε να μελετήσει τους λόγους που ωθεί αυτά τα άτομα σε αυτή τη δραστηριότητα και κυρίως τα οφέλη που προσφέρει. Το βασικό όφελος που ερευνήθηκε ήταν η κοινωνική στήριξη χωριζόμενη σε έξι θεματικές κατηγορίες. Μία εξ αυτών ήταν η ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών. Παίρνοντας συνεντεύξεις από 18 δημιουργούς βίντεο με αναπηρία, όσον αφορά την ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών, αναφέρθηκε ότι η δημιουργία βίντεο είναι μια αγγολυτική διαδικασία η οποία δίνει της αίσθησης της συντροφιάς στα άτομα αυτά μέσω των σχολίων και των «μου αρέσει» (likes) που δέχονται από τρίτους. Επίσης, δηλώθηκε πως η δια ζώσης επαφή με άτομα χωρίς αναπηρία τους έκανε να αισθάνονται αγγωμένοι και να παραπονιούνται ενδόμυχα για την αναπηρία τους. Τα social media τους άνοιξαν δρόμους για να γνωρίσουν άλλα άτομα με την ίδια ή παρόμοια αναπηρία και να αλληλεπιδράσουν (Huang & Wang, 2023).

Επιπλέον, υφίσταται έρευνα που συσχετίζει τη Διαταραχή Ελλειματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) με το άγχος και τη χρήση των social media. Υλοποιήθηκε σε 466 ενήλικες συμμετέχοντες από τη Λίβανο. Η αυξημένη χρήση των social media και μάλιστα η προβληματική χρήση αυτών φάνηκε να σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ΔΕΠΥ και με εντονότερο άγχος. Το άγχος βρέθηκε να παρεμβάλλεται μεταξύ της σχέσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ΔΕΠΥ (Farchakh et al, 2022).

### 3. ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ, ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

#### 3.1. Σκοπός και αναγκαιότητα της παρούσας ερευνητικής μελέτης

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση μαρτυρά την αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης άγχους σε άτομα με αναπηρία ενώ ταυτόχρονα υφίστανται ορισμένες έρευνες σχετικά με τη χρήση των social media από άτομα με αναπηρία. Ωστόσο, αφενός δεν υπάρχει η ίδια αναλογία σε ποσότητα ερευνών που να εξετάζουν το άγχος ως πιθανό αίτιο της χρήσης των μέσων δικτύωσης από αυτά τα άτομα και αφετέρου οι περισσότερες εκ των ερευνών που υπάρχουν επί του συγκεκριμένου θέματος εστιάζουν σε μια κατηγορία αναπηρίας. Δεν λαμβάνουν δηλαδή την αναπηρία ως μια ξεχωριστή μεταβλητή ενώ η πλειοψηφία αφορά αποκλειστικά άτομα με αυτιστική διαταραχή. Αυτό πιθανόν συμβαίνει γιατί πιστεύεται ότι κυρίως τα άτομα με αυτισμό έχουν μειωμένες επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες και χρησιμοποιούν τα social media ως καμουφλάζ του άγχους τους που τους δημιουργεί η πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση. Ωστόσο, όπως δείχνει και η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δεν αντιμετωπίζουν μόνο τα άτομα με αυτισμό παρόμοια προβλήματα, ούτε είναι τα μόνα που χρησιμοποιούν εκτενώς τα social media. Γενικότερα τα άτομα με αναπηρία μπορεί να χρησιμοποιούν τα social media για να ρυθμίσουν το άγχος τους. Τέλος, μεγάλο εύρος ερευνών εστιάζει στους εφήβους ως χρήστες των social media και όχι τόσο στους ενήλικες και ειδικότερα σε τυπικά αναπτυσσόμενους εφήβους, όχι σε άτομα με αναπηρία.

Εντοπίζοντας αυτά τα κενά στο πανόραμα των ερευνών επί του θέματος, αναγκαιότητα της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί εάν υπάρχει σχέση μεταξύ του άγχους και της χρήσης των social media από ενήλικα άτομα με αναπηρία. Αν δηλαδή τα άτομα με αναπηρία κάνουν πολύωρη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και παρουσιάζουν ταυτόχρονα υψηλά επίπεδα άγχους.

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης έγκειται στο να εξετάσει αν η εκτεταμένη ενασχόληση με τα social media θα μπορούσε να ληφθεί ως ένδειξη άγχους ατόμων με αναπηρία και να επιβεβαιώσει την υπόθεση άλλων ερευνών ότι τα άτομα με αναπηρία χρησιμοποιούν ευρέως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να κατευνάσουν ή να αποφύγουν αγχώδη συμπτώματα και καταστάσεις.

### 3.2 Τα ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην παρούσα έρευνα προς απάντηση είναι τα εξής:

1. Με ποια συχνότητα τα άτομα με αναπηρία χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
2. Τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν προβλήματα γενικευμένου άγχους;
3. Τα επίπεδα άγχους των ατόμων με αναπηρία συνδέονται με τη συχνότητα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

Οι μεταβλητές προς εξέταση είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το άγχος. Η ανεξάρτητη μεταβλητή, δηλαδή η μεταβλητή που είναι πιθανόν να επηρεάζει την εξαρτημένη, είναι το άγχος και η εξαρτημένη είναι η χρήση των social media. Η αναπηρία πρόκειται για μια ελεγχόμενη μεταβλητή.

Κρίνεται επίσης απαραίτητο να ξεκαθαριστούν ποιοι είναι οι λειτουργικοί ορισμοί κάθε μεταβλητής, δηλαδή οι ορισμοί που αξιοποιούνται στη συγκεκριμένη έρευνα ώστε να γίνουν οι έννοιες μετρήσιμες. Ως social media λαμβάνονται υπόψη οι εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης που αξιοποιούνται για επικοινωνία, διαμοιρασμό περιεχομένου και διαδικτυακή κοινωνική αλληλεπίδραση (Ortiz-Ospina, 2019). Ως άγχος εννοείται το γενικευμένο άγχος, όχι κάποια συγκεκριμένη αγχώδη διαταραχή αλλά η γενική αίσθηση ανησυχίας, φόβου και συναισθηματικής έντασης (Wade & Tavnris, 2018). Τέλος, για την έννοια της αναπηρίας δεν έχει γίνει κάποιος διαχωρισμός στις επιμέρους κατηγορίες της.

## 4. Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### 4.1 Σχεδιασμός της έρευνας

Για να εξεταστεί η πιθανή σχέση ανάμεσα στο άγχος και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε ενήλικα άτομα με αναπηρία επιλέχθηκε η ποσοτική μέθοδος έρευνας. Η επιλογή αυτή έγινε για διάφορους λόγους. Το δείγμα της έρευνας είναι μεγάλο σε αριθμό, επιχειρείται προσπάθεια γενίκευσης στον ευρύτερο πληθυσμό και ο έλεγχος συγκεκριμένων, κατασκευασμένων εκ των προτέρων ερευνητικών ερωτημάτων.

Συγκεκριμένα, εφαρμόστηκε συσχετιστική έρευνα. Η συσχετιστική έρευνα επιλέγεται από έναν ερευνητή όταν επιχειρεί να συσχετίσει δύο ή παραπάνω μεταβλητές για να διαπιστώσει αν επηρεάζει η μία την άλλη. Τα δεδομένα συγκεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο και ο ερευνητής ερμηνεύει με βάση τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης (Creswell, 2016). Στη συγκεκριμένη μελέτη εξετάζεται η πιθανότητα σχέσης μεταξύ του άγχους και της χρήσης των social media σε άτομα με αναπηρία, επομένως ένας συσχετικός ερευνητικός σχεδιασμός θεωρείται ο καταλληλότερος.

### 4.2 Συμμετέχοντες και τρόπος δειγματοληψίας

Για την συγκεκριμένη έρευνα αξιοποιήθηκε η δειγματοληψία χιονοστιβάδας και η συμπτωματική δειγματοληψία ή δειγματοληψία ευκολίας. Κατά τη διαδικασία της χιονοστιβάδας ο ερευνητής ζητά από έναν ή περισσότερους συμμετέχοντες της έρευνας να προτείνουν άλλα άτομα με παρόμοια χαρακτηριστικά που θα προθυμοποιούνταν να συμμετέχουν στην έρευνα. Η πρόταση αυτή μπορεί να γίνει και σε μια ανεπίσημη συζήτηση (Babbie, 2018). Στην παρούσα ερευνητική μελέτη ζητήθηκαν από ορισμένα άτομα στο περιβάλλον του ερευνητή να διαμοιράσουν τα ερωτηματολόγια της έρευνας με άλλα άτομα. Πρόκειται για άτομα που είχαν στο στενό τους οικογενειακό ή φιλικό πλαίσιο κάποιο/α ενήλικο/α άτομο/α με αναπηρία ή ήταν τα ίδια άτομα με αναπηρία ή χάρη στο επάγγελμά τους είχαν συναναστροφές με άτομα με αναπηρία. Αυτά τα άτομα ουσιαστικά αποτέλεσαν τους θυροφύλακες (gate-keeper) της έρευνας, άτομα δηλαδή που με τον επίσημο ή ανεπίσημο ρόλο τους εντόπισαν άλλα άτομα και βοήθησαν τον ερευνητή να έχει πρόσβαση στα ίδια και στο χώρο τους αν χρειαστεί (Creswell, 2016).

Η συμπτωματική/συγκυριακή δειγματοληψία βασίζεται σε διαθέσιμα υποκείμενα προς μελέτη τα οποία έχουν βέβαια την επιλογή αν θέλουν να συμμετέχουν ή όχι (Babbie, 2018). Το ερωτηματολόγιο της παρούσας μελέτης κοινοποιήθηκε σε διάφορες ομάδες κοινωνικής δικτύωσης σχετικές με άτομα με αναπηρία και καλούσε αυτούς που πληρούσαν τα κριτήρια να το συμπληρώσουν.

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη συμμετείχαν 48 άτομα (N=48). Πρόκειται για ενήλικα άτομα με αναπηρία, ηλικίας από 18 έως 60 ετών. Δεν υπήρξε κάποια διάκριση όσον αφορά το είδος της αναπηρίας (κινητική, αισθητηριακή, αναπτυξιακή), παρά μόνο αποκλείστηκαν από τη συλλογή δείγματος άτομα με νοητική υστέρηση και άτομα με μαθησιακές δυσκολίες ως υποκατηγορίες αναπηριών. Αναφορικά με τις κατηγορίες αναπηρίας αξιοποιήθηκε η διάκριση που πραγματοποιεί η Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία.

### 4.3 Τα ερευνητικά εργαλεία

Για την συγκεκριμένη έρευνα αξιοποιήθηκε 1 ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε 2 βασικές ενότητες. Η μία αφορούσε τη μέτρηση της χρήσης των social media και η άλλη τη μέτρηση του άγχους. Για τη μέτρηση του άγχους χορηγήθηκε η κλίμακα άγχους του Spielberg και για την χρήση των social media η κλίμακα μέτρησης του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης των Tutgun-Ünal and Deniz (Social Media Addiction Scale), οι οποίες αναλύονται στις υπο-ενότητες του κεφαλαίου αυτού (Tutgun-Ünal & Deniz 2015. Julian, 2011).

Το ερωτηματολόγιο χωρίστηκε σε 4 υπο-ενότητες. Η πρώτη περιείχε το εισαγωγικό σημείωμα που ενημερώνει τους συμμετέχοντες σχετικά με το θέμα και το σκοπό της έρευνας, την εθελοντική τους συμμετοχή, το χρόνο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου συνολικά και ζητήματα ανωνυμίας. Ξεκαθαρίστηκε ότι ο ερευνητής θα τηρήσει την ανωνυμία των συμμετεχόντων και ότι η αποχώρηση από τη διαδικασία συμπλήρωσης είναι αποδεκτή και σεβαστή. Ο συνολικός χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων υπολογίστηκε στα 15 περίπου λεπτά. Επίσης, υπήρχε ένα πλαίσιο στο οποίο οι συμμετέχοντες συναινούν για τη συμμετοχή τους στην έρευνα και στοιχεία επικοινωνίας με τον ερευνητή για τυχόν σχόλια, απορίες ή/και ενστάσεις.

Η δεύτερη υπο-ενότητα περιείχε τις ερωτήσεις για τα δημογραφικά στοιχεία. Συγκεκριμένα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το φύλο τους, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και το είδος της αναπηρίας που έχουν. Για τη σύνταξη της ερώτησης σχετικά με το είδος της αναπηρίας αξιοποιήθηκε η κατηγοριοποίηση που κάνει η Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία, αποκλείστηκε η νοητική αναπηρία ως κατηγορία και η ψυχική. Στη συνέχεια, στην ίδια υπο-ενότητα εντάχθηκαν κάποιες ερωτήσεις σχετικές τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αφενός για να εισάγουν σταδιακά τους συμμετέχοντες στο κύριο θέμα της έρευνας. Αφορούσαν τις πλατφόρμες των κοινωνικών δικτύων που χρησιμοποιούν και τη συχνότητα που χρησιμοποιούν κάθε μία από αυτές. Σύμφωνα με έρευνα του Pew Research Center το 2022 οι πιο χρησιμοποιημένες εφαρμογές κοινωνικών δικτύων είναι με τη σειρά: το YouTube, το TikTok, το Instagram, το Snapchat και το Facebook (Vogels et al, 2022). Αυτές οι εφαρμογές συμπεριλήφθηκαν και στις ερωτήσεις.

Η τρίτη και η τέταρτη υπο-ενότητα περιλάμβανε την κλίμακα του άγχους του Spielberg και την κλίμακα του εθισμού στα social media αντίστοιχα. Οι δυο αυτές κλίμακες αναλύονται παρακάτω λεπτομερώς.

#### **4.3.1 Η κλίμακα άγχους του Spielberg**

Η κλίμακας άγχους του Spielberg είναι ένα ψυχομετρικό εργαλείο αυτό-αναφοράς που έχει χρησιμοποιηθεί σε ερευνητικό και κλινικό επίπεδο. Πρόκειται για ένα εργαλείο με υψηλή αξιοπιστία και εγκυρότητα. Η δημιουργία του χρονολογείται το 1970 και η αναθεωρημένη έκδοση το 1985 (Fountoulakis et al, 2006). Έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί κατάλληλα σε 48 γλώσσες (Julian, 2011).

Σκοπό έχει να μετρήσει τα παρόντα συμπτώματα άγχους στο άμεσο παρόν αλλά και τη γενική τάση του ατόμου προς το άγχος. Για αυτό το λόγο αποτελείται από 2 υπο-κλίμακες. Η μία αφορά την παρούσα κατάσταση, εξετάζει δηλαδή το άγχος ως κατάσταση ζητώντας από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ερωτήσεις σκεπτόμενοι πως νιώθουν τη δεδομένη στιγμή ή ένα πολύ πρόσφατο γεγονός που τους προκάλεσε κάποια ψυχολογική ένταση. Για αυτό επιλέγεται πολλές φορές να χορηγηθεί μετά από μια συγκεκριμένη εμπειρία που βίωσε το άτομο και να ελεγχθεί πόσο αγχωτική ήταν για το ίδιο. Η αξιοπιστία της υπο-κλίμακας εξετάστηκε χορηγώντας την σε άτομα που βρίσκονταν σε καταστάσεις που τυπικά προκαλούν έντονο άγχος όπως σχολικές εξετάσεις και στρατιωτικές εκπαιδεύσεις (Julian, 2011).

Γίνεται λόγος δηλαδή για το παροδικό άγχος. Το παροδικό άγχος είναι ανάλογο του μεγέθους και της συναισθηματικής έντασης του γεγονότος (Μανιού & Ζυγά, 2021). Χαρακτηρίζεται ως State Anxiety Scale ή S-Anxiety, περιέχει 20 ερωτήσεις και τα άτομα σημειώνουν το βαθμό που περιγράφει καλύτερα την ένταση των συναισθημάτων τους: 1 ως καθόλου, 2 ως κάπως, 3 ως μέτρια, 4 ως πάρα πολύ (Fountoulakis et al, 2006).

Η άλλη υπο-κλίμακα εξετάζει το άγχος ως μόνιμο ή ιδιοσυγκρασιακό χαρακτηριστικό και χαρακτηρίζεται ως Trait Anxiety Scale ή T-Anxiety (Julian, 2011). Για τον Spielberger το ιδιοσυγκρασιακό άγχος αφορά μια προδιάθεση του ατόμου προς την αγχώδη συμπτωματολογία, ένα στοιχείο της προσωπικότητάς του με το οποίο αντιλαμβάνεται κάποιες καταστάσεις ως απειλητικές και αντιδρά με έντονο άγχος προς αυτές (Μανιού & Ζυγά, 2021). Απαντώντας στην κλίμακα οι συμμετέχοντες καλούνται να βαθμολογήσουν τη συχνότητα των συναισθημάτων με 1 για σχεδόν ποτέ, 2 για μερικές φορές, 3 για συχνά και 4 για σχεδόν πάντα (Fountoulakis et al, 2006).

Τα σκορ προστίθενται για να βγάλουν μια συνολική βαθμολογία. Η ύψιστη βαθμολογία για κάθε ένα από τα τεστ είναι 80 και η χαμηλότερη 20 (Fountoulakis et al, 2006). Μια βαθμολογία 39-40 θεωρείται αρκετή για να ανιχνευτούν κλινικά συμπτώματα άγχους ενώ άλλες έρευνες προτείνουν 54-55 βαθμούς ως κατάλληλους για να θεωρηθεί ένα άτομο αγχώδες (Julian, 2011).

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη αξιοποιήθηκε η υποκλίμακα T-Anxiety που μελετά το ιδιοσυγκρασιακό άγχος του ατόμου. Καθώς ο στόχος είναι η μελέτη του γενικού άγχους των ατόμων με αναπηρία και όχι μετά τη βίωση μιας συγκεκριμένης εμπειρίας, η υποκλίμακα S-Anxiety περισεύει.

#### **4.3.2 Η κλίμακα μέτρησης του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης των Tutgun-Ünal and Deniz**

Το δεύτερο εργαλείο που αξιοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα είναι μια κλίμακα για τη μέτρηση της υπερβολικής ή μη χρήσης των social media. Πρόκειται για την επονομαζόμενη «Social Media Addiction Scale» (SMAS) των Tutgun-Ünal and Deniz. Οι κατασκευαστές του εργαλείου μέτρησης είχαν σκοπό να ερευνήσουν το βαθμό εθισμού στα social media φοιτητών πανεπιστημίου στην Τουρκία. Η κλίμακα εξετάζει 4 παράγοντες, τη σχέση των social media με την απασχόληση, την τροποποίηση της διάθεσης, την υποτροπή και τη σύγκρουση, όπως τα χαρακτηρίζουν οι συγγραφείς



(Tutgun-Ünal & Deniz 2015). Λεπτομερέστερα, ο παράγοντας «απασχόληση» αφορά το κατά πόσο επηρεάζουν τα social media τις σπουδές και την εργασία (ερωτήσεις από 1 έως 12), ο παράγοντας «τροποποίηση της διάθεσης» εξετάζει κατά πόσο η χρήση των social media επηρεάζει το συναίσθημα (ερωτήσεις 13 έως 17), ο παράγοντας «υποτροπή» σχετίζεται με τον αποτυχημένο έλεγχο να αποστασιοποιηθεί κανείς από τα social media και υποκύπτει στη επαναλαμβανόμενη χρήση τους (ερωτήσεις 18 έως 22) και ο παράγοντας «σύγκρουση» (ερωτήσεις 23 έως 41) αφορά το πως τα social media δημιουργούν προβλήματα στη ζωή του ατόμου (Tutgun-Unal, 2020).

Αποτελείται από 41 ερωτήσεις που βαθμολογούν τη συχνότητα διάφορων καταστάσεων σχετικά με τα social media. Συγκεκριμένα πρόκειται για μια κλίμακα Likert με 5 βαθμούς που κυμαίνονται ως εξής: 1 για ποτέ, 2 για σπάνια, 3 για συχνά, 4 για μερικές φορές και 5 για πάντα. Η ύψιστη βαθμολογία είναι το 205 και η ελάχιστη το 41. Η ερμηνεία των βαθμολογιών λειτουργεί αθροιστικά, δηλαδή όσο μεγαλύτερη η βαθμολογία τόσο εντονότερος θεωρείται και ο εθισμός. Πιο συγκεκριμένα, αν κάποιος συγκεντρώσει από 41 έως 73 βαθμούς θεωρείται ως «καθόλου εθισμένος», από 74 έως 106 ως «Λίγο εθισμένος», από 107 έως 139 «μέτρια εθισμένος», από 140 έως 172 ως «έντονα εθισμένος» και από 173 έως 205 «πολύ έντονα εθισμένος». Τέλος, βρέθηκε ότι η κλίμακα έχει έντονη συσχέτιση με άλλες κλίμακες που μετρούν τον εθισμό στο διαδίκτυο ή τον εθισμό σε ένα συγκεκριμένο μέσο κοινωνικής δικτύωσης (Tutgun-Ünal & Deniz, 2015).

#### **4.4 Διαδικασία της έρευνας**

Η έρευνα υλοποιήθηκε στην Ελλάδα. Αφού σχηματίστηκε το ερωτηματολόγιο σε μορφή Google forms πραγματοποιήθηκε μια πιλοτική έρευνα. Τρία άτομα με αναπηρία συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Στη συνέχεια οργανώθηκε και διεξήχθη επικοινωνία με αυτά τα άτομα (τηλεφωνική με τα δύο και βιντεοσυνομιλία με το τρίτο) για την απαραίτητη ανατροφοδότηση από την εμπειρία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Κατά την επικοινωνία τα άτομα ερωτήθηκαν σχετικά με το χρόνο που απαιτήθηκε για να το συμπληρώσουν και τις ερωτήσεις που τους προκάλεσαν σύγχυση ή δυσκολία και έχρηζαν, κατά τη γνώμη τους, μιας επιπλέον επεξήγησης. Από αυτή τη διαδικασία προέκυψε ότι δεν υπήρξε κάποια ερώτηση που θα χρειαζόταν αποσαφήνιση και ο χρόνος που προτεινόταν για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (15 λεπτά) κρίθηκε αρκετός.

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων ξεκίνησε τον Ιούνιο του 2023 και ολοκληρώθηκε τον Αύγουστο του ίδιου έτους. Το ερωτηματολόγιο με την ηλεκτρονική του μορφή διαμοιράστηκε σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά και ατομικά σε άτομα με αναπηρία ή σε επαγγελματίες που εργάζονταν με άτομα με αναπηρία.

Οποιοδήποτε κόστος για τις ανάγκες της έρευνας καλύφθηκαν από προσωπικά έξοδα του ερευνητή.

## 5. ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### 5.1 Χαρακτηριστικά του δείγματος

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη πήραν μέρος 48 άτομα (N=48). Παρακάτω αναφέρονται λεπτομερώς τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων όσον αφορά το φύλο τους, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και το είδος της αναπηρίας.

Ο πίνακας 1 παρουσιάζει τις απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για το φύλο των συμμετεχόντων. Όπως φαίνεται από τον πίνακα 1, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν γυναίκες (56,3%).

#### Πίνακας 1

Απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για το φύλο

Φύλο	F	%
Άνδρας	20	41,7%
Γυναίκα	27	56,3%
ΆΛΛΟ	1	2,1%

Ο πίνακας 2 αφορά την ηλικία των συμμετεχόντων. Η μεγαλύτερη ηλικία που αναφέρθηκε ήταν 60 και η μικρότερη 18, με μέσο όρο 32,2 και τυπική απόκλιση 10.

#### Πίνακας 2

Ηλικία

	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Μέσος όρος
Ηλικία	60	18	32,2

Ο πίνακας 3 περιγράφει τις απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Η πλειοψηφία δήλωσε πως είναι απόφοιτοι πανεπιστημίου ενώ και σε ένα μεγάλο ποσοστό κατέχουν μεταπτυχιακό ή διδακτορικό δίπλωμα.

#### Πίνακας 3

Απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για το μορφωτικό επίπεδο

Κατηγορίες μόρφωσης	f	%
---------------------	---	---

Απόφοιτος γυμνασίου	2	4,2
Απόφοιτος λυκείου	11	22,9
Απόφοιτος δευτεροβάθ- μιας τεχνικής σχολής	3	6,3
Απόφοιτος πανεπιστη- μίου	22	45,8
Κάτοχος μεταπτυχιακού ή διδακτορικού	10	20,8

Ο πίνακας 4 αφορά τις απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για το είδος αναπηρίας που έχουν οι συμμετέχοντες. Οι περισσότεροι δήλωσαν πως έχουν κινητική αναπηρία, ακολουθούμενοι με μικρή διαφορά από αυτούς που έχουν κάποια αναπτυξιακή αναπηρία.

#### Πίνακας 4

Απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για το είδος της αναπηρίας των συμμετεχόντων

Είδος αναπηρίας	F	%
Κινητική	23	47,9
Αισθητηριακή	3	6,3
Αναπτυξιακή	20	41,7
Πολλαπλές αναπηρίες	2	4,2

#### 5.2. Περιγραφικά δεδομένα για το άγχος και τη χρήση των social media

Στην παρακάτω υπο-ενότητα αναφέρονται οι απόλυτες και σχετικές συχνότητες όσον αφορά τη συχνότητα σύνδεσης των ατόμων με αναπηρία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το πόσα social media χρησιμοποιούν και ποια είναι αυτά καθώς και το μέσο όρο και τις συχνότητές του άγχους και του βαθμού εθισμού στα social media.

Στον πίνακα 5 αναγράφονται οι απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για τη συχνότητα σύνδεσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το μεγαλύτερο ποσοστό (54,2%, N=26) δήλωσε ότι συνδέεται στα social media κάθε 2 ή 3 ώρες.

#### Πίνακας 5

Απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για τη συχνότητα σύνδεσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Συχνότητα σύνδεσης	F	%
Κάθε 1 ώρα	13	27,1
Κάθε 2 ή 3 ώρες	26	54,2
1 φορά την ημέρα	8	16,7

1 φορά την εβδομάδα

1

2,1

Στον Πίνακα 6 αναφέρονται οι απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες του αριθμού των συμμετεχόντων που χρησιμοποιεί το κάθε μέσο κοινωνικής δικτύωσης ξεχωριστά και πόσοι δεν το χρησιμοποιούν. Όσον αφορά το YouTube το μεγαλύτερο μέρος των ατόμων δήλωσε ότι το χρησιμοποιεί (89,6%). Το ίδιο ισχύει για το Facebook με το 81,3% να είναι χρήστες του και για το Instagram (66,7%). Για τα υπόλοιπα social media φαίνεται να ισχύει το αντίθετο, με το 64,6% των συμμετεχόντων να μην είναι χρήστες του TikTok, το 93,8% να μην χρησιμοποιεί το Snapchat και το 83,3% κάποιο άλλο μέσο κοινωνικής δικτύωσης.

### Πίνακα 6

Απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για τη χρήση ή όχι κάθε μέσου κοινωνικής δικτύωσης ξεχωριστά

Social media	Χρήση	F	%
YouTube	NAI	43	89,6
	OXI	5	10,4
Instagram	NAI	32	66,7
	OXI	16	33,3
TikTok	NAI	17	35,4
	OXI	31	64,6
Snapchat	NAI	3	6,3
	OXI	45	93,8
Facebook	NAI	39	81,3
	OXI	9	18,8
Άλλο	NAI	8	16,7
	OXI	40	83,3

Στον πίνακα 7 αναγράφονται οι απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες σχετικά με το πόσα social media χρησιμοποιούν τα άτομα με αναπηρία. Οι περισσότεροι (29,2%) είναι χρήστες 3 μέσων κοινωνικής δικτύωσης ενώ ένα μεγάλο ποσοστό (22,9%) χρησιμοποιεί 4. Μόνο 5 εκ των συμμετεχόντων χρησιμοποιούν 1 μέσο.

### Πίνακας 7

Απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες για τον αριθμό των social media που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες

Αριθμός social media	F	%
1	5	10,4
2	13	27,1
3	14	29,2
4	11	22,9
5	5	10,4

Όσον αφορά το άγχος, αρχικά υπολογίστηκε ο μέσος όρος άγχους των συμμετεχόντων συνολικά. Όπως φαίνεται από τον πίνακα 8 ο μέσος όρος βρέθηκε ίσος με 50,14. Η μέγιστη τιμή ήταν 67 και ελάχιστη 38.

### Πίνακας 8

Μέσος όρος άγχους

	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Κλίμακα άγχους	38	67	50,14	6,7

Για τη μέτρηση του άγχους αξιοποιήθηκε η κλίμακα του Spielberger για το άγχος. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση υπάρχει μια ασάφεια ως προς ποια βαθμολογία θεωρείται αρκετή για να θεωρηθεί ότι ένα άτομο εμφανίζει κλινικά συμπτώματα άγχους. Ορισμένες έρευνες αναφέρουν ότι μια βαθμολογία 39-40 θεωρείται αρκετή ενώ άλλες έρευνες προτείνουν 54-55 βαθμούς ως κατάλληλους για να θεωρηθεί ένα άτομο αγχώδες (Julian, 2011). Δεδομένου αυτής της ασάφειας επιλέχθηκε να κρίνεται ένα άτομο ως αγχώδες ή όχι με βάση το αν ξεπερνάει το μέσο όρο άγχους του δείγματος (50,14) ή όχι. Ο πίνακας 9 αναφέρει πως σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες (47,9%) εμφανίζουν συμπτώματα άγχους.

### Πίνακας 9

Απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες του άγχους

	F	%
Μη αγχώδης	25	52,1
Αγχώδης	23	47,9

Ο πίνακας 10 περιγράφει το μέσο όρο εθισμού στα social media. Η μέγιστη τιμή βρέθηκε ίση με 170, η ελάχιστη 48 και ο μέσος όρος 94,25.

### Πίνακας 10

Μέσος όρος εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Κλίμακα Social Media	48	170	94,25	28,29

Ο πίνακας 11 μαρτυρά τις απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες εθισμού στα social media. Η μέγιστη βαθμολογία στην κλίμακα μέτρησης του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι 205 και η ελάχιστη 41 (Tutgun-Ünal & Deniz, 2015). Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων με αναπηρία (54,2%) παρουσιάζεται ως λίγο εθισμένο στα social media, με βαθμολογίες δηλαδή που κυμαίνονται από 74 έως 106. Ένα μικρότερο ποσοστό (10,4%) φαίνεται να είναι έντονα εθισμένο με βαθμολογίες που κυμαίνονται από 140 έως 172.

### Πίνακας 11

Απόλυτες (f) και σχετικές (%) συχνότητες του βαθμού εθισμού στα social media

<b>Βαθμός εθισμού στα social media</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Καθόλου εθισμένος	9	18,8
Λίγο εθισμένος	26	54,2
Μέτρια εθισμένος	8	16,7
Έντονα εθισμένος	5	10,4

### 5.3 Παραγοντική ανάλυση και ανάλυση αξιοπιστίας της κλίμακας μέτρησης του εθισμού στα social media

Πραγματοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis) της κλίμακας μέτρησης του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης των Tutgun-Ünal και Deniz. Στην κλίμακα προϋπήρχαν παράγοντες, ωστόσο επιχειρήθηκε να κατασκευαστούν νέοι από τον ερευνητή. Τόσο στη συνολική κλίμακα όσο και για κάθε παράγοντα ξεχωριστά που προέκυψε, πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας, ώστε να ελεγχθεί η αξιοπιστία των επιμέρους κλιμάκων (cronbach's alpha).

Αρχικά υλοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών (principal component analysis). Ύστερα, εφαρμόστηκε η μέθοδος της ορθογώνιας περιστροφής Varimax ώστε να μην υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των επιμέρους παραγόντων. Το SPSS απέκλεισε όσες μεταβλητές εμφάνιζαν τιμή μικρότερη του 0.30. Το scree plot έδωσε 4 παράγοντες. Όλα τα στοιχεία φορτώνουν ικανοποιητικά στους παράγοντες που επιλέχθηκαν.

Ο πρώτος παράγοντας περιέχει τα στοιχεία 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 38. Τα στοιχεία αυτά σχετίζονται περισσότερο με το πως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εισβάλλουν στη ζωή του ατόμου και τη διαταράσσουν προκαλώντας προβλήματα σε διάφορους τομείς. Για αυτό το λόγο ο πρώτος παράγοντας φέρει τον τίτλο «έκπτωση λειτουργικότητας». Ο δείκτης αξιοπιστίας υπολογίστηκε ίσος με 0,944 που θεωρείται αρκετά ικανοποιητική τιμή.

Ο δεύτερος παράγοντας αποτελείται από τα στοιχεία 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 25, 41. Ονομάστηκε ως «χρόνος ασχολίας» γιατί αφορούν το χρόνο που ξοδεύουν τα άτομα όντας απορροφημένοι από τα social media. Ο δείκτης αξιοπιστίας βρέθηκε ίσος με 0,912 που θεωρείται αρκετά ικανοποιητική τιμή.

Ο τρίτος παράγοντας περιέχει τα στοιχεία 24, 25, 26, 29, 32, 37, 39, 40. Χαρακτηρίστηκε ως «κοινωνική δυσλειτουργία» διότι σχετίζονται με το πως και το αν τα social media επηρεάζουν την κοινωνική ζωή των ατόμων (πχ. τις φιλικές-οικογενειακές σχέσεις). Ο δείκτης αξιοπιστίας βρέθηκε ίσος με 0,877 που θεωρείται αρκετά ικανοποιητική τιμή.

Ο τέταρτος και τελευταίος παράγοντας με τίτλο «τρόπος διαφυγής της πραγματικότητας» περιέχει τους παράγοντες 11, 13, 14, 15, 16. Ονομάστηκε ως εξής γιατί τα στοιχεία δηλώνουν το αν τα άτομα χρησιμοποιούν τα social media ως μέσο απόδρασης από τα καθημερινά προβλήματα και την οκνηρία. Ο δείκτης αξιοπιστίας βρέθηκε ίσος με 0,859 που θεωρείται αρκετά ικανοποιητική τιμή.



**Πίνακας 12**

Μέσες τιμές, φορτίσεις, τυπικές αποκλίσεις των στοιχείων του κάθε παράγοντα της κλίμακας μέτρησης του εθισμού στα social media

*Παράγοντας 1: Έκπτωση λειτουργικότητας*

<b>Στοιχεία</b>	<b>Φορτίσεις</b>	<b>Μέσος όρος</b>	<b>Τυπική Απόκλιση</b>
17. Ξεχνώ τα πάντα κατά την περίοδο που χρησιμοποιώ τα social media.	0,600	2,208	1,2541
18. Τυχαίνει να υπάρχουν φορές που προσπαθώ να σταματήσω να χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αποτυγχάνω.	0,591	2,333	1,1172
19. Θα ήθελα πολύ να ρυθμίσω τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	0,616	3,083	1,3501
20. Κάνω αποτυχημένες προσπάθειες για να εγκαταλείψω τη χρήση των social media.	0,657	2,000	1,0719
21. Κάνω αποτυχημένες προσπάθειες για να ρυθμίσω τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	0,640	2,250	1,1392
22. Προσπαθώ να μειώσω τον χρόνο που αφιέρωσα στα social media και αποτυγχάνω.	0,676	2,396	1,0865
23. Χρησιμοποιώ αρκετά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αν και επηρεάζουν αρνητικά το επάγγελμα/τις σπουδές μου.	0,690	2,229	1,1530
27. Λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, δεν μπορώ να ολοκληρώσω έγκαιρα τις δραστηριότητες που ξεκινώ.	0,700	2,063	1,1186
28. Για να αφιερώνω περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης,	0,582	1,917	1,2175

παραμελώ δραστηριότητες που αφορούν το σχολείο ή τη δουλειά.			
30. Οι σπουδές μου ή οι εργασίες μου διακόπτονται λόγω του χρόνου που πέρασα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	0,749	1,729	0,8930
31. Η παραγωγικότητά μου μειώνεται λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	0,755	2,250	1,4067
33. Οι άνθρωποι με επικρίνουν για τον χρόνο που περνάω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	0,536	2,021	1,0816
34. Προσπαθώ να κρύψω τον χρόνο που πέρασα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	0,618	1,688	0,9261
35. Υπάρχουν φορές που ξεχνάω να φάω λόγω των social media.	0,724	1,333	0,8588
36. Υπάρχουν φορές που αφιερώνω λιγότερο χρόνο στην προσωπική μου φροντίδα λόγω χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης	0,701	1,563	0,8729
38. Υπάρχουν φορές που αντιμετωπίζω σωματικά προβλήματα λόγω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	0,447	2,063	1,2447

*Παράγοντας 2: Χρόνος ασχολίας*

<b>Στοιχεία</b>	<b>Φορτίσεις</b>	<b>Μέσος όρος</b>	<b>Τυπική απόκλιση</b>
1. Σκέφτομαι αρκετά το τι συμβαίνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πρόσφατα	0,595	2,542	1,1662
2. Εάν υπάρχει κάτι που πρέπει να κάνω, πρώτα από όλα συνδέομαι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	0,781	2,792	1,3040

3. Όταν δεν τσεκάρω τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για λίγο, η σκέψη να τα τσεκάρω με απασχολεί	0,766	2,208	1,2197
4. Νομίζω ότι η ζωή μου θα ήταν βαρετή, κενή και άγευστη χωρίς τα social media	0,490	2,042	,9666
5. Όταν δεν είμαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο, σκέφτομαι έντονα να ελέγξω τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	0,679	2,417	1,2519
6. Αναρωτιέμαι τι συμβαίνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	0,633	2,271	1,0051
7. Υπάρχουν φορές που αφιέρωσα περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από όσο νομίζω.	0,638	3,604	,9618
8. Κάθε φορά που αποφασίζω να κόψω τη σύνδεσή μου με τα social media, λέω στον εαυτό μου «λίγα λεπτά ακόμα».	0,498	2,979	1,1938
9. Δεν μπορώ να σταματήσω να χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για μεγάλο χρονικό διάστημα.	0,670	3,104	1,1530
10. Υπάρχουν φορές που χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περισσότερο από όσο σχεδιάζω.	0,553	3,583	1,0485
12. Αφιερώνω μεγάλες περιόδους σε ενέργειες (παιχνίδια, συνομιλία, προβολή φωτογραφιών κ.λπ.) που σχετίζονται με τα μέσα κοιν. δικτύωσης.	0,582	3,229	1,1344
16. Όταν βαριέμαι τα προβλήματά μου, το καλύτερο μέρος στο οποίο καταφεύγω είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	0,449	2,771	1,2418

25. Υπάρχουν φορές που παραμελώ τα μέλη της οικογένειάς μου λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	0,410	1,938	1,1186
41. Καθώς αυξάνονται τα πράγματα που πρέπει να κάνω, η επιθυμία μου να χρησιμοποιήσω τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αυξάνεται.	0,458	2,063	1,1560

*Παράγοντας 3: Κοινωνική δυσλειτουργία*

<b>Στοιχεία</b>	<b>Φορτίσεις</b>	<b>Μέσος όρος</b>	<b>Τυπική απόκλιση</b>
24. Δίνω λιγότερη προτεραιότητα στα χόμπι και τις ψυχαγωγικές μου δραστηριότητες λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	0,772	1,917	1,917
25. Υπάρχουν φορές που παραμελώ τα μέλη της οικογένειάς μου λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	0,569	1,938	1,1186
26. Υπάρχουν φορές που παραμελώ τους φίλους μου λόγω των social media.	0,662	1,646	1,0208
29. Προτιμώ να περνάω χρόνο στα social media παρά να περνάω χρόνο με τους φίλους μου.	0,776	1,521	0,9223
32. Προτιμώ να περνάω χρόνο στα social media παρά να βγαίνω με τους φίλους μου.	0,706	1,354	0,7290
37. Παρουσιάζονται αλλοιώσεις/διαταραχές στη σειρά ύπνου μου λόγω χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	0,504	1,958	1,1478
39. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με κάνει να αντιμετωπίζω προβλήματα στις σχέσεις μου με άτομα που είναι σημαντικά για εμένα.	0,730	1,542	0,8495

40. Η χρήση των social media προκαλεί προβλήματα στη ζωή μου.	0,609	1,729	1,0466
---	-------	-------	--------

*Παράγοντας 4: Τρόπος διαφυγής της πραγματικότητας*

Στοιχεία	Φορτίσεις	Μέσος Όρος	Τυπικές Αποκλίσεις
11. Δεν μπορώ να καταλάβω πώς περνά ο χρόνος ενώ χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	0,609	3,583	1,0883
13. Χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ξεχάσω τα προσωπικά μου προβλήματα.	0,611	2,667	1,1730
14. Περνάω χρόνο στα social media σε στιγμές που νιώθω μόνος.	0,799	3,146	1,3207
15. Προτιμώ να σερφάρω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να απαλλάσσομαι από αρνητικές σκέψεις για τη ζωή μου.	0,747	2,521	1,2881
16. Όταν βαριέμαι τα προβλήματά μου, το καλύτερο μέρος στο οποίο καταφεύγω είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	0,563	2,771	1,2418

#### **5.4 Συσχέτιση μεταξύ κλίμακας άγχους με την κλίμακα εθισμού στα social media και τον κάθε παράγοντα ξεχωριστά**

Αφού κατασκευάστηκαν οι παράγοντες δημιουργήθηκε μια νέα συνεχής μεταβλητή που περιλάμβανε τη συνολική βαθμολογία του κάθε ατόμου στα στοιχεία του κάθε παράγοντα. Στη συνέχεια ελέγχθηκε η συσχέτιση αυτής της μεταβλητής/ της κλίμακας εθισμού στα social media με την κλίμακα του άγχους.

Εφαρμόστηκε έλεγχος συσχέτισης Pearson  $r$ . Όπως φαίνεται και από τον πίνακα 13 το  $r=0,539$ ,  $p\text{-value}<0,01$ , μικρότερο από κάθε σύνηθες επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας και υπάρχει μετρίου βαθμού θετική συσχέτιση. Άρα η υπόθεση ότι όσο αυξάνεται το άγχος τόσο αυξάνεται και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης γίνεται αποδεκτή.

Ύστερα πραγματοποιήθηκε έλεγχος συσχέτισης της κλίμακας άγχους με κάθε παράγοντα που προέκυψε από τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση. Αρχικά, φαίνεται πως υπάρχει μετρίου βαθμού θετική συσχέτιση με το  $r=0,45$  και  $p\text{-value}<0,01$ , μικρότερο από κάθε σύνηθες επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας. Αυτό σημαίνει ότι όσο αυξάνεται ο χρόνος ασχολίας δεν αυξάνονται τα επίπεδα άγχους. Το ίδιο ισχύει για τους παράγοντες «κοινωνική δυσλειτουργία» και «διαφυγή από την πραγματικότητα με τιμές κοντά στο 0,5, συγκεκριμένα  $r=0,41$  και  $r=0,47$  αντίστοιχα με  $p\text{-value}<0,01$  και για τους δύο. Μόνο με τον παράγοντα «έκπτωση λειτουργικότητας» υπάρχει πολύ ασθενής θετική συσχέτιση με  $r=0,501$ , που σημαίνει ότι η χρήση των social media με τρόπο που μειώνει την λειτουργικότητα του ατόμου στην καθημερινότητά του σχετίζεται με το υψηλό άγχος.

### Πίνακας 13

Συσχέτιση κλίμακας άγχους με την κλίμακα εθισμού στα social media και τον κάθε παράγοντα ξεχωριστά

Μεταβλητές	1	2	3	4	5
1.Κλίμακα Άγχους	-				
2.Κλίμακα Social Media	0,54**	-			
3.Χρόνος ασχολίας	0,45**	0,87**	-		
4.Έκπτωση λειτουργικότητας	0,50**	0,92**	0,69**	-	
5.Κοινωνική δυσλειτουργία	0,41**	0,78**	0,54**	0,64**	-
6.Διαφυγή από πραγματικότητα	0,48**	0,80**	0,67**	0,65**	0,58**

\*\*  $p < 0,01$

### 5.5 Σύγκριση των μέσων επιδόσεων στη κλίμακα εθισμού στα social media και του κάθε παράγοντα ξεχωριστά με το άγχος

Επόμενο βήμα ήταν να εξετασθεί αν τα άτομα με αναπηρία που εμφανίζουν συμπτώματα άγχους έχουν ταυτόχρονα μεγαλύτερη προσκόλληση στα social media. Για αυτό το σκοπό εφαρμόστηκε ο έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Η μέση βαθμολογία των ατόμων με άγχος στη κλίμακα εθισμού στα social media είναι μεγαλύτερη (114,69) από ότι αυτή των ατόμων χωρίς άγχος (89,6). Μένει να αποδειχθεί αν η διαφορά αυτή είναι στατιστικά σημαντική.

Η μηδενική υπόθεση ( $H_0$ ) υποστηρίζει ότι οι διακυμάνσεις θα είναι ίδιες, δηλαδή δεν θα διαφέρουν ενώ η εναλλακτική υπόθεση ( $H_a$ ) ότι οι διακυμάνσεις θα είναι άνισες.

Ο έλεγχος διακυμάνσεων έδειξε ότι  $F=4,256$ ,  $p\text{-value}=0,045 < 0,05$ , οπότε η  $H_0$  απορρίπτεται, οι διακυμάνσεις διαφέρουν είναι στατιστικά σημαντική, κατά συνέπεια χρησιμοποιείται έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα με άνισες διακυμάνσεις.

Εφαρμόζοντας τον έλεγχο t-test βρέθηκε ότι  $t(38,106)=3,022$  και αντίστοιχο  $p\text{-value}=0,004 < 0,01$ , άρα απορρίπτεται η  $H_0$ , η διαφορά είναι ισχυρώς στατιστικά σημαντική. Επομένως, τα άτομα με αναπηρία που φαίνονται να είναι αγχώδεις χρησιμοποιούν εκτενέστερα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε η ίδια διαδικασία συγκρίνοντας το άγχος με τον κάθε παράγοντα της κλίμακας εθισμού στα social media ξεχωριστά. Όσον αφορά τον παράγοντα «χρόνος ασχολίας» ο έλεγχος διακυμάνσεων έδειξε ότι  $F=2,246$ ,  $p\text{-value}=1,14 > 0,05$ , άρα οι διακυμάνσεις είναι ίσες και επομένως χρησιμοποιείται έλεγχος t-test με ίσες διακυμάνσεις. Εφαρμόζοντας τον έλεγχο βρέθηκε ότι  $t(46)=-2,853$  και αντίστοιχο  $p\text{-value}=0,006 < 0,05$ , άρα η διαφορά είναι ισχυρώς στατιστικά σημαντική. Τα άτομα με περισσότερο άγχος αφιερώνουν περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο τους στα social media.

Η σύγκριση με τον παράγοντα «έκπτωση λειτουργικότητας» εμφάνισε τα εξής αποτελέσματα:  $F=3,947$ ,  $p\text{-value}=0,53 > 0,05$ , άρα γίνεται έλεγχος με ίσες διακυμάνσεις. Ο έλεγχος δείχνει πως  $t(46)=-2,621$ ,  $p\text{-value}=0,12 > 0,05$ , επομένως η διαφορά δεν είναι στατιστικά σημαντική. Η ευρύτερη έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου στην καθημερινή του διαβίωση από τα social media δεν επηρεάζεται από το άγχος.

Εξετάζοντας τον παράγοντα «κοινωνική δυσλειτουργία» βρέθηκε ότι  $F=0,310$ ,  $p\text{-value}=0,581 > 0,05$ , άρα χρησιμοποιείται έλεγχος με ίσες διακυμάνσεις. Ο έλεγχος έδειξε πως  $t(46)=-1,637$ ,  $p\text{-value}=0,1 > 0,05$ , επομένως η διαφορά δεν είναι στατιστικά σημαντική. Η κοινωνική δυσλειτουργία και απομόνωση στη ζωή των ατόμων εξαιτίας των social media δεν επηρεάζεται από το άγχος.

Τέλος, για τον παράγοντα «διαφυγή από την πραγματικότητα» βρέθηκε ότι  $F=0,116$ ,  $p\text{-value}=0,734 > 0,05$ , άρα χρησιμοποιείται έλεγχος με ίσες διακυμάνσεις. Ο έλεγχος έδειξε πως  $t(46)=-3,246$ ,  $p\text{-value}=0,002 > 0,05$ , επομένως η διαφορά είναι ισχυρώς στατιστικά σημαντική. Τα άτομα που χρησιμοποιούν τα social media ως μέσο διαφυγής της καθημερινότητας χαρακτηρίζονται από περισσότερο άγχος.

**Πίνακας 14**

Σύγκριση άγχους με τις βαθμολογίες της κλίμακας εθισμού στα social media και του κάθε παράγοντα ξεχωριστά

Μεταβλητές		Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	p- value
Κλίμακα social Media	Λίγο αγχώδης	89,6	22,5	0,004
	Πολύ αγχώδης	114,6	33,4	
Χρόνος ασχολίας	Λίγο αγχώδης	33,5	1,75	0,006
	Πολύ αγχώδης	41,9	2,4	
Έκπτωση λειτουργι- κότητας	Λίγο αγχώδης	28,6	1,76	0,12
	Πολύ αγχώδης	38	3,23	
Κοινωνική δυσλει- τουργία	Λίγο αγχώδης	5,7	1,14	0,1
	Πολύ αγχώδης	7,25	1,51	
Διαφυγή από την πραγματικότητα	Λίγο αγχώδης	12,6	0,89	0,002
	Πολύ αγχώδης	16,8	0,93	

**5.6 Έλεγχος στατιστικής σημαντικότητας του άγχους στα άτομα με αναπηρία**

Προκειμένου να ελεγχθεί αν τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους και αν αυτές οι τιμές είναι στατιστικά σημαντικές πραγματοποιήθηκε έλεγχος t-test για ένα δείγμα (one sample t-test). Σύμφωνα με τον Julian (2011) μια βαθμολογία 54 βαθμών στην κλίμακα μέτρησης άγχους του Spielberger θεωρείται αρκετή για να θεωρηθεί κανείς αγχώδης. Η τιμή 54 δηλαδή λαμβάνεται ως ελάχιστο κατώτερο όριο όπου πάνω από αυτό χαρακτηρίζεται ένα άτομο από παθολογικό άγχος. Στη συγκεκριμένη ερευνητική μελέτη, χρησιμοποιώντας τον έλεγχο t-test για ένα δείγμα συγκρίθηκε ο μέσος όρος του άγχους του δείγματος με την τιμή 54. Η μέση τιμή του δείγματος



(50,14) ήταν σημαντικά χαμηλή από τη τιμή 54. Επομένως, ο μέσος όρος άγχους του δείγματος δείχνει ότι οι συμμετέχοντες κινούνται σε φυσιολογικά επίπεδα άγχους.

### Πίνακας 15

Άγχος και άτομα με αναπηρία

	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	p-value
Άγχος και άτομα με αναπηρία	50,14	6,7	0

## 6. ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Η παρακάτω ενότητα αφιερώνεται στο να απαντήσει στα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν.

### 6.1 Η συχνότητα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από άτομα με αναπηρία

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε τη συχνότητα που τα άτομα με αναπηρία χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων δήλωσε ότι συνδέεται κάθε 2 με 3 ώρες σε κάποιον λογαριασμό του στα social media ενώ ταυτόχρονα έχουν λογαριασμό σε 3 με 4 μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πρόκειται για αρκετά συχνή χρήση που έρχεται να επιβεβαιώσει πορίσματα παρόμοιων ερευνών. Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση εξάγει κανείς το συμπέρασμα ότι η αναπηρία δεν στέκεται τροχοπέδη στην πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τόσο άτομα με προβλήματα όρασης, όσο και άτομα με αναπτυξιακές διαταραχές είναι χρήστες των social media (Johansson et al, 2021. Meribe et al, 2023). Η ανάπτυξη της τεχνολογίας και η δυνατότητα παροχής κοινωνικών δικτύων μέσω εφαρμογών έχουν διευκολύνει κατά πολύ την πρόσβαση στα social media από άτομα με αναπηρία (Almakanin et al, 2019). Οι ίδιες οι εφαρμογές με τη σειρά τους προσαρμόζονται και εξελίσσονται ώστε να γίνουν πιο προσιτές ακόμα και για άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες (Bart et al, 2022).

Σε γενικές γραμμές οι λόγοι που τα άτομα με αναπηρία χρησιμοποιούν τα social media δεν διαφέρουν από τους λόγους των ατόμων χωρίς αναπηρία. Οι λόγοι αυτοί είναι η αναζήτηση πληροφοριών, η επικοινωνία με φίλους και μέλη της οικογένειας και η διασκέδαση (Baumgartner et al, 2023). Σε κάποιες περιπτώσεις τα άτομα με αναπηρία μπορεί να γίνονται μέλη των social media για να ενταχθούν σε ομάδες ατόμων με παρόμοια αναπηρία ώστε να προσφέρουν ή να λάβουν στήριξη ή/και για να ενημερώνονται για θέματα γύρω από την αναπηρία τους (Morris et al, 2016). Επιπλέον, τα άτομα με αναπηρία αντλούν πολλά ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως ψυχο-κοινωνική υποστήριξη, σύναψη νέων φιλιών, ευκαιρίες για εργασία και διασκέδαση, λόγοι που τους οδηγούν να ασχολούνται ιδιαίτερα με αυτά (Almakanin et al, 2019). Αυτά τα πορίσματα δικαιολογούν τη αυξημένη συχνότητα χρήσης που δήλωσαν οι συμμετέχοντες της παρούσας

ερευνητικής μελέτης καθώς και τον σχετικά μεγάλο αριθμό εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης των οποίων είναι μέλη. Τέλος, το αποτέλεσμα της παρούσας ερευνητικής μελέτης σχετικά με τη συχνότητα σύνδεσης ταυτίζεται με τα αποτελέσματα έρευνας σε άτομα με κινητική αναπηρία όπου και εκεί οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως συνδέονται κάθε 2 με 3 ώρες (Martínez, 2012).

## **6.2 Τα άτομα με αναπηρία και το γενικευμένο άγχος.**

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα σχετιζόταν με το αν τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους. Δεδομένου του μικρού δείγματος πραγματοποιήθηκε t test για ένα δείγμα με κριτήριο το μέσο όρο άγχους που βρέθηκε στο παρόν δείγμα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα με αναπηρία δεν αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα γενικευμένου άγχους.

Το παραπάνω εύρημα ήταν αρκετά αντιφατικό σε σχέση με αυτά που υποστηρίζουν οι έρευνες επί του θέματος. Έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η σωματική αναπηρία γεννά στα άτομα μια αίσθηση εξάρτησης από τους άλλους, δυσκολίας στην επικοινωνία και απογοήτευσης με αποτέλεσμα τη δημιουργία έντονου άγχους και αίσθησης απελπισίας σε σημείο που η αναπηρία μπορεί να θεωρηθεί ως παράγοντας κινδύνου/ προγνωστικός παράγοντας αγχωδών διαταραχών (Mushthaq & Akhour, 2016. Jones et al, 2014). Το ίδιο υποστηρίζεται και για άτομα με αναπτυξιακές διαταραχές, συγκεκριμένα με διαταραχή αυτιστικού φάσματος, όπου το άγχος αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς τους και συνδέεται με τα επικοινωνιακά και κοινωνικά ελλείμματά τους (Johansson et al, 2021). Η αντιφατικότητα των ευρημάτων εικάζεται ότι οφείλεται στο μικρό αριθμό συμμετεχόντων της παρούσας ερευνητικής μελέτης.

Ωστόσο είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι οι περισσότερες έρευνες που περιγράφηκαν στη βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικές με τη σύνδεση άγχους και αναπηρίας πραγματοποιήθηκαν σε μεμονωμένη κατηγορία αναπηρίας. Έρευνες που αφορούσαν τη σχέση αναπηρίας και άγχους όπως των Jones et al (2014) που έγινε αποκλειστικά σε άτομα με κινητικές δυσκολίες, των Robertson et al (2018) όπου οι συμμετέχοντες ήταν άτομα με διαταραχή αυτιστικού φάσματος και των Zapata & Pearlstein (2022) που πραγματοποιήθηκε σε άτομα με διαταραχή όρασης, αποδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες ερευνών επί του θέματος ανήκαν σε μια συγκεκριμένη ομάδα αναπηρίας. Ήταν διαγνωσμένοι δηλαδή με μια συγκεκριμένη

διαταραχή ή αναπηρία και εμφάνιζαν ταυτόχρονα σημαντικά επίπεδα άγχους. Το δείγμα της παρούσας ερευνητικής μελέτης χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία καθώς πήραν μέρος άτομα με κινητικές δυσκολίες, αναπτυξιακές διαταραχές, αισθητηριακές αναπηρίες ή πολλαπλές αναπηρίες. Πιθανόν αν η έρευνα υλοποιούταν σε άτομα μιας επιμέρους αναπηρίας τα επίπεδα άγχους να ήταν όμοια με αυτά των ερευνών που προαναφέρθηκαν.

### **6.3 Τα επίπεδα άγχους των ατόμων με αναπηρία και η συχνότητα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.**

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε το αν τα άτομα που εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά άγχους χρησιμοποιούν περισσότερο τα social media. Σαν πρώτο βήμα, πραγματοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση της κλίμακας μέτρησης του εθισμού στα social media από την οποία προέκυψαν 4 παράγοντες: έκπτωση λειτουργικότητας, χρόνος ασχολίας, κοινωνική δυσλειτουργία και τρόπος διαφυγής της πραγματικότητας. Το μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων παρουσιάζει ομοιότητα με τους προκατασκευασμένους παράγοντες της κλίμακας. Οι παράγοντες φάνηκαν να έχουν υψηλή αξιοπιστία.

Στη συνέχεια, αξιοποιώντας τους παράγοντες που κατασκευάστηκαν έγινε συσχέτιση της κλίμακας του άγχους με αυτή των social media. Η συσχέτιση βρέθηκε μέτρια θετική που συνεπάγεται ότι όσο αυξάνεται το άγχος τόσο αυξάνεται και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Έλεγχος συσχέτισης με το άγχος πραγματοποιήθηκε και για κάθε παράγοντα ξεχωριστά όμως μόνο ο παράγοντας «διαφυγή από την πραγματικότητα» εμφανίζει θετική συσχέτιση. Για να εξεταστεί, εν τέλει, αν τα άτομα με αναπηρία που εμφανίζουν συμπτώματα άγχους χρησιμοποιούν ταυτόχρονα περισσότερο τα social media εφαρμόστηκε ο έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Η διαφορά βρέθηκε ισχυρώς στατιστικά σημαντική. Επομένως, τα άτομα με αναπηρία που φαίνονται να είναι αγχώδεις χρησιμοποιούν εκτενέστερα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Το παραπάνω πόρισμα έρχεται να επιβεβαιώσει πρόσφατες έρευνες για το ζήτημα που αναλύεται στο αντίστοιχο κεφάλαιο. Τα social media χρησιμοποιούνται ως τρόπος χαλάρωσης από στρεσογόνες καταστάσεις (Hedges, 2017). Δεν λειτουργούν βέβαια μόνο ως τρόπος καταπολέμησης της ψυχοπαθολογίας και του άγχους αλλά και ως μέσα

προαγωγής της ψυχικής υγείας και ευημερίας που καταπραΰνουν τα συμπτώματα του άγχους με έναν πιο έμμεσο τρόπο. Η επαφή των ατόμων με αναπηρία με άλλα άτομα μέσω των διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και επιπλέον δίνει κίνητρα και τις κατάλληλες πληροφορίες για να πραγματοποιήσουν δραστηριότητες αναψυχής (πχ. ταξίδια), μέσω συμμετοχής σε αντίστοιχες κοινότητες στα social media, γεγονός που αποτελεί αρωγός της κοινωνική τους ενσωμάτωσης και της ψυχικής τους υγείας (Lee & Cho, 2019).

Ο ίδιος στατιστικός έλεγχος που πραγματοποιήθηκε στην παρούσα ερευνητική μελέτη για τη σύγκριση του άγχους με τα επίπεδα εθισμού στα social media, υλοποιήθηκε και για κάθε παράγοντα που προέκυψε από την κλίμακα μέτρησης εθισμού στα social media. Εντοπίστηκε σχέση του άγχους με τον παράγοντα «διαφυγή της πραγματικότητας», δηλαδή τα άτομα με αναπηρία που χρησιμοποιούν τα social media ως μέσο διαφυγής της καθημερινότητας χαρακτηρίζονται από περισσότερο άγχος. Αυτό φαίνεται να αντιστοιχεί με ευρήματα ερευνών που υποστηρίζουν πως πολλά άτομα με αναπηρία προτιμούν τη μέθοδο εξ αποστάσεως επικοινωνίας για να προφυλαχτούν από το άγχος της δια ζώσης επικοινωνίας. Νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια επικοινωνώντας πίσω από μια οθόνη (Smith-Gillespie et al, 2021). Η επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο χαρακτηρίζεται από προκαταλήψεις προς τα άτομα με αναπηρία. Το άγχος των ατόμων με αναπηρία μπορεί να οφείλεται στο φόβο να μην καταλάβει ο συνομιλητής τους τις μη λεκτικές ενδείξεις ή/και να τους αντιμετωπίσει με διαφορετικό τρόπο εξαιτίας της ιδιαιτερότητάς τους (Hill et al, 2022). Το άγχος αφορά κυρίως τη δια ζώσης επαφή με άτομα χωρίς αναπηρία (Huang & Wang, 2023). Το άγχος αυτό λειτουργεί σαν χιονοστιβάδα επιφέροντας και άλλα ψυχολογικά προβλήματα όπως κατάθλιψη εξαιτίας της κοινωνικής απόσυρσης και χαμηλή αυτοπεποίθηση (Hill et al, 2022). Έτσι, «διαφεύγουν από την πραγματικότητα» και τα άγχη που φέρει εισερχόμενοι στον κόσμο των social media.

## 7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

### 7.1 Σύνοψη συμπερασμάτων από την ερευνητική μελέτη

Αναγκαιότητα της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί εάν υπάρχει σχέση μεταξύ του άγχους και της χρήσης των social media από ενήλικα άτομα με αναπηρία. Αν δηλαδή τα άτομα με αναπηρία κάνουν πολύωρη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και παρουσιάζουν ταυτόχρονα υψηλά επίπεδα άγχους. Ο σκοπός της έγκειται στο να εξετάσει αν η εκτεταμένη ενασχόληση με τα social media θα μπορούσε να ληφθεί ως ένδειξη άγχους ατόμων με αναπηρία και να επιβεβαιώσει την υπόθεση άλλων ερευνών ότι τα άτομα με αναπηρία χρησιμοποιούν ευρέως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να κατευνάσουν ή να αποφύγουν αγχώδη συμπτώματα και καταστάσεις.

Στην προσπάθεια αυτή εξετάστηκαν 48 άτομα. Πρόκειται για ενήλικα άτομα με αναπηρία, ηλικίας από 18 έως 60 ετών. Δεν υπήρξε κάποια διάκριση όσον αφορά το είδος της αναπηρίας (κινητική, αισθητηριακή, αναπτυξιακή), παρά μόνο αποκλείστηκαν από τη συλλογή δείγματος άτομα με νοητική υστέρηση και άτομα με μαθησιακές δυσκολίες ως υποκατηγορίες αναπηριών.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων με αναπηρία συνδέεται κάθε 2 με 3 ώρες σε κάποιον λογαριασμό του στα social media ενώ ταυτόχρονα έχει λογαριασμό σε 3 με 4 μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αν και τα άτομα με αναπηρία που συμμετείχαν στην έρευνα φάνηκε πως δεν αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα γενικευμένου άγχους, ταυτόχρονα οι συμμετέχοντες που έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους χρησιμοποιούν εκτενέστερα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πιο συγκεκριμένα εντοπίστηκε σχέση του άγχους με τον παράγοντα «διαφυγή της πραγματικότητας» (παράγοντας που προέκυψε από τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση), που σημαίνει ότι τα άτομα με αναπηρία που χρησιμοποιούν τα social media ως μέσο διαφυγής της καθημερινότητας χαρακτηρίζονται από περισσότερο άγχος. Όλα τα ευρήματα της μελέτης αντιστοιχούν με ευρήματα παρόμοιων ερευνών εκτός από την απουσία σύνδεσης παθολογικού άγχους με την αναπηρία, γεγονός που πιθανόν να οφείλεται στην εξέταση πολλών κατηγοριών ταυτόχρονα και όχι μεμονωμένα.

Συνοπτικά τα συμπεράσματα της ερευνητικής μελέτης:

- Τα άτομα με αναπηρία συνδέονται περίπου κάθε 2 με 3 ώρες στα social media
- Το μέσο κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν περισσότερο τα άτομα με αναπηρία είναι το YouTube
- Τα άτομα με αναπηρία είναι χρήστες κυρίως τριών social media
- Τα άτομα με αναπηρία δεν εμφανίζουν υψηλά ποσοστά άγχους
- Τα άτομα με αναπηρία κρίθηκαν ως «λίγο εθισμένα» στα social media
- Τα άτομα με αναπηρία που έχουν υψηλότερο άγχος χρησιμοποιούν περισσότερο τα social media

## 7.2 Περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το δείγμα της έρευνας ήταν σχετικά μικρό. Η δειγματοληψία βασίστηκε σε δείγμα ευκολίας και μόλις 48 άτομα συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Δεν υπήρχε επαρκές δείγμα για κάθε κατηγορία αναπηρίας ώστε να πραγματοποιηθούν περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις. Τα περισσότερα άτομα δήλωσαν ότι έχουν κάποια κινητική ή αναπτυξιακή αναπηρία. Στις άλλες κατηγορίες το δείγμα υστερούσε.

Μελλοντικές έρευνες θα ήταν χρήσιμο να συλλέξουν μεγαλύτερο δείγμα, επαρκές και ίσο για κάθε κατηγορία αναπηρίας. Κρίνεται σημαντικό να πραγματοποιηθούν έρευνες που να εξετάζουν πολλές κατηγορίες αναπηρίας και όχι ξεχωριστά όσον αφορά τη σχέση άγχους και αναπηρίας και τη σχέση άγχους με τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Επίσης, θα ήταν ενδιαφέρον να εξετάζονταν και άλλες μεταβλητές που θα μπορούσαν να ευθύνονται για την εκτενή χρήση των social media από άτομα με αναπηρία.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αγγελοσοπούλου, Α. (2016). Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία στις αγχώδεις διαταραχές παιδιών. Στο Α. Καλατζί-Αζίζι & Α. Σοφianoπούλου (Επιμ.), *Γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία παιδιών και εφήβων: Θεωρία και Πράξη* (σελ. 331-378). Πεδίο.

Acevedo, M. L. (2023). Activismo digital de mujeres con discapacidad en Instagram: análisis de tres casos en Chile. *Cuadernos.Info*, 54, 225–246. Retrieved from <https://doi.org/10.7764/cdi.54.51207>.

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>.

Almakanin, A. H., Alodat, M. A. & Batarseh, S. H. (2019). Psychological and Educational Impacts of Using Social Media by students with Disabilities in Higher Education. *Journal of Psychological and Educational Research*, 27(2), 111-125. Retrieved from [http://www.marianjournals.com/files/JPER\\_articles/JPER\\_27\\_2\\_2019/Almakanin\\_Alodat\\_Batarseh\\_JPER\\_2019\\_27\\_2\\_111\\_125.pdf](http://www.marianjournals.com/files/JPER_articles/JPER_27_2_2019/Almakanin_Alodat_Batarseh_JPER_2019_27_2_111_125.pdf).

Altinay, A., Saner, T., Bahcelerli, M. N. & Altinay, F. (2016). The Role of Social Media Tools: Accessible Tourism for Disabled Citizens. *Journal of Educational Technology & Society*, 19(1), 89-99. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/10.2307/jeductechsoci.19.1.89>

Antunes, D. & Dhoest, A. (2021). The Digital as Prosthesis: The Role of Social Media in Autistic People’s Lives. *The Journal of Social Media in Society*, 10(2), 202-220. Retrieved from: <https://www.thejsms.org/index.php/JSMS/article/view/829>.

Baumgartner, A., Rohrbach, T. & Schönhagen, P. (2023). If the phone were broken, I’d be screwed: media use of people with disabilities in the digital era. *Disability & Society*, 38(1), 73-97. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/09687599.2021.1916884>.

Babbie, E. (2018). *Εισαγωγή στην Κοινωνική Έρευνα* (Ι. Κατερέλος & Σ. Χατζηφωτίου, Επιμ., β’ έκδοση). Κριτική



Bart IV, E. H., Boland, A., Shelton, S. & Del Rosso, T. (2022). "TRUE-BIZ DEAF: An Exploration of How Deaf Creators Use TikTok. In J.H. Lipschultz, K. Freberg, Luttrell, R. (Ed.), *The Emerald Handbook of Computer-Mediated Communication and Social Media* (pp. 341-357). Emerald Publishing Limited. Retrieved from <https://doi.org/10.1108/978-1-80071-597-420221020>.

Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125-131. Retrieved from <https://doi.org/10.25215/0403.134>.

Bradby, H. (2010). *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Υγείας και της Ασθένειας* (Γ. Αλεξιάς, Επιμ.). Πεδίο.

Braghieri, L., Levy, Ro'ee & Makarin, A. (2022). *EconStor: Social Media and Mental Health*. <https://www.econstor.eu/handle/10419/260853>.

Caers, R., De Feyter, T., De Couck, M., Stough, T., Vigna, C., & Du Bois, C. (2013). Facebook: A literature review. *New Media & Society*, 15(6), 982–1002. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1461444813488061>.

Creswell, W. J. (2016). *Η Έρευνα στην Εκπαίδευση. Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας* (Χ. Τσορμπατζούδης, Επιμ.). Ιων.

DiMatteo, M. R. & Martin, L. R. (2011). *Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας* (Φ. Αναγνωστόπουλος, Επιμ.). Πεδίο.

Dobrea, A., & Pasarelu, C. R. (2016). Impact of Social Media on Social Anxiety: A Systematic Review. In F. Durban & B. Marchesi, *New Developments in Anxiety Disorders*. Books on Demand. Retrieved from <https://doi.org/10.5772/65188>

Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (χ.η.). *Νομοθεσία*. Ανακτήθηκε από [39.144.147.121/legal-framework/54-do-you-know/193-disability-categorisation](http://39.144.147.121/legal-framework/54-do-you-know/193-disability-categorisation)

Echeburua, E., De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto Adicciones. *Adicciones*, (22)2, 91-95. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>.

Farchakh, Y., Dagher, M., Barbar, S., Haddad, C., Akel, M., Hallit, S. & Obeid, S. (2022). Association between problematic social media use and attention-deficit/hyperactivity disorder in a sample of Lebanese adults. *Primary Care*

*Companion CNS Disorders*, 24(2). Retrieved from <https://doi.org/10.4088/PCC.21m03025>.

Fountoulakis, K. N., Papadopoulou, M., Kleanthous, S., Papadopoulou, A., Bizeli, V., Nimatoudis, I., Iacovides, A., & Kaprinis, G. (2006). Reliability and psychometric properties of the Greek translation of the State-Trait Anxiety Inventory form Y: Preliminary data. *Annals of General Psychiatry*, 5(1). Retrieved from <https://doi.org/10.1186/1744-859x-5-2>.

Freud, S. (2018). *Αναστολή, σύμπτωμα και άγχος*. Χ. Καρβούνης (μτφρ). Αθήνα: Μεταίχμιο. (Πρωτότυπη έκδοση, 1926).

Ghanouni, P., Quirke, S. (2022). Resilience and Coping Strategies in Adults with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53, 456–467. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05436-y>

Hedges, H. S., Odom, L. S., Hume, K. & Sam, A. (2017). Technology use as a support tool by secondary students with autism. *Autism*, 22(1), 70-79. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1362361317717976>.

Heward, W. L. (2011). *Παιδιά με ειδικές ανάγκες: Μια εισαγωγή στην Ειδική Εκπαίδευση*. (Α. Διαβάζογλου & Κ. Κόκκινος, Επιμ.), (Χ. Λυμπεροπούλου, μτφρ), ζ' έκδοση. Αθήνα: Τόπος.

Hill, K., Bennett, P. & Hunter R. (2022). ‘It’s social interaction...but it’s not’: A qualitative study investigating the psycho-social experience of social media by individuals with a visual impairment. *Journal of Health Psychology* 27(5), 1070–1083. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1359105321995949>.

Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M. & Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study. *BMC Psychol*, 9(78). Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>

Huang, S., Wang, Y. (2023). How People with Physical Disabilities Can Obtain Social Support through Online Videos: A Qualitative Study in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2423. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph20032423>

Johansson, S., Gulliksen, J. & Gustavsson, C. (2021). Disability digital divide: the use of the internet, smartphones, computers and tablets among people with disabilities in Sweden. *Universal Access in the Information Society*, 20, 105-120. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10209-020-00714-x>.

Jones, K. H., Jones, P., Middleton, R., Ford, D. A., Tuite-Dalton, K., Lockhart-Jones, H., Peng, J., Lyons, R. A., John, A., & Noble, J. G. (2014). Physical Disability, Anxiety and Depression in People with MS: An Internet-Based Survey via the UK MS Register. *PLOS ONE*, 9(8). Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104604>.

Julian, L. (2011). Measures of anxiety: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety (HADS-A). *Arthritis Care and Research*, 63(11), 467–S472. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/acr.20561>.

Καλλινικάκης, Ι. (2016). *Άτομα με Αναπηρία στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση Αντιλήψεις, Βιώματα, και Εμπειρίες των Φοιτητριών και Φοιτητών με Αναπηρία* [Διδακτορική διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης]. Εθνικό κέντρο τεκμηρίωσης. Ανακτήθηκε από <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/37842>.

Κανδαράκης, Γ. Α. (2010). Ψυχοπαιδαγωγική αξιολόγηση προβλημάτων συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 49, 7-24. Ανακτήθηκε από <file:///C:/Users/user/Downloads/7013-12570-1-PB.pdf>.

Κιουμή, Ε. (2017). *Η σημασία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τη διομαδική επαφή και η επιρροή τους στις διομαδικές στάσεις των χρηστών* [Διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης]. Εθνικό κέντρο τεκμηρίωσης. Ανακτήθηκε από <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/43422>.

Κουρκούτας, Η. Ε. (2017). *Συναισθηματικές και Συμπεριφορικές Διαταραχές στα Παιδιά. Κλινικές και Ψυχοπαιδαγωγικές παρεμβάσεις στην οικογένεια και το σχολείο*. Αθήνα: Τόπος.

Κούρτεση, Θ. Σ. (2013). *Κοινωνικός αποκλεισμός και άτομα με ειδικές ανάγκες* [Διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης]. Εθνικό κέντρο τεκμηρίωσης. Ανακτήθηκε από <http://ikee.lib.auth.gr/record/134331/files/GRI-2014-12356.pdf>

Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.

Klineberg, E., Clark, C., Bhui, K., Haines, M., Viner, R. M., Head, J., Woodley-Jones, D., & Stansfeld, S. (2006). Social support, ethnicity and mental health in adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(9), 755–760. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0093-8>.

Kwon, O. & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 254–263. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.011>.

Lee, H., & Cho, J. (2019). Social Media Use and Well-Being in People with Physical Disabilities: Influence of SNS and Online Community Uses on Social Support, Depression, and Psychological Disposition. *Health Communication*, 34(9), 1043–1052. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1455138>.

Lee, S., Lohrmann, K. D., Luo, J. & Chow, A. (2022). Frequent Social Media Use and Its Prospective Association with Mental Health Problems in a Representative Panel Sample of US Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 70(5), 796-803. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.11.029>

Lenze, E. J., Rogers, J. C., Martire, L. M., Mulsant, B. H., Rollman, B. L., Dew, M. A., Schulz, R., & Reynolds, C. F. (2001). The Association of Late-Life Depression and Anxiety With Physical Disability: A Review of the Literature and Prospectus for Future Research. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 9(2), 113–135. Retrieved from <https://doi.org/10.1097/00019442-200105000-00004>.

Luijten, C. C., Bongardt, D., Nieboer, P. A. (2022). The Roles of Social Media Use and Friendship Quality in Adolescents' Internalizing Problems and Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23, 3161-3178. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00539-w>.

Μανιού Μ. & Ζυγά Σ. (2021). Αξιολόγηση του άγχους ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητα σε άτομα που έχουν υποστεί εργασιακή παρενόχληση. *Ελληνικό*

*Περιοδικό Νοσηλευτικής Επιστήμης*, 14(1), 39-51. Retrieved from <https://doi.org/10.24283/hjns.202115>.

Μητρούση, Σ., Τραυλός, Α., Κούκια, Ε. & Ζυγά, Σ. (2013). Θεωρίες άγχους: Μία κριτική ανασκόπηση. *Ελληνικό περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, 5(1), 21-27. Ανακτήθηκε από: [http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2013/11/theories\\_agxous\\_kritiki\\_anaskopisi.pdf](http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2013/11/theories_agxous_kritiki_anaskopisi.pdf).

Martínez, S. R. (2012). Redes sociales online y su utilización para mejorar las habilidades sociales en jóvenes con discapacidad. *Escritos de Psicología*, 5(3), 16-23. Retrieved from: [https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v5n3/original\\_3.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v5n3/original_3.pdf).

Mammadova, M., & Ahmadov, S. A. (2017). Impact of social media on the integration of disabled people to modern society. *Problems of information society*, 08(2), 47–55. Retrieved from <https://doi.org/10.25045/jpis.v08.i2.06>.

Meribe, C. N., Bassegy I. E., Bassegy, E. A. & Ellison, C. (2023). Enhancing social connectedness: How adults with vision impairment perceive and use social media in Nigeria. *New media & society*, 0(00), 1-15. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/14614448221148980>.

Morris, M. R., Zolyomi, A., Yao, C., Bahram, S., Bigham, J. P., & Kane, S. K. (2016). “With most of it being pictures now, I rarely use it”: Understanding Twitter’s Evolving Accessibility to Blind Users. *Human Factors in Computing Systems*. Retrieved from <https://doi.org/10.1145/2858036.2858116>.

Moroney, E., Lee, S. S., Ebberts, M. A. & Luthar, S. S. (2022). Digital media use frequency, online behaviors, and risk for negative mental health in adolescents in high-achieving schools. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 0(0) 1–18. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/13591045221108834>

Mushtaq, S., & Akhouri, D. (2016). Self Esteem, Anxiety, Depression and Stress among Physically Disabled People. *International Journal of Indian Psychology*, 3(64), 125-132. Retrieved from <https://doi.org/10.25215/0304.128>.

Νικολιδάκης, Σ. (2023). *Η κατάρτιση των μαθητών στις δομές της Δευτεροβάθμιας Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης. Μια κοινωνιολογική προσέγγιση* [Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής]. Ανακτήθηκε από

[https://polynoe.lib.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/11400/3680/NIKOLIDAKIS\\_SYMEON\\_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://polynoe.lib.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/11400/3680/NIKOLIDAKIS_SYMEON_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Niu, S., Garcia, J., Waseem, S., & Liu, L. (2022). Investigating How People with Disabilities Disclose Difficulties on YouTube. *The 24th International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility*, 58, 1-5. Retrieved from <https://doi.org/10.1145/3517428.3550383>

Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, Share or Create: The Influence of Personality Traits and User Motivation on TikTok Mobile Video Usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(04), 121. Retrieved from <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i04.12429>

O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. & Reilly P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. Retrieved from: <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>

Ortiz-Ospina, E. (2019). The rise of social media. *Our World in Data*. Retrieved from: <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media>.

Reimherr, F. W., Marchant, B. K., Gift, T. L., & Steans, T. A. (2017). ADHD and Anxiety: Clinical Significance and Treatment Implications. *Current Psychiatry Reports*, 19(12), 109. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0859-6>.

Reyes-Portillo, V., Avila-Amaya, J. A., & Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 3(1), 139. Retrieved from <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/download/182/117>.

Robertson, A. E., Stanfield, A. C., Watt, J., Barry, F. A., Day, M., Cormack, M. K., & Melville, C. (2018). The experience and impact of anxiety in autistic adults: A thematic analysis. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 46, 8–18. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2017.11.006>.

Sánchez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521. Retrieved from <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2013.063>.

Sha, P., Dong, X. (2021). Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8820. Retrieved from: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168820>.

Shoham, N., Lewis, G., Favarato, G., & Cooper, C. (2019). Prevalence of anxiety disorders and symptoms in people with hearing impairment: a systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(6), 649–660. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1638-3>.

Sloan, L. & Haase-Quan, A. (2017). *The SAGE Handbook of Social Media Research Methods*. Los Angeles: Sage reference. Retrieved from: [https://books.google.gr/books?hl=en&lr=&id=9oewDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=+what+is+social+media+and+what+questions&ots=eONVm8sSAN&sig=R4E2LNN27KYp\\_wDc8sSWuJJ1\\_9Y&redir\\_esc=y#v=onepage&q=what%20is%20social%20media%20and%20what%20questions&f=false](https://books.google.gr/books?hl=en&lr=&id=9oewDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=+what+is+social+media+and+what+questions&ots=eONVm8sSAN&sig=R4E2LNN27KYp_wDc8sSWuJJ1_9Y&redir_esc=y#v=onepage&q=what%20is%20social%20media%20and%20what%20questions&f=false).

Smith-Gillespie, K., Hendry, G., Anduuru, N., Laird, T. & Ballantyne, C. (2021). Using social media to be ‘social’: Perceptions of social media benefits and risk by autistic young people, and parents. *Research in Developmental Disabilities*, 118, 1-11. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.104081>.

Spielberger, D. C. (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press. Retrieved from: [https://books.google.gr/books?hl=en&lr=&id=45pGBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=anxiety+for+spielberger&ots=C44IKVIBb1&sig=XINk592zGjybLqjVdhdo3o-tlgg&redir\\_esc=y#v=onepage&q=stait&f=false](https://books.google.gr/books?hl=en&lr=&id=45pGBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=anxiety+for+spielberger&ots=C44IKVIBb1&sig=XINk592zGjybLqjVdhdo3o-tlgg&redir_esc=y#v=onepage&q=stait&f=false).

Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized Anxiety Disorder. *The New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059–2068. Retrieved from <https://doi.org/10.1056/nejmcp1502514>.

Sweet, S. K., LeBlanc, J. K., Stough, L. M. & Sweany, W. N. (2019). Community building and knowledge sharing by individuals with disabilities using social media. *Journal of Computer Assisted Learning*, 36(1), 1-11. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/jcal.12377>.

Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 22(8), 535–542. Retrieved from: <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>.

Todd, S. (2013). *The Little Book of The Autism Spectrum*. Crown House Publishing.

Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 51–70. Retrieved from <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2015.4.004.x>

Tutgun-Ünal, A. T. (2020). A Comparative Study of Social Media Addiction Among Turkish and Korean University Students. *Journal of Economy Culture and Society*, 62, 307–322. Retrieved from <https://doi.org/10.26650/jecs2020-0064>.

Uhls, T. Y., Ellison, B. N. & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of social media in Adolescence. *Pediatrics*, 140(2), 67-70. Retrieved from: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>.

Ulhaq, Z. S., Soraya, G. V., Dewi, N. P., & Wulandari, L. R. (2022). The prevalence of anxiety symptoms and disorders among ophthalmic disease patients. *Therapeutic Advances in Ophthalmology*, 14, Retrieved from 251584142210901. <https://doi.org/10.1177/25158414221090100>.

Vashistha, A., Cutrell, E., Dell, N., & Anderson, R. A. (2015). Social Media Platforms for Low-Income Blind People in India. In *Conference on Computers and Accessibility*, 259-272. Retrieved from <https://doi.org/10.1145/2700648.2809858>.

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). *Teens, Social Media and Technology 2022*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>.

Wade, C. & Tavris, C. (2018). *Ψυχολογία* (M. Μαρκοδημητράκη & Β. Τσούρτου, Επιμ.). Τζιόλα.

Watson, J. C., Prosek, A, E., Giordano, L. A. (2022). Distress among Adolescents: An Exploration of Mattering, Social Media Addiction, and School Connectedness. *Journal*



of *Psychoeducational Assessment*, 40(1), 95-107. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1177/07342829211050536>

Wolf, M., Sims, J. & Huadong, Y. (2018). Social Media? What Social Media?. *UK Academy for Information Systems Conference Proceedings*, 3. Retrieved from <https://aisel.aisnet.org/ukais2018/3>.

World Health Organization (2022). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

Woods, H. & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>.

Yang, L. (2022). Deconstructing social exclusions: The practice of digital activities among disabled people in China. *Media, Culture & Society*, 44(8) 1588–1601. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/01634437221129800>.

Ψαρρά, Ε. (2010). *Νόημα ζωής και κατάθλιψη: Η σχέση τους με την προσαρμογή στη σωματική δυσλειτουργία και τις αξίες σε άτομα με σωματικές δυσλειτουργίες* [Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας]. Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης. Ανακτήθηκε από <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/25831>.

Yahaya, I. A. A & Ayodeji, H. A. (2019). "Influence Of Social Media Usage On The Information Behaviour Of Undergraduate Students In Selected Universities In Kwara State, Nigeria". *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 3655. Retrieved from <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3655>

Zapata, M. A., & Pearlstein, J. G. (2022). Disability self-worth relates to lower anxiety and depression in people with visual impairment. *Journal of Clinical Psychology*, 78(7), 1491–1499. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/jclp.23308>.

Zheng, J., Pei, Y., & Tian, J. (2020). Social Media as a Disguise and an Aid: Disabled Women in the Cyber Workforce in China. *Social Inclusion*, 8(2), 104-113. Retrieved from <https://doi.org/10.17645/si.v8i2.2646>.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Επισυνάπτεται ο σύνδεσμος που περιέχει το παρακάτω ερωτηματολόγιο σε μορφή Google Forms, τη μορφή που αξιοποιήθηκε στην έρευνα.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexBdzpEHAPFXcmma-Y4liQEbMmAqCEuHXc6mALOHYr-Jjd1w/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexBdzpEHAPFXcmma-Y4liQEbMmAqCEuHXc6mALOHYr-Jjd1w/viewform?usp=sf_link)

### Εισαγωγικό Σημείωμα

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο αποτελεί μέρος διπλωματικής εργασίας με σκοπό τη διερεύνηση της πιθανής σχέσης του άγχους με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε ενήλικα άτομα με αναπηρία. Πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του διατμηματικού προγράμματος μεταπτυχιακών σπουδών (Δ.Π.Μ.Σ.) «Ειδική Αγωγή» του Πανεπιστημίου Κρήτης. Αποτελείται από δύο βασικά μέρη, ένα που αφορά το άγχος και ένα για τη χρήση των social media. Ο χρόνος συμπλήρωσής του υπολογίζεται γύρω στα 15 λεπτά. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και η συμπλήρωσή τους είναι εθελοντική που συνεπάγεται ότι ο συμμετέχων έχει δικαίωμα οποιαδήποτε στιγμή να εγκαταλείψει τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και τα αποτελέσματα να μην καταγραφούν.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Όνομα: Γιαννόπουλος Παναγιώτης Αθανάσιος

Email: akisgnpl@gmail.com

Διάβασα το σκοπό της έρευνας και συμφωνώ να συμμετέχω σε αυτήν:

Ναι

Όχι

### Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Δεν επιθυμώ να δηλώσω

Ηλικία (προσδιορίστε την ηλικία σας με αριθμό)

.....

Μορφωτικό επίπεδο (Επιλέξτε το ανώτατο επίπεδο μόρφωσης που έχετε αυτή τη στιγμή)

- Απόφοιτος Γυμνασίου
- Απόφοιτος Λυκείου
- Απόφοιτος Δευτεροβάθμιας τεχνικής σχολής
- Απόφοιτος Πανεπιστημίου
- Κάτοχος μεταπτυχιακού ή διδακτορικού διπλώματος

Επιλέξτε το είδος της αναπηρίας που είναι κυρίαρχο σε εσάς

- Κινητική αναπηρία
- Αισθητηριακή αναπηρία (π.χ. Κώφωση, Τύφλωση)
- Αναπτυξιακή αναπηρία (π.χ. Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος, Δ.Ε.Π.Υ)
- Πολλαπλές αναπηρίες (π.χ. Κώφωση και κινητική αναπηρία)

Προσδιορίστε ποιο ή ποια social media από τα παρακάτω χρησιμοποιείτε (μαρκάρετε μία ή παραπάνω απαντήσεις):

- YouTube
- TikTok
- Instagram
- Snapchat
- Facebook
- Άλλο

Πόσο συχνά συνδέεστε σε κάποιον από τους λογαριασμούς σας των social media;

- Κάθε 1 ώρα
- Κάθε 2 ή 3 ώρες
- 1 φορά την ημέρα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 1 φορά το μήνα
- Ποτέ

Με ποια συχνότητα χρησιμοποιείτε τα παρακάτω social media; (σημειώστε με ένα X)

	Καθόλου	Ελάχιστα	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
YouTube					
TikTok					
Instagram					
Snapchat					
Facebook					
Άλλο: .....					

### Κλίμακα μέτρησης του άγχους

	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ				ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
Αισθάνομαι ευχάριστα					
Κουράζομαι εύκολα					
Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία					
Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι					
Μένω πίσω στις δουλείες μου γιατί δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα					
Αισθάνομαι αναπαυμένος/η					

Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/η					
Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες συσσωρεύονται ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω					
Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία					
Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση					
Έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα					
Μου λείπει η αυτοπεποίθηση					
Αισθάνομαι ασφαλής					
Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας					
Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση					
Είμαι ικανοποιημένος/η					
Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και με ενοχλεί					
Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά ώστε δεν μπορώ να τις διώξω από την σκέψη μου					
Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας					
Έρχομαι σε μια κατάσταση εντάσεως ή αναστατώσεως όταν σκέπτομαι τις τρέχουσες δυσκολίες και τα ενδιαφέροντά μου					

**Κλίμακα μέτρησης της χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης**

	ΠΟΤΕ				ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
Σκέφτομαι αρκετά το τι συμβαίνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πρόσφατα					
Εάν υπάρχει κάτι που πρέπει να κάνω, πρώτα από όλα συνδέομαι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.					
Όταν δεν τσεκάρω τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για λίγο, η σκέψη να τα τσεκάρω με απασχολεί.					
Νομίζω ότι η ζωή μου θα ήταν βαρετή, κενή και άγευστη χωρίς τα social media.					
Όταν δεν είμαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο, σκέφτομαι έντονα να ελέγξω τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.					
Αναρωτιέμαι τι συμβαίνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.					
Υπάρχουν φορές που αφιέρωσα περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από όσο νομίζω.					
Κάθε φορά που αποφασίζω να κόψω τη σύνδεσή μου με τα social media, λέω στον εαυτό μου «λίγα λεπτά ακόμα».					
Δεν μπορώ να σταματήσω να χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για μεγάλο χρονικό διάστημα.					

Υπάρχουν φορές που χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περισσότερο από όσο σχεδιάζω. Δεν μπορώ να καταλάβω πώς περνά ο χρόνος ενώ χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.					
Αφιερώνω μεγάλες περιόδους σε ενέργειες (παιχνίδια, συνομιλία, προβολή φωτογραφιών κ.λπ.) που σχετίζονται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.					
Χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ξεχάσω τα προσωπικά μου προβλήματα.					
Περνάω χρόνο στα social media σε στιγμές που νιώθω μόνος.					
Προτιμώ να σερφάρω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να απαλλάσσομαι από αρνητικές σκέψεις για τη ζωή μου.					
Όταν βαριέμαι τα προβλήματά μου, το καλύτερο μέρος στο οποίο καταφεύγω είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.					
Ξεχνώ τα πάντα κατά την περίοδο που χρησιμοποιώ τα social media.					
Τυχαίνει να υπάρχουν φορές που προσπαθώ να σταματήσω να χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αποτυγχάνω					
Θα ήθελα πολύ να ρυθμίσω τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.					

Κάνω αποτυχημένες προσπάθειες για να εγκαταλείψω τη χρήση των social media.					
Κάνω αποτυχημένες προσπάθειες για να ρυθμίσω τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.					
Προσπαθώ να μειώσω τον χρόνο που αφιέρωσα στα social media και αποτυγχάνω.					
Χρησιμοποιώ αρκετά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αν και επηρεάζουν αρνητικά το επάγγελμα/τις σπουδές μου.					
Δίνω λιγότερη προτεραιότητα στα χόμπι και τις ψυχαγωγικές μου δραστηριότητες λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.					
Υπάρχουν φορές που παραμελώ τα μέλη της οικογένειάς μου λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.					
Υπάρχουν φορές που παραμελώ τους φίλους μου λόγω των social media.					
Λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, δεν μπορώ να ολοκληρώσω έγκαιρα τις δραστηριότητες που ξεκινώ.					
Για να αφιερώνω περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παραμελώ δραστηριότητες που αφορούν το σχολείο ή τη δουλειά.					
Προτιμώ να περνάω χρόνο στα social media παρά να περνάω χρόνο με τους φίλους μου.					



Οι σπουδές μου ή οι εργασίες μου διακόπτονται λόγω του χρόνου που πέρασα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η παραγωγικότητά μου μειώνεται λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.					
Προτιμώ να περνάω χρόνο στα social media παρά να βγαίνω με τους φίλους μου.					
Οι άνθρωποι με επικρίνουν για τον χρόνο που περνάω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.					
Προσπαθώ να κρύψω τον χρόνο που πέρασα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης					
Υπάρχουν φορές που ξεχνάω να φάω λόγω των social media.					
Υπάρχουν φορές που αφιερώνω λιγότερο χρόνο στην προσωπική μου φροντίδα λόγω χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης.					
Παρουσιάζονται αλλοιώσεις/διαταραχές στη σειρά ύπνου μου λόγω χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης.					
Υπάρχουν φορές που αντιμετωπίζω σωματικά προβλήματα (πόννοι στην πλάτη, στο κεφάλι, στα μάτια) λόγω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.					
Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με κάνει να αντιμετωπίζω προβλήματα στις σχέσεις μου με άτομα που είναι σημαντικά για εμένα.					
Η χρήση των social media προκαλεί προβλήματα στη ζωή μου.					

Καθώς αυξάνονται τα πράγματα που πρέπει να κάνω, η επιθυμία μου να χρησιμοποιήσω τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αυξάνεται.					
--	--	--	--	--	--