



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Διευθύντρια: Αν. Καθηγήτρια Αρτεμισία Τσίτσικα

Διαδικτυακές Συμπεριφορές και Δημογραφικές Μεταβλητές που Συσχετίζονται με την Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους στην Ευρώπη



Αλεξάνδρα Χαβιάρα
Ψυχολόγος

A.M.: 20170118

Επιβλέπουσα ΜΔΕ:
Αν. Καθηγήτρια, Αρτεμισία Τσίτσικα

Αθήνα, Ιούνιος 2020

“Διαδικτυακές Συμπεριφορές και Δημογραφικές Μεταβλητές που Συσχετίζονται με την Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους στην Ευρώπη”

Επιτροπή:

Επιβλέπουσα: Αρτεμισία Τσίτσικα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής, Διευθύντρια του ΠΜΣ «Στρατηγικές Ανάπτυξης Εφηβικής Υγείας» της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

2ο μέλος: Μαρία Τσολιά, Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Παιδιατρικής Λοιμωξιολογίας, Διευθύντρια της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ στο Νοσοκομείο Παίδων “Π. & Α. Κυριακού”

3ο μέλος: Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής, Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής, ΕΚΠΑ

Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ

Φωτογραφία Εξωφύλλου: Julián Gentilezza στο Unsplash

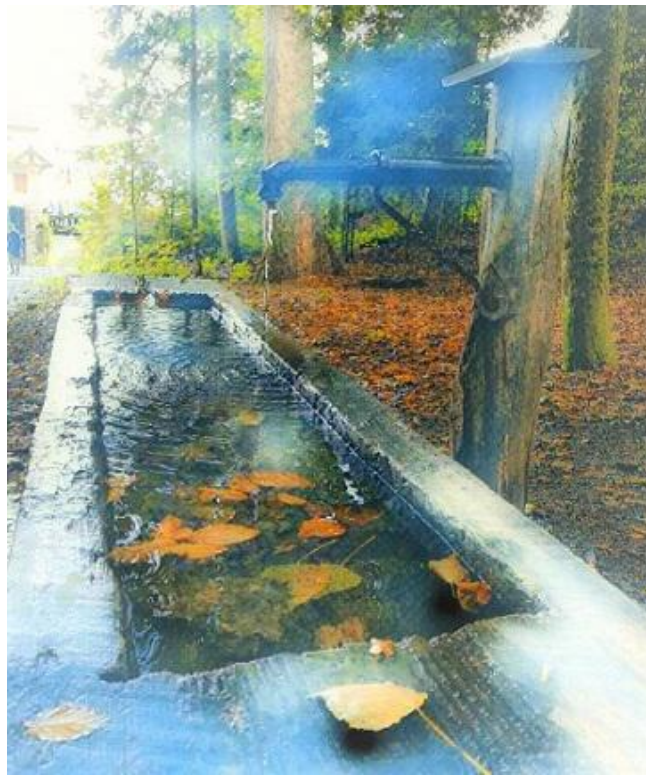
Φωτογραφία Επόμενης Σελίδας: Αλεξάνδρα Χαβιάρα

***“Το μικρότερο πράγμα με νόημα αξίζει περισσότερα στη ζωή
από το μεγαλύτερο πράγμα χωρίς νόημα.”***

(Modern Man in Search of a Soul, σ. 66.)

Carl G. Jung (1875-1961)

Ελβετός Ψυχίατρος, ιδρυτής της Αναλυτικής Ψυχολογίας



“Ψυχή οίκητήριον δαίμονος”

Η ευδαιμονία κατοικεί στην ψυχή

Δημόκριτος (460-370 π.Χ.)

Προσωκρατικός φιλόσοφος

Ευχαριστίες

Έχοντας ολοκληρώσει την παρούσα εργασία, θα ήθελα να ευχαριστήσω όσους συνέβαλλαν στην πραγματοποίησή της. Πιο συγκεκριμένα, τις ευχαριστίες μου απευθύνω στην επιβλέπουσα καθηγήτρια, Αρτεμισία Τσίτσικα, η οποία μάλιστα πρωτοστάτησε στη διεξαγωγή της έρευνας στην Ελλάδα, χάρη στην οποία έγινε δυνατό να πραγματοποιηθεί η παρούσα εργασία καθώς και στον καθηγητή κο. Clive Richardson για τις κομβικές παρατηρήσεις του. Επιπλέον, ευχαριστώ την κα. Χαρά Τζαβάρα για τη συνεργασία της στο ερευνητικό μέρος, καθώς και τον κο. Θεόδωρο Σεργεντάνη για τη γενική συνεισφορά του στην ολοκλήρωση της εργασίας.

Αφιερώσεις

Επιθυμώ να αφιερώσω την παρούσα εργασία πρωταρχικά στην οικογένειά μου, στην οποία συμπεριλαμβάνονται πρόσωπα τα οποία αφενός αγαπώ, αφετέρου εκτιμώ, είτε είναι στη ζωή, είτε όχι, γεγονός για το οποίο αισθάνομαι ευγνωμοσύνη. Από την παιδική ηλικία και μέχρι σήμερα αποτελούν πρόσωπα αναφοράς, συμβάλλοντας σε μια προσωπική και επαγγελματική διαδρομή, με πυξίδα το ενεργητικό και έμπρακτο ενδιαφέρον για τους ανθρώπους.

Στην προσωπική μου πορεία είχα επιπλέον τη χαρά να συναντήσω σπουδαίους ανθρώπους, φίλους και συναδέλφους, με τους οποίους συμπορεύομαι και τους οποίους ευχαριστώ ολόψυχα για την πολύτιμη συμπαράσταση και έμπνευση που μου έχουν προσφέρει και συνεχίζουν να το κάνουν!

Η επαγγελματική εμπειρία μου, επί σειρά ετών, αφορά στην προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας, στην πρόληψη των εξαρτήσεων, καθώς και στη συμβουλευτική και θεραπεία. Πολύτιμη είναι η συνεισφορά των ανθρώπων -παιδιών, εφήβων και ενηλίκων- με τους οποίους έχω συνεργαστεί σε πολλαπλά επίπεδα, καθώς χάρη σε αυτούς διαμορφώνεται, εμπλουτίζεται αλλά και αποκρυσταλλώνεται η γνώση και η εμπειρία στο πραγματικό πεδίο της ζωής.

Τέλος, θέλω να απευθύνω ένα ονομαστικό “ευχαριστώ” στον Ορέστη, που μου δίδαξε ότι η ευτυχία μπορεί να βρίσκεται στο να κρατάς στη χούφτα σου μια μπουκίτσα ψωμί και δίπλα σου να έχεις τους ανθρώπους που αγαπάς...

Σας ευχαριστώ, μέσα από την καρδιά μου!

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	10
Κεφάλαιο 1: Η Ευεξία (well-being)	10
Ιστορική Αναδρομή	10
Η Ικανοποίηση από τη Ζωή	12
Ζητήματα ως προς τη Μέτρηση της Ικανοποίησης από τη Ζωή	13
Κλίμακες Μέτρησης της Ικανοποίησης από τη Ζωή.....	15
Η Αξία της Ικανοποίησης από τη Ζωή.....	16
Κεφάλαιο 2: Η Εφηβεία	18
Στο Σταυροδρόμι Δύο Κόσμων	18
Η Σημασία της Ικανοποίησης από τη Ζωή για τους Εφήβους	21
Κεφάλαιο 3: Ο Επιπολασμός της Ικανοποίησης των Εφήβων από τη Ζωή τους	23
Η Κατάσταση στην Ευρώπη	23
Η Κατάσταση στην Ελλάδα	24
Διεθνείς Διαφορές ως προς τη Μέση Ικανοποίηση από τη Ζωή	25
Κεφάλαιο 4: Το Διαδίκτυο	26
Η Χρήση του Διαδικτύου και οι Έφηβοι	26
Η Δυσλειτουργική Χρήση του Διαδικτύου	28
Έννοιες και Διαγνώσεις	28
Μοντέλα για τη Δυσλειτουργική Χρήση του Διαδικτύου	29
Η Δυσλειτουργική Χρήση στην Εφηβεία	32
Η Χρήση του Διαδικτύου και η Ευεξία	35
Η Χρήση του Διαδικτύου και η Ικανοποίηση από τη Ζωή.....	37
Η Ηλικία Έναρξης της Χρήσης του Διαδικτύου	41
Ειδικές Διαδικτυακές Συμπεριφορές	41
Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης	42
Επικοινωνία με Άγνωστα Άτομα στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης	49
Ο Κυβερνοεκφοβισμός (Cyberbullying)	50
Τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια (Gaming)	53
Τα Τυχερά Παιχνίδια (Gambling)	55

Κεφάλαιο 5: Δημογραφικές Μεταβλητές και Συσχέτιση με την Ικανοποίηση από τη Ζωή.....	58
Ο Παράγοντας “Φύλο” και η Χώρα Διαμονής	58
Οι Ηλικιακές Φάσεις της Εφηβείας	59
Ο Δείκτης Μάζας Σώματος	60
Οι Σχολικές Επιδόσεις	62
Οικογενειακοί / Κοινωνικο-οικονομικοί Παράγοντες	65
Η Δομή της Οικογένειας	65
Ο Αδελφικός Ρόλος	67
Συνθήκες Διαβίωσης	70
Το Μορφωτικό Επίπεδο των Γονέων	71
Ο Ρόλος της Ανεργίας	71
 B. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	75
Σκοπός της Μελέτης	75
Κύρια Ερευνητικά Ερωτήματα	75
Δευτερεύοντα Ερευνητικά Ερωτήματα	75
Υποθέσεις	76
Πρωτοτυπία της Έρευνας	77
Υλικό και Μέθοδος.....	77
Το Ερευνητικό Πρόγραμμα EU NET ADB	77
Μεθοδολογία	78
Δειγματοληψία	78
Ερευνητικό Εργαλείο	79
Διαδικασία	80
Έγκριση	81
Γονική Συγκατάθεση	81
Φόρμα Τάξης	81
Η Στατιστική Ανάλυση	82
Αποτελέσματα	82
Έλεγχος Υποθέσεων	86
Συζήτηση	91
Περιορισμοί	109
Επίλογος	114

Πίνακες και Διαγράμματα	117
Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά του δείγματος	117
Πίνακας 2. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για τους τομείς της Ικανοποίησης από τη Ζωή για το σύνολο του δείγματος και σε κλίμακα 0-100	118
Πίνακας 3. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για τους τομείς της Ικανοποίησης από τη Ζωή ανά επίπεδο Ικανοποίησης σε κλίμακα 0-100 για το σύνολο του δείγματος	119
Διάγραμμα 1. Η Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους ανά Τομέα και Επίπεδο σε κλίμακα 0-100 για το σύνολο του δείγματος	119
Διάγραμμα 2. Η Γενική Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους σε κλίμακα 0-100, ανά Χώρα Διαμονής	120
Πίνακας 4. Η Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους με μέσο όρο (ΜΟ) και τυπική απόκλιση (ΤΑ) σε κλίμακα 0-100, ανά Τομέα και Χώρα Διαμονής με $p < 0.001$	120
Διάγραμμα 3. Η Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους με μέσο όρο (ΜΟ) σε κλίμακα 0-100, ανά Τομέα Ικανοποίησης και ανά Χώρα Διαμονής	120
Πίνακας 5. Η Γενική Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους ανά Χώρα Διαμονής και ανά Φύλο με μέσο όρο, σε κλίμακα 0-100, με τυπική απόκλιση και βαθμό σημαντικότητας $p \dots$	121
Πίνακας 6. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για την Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους στον Τομέα Οικογένεια, ανά επίπεδο και για την Οικογενειακή Δομή, $N=10130$	121
Πίνακας 7. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για την Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους στον Τομέα Σχολική Επίδοση, ανά επίπεδο Ικανοποίησης και ανά Μορφωτικό Επίπεδο Γονέων ($p < 0,001$), $N=10130$, σε κλίμακα 0-100	121
Πίνακας 8. Αποτελέσματα από τη μονομεταβλητή και την πολυμεταβλητή γραμμική ανάλυση παλινδρόμησης για κάθε ανεξάρτητη μεταβλητή, με εξαρτημένη μεταβλητή την κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	122-3
Διάγραμμα 4. Η Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους ανά Χώρα και ανά Φύλο σε κλίμακα 0-100 για το σύνολο του δείγματος	123
 Περίληψη	 124
English Title / Summary	125
 Βιβλιογραφία	 126
 Παράρτημα	 157

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία ερευνά τη συσχέτιση ορισμένων παραγόντων με την ικανοποίηση από τη ζωή σε εφήβους που κατοικούν σε χώρες της Ευρώπης, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα. Διερευνούμε κατά πόσον υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή τους και μια σειρά από διαδικτυακές συμπεριφορές, καθώς και ορισμένα δημογραφικά (ατομικά/οικογενειακά) χαρακτηριστικά τους. Πιο συγκεκριμένα, με εξαρτημένη μεταβλητή την αυτοαναφερόμενη ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, κάνουμε πιθανές συσχετίσεις με:

- τη Δυσλειτουργική Χρήση του Διαδικτύου, καθημερινά,
- τη Χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης, καθημερινά,
- τον Κυβερνοεκφοβισμό (θυματοποίηση και πρόκληση εκφοβισμού),
- την Ηλικία έναρξης χρήσης του διαδικτύου,
- τη Διαδικτυακή Επικοινωνία με Άγνωστα Πρόσωπα και την Προσωπική Συνάντηση με Πρόσωπα που γνώρισαν online / την Προσωπική ενοχλητική Συνάντηση με Πρόσωπα που γνώρισαν online,
- τα Διαδικτυακά Παιχνίδια σε καθημερινή βάση (gaming),
- τα Τυχερά Παιχνίδια, διαδικτυακά ή/και σε πραγματικό χώρο (τζόγος / gambling),
- το Φύλο (Κορίτσια / Αγόρια),
- την Ηλικιακή φάση (μέση εφηβεία: 14-15,9 ετών / όψιμη εφηβεία: 16-17,9 ετών),
- τον Δείκτη Μάζας Σώματος,
- την Οικογενειακή δομή (γονείς σε σχέση γάμου ή συμβίωσης / όχι),
- την ύπαρξη ή όχι Αδερφιών,
- το Μορφωτικό επίπεδο των γονέων,
- την Ανεργία των γονέων,
- τη Σχολική επίδοση το περασμένο έτος,
- τη Χώρα διαμονής (Ελλάδα, Ισπανία, Ισλανδία, Ολλανδία, Γερμανία, Ρουμανία, Πολωνία).

Επίσης, διερευνούμε τη συσχέτιση της ικανοποίησης από τη σχολική επίδοση των εφήβων με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους, καθώς επίσης την ικανοποίηση από την οικογένεια των εφήβων με την οικογενειακή κατάσταση των γονέων τους.

Τέλος, δίνεται η δυνατότητα να κάνουμε διάφορες συγκρίσεις ως προς την υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων μεταξύ των 7 κρατών που συμμετείχαν στην έρευνα.

Η εργασία αποτελείται από δύο μέρη: Α) Το Θεωρητικό μέρος και Β) Το Ερευνητικό μέρος.

Στο Α' μέρος αναπτύσσονται οι βασικές έννοιες στις οποίες αφορά η έρευνα: η έννοια της ευεξίας, της ικανοποίησης από τη ζωή, ορισμένα κεντρικά θέματα για την αναπτυξιακή

σημασία της εφηβείας, στοιχεία για τον επιπολασμό της ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων, έννοιες σχετικές με το διαδίκτυο και τη χρήση του, συσχετίσεις από προηγούμενες έρευνες ανάμεσα σε διάφορες διαδικτυακές συμπεριφορές και την ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και ερευνητικά στοιχεία αναφορικά με ατομικές και οικογενειακές μεταβλητές που είναι πιθανόν να έχουν συνάφεια με την ικανοποίηση από τη ζωή.

Στη συνέχεια, στο Β' μέρος, παρουσιάζουμε αναλυτικά την έρευνα που πραγματοποιήθηκε, τον σκοπό, τα κύρια και δευτερεύοντα ερευνητικά ερωτήματα με τις υποθέσεις μας, το υλικό και τη μέθοδο που χρησιμοποιήθηκαν, τα αποτελέσματα, τη συζήτηση και τον επίλογο.

Οι πιθανές συσχετίσεις των παραγόντων στην παρούσα μελέτη, καθώς και το αν είναι θετικές ή αρνητικές, άλλοτε υποστηρίζουν και άλλοτε συγκρούονται με τα αποτελέσματα που έχουν παρουσιαστεί σε άλλες έρευνες, διεθνώς. Η εργασία μας συμπεριλαμβάνει πίνακες, διαγράμματα, βιβλιογραφία και, τέλος, το Παράρτημα.

Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1: Η Ευεξία (well-being)

Η ευεξία, όπως αποδίδεται συνηθέστερα ο όρος “well-being”, αποτελεί μία σύνθετη έννοια, η οποία, όταν αναφέρεται στην ψυχική κατάσταση, περιγράφει τη βέλτιστη ψυχολογική λειτουργία και εμπειρία. Εναλλακτικά αναφέρεται ως “ευ ζην”.

Ετυμολογικά, η λέξη προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη εύεξία < εύεκτῶ < εὖ + ἔχω και σημαίνει “η καλή κατάσταση του σώματος, άκρα υγεία, ευρωστία” (Δημητράκος, 1964). Γνωρίζουμε ότι, για τους αρχαίους Έλληνες, η υγεία ήταν μία ολιστική έννοια που συμπεριλάμβανε την καλή σωματική και ψυχική κατάσταση. Ο φιλόσοφος Θαλής ο Μιλήσιος, ο πρώτος από τους επτά σοφούς της αρχαιότητας, είχε δώσει την εξής, χαρακτηριστική απάντηση, όταν είχε ερωτηθεί για το ποιός άνθρωπος είναι ευτυχισμένος: “Αυτός που έχει υγιές σώμα, πλούσιο ψυχισμό και πολυμαθή φύση” (τίς εὐδαίμων, «ὁ τὸ μὲν σῶμα ὑγίης, τὴν δὲ ψυχὴν εὖπορος, τὴν δὲ φύσιν εὐπαίδευτος») (Διογένης Λαέρτιος, 1.37).

Για να αποσαφηνίσουμε την έννοια της ευεξίας, θα κάνουμε μια σύντομη ιστορική αναδρομή.

Ιστορική Αναδρομή

Η ευεξία μπορεί να ιδωθεί από δύο διαφορετικές οπτικές, οι οποίες απορρέουν από δύο φιλοσοφικά ρεύματα της αρχαιότητας: α) την Ηδονική οπτική και β) την Ευδαιμονική οπτική (Ryan and Deci, 2001).

α) Η **Ηδονική** οπτική συνδέει την ευεξία με την ευχαρίστηση και την ευτυχία, ενώ χαρακτηρίζεται από την παρουσία θετικών συναισθημάτων και την απουσία αρνητικών συναισθημάτων. Έχει τις ρίζες της στον Αρίστιππο τον πρεσβύτερο, φιλόσοφο, μαθητή του Σωκράτη και ιδρυτή της Κυρηναϊκής ή Ηδονιστικής Σχολής (435-355 π.Χ.). Να σημειώσουμε εδώ ότι η λέξη ηδονή προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη ήδονή, εκ του “ἡδομαι”, που σημαίνει ευχαριστούμαι, τέρπομαι, απολαμβάνω (Δημητράκος, 1964).

β) Η **Ευδαιμονική** οπτική συνδέεται με τη ζωή που βιώνεται με πληρότητα και την πραγμάτωση των δυνατοτήτων του ανθρώπου. Η λέξη ευδαιμονία προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη ‘εὐδαιμονία’ < εὐδαίμων, που σημαίνει αυτός που έχει αγαθό δαίμονα, ευτυχής, μακάριος (Δημητράκος, 1964). Πρόκειται για τον ακρογωνιαίο λίθο της ηθικής κατά τον Αριστοτέλη (382-323 π.Χ.) και εκφράζει την ψυχική κατάσταση που έρχεται σε συμφωνία με την αρετή, η οποία χαρακτηρίζει τόσο την πρόθεση, όσο και την πράξη. Με την ευδαιμονία ασχολήθηκε και ο Επίκουρος (341-270 π.Χ.), θεωρώντας ότι η ευδαιμονική κατάσταση

μπορεί να επιτευχθεί με την επιλογή της εκπλήρωσης των φυσικών και αναγκαίων επιθυμιών και την αποφυγή των μη φυσικών και αναγκαίων επιθυμιών, πρεσβεύοντας ότι οι πνευματικές απολαύσεις, όπως η φρόνηση, η φιλία και η ελευθερία, είναι ανώτερες από τις σωματικές απολαύσεις ή την εξουσία (Ryan and Deci, 2001).

Αυτές οι δύο οπτικές επανήλθαν στο προσκήνιο κατά τον 18ο αιώνα, την περίοδο του Διαφωτισμού. Η ευτυχία και η αυτοπραγμάτωση έγιναν κεντρικές αξίες, έναντι του να υπηρετεί ο άνθρωπος έναν Βασιλιά ή Θεό. Η κοινωνία άρχισε να θεωρείται ως ένα μέσο που θα παρείχε στους πολίτες τα απαραίτητα μέσα για μια καλή ζωή. Τον 19ο αιώνα, αυτή η πεποίθηση εκφράστηκε με τον Ωφελιμισμό, που πρέσβευε ότι η καλύτερη κοινωνία είναι εκείνη που παρέχει τη μεγαλύτερη δυνατή ευτυχία για τον μεγαλύτερο δυνατό αριθμό ατόμων. Τον 20ο αιώνα, η συγκεκριμένη προσέγγιση ενέπνευσε μεγάλης κλίμακας απόπειρες για κοινωνική μεταρρύθμιση και επηρέασε την ανάπτυξη του Κράτους Πρόνοιας. Κριτήρια προόδου άρχισαν να γίνονται η μόρφωση, ο έλεγχος των επιδημιών και η εξάλειψη της πείνας και, κατ' επέκταση, η εισοδηματική ασφάλεια και η εισοδηματική ισότητα (Veenhoven, 1996a).

Υπάρχει μεγάλη συζήτηση γύρω από την ευεξία και το τι σημαίνει βέλτιστη εμπειρία, με πολλές θεωρητικές και πρακτικές συνέπειες.

Η έννοια της ευεξίας, από την ψυχολογική και κοινωνική της διάσταση, άρχισε να αναγνωρίζεται μόλις τη δεκαετία του 1970, σε συνέχεια των ερευνών περί ευτυχίας στη δεκαετία του 1960 από τον Wilson, όπως μας λέει ο ψυχολόγος Ed Diener (1984), ένας από τους πρώτους που επικεντρώθηκαν στη διερεύνηση της λεγόμενης “υποκειμενικής ευεξίας”, εφόσον αυτή αναφέρεται στην προσωπική αξιολόγηση που κάνει κάθε άνθρωπος για το βαθμό ευεξίας που βιώνει. Παρόλα αυτά, ο υποκειμενικός χαρακτήρας της ευεξίας ήταν γνωστός πολλούς αιώνες νωρίτερα. Για παράδειγμα, ο Μάρκος Αυρήλιος είχε γράψει ότι “Κάποιος δεν είναι ευτυχισμένος αν δε θεωρεί τον εαυτό του ευτυχισμένο” (Jessor, 2006). Επιπλέον, ο Diener (1984) διευκρινίζει ότι η υποκειμενική ευεξία περιλαμβάνει θετικές μετρήσεις και δεν αποτελεί απλώς την απουσία αρνητικών παραγόντων. Η άποψη αυτή είναι στο πνεύμα του ορισμού του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που, ήδη από το 1948, έχει ορίσει την υγεία ως “μία κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς την απουσία ασθένειας ή αδυναμίας” (World Health Organization, 2014a, σελ. 1).

Η υποκειμενική ευεξία συμπεριλαμβάνει μια σφαιρική αξιολόγηση όλων των πλευρών της ζωής, αλλά και την ικανοποίηση από επιμέρους τομείς (Diener et al. 1999). Στην ερευνητική βιβλιογραφία, τα συστατικά της υποκειμενικής ευεξίας συχνά χρησιμοποιούνται εναλλάξ μεταξύ τους και θεωρούνται συνώνυμα της “ευτυχίας” (Diener 1994).

Με την ευεξία συνδέεται η έννοια της ποιότητας ζωής, συμπεριλαμβάνοντας τις

σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές πλευρές της λειτουργικότητας. Επίσης, συναφής έννοια είναι το ευ ζην (wellness) που εστιάζει στη βέλτιστη λειτουργικότητα και τη μεγιστοποίηση του δυναμικού ενός ανθρώπου και συχνά χρησιμοποιείται, ως όρος, αντί της ευεξίας (Diener, 1994), ενώ πρόσφατα γίνονται έρευνες και για την ευημερία (flourishing).

Η Ικανοποίηση από τη Ζωή

Ο όρος “Ικανοποίηση από τη ζωή” αποτελεί έναν δείκτη-κλειδί της υποκειμενικής ευεξίας. Πρόκειται για την υποκειμενική αξιολόγηση της συνολικής ποιότητας ζωής (Diener and Diener, 1995). Όπως παρατηρεί η Proctor (2009), σε γενικές γραμμές, οι θετικές αξιολογήσεις της ικανοποίησης από τη ζωή συνδέονται με την ευτυχία και την επίτευξη της “καλής ζωής”, ενώ οι αρνητικές αξιολογήσεις συνδέονται με την κατάθλιψη και τη δυστυχία. Η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί τη γνωστική διάσταση της υποκειμενικής ευεξίας, που προϋποθέτει κριτική σκέψη, ενώ δύο ακόμη βασικές όψεις της είναι η παρουσία θετικής διάθεσης και η απουσία αρνητικής διάθεσης, που συνιστούν τη συναισθηματική διάσταση της υποκειμενικής ευεξίας (Luhmann et al., 2012, Ryan and Deci, 2001, Diener et al., 1985).

Πολλοί και διαφορετικοί είναι οι ορισμοί που έχουν δοθεί για τη συγκεκριμένη έννοια. Οι Suldo et al. (2008) την ορίζουν ως μια “γνωστική, σφαιρική εκτίμηση που κάνουν οι άνθρωποι όταν αναλογίζονται πόσο ευχαριστημένοι είναι με τη ζωή τους συνολικά ή αναφορικά με συγκεκριμένους τομείς, όπως με την οικογένεια, τους φίλους, το περιβάλλον διαβίωσης”. Οι αξιολογήσεις περί ικανοποίησης εξαρτώνται από μια σύγκριση ανάμεσα στις συνθήκες ζωής ενός ανθρώπου με αυτό που θεωρεί ο ίδιος κατάλληλο κριτήριο, καθώς οι διάφορες καταστάσεις, ακόμη και όταν είναι επιθυμητές (π.χ. υγεία), ενδεχομένως έχουν διαφορετική αξία για τον καθέναν.

Ακριβώς επειδή η ικανοποίηση από τη ζωή έχει αναδειχθεί ως έννοια και έχει αρχίσει να γίνεται αντικείμενο έρευνας τις τελευταίες δεκαετίες, δηλαδή αρκετά πρόσφατα, μένει να διασαφηνιστούν περαιτέρω πολλές συναφείς έννοιες και οι αλληλεπιδράσεις τους. Επιπροσθέτως, η σημασία που έχει η ικανοποίηση από τη ζωή έχει ερευνηθεί πολύ λιγότερο στη ζωή των εφήβων, σε σχέση με τη ζωή των ενηλίκων. Άλλωστε, τα ευρήματα για τους ενηλίκους δεν μπορούν να γενικευτούν και στους εφήβους, εφόσον τα κύρια ενδιαφέροντα, οι αναπτυξιακές ανάγκες και τα θέματα που απασχολούν τους ανθρώπους αλλάζουν με την ηλικία, ενώ ταυτόχρονα οι παράγοντες που συνδέονται με την ικανοποίηση από τη ζωή των ενηλίκων δεν είναι οι ίδιοι για τους εφήβους (Park and Huebner, 2005, Holder, 2012).

Στο σημείο αυτό θα μας προσφέρει αρκετή διαφώτιση να ανατρέξουμε ξανά στην

ετυμολογία: η λέξη 'ικανοποίηση' προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη 'ικανοποίησις' < ικανός + ποιῶ, όπου ικανός σημαίνει αυτός που έχει τη δύναμη/δεξιότητα, ο αρμόδιος, κατάλληλος, επαρκής, αρκετός, εκ του 'ικένομαι' (έρχομαι, φθάνω σε, είμαι κατάλληλος) και 'ποιῶ', που σημαίνει κατασκευάζω κάτι με τα χέρια μου, κάνω, φτιάχνω, δημιουργώ (Δημητράκος, 1964).

Η ετυμολογία της αντίστοιχης αγγλικής λέξης 'satisfaction' (<satisfy) προέρχεται από τη λατινική λέξη *satisfacere* < *satis* = αρκετός, επαρκής + *facere* = κάνω, φτιάχνω, κατασκευάζω (*satisfaction*, Online Etymology Dictionary). Εφόσον λοιπόν η κυριολεκτική σημασία της λέξης είναι ίδια στην αρχαία ελληνική και στη λατινική γλώσσα, θα λέγαμε ότι η ρίζα της έννοιας μας οδηγεί να σκεφτούμε ότι η ικανοποίηση αποτελεί μια κατάσταση στην οποία συμμετέχουμε ενεργά, μια δημιουργία, η οποία μας δίνει τη δυνατότητα να φθάσουμε σε ένα σημείο επάρκειας, σε κάτι που είναι αρκετό. Επομένως γίνεται σαφές και ετυμολογικά ότι η ικανοποίηση είναι μία έννοια πολύ προσωπική, υποκειμενική και μεταβαλλόμενη.

Ζητήματα ως προς τη Μέτρηση της Ικανοποίησης από τη Ζωή

Η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί μία μεταβλητή που εξετάζεται ερευνητικά τις τελευταίες δεκαετίες, σε συνέχεια των ερευνών περί ευτυχίας και υποκειμενικής ευεξίας, όρων που συχνά έχουν ταυτιστεί μεταξύ τους. Ο Huebner (2004) σημειώνει ότι οι μετρήσεις της ικανοποίησης για τη ζωή συνάδουν με το εκτεταμένο ενδιαφέρον για τον ορισμό και τη μέτρηση της υγείας, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας.

Παρόλο που η συναισθηματική κατάσταση μπορεί να επηρεάσει τις αναφορές της ικανοποίησης για τη ζωή, η ικανοποίηση για τη ζωή δεν ταυτίζεται με τις παροδικές συναισθηματικές καταστάσεις, καθώς τα συναισθήματα αναφέρονται σε συγκεκριμένες αντιδράσεις, όπως είναι ο θυμός, η χαρά, το άγχος κ.ά., σε σχέση με ορισμένα γεγονότα που συμβαίνουν. Επιπλέον, η ηδονική όψη της υποκειμενικής ευεξίας αποτελεί την παρουσία μιας ευχάριστης συναισθηματικής κατάστασης που διαρκεί, λόγω των θετικών αξιολογήσεων των γεγονότων που συμβαίνουν και της μη συχνής παρουσίας δυσάρεστης συναισθηματικής κατάστασης, που οφείλεται σε λίγες αρνητικές αξιολογήσεις. Η ικανοποίηση από τη ζωή, από την άλλη μεριά, αποτελεί μία σφαιρική αξιολόγηση που κάνουν οι άνθρωποι όταν αναλογίζονται τη ζωή τους συνολικά. Όπως μας λέει ο Diener (1994), οι συγκεκριμένες έννοιες είναι πιθανόν να έχουν συνάφεια, εφόσον και οι δύο επηρεάζονται από αξιολογήσεις των γεγονότων ζωής, των δραστηριοτήτων και των περιστάσεων, ωστόσο είναι πιθανόν και να έχουν διαφοροποίηση σε ένα βαθμό: η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί μια σφαιρική σύνοψη της ζωής, στο σύνολό της, ενώ η ηδονική πλευρά απαρτίζεται από τις τρέχουσες αντιδράσεις στα γεγονότα, και μπορεί να επηρεάζεται επίσης από ασυνείδητους στόχους και

βιολογικούς παράγοντες που είναι δυνατόν να επιδράσουν στη διάθεση. Ο ίδιος ερευνητής σημειώνει ότι η υποκειμενική ευεξία απαρτίζεται αφενός μεν από μια σειρά συνεχιζόμενων αντιδράσεων ενός ανθρώπου, που είναι καλύτερα κατανοητές όχι ως οντότητες, αλλά ως διαδικασίες, αφετέρου δε από ορισμένα περισσότερο σταθερά στοιχεία στο χρόνο που συμπεριλαμβάνονται σε αυτές τις διαδικασίες. Το γεγονός αυτό καθιστά τη μελέτη της μακροχρόνιας ευεξίας και τις διαστάσεις της ένα εύλογο εγχείρημα.

Καθώς οι περισσότερες έρευνες έχουν διεξαχθεί με χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, οι προσωπικές αντιλήψεις και ικανότητες των ερωτώμενων (κατανόηση, κριτική σκέψη, αξιολόγηση, έκφραση) ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή αποτελούν θέματα που εμπλέκονται άμεσα στη μέτρησή της, ενώ επιπλέον η κατασκευή των διαφόρων εργαλείων μέτρησης στηρίζεται σε συναφείς μεταξύ τους έννοιες, οι οποίες όμως δεν έχουν το ίδιο σκεπτικό, την ίδια συνέπεια και την ίδια μεθοδολογία. Έτσι, η μέτρηση της ικανοποίησης από τη ζωή, εγείρει ζητήματα ως προς την εγκυρότητα και την αξιοπιστία.

Οι συνθήκες υπό τις οποίες απαντούν οι συμμετέχοντες, τα κριτήρια που χρησιμοποιούν για να απαντήσουν (π.χ. το κατά πόσο συγκρίνουν τη ζωή τους με τις ζωές των άλλων) είναι καθοριστικά στοιχεία για τις αναφορές (Cooke et al., 2016). Προκλήσεις για τους ερευνητές αποτελούν ερωτήματα όπως, τι αντιλαμβάνονται και τι απαντούν διαφορετικοί έφηβοι στην ερώτηση πόσο ικανοποιημένοι ή ανικανοποίητοι είναι, αλλά και τι καθιστά ορισμένους εφήβους ικανοποιημένους και κάποιους άλλους ανικανοποίητους, μαζί με τις λεπτές αποχρώσεις που μπορεί να διαφοροποιούν ορισμένες έννοιες από γλώσσα σε γλώσσα. Η αγγλική λέξη 'dissatisfied' θα μπορούσε να μεταφραστεί, μεταξύ άλλων: ανικανοποίητος, απογοητευμένος, δυσαρεστημένος, μη ικανοποιημένος. Άλλωστε, είναι ασαφές τι μπορεί να κατανοούν οι έφηβοι ότι περιγράφει η λέξη "ικανοποιημένος". Κάποιοι θα μπορούσαν να κάνουν μία γνωστική αξιολόγηση των συνθηκών της ζωής τους, ενώ κάποιοι άλλοι θα μπορούσαν να απαντούν με βάση το συναίσθημα ή τη διάθεση της στιγμής, που θα μπορούσε να έχει επηρεαστεί, για παράδειγμα, από μια διαμάχη που προηγήθηκε στην οικογένεια. Οι Schwarz and Strack (1991) βρήκαν ότι οι αξιολογήσεις για την ικανοποίηση από τη ζωή μπορούν να επηρεαστούν από την αλλαγή της διάθεσης των ερωτώμενων και ότι ακόμη και επουσιώδεις παράγοντες, όπως ο ηλιόλουστος καιρός μπορεί να προκαλέσει υψηλότερα αναφερόμενα σκορ ικανοποίησης από τη ζωή! Θεωρούμε ότι, ειδικά στην περίπτωση των εφήβων, οι οποίοι χαρακτηρίζονται από ευμετάβλητη διάθεση και δεν έχουν αναπτυχθεί πλήρως από γνωστικής πλευράς, αυτός ο κίνδυνος είναι ακόμη μεγαλύτερος. Οι σαφείς και ξεκάθαρες ερευνητικές οδηγίες μπορούν να ελαχιστοποιήσουν σφάλματα τέτοιου είδους.

Τα γενικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως είναι η αισιοδοξία ή η εξωστρέφεια,

πιθανόν να αντανakλούν τις απαντήσεις που δίνονται ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή (Jayawickreme et al., 2012). Επιπλέον, όταν κάποιος καλείται να απαντήσει πόσο ικανοποιημένος αισθάνεται από τη ζωή του, υπάρχει η περίπτωση να απαντά τελικά πόσο ικανοποιημένος θα έπρεπε να είναι ή πόσο ικανοποιημένος πιστεύουν οι άλλοι ότι θα έπρεπε να είναι, με βάση τα δεδομένα της ζωής του (Veenhoven, 1996a). Ακολούθως, ο ίδιος ερευνητής αναφέρει τον κίνδυνο ανειλικρινών απαντήσεων, είτε για λόγους άμυνας του εγώ, είτε στο πλαίσιο του να δοθούν περισσότερο κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις.

Οι Gilman and Huebner (2000) επιπλέον αναφέρουν ότι οι γνωστικές δομές, τα ενδιαφέροντα και οι ανησυχίες του κάθε αναπτυξιακού σταδίου διαφέρουν, και τα ερωτηματολόγια χρειάζεται να τροποποιούνται, ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο των ερωτώμενων. Ακόμη, εφόσον ο παράγοντας της υποκειμενικότητας είναι βασικός, συνιστά κρίσιμο ζήτημα κατά πόσον οι μετρήσεις μας για την ικανοποίηση από τη ζωή αντανakλούν ανισότητες και πραγματικές διαφορές, π.χ. σε θέματα φύλου, αν, από την άλλη μεριά, δείχνουν τη διαφορετική γνωστική / συναισθηματική επεξεργασία, ερμηνεία και νοηματοδότηση των εφήβων, ή έναν συνδυασμό αυτών των δύο παραμέτρων.

Κλίμακες Μέτρησης της Ικανοποίησης από τη Ζωή

Οι κλίμακες ικανοποίησης από τη ζωή αποτελούν μετρήσεις αυτοαναφοράς, κατά κύριο λόγο (Proctor et al., 2009). Ο Huebner (2004) κατηγοριοποίησε τη μέτρηση της ικανοποίησης από τη ζωή σε τρία κύρια μοντέλα: Τα δύο μοντέλα είναι **μονοδιάστατα**: πρόκειται για το **σφαιρικό** (*global*) και το **γενικό** (*general*) μοντέλο ικανοποίησης από τη ζωή. Συμφωνούν μεταξύ τους στην υπόθεση ότι μία συνολική τιμή μπορεί να αντιπροσωπεύει διαφορετικά επίπεδα ικανοποίησης. Η διαφοροποίησή τους είναι μεθοδολογική.

Το σφαιρικό μοντέλο υποθέτει ότι οι αξιολογήσεις για την ικανοποίηση από τη ζωή γίνονται καλύτερα μέσω ερωτήσεων που δεν πλαισιώνονται, ώστε οι συμμετέχοντες να απαντούν με τα προσωπικά τους κριτήρια αντί να αναγκάζονται να απαντήσουν με τα κριτήρια του ερευνητή (Pavot and Diener, 1993). Τέτοια παραδείγματα είναι: η Students' Life Satisfaction Scale (Huebner 1991a, Huebner 1991b) και η Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985).

Το γενικό μοντέλο θεωρεί ότι ο συνολικός βαθμός αποτελείται από το άθροισμα (σταθμισμένο ή μη) των αναφορών για την ικανοποίηση σε διάφορους βασικούς τομείς της ζωής, όπως είναι οι φίλοι, η οικογένεια, το σχολείο κ.ά. (Gilman and Huebner, 2000). Σε αυτές τις κλίμακες περιλαμβάνονται, επί παραδείγματι, η Perceived Life Satisfaction Scale (Adelman et al., 1989) και η Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (Seligson et al., 2003).

Η διαφορά των δύο μονοδιάστατων μοντέλων γίνεται ξεκάθαρη με την εξής μέτρηση: “Έχω μια καλή ζωή” (σφαιρικό μοντέλο), “Έχω μια καλή οικογενειακή ζωή” (γενικό μοντέλο).

Το τρίτο μοντέλο είναι **πολυδιάστατο** και δίνει το προφίλ της ικανοποίησης από τη ζωή σε διάφορους τομείς-κλειδιά, ενώ τα σκορ των διαφόρων τομέων εξετάζονται ανεξάρτητα, δίνοντας διαφορετικές μετρήσεις για κάθε τομέα (π.χ. οικογένεια, φίλοι, σχολείο, περιβάλλον διαμονής, εαυτός). Επιπλέον, οι τομείς μπορούν να διαχωριστούν σε ακόμη πιο συγκεκριμένους υποτομείς (π.χ. ως προς το σχολείο: σχολικές επιδόσεις, υποστήριξη από εκπαιδευτικούς, υποστήριξη από συμμαθητές, ως προς τον εαυτό: εικόνα σώματος, αυτοαποτελεσματικότητα κ.ά.). Παραδείγματα πολυδιάστατων κλιμάκων αποτελούν η Extended Satisfaction with Life Scale (Alfonso et al., 1996) και η Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (Huebner, 1994).

Η Αξία της Ικανοποίησης από τη Ζωή

Όπως μας λέει ο Veenhoven (2008), τα στοιχεία για την ικανοποίηση από τη ζωή χρησιμοποιούνται για αρκετούς σκοπούς, όπως για: α) τη μέτρηση της ποιότητας ζωής, καθώς η χαμηλή ικανοποίηση σηματοδοτεί κάποιου είδους σοβαρά προβλήματα/ελλείψεις, αν και δεν είναι σαφές πού μπορεί να οφείλονται, β) την καταγραφή της κοινωνικής προόδου (η αύξηση του βαθμού μέσης ικανοποίησης από τη ζωή συνεπάγεται βελτίωση της ποιότητας ζωής), γ) την αξιολόγηση πολιτικών δημόσιας υγείας και δ) την αναγνώριση των συνθηκών που εξασφαλίζουν μια καλή ζωή.

Τα τελευταία χρόνια, ειδικά με την ανάπτυξη της θετικής ψυχολογίας (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000), αναγνωρίζεται η σημασία της ικανοποίησης από τη ζωή, όσο και η σημασία άλλων εννοιών, όπως των αναπτυξιακών οδών για την ψυχολογική ευεξία (Larson, 2000). Οι ερευνητές πλέον διερευνούν παρόμοιες έννοιες στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία, προτείνοντας τη συμπερίληψη των δεδομένων της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης από τη ζωή και της ποιότητας ζωής των εφήβων στις εθνικές βάσεις δεδομένων, ως δείκτη της υγείας τους (Huebner et al., 2004a, Zullig et al., 2005a). Επιπροσθέτως, έχει προταθεί να πραγματοποιούνται παρεμβάσεις ενίσχυσης της ικανοποίησης από τη ζωή, μέσα από προγράμματα στο σχολείο που θα εφαρμόζουν σχολικοί ψυχολόγοι (Huebner et al., 2004b).

Οι βασικές θεωρίες ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή, είναι δύο: η θεωρία **bottom-up** (από κάτω προς τα πάνω) και η θεωρία **top-down** (από πάνω προς τα κάτω), τις οποίες συνέδεσε με την ικανοποίηση από τη ζωή πρώτος ο Diener (1984). Κατά την bottom-up προσέγγιση, μπορούμε να θεωρήσουμε ότι η συνολική ικανοποίηση από τη ζωή ενός ανθρώπου είναι το άθροισμα των διαφορετικών τομέων ή το αποτέλεσμα του υποκειμενικού ισοζυγίου ανάμεσα σε όσα προσφέρουν ικανοποίηση και σε όσα δεν προσφέρουν ή

αφαιρούν. Σε αυτήν την άποψη στηρίζονται άλλωστε και οι διαφορετικές κλίμακες μέτρησης. Αντιθέτως, σύμφωνα με την top-down προσέγγιση, ένας άνθρωπος μπορεί να αισθάνεται ικανοποιημένος από τη ζωή του εφόσον του το επιτρέπει η προσωπικότητα, η ιδιοσυγκρασία και η γνωστική επεξεργασία των γεγονότων που κάνει.

Ο Diener (1984) πρότεινε ότι και οι δύο προσεγγίσεις μπορεί να ισχύουν, εν μέρει και, από την εμπειρία μας στην εργασία στο πεδίο, θα συμφωνήσουμε. Η πρόκληση είναι να ανακαλύψουμε πώς αλληλεπιδρούν τα εξωτερικά γεγονότα με τους ενδογενείς παράγοντες. Πιθανόν θα μπορούσε να ισχύει ότι χρειάζεται να υπάρχουν εξασφαλισμένες κάποιες ελάχιστες εξωτερικές προϋποθέσεις και από εκεί και πέρα εμπλέκονται οι ατομικοί παράγοντες ως προς το κατά πόσον θα μπορέσει ένας άνθρωπος να αισθανθεί ικανοποίηση, ενώ ταυτόχρονα αλληλεπιδρούν τα γεγονότα ζωής μεγάλης κλίμακας με τα μικρά, καθημερινά γεγονότα.

Τριάντα χρόνια αργότερα, ο Headey (2014) ουσιαστικά συμφώνησε με τον Diener. Διαπίστωσε ότι, αν και σε γενικές γραμμές οι έρευνες που δείχνουν ότι οι αντικειμενικές συνθήκες ή οι ατομικές προτιμήσεις και επιλογές επηρεάζουν την υποκειμενική ευεξία υποστηρίζουν τη θεωρία bottom-up, οι έρευνες που δείχνουν ότι τα παγιωμένα χαρακτηριστικά και τα γονίδια επηρεάζουν την υποκειμενική ευεξία συνηγορούν υπέρ της θεωρίας top-down, επομένως αυτή η «διαμάχη» δεν έχει νόημα. Το σημείο-κλειδί είναι να κατανοήσουμε τα κύρια, άμεσα και έμμεσα αποτελέσματα όλων αυτών των αλληλεπιδράσεων.

Κεφάλαιο 2: Η Εφηβεία

Στο Σταυροδρόμι Δύο Κόσμων

Η εφηβεία είναι ένα αναπτυξιακό στάδιο και ταυτόχρονα μία μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική ηλικία, με την ανεμελιά και την εξάρτηση που τη διακρίνουν, και στην ενήλικη ζωή, με την υπευθυνότητα και την αυτοδιαχείριση. Αποτελεί μια από τις πιο χαρακτηριστικές περιόδους στη ζωή του ανθρώπου, με ραγδαία ανάπτυξη και καθολική αλλαγή στον βιολογικό τομέα, συνοδευόμενη από μεγάλες αλλαγές στον γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα (Παρασκευόπουλος, 1985).

Ετυμολογικά, η λέξη πρόέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη έφηβῶ <ἐπί ἥβη, όπου 'ἥβη' σημαίνει πρώτη νεότητα και, συνεκδοχικά δύναμη, ρώμη, σφρίγος (Δημητράκος, 1964). Μυθολογικά, η θεά Ἥβη ήταν κόρη του Δία και της Ἥρας, που είχε αναλάβει να προμηθεύει τους θεούς με νέκταρ και αμβροσία, τροφή που τους διατηρούσε αιωνίως νέους. Η Ἥβη συμβόλιζε τη νεότητα και τη ζωντάνια στη θηλυκή της έκφραση και παντρεύτηκε τον Ηρακλή, την αντίστοιχη αρσενική μορφή της μυθολογίας, δημιουργώντας έτσι μια αρμονική ένωση.

Ο όρος "ἥβη" αναφέρεται στις σωματικές αλλαγές ως προς τα πρωτεύοντα γνωρίσματα του φύλου (μέρη του γεννητικού συστήματος για την αναπαραγωγή) και τα δευτερογενή γνωρίσματα του φύλου (εξωτερικά-φυσιολογικά χαρακτηριστικά). Υπάρχουν μεγάλες ατομικές αλλαγές ως προς το ρυθμό και τις ιδιαιτερότητες της ανάπτυξης για κάθε παιδί. Κατά κανόνα, η έναρξη της ἥβης συμβαίνει μετά τα 8 χρόνια για τα κορίτσια, με πρώτο σημάδι συνηθέστερα την ανάπτυξη των μαστών και σπανιότερα την ανάπτυξη τρίχωσης στο εφήβαιο. Η έμμηνος ρύση εμφανίζεται από 1 έως 3 έτη μετά την ανάπτυξη των μαστών, της οποίας προηγείται η σημαντική αύξηση του ύψους που συμβαίνει γύρω στα 11,5 έτη. Στα αγόρια, η έναρξη της ἥβης, που συμβαίνει μετά τα 9 χρόνια, σηματοδοτείται από τη μεγέθυνση των όρχεων και την τρίχωση στο εφήβαιο. Η απότομη αύξηση του ύψους παρουσιάζεται αργότερα, με μέση ηλικία τα 13,5 έτη (Τσίτσικα, χ.χ.).

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα στην εφηβεία είναι πολύ έντονες και για τα δύο φύλα και είναι φυσικό να συνοδεύονται με μια σειρά από προκλήσεις, τις οποίες οι έφηβοι καλούνται να διαχειριστούν. Ο Erikson (1968) χαρακτήρισε το σώμα ως πηγή ταυτότητας και αυτοαντίληψης. Οι έφηβοι σχηματίζουν μια νέα και αυθεντική αντίληψη για τον εαυτό τους, που βασίζεται στη θετική αποδοχή ενός πιο ώριμου σώματος και στην ανασύνθεση των παρελθοντικών και παροντικών βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνιο-πολιτισμικών τους εμπειριών. Ο ίδιος παρατήρησε ότι τα κορίτσια είχαν την τάση να βλέπουν το σώμα τους κυρίως ως ένα μέσο προσέλκυσης άλλων, ενώ τα αγόρια κυρίως ως έναν τρόπο

αποτελεσματικής λειτουργίας στο εξωτερικό περιβάλλον. Αυτές οι ενδεχόμενες διαφορές, σε συνειδητό και ασυνειδητό επίπεδο ως προς τη λειτουργία του σώματος, είναι αναμενόμενο να έχουν διαφορετικές συνέπειες στην εικόνα του σώματος και στον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Επιπλέον, τα κορίτσια φαίνεται ότι αρέσκονται πολύ λιγότερο από τα αγόρια στις σωματικές αλλαγές κατά την εφηβεία, καθώς με την αύξηση του βάρους σε λίπος χάνουν το λεπτό προεφηβικό σώμα που αποτελεί ιδανικό πρότυπο ομορφιάς στη σύγχρονη κοινωνία. Η στάση τους απέναντι σε αυτήν τη μεγάλη αλλαγή διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία της εμμηναρχής, με το κατά πόσο έχουν προετοιμαστεί γι' αυτήν, με διάφορα ατομικά χαρακτηριστικά, καθώς και με το οικογενειακό σύστημα στήριξης. Ορισμένα κορίτσια δυσφορούν, νιώθουν άβολα ή ντρέπονται με τα θέματα που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση, όπως είναι τα σωματικά συμπτώματα (Greif and Ulman, 1982), τα οποία αποτελούν συνηθέστερα πρόβλημα στα κορίτσια που ωριμάζουν πρόωρα (Rhee, 2005). Αντιθέτως, τα περισσότερα αγόρια αρέσκονται στην αύξηση της μυικής μάζας και στις αλλαγές στο σώμα τους (Tobin-Richards et al., 1983, Koff et al., 1990).

Ως προς την έναρξη, τη διάρκεια και την ολοκλήρωση της εφηβείας, υπάρχουν αρκετές διαφορετικές θεωρήσεις από την επιστημονική κοινότητα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει το εύρος της εφηβείας μεταξύ 10 και 19 ετών (World Health Organization, 2001), ενώ η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία ορίζει τη διάρκεια της εφηβείας από τα 11 έως και τα 21 έτη (US Department of Health and Human Services, 2003), αν και υπάρχουν πολλές διαφοροποιήσεις ανάμεσα στους εφήβους σε ατομικό επίπεδο, καθώς και για τα δύο φύλα. Στις περισσότερες κοινωνίες, το άτομο θεωρείται ενήλικας μετά το ηλικιακό όριο που ορίζει ο νόμος. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει η άποψη ότι η εφηβεία διαρκεί ακόμη μεγαλύτερο διάστημα, καθώς ο ανθρώπινος εγκέφαλος συνεχίζει να αναπτύσσεται και αργότερα (έως και 25 ετών). Η εφηβεία χωρίζεται σε τρεις βασικές περιόδους: την πρώιμη (10-13 έτη), τη μέση (14-17 έτη) και την όψιμη εφηβεία (>17 έτη). Η καθεμία έχει τα δικά της ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά, ωστόσο είναι αρκετά σύνηθες η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη να μη συμβαδίζει με τη χρονολογική ηλικία ή τη σωματική ανάπτυξη του εφήβου (Τσίτσικα, χ.χ.).

Κατά την εφηβεία μπορεί να αναδυθούν λανθάνουσες, προϋπάρχουσες καταστάσεις (σωματικές, ψυχικές, κοινωνικο-περιβαλλοντικές) λόγω της οργανικής και συναισθηματικής αστάθειας που διακρίνει αυτήν την περίοδο. Κάθε έφηβος εισέρχεται στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση σε μια ασταθή φάση της ύπαρξής του και ταλαντεύεται σε ένα «δραματικό χάσμα μεταξύ του ότι δεν γνωρίζει ποιος είναι και του φόβου μήπως δεν καταφέρει να είναι εκείνο που ονειρεύεται» (Galimberti, 2011, σελ. 37).

Επιπλέον, το περιβάλλον έχει ιδιαίτερη σημασία για την υγεία και την ευεξία των εφήβων.

Οι έφηβοι είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι στις περιβαλλοντικές επιδράσεις, γιατί δεν έχουν ακόμη αναπτύξει όλες τις γνωστικές λειτουργίες για την αξιολόγηση πληροφοριών και μοντέλων ζωής. Οι νέοι και οι νέες καλούνται να βιώσουν ένα μεταβατικό στάδιο σ' έναν εξαιρετικά μεταβαλλόμενο κόσμο: εσωτερική και εξωτερική μετανάστευση, ανεργία, μεγάλη τεχνολογική ανάπτυξη, επίδραση των μέσων μαζικής επικοινωνίας και του διαδικτύου, αλλαγές στην οικογενειακή δομή, μείωση της κοινωνικής συνοχής. Πλέον σύνθημα της εποχής είναι "η μόνη βεβαιότητα είναι η αβεβαιότητα". Μια σειρά από κινδύνους ελλοχεύει για τους νέους, όπως είναι η ριψοκίνδυνη σεξουαλική δραστηριότητα, η χρήση αλκοόλ, το κάπνισμα, οι διατροφικές παρεκτροπές, η επικίνδυνη οδική συμπεριφορά, τα προβλήματα στη χρήση του διαδικτύου.

Μέσα σ' ένα τόσο ασταθές και ευμετάβλητο περιβάλλον, "η διασταύρωση των πλαισίων της οικογένειας, του σχολείου και των συνομηλίκων δίνουν στους εφήβους πολλαπλά και ενίοτε αντικρουόμενα μηνύματα για τους εαυτούς τους. Η απόρριψη ή εσωτερίκευση αυτών των μηνυμάτων μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που οι έφηβοι ερμηνεύουν την ευεξία τους" (Forste and Moore, 2012, σ. 385).

Οι σχέσεις των εφήβων με τους συνομηλίκους τους και γενικότερα με τους άλλους, είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Στην εφηβεία δεν αρκούν τα κοινά ενδιαφέροντα και οι δραστηριότητες για τη διατήρηση στενών φιλικών σχέσεων, όπως στην παιδική ηλικία. Χρειάζονται επιπλέον προϋποθέσεις, όπως είναι η εμπιστοσύνη, η αυτο-αποκάλυψη και η αφοσίωση (Collins and Steinberg, 2006, Brown and Larson, 2009). Γνωρίζουμε, από έναν μεγάλο αριθμό διεπιστημονικών ερευνών, ότι τα συναισθήματα και οι πεποιθήσεις των ανθρώπων για τον εαυτό τους συνδέονται με το πώς πιστεύουν ότι τους αντιλαμβάνονται και τους αξιολογούν οι άλλοι (Felson, 1993, Leary and Baumeister, 2000, Leary et al., 2003, Schlenker and Wowra, 2003). Ειδικά για την περίπτωση των παιδιών, των εφήβων και των νέων, αυτή η εσωτερίκευση της αντιλαμβανόμενης αξιολόγησης από τους άλλους έχει μια ιδιαίτερα ουσιαστική επίδραση στην αυτο-αξιολόγηση και τη συνολική ευεξία τους (Harter et al., 1996), ακόμη και εάν οι νέοι σταθερά και σθεναρά ισχυρίζονται ότι τα συναισθήματά τους για τους εαυτούς τους δεν επηρεάζονται από τις αξιολογήσεις των άλλων (Nisbett and Wilson, 1977, Leary et al., 2003).

Η Σημασία της Ικανοποίησης από τη Ζωή για τους Εφήβους

Η εργασία μας έχει ως κεντρικό της άξονα την έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων. Για ποιούς λόγους όμως είναι σημαντική αυτή η έννοια για τους εφήβους;

Οι έρευνες αναδεικνύουν τον βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή για τα παιδιά και τους εφήβους σε μία σημαντική έννοια που σχετίζεται μ' ένα μεγάλο εύρος άλλων χαρακτηριστικών (Park, 2004). Η ικανοποίηση από τη ζωή των νέων συσχετίζεται θετικά με τη σωματική υγεία και υγιεινές συμπεριφορές, όπως είναι η άσκηση και η καλή διατροφή (Vilhjalmsson and Thorlindsson, 1992, Valois et al., 2004, Zullig and White, 2011). Ο Veenhoven (2008) μάλιστα, αναλύοντας μια σειρά μελετών, κατέληξε ότι η ευτυχία δεν θεραπεύει την ασθένεια αλλά προστατεύει από αυτήν.

Θετικά συνδέεται η υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή των νέων με πλήθος επιθυμητών χαρακτηριστικών, όπως είναι η εσωτερική έδρα ελέγχου, η υψηλή αυτοεκτίμηση, η εξωστρέφεια, τα ενδογενή κίνητρα (Huebner 1991a, 1991b), η αυτοαποτελεσματικότητα (self-efficacy), η αυτοεξάρτηση (self-reliance) (Neto, 1993, Diener and Diener, 1995, Greenspoon and Saklofske, 2001, Boden et al., 2008) και οι προκοινωνικές συμπεριφορές των νέων (Gilman, 2001). Ακόμη, η αίσθηση αυτοκυριαρχίας (mastery) και αισιοδοξίας των νέων συσχετίζονται με υψηλότερη ικανοποίηση για τη ζωή (Ben-Zur, 2003), όπως επίσης και η ελπίδα (Santilli et al., 2016, Valle et al., 2006). Επιπρόσθετα, οι επιπτώσεις της χαμηλής αυτοεκτίμησης θεωρείται ότι επιμηκύνονται σε όλη την ενήλικη ζωή. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τους Trzesniewski et al. (2006) η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, εγκληματικής συμπεριφοράς και περιορισμένων οικονομικών προοπτικών.

Έχει βρεθεί ερευνητικά ότι οι έφηβοι με πολύ υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή είχαν υψηλότερα επίπεδα σε όλους τους δείκτες της προσαρμοστικής ψυχοκοινωνικής λειτουργίας (εκτός από την εξωστρέφεια) και χαμηλότερους δείκτες συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων, που δεν μπορούν να αποτυπωθούν με τις κλίμακες της ψυχοπαθολογίας (Suldo and Huebner, 2006). Από την άλλη μεριά, οι άνθρωποι που έχουν μια συνολική αρνητική αξιολόγηση ικανοποίησης από τη ζωή μπορεί εύκολα να κατακλυστούν από αρνητικά γεγονότα, γεγονός που αυξάνει την πιθανότητα για ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας (Gilman and Huebner, 2000).

Σε μία ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (Proctor et al., 2009) η ικανοποίηση από τη ζωή αναδείχθηκε ως ένας δείκτης-κλειδί για την ψυχική υγεία, σχετιζόμενη θετικά με ένα ευρύ φάσμα θετικών προσωπικών, ψυχολογικών, συμπεριφορικών, κοινωνικών, διαπροσωπικών και ενδοπροσωπικών αποτελεσμάτων. Αντιθέτως, η ικανοποίηση από τη ζωή συνδέεται

αρνητικά με μια σειρά προβλημάτων και συμπτωμάτων σε ψυχικό επίπεδο, όπως είναι η κατάθλιψη, το άγχος, ο νευρωτισμός, η μοναξιά, τα συμπτώματα ψυχικών διαταραχών και τα προβλήματα έλλειψης σχολικής πειθαρχίας (McKnight et al, 2002).

Οι Halvorsen and Heyerdahl (2006) διαπίστωσαν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή συνδέεται επίσης αρνητικά με τις διατροφικές διαταραχές, όπως την ανορεξία και την ψυχογενή βουλιμία. Επιπλέον, η ικανοποίηση από τη ζωή των νέων απέτρεπε από την επεισοδιακή υπερφαγία (Inguglia et al., 2019). Αρνητική είναι και η συσχέτιση της ικανοποίησης από τη ζωή με τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Για παράδειγμα, σε μια μελέτη σε μεγάλο δείγμα μαθητών μέσης εκπαίδευσης των ΗΠΑ (Zullig et al., 2001) βρέθηκε ότι υψηλές τιμές ικανοποίησης από τη ζωή είχαν οι έφηβοι που δεν έκαναν χρήση ουσιών (καπνού, αλκοόλ, μαριχουάνας, κοκαΐνης, κρακ, ενέσιμων παράνομων ουσιών, εισπνεόμενων και στεροειδών αναβολικών). Η αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή και τη χρήση ή την κατάχρηση ουσιών ήταν ιδιαίτερα ισχυρή για εφήβους κάτω των 13 ετών. Η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή έχει συνδεθεί με την εφηβική εγκυμοσύνη (Guijarro et al., 1999), την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ και την επιβίβαση σε αυτοκίνητο με οδηγό υπό την επήρεια αλκοόλ (Valois et al., 2001).

Ακόμη, η υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή συνδέεται αρνητικά και με προβληματικές συμπεριφορές βίας μεταξύ των εφήβων, είτε ως θυτών, είτε ως θυμάτων και η χαμηλή ικανοποίηση θετικά με αυτές τις ανεξάρτητες μεταβλητές (Walsh et al., 2016). Αρνητική συσχέτιση έχει βρεθεί με την εμπλοκή σε καβγάδες, με θέματα έλλειψης ασφάλειας στο σχολείο, με πρόκληση φθορών και κλοπών (Valois et al., 2001), με τη συντροφική βία (Coker et al. 2000, Callahan et al., 2003), με τις δυσλειτουργικές σχέσεις με άλλους (Furr and Funder, 1998), με τον 'παραδοσιακό' εκφοβισμό και τον κυβερνοεκφοβισμό (Arnarsson et al., 2019, Cañas et al., 2019, Przybylski and Bowes, 2017, Ramos Salazar, 2017, Kowalski et al., 2014, Sumter et al., 2012, Hobbs, 2009).

Εν κατακλείδι, η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί έναν από τους πιο παγιωμένους δείκτες ευεξίας και θετικής λειτουργικότητας στους νέους (Freire and Ferreira, 2019, Suldo et al., 2006) και αποτελεί μία παράμετρο που μπορεί να μας διαφωτίσει ως προς την ποιότητα της ζωής των εφήβων σήμερα. Ταυτόχρονα, με τη μελέτη αυτής της μεταβλητής και τη συσχέτισή της με μια σειρά από πολλές άλλες παραμέτρους, ανοίγονται πολλοί δρόμοι για την πρόληψη, τη θεραπεία, την προαγωγή της υγείας, τη χάραξη εθνικών πολιτικών δημόσιας υγείας και την εν γένει επένδυση σε ένα καλύτερο μέλλον για όλους.

Κεφάλαιο 3:

Ο Επιπολασμός της Ικανοποίησης των Εφήβων από τη Ζωή τους

Η Κατάσταση στην Ευρώπη

Σε γενικές γραμμές, οι έρευνες των τελευταίων χρόνων δείχνουν ότι η πλειοψηφία των εφήβων στις περισσότερες χώρες παγκοσμίως απολαμβάνουν υψηλά ποσοστά ικανοποίησης. Η έρευνα Health Behaviour in School-Aged Children του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Inchley et al., 2016) επαναλαμβάνεται ανά 4ετία σε περισσότερες από 40 χώρες σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 11, 13 και 15 ετών. Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2013/14, διαπιστώθηκαν τα εξής: Ο μέσος όρος της αναφερόμενης ικανοποίησης από τη ζωή από τους νεαρούς εφήβους, ηλικίας 11 ετών, όλων των χωρών (N=70.293) ήταν 89%, τόσο για τα αγόρια, όσο και για τα κορίτσια. Το ποσοστό αυτό υπολογίστηκε από την αυτο-αξιολόγηση που έκαναν οι έφηβοι της ικανοποίησής τους από τη ζωή, χρησιμοποιώντας μια οπτική, αναλογική σκάλα, την κλίμακα Cantril (Cantril ladder) με 11 σκαλοπάτια: το ανώτερο σκαλοπάτι αντιπροσωπεύει την καλύτερη δυνατή ζωή (10) που μπορεί να έχει κάποιος και το κατώτερο τη χειρότερη (0). Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να υποδείξουν σε ποιο σκαλοπάτι της κλίμακας θα έθεταν τη ζωή τους τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ο αντίστοιχος μέσος όρος, ωστόσο, στην ηλικία των 15 ετών διαμορφώθηκε στο 87% για τα αγόρια και για τα κορίτσια 79%. Επιπλέον, η μεγάλη πλειοψηφία των εφήβων όλων των ηλικιακών κατηγοριών, σε όλες τις συμμετέχουσες χώρες, δήλωσαν ικανοποίηση από τη ζωή σε ποσοστό άνω του 75% και σε όλες τις χώρες άνω του 70%, με εξαίρεση την Πολωνία. Εκεί, το χαμηλότερο ποσοστό ικανοποίησης αναφέρθηκε από τα 15χρονα κορίτσια (68%), με στατιστικά σημαντική διαφορά από τα αγόρια (83%). Στην τελευταία έρευνα του 2018, τα κύρια αποτελέσματα της οποίας δημοσιοποιήθηκαν πολύ πρόσφατα (Inchley et al., 2020), ο μέσος όρος ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων ήταν 7,8 στα 10 (όπου «0 = Ζωή τη χειρότερη δυνατή ζωή» και «10 = Ζωή την καλύτερη δυνατή ζωή»), με τον ελάχιστο μέσο όρο στη Μάλτα (7,2) και τον μέγιστο στο Καζακστάν (8,6). Στις περισσότερες χώρες/περιοχές ο μέσος όρος των αγοριών ήταν υψηλότερος από των κοριτσιών και η ψαλίδα έφτανε στο μέγιστο σημείο στην ηλικία των 15 ετών. Γενικώς, με την πάροδο του χρόνου, μειωνόταν η ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή τους (8,3 στην ηλικία των 11 με 7,4 στην ηλικία των 15 ετών), ενώ οι έφηβοι που οι οικογένειές τους είχαν υψηλότερο οικονομικό επίπεδο, δήλωναν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή τους.

Τα υψηλά ποσοστά ικανοποίησης από τη ζωή, σε γενικές γραμμές, διατηρούνται στους νέους ανθρώπους. Το 2013, στην έρευνα Quality of Life της Eurostat, που πραγματοποιείται

ανά τετραετία σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EU 28), ο μέσος όρος γενικής ικανοποίησης από τη ζωή στους νέους ηλικίας 16-24 ετών ήταν 7,6 σε μια κλίμακα όπου το 10 ήταν η μέγιστη ικανοποίηση (Eurostat, 2015a). Στην επικαιροποίηση των στοιχείων το 2018, τα ποσοστά γενικής ικανοποίησης από τη ζωή για την ηλικιακή κατηγορία 16-24 ετών, αυξήθηκαν στο 7,8 (Eurostat, 2019), με διακρατικές διαφοροποιήσεις. Πιο συγκεκριμένα, για τις χώρες στις οποίες διεξήχθη και η δική μας έρευνα (βλ. Ερευνητικό Μέρος) σε εφήβους 14-17 ετών, τα αποτελέσματα το 2013 ήταν τα εξής: Φιλανδία 8,2, Πολωνία 8,1, Ρουμανία 8,0, Ολλανδία 7,9, Γερμανία 7,6, Ισπανία 7,4, Ελλάδα 7,0. Τα αντίστοιχα ποσοστά το 2018 ήταν: Φιλανδία 8,2, Πολωνία 8,2, Ρουμανία 8,2, Ισπανία 7,9, Ολλανδία 7,7, Γερμανία 7,6, Ελλάδα 7,2 (Eurostat, 2015b, Eurostat, 2019).

Η Κατάσταση στην Ελλάδα

Το ΕΠΙΨΥ πραγματοποίησε το 2018 την έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων στο πλαίσιο της έρευνας Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC/WHO) για λογαριασμό της Ελλάδας σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 3.863 μαθητών της ΣΤ΄ Δημοτικού, της Β΄ Γυμνασίου και της Α΄ Λυκείου από 238 σχολικές μονάδες (Κοκκέβη και συν., 2019α). Ορισμένα σημαντικά ευρήματα είναι τα εξής: Ένα μεγάλο ποσοστό των εφήβων (43,2%) δήλωσαν πως δεν ήταν «αρκετά ικανοποιημένοι» από τη ζωή τους (σε κλίμακα από 0 έως 10, τοποθέτησαν το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή τους από 0-7). Ηλικιακά, η «χαμηλή ικανοποίηση» αυξήθηκε από τα 11 (23,6%) στα 13 (49,9%) και τα 15 έτη (55,0%). Διαχρονικά, από το 2002 στο 2018, το ποσοστό «χαμηλής ικανοποίησης» από τη ζωή αυξήθηκε από 30,3% σε 43,2%. Σε επόμενη δημοσίευση της ίδιας έρευνας, διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι στην Ελλάδα τοποθέτησαν το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή τους, κατά μέσο όρο, χαμηλότερα (μ.τ. 7,6), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους συνολικά στο πρόγραμμα HBSC (μ.τ. 7,8). Η διαφορά ήταν εντονότερη στα κορίτσια και στους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας. Στην Ελλάδα, όπως και την πλειονότητα των χωρών που συμμετείχαν, τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή εμφανίστηκαν να συνδέονται με το οικονομικό επίπεδο της οικογένειας των εφήβων, με τη μέση ικανοποίηση να αυξάνεται από το συγκριτικά χαμηλό στο υψηλό οικονομικό επίπεδο (Καναβού κ.ά., 2020).

Όπως είδαμε, για τους νέους στην Ελλάδα (16-24 ετών), ο μέσος όρος ικανοποίησης από τη ζωή στην έρευνα Quality of Life για το 2013 (Eurostat, 2015b) ήταν 7,0, δηλαδή χαμηλότερος από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο (7,6) και χαμηλότερος από όλες τις χώρες στις οποίες διεξήχθη η δική μας έρευνα, ενώ το 2018 τα αντίστοιχα ποσοστά ικανοποίησης από τη ζωή αυξήθηκαν στο 7,2, παραμένοντας χαμηλότερα από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, ο οποίος επίσης αυξήθηκε σε 7,8 (Eurostat, 2019). Πιθανότατα ένας από τους παράγοντες που

έπαιξαν ρόλο σε αυτήν τη διαφορά είναι η ελληνική κοινωνική-οικονομική κρίση που επηρέασε πολύ (και) τους νέους της χώρας.

Ακόμη, η Σιδηροπούλου (2014) στο ποσοτικό μέρος της μικτής έρευνας που έκανε σε μαθητές Γυμνασίου, ηλικίας 12-15 ετών στη χώρα μας, βρήκε ένα ποσοστό 41,4% των μαθητών με υψηλή γενική ικανοποίηση, που συμπεριλάμβανε μετρήσεις της σχολικής, της οικογενειακής, της προσωπικής ικανοποίησης και της ικανοποίησης ως προς τις σχέσεις.

Διεθνείς Διαφορές ως προς τη Μέση Ικανοποίηση από τη Ζωή

Αναφορικά με τις διακρατικές διαφορές που παρατηρούνται ως προς τη μέση ικανοποίηση από τη ζωή, υπάρχουν τρεις βασικές θεωρίες, όπως μας λέει ο Veenhoven (1996b):

1) Η θεωρία της σύγκρισης υποθέτει ότι η ικανοποίηση βασίζεται σε έναν νοητικό λογισμό, στον οποίο οι αντιλήψεις της ζωής, όπως είναι, “ζυγίζονται” σε σχέση με τα κριτήρια του πώς θα έπρεπε να είναι η ζωή. Τα κριτήρια, που ποικίλουν και μπορούν να αλλάζουν, έχουν να κάνουν με αντιλήψεις ως προς τις δυνατότητες που έχουν οι πολίτες μιας χώρας.

2) Η θεωρία της λαογραφίας (folklore theory) υποστηρίζει ότι η μέση ικανοποίηση σε μια χώρα αποτελεί απλώς μια αντανάκλαση της επικρατούσας νοοτροπίας για τη ζωή, που είναι τμήμα του εθνικού χαρακτήρα. Για παράδειγμα, η Γαλλία και η Ιταλία έχουν αναφερθεί ως χώρες όπου κυριαρχεί μια κυνική οπτική, ενώ οι ΗΠΑ συχνά αναφέρεται ως μια κουλτούρα της αισιοδοξίας.

3) Η θεωρία της βιωσιμότητας υποθέτει ότι η ικανοποίηση από τη ζωή εξαρτάται από την ποιότητα ζωής και ότι, όσο καλύτερες είναι οι συνθήκες ζωής σε μια χώρα, τόσο πιο ικανοποιημένοι θα είναι οι κάτοικοί της. Οι καλές συνθήκες ζωής είναι εκείνες που αντιστοιχούν στην ικανοποίηση των πανανθρώπινων αναγκών και που ταιριάζουν στην ανθρώπινη φύση.

Εκτός από τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή, οι παραπάνω θεωρίες θα μπορούσαν να εξηγούν τις διεθνείς διαφορές και σε διαφορετικούς τομείς ικανοποίησης από τη ζωή (π.χ. η ποιότητα του εκπαιδευτικού συστήματος είναι σε συνάφεια με την ικανοποίηση των εφήβων από τις σχολικές τους επιδόσεις).

Συνοψίζοντας, οι διαφορές που παρατηρούνται στην ικανοποίηση από τη ζωή των ανθρώπων διεθνώς, σχετίζονται με τις διαφορές στις προσωπικές αλλά και επικρατούσες εθνικές αντιλήψεις, στις δυνατότητες που παρέχει η κάθε χώρα στους πολίτες της, καθώς και με το κατά πόσον είναι δίκαιες για όλους οι εκάστοτε συνθήκες ζωής, προσβάσιμη η παροχή υπηρεσιών ή αν, αντιθέτως, υπάρχουν ορισμένες προνομιούχες ομάδες πολιτών και ομάδες πολιτών, οι ανάγκες των οποίων παραβλέπονται ή αγνοούνται. Σε σχέση με τους εφήβους, όλοι αυτοί οι παράγοντες συνδέονται άμεσα με τους ίδιους αλλά και με τις οικογένειές τους.

Κεφάλαιο 4. Το Διαδίκτυο

Το διαδίκτυο (internet) αποτελεί ένα παγκόσμιο δίκτυο υπολογιστών που συνδέει μικρότερα δίκτυα. Από τη δεκαετία του 1990, η χρήση του εξαπλώθηκε σταδιακά σε ολόκληρο τον κόσμο. Με τη διαρκή εξέλιξη της τεχνολογίας, η οποία καθιστά όλο και πιο εύκολη τη χρήση του και μέσα από πλήθος συσκευών (H/Y, laptop, smartphones, smart-tvs κ.ά.), μας δίνεται η δυνατότητα να έχουμε πρόσβαση και να χρησιμοποιούμε ένα ατελείωτο πλήθος και ασύλληπτο όγκο πληροφοριών.

Ορισμένα από τα πεδία δραστηριοτήτων που μπορεί να καλύψει το διαδίκτυο είναι η εξ αποστάσεως εργασία, η εκπαίδευση, η ενημέρωση, επικοινωνία, η διεκπεραίωση εργασιών, η διασκέδαση και η ψυχαγωγία, οι συναλλαγές με το Δημόσιο, τις τράπεζες και πολλά άλλα. Οι ολοένα αυξανόμενες επιλογές, καθώς και η ταχύτητα με την οποία συμβαίνουν όλες οι ενέργειες στο διαδίκτυο, το καθιστά έναν σχεδόν “μαγικό κόσμο”, που μπορεί να βρίσκεται στην παλάμη του χεριού ενός ενήλικου ή ανηλίκου, αποτελώντας έναν σταθερό συνοδό, πάντα και παντού. Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι, όταν χρησιμοποιεί κάποιος το διαδίκτυο, είναι σαν να “εκτοξεύεται” σ’ ένα χωροχρονικό ταξίδι, καθώς οι έννοιες του χρόνου και του χώρου εκμηδενίζονται και τα όρια της ανθρώπινης εμπειρίας προεκτείνονται.

Το διαδίκτυο στις μέρες μας τείνει να εξαπλωθεί καθολικά. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία που ενημερώθηκαν από την Internet World Stats (2020) στις 31/3/20, το 87,7% του ευρωπαϊκού πληθυσμού σε 53 χώρες έκανε χρήση του διαδικτύου. Οι σημερινοί έφηβοι γεννήθηκαν μέσα σ’ έναν κόσμο που είχε ήδη κυριευτεί από την επικράτηση του διαδικτύου και αποτελούν τους “ψηφιακούς αυτόχθονες” (digital natives), ενώ όλοι όσοι, μεγαλώνοντας, ήρθαν κάποια στιγμή στη ζωή τους σ’ επαφή με αυτήν τη νέα τεχνολογία, αποτελούν τους “ψηφιακούς μετανάστες” (digital immigrants), σύμφωνα με μια γλαφυρή περιγραφή του Prensky (2001). Ωστόσο, όλοι ανεξαιρέτως οι χρήστες του διαδικτύου, καλούνται να αντιμετωπίσουν τις ευκαιρίες, τις προκλήσεις και τους κινδύνους που συνεπάγεται η είσοδος του στις περισσότερες, αν όχι σε όλες, πλευρές της ζωής.

Η Χρήση του Διαδικτύου και οι Έφηβοι

Τα τελευταία 20 χρόνια, με την τεχνολογική επανάσταση που έχει φέρει το διαδίκτυο και τα κοινωνικά μέσα, έχει αλλάξει ριζικά ο τρόπος που οι έφηβοι μαθαίνουν, ψυχαγωγούνται και αλληλεπιδρούν. Ο κυβερνοχώρος, όπως αποκαλείται εναλλακτικά, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης πραγματικότητας. Όπως λέει η Σιδηροπούλου (2014, σ. 212): “...είναι

πρωτίστως ένας ψυχολογικός χώρος, και πιο συγκεκριμένα ένας μεταβατικός χώρος, ο οποίος αποτελεί προέκταση του εαυτού, σε μια πραγματικότητα που δεν είναι ούτε εσωτερική, ούτε εξωτερική. Με την μεταβατική του διάσταση, ο κυβερνοχώρος μπορεί να παρεισφρήσει σε όλες τις πλευρές της ψυχικής ζωής και να προσδώσει εναλλακτική κατάσταση στην συνειδητότητα. Η συνειδητότητα αποτελεί το οργανωμένο προσωπικό μοντέλο των σκέψεων και των συναισθημάτων του ατόμου, μέσω του οποίου το άτομο μπορεί να σταθεί και να λειτουργήσει μέσα στο περιβάλλον του. Κατά την εφηβεία, αυτό το μοντέλο βρίσκεται υπό διαπραγμάτευση”.

Είναι πολυάριθμες οι μελέτες που συμφωνούν ότι η ενασχόληση με ηλεκτρονικές συσκευές που διαθέτουν πρόσβαση στο διαδίκτυο δεν αποτελεί αυτή καθαυτή συμπεριφορά υψηλού κινδύνου. Αντίθετα, φαίνεται ότι το διαδίκτυο αποτελεί σημαντικό εκπαιδευτικό εργαλείο και συμβάλλει πολύπλευρα τόσο στην ανάπτυξη των εφήβων, όσο και στην κοινωνικοποίησή τους με τις δυνατότητες που προσφέρει για επικοινωνία και αλληλεπίδραση (McCarrick and Li, 2007, Valkenburg and Peter, 2011).

Ο Suler (1999) μας βοηθάει να κατανοήσουμε πόσο βαθιά μας αγγίζει η περιπλάνηση στον κυβερνοχώρο, λεγοντας ότι υπάρχουν έξι βασικές ανθρώπινες ανάγκες που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου: σεξουαλική ανάγκη, ανάγκη για μια εναλλακτική κατάσταση συνειδησης, ανάγκη για επίτευξη και αριστεία, ανάγκη για ανήκειν, ανάγκη για σχέσεις, ανάγκη για αυτοπραγμάτωση και υπέρβαση εαυτού. Επιπλέον, διαχωρίζει τη φυσιολογική από την παθολογική χρήση, με βάση την αρχή της “ενσωμάτωσης”. Όταν κάποιος ενσωματώνει στη ζωή του μία συμπεριφορά, όπως είναι η χρήση του διαδικτύου, αυτή είναι και φυσιολογική και υγιής. Όταν όμως αυτή αποσυνδέεται από τη ζωή του, γίνεται παθολογική. Ειδικότερα για τους εφήβους, τα βασικά κίνητρα χρήσης του διαδικτύου, στη μέση εφηβεία, είναι η αναζήτηση και διατήρηση επαφών και συνεκτικότητας, η αναζήτηση λύσεων και απαντήσεων, η αναζήτηση δράσης-διαφυγής, η διαχείριση δυσκολιών και συναισθημάτων και η διαπραγμάτευση-ανάπτυξη της ταυτότητας (Τσίτσικα και Τζαβέλα, 2016).

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να συνεισφέρει, επιπροσθέτως, στην ανάπτυξη της ταυτότητας των εφήβων, καθώς παρέχει ευκαιρίες για αυτοαποκάλυψη ή μπορεί και να την απαιτεί. Το υπερπροσωπικό μοντέλο της επικοινωνίας μέσω υπολογιστών δίνει ένα πλαίσιο που βοηθάει να εξηγηθεί η δυναμική της επικοινωνίας και των χαρακτήρων των εφήβων μέσω των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων (Walther et al., 2011): υπάρχουν τέσσερα συστατικά του μοντέλου: α) επιλεκτική αυτοπαρουσίαση (ώστε να εξυπηρετεί τους σκοπούς των συμμετεχόντων), β) εξιδανίκευση, γ) διαχείριση καναλιού (χρήση τη στιγμή που εξυπηρετεί, “φιλτράροντας” τα αποστέλλόμενα μηνύματα), δ) ανατροφοδότηση. Η τελευταία

συνήθως ενισχύει τα αποτελέσματα των προηγούμενων συστατικών, ενδεχομένως και διαμορφώνοντας τα χαρακτηριστικά του δέκτη της ανατροφοδότησης, σε βαθμό που να επηρεάζει τις στάσεις και τις αντιλήψεις του. Άλλωστε, κατά την εφηβεία επικρατεί μία αυξημένη ευαλωτότητα εαυτού, εφόσον τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης και της ευεξίας είναι ασταθή και πολύ ευαίσθητα σε περιβαλλοντικές επιδράσεις (Valkenburg and Peter, 2007).

Η Δυσλειτουργική Χρήση του Διαδικτύου

Έννοιες και Διαγνώσεις

Η χρήση του διαδικτύου έχει και μια “σκοτεινή πλευρά”, ειδικά για τους νέους (παιδιά, εφήβους και φοιτητές), καθώς έχει συνδεθεί με προβλήματα στην ψυχοκοινωνική τους υγεία, όπως η επιθετικότητα, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το άγχος, τα συμπτώματα κατάθλιψης και η κοινωνική φοβία. Εξάλλου, η χρήση διαδικτυακών υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να εκθέσει τους εφήβους σε διάφορες μορφές βίας και να έχει πολύ οδυνηρές συνέπειες στις περιπτώσεις που οι έφηβοι συνομιλούν και αναπτύσσουν σχέσεις με αγνώστους, όπως, λόγου χάρη, με τη σεξουαλική παρενόχληση και τον διαδικτυακό εκφοβισμό (Huesmann, 2007).

Διάφοροι όροι έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν την κακώς εννοούμενη χρήση του, όπως “εθισμός στο διαδίκτυο”, “διαταραχή διαδικτυακής εξάρτησης”, “υπερβολική χρήση”, “προβληματική χρήση”, “παθολογική χρήση”, “δυσλειτουργική διαδικτυακή εξάρτηση”, μεταξύ άλλων. Η διεθνής επιστημονική κοινότητα ακόμη δεν έχει ομοφωνήσει για το κατά πόσον αυτό το συμπεριφορικό μοτίβο συνιστά κλινική εξάρτηση. Μέχρι και την τελευταία αναθεώρηση του διαγνωστικού στατιστικού εγχειριδίου της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Ένωσης, το DSM 5 (American Psychiatric Association, 2013), το φαινόμενο δεν έχει συμπεριληφθεί, ενώ το ίδιο συνέβη και με το εγχειρίδιο της Διεθνούς Ταξινόμησης Νόσων (ICD-11) από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization, 2019). Για την παρούσα εργασία, θα υιοθετήσουμε κυρίως τον όρο “δυσλειτουργική διαδικτυακή εξάρτηση”, καθώς θεωρούμε ότι είναι λιγότερο ‘στιγματιστικός’, εκτός από τις περιπτώσεις που θα αναφερόμαστε σε ορισμούς που χρησιμοποιήθηκαν από άλλους ερευνητές.

Ο όρος Διαταραχή Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder) επινοήθηκε στα μέσα της δεκαετίας του 1990 με ειρωνική διάθεση από τον Αμερικανό ψυχίατρο Ivan Goldberg, ο οποίος δημοσίευσε ένα μήνυμα στο διαδίκτυο, θέλοντας να δείξει την πολυπλοκότητα και την αυστηρότητα του εγχειριδίου DSM-IV. Χρησιμοποίησε λοιπόν τα κριτήρια για την εξάρτηση από ουσίες, αντικαθιστώντας τον όρο «ουσίες» με αυτόν του

«διαδικτύου». (Goldberg, 1996). Προς μεγάλη του έκπληξη, δέχτηκε πολλά e-mail από συναδέλφους που παραδέχονταν ότι αντιμετώπιζαν το συγκεκριμένο πρόβλημα και ζητούσαν βοήθεια. Με άλλα λόγια, ξεκίνησε ως αστείο και εξελίσσεται ακόμη και σήμερα... αμφιλεγόμενα!

Το κύριο επιχείρημα κατά της ύπαρξης της διαδικτυακής εξάρτησης ως κλινικού φαινομένου είναι ότι ο όρος “εξάρτηση” είναι ακατάλληλος, καθώς το διαδίκτυο αποτελεί μεγάλο τεχνολογικό επίτευγμα της εποχής μας, με ανεκτίμητες θετικές συνέπειες. Ενδεικτικά αναφέρουμε ένα άρθρο με τον χαρακτηριστικό τίτλο “Η αναπνοή είναι επίσης εξαρτητική” του Levy (1996). Από την άλλη μεριά, με το πέρασμα του χρόνου διαθέτουμε πολλά ερευνητικά (και εμπειρικά) στοιχεία που αναγνωρίζουν ότι η δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου αποτελεί ένα υπαρκτό πρόβλημα με επιπτώσεις στην ψυχική και γενικότερη υγεία, ειδικά στον εφηβικό πληθυσμό (Cerniglia et al., 2017, Jorgenson et al., 2016, Akar, 2015, Ryan et al., 2014, Kuss et al., 2013) σε βαθμό που, σε αρκετές περιπτώσεις, είναι απαραίτητη η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας για θεραπεία.

Τα διαγνωστικά κριτήρια του διαδικτυακού “εθισμού”, σύμφωνα με τους Kaplan και Sadock (Τσίτσικα και Τζαβέλα, 2016) ήταν να παρατηρούνται τα πέντε από τα έξι παρακάτω χαρακτηριστικά: 1) παραμονή online για όλο και περισσότερο χρόνο, 2) αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή και κατάθλιψης, 3) παραμονή online για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα, 4) κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης, 5) ψεύδη προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης και 6) χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα.

Μοντέλα για τη Δυσλειτουργική Χρήση του Διαδικτύου

Έχουν γίνει αρκετές προσπάθειες δημιουργίας μοντέλων που να περιγράφουν την επιβλαβή χρήση του διαδικτύου. Αρκετοί ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι η εξάρτηση από το διαδίκτυο δεν πρέπει να αποτελέσει μια ξεχωριστή διαταραχή, αλλά μοιάζει με άλλες παθολογίες (π.χ. τυχερά παιχνίδια, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων) ή αποτελεί σύμπτωμα μιας άλλης ψυχιατρικής διαταραχής (π.χ. της καταθλιπτικής ή ψυχαναγκαστικής/καταναγκαστικής διαταραχής) (π.χ. Pies, 2009, Czinicz and Hechanova, 2009).

Η Kimberly Young (1996), από τις πρωτοπόρες στο χώρο, χρησιμοποίησε τον όρο παθολογική χρήση του διαδικτύου, βασιζόμενη σε κοινά χαρακτηριστικά ανάμεσα στην παθολογική χρήση του διαδικτύου και στον παθολογικό τζόγο, στη βάση ότι πρόκειται για πρόβλημα ελέγχου των παρορμήσεων, με σοβαρό αντίκτυπο στη ζωή του ανθρώπου. Κατασκεύασε μάλιστα ένα σύντομο ερωτηματολόγιο, το οποίο στη συνέχεια τροποποίησε σε μια διαγνωστική κλίμακα με 20 ερωτήσεις για ενήλικες, το Internet Addiction Test (IAT), το

οποίο έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές έρευνες για την ανίχνευση της παρουσίας και σοβαρότητας της διαδικτυακής εξάρτησης (Young, 1998). Από τις σημαντικές πρώτες παρατηρήσεις της ήταν επίσης ότι, όσο πιο αλληλεπιδραστική είναι μια διαδικτυακή λειτουργία, τόσο πιο εξαρτητική θα είναι για τους χρήστες, κάτι που είχε παρατηρηθεί σε πολύ αρχικό στάδιο των σχετικών ερευνών.

Ο Davis (2001) έχει προτείνει ένα γνωστικό συμπεριφοριστικό μοντέλο, το οποίο συνδέει την παθολογική χρήση με ένα μοτίβο από γνωσίες και συμπεριφορές που καταλήγουν σε αρνητικές συνέπειες για τον χρήστη του διαδικτύου. Διέκρινε μάλιστα δύο τύπους παθολογικής χρήσης του διαδικτύου: την Ειδική Παθολογική Χρήση, που αναφέρεται σε συγκεκριμένο είδος παθολογικής χρήσης, (π.χ. τυχερά παιχνίδια, παρακολούθηση πορνογραφικού υλικού) και τη Γενικευμένη Παθολογική Χρήση, που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την πολυδιάστατη παθολογική χρήση του διαδικτύου με προσωπικές και επαγγελματικές επιπτώσεις, λόγω του ότι ο χρήστης βρίσκει πιο ελκυστική την online εμπειρία από τη διαπροσωπική offline επικοινωνία. Στα χνάρια του, μια μεγάλη μερίδα συγγραφέων τα τελευταία χρόνια αναδεικνύουν τη σημασία του διαχωρισμού των δραστηριοτήτων που συσχετίζονται με τη δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά.

Ο Griffiths (2000) υποστήριξε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που κάνουν κατάχρηση του διαδικτύου, δεν είναι εξαρτημένοι από το ίδιο το διαδίκτυο, αλλά το χρησιμοποιούν ως ένα μέσο να τροφοδοτήσουν άλλους εθισμούς (π.χ. τυχερά παιχνίδια, διαδικτυακά παιχνίδια), επομένως έκανε λόγο για διαχωρισμό της εξάρτησης στο διαδίκτυο και της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Εντούτοις, διευκρίνησε ότι υπάρχουν άνθρωποι που έχουν εξάρτηση και από το ίδιο το διαδίκτυο, καθώς διαθέτει μοναδικά χαρακτηριστικά (ανωνυμία, δεν περιλαμβάνει επαφή πρόσωπο με πρόσωπο, δεν ασκεί περιορισμούς, είναι εύκολα προσβάσιμο, οικονομικό, βολικό, προσφέρει διαφυγή, αποσύνδεση/βύθιση) και λειτουργίες (π.χ. chat rooms, παιχνίδια ρόλων).

Το θεωρητικό μοντέλο του Davis για την παθολογική χρήση του διαδικτύου υιοθέτησε ο Carlan (2002, 2010), θεωρώντας την ειδική παθολογική χρήση αποτέλεσμα προϋπάρχουσας ψυχοπαθολογίας και κατασκεύασε ένα εργαλείο μέτρησης της γενικευμένης παθολογικής χρήσης.

Η Κατερίνα Μάτσα (2009), με τη μεγάλη της εμπειρία σε θέματα εξαρτήσεων, αναφέρει ότι η εξάρτηση μπορεί να αφορά σε μία ουσία, συμπεριφορά ή κατάσταση (ή παραπάνω από μία), στην οποία το άτομο συχνά βιώνει οδύνη, ενοχή και αποτυχημένες απόπειρες ελέγχου ή διακοπής.

Η θεωρητική και εμπειρική βιβλιογραφία έχει επισημάνει τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου κυρίως ως μια απόπειρα διαχείρισης προσωπικών δυσκολιών, ή,

όπως έχει προταθεί για άλλες αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, όχι ως μια μορφή αυτοκαταστροφής αλλά ως μια μορφή «παράδοξης αυτοσυντήρησης», όπως λέει η Sylvie Le Poulichet (Μάτσα, 2008). Δηλαδή, με παρόμοιο τρόπο που, καταφεύγοντας στα ναρκωτικά, ένας άνθρωπος επιχειρεί να καλύψει το εσωτερικό του κενό και να αναπληρώσει αυτά που προκαλούν την απουσία νοήματος στη ζωή του, προσπαθεί πιθανόν να αναζητήσει ένα υποκατάστατο νοήματος στη χρήση του διαδικτύου.

Ο Carplan (2002) ανέφερε ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου θα μπορούσε να είναι ένας τρόπος αλλαγής της διάθεσης, σε μια προσπάθεια διαχείρισης ή διαφυγής από προβλήματα ή συναισθήματα. Βασιζόμενοι στη θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Bandura, οι LaRose et al. (2001) διαπίστωσαν ότι η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη εθισμών. Η Hirschman (1992) ανήκει στην ομάδα των ερευνητών που κάνουν λόγο για καταναγκαστική κατανάλωση στην περίπτωση των εθισμών, που εδράζει στα προσωπικά συναισθήματα ανεπάρκειας και έλλειψης αυθεντικότητας και το συναισθηματικό κενό το οποίο οι χρήστες προσπαθούν, καταναγκαστικά, να γεμίσουν, ενίοτε αντικαθιστώντας έναν εθισμό με έναν άλλον. Η επιδίωξη είναι να ξεφύγουν από το νου τους, από τις σκέψεις, από την επώδυνη συνείδηση, επομένως οτιδήποτε προσφέρει αυτήν τη διαφυγή κρίνεται κατάλληλο ως εθιστικό αντικείμενο. Τέτοιου είδους υποθέσεις έχουν προταθεί και για τα προβλήματα στη χρήση του διαδικτύου.

Οι Vallerand et al. (2003) ανέπτυξαν το Διαδικό Μοντέλο Πάθους, το οποίο κατηγοριοποιεί το πάθος σε αρμονικό και εμμονικό. Αρμονικό είναι το πάθος όταν αφορά σε μια δραστηριότητα που έχει αφομοιωθεί στην ατομική ταυτότητα και χαρακτηρίζεται από συμπεριφορική ευελιξία (το άτομο επιλέγει πότε και πώς θα εμπλακεί σε αυτήν). Από την άλλη μεριά, εμμονικό είναι το πάθος, όταν αφορά σε μια δραστηριότητα που έχει ενδοβληθεί ελεγκτικά στην ατομική ταυτότητα και διέπεται από συμπεριφορική ακαμψία (η δραστηριότητα “ζητά” την εκτέλεσή της).

Οι έρευνες συνεχίζονται, όπως επίσης οι διαφωνίες. Η επιστημονική κοινότητα, τουλάχιστον έως τώρα, τείνει να αντιμετωπίζει την προβληματική χρήση όχι τόσο ως εξάρτηση, αλλά ως μια συμπεριφορά με συμπτώματα τύπου εξάρτησης, ένα συμπεριφορικό μοτίβο που χαρακτηρίζεται από μια απώλεια ελέγχου ως προς τη χρήση του διαδικτύου, συμπεριφορά που δυνητικά οδηγεί σε απομόνωση και παραμέληση κοινωνικών, ακαδημαϊκών, ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων ή της προσωπικής υγείας/υγιεινής.

Η Δυσλειτουργική Χρήση στην Εφηβεία

Τα συμπτώματα που κυριαρχούν όταν γίνεται δυσλειτουργική χρήση στην εφηβεία είναι: ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών και η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, η απομόνωση/μείωση των δραστηριοτήτων των εφήβων και του χρόνου με την οικογένεια και τους φίλους, η μεταβολή της συμπεριφοράς, η αδιαφορία για πράγματα που έδιναν ευχαρίστηση, καθώς και σωματικά συμπτώματα, όπως π.χ. πονοκέφαλος, παραμέληση της σωματικής υγιεινής και φροντίδας του εαυτού (Τσίτσικα και Τζαβέλα, 2016).

Η «ακραία» χρήση του διαδικτύου από τους νεανικούς πληθυσμούς είναι κοινή σε αρκετές χώρες. Σύμφωνα με έρευνα του Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD (2019), κατά μέσο όρο, το 24% των 15χρονων ξοδεύουν πάνω από 6 ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο τα Σαββατοκύριακα, με μεγάλες διαφορές διακρατικά, που πιθανόν οφείλονται σε πολιτισμικούς παράγοντες. Το μορφωτικό επίπεδο των γονέων φαίνεται να συνδέεται με την ακραία χρήση του διαδικτύου, με εξαίρεση λίγες μόνο χώρες.

Υπάρχουν δύο βασικές υποθέσεις ως προς τη χρήση του διαδικτύου και ειδικότερα τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Πρόκειται για τη θεωρία της μείωσης (reduction), που προτείνει ότι η χρήση του διαδικτύου γίνεται εις βάρος άλλων, περισσότερο ωφέλιμων δραστηριοτήτων (Kraut et al., 1998). Από την άλλη μεριά, η θεωρία της έγερσης (stimulation) προτείνει ότι η χρήση της επικοινωνίας μέσω διαδικτύου μπορεί να εγείρει τη διαμόρφωση σχέσεων με αγνώστους (McKenna et al., 2002) και επίσης να βελτιώσει την ποιότητα ή την εγγύτητα των σχέσεων με τους γνωστούς.

Στο σημείο αυτό θα αναφερθούμε σε δύο έρευνες που μας έχουν διαφωτίσει σχετικά με κάποιους μηχανισμούς που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου στους εφήβους. Στην ποιοτική έρευνα του προγράμματος EU NET ADB σε 7 ευρωπαϊκές χώρες (Ελλάδα, Ισπανία, Πολωνία, Γερμανία, Ρουμανία, Ολλανδία και Ισλανδία), διερευνήθηκαν οι εμπειρίες, τα μοτίβα/πρότυπα και η επίδραση της χρήσης σε 124 εφήβους που ανέφεραν στοιχεία συμπεριφορών εξάρτησης από το διαδίκτυο (Tzavela et al., 2015). Σκοπός ήταν η διάκριση των λειτουργικών από τα δυσλειτουργικά μοτίβα χρήσης, τα οποία προάγουν ή παρεμποδίζουν την ανάπτυξη των εφήβων, αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν μεγάλη ποικιλομορφία στον τρόπο που οι έφηβοι ικανοποιούσαν τις ανάγκες τους στο διαδίκτυο και εκτός διαδικτύου, από όπου προέκυψαν τα λειτουργικά ή μη λειτουργικά μοτίβα διαδικτυακής χρήσης. Η μεγάλη ενασχόληση με το διαδίκτυο φάνηκε να μην είναι πάντοτε προβληματική. Η ανάλυση επιβεβαίωσε προηγούμενες έρευνες, ότι δηλαδή ο τρόπος ικανοποίησης των προσωπικών αναγκών σε διάφορα πλαίσια διαμορφώνει τα λειτουργικά και τα δυσλειτουργικά μοτίβα χρήσης (Douglas et al., 2008, Griffiths, 2010).

Οι έφηβοι με λειτουργικό μοτίβο υψηλής ενασχόλησης δήλωσαν ότι ικανοποιούσαν τις προσωπικές τους ανάγκες κυρίως με **συμπληρωματικό** τρόπο online και offline και για κοινωνικούς, ακαδημαϊκούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς. Οι έφηβοι με δυσλειτουργικό μοτίβο υψηλής ενασχόλησης ανέφεραν ότι ικανοποιούσαν τις ανάγκες τους με έναν κυρίως **αναπληρωματικό** τρόπο online και offline. Πολλοί εξ αυτών είχαν μία περισσότερο καταναλωτική και λιγότερο κοινωνικά αλληλεπιδραστική παρουσία online, άλλοι χρησιμοποιούσαν συστηματικά το διαδίκτυο για να ξεφύγουν από την ανία ή για να αποσπάσουν την προσοχή τους από τα προβλήματα που είχαν, υπονοώντας ότι ο πραγματικός τους κόσμος δεν αποτελούσε ένα επαρκές πλαίσιο ικανοποίησης των αναγκών.

Τα ευρήματα είναι εναρμονισμένα με τη θεωρία του μοντέλου της “κοινωνικής αναπλήρωσης” (Kraut et al., 2002, McKenna et al., 2002, Kardefelt-Winther, 2014) και τη θεωρία του “αυτοπροσδιορισμού” (Deci and Ryan, 2000). Ορισμένοι έφηβοι θεωρούν την online επικοινωνία ευκολότερη και ασφαλέστερη σε σύγκριση με την εκ του σύνεγγυς επαφή και την προτιμούν, ειδικά για συζητήσεις σε θέματα που ενέχουν πρόκληση (Gross et al., 2002, Peter et al., 2005). Συμπληρωματικά να πούμε ότι οι έφηβοι συνηθίζουν να κάνουν αυτοαποκαλύψεις online, έναντι των επαφών πρόσωπο με πρόσωπο και, κατά συνέπεια, οι online επαφές μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη στενότερων και ποιοτικότερων φιλικών σχέσεων μεταξύ τους (McKenna et al., 2002, Valkenburg and Peter, 2011). Επιπλέον, οι πολύ κοινωνικοί έφηβοι μπορούν να απολαύσουν πρόσθετα πλεονεκτήματα από τις περισσότερες επιλογές στην online επικοινωνία (Kraut et al., 2002) που θα αυξήσουν τη συνεκτικότητα των σχέσεών τους (Lee and Sun, 2009).

Η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Deci and Ryan, 2000) έχει στο επίκεντρό της τις έμφυτες ψυχολογικές ανάγκες, με βάση τις οποίες διαφοροποιούνται οι σκοποί ή τα αποτελέσματα και οι διαδικασίες ρύθμισης μέσω των οποίων επιδιώκονται τα αποτελέσματα. Ένα καίριο ζήτημα είναι ο βαθμός στον οποίο οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να ικανοποιούν τις βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες.

Είναι αξιοσημείωτο ότι για τους εφήβους, αναπτυξιακά, κατά κανόνα ισχύει η κοινωνική αδεξιότητα και, σε κάποιες περιπτώσεις, αυτή μπορεί, προσαρμοστικά, να αναπληρωθεί διαδικτυακά. Άλλωστε, στις περιπτώσεις που οι έφηβοι υπεραπασχολούνται online για να διαχειριστούν γενικότερες δυσκολίες τους και αυτή η στρατηγική είναι μεταβατική και προσωρινή, η συγκεκριμένη συμπεριφορά φαίνεται λειτουργική. Από την άλλη μεριά, η μεγάλη ενασχόληση είναι προβληματική αν η αναπλήