

Συναισθηματική Νοημοσύνη & Αυτοεκτίμηση: Η αλληλεπίδραση με τον διαδικτυακό  
εθισμό, μία ποσοτική έρευνα

του

Γεώργιου Παναγιωτάκη

Ιούνιος 2023

## Περίληψη

Τίτλος εργασίας: Συναισθηματική Νοημοσύνη & Αυτοεκτίμηση: Η αλληλεπίδραση με τον διαδικτυακό εθισμό, μία ποσοτική έρευνα.

Του: Γεώργιου Παναγιωτάκη  
Υπό την επίβλεψη των:

1. Μιχάλη Λιναρδάκη, Επίκουρος Καθηγήτης, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστημίου Κρήτης
2. Μαρία Κυπριωτάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστημίου Κρήτης
3. Νικόλαος Ζαράνης, Καθηγητής, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστημίου Κρήτης

**Εισαγωγή:** Η ταχεία ανάπτυξη και ευρεία χρήση του διαδικτύου, έχουν προκαλέσει ανησυχίες σχετικά με τις επιπτώσεις στην ψυχολογική ευημερία των ατόμων. Η συναισθηματική νοημοσύνη και η αυτοεκτίμηση είναι καθοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίζουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, να προστατεύουν την ψυχική τους υγεία και να αναπτύσσουν ισχυρές διαπροσωπικές σχέσεις

**Σκοπός:** Η μέτρηση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης, αυτοεκτίμησης και του διαδικτυακού εθισμού στον πληθυσμό των φοιτητών. Η κατανόηση του πώς οι παράγοντες αλληλοεπιδρούν μπορεί να προσφέρει πολύτιμες εισηγήσεις για παρεμβάσεις και προληπτικά μέτρα.

**Μέθοδος:** Η μελέτη εφαρμόζει έναν ποσοτικό ερευνητικό σχεδιασμό, χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς για τη συλλογή δεδομένων από ένα δείγμα συμμετεχόντων (N = 226), με ποσοστό γυναικών 65,9 (n = 149) και ανδρών 34,1 (n = 77). Η ανάλυση των δεδομένων περιλαμβάνει στατιστικές τεχνικές που υπάγονται στο πεδίο της περιγραφικής στατιστικής και ανώτερες όπως είναι η ιεραρχική παλινδρόμηση, προκειμένου να διερευνηθούν οι σχέσεις μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης, της αυτοεκτίμησης και του εθισμού στην χρήση του διαδικτύου.

**Αποτελέσματα:** Τα ευρήματα, εμφάνισαν προβλεπτικούς παράγοντες εθισμού στο διαδίκτυο, την ηλικία και την αυτοεκτίμηση, μη στατιστικά σημαντικές ήταν οι μεταβλητές του φύλου και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Τα αποτελέσματα συμβάλουν στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, παρέχοντας στοιχεία μεταξύ των αλληλεπιδράσεων των υπό μελέτη μεταβλητών.

**Συμπεράσματα:** Η κατανόηση των εννοιών και οι μελλοντικές έρευνες πάνω στις μεταβλητές της συναισθηματικής νοημοσύνης και της αυτοεκτίμησης, του φύλου και της ηλικίας μπορούν να ερευνήσουν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στη ζωή του ατόμου και του ευρύτερου κοινωνικού πλαισίου.

Λέξεις-κλειδιά: συναισθηματική νοημοσύνη, αυτοεκτίμηση, εθισμός, ποσοτική έρευνα

## Abstract

Title: Emotional Intelligence & Self Esteem: The interaction with Internet Addiction, a quantitative research study.

by: Georgios Panagiotakis

Supervisors: 1. Michalis Linardakis, Assistant Professor, Department of Preschool Education, Faculty of Education, University of Crete  
2. Maria Kypriotaki, Associate Professor, Department of Preschool Education, Faculty of Education, University of Crete  
3. Nikolaos Zaranis, Professor, Department of Preschool Education, Faculty of Education, University of Crete

**Introduction:** The rapid development and widespread use of the internet have raised concerns about its impact on people's psychological well-being. Emotional intelligence and self-esteem are crucial factors that influence individuals' ability to effectively cope with and manage their emotions, protect their mental health, and develop strong interpersonal relationships.

**Objectives:** The aim of this study is to measure the levels of emotional intelligence, self-esteem, and internet addiction in the student population. Understanding how these factors interact can provide valuable insights for interventions and preventive measures.

**Methods:** The study employs a quantitative research design, using self-report questionnaires to collect data from a sample of participants (N = 226), with a gender distribution of 65.9% females (n = 149) and 34.1% males (n = 77). Data analysis includes statistical techniques within the field of descriptive statistics and advanced methods such as hierarchical regression to explore the relationships between emotional intelligence, self-esteem, and internet addiction.

**Results:** The findings revealed predictive factors of internet addiction, including age and self-esteem, while gender and emotional intelligence were not statistically significant variables. The results contribute to the existing literature by providing insights into the interactions among the studied variables.

**Conclusion:** Understanding the concepts and conducting future research on variables such as emotional intelligence, self-esteem, gender, and age can explore the long-term impacts on individuals' lives and the broader social context.

keywords: emotional intelligence, self esteem, internet addiction, quantitative research

## Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες στον επιβλέποντα καθηγητή μου, Μιχάλη Λιναρδάκη, για την ανεκτίμητη καθοδήγηση και υποστήριξη του καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Εκφράζω επίσης την βαθιά ευγνωμοσύνη στα μέλη της επιτροπής για τον χρόνο τους. Τέλος ευχαριστώ την οικογένεια μου που με υποστήριξαν και για την υπομονή που έδειξαν απέναντι μου.

# Περιεχόμενα

Περίληψη .....	i
Abstract .....	ii
Ευχαριστίες .....	iii
Λίστα Πινάκων .....	v
Λίστα Γραφημάτων.....	vi
Κεφάλαιο I .....	1
Εισαγωγή.....	1
Ερευνητικό πρόβλημα .....	1
Στόχοι .....	1
Σημασία της έρευνας.....	2
Εννοιολογικό πλαίσιο.....	2
Κεφάλαιο II.....	3
Βιβλιογραφική Ανασκόπηση .....	3
Νοημοσύνη.....	3
Συναισθηματική Νοημοσύνη .....	3
Μοντέλο Ικανότητας .....	6
Μοντέλο Προσωπικότητας.....	7
Μικτό μοντέλο.....	7
Αυτοεκτίμηση.....	8
Διαδίκτυο & μέσα κοινωνικής δικτύωσης .....	10
Κεφάλαιο III .....	11
Μεθοδολογία.....	11
Ερευνητικός σχεδιασμός .....	11
Συμμετέχοντες .....	12
Εργαλεία μετρήσεων .....	12
Έκταση και περιορισμοί.....	15
Κεφάλαιο IV .....	15
Αποτελέσματα.....	15
Περιγραφική στατιστική .....	15
Παραγοντική ανάλυση .....	25
Επαγωγική στατιστική.....	30
Κεφάλαιο V.....	36
Συζήτηση.....	36
Βιβλιογραφία .....	38
Παράρτημα.....	45
Α .....	45
Β .....	47
Γ.....	48
Δ .....	49

## Λίστα Πινάκων

Πίνακας 1: Δημογραφικά στοιχεία δείγματος, κατηγορίες, συχνότητες, ποσοστά .....	16
Πίνακας 2: Μέση τιμή και Τυπική Απόκλιση των μεταβλητών.....	16
Πίνακας 3: Στοιχεία κατανομής των συμμετεχόντων σε πεδία σπουδών.....	17
Πίνακας 4: Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής της κλίμακας TEIQue-SF.....	17
Πίνακας 5: Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής της κλίμακας Rosenberg Self-esteem scale .	21
Πίνακας 6: Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής της κλίμακας Internet Addiction Test.....	22
Πίνακας 7: Μέση τιμή και Τυπική Απόκλιση των μεταβλητών της νοημοσύνης, της αυτοεκτίμησής και του διαδικτυακού εθισμού .....	25
Πίνακας 8: Δείκτες αξιοπιστίας μεταβλητών συναισθηματικής νοημοσύνης.....	26
Πίνακας 9: Δείκτες αξιοπιστίας εργαλείου της αυτοεκτίμησης κα του διαδικτυακού εθισμού .....	26
Πίνακας 10: Έλεγχος δειγματοληπτικής επάρκειας KMO και σφαιρικότητας του Bartlett για την κλίμακα TEIQue-SF.....	27
Πίνακας 11: Παραγοντική ανάλυση με ορθογώνια περιστροφή για την κλίμακα TEIQue -SF .....	28
Πίνακας 12: Έλεγχος δειγματοληπτικής επάρκειας KMO και σφαιρικότητας του Bartlett για την κλίμακα Rosenberg Self esteem.....	29
Πίνακας 13: Παραγοντική ανάλυση με ορθογώνια περιστροφή για την κλίμακα Rosenberg Self esteem.....	29
Πίνακας 14: Εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές .....	30
Πίνακας 15: Περιγραφή μοντέλου.....	31
Πίνακας 16: Πίνακας ANOVA.....	31
Πίνακας 17: Πίνακας συσχετίσεων.....	32

## Λίστα Γραφημάτων

Εικόνα 1: Ιστόγραμμα συχνοτήτων .....	33
Εικόνα 2: Κανονικό P-P γράφημα παλινδρόμησης .....	34
Εικόνα 3: Διάγραμμα διασποράς .....	35

## Κεφάλαιο I

### Εισαγωγή

Στην σημερινή εποχή οι φοιτητές αφιερώνουν όλο και περισσότερο χρόνο στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αλλά και στον ευρύτερο «χώρο» του διαδικτύου, ώστε να γίνει εφικτή μία μορφή επικοινωνίας, ο διαμοιρασμός πληροφοριών και η διασκέδαση. Η σημαντική άνοδος της χρήσης των μέσων αυτών επέφερε πολλές ευκαιρίες και θετικά αποτελέσματα για το άτομο αλλά για το κοινωνικό σύνολο, ωστόσο εμφάνισε ανησυχίες για τις επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία των χρηστών εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης. Ο διαδικτυακός εθισμός καθιστά το άτομο ανάκανο στο περιορίσει ή να ελέγξει τον χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο. Η συναισθηματική νοημοσύνη και η αυτοεκτίμηση αναγνωρίζονται ως κρίσιμοι ψυχολογικοί παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην υγεία και στις επιτυχίες σε διάφορους τομείς της ζωής των φοιτητών.

#### Ερευνητικό πρόβλημα

Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του διαδικτύου μεταξύ των φοιτητών έχει εγείρει ανησυχίες σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις της στην συναισθηματική τους ευεξία, την αυτοεκτίμηση και την συνολική τους ψυχική υγεία. Καθώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης γίνονται αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας τους, είναι απαραίτητο να εξεταστεί η σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και αυτών των ψυχολογικών χαρακτηριστικών. Κατανοώντας την αλληλεπίδραση των εννοιών που θα μελετηθούν, αυτή η μελέτη στοχεύει να συμβάλει στο υπάρχον σώμα γνώσης και να παρέχει γνώσεις σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας εκπαιδευτικούς και στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

#### Στόχοι

Οι βασικοί στόχοι αυτής της μελέτης είναι οι εξής: Να μετρηθούν τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης, της αυτοεκτίμησης και του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Στη συνέχεια να εξεταστεί η σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της χρήσης του διαδικτύου και να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της χρήσης του διαδικτύου. Να εντοπιστούν πιθανές διαφορές μεταξύ του φύλου και της ηλικίας στις υπό μελέτη μεταβλητές.



## Σημασία της έρευνας

Σε πρώτο βαθμό, η παρούσα έρευνα συνεισφέρει στο υπάρχον σώμα βιβλιογραφίας συγκεκριμένα εστιάζοντας στους μαθητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Κατανοώντας τους παράγοντες που επηρεάζουν την προβληματική χρήση των social media και του διαδικτύου στον συγκεκριμένο πληθυσμό μπορεί σε μελλοντικό βαθμό να αναπτυχθούν στρατηγικές παρέμβασης και πρόληψης. Μπορεί να προσφέρει γνώση για διάφορους ενδιαφερόμενους, συμπεριλαμβανομένων των φοιτητών, των ακαδημαϊκών και των ιδρυμάτων εκπαίδευσης, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και των υπεύθυνων χάραξης πολιτικής και νομοθεσίας. Εξετάζοντας διεξοδικά τα προαναφερθέντα στοιχεία που αφορούν την προσωπικότητα και την συμπεριφορά του ατόμου, η μελέτη αυτή στοχεύει να ρίξει φως στον ψυχολογικό αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους φοιτητές. Τα ευρήματα ενδέχεται να παρέχουν πολύτιμες γνώσεις για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων, στρατηγικών κι εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την προώθηση της υγιούς χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και την προστασία της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας των φοιτητών.

## Εννοιολογικό πλαίσιο

Το εννοιολογικό πλαίσιο αυτής της μελέτης ενσωματώνει τρεις βασικές έννοιες. Την συναισθηματική νοημοσύνη, την αυτοεκτίμηση και τον διαδικτυακό εθισμό, οι οποίες μετρώνται στο πλαίσιο της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στον πληθυσμό των φοιτητών. Η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα αντίληψης, κατανόησης, διαχείρισης και έκφρασης συναισθημάτων αποτελεσματικά. Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει τη συνολική αξιολόγηση του ατόμου για την αξία και σημασία του ίδιου. Τέλος, ο εθισμός στο διαδίκτυο αναφέρεται στην υπερβολική και προβληματική χρήση του διαδικτύου που επηρεάζει αρνητικά πολλούς τομείς της ζωής.

## Κεφάλαιο II

### Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Ο κύριος σκοπός του παρόντος κεφαλαίου είναι να παραθέσει την βιβλιογραφική ανασκόπηση η οποία συνδέεται με την συγκεκριμένη έρευνα και τις έννοιες που θα αναφερθούν και αναλυθούν σε επόμενο κεφάλαιο. Γίνεται η παρουσίαση εννοιών και θεωριών μέσα από έρευνες που έχουν διεξάγει επιστήμονες και ακαδημαϊκοί διάφορων επιστημονικών πεδίων. Παρουσιάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο, στο οποίο εστιάζει αυτή η μελέτη. Συγκεκριμένα σκοπός αυτής της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας είναι να ερευνήσει τις έννοιες, όπως είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, η αυτοεκτίμηση και της έννοιας του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού στους φοιτητές, τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ τους και τις επιπτώσεις στις ζωές τους.

#### Νοημοσύνη

Μία από τις πιο σημαντικές θεωρίες που προσδιορίζουν την έννοια της νοημοσύνης έρχεται από τον Sternberg (2001) ο οποίος όρισε την νοημοσύνη ως μία ικανότητα και μία κοινωνική δεξιότητα, η οποία προσαρμόζεται στο περιβάλλον. Οι ευφυείς άνθρωποι είναι εκείνοι οι οποίοι με κάποιο τρόπο αποκτούν ικανότητες για την προσαρμογή τους στο εκάστοτε περιβάλλον που βρίσκονται. Οι Petrides και Furnham (2004) όρισαν πολλά είδη νοημοσύνης όπως το λογικό – μαθηματικό, το γλωσσολογικό, το οπτικό – χωρικό, και το διαπροσωπικό, το οποίο συσχετίζεται με την συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία αναφέρει έννοιες όπως τα συναισθήματα, η κατανόηση του εαυτού, ο προσδιορισμός των συναισθημάτων και της ενσυναίσθησης.

#### Συναισθηματική Νοημοσύνη

Στην βιβλιογραφία, έχουν γίνει πολλές προσεγγίσεις για να προσδιοριστεί η συναισθηματική νοημοσύνη, (Bar-On, 2006; Gardner, 1983; Goleman, 1995; Nelis et al., 2009; Petrides et al., 2004; Salovey & Mayer, 1990; Schutte et al., 1998) καθώς έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές μελέτες σε πολλούς επιστημονικούς κλάδους όπως της ψυχολογίας, των κοινωνικών επιστημών, και των επιστημών της υγείας (Emmerling, R. J. & Goleman, D, 2003). Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης αναφέρεται στις ικανότητες που διαθέτει το άτομο και τον καθιστούν ικανό να προσδιορίσει τα συναισθήματα του δίνοντας του κατανόηση και έλεγχο πάνω σε αυτά (Salovey & Mayer, 1990). Σημείο αναφοράς για την εμφάνιση του όρου έγινε από τον Gardner (1983), ο οποίος θεώρησε πως δεν υπάρχει μία μορφή νοημοσύνης. Παρουσιάζει το μοντέλο πολλαπλών μορφών νοημοσύνης όπου μέρος τους λάμβανε η

διαπροσωπική ή και η ενδοπροσωπική νοημοσύνη. Η έννοια “συναισθηματική νοημοσύνη” αναπτύχθηκε από δύο ψυχολόγους, τους Salovey και Mayer το έτος 1990, δίνοντας της τον εξής ορισμό “η ικανότητα να παρακολουθεί κανείς τα συναισθήματα που νιώθει ο ίδιος αλλά και να αντιλαμβάνεται τον συναισθηματικό περίγυρο στον οποίο βρίσκεται, να μπορεί να τα διαχωρίσει μεταξύ τους αλλά και να προβεί σε χρήση αυτών των πληροφοριών ώστε να κατευθύνει τις σκέψεις και τις δράσεις ενός ατόμου” (Mayer & Salovey, 1993). Η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται με δύο ακόμη θεωρίες. Η μία είναι η θεωρία της κοινωνικής νοημοσύνης, όπως την ανέπτυξε ο Thorndike (1920) αλλά και με την διαπροσωπική νοημοσύνη (Gardner, 1983). Ειδικότερα, ο Thorndike ήταν ο πρώτος θεωρητικός επιστήμονας, ο οποίος έκανε προσπάθεια μελέτης των ικανοτήτων του ατόμου, οι οποίες δεν έχουν βάση πάνω στον γνωστικό τομέα και στον δείκτη νοημοσύνης εκείνης της περιόδου. Από αυτή την έρευνα δόθηκε σε αυτό το σύνολο των ικανοτήτων, το όνομα της, αυτό της κοινωνικής νοημοσύνης. Πρόκειται για το σύνολο των ικανοτήτων που διαθέτει κάθε άνθρωπος και μπορεί να κάνει καλή διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων και των αλληλεπιδράσεων με άλλα άτομα.

Στη συνέχεια, ο Wechsler (1958) βασίστηκε πάνω στις δικές του έρευνες και υποστήριξε πως οι γνωστικές ικανότητες καλύπτουν παρά μόνο, μέρος της νοημοσύνης. Με τη σειρά του, προχώρησε στην μελέτη και εξέταση των μη γνωστικών ικανοτήτων, καθώς θεωρούσε πως αυτές κατέχουν καθοριστικό ρόλο στις μελλοντικές επιτυχίες κάθε ανθρώπου στις διαστάσεις της ζωής του. Οι μελέτες του Thorndike και του Wechsler δεν είχαν μεγάλη απήχηση στην επιστημονική κοινότητα καθώς η έρευνα είχε επικεντρωθεί στις γνωστικές ικανότητες των ανθρώπων (Cherniss, 2000; Landy, 2005).

Οι επιστήμονες Cooper και Sawaf (1997) όρισαν την συναισθηματική νοημοσύνη ως ένα πλαίσιο που περιλαμβάνει ικανότητες, που διαθέτει ένας άνθρωπος και του επιτρέπουν να αντλεί κανείς ενέργεια ώστε να αλληλοεπιδρά και να συνδέεται το άτομο με τους συνανθρώπους. Ο ερευνητής Epstein (1998) η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης συσχετίζεται με τις ψυχικές δεξιότητες, με την απαίτηση πως εκτός από την ύπαρξη των εκάστοτε συναισθημάτων, το άτομο πρέπει να κατανοεί την διαδικασία με την οποία λειτουργούν πάνω στο άτομο και το επηρεάζουν (Yazici et al., 2011).

Ο Goleman (1995), ο οποίος θέλησε να ενώσει την λογική με το συναίσθημα, έγραψε στο βιβλίο του με τίτλο «Συναισθηματική Νοημοσύνη» αναπτύσσοντας πέντε διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, i) την αυτογνωσία, να μπορεί δηλαδή το κάθε άτομο να εντοπίζει και να καταλαβαίνει στοιχεία του εαυτού του, την προσωπική διάθεση, τα συναισθήματα και κίνητρα καθώς και την επιρροή αυτών των στοιχείων στους άλλους

ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφεται. Χαρακτηριστικά της αυτογνωσίας είναι η αυτοπεποίθηση, η αποτίμηση του εαυτού, και το χιούμορ. ii) Την αυτορρύθμιση, πρόκειται για την ικανότητα που αφορά τον έλεγχο της κακής διάθεσης και των παρορμήσεων. Είναι η ανάπτυξη σωστής σκέψης πριν την ανάληψη πράξης προκειμένου να επιτευχθεί σε κάποιο βαθμό το επιθυμητό αποτέλεσμα. iii) Τα εσωτερικά κίνητρα, η εργασία με πάθος και όρεξη προκειμένου να αποκτηθούν εσωτερικά αγαθά πέραν των χρημάτων και της κοινωνικής θέσης και εικόνας. Η θέληση για την απόκτηση σημαντικών πραγμάτων στη ζωή, όπως η γνώση, η χαρά και η αισιοδοξία ακόμη και μπροστά στον φόβο της αποτυχίας. iv) Την ενσυναίσθηση, η ικανότητα να καταλαβαίνει κανείς τι νιώθουν τα άτομα που βρίσκονται κοντά του, και με την καλλιέργεια της σε υψηλό βαθμό το άτομο μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα τις διαπροσωπικές σχέσεις του. v) Οι κοινωνικές δεξιότητες, έχοντας αναπτυχθεί σε υψηλό επίπεδο επιτρέπουν την διαχείριση σχέσεων και την δημιουργία κοινωνικών δικτύων.

Οι ψυχολόγοι Salovey και Mayer (Salovey & Mayer, 1990), σχολίασαν την θεωρία του Goleman, επειδή σύμφωνα με αυτή γινόταν ο συνδυασμός στοιχείων της προσωπικότητας με τα συναισθήματα. Υποστήριζαν πως η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται άμεσα με τις γνωστικές ικανότητες (Salovey & Mayer, 1990). Ένας ακόμη σημαντικός ερευνητής εκείνης της εποχής ο Bar-On, όρισε την συναισθηματική νοημοσύνη ως το σύνολο των μη γνωστικών δυνατοτήτων (Bar-On, 2006). Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί ένα αμφιλεγόμενο θέμα και τα μοντέλα που έχουν αναπτυχθεί από ερευνητές της Ευρώπης και της Αμερικής παρουσιάζουν διαφορές, όπως φαίνεται μεταξύ των Mayer και Salovey στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και των Petrides και Manaveli στην Ευρώπη. Στην συνέχεια θα παρουσιαστούν οι κύριες προσεγγίσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, τα μοντέλα που έχουν αναπτυχθεί που την χαρακτηρίζουν ως ικανότητα, ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας αλλά και ως ένα μικτό μοντέλο.

Στην σύγχρονη βιβλιογραφία η συναισθηματική νοημοσύνη έχει προσεγγισθεί με διάφορα μοντέλα. Ένα μοντέλο χαρακτηρίζει την συναισθηματική νοημοσύνη ως μία ικανότητα που γίνεται να βελτιωθεί και να αναπτυχθεί (Mayer & Salovey, 1993), ενώ υπό διαφορετικό πρίσμα, η συναισθηματική νοημοσύνη χαρακτηρίζεται ως μέρος του χαρακτήρα του ατόμου (Petrides et al., 2007). Έχει χαρακτηριστεί ως συναισθηματική μάθηση, συναισθηματική ανθεκτικότητα αλλά και ως ένα πλαίσιο συναισθηματικών ικανοτήτων (Dixon, 2012), ωστόσο όλες αυτές οι έννοιες που περιγράφουν την συναισθηματική νοημοσύνη, έχουν κοινά χαρακτηριστικά αλλά και διαφορές.

## Μοντέλο Ικανότητας

Οι Mayer, Caruso και Salovey ανέπτυξαν θεωρητικό πλαίσιο που αναφέρει πως υπάγεται στο μοντέλο που περιγράφει την συναισθηματική νοημοσύνη ως ικανότητα (Mayer et al., 1999). Οι ερευνητές, ανέφεραν πως η συναισθηματική νοημοσύνη γίνεται αντιληπτή ως το σύνολο ικανοτήτων οι οποίες μπορούν να βελτιωθούν με θέληση, προσπάθεια και καθοδήγηση. Το συγκεκριμένο μοντέλο υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα είναι γνωστικές ικανότητες. Ο Salovey και Mayer (Mayer & Salovey, 1997) ανέπτυξαν το μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης που αποτελείται από τέσσερις κλάδους, i) την κατανόηση των συναισθημάτων, ii) την αναγνώριση και προσδιορισμό των συναισθημάτων, iii) την έκφραση και χρήση των συναισθημάτων, iv) την συναισθηματική διαχείριση. Η πρώτη πτυχή κάνει αναφορά στην δυνατότητα, που διαθέτει κάποιος να κατανοήσει τις ρίζες των συναισθημάτων και να δώσει τις δώσει όνομα. Η δεύτερη πτυχή αφορά τον προσδιορισμό των συναισθημάτων που διαθέτει κάποιος μέσα από τις αισθήσεις που βοηθούν στην σκέψη και στην επίλυση προβλημάτων. Η τρίτη πτυχή, αφορά την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων παρατηρώντας τις εκφράσεις του προσώπου και την γλώσσα του σώματος. Η τέταρτη, κάνει αναφορά στον τρόπο με τον οποίο το άτομο κάνει διαχείριση συναισθημάτων ανάλογα την προσωπικότητα του και τα στοιχεία του χαρακτήρα του (Mayer et al., 2004).

Οι ερευνητές Mayer και Cobb (2000) έδωσαν σαν ορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης το εύρος ικανοτήτων που διαθέτουν οι άνθρωποι που τους επιτρέπει σε ένα βαθμό να επεξεργάζονται πληροφορίες με διαφορετικές διαδικασίες. Αυτό το θεωρητικό μοντέλο περιλαμβάνει τα παρακάτω στοιχεία. Η αντίληψη είναι η αναγνωριστική και εκφραστική ικανότητα των δικών του συναισθημάτων αλλά και μέσω αυτής του επιτρέπεται η αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης των συνανθρώπων του. Η φύση της αφομοίωσης είναι να γίνεται εύκολα η προσαρμογή στο περιβάλλον χρησιμοποιώντας κανείς τις συναισθηματικές του καταστάσεις, να εμφανίζει θετικές διαθέσεις που προάγουν τη δημιουργικότητα, να αναστέλλει μη παραγωγικές γνωστικές λειτουργίες, να χρησιμοποιεί τα συναισθήματα προς την διευκόλυνση της σκέψης. Η νόηση αφορά την βαθύτερη αναδρομική επίγνωση όλων των συναισθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, αφορά την ικανότητα που χρησιμοποιείται για να εντοπίζει, να αναλύει και να αλλάζει τους λειτουργικούς μηχανισμούς των συναισθημάτων. Τέλος, η διαχείριση αφορά την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων ώστε να εξασφαλιστεί η ευημερία του ίδιου και των άλλων (Mayer et al., 2003).

## Μοντέλο Προσωπικότητας

Οι Petrides και Furnhum (2004) έφτιαξαν ένα θεωρητικό μοντέλο, το οποίο υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη χωρίζεται σε γνωστικές ικανότητες και σε χαρακτηριστικά προσωπικότητας (αναφέρεται στη συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα και συμπεριφορά ενός ατόμου). Η συγκεκριμένη διάκριση σχετίζεται με τη διάκριση που έκαναν οι Ciarrochi, Chan και Caruti (2000). Πρόκειται για τη διάκριση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης ως αντικειμενικής (πραγματικής) και αντιληπτικής πτυχής της έννοιας. Στο μοντέλο τους, οι Petrides και Furnhum πρότειναν τη ΣΝ ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας και την ορίζουν ως μια ομάδα συμπεριφορικών προδιαθέσεων και αντιλήψεων, που έχουν τα άτομα για τον εαυτό τους, οι οποίες σχετίζονται με την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν, να επεξεργάζονται και να χρησιμοποιούν τις πληροφορίες.

## Μικτό μοντέλο

Ένα ενοποιημένο θεωρητικό μοντέλο που περιγράφει τις προσεγγίσεις πάνω στην συναισθηματική νοημοσύνη, αναφέρει πως η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να πάρει τον χαρακτηρισμό της ικανότητας, να είναι στοιχείο της προσωπικότητας αλλά και να χαρακτηριστεί ως πληροφορία (Nelis et al., 2011). Ως πληροφορία, διότι οι άνθρωποι έχουν κάποιες γνώσεις πάνω στα συναισθήματα. Ο Bar-On και Parker(2000) υποστηρίζουν την ιδέα της συνύπαρξης των βασικών θεωριών της ικανότητας και του χαρακτήρα, διότι υπάρχει μικρό διάστημα μεταξύ των ικανοτήτων και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Το μοντέλο του Bar-On, έδωσε στην επιστημονική κοινότητα τον όρο "δείκτης συναισθηματικής νοημοσύνης" Ήταν ο πρώτος ερευνητής που δημιούργησε ένα ψυχομετρικό όργανο αυτοαναφοράς ώστε να μελετηθεί η συναισθηματική νοημοσύνη. Ο ίδιος έδωσε τον ορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης, ως το πλαίσιο μη γνωστικών ικανοτήτων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων, που διαθέτει και αναπτύσσει το άτομο ώστε όταν έρχεται αντιμέτωπος με περιβαλλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες, να τους αντιμετωπίζει επιτυχώς"(Bar-On, 2006; Platsidou, 2005). Το μοντέλο περιλαμβάνει τις ακόλουθες πτυχές, i)την θετική αυτοεπιβεβαίωση, την αυτοεκτίμηση, την συνειδητοποίηση των ατομικών ικανοτήτων, ii) την επικοινωνιακή ικανότητα, που περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση, τις διαπροσωπικές ικανότητες και την κοινωνική ευθύνη, iii) την προσαρμοστική ικανότητα, η οποία είναι σημαντική για να ελέγχονται οι παρορμητικές συμπεριφορές, iv) τις διάφορες δεξιότητες

επίλυσης προβλημάτων, δεξιότητες ελέγχου της πραγματικότητας και (ν) την γενική διάθεση, που εκφράζει συναισθήματα ευημερίας και αισιοδοξίας (Platsidou, 2005).

Η βασική ιδέα ενός ακόμη μικτού μοντέλου, του Goleman είναι ότι τα συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν σε υψηλές επιδόσεις, και τους επιτρέπει να επιτύχουν τους στόχους τους. Εάν κάποιος καταφέρει να φέρει σε ισορροπία τα συναισθηματικά και γνωστικά στοιχεία της φύσης του, τότε θα διακρίνεται από ένα υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης. Σύμφωνα με τον Goleman, η υγεία, οι γνώσεις, οι ρομαντικές σχέσεις και ο επαγγελματισμός προσανατολισμός επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την συναισθηματική νοημοσύνη. Επίσης αποτελεί προγνωστικό παράγοντα και αναφέρεται στις δυνατότητες επιτυχίας και στην ικανότητα επίλυσης προβλημάτων (Goleman, 1995). Ο Goleman συζητά τα ακόλουθα βασικά συστατικά στοιχεία.

#### Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση είναι μία έννοια πολυδιάστατη και αποτελεί δομικό στοιχείο της προσωπικότητας του ατόμου. Κύρια συμβολή της αυτοεκτίμησης είναι να καταφέρουν τα άτομα να ανακαλύψουν τα όρια τους και τη δυναμική τους. Για να γίνει αυτό εφικτό όμως απαιτείται βαθιά γνώση του εαυτού τους, των προτερημάτων τους και των ατελειών τους. Εξαιτίας της σπουδαιότητας της, η αυτοεκτίμηση θεωρείται σημαντικό αντικείμενο έρευνας σε πολλούς τομείς της επιστήμης. Η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου, σύμφωνα με πολλούς θεωρητικούς επιστήμονες, χτίζεται αναλόγως με την προσωπική εκτίμηση της αξίας του (Baumeister & Leary, 1995; Tangney et al., 2004). Πρόκειται για την αποτίμηση του ατόμου για τον εαυτό του καθώς αξιολογείται η σχέση μεταξύ του πραγματικού και του ιδεατού εαυτού (Trzesniewski et al., 2013). Επιπλέον, γίνεται αναφορά στο πως κάποιο άτομο αντιλαμβάνεται την προσωπική του αξία μέσω των ικανοτήτων, των ταλέντων, της εμφάνισης του αλλά και των επιτευγμάτων του. Η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται κατά βάση, από τις αξίες του ατόμου που λαμβάνει στην παιδική και εφηβική ηλικία. Σε θεωρητικό βαθμό, πρόκειται για ένα στοιχείο υψηλής σταθερότητας της φύσης του ατόμου καθώς δεν μεταβάλλεται εύκολα από εξωτερικούς παράγοντες (Papanis, 2011). Μπορεί να εκφραστεί και ως η διαδικασία που ακολουθείται ώστε ο καθένας ξεχωριστά αξιολογεί τον εαυτό του και τις αξίες που διαθέτει (Makri-Botsari & Stampoltzis, 2019). Κατά τον Rosenberg (1965) πρόκειται για συστατικό μέρος της αυτοαντίληψης καθώς την ορίζει ως ένα σύνολο σκέψεων και συναισθημάτων αναφορικά με τον εαυτό.

Ο ερευνητής Smelser (1989) πιστεύει πως η αυτοεκτίμηση αφορά την κατανόηση και τον προσδιορισμό στοιχείων του εαυτού, όπως είναι η ισχύς και η αυτοπεποίθηση. Επίσης,

αυτοεκτίμηση είναι τα ερωτήματα που τίθενται από τους ανθρώπους για το τι άτομα είναι. Πρόκειται για το στοιχείο αξιολόγησης των ατόμων, σύμφωνα με το οποίο φαίνεται η αξία και τα υψηλά ιδανικά που χαρακτηρίζουν ένα άνθρωπο (Mruk, 2013). Οι Tafarodi και Swann (1995), πίστευαν πως υπάρχουν δύο πτυχές της αυτοεκτίμησης. Τις χαρακτήρισαν ως την γνωστική διάσταση της οικουμενικής αυτοεκτίμησης. Πρόκειται για την αυτοδυναμία και την αυταρέσκεια. Η έννοια της αυτοδυναμίας αφορά τον συνολικό θετικό ή αρνητικό προσανατολισμό στην δύναμη και στην αποτελεσματικότητα που μπορεί να αποφέρει κάποιος ενώ η αυταρέσκεια είναι εάν το άτομο θεωρεί τον πως είναι καλό ή κακό στην κοινωνία (Mruk, 2013).

Σύμφωνα με τους Burns και Dobson (1984) η αυτοεκτίμηση λαμβάνει επιρροές από το φύλο, την μορφή του σώματος, με το πως έχει γαλουχηθεί και διαπαιδαγωγηθεί από το οικογενειακό, φιλικό περιβάλλον αλλά και από τον κοινωνικό του περίγυρο, όπως αυτόν της εργασίας και της συναναστροφής με άλλα άτομα. Ενώ κατά τον Coopersmith (1967), ισχυρή θέση επιρροής της αυτοεκτίμησης έχουν, οι αξίες, οι φιλοδοξίες, τα προσωπικά επιτεύγματα και οι αποτυχίες.

Η αυτοεκτίμηση διαβαθμίζεται σε τρία ξεχωριστά είδη, την υψηλή αυτοεκτίμηση, την χαμηλή αυτοεκτίμηση και την υπερβολική αυτοεκτίμηση, όπως τις περιέγραψαν οι Friedlander, Shupak και Cribbie (2007). Η υψηλή αυτοεκτίμηση αφορά τα άτομα, τα οποία αποδέχονται τον εαυτό τους όπως είναι. Πρόκειται για ένα είδος αυτοεκτίμησης με θετικό πρόσημο, καθώς το άτομο νιώθει ικανοποιημένο και ευχαριστημένο με τη ζωή του καθώς επίσης δεν θεωρεί πως είναι καλύτερο από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Αντιθέτως, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν έχουν εμπιστοσύνη στις ικανότητες τους και δεν δίνουν μεγάλη αξία στους ίδιους μειώνοντας το δυναμικό τους. Φοβούνται την αποτυχία τον περισσότερο καιρό και αυτό τους κρατάει πίσω στη ζωή, αδυνατώντας να πάρουν αποφάσεις και ρίσκο. Το δεύτερο είδος αυτοεκτίμησης είναι αυτό που διαθέτουν τα άτομα σε υπερβολικό βαθμό. Έχοντας υπερβολική αυτοπεποίθηση και αλαζονεία, αυτά τα άτομα αδυνατούν να εδραιώσουν υγιείς σχέσεις όπως επίσης να καλυτερέψουν την ψυχική υγεία τους. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, το τρίτο είδος αυτοεκτίμησης, θεωρούν πως δεν έχουν αξία και δεν πιστεύουν στις δυνάμεις τους και στον εαυτό τους. Φοβούνται την αποτυχία κάτι το οποίο τους κρατάει πίσω στις αποφάσεις τους, στην διαχείριση του χρόνου τους και κατ' επέκταση στην πορεία της ζωής τους.



## Διαδίκτυο & μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Έχει παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια πως το Internet, το παγκόσμιο σύστημα επικοινωνίας και διασύνδεσης υπολογιστικών συστημάτων αναπτύσσεται με μεγάλους ρυθμούς εξαιτίας της τεχνολογικής προόδου. Το Internet και οι εφαρμογές του, επιτρέπει στους ανθρώπους την απόκτηση και τον διαμοιρασμό πληροφοριών αλλά και την επικοινωνία με άλλους χρήστες από όλο το κόσμο, σε πραγματικό χρόνο. Η έρευνα των Feng, Ramo, Chan, Bourgeois(2017) έδειξε την αύξηση των χρηστών του διαδικτύου από 5% σε 70% με 95% σε μεγάλες χώρες. Ωστόσο αυτή η αύξηση έφερε ως αποτέλεσμα, αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και στην καθημερινότητα των χρηστών (Feng et al., 2017). Αυτό συνέβη με την εμφάνιση του διαδικτυακού εθισμού (Feng et al., 2017). Μπορεί η χρήση του διαδικτύου να είναι αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ανθρώπου κάθε ηλικίας, και ο αριθμός χρηστών να έχει αυξηθεί εκθετικά, η ίδια η χρήση του όμως έχει φύση εθιστική (Young, 1998). Ο διαδικτυακός εθισμός ορίζεται ως η κατάσταση που βιώνει το άτομο, που του επιφέρει σωματικά, ψυχολογικά και άλλων μορφών προβλήματα. Αυτά εμφανίζονται από την συνεχή ενασχόληση με το διαδίκτυο και τις εφαρμογές του καθώς και από την έλλειψη αυτοελέγχου πάνω στην χρήση αυτή (Kuss et al., 2014; Weinstein & Lejoyeux, 2015). Κατά τον Griffiths (2000), η υπερβολική ενασχόληση του ατόμου με τις υπηρεσίες του διαδικτύου καθιστά το διαδίκτυο εθιστικό προκαλώντας αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του, ψυχική και σωματική. Οι Steen, Andersoon και Stavropoulos (2017), μελέτησαν το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού σε νεαρούς κάνοντας αναφορά πως οι χρήστες σε νεαρή ηλικία υφίστανται στρες, χαμηλή αυτοεκτίμηση και ψυχικές διαταραχές (Julien et al., 2007).

## Κεφάλαιο III

### Μεθοδολογία

Το κεφάλαιο αυτό, έχει στόχο να παρουσιάσει την διαδικασία που ακολουθήθηκε για την διεξαγωγή της έρευνας., παραθέτοντας τα βήματα και τις επιστημονικές μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν από τον ερευνητή προκειμένου να υπάρξει εγκυρότητα και αξιοπιστία στην διεξαγωγή της έρευνας.

#### Ερευνητικός σχεδιασμός

Η παρούσα μελέτη έχει εγκριθεί από την Επιτροπή Δεοντολογίας της σχολής Επιστημών αγωγής, του Πανεπιστημίου Κρήτης (Αριθμός έγκρισης: 623/31-5-2023). Υπάγεται στην κατηγορία των ποσοτικών ερευνών και πραγματοποιήθηκε κάνοντας εφαρμογή της μη τυχαιοποιημένης συλλογής δεδομένων μέσω της μεθόδου δικτύου (network sampling). Ερωτηματολόγιο τεσσάρων ενοτήτων στην συνολική του μορφή, χορηγήθηκε μέσω της πλατφόρμας Google Forms στον απαιτούμενο πληθυσμό. Η πλατφόρμα Google Forms επιλέχθηκε ως εργαλείο συλλογής των απαιτούμενων δεδομένων λόγω της προσβασιμότητας του και της εύκολης εξαγωγής των δεδομένων προς επεξεργασία σε δεύτερο χρόνο. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τέσσερις ενότητες με ερωτήσεις κλειστού τύπου, τρεις εκ των οποίων περιλαμβάνουν ψυχομετρικά εργαλεία. Οι ερωτήσεις κλειστού τύπου θα χρησιμοποιούν κλίμακες Likert για τη μέτρηση των απαντήσεων των συμμετεχόντων. Πέραν των δεδομένων που θα χρειαστούν για τη μέτρηση χαρακτηριστικών του ατόμου θα συλλεχθούν και δημογραφικές πληροφορίες για την καλύτερη κατανόηση του δείγματος, οι οποίες εξάγονται από την τέταρτη ενότητα του ερωτηματολογίου. Για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου απαιτούνται 8-10 λεπτά και αυτή έγινε εφικτή με τη χρήση ηλεκτρονικού συνδέσμου. Ο σύνδεσμος αυτός μοιράστηκε σε πλήθος πιθανών συμμετεχόντων, μέσω πλατφόρμων κοινωνικής δικτύωσης (Instagram, whats app, facebook). Οι συμμετέχοντες ήταν σε θέση να δηλώσουν εθελοντικά και ανώνυμα τη συμμετοχή τους. Ζητήματα δεοντολογίας, όπως η συγκατάθεση, θα τηρηθούν αυστηρά. Στην αρχή του ερωτηματολογίου υπάρχει κείμενο που θα είναι φύσεως της ενημερωμένης συγκατάθεσης. Με τη ολοκλήρωση της συλλογής δεδομένων, πραγματοποιήθηκε η εξαγωγή τους σε ένα πακέτο στατιστικού λογισμικού για τις απαιτούμενες αναλύσεις. Συγκεκριμένα πρόκειται για το στατιστικό πακέτο SPSS Statistics 21.

## Συμμετέχοντες

Συνολικά το δείγμα της έρευνας περιλάμβανε 226 άτομα. Οι συμμετέχοντες βρίσκονταν σε ηλικία από 18 έως 53 ετών και αποτελούνταν από γυναίκες και άνδρες διάφορων ακαδημαϊκών πεδίων διαφορετικών τόπων φοίτησης. Τα πεδία κατηγοριοποιήθηκαν σε πέντε (5) διακριτούς γενικούς τομείς σπουδών. Για την διεξαγωγή της έρευνας, γίνεται εστίαση στον πληθυσμό των φοιτητών με γεωγραφικό πεδίο εφαρμογής διάφορες περιοχές της Ελληνικής Επικράτειας και μία πόλη της Σκωτίας (Γλασκόβη).

## Εργαλεία μετρήσεων

### Δημογραφικά Στοιχεία

Ερωτηματολόγιο (βλ. παράρτημα Δ) διαμορφώθηκε από τον ερευνητή, δίνοντας του τη μορφή φόρμας συμπλήρωσης προσωπικών στοιχείων. Ο κάθε συμμετέχοντας θα ήταν σε θέση να απαντήσει ανώνυμα. Το ερωτηματολόγιο αυτό αφορούσε κοινωνικο-δημογραφικές μεταβλητές. Το φύλο, η ηλικία, το πεδίο σπουδών καθώς και ο τόπος φοίτησης, ήταν ερωτήσεις που αποτυπώνονται στη φόρμα.

### TEIQue-SF

Η συναισθηματική νοημοσύνη μετρήθηκε με την χρήση του ερωτηματολογίου TEIQue-SF (Petrides & Furnham, 2006), (βλ. παράρτημα Α). Η κλίμακα αυτή αναπτύχθηκε με κύριο στόχο να προσδιορίσει τον βαθμό της συναισθηματικής νοημοσύνης πληθυσμού ενηλίκων που είναι ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που τους εκφράζει (Trait Model). Έγινε η χρήση της ελληνικής έκδοσης της σύντομης κλίμακας της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αυτή η σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου βασίζεται στην εκτενή μορφή του TEIQue το οποίο περιέχει συνολικά 153 ερωτήματα και 15 υποενότητες το οποίο είναι εργαλείο έγκυρο και αξιόπιστο. Το εργαλείο αυτό δημιουργήθηκε από τους Petrides και Furnham (2006), αποτελείται από τριάντα προτάσεις αυτοαναφοράς δημιούργησαν εργαλείο 30 ερωτήσεων αυτοαναφοράς, μια 7βάθμια κλίμακα αξιολόγησης τύπου Likert, με κύμανση από «Διαφωνώ Απόλυτα» έως «Συμφωνώ Απόλυτα». Με τη χρήση της εκτενής αλλά και της σύντομης μορφής του ψυχομετρικού εργαλείου είναι εφικτό να υπολογιστεί η μία καθολική τιμή της αλλά και να υπολογιστούν οι τιμές για τέσσερις υπό ενότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης (Petrides 2009). Πρόκειται για τις υπό ενότητες της ευζωίας, του αυτοελέγχου, του συναισθηματισμού και της κοινωνικότητας. Για την εύρεση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας του εργαλείου, το TEIQue-Full Form εμφάνισε Cronbach's alpha τιμή ,89 για τις γυναίκες και ,92 για τους άνδρες σε δείγμα (n = 1721) για το καθολικό μέγεθος της

συναισθηματικής νοημοσύνης (K. V. Petrides, 2009). Η σύντομη έκδοση του εργαλείου, εμφάνισε Cronbach's alpha τιμές ,87 και για το γυναικείο αλλά και για το ανδρικό φύλο σε δύο ξεχωριστές μελέτες (Cooper & Petrides, 2010). Η καθολική τιμή αξιοπιστίας Cronbach's alpha της συναισθηματικής νοημοσύνης σε αυτή την έκδοση ήταν ,89. Στην παρούσα μελέτη, λόγω ελληνικού πληθυσμού, έγινε η χρήση της ελληνικής έκδοσης, μεταφρασμένης από τους Petrides, Pita και Kokkinaki (2007), ελεγμένης για την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της από τους Stamatoroulou, Galanis και Prezerakos (2016) με Cronbach's alpha τιμές ,89. Για τις υποομάδες εμφανίστηκαν οι τιμές, ,78 για την ευζωία, για τον αυτοέλεγχο ,60, για τον συναισθηματισμό ,64 και ,75 για την κοινωνικότητα.

#### Rosenberg Self-Esteem Scale

Η κλίμακα αυτοεκτίμησης Rosenberg (βλ. παράρτημα Β), πρόκειται για ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο μέτρο αυτοαναφοράς (Orth et al., 2008) που έχει σχεδιαστεί για να αξιολογήσει την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου. Αναπτύχθηκε από τον Rosenberg το 1965 και έχει καθιερωθεί ως ένα θεμελιώδες εργαλείο στη έρευνα και κλινική πρακτική για την αξιολόγηση των επίπεδων αυτοεκτίμησης σε διάφορους πληθυσμούς. Η σπουδαιότητα της κλίμακας οφείλεται στην απλή δομή της, και στο μικρό χρονικό διάστημα που απαιτείται για να συμπληρωθεί. Αποτελείται από δέκα αντικείμενα πέντε από τα οποία περιγράφουν αρνητικά στοιχεία ενώ τα υπόλοιπα περιγράφουν θετικά στοιχεία. υπολογίζει την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου εστιάζοντας στην ατομική αντίληψη του κάθε συμμετέχοντα για την δική του αξία. Πρόκειται για την πιο γνωστό εργαλείο υπολογισμού της αυτοεκτίμησης (Rosenberg, M, 1965). Οι συμμετέχοντες δίνουν τις απαντήσεις τους σε κλίμακα Likert τεσσάρων (4) βαθμών. Η τελική τιμή υπολογίζεται από το άθροισμα των βαθμών, των δέκα προτάσεων. Η προσαρμογή της κλίμακας Rosenberg για την αυτοεκτίμηση έχει γίνει στα ελληνικά από την Leontopoulou (2012). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του εργαλείου έχει καθιερωθεί από την εφαρμογή του, εμφανίζοντας τιμές Cronbach α ίσες με ,77 στο αρχικό (Rosenberg, M, 1965; Schmitt & Allik, 2005) και ,67 στο ελληνικό προσαρμοσμένο εργαλείο (Leontopoulou, 2012).

#### Internet Addiction Test

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μετρήθηκε, με τη χρήση ενός εργαλείου που μετράει την εξάρτηση του διαδικτύου (Internet Addiction Test), (βλ. παράρτημα Γ). Το εργαλείο αυτό δημιουργήθηκε από την ερευνήτρια Young (1998) και ήταν από τα πρώτα εργαλεία ειδικά σχεδιασμένα για τη μέτρηση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Το συγκεκριμένο εργαλείο περιλαμβάνει είκοσι (20) προτάσεις η κάθε μία βαθμολογημένη σε κλίμακα Likert

πέντε (5) βαθμών από 1(σπάνια) μέχρι 5(πάντα). Η τιμή που προκύπτει, της συνολικής βαθμολογίας, υποδηλώνει το επίπεδο χρήσης του διαδικτύου. Η τιμή η οποία κυμαίνεται από 20 - 39 υποδηλώνει φυσιολογική χρήση του διαδικτύου. Η τιμή η οποία κυμαίνεται από 40 - 59 υποδηλώνει σημαντική χρήση του διαδικτύου. Η τιμή η οποία κυμαίνεται από 60 - 100 δηλώνει υψηλή χρήση του διαδικτύου. Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα του συγκεκριμένου τεστ έχει ελεγχθεί από τους ερευνητές (Lai et al., 2013; Tsimitsiou et al., 2014). Η τιμή Cronbach α ισούται με ,87 ενώ ο βαθμός αξιοπιστίας ισούται με ,72.

### Στατιστική ανάλυση

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν με την χρήση του λογισμικού IBM SPSS 21. Η στατιστική ανάλυση για αυτή τη μελέτη περιλάμβανε αρκετές τεχνικές για την εξέταση των δεδομένων και τη δοκιμή των ερευνητικών υποθέσεων. Πρώτα, υπολογίστηκαν περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για να συνοψιστούν οι χαρακτηριστικές παράμετροι του δείγματος και των μεταβλητών που εξετάζονται. Μέσες τιμές, τυπικές αποκλίσεις και συχνότητες υπολογίστηκαν για συνεχείς και κατηγορικές μεταβλητές, αντίστοιχα. Αυτό παρείχε μια επισκόπηση της δημογραφίας του δείγματος και της κατανομής των μετρηθεισών μεταβλητών. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση για να εξεταστούν οι υποκείμενοι παράγοντες ή διαστάσεις εντός των μετρηθέντων κατασκευών. Ο αριθμός των παραγόντων που διατηρήθηκαν καθορίστηκε μέσω εξέτασης των ιδιοτιμών, του γραφήματος scree και λαμβάνοντας υπόψη τη δυνατότητα ερμηνείας. Οι φορτίσεις των παραγόντων ελέγχθηκαν για να αναγνωριστούν οι μεταβλητές που φόρτωσαν σημαντικά σε κάθε παράγοντα, βοηθώντας στην ερμηνεία των παραγόντων. Εφαρμόστηκε η περιστροφή Varimax για να ενισχυθεί η ερμηνευσιμότητα της δομής των παραγόντων. Ακολούθως, χρησιμοποιήθηκε η ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης για να εξεταστούν οι προβλεπτικές σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές εισήχθησαν σε μπλοκ βάσει θεωρητικών σκέψεων. Η εξαρτημένη μεταβλητή υποβλήθηκε σε παλινδρόμηση με το πρώτο μπλοκ μεταβλητών, και τα επόμενα μπλοκ προστέθηκαν για να αξιολογηθεί η πρόσθετη συνεισφορά κάθε συνόλου μεταβλητών. Εξετάστηκε η στατιστική σημαντικότητα και οι μεγέθη επιρροής για να προσδιοριστεί η μοναδική συνεισφορά κάθε μπλοκ μεταβλητών στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής.

## Έκταση και περιορισμοί

Όπως συμβαίνει με πολλές έρευνες, υφίστανται περιορισμοί που πρέπει να ληφθούν υπόψιν, όπως η πιθανή μεροληψία της αυτοαναφοράς και η γενίκευση των αποτελεσμάτων σε διαφορετικούς πληθυσμούς. Υπάρχει πιθανότητα να εισαχθεί μεροληψία της κοινωνικής επιθυμίας με αποτέλεσμα να περιοριστεί η αντικειμενικότητα των δεδομένων. Προσπάθεια καταβλήθηκε για την διασφάλιση της ανωνυμίας και της εμπιστευτικότητάς για την ελαχιστοποίηση των παραπάνω περιορισμών.

## Κεφάλαιο IV

### Αποτελέσματα

Στο παρόν κεφάλαιο παρατίθεται η διαδικασία που ακολουθήθηκε για να εξεταστεί το ερευνητικό πρόβλημα, οι στατιστικοί έλεγχοι που πραγματοποιήθηκαν για την επεξεργασία και την ανάλυση των δεδομένων καθώς και τα αποτελέσματα αυτών.

### Περιγραφική στατιστική

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν με την χρήση του λογισμικού IBM SPSS 21. Τα δεδομένα αποκτήθηκαν από συμμετέχοντες συνολικού αριθμού  $N = 226$ , εκ των οποίων, η πλειοψηφία ήταν γυναίκες 65,9% ( $n = 149$ ), ενώ το συμπληρωματικό στοιχείο του ανδρικού φύλου εμφανίζει τιμή 34,1% ( $n = 77$ ). Μέρος του συνολικού δείγματος 11,5% ( $n = 26$ ) δεν έδωσε τις πληροφορίες της ηλικίας, του τμήματος σπουδών και του τόπου φοίτησης.

Πίνακας 1: Δημογραφικά στοιχεία δείγματος, κατηγορίες, συχνότητες, ποσοστά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Άνδρας	77	34,1	34,1	34,1
Γυναίκα	149	65,9	65,9	100,0
Total	226	100,0	100,0	

Η ηλικία των συμμετεχόντων, σύμφωνα με τον Πίνακα 2, κυμαίνεται από 18 χρονών έως 53 χρονών με έναν μέσο όρο ηλικίας 22,55 (SD = 3,626).

Πίνακας 2: Μέση τιμή και Τυπική Απόκλιση των μεταβλητών

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Φύλο	226	0	1	,34	,475
Ηλικία	200	18	53	22,55	3,626
Πεδίο σπουδών	200	1	5	2,62	1,424
Valid N (listwise)	200				

Ο Πίνακας 3, παρουσιάζει πέντε (5) κατηγορίες επιστημονικών σπουδών. Το 24,8% (n = 56), του δείγματος υπάγεται στο πεδίο των Θετικών και Τεχνολογικών επιστημών ενώ το 24,3% (n = 55) στο πεδίο των Ανθρωπιστικών, Νομικών και Κοινωνικών επιστημών. Αντίστοιχα το πεδίο των επιστημών Υγείας και Ζωής καταλαμβάνει ποσοστό 15,0% (n = 34), οι επιστήμες Εκπαίδευσης καταλαμβάνει ποσοστό 9,3% (n = 21), ενώ το πεδίο των επιστημών Οικονομίας και Πληροφορικής εμφανίζει ποσοστό 15,0 (n = 34).

Πίνακας 3: Στοιχεία κατανομής των συμμετεχόντων σε πεδία σπουδών

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ανθρωπιστικές, Νομικές και Κοινωνικές Επιστήμες	55	24,3	27,5	27,5
	Θετικές και Τεχνολογικές Επιστήμες	56	24,8	28,0	55,5
	Επιστήμες Υγείας και Ζωής	34	15,0	17,0	72,5
	Επιστήμες της Εκπαίδευσης	21	9,3	10,5	83,0
	Επιστήμες Οικονομίας και Πληροφορική	34	15,0	17,0	100,0
	Total	200	88,5	100,0	
	Missing	System	26	11,5	
Total		226	100,0		

Πίνακας 4: Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής της κλίμακας TEIQue-SF

	N	Mean	Std. Deviation	Varian ce	Skewness	Kurtosis			
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
1. Δε δυσκολεύομαι καθόλου να εκφράσω τα συναισθήματά μου με λόγια.	226	4,24	,105	1,585	2,512	-,014	,162	-,887	,322
2. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να δω τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων.	226	3,31	,106	1,587	2,519	,671	,162	-,378	,322
3. Γενικά είμαι ένα ιδιαίτερα δραστήριο άτομο με στόχους.	226	4,81	,106	1,586	2,516	-,419	,162	-,558	,322
4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγξω τα συναισθήματά μου.	226	3,92	,110	1,650	2,723	,020	,162	-,899	,322
5. Γενικά δε βρίσκω τη ζωή διασκεδαστική.	226	2,98	,102	1,540	2,373	,611	,162	-,138	,322



Μπορώ να χειριστώ αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.	226	3,98	,101	1,520	2,311	,030	,162	-,728	,322
7.Έχω την τάση να αλλάζω γνώμη συχνά.	226	3,94	,115	1,730	2,992	,164	,162	-,949	,322
8.Γενικά δυσκολεύομαι να κατανοήσω τι ακριβώς νιώθω.	226	3,51	,109	1,642	2,695	,340	,162	-,758	,322
9.Πιστεύω πως έχω πολλά χαρίσματα.	226	4,35	,100	1,511	2,282	-,431	,162	-,505	,322
10.Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπισθώ τα δικαιώματά μου.	226	3,44	,110	1,654	2,736	,098	,162	-1,074	,322
11.Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων	226	4,07	,101	1,523	2,320	-,288	,162	-,838	,322
12.Γενικά είμαι απαισιόδοξος άνθρωπος.	226	3,27	,110	1,651	2,724	,458	,162	-,661	,322
13.Οι κοντινοί μου άνθρωποι παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.	226	3,00	,103	1,551	2,404	,671	,162	-,370	,322
14.Συνήθως δυσκολεύομαι να προσαρμόζω τη ζωή μου ανάλογα με τις περιστάσεις.	226	3,12	,105	1,581	2,500	,482	,162	-,619	,322
15.Γενικά, είμαι ικανός να αντιμετωπίσω το άγχος.	226	3,76	,116	1,740	3,027	,168	,162	-1,032	,322
16.Συχνά δυσκολεύομαι να δείχνω στοργή στους κοντινούς μου ανθρώπους.	226	3,14	,118	1,773	3,144	,522	,162	-,932	,322
17.Συνήθως μπορώ να «μπω στη θέση του άλλου» και να καταλάβω τα συναισθήματά	226	4,74	,115	1,725	2,976	-,387	,162	-1,014	,322
18.Δεν έχω αρκετά κίνητρα στη ζωή μου	226	3,22	,111	1,669	2,784	,411	,162	-,761	,322
19.Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγξω τα συναισθήματά μου όταν το θέλω	226	4,36	,110	1,647	2,712	-,246	,162	-,863	,322
20.Σε γενικές γραμμές, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου	226	4,60	,102	1,529	2,338	-,315	,162	-,643	,322
21.Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως καλό διαπραγματευτή.	226	4,27	,101	1,522	2,316	-,358	,162	-,692	,322

22. Συχνά ανακατεύομαι σε καταστάσεις και αργότερα το μετανιώνω.	226	3,84	,106	1,598	2,552	-,073	,162	-,884	,322
23. Συχνά, σταματώ αυτό που κάνω και συγκεντρώνομαι σε αυτό που νιώθω.	226	4,10	,114	1,711	2,927	-,009	,162	-,995	,322
24. Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου.	226	4,18	,099	1,486	2,209	-,275	,162	-,906	,322
25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμη και όταν γνωρίζω πως έχω δίκιο.	226	3,61	,125	1,878	3,529	,247	,162	-1,175	,322
26. Πιστεύω πως δεν έχω καθόλου επιρροή στα συναισθήματα των άλλων.	226	3,22	,100	1,507	2,271	,719	,162	-,018	,322
27. Πιστεύω ότι γενικά τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.	226	4,56	,104	1,566	2,452	-,374	,162	-,784	,322
28. Δυσκολεύομαι να δεθώ πολύ ακόμη και με όσους βρίσκονται πολύ κοντά μου.	226	3,40	,118	1,777	3,157	,329	,162	-,931	,322
29. Γενικά, μπορώ να προσαρμόζομαι σε καινούρια περιβάλλοντα και καταστάσεις.	226	4,40	,112	1,689	2,854	-,185	,162	-,972	,322
30. Οι άλλοι με θαυμάζουν γιατί είμαι «άνετος».	226	3,88	,116	1,740	3,027	-,026	,162	-1,012	,322
Valid N (listwise)	226								

Ο πίνακας 4 παρουσιάζει τα περιγραφικά στοιχεία κάθε αντικειμένου του ψυχομετρικού εργαλείου TEIQue -SF. Η μέση τιμή για κάθε στοιχείο της κλίμακας Likert κυμαίνεται από 2,98 έως 4,81, υποδεικνύοντας ένα άνω του μετρίου θετικό επίπεδο συμφωνίας με τα αντικείμενα (προτάσεις που συσχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη).

Οι τυπικές αποκλίσεις κυμάνθηκαν από 1,486 έως 1,777, υποδεικνύοντας μεταβλητότητα στις απαντήσεις των συμμετεχόντων για τα διάφορα ερωτήματα. Μεγαλύτερες τυπικές αποκλίσεις υποδηλώνουν μεγαλύτερη διασπορά ή ποικιλομορφία απόψεων εντός του δείγματος.

Η διακύμανση, κυμαίνεται από 2,209 έως 3,529, αντικατοπτρίζοντας το εύρος των απαντήσεων για κάθε ερώτημα. Υψηλότερες τιμές διακύμανσης υποδεικνύουν μεγαλύτερο εύρος απαντήσεων και πιθανώς πιο ποικίλες απόψεις σχετικά με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης."

Οι τιμές της ασυμμετρίας κυμάνθηκαν από -,431 έως ,719. Όλες οι τιμές βρίσκονται εντός του αποδεκτού εύρους από -1 έως +1, υποδηλώνοντας μια σχετικά συμμετρική κατανομή απαντήσεων για κάθε ερώτημα.

Οι τιμές κυρτότητας για τα ερωτήματα της κλίμακας Likert κυμάνθηκαν από -1,175 έως -,138 . Οι τιμές αυτές υποδηλώνουν ότι η κατανομή των απαντήσεων είναι ελαφρώς επίπεδη. Συνολικά, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν γενικά με τις προτάσεις που μετρούν τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Ο πίνακας 5 παρουσιάζει τα περιγραφικά στοιχεία κάθε αντικειμένου του ψυχομετρικού εργαλείου Rosenberg Self Esteem scale. Η μέση τιμή για κάθε στοιχείο της κλίμακας Likert κυμαίνεται από ,94 έως 1,54, υποδεικνύοντας ένα άνω του μετρίου θετικό επίπεδο συμφωνίας με τα αντικείμενα(προτάσεις που συσχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη).

Οι τυπικές αποκλίσεις κυμάνθηκαν από ,784 έως 1,012, υποδεικνύοντας μεταβλητότητα στις απαντήσεις των συμμετεχόντων για τα διάφορα ερωτήματα. Μεγαλύτερες τυπικές αποκλίσεις υποδηλώνουν μεγαλύτερη διασπορά ή ποικιλομορφία απόψεων εντός του δείγματος.

Η διακύμανση, κυμαίνεται από ,615 έως 1,024. Οι τιμές διακύμανσης υποδεικνύουν μεγαλύτερο εύρος απαντήσεων και πιθανώς πιο ποικίλες απόψεις σχετικά με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Πίνακας 5: Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής της κλίμακας Rosenberg Self-esteem scale

	N	Mean	Std. Deviation		Variance	Skewness		Kurtosis	
			Statistic	Std. Error		Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
1. Σε γενικές γραμμές είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου.	226	1,16	,052	,784	,615	,438	,162	-,032	,322
2. Μερικές φορές αισθάνομαι ότι δεν έχω τίποτα καλό πάνω μου.	226	1,44	,064	,966	,932	,030	,162	-,959	,322
3. Πιστεύω ότι έχω αρκετά θετικά στοιχεία.	226	,92	,054	,805	,648	,550	,162	-,240	,322
4. Μπορώ να κάνω τα πράγματα το ίδιο καλά όσο οι περισσότεροι άλλοι.	226	,99	,055	,830	,689	,590	,162	-,126	,322
5. Αισθάνομαι ότι υπάρχουν πράγματα στη ζωή μου για τα οποία μπορώ να είμαι υπερήφανος.	226	,78	,054	,814	,662	,927	,162	,441	,322
6. Κάποιες στιγμές αισθάνομαι τελείως άχρηστος/η.	226	1,29	,067	1,012	1,024	,203	,162	-1,075	,322
7. Πιστεύω ότι είμαι άνθρωπος με αξία, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους.	226	,94	,060	,897	,805	,718	,162	-,234	,322
8. Θα ήθελα να έχω περισσότερο αυτοσεβασμό	226	1,03	,064	,966	,933	,693	,162	-,446	,322
9. Σε γενικές γραμμές τείνω να αισθάνομαι αποτυχημένος/η.	226	1,54	,058	,874	,765	,024	,162	-,687	,322
10. Έχω μία θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου.	226	1,25	,057	,854	,729	,234	,162	-,566	,322
Valid N (listwise)	226								

Οι τιμές της ασυμμετρίας κυμάνθηκαν από ,024 έως ,927. Όλες οι τιμές βρίσκονται εντός του αποδεκτού εύρους από -1 έως +1, υποδηλώνοντας μια σχετικά συμμετρική κατανομή απαντήσεων για κάθε ερώτημα.

Οι τιμές κυρτότητας για τα ερωτήματα της κλίμακας κυμάνθηκαν από -1,075 έως ,441 . Οι τιμές αυτές υποδηλώνουν ότι η κατανομή των απαντήσεων είναι ελαφρώς επίπεδη.

Συνολικά, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν γενικά με τις προτάσεις που μετρούν τη αυτοεκτίμηση.

Πίνακας 6: Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής της κλίμακας Internet Addiction Test

	N	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Kurtosis	n								
							Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
1.Πόσο συχνά ανακαλύπτεις ότι είσαι συνδεδεμένος (online) περισσότερο απ' όση σκόπευες;	226	2,60	,097	1,464	2,144	-,039	,162	-,932	,322						
2.Πόσο συχνά παραμελείς οικιακά καθήκοντα ή την ατομική καθαριότητα ή διατροφή σου, για να ξοδέψεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;	226	1,78	,097	1,462	2,138	,502	,162	-,763	,322						
3.Πόσο συχνά προτιμάς την έξαψη του διαδικτύου από την οικειότητα με το σύντροφό σου;	226	1,31	,092	1,382	1,911	,854	,162	-,262	,322						
4.Πόσο συχνά άλλοι άνθρωποι στη ζωή σου παραπονούνται για τη ποσότητα του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	226	1,55	,092	1,379	1,902	,648	,162	-,536	,322						
5.Πόσο συχνά οι επιδόσεις στο σχολείο, πανεπιστήμιο ή στη μόρφωσή σου γενικότερα μειώνονται εξαιτίας του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	226	1,95	,094	1,418	2,011	,266	,162	-,860	,322						
6.Πόσο συχνά δημιουργείς σχέσεις (μηνύματα, chat) με άλλους συνδεδεμένους χρήστες στο διαδίκτυο;	226	2,16	,097	1,461	2,135	,178	,162	-,963	,322						

7.Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο (email) πριν να κάνεις οτιδήποτε άλλο που θα έπρεπε να κάνεις;	226	2,14	,097	1,462	2,137	,397	,162	-,746	,322
8.Πόσο συχνά οι επαγγελματικές σου επιδόσεις ή η παραγωγικότητά σου μειώνεται λόγω του διαδικτύου;	226	2,00	,095	1,427	2,036	,500	,162	-,712	,322
9.Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις όταν είσαι συνδεδεμένος;	226	1,56	,092	1,385	1,918	,589	,162	-,637	,322
10.Πόσο συχνά διώχνεις ανησυχητικές σκέψεις για τη ζωή σου και τις αντικαθιστάς με καταπραϋντικές σκέψεις που αφορούν στο διαδίκτυο;	226	2,17	,099	1,493	2,229	,178	,162	-,970	,322
11.Πόσο συχνά αισθάνεσαι προσμονή για τη στιγμή που θα είσαι και πάλι συνδεδεμένος;	226	1,61	,084	1,268	1,609	,524	,162	-,313	,322
12.Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου θα είναι βαρετή, άδεια και μίζερη, δίχως το διαδίκτυο;	226	1,64	,096	1,442	2,080	,745	,162	-,310	,322
13.Πόσο συχνά συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα και επιθετικά, όταν κάποιος σε διακόπτει και σε απασχολεί ενώ είσαι συνδεδεμένος;	226	1,09	,088	1,328	1,765	1,137	,162	,392	,322
14.Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου για το διαδίκτυο;	226	1,73	,093	1,406	1,976	,626	,162	-,557	,322
15.Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατειλημμένος από τη σκέψη του διαδικτύου ενώ είσαι εκτός σύνδεσης (off line);	226	1,20	,081	1,223	1,496	,986	,162	,251	,322
16.Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει: «λίγα λεπτά ακόμη», όταν είσαι συνδεδεμένος;	226	2,28	,106	1,599	2,558	,161	,162	-1,162	,322
17.Πόσο συχνά προσπαθείς να περιορίσεις τον χρόνο που καταναλώνεις στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις	226	2,09	,097	1,464	2,143	,266	,162	-,871	,322

18.Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το πραγματικό χρονικό διάστημα που ήσουν συνδεμένος;	226	1,39	,101	1,511	2,284	,891	,162	-,265	,322
19.Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδέψεις χρόνο συνδεμένος αντί να βγεις έξω με παρέα;	226	1,08	,077	1,154	1,332	,920	,162	,026	,322
20.Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατάθλιψη όταν είσαι εκτός σύνδεσης που εξαφανίζεται μόλις συνδεθείς;	226	1,12	,073	1,093	1,196	,901	,162	,401	,322
Valid N (listwise)	226								

Ο πίνακας 4 παρουσιάζει τα περιγραφικά στοιχεία κάθε αντικειμένου του ψυχομετρικού εργαλείου Internet Addiction Test. Η μέση τιμή για κάθε στοιχείο της κλίμακας Likert κυμαίνεται από 1,08 έως 2,60, υποδεικνύοντας ένα άνω του μετρίου θετικό επίπεδο συμφωνίας με τα αντικείμενα(προτάσεις που συσχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη).

Οι τυπικές αποκλίσεις κυμάνθηκαν από 1,093 έως 1,493 , υποδεικνύοντας μεταβλητότητα στις απαντήσεις των συμμετεχόντων για τα διάφορα ερωτήματα. Μεγαλύτερες τυπικές αποκλίσεις υποδηλώνουν μεγαλύτερη διασπορά ή ποικιλομορφία απόψεων εντός του δείγματος.

Η διακύμανση, κυμαίνεται από 1,196 έως 2,558, αντικατοπτρίζοντας το εύρος των απαντήσεων για κάθε ερώτημα. Υψηλότερες τιμές διακύμανσης υποδεικνύουν μεγαλύτερο εύρος απαντήσεων και πιθανώς πιο ποικίλες απόψεις σχετικά με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης."

Οι τιμές της ασυμμετρίας κυμάνθηκαν από -,039 έως 1,137. Όλες οι τιμές βρίσκονται εντός του αποδεκτού εύρους από -1 έως +1, υποδηλώνοντας μια σχετικά συμμετρική κατανομή απαντήσεων για κάθε ερώτημα.

Οι τιμές κυρτότητας για τα ερωτήματα της κλίμακας Likert κυμάνθηκαν από -1,162 έως ,401 . Οι τιμές αυτές υποδηλώνουν ότι η κατανομή των απαντήσεων είναι ελαφρώς επίπεδη. Συνολικά, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν γενικά με τις προτάσεις που μετρούν τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Πίνακας 7: Μέση τιμή και Τυπική Απόκλιση των μεταβλητών της νοημοσύνης, της αυτοεκτίμησής και του διαδικτυακού εθισμού

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Συναισθηματική νοημοσύνη	226	3	6	4,45	,681
Ευζωία	226	2	7	4,58	1,080
Αυτοέλεγχος	226	2	7	4,06	,900
Συναισθηματισμός	226	2	7	4,59	,780
Κοινωνικότητα	226	2	7	4,35	,972
Αυτοεκτίμηση	226	5	27	15,82	4,722
Διαδικτυακός εθισμός	226	1	81	34,44	15,762
Valid N (listwise)	226				

Τα στοιχεία του Πίνακα 7, δείχνουν ένα μέτριο επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης στο σύνολο του δείγματος (Μέσος όρος = 4,45, Τυπικής Απόκλισης = ,681). Τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης αγγίζουν μία άνω του μετρίου τιμή (Μέσος όρος = 15,82, Τυπικής Απόκλισης = 4,722). Το επίπεδο διαδικτυακού εθισμού εμφανίζει μία κάτω του μετρίου τιμή (Μέσος όρος = 34,44, Τυπικής Απόκλισης = 15,762).

#### Παραγοντική ανάλυση

Σε πρώτο στάδιο, όλα τα ψυχομετρικά εργαλεία υποβλήθηκαν σε ανάλυση αξιοπιστίας. Αξιολογήθηκαν ως προς την εσωτερική τους συνέπεια προκειμένου να προσδιοριστεί η αξιοπιστία τους. Αυτό έγινε εφικτό με τη χρήση του δείκτη Cronbach  $\alpha$ . Πρόκειται για έναν δείκτη εσωτερικής συνέπειας και αφορά το βαθμό συσχέτισης της κάθε ερώτησης/αντικειμένου με την συνολική κλίμακα. Υψηλότερη τιμή του δείκτη  $\alpha$ , υποδεικνύει υψηλότερη αξιοπιστία και συνοχή.

Στην συγκεκριμένη έρευνα, για να υπολογιστεί η αξιοπιστία του πρώτου τμήματος του ερωτηματολογίου, τις ερωτήσεις που αφορούσαν την συναισθηματική νοημοσύνη, ως προς το κριτήριο εσωτερικής συνοχής και συνέπειας έγινε χρήση του συντελεστή αξιοπιστίας  $\alpha$ .



Πίνακας 8: Δείκτες αξιοπιστίας μεταβλητών συναισθηματικής νοημοσύνης

Μεταβλητή	Cronbach's Alpha	N
Συναισθηματική νοημοσύνη	,808	30
Ευζωία	,455	6
Αυτοέλεγχος	,496	6
Συναισθηματισμός	,358	8
Κοινωνικότητα	,327	6

*Σημείωση: N = αντικείμενα*

Στο σύνολο των αποτελεσμάτων διαφαίνεται πως για την καθολική τιμή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, ο δείκτης αξιοπιστίας έχει τιμή ( $\alpha = ,808$ ) ο οποίος είναι ικανοποιητικός. Ωστόσο, οι υπόλοιποι παράγοντες εμφανίζουν χαμηλούς δείκτες. Ειδικά, η κατηγορία της ευζωίας εμφάνισε τιμή ( $\alpha = ,455$ ), η κατηγορία του αυτοελέγχου ( $\alpha = ,496$ ), η κατηγορία του συναισθηματισμού ( $\alpha = ,358$ ), η κατηγορία της κοινωνικότητας ( $\alpha = ,327$ ).

Πίνακας 9: Δείκτες αξιοπιστίας εργαλείου της αυτοεκτίμησης κα του διαδικτυακού εθισμού

Μεταβλητή	Cronbach's Alpha	N
Αυτοεκτίμηση	,722	10
Διαδικτυακός εθισμός	,887	20

*Σημείωση: N = αντικείμενα*

Για το ψυχομετρικό εργαλείο που αφορά την αυτοεκτίμηση, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's alpha ισούται με ( $\alpha = ,722$ ). Αντίστοιχα, για το εργαλείο του διαδικτυακού εθισμού ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's alpha βρέθηκε ( $\alpha = ,887$ ).

Για να μελετηθεί η υπάρχουσα διακύμανση στις μεταβλητές γίνεται χρήση της ανάλυσης κυρίων συνιστωσών και συγκεκριμένα της παραγοντικής ανάλυσης επιπλέον προσδιορίζεται η ποιότητα των δεδομένων με τους ελέγχους KMO και Bartlett.

Ο δείκτης Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), εμφανίζει τιμή ,747 η οποία τείνει στη μονάδα (1). Κατά συνέπεια υπάρχει μοτίβο συσχετίσεων μεταξύ των αντικειμένων του ψυχομετρικού εργαλείου TEIQue-SF και επιτρέπει στη δημιουργία αξιόπιστων παραγόντων.

Πίνακας 10: Έλεγχος δειγματοληπτικής επάρκειας KMO και σφαιρικότητας του Bartlett για την κλίμακα TEIQue-SF

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,747
	Approx. Chi-Square	1921,486
Bartlett's Test of Sphericity	df	435
	Sig.	,000

Ο έλεγχος σφαιρικότητας του Bartlett, τιμής Sig. < 0,005, δείχνει την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών καθώς και την ανομοιογένεια μεταξύ τους. Η παραγοντική ανάλυση έγινε με ορθογώνια περιστροφή (varimax).

Η εννοιολογική συσχέτιση των αντικειμένων έγινε με την παρατήρηση των φορτίσεων (factor loadings)(βλ. Πίνακα 11), και οδήγησε στην εμφάνιση τεσσάρων (4) ομαδοποιημένων μεταβλητών.

- i. Αισιοδοξία, μεταβλητή η οποία φορτίζεται από εννέα (9) αντικείμενα.
- ii. Συναισθήματα, φορτίζεται από οκτώ (8) αντικείμενα.
- iii. Αυτοέλεγχος, μεταβλητή η οποία δέχεται φόρτιση από οκτώ (8) αντικείμενα.
- iv. Προσαρμογή, μεταβλητή φορτισμένη από πέντε (5) αντικείμενα.

Κάνοντας μία σύγκριση με την επίσημη έκδοση του εργαλείου, όπως αυτό δημιουργήθηκε από τους Petrides και Furnham (2006), φαίνεται η ομοιότητα σε κάποιους παράγοντες, όπως είναι ο παράγοντας των συναισθημάτων και ο παράγοντας του αυτοέλεγχου. Λόγω αυτής της διαφοροποίησης μεταξύ των παραγόντων στο σύνολο τους, θα αξιοποιηθεί για τους απαιτούμενους στατιστικούς ελέγχους μόνο το επίσημο εργαλείο

Πίνακας 11: Παραγοντική ανάλυση με ορθογώνια περιστροφή για την κλίμακα TEIQue -SF

	Component			
	1	2	3	4
20. Σε γενικές γραμμές, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου	,746			
12. Γενικά είμαι απαισιόδοξος άνθρωπος.	-,699			
24. Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου.	,685			
5. Γενικά δε βρίσκω τη ζωή διασκεδαστική.	-,669			
30. Οι άλλοι με θαυμάζουν γιατί είμαι «άνετος».	,591			
18. Δεν έχω αρκετά κίνητρα στη ζωή μου	-,537			
27. Πιστεύω ότι γενικά τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.	,503			
9. Πιστεύω πως έχω πολλά χαρίσματα.	,497			
15. Γενικά, είμαι ικανός να αντιμετωπίσω το άγχος.	,396			
6. Μπορώ να χειριστώ αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.		,709		
11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων		,631		
3. Γενικά είμαι ένα ιδιαίτερα δραστήριο άτομο με στόχους.		,471		
21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως καλό διαπραγματευτή.		,469		
10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπισθώ τα δικαιώματά μου.		-,454		
26. Πιστεύω πως δεν έχω καθόλου επιρροή στα συναισθήματα των άλλων.		-,449		
1. Δε δυσκολεύομαι καθόλου να εκφράσω τα συναισθήματά μου με λόγια.		,431		
19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγξω τα συναισθήματά μου όταν το θέλω		,428		
14. Συνήθως δυσκολεύομαι να προσαρμόζω τη ζωή μου ανάλογα με τις περιστάσεις.			,608	
22. Συχνά ανακατεύομαι σε καταστάσεις και αργότερα το μετανιώνω.			,588	
7. Έχω την τάση να αλλάζω γνώμη συχνά.			,585	
4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγξω τα συναισθήματά μου.			,536	
13. Οι κοντινοί μου άνθρωποι παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.			,482	
8. Γενικά δυσκολεύομαι να κατανοήσω τι ακριβώς νιώθω.			,478	
25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμη και όταν γνωρίζω πως έχω δίκιο.			,397	
28. Δυσκολεύομαι να δεθώ πολύ ακόμη και με όσους βρίσκονται πολύ κοντά μου.			,303	
17. Συνήθως μπορώ να «μπω στη θέση του άλλου» και να καταλάβω τα συναισθήματά				,775
29. Γενικά, μπορώ να προσαρμόζομαι σε καινούρια περιβάλλοντα και καταστάσεις.				,574
2. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να δω τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων.				,528
23. Συχνά, σταματώ αυτό που κάνω και συγκεντρώνομαι σε αυτό που νιώθω.				,376
16. Συχνά δυσκολεύομαι να δείχνω στοργή στους κοντινούς μου ανθρώπους.				-,304

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 10 iterations.

Πίνακας 12: Έλεγχος δειγματοληπτικής επάρκειας KMO και σφαιρικότητας του Bartlett για την κλίμακα Rosenberg Self esteem

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,813
	Approx. Chi-Square	680,991
Bartlett's Test of Sphericity	df	45
	Sig.	,000

Ο δείκτης Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), εμφανίζει τιμή ,813 η οποία τείνει στη μονάδα (1). Κατά συνέπεια υπάρχει μοτίβο συσχετίσεων μεταξύ των αντικειμένων του ψυχομετρικού εργαλείου Rosenberg Self esteem και επιτρέπει στη δημιουργία αξιόπιστων παραγόντων. Ο έλεγχος σφαιρικότητας του Bartlett, τιμής Sig. < 0,005, δείχνει την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών καθώς και την ανομοιογένεια μεταξύ τους. Η παραγοντική ανάλυση έγινε με ορθογώνια περιστροφή (varimax).

Πίνακας 13: Παραγοντική ανάλυση με ορθογώνια περιστροφή για την κλίμακα Rosenberg Self esteem

	Component	
	1	2
6. Κάποιες στιγμές αισθάνομαι τελείως άχρηστος/η.	,801	
2. Μερικές φορές αισθάνομαι ότι δεν έχω τίποτα καλό πάνω μου.	,743	
8. Θα ήθελα να έχω περισσότερο αυτοσεβασμό	,704	
10. Έχω μία θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου.	-,669	
9. Σε γενικές γραμμές τείνω να αισθάνομαι αποτυχημένος/η.	,636	
5. Αισθάνομαι ότι υπάρχουν πράγματα στη ζωή μου για τα οποία μπορώ να είμαι υπερήφανος.		,805
7. Πιστεύω ότι είμαι άνθρωπος με αξία, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους.		,786
4. Μπορώ να κάνω τα πράγματα το ίδιο καλά όσο οι περισσότεροι άλλοι.		,673
3. Πιστεύω ότι έχω αρκετά θετικά στοιχεία.		,629
1. Σε γενικές γραμμές είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου.		,573

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 3 iterations.

Η εννοιολογική συσχέτιση των αντικειμένων έγινε με την παρατήρηση των φορτίσεων (factor loadings)(βλ. Πίνακα 13), και οδήγησε στην εμφάνιση δύο (2) ομαδοποιημένων μεταβλητών.

- i. Αρνητική στάση απέναντι στον εαυτό, μεταβλητή η οποία φορτίζεται από πέντε (4) αντικείμενα.
- ii. Θετική στάση απέναντι στον εαυτό, φορτίζεται από πέντε (6) αντικείμενα.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως η παραγοντική δομή της κλίμακας Rosenberg Self-Esteem, μπορεί να αλλάξει μορφή εξαιτίας διαφορετικού δείγματος και της εκάστοτε έρευνας. Μερικές μελέτες εμφανίζουν διαφορετικούς παράγοντες ή η ερμηνεία αυτών να είναι διαφορετική.

#### Επαγωγική στατιστική

Με τη χρήση της ιεραρχικής γραμμικής παλινδρόμησης, επιδιώχθηκε η εύρεση της συσχέτισης της μεταβλητής του διαδικτυακού εθισμού με τις μεταβλητές ανεξάρτητης φύσης, της αυτοεκτίμησης και της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Πίνακας 14: Εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Gender, Age <sup>b</sup>		Enter
2	Global Self esteem		Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= ,050, Probability-of-F-to-remove >= ,100).

a. Dependent Variable: Internet Addiction

b. All requested variables entered.

Ο παραπάνω πίνακας περιέχει τις μεταβλητές που εισήχθησαν στο προβλεπτικό μοντέλο της γραμμικής παλινδρόμησης. Η μέθοδος Enter δηλώνει πως όλες οι μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν στο ίδιο μοντέλο.

Πίνακας 15: Περιγραφή μοντέλου

Model Summary <sup>c</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,281 <sup>a</sup>	,079	,070	15,101
2	,433 <sup>b</sup>	,187	,175	14,224

a. Predictors: (Constant), Gender, Age

b. Predictors: (Constant), Gender, Age, Global Self esteem

c. Dependent Variable: Internet Addiction

Η τιμή  $R^2$  (βλ. Πίνακα 15) ισούται με 7,9% ( $R\ Square = ,079$ ) στο πρώτο μοντέλο και με 18,7% ( $R\ Square = ,187$ ). Η συγκεκριμένες τιμές, οι οποίες απομακρύνονται από τη μονάδα δηλώνουν πως το μοντέλο που διαμορφώθηκε παρουσιάζει χαμηλή προβλεπτική ικανότητα, με αποτέλεσμα η εξαρτημένη μεταβλητή δεν μπορεί να εξηγηθεί σε μεγάλο βαθμό από τις ανεξάρτητες μεταβλητές.

Πίνακας 16: Πίνακας ANOVA

ANOVA <sup>a</sup>						
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	3880,814	2	1940,407	8,509	,000 <sup>b</sup>
	Residual	45153,673	198	228,049		
	Total	49034,488	200			
2	Regression	9177,212	3	3059,071	15,120	,000 <sup>c</sup>
	Residual	39857,275	197	202,321		
	Total	49034,488	200			

a. Dependent Variable: Internet Addiction

b. Predictors: (Constant), Gender, Age

c. Predictors: (Constant), Gender, Age, Global Self esteem

Τα αποτελέσματα της γραμμικής παλινδρόμησης καθιστά το μοντέλο υπ' αριθμόν (1) στατιστικά σημαντικό ( $df = 2$ ,  $F = 8,509$ ,  $p < 0,05$ ) και δύναται να εξηγήσει το 7% των διακυμάνσεων της μεταβλητής του Διαδικτυακού εθισμού (Internet Addiction). Κατά συνέπεια ο διαδικτυακός εθισμός εξαρτάται από τις μεταβλητές του φύλου (Gender) και της

ηλικίας (Age) σε ποσοστό 7%. Το συμπληρωματικό ποσοστό 93% οφείλεται σε ανερμήνευτους παράγοντες.

Τα αποτελέσματα της γραμμικής παλινδρόμησης καθιστά το μοντέλο υπ' αριθμόν (2) στατιστικά σημαντικό ( $df = 3$ ,  $F = 15,120$ ,  $p < 0,05$ ) και δύναται να εξηγήσει το 17,5% των διακυμάνσεων της μεταβλητής του Διαδικτυακού εθισμού (Internet Addiction). Συνεπώς ο διαδικτυακός εθισμός εξαρτάται από τις μεταβλητές του φύλου (Gender), της ηλικίας (Age) και της αυτοεκτίμησης σε ποσοστό 17,5%. Το συμπληρωματικό ποσοστό 82,5% οφείλεται σε ανερμήνευτους παράγοντες.

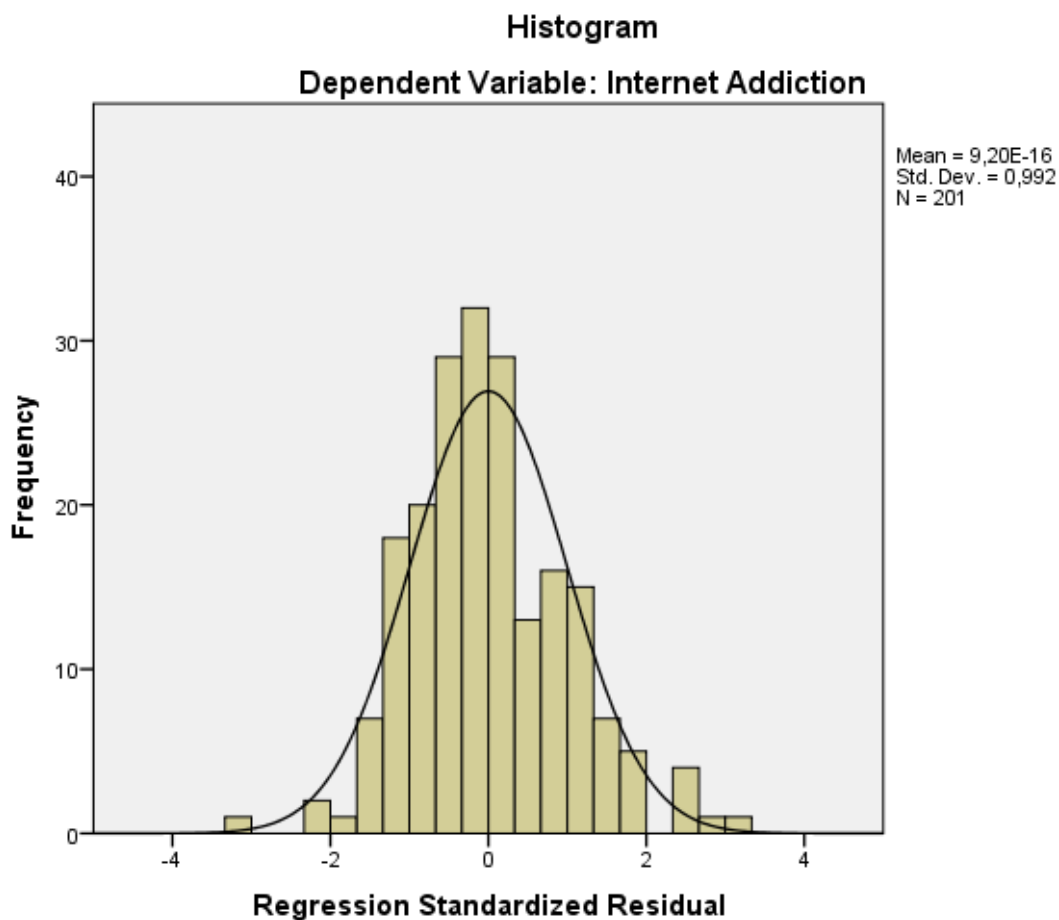
Ο πίνακας 17 προσφέρει τις σχέσεις των μεταβλητών μεταξύ της σημαντικότητας κάθε μίας για τα μοντέλα.

Πίνακας 17: Πίνακας συσχετίσεων

Coefficients <sup>a</sup>						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error				
	(Constant)	61,792	6,739		9,169	,000
1	Age	-1,203	,295	-,278	-4,079	,000
	Gender	-,985	2,298	-,029	-,428	,669
	(Constant)	77,028	7,012		10,986	,000
2	Age	-1,104	,278	-,256	-3,965	,000
	Gender	-1,148	2,165	-,034	-,530	,597
	Global Self esteem	-1,106	,216	-,329	-5,116	,000

a. Dependent Variable: Internet Addiction

Ο συντελεστής B δείχνει τους συντελεστές παλινδρόμησης των ανεξάρτητων μεταβλητών. Η σταθερά (constant) του δείγματος ισούται με 61,792 για το πρώτο βήμα, με συντελεστή της μεταβλητής της ηλικίας (Age) ίση με -1,203 και του φύλου (Gender) ίση με -,985. Για το δεύτερο βήμα, η σταθερά (B) ισούται με 77,028, η μεταβλητή της ηλικίας εμφανίζει την τιμή -1,104, η μεταβλητή του φύλου είναι ίση με -1,148 και η μεταβλητή της αυτοεκτίμησης (Global Self esteem) ίση με -1,106. Όλες οι μεταβλητές παρουσιάζουν  $p < 0,05$ , επομένως είναι στατιστικά σημαντικές προβλεπτικές μεταβλητές πλην της μεταβλητής Gender που εμφανίζει τιμές  $p > 0,05$ .



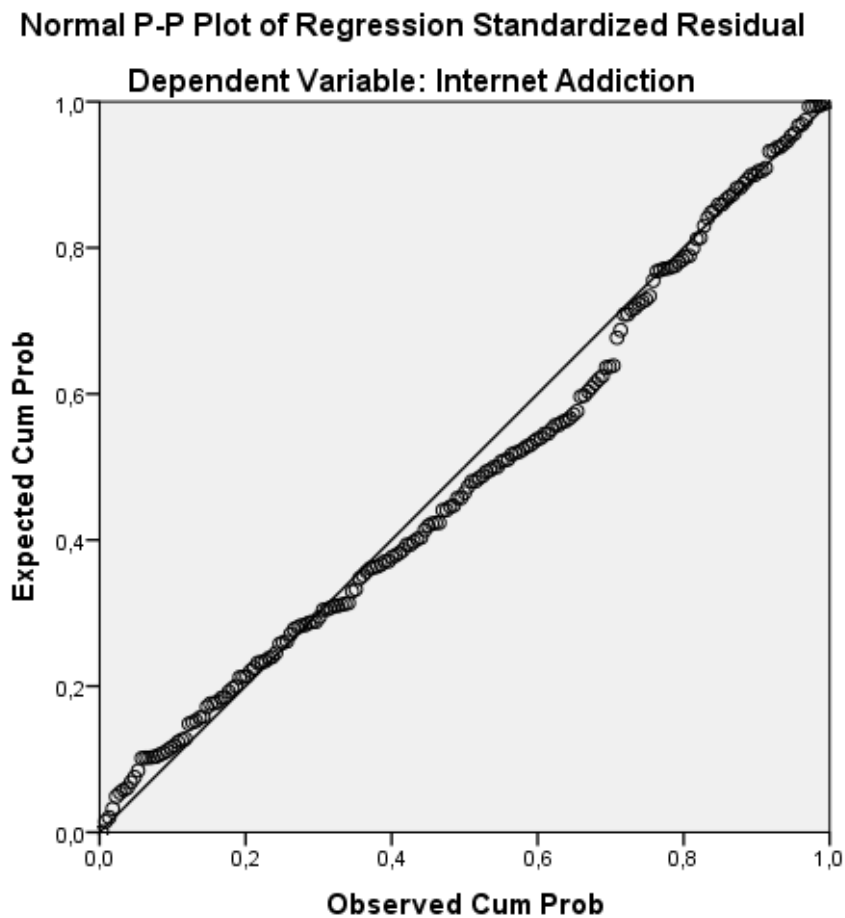
Εικόνα 1: Ιστόγραμμα συχνοτήτων

Στην εικόνα 1 παρουσιάζεται το ιστόγραμμα των τυποποιημένων καταλοίπων που προέκυψαν από την ανάλυση της ιεραρχικής παλινδρόμησης. Το ιστόγραμμα απεικονίζει την κατανομή συχνοτήτων των τυποποιημένων καταλοίπων, τα οποία υπολογίζονται διαιρώντας τα υπόλοιπα με την τυπική τους απόκλιση.

Από την εξέταση του ιστογράμματος, μπορούν να γίνουν αρκετές παρατηρήσεις. Καταρχάς, η κατανομή των τυποποιημένων καταλοίπων φαίνεται να προσεγγίζει μια κανονική κατανομή, όπως φαίνεται από το περίπου συμμετρικό καμπυλοειδή σχήμα. Αυτό υποδηλώνει ότι η υπόθεση της κανονικότητας για τα κατάλοιπα πληρείται με λογικό τρόπο.

Επιπλέον, το ιστόγραμμα παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με πιθανά ακραία σημεία. Τα ακραία σημεία είναι παρατηρήσεις με ασυνήθιστα μεγάλα ή μικρά υπόλοιπα που αποκλίνουν σημαντικά από την πλειοψηφία των δεδομένων σημείων. Στην ανάλυσή μας, παρατηρούνται μερικές ακραίες τιμές στο κέντρο του ιστογράμματος, που υποδεικνύουν την παρουσία πιθανών ακραίων τιμών. Αυτές οι ακραίες τιμές μπορεί να αντιπροσωπεύουν δεδομένα που είναι ασυμβίβαστα με το υποκείμενο μοντέλο παλινδρόμησης.

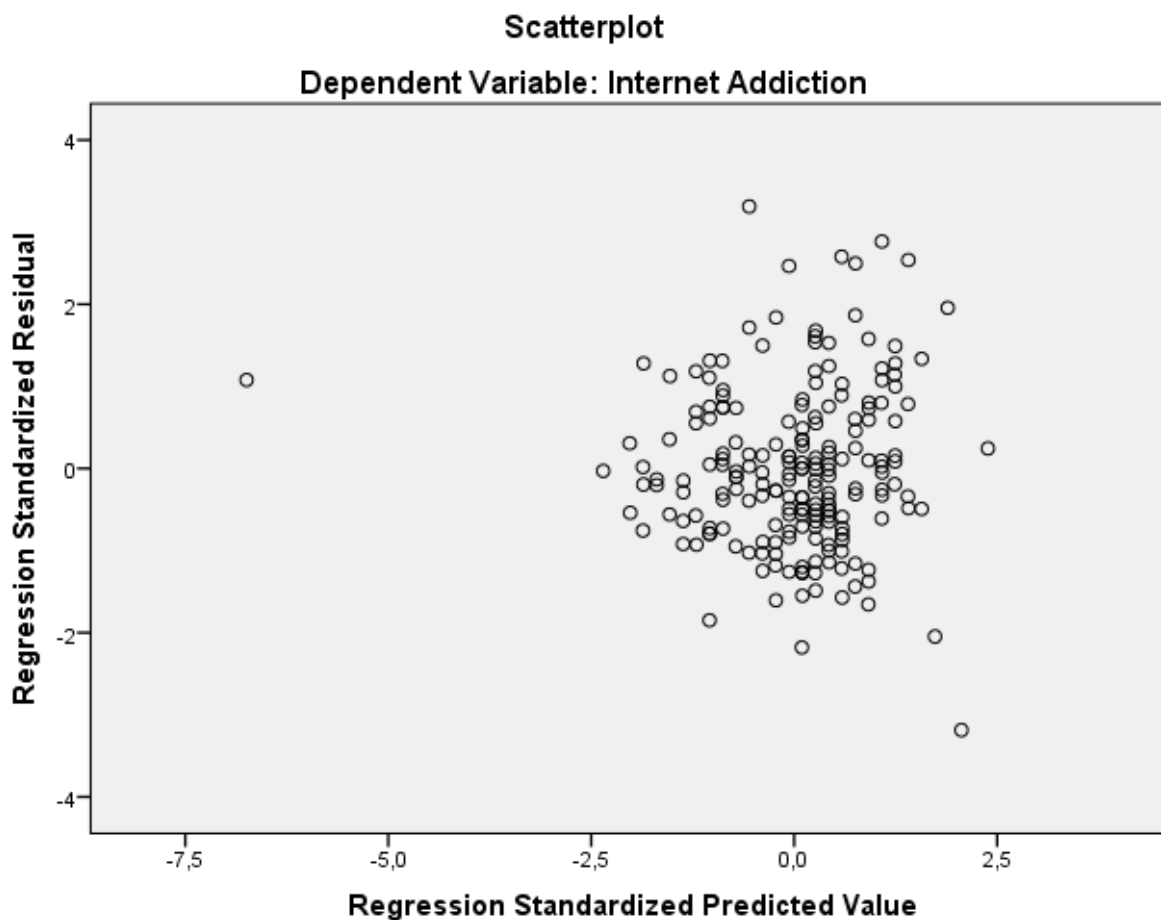




Εικόνα 2: Κανονικό P-P γράφημα παλινδρόμησης

Στην εικόνα 2 παρουσιάζεται το P-P διάγραμμα που δημιουργήθηκε για το υπό μελέτη ιεραρχικό μοντέλο παλινδρόμησης. Το διάγραμμα παρουσιάζει τις παρατηρούμενες συγκεντρωτικές πιθανότητες στον άξονα y και τις αναμενόμενες συγκεντρωτικές πιθανότητες στον άξονα x. Ένα καλά εφαρμοσμένο μοντέλο θα έδειχνε μια διαγώνια γραμμή, υποδεικνύοντας μια καλή αντιστοιχία μεταξύ των παρατηρούμενων και αναμενόμενων κατανομών.

Μετά την ανάλυση του P-P διαγράμματος, μπορούν να γίνουν αρκετές παρατηρήσεις. Καταρχάς, το διάγραμμα αποκλίνει σε μικρό βαθμό από τη διαγώνια γραμμή στη μέση περιοχή των συγκεντρωτικών πιθανοτήτων. Αυτή η απόκλιση υποδηλώνει μια απόκλιση από την υποθετική κατανομή, υποδεικνύοντας ένα πιθανό περιορισμό του μοντέλου μας. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να κατανοήσουμε τη φύση αυτής της απόκλισης και τις επιπτώσεις της στα αποτελέσματά μας.



Εικόνα 3: Διάγραμμα διασποράς

Στην εικόνα 3 παρουσιάζεται το διάγραμμα διασποράς (scatterplot). Σε αυτό το διάγραμμα, παρατηρούμε μια αξιοσημείωτη συγκέντρωση των σημείων δεδομένων κοντά στο μηδέν στον άξονα y, που υποδηλώνει ότι η πλειοψηφία των ατόμων στο δείγμα έχει χαμηλά επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο.

Η συσσώρευση των σημείων δεδομένων κοντά στο μηδέν στους άξονες x, y υποδηλώνει ότι μια σημαντική αναλογία ατόμων στο δείγμα έχει ελάχιστα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτή η παρατήρηση μπορεί να υποδείχνει ότι το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων έχει μια υγιή σχέση με τη χρήση του διαδικτύου, καθώς οι βαθμολογίες τους στην κλίμακα εθισμού είναι σχετικά χαμηλές.

## Κεφάλαιο V

### Συζήτηση

Το παρόν κεφάλαιο παρουσιάζει τις συζητήσεις και τις συνέπειες αυτής της μελέτης βασισμένες στα ευρήματα της στατιστικής ανάλυσης. Σκοπός της μελέτης ήταν να προσδιοριστεί, εάν υπάρχει, η αλληλεπίδραση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης, της αυτοεκτίμησης και του διαδικτυακού εθισμού σε νεαρά άτομα. Στους επιμέρους στόχους της έρευνας ήταν η διερεύνηση της πιθανής συσχέτισης του φύλου και της ηλικίας με τις παραπάνω έννοιες. Εάν δηλαδή το φύλο ή η ηλικία επηρεάζει τα ποσοστά εθισμού.

Η στατιστική ανάλυσή μας αποκάλυψε αρκετά σημαντικά ευρήματα σχετικά με τις υπό μελέτη μεταβλητές. Πρώτον, παρατηρείτε μια σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ ηλικίας και εθισμού στο διαδίκτυο ( $B = -1,203$ ,  $p < 0.05$ ). Αυτό υποδεικνύει ότι όσο αυξάνεται η ηλικία ενός ατόμου, τόσο πιθανότερο είναι να εμφανίζει χαμηλότερα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο. Μια πιθανή εξήγηση για αυτήν τη σχέση μπορεί να είναι ότι οι μεγαλύτεροι άνθρωποι έχουν περισσότερη εμπειρία ζωής και είναι ώριμοι, πράγμα που οδηγεί σε καλύτερη αυτορρύθμιση και μείωση της ευάλωτης κατάστασής τους στον εθισμό στο διαδίκτυο. Επιπλέον, με το πέρασμα του χρόνου, οι άνθρωποι μπορεί να έχουν περισσότερες υποχρεώσεις και δεσμεύσεις με αποτέλεσμα να περιορίζεται ο διαθέσιμος χρόνος για να κάνουν χρήση του διαδικτύου. Αυτό το φαινόμενο λειτουργεί ως παράγοντας προστασίας κατά του εθισμού. Αυτά τα αποτελέσματα συμβαδίζουν με την ιδέα ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο τείνει να είναι πιο διαδεδομένος σε νεότερες ηλικιακές ομάδες που έχουν μεγαλύτερη έκθεση σε ψηφιακές τεχνολογίες και μπορεί να είναι πιο ευάλωτες στη γοητεία των διαδικτυακών δραστηριοτήτων. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι, παρόλο που τα ευρήματά μας υποδεικνύουν μια αρνητική σχέση ανάμεσα στην ηλικία και τον εθισμό στο διαδίκτυο, οι ατομικές διαφορές και οι παράγοντες του περιβάλλοντος μπορεί να επηρεάζουν αυτήν τη σχέση. Επομένως, πρέπει να γίνεται προσεκτική ερμηνεία κατά την γενίκευση αυτών των αποτελεσμάτων σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Ωστόσο, η μελέτη μας συμβάλλει στον αυξανόμενο αριθμό ερευνών που υπογραμμίζουν τη σημασία της ηλικίας ως έναν σημαντικό παράγοντα για την κατανόηση και αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο.

Δεύτερον, στον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ του φύλου, παρατηρείτε ότι το φύλο δεν είναι προβλεπτικός παράγοντας για τον διαδικτυακό εθισμό ( $B = -,985$ ,  $p > 0,05$ ). Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχουν στατιστικά αξιόπιστες αποδείξεις για το αν το φύλο επηρεάζει την πιθανότητα ανάπτυξης εθιστικής συμπεριφοράς προς το διαδίκτυο.

Τέλος, διαπιστώθηκε σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης και εθισμού στο διαδίκτυο ( $B = -1,1063, p < 0.05$ ), υποδεικνύοντας ότι άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν εθιστικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο. Αυτό το ευρύ πρότυπο αρνητικής σχέσης υποδηλώνει ότι όσο μεγαλώνει η γενική αυτοεκτίμηση του ατόμου, τόσο πιο μικρή είναι η πιθανότητα να αναπτυχθεί εθιστική συμπεριφορά προς το διαδίκτυο. Μια πιθανή εξήγηση για αυτό είναι ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να συνδέεται με μεγαλύτερη αυτοσυνείδηση, αυτοέλεγχο και ικανότητα να αντιμετωπίζουμε καλύτερα τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου.

Όσον αφορά τους περιορισμούς της συγκεκριμένης έρευνας, θα πρέπει να τονιστεί ότι τα ερευνητικά ερωτήματα της συγκεκριμένης έρευνας βασίζονταν σε μεταβλητές που μπορούν να εξεταστούν με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με την θεωρητική προσέγγιση που ακολουθεί ο εκάστοτε ερευνητής. Για παράδειγμα, όσον αφορά την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, αυτή η έννοια, μπορεί να εξεταστεί είτε ως ένα σύνολο γνωστικών ικανοτήτων είτε ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας. Περαιτέρω έρευνες είναι απαραίτητες για να εξεταστούν σε μεγαλύτερο βαθμό οι μεταβλητές και να προσδιοριστούν οι αιτίες πίσω από τις αλληλεπιδράσεις.

## Βιβλιογραφία

- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454.  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Bar-On, R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. In *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy* (pp. 115–145). Nova Science Publishers.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 18 Suppl, 13–25.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (Eds.). (2000). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. xv, 528). Jossey-Bass/Wiley.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Burns, R. B., & Dobson, C. B. (1984). The self-concept. In R. B. Burns & C. B. Dobson (Eds.), *Introductory Psychology* (pp. 473–505). Springer Netherlands.  
[https://doi.org/10.1007/978-94-011-6279-1\\_13](https://doi.org/10.1007/978-94-011-6279-1_13)
- Cherniss, C. (2000). *Emotional intelligence: What it is and why it matters*.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539–561.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00119-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00119-1)
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. Grosset/Putnam. <http://lcweb.loc.gov/catdir/toc/96054909.html>

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Dixon, T. (2012). "Emotion": The History of a Keyword in Crisis. *Emotion Review*, 4(4), 338–344. <https://doi.org/10.1177/1754073912445814>
- Emmerling, R. J. & Goleman, D. (2003). *Emotional Intelligence: Issues and Common Misunderstandings. Issues in Emotional Intelligence* (Vol. 1).  
<http://www.eiconsortium.org>
- Feng, W., Ramo, D. E., Chan, S. R., & Bourgeois, J. A. (2017). Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016. *Addictive Behaviors*, 75, 17–24.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.06.010>
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48, 259–274.  
<https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence* (pp. xiv, 352). Bantam Books, Inc.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer 'addiction' exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 211–218.  
<https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Julien, D., O'Connor, K. P., & Aardema, F. (2007). Intrusive thoughts, obsessions, and appraisals in obsessive-compulsive disorder: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 366–383. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.12.004>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052.  
<https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>

- Lai, C.-M., Mak, K.-K., Watanabe, H., Ang, R. P., Pang, J. S., & Ho, R. C. M. (2013). Psychometric properties of the internet addiction test in Chinese adolescents. *Journal of Pediatric Psychology, 38*(7), 794–807. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst022>
- Landy, F. J. (2005). Some Historical and Scientific Issues Related to Research on Emotional Intelligence. *Journal of Organizational Behavior, 26*(4), 411–424.
- Leontopoulou, S. (2012). *A Comparative Study of Resilience in Greece and Cyprus: The Effects of Negative Life Events, Self-Efficacy, and Social Support on Mental Health* (Vol. 51, pp. 273–294). [https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4\\_15](https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4_15)
- Makri-Botsari, E., & Stampoltzis, A. (2019). Network of Relationships among the Domain-Specific Self-perceptions of Competence/Adequacy, Self-esteem, Locus of Control, and Work Value Orientations. *Psychological Studies, 65*.  
<https://doi.org/10.1007/s12646-019-00505-2>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence, 27*, 267–298.  
[https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? *Educational Psychology Review, 12*, 163–183.  
<https://doi.org/10.1023/A:1009093231445>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence, 17*(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). Basic Books.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*, 197–215.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion, 3*, 97–105.  
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.97>
- Mecca, A., Smelser, N. J., & Vasconcellos, J. (1989). *The Social Importance of Self-Esteem*. University of California Press.
- Mruk, C. J. (2013). Defining self-esteem as a relationship between competence and worthiness: How a two-factor approach integrates the cognitive and affective dimensions of self-esteem. *Polish Psychological Bulletin, 44*, 157–164.  
<https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0018>
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion (Washington, D.C.), 11*(2), 354–366. <https://doi.org/10.1037/a0021554>
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences, 47*, 36–41.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046>
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 695–708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>
- Papanis, E. (2011). *ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ*.  
<https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4332.6883>



- Petrides, K., Pérez-González, J.-C., & Furnham, A. (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition & Emotion - COGNITION EMOTION*, 21, 26–55. <https://doi.org/10.1080/02699930601038912>
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). In *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 85–101). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_5)
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36, 277–293. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00084-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00084-9)
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The Role of Trait Emotional Intelligence in a Gender-Specific Model of Organizational Variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552–569. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00019.x>
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology (London, England: 1953)*, 98(Pt 2), 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
- Platsidou, M. (2005). Διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης εφήβων με τη μέθοδο των αυτοαναφορών και της αντικειμενικής επίδοσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 40, 166–181.
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale*. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F01038-000>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of

- Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623–642.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.623>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167–177.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Stamatopoulou, M., Galanis, P., & Prezerakos, P. (2016). Psychometric properties of the Greek translation of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF). *Personality and Individual Differences*, 95, 80–84.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.035>
- Sternberg, R. J., & Zhang, L. (Eds.). (2001). *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles* (pp. x, 276). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr., W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322–342. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8)
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Thorndike, E. L. (1920). The reliability and significance of tests of intelligence. *Journal of Educational Psychology*, 11, 284–287. <https://doi.org/10.1037/h0074443>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2013). Development of self-esteem. In *Self-esteem* (pp. 60–79). Psychology Press.
- Tsimtsiou, Z., Haidich, A.-B., Kokkali, S., Dardavesis, T., Young, K. S., & Arvanitidou, M. (2014). Greek version of the Internet Addiction Test: A validation study. *The Psychiatric Quarterly*, 85(2), 187–195. <https://doi.org/10.1007/s11126-013-9282-2>

- Wechsler, D. (1958). *The measurement and appraisal of adult intelligence, 4th ed* (pp. ix, 297). Williams & Wilkins Co. <https://doi.org/10.1037/11167-000>
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2015). New developments on the neurobiological and pharmacogenetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *The American Journal on Addictions, 24*(2), 117–125. <https://doi.org/10.1111/ajad.12110>
- Yazici, H., Seyis, S., & Altun, F. (2011). Emotional intelligence and self-efficacy beliefs as predictors of academic achievement among high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 15*, 2319–2323. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.100>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*, 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

## Παράρτημα

### A

#### TEIQue-SF

Οδηγίες: Σας παρακαλούμε να σημειώσετε με ένα κύκλο τον αριθμό που αντανακλά καλύτερα το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας με κάθε μια από τις προτάσεις που ακολουθούν. Όσο πιο πολύ διαφωνείτε με μια πρόταση, τόσο η απάντησή σας θα πλησιάζει το «1». Αντίθετα, όσο πιο πολύ συμφωνείτε, τόσο η απάντησή σας θα πλησιάζει το «7». Μη σκέφτεστε πολύ ώρα για την ακριβή σημασία των προτάσεων. Δουλέψτε γρήγορα και προσπαθήστε να απαντήσετε όσο το δυνατόν με μεγαλύτερη ακρίβεια. Σας υπενθυμίζουμε ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Διαφωνώ Απόλυτα 1 . . . . . 2 . . . . . 3 . . . . . 4 . . . . . 5 . . . . . 6 . . . . . 7

Συμφωνώ Απόλυτα

1. Δε δυσκολεύομαι καθόλου να εκφράσω τα συναισθήματά μου με λόγια.
2. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να δω τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων.
3. Γενικά είμαι ένα ιδιαίτερα δραστήριο άτομο με στόχους.
4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγξω τα συναισθήματά μου.
5. Γενικά δε βρίσκω τη ζωή διασκεδαστική.
6. Μπορώ να χειριστώ αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.
7. Έχω την τάση να αλλάζω γνώμη συχνά.
8. Γενικά δυσκολεύομαι να κατανοήσω τι ακριβώς νιώθω.
9. Πιστεύω πως έχω πολλά χαρίσματα.
10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπισθώ τα δικαιώματά μου.
11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.
12. Γενικά είμαι απαισιόδοξος άνθρωπος.
13. Οι κοντινοί μου άνθρωποι παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.
14. Συνήθως δυσκολεύομαι να προσαρμόζω τη ζωή μου ανάλογα με τις περιστάσεις.
15. Γενικά, είμαι ικανός να αντιμετωπίσω το άγχος.
16. Συχνά δυσκολεύομαι να δείχνω στοργή στους κοντινούς μου ανθρώπους.
17. Συνήθως μπορώ να «μπω στη θέση του άλλου» και να καταλάβω τα συναισθήματά του.
18. Δεν έχω αρκετά κίνητρα στη ζωή μου.

19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγξω τα συναισθήματά μου όταν το θέλω.
20. Σε γενικές γραμμές, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου.
21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως καλό διαπραγματευτή.
22. Συχνά ανακατεύομαι σε καταστάσεις και αργότερα το μετανιώνω.
23. Συχνά, σταματώ αυτό που κάνω και συγκεντρώνομαι σε αυτό που νιώθω.
24. Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου.
25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμη και όταν γνωρίζω πως έχω δίκιο.
26. Πιστεύω πως δεν έχω καθόλου επιρροή στα συναισθήματα των άλλων.
27. Πιστεύω ότι γενικά τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.
28. Δυσκολεύομαι να δεθώ πολύ ακόμη και με όσους βρίσκονται πολύ κοντά μου.
29. Γενικά, μπορώ να προσαρμόζομαι σε καινούρια περιβάλλοντα και καταστάσεις.
30. Οι άλλοι με θαυμάζουν γιατί είμαι «άνετος».

Πόντοι βαθμολόγησης: Αντιστρέψτε τη βαθμολόγηση των παρακάτω στοιχείων και συνοψίστε όλες τις απαντήσεις 16, 2, 18, 4, 5, 7, 22, 8, 10, 25, 26, 12, 13, 28, 14

Οι αριθμοί στα δεξιά αντιστοιχούν στη θέση των στοιχείων στη συντομευμένη μορφή του ερωτηματολογίου. Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης Χαρακτηριστικού - Συντόμευση (TEIQue-SF). Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο 30 στοιχείων σχεδιασμένο για τη μέτρηση της γενικής χαρακτηριστικής συναισθηματικής νοημοσύνης (χαρακτηριστική νοημοσύνη). Βασίζεται στην εκτεταμένη μορφή του TEIQue (Petrides & Furnham, 2003). Επιλέχθηκαν δύο στοιχεία από κάθε μία από τις 15 υποκλίμακες του TEIQue, με βάση κυρίως τις συσχετίσεις τους με τις αντίστοιχες συνολικές βαθμολογίες των υποκλίμακων. Αυτή η διαδικασία ακολουθήθηκε για να εξασφαλιστεί η επαρκής εσωτερική συνοχή και η ευρεία κάλυψη του πεδίου δειγματοληψίας του κατασκευάσματος (Petrides & Furnham, 2001).

## B

### Rosenberg Self-Esteem Scale

Η κλίμακα αυτοεκτίμησης είναι μια κλίμακα Likert με δέκα ερωτήσεις, στις οποίες απαντάτε με βάση μια τετραπλή κλίμακα - από απόλυτα συμφωνώ έως απόλυτα διαφωνώ. Οδηγίες: Παρακάτω βρίσκεται μια λίστα δηλώσεων που αφορούν τα γενικά συναισθήματά σας για τον εαυτό σας. Αν συμφωνείτε απόλυτα, κυκλώστε το ΣΑ. Αν συμφωνείτε με τη δήλωση, κυκλώστε το Σ. Αν διαφωνείτε, κυκλώστε το Δ. Αν διαφωνείτε απόλυτα, κυκλώστε το ΔΑ.

1. Συνολικά, είμαι ικανοποιημένος με τον εαυτό μου.
- 2.\* Κατά καιρούς, πιστεύω ότι δεν είμαι καθόλου καλός/η.
3. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετές καλές ιδιότητες.
4. Είμαι σε θέση να κάνω πράγματα το ίδιο καλά με τους περισσότερους άλλους ανθρώπους.
- 5.\* Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για τα οποία να είμαι υπερήφανος/η.
- 6.\* Σίγουρα νιώθω άχρηστος/η κατά καιρούς.
7. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο αξίας, τουλάχιστον σε ισάξιο επίπεδο με τους άλλους.
- 8.\* Θα ήθελα να έχω περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.
- 9.\* Συνολικά, τείνω να νιώθω ότι αποτυγχάνω.
10. Έχω θετική στάση έναντι του εαυτού μου.

Βαθμολόγηση: ΣΑ=3, Σ=2, Δ=1, ΔΑ=0. Οι ερωτήσεις με αστερίσκο αντιστρέφονται στη βαθμολόγηση, δηλαδή ΣΑ=0, Σ=1, Δ=2, ΔΑ=3. Προσθέστε τις βαθμολογίες για τις 10 ερωτήσεις. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο υψηλότερη είναι η αυτοεκτίμηση.

### Internet Addiction Scale

Αυτό το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 20 δηλώσεις. Μετά τον προσεκτικό ανάγνωση κάθε δήλωσης, με βάση την κλίμακα Likert 5 σημείων, παρακαλούμε επιλέξτε την απάντηση (0, 1, 2, 3, 4 ή 5) που σας περιγράφει καλύτερα. Εάν δύο επιλογές φαίνονται εξίσου κατάλληλες, τότε επιλέξτε την επιλογή που αντιπροσωπεύει καλύτερα τον τρόπο που είστε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου κατά το προηγούμενο μήνα. Βεβαιωθείτε ότι διαβάσετε προσεκτικά όλες τις δηλώσεις πριν κάνετε την επιλογή σας. Οι δηλώσεις αναφέρονται σε καταστάσεις ή ενέργειες εκτός σύνδεσης, εκτός αν αναφέρεται διαφορετικά. 0 = Μη εφαρμόσιμο, 1 = Σπάνια, 2 = Περιστασιακά, 3 = Συχνά, 4 = Συχνά, 5 = Πάντα

1. Πόσο συχνά παρατηρείτε ότι παραμένετε συνδεδεμένοι για περισσότερη ώρα από ό,τι είχατε προγραμματίσει;
2. Πόσο συχνά αμελείτε τις καθηκόντα του νοικοκυριού για να περάσετε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;
3. Πόσο συχνά προτιμάτε τον ενθουσιασμό του διαδικτύου από την οικειότητα με τον σύντροφό σας;
4. Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες σχέσεις με συναδέλφους χρήστες του διαδικτύου;
5. Πόσο συχνά παραπονούνται άλλοι στη ζωή σας για τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο;
6. Πόσο συχνά υποβαθμίζονται οι βαθμοί ή οι σχολικές σας εργασίες λόγω του χρόνου που περνάτε στο διαδίκτυο;
7. Πόσο συχνά ελέγχετε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σας πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;
8. Πόσο συχνά υποφέρει η απόδοση ή η παραγωγικότητά σας στην εργασία λόγω του Διαδικτύου;
9. Πόσο συχνά γίνεστε αμυντικοί ή μυστικοπαθείς όταν κάποιος σας ρωτά τι κάνετε στο διαδίκτυο;
10. Πόσο συχνά αποκλείετε ενοχλητικές σκέψεις για τη ζωή σας με καθησυχαστικές σκέψεις για το διαδίκτυο;
11. Πόσο συχνά βρίσκεστε να προσμένετε πότε θα συνδεθείτε ξανά στο διαδίκτυο;
12. Πόσο συχνά φοβάστε ότι η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, άδεια και απελπιστική;
13. Πόσο συχνά γίνεστε οξύθυμοι, φωνάζετε ή εκνευρίζεστε εάν κάποιος σας ενοχλεί ενώ είστε συνδεδεμένοι;
14. Πόσο συχνά χάνετε ύπνο λόγω της παρουσίας σας στο διαδίκτυο;
15. Πόσο συχνά αισθάνεστε απασχολημένοι με το διαδίκτυο όταν δεν είστε συνδεδεμένοι, ή φαντασιώνεστε ότι είστε συνδεδεμένοι;
16. Πόσο συχνά βρίσκετε τον εαυτό σας να λέτε "μόνο λίγα ακόμα λεπτά" όταν είστε συνδεδεμένοι;
17. Πόσο συχνά προσπαθείτε να μειώσετε τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο και αποτυγχάνετε;
18. Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε πόση ώρα είστε συνδεδεμένοι;
19. Πόσο συχνά επιλέγετε να περάσετε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο αντί να βγείτε με άλλους;

20. Πόσο συχνά αισθάνεστε καταθλιπτικοί, συναισθηματικοί ή νευρικοί όταν δεν είστε συνδεδεμένοι, που εξαφανίζεται μόλις συνδεθείτε ξανά;

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ © από τη Δρ. Kimberly S. Young Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα. Κέντρο Απεξάρτησης από το Διαδίκτυο, Τ.Θ. 632, Bradford, PA 16701

#### ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΚΟΡ

Το συνολικό σκορ IAT είναι το άθροισμα των απαντήσεων που έχουν δοθεί από τον εξεταζόμενο για τις 20 απαντήσεις. Κάθε απάντηση βαθμολογείται σε κλίμακα 5 σημείων από 0 έως 5. Το μέγιστο σκορ είναι 100. Όσο υψηλότερο είναι το σκορ, τόσο μεγαλύτερη είναι η σοβαρότητα του προβλήματός σας. Συνολικά σκορ από 0 έως 30 θεωρούνται ως φυσιολογικό επίπεδο χρήσης του Διαδικτύου. Σκορ από 31 έως 49 υποδηλώνουν την ύπαρξη ενός ελαφρού επιπέδου εθισμού στο Διαδίκτυο. Τα σκορ από 50 έως 79 υποδηλώνουν την ύπαρξη ενός μέτριου επιπέδου εθισμού, ενώ τα σκορ από 80 έως 100 υποδηλώνουν σοβαρή εξάρτηση από το Διαδίκτυο.

Δ

Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο

1. Άνδρας
2. Γυναίκα

Ηλικία: : .....

Τμήμα σπουδών: .....

Πόλη σπουδών: .....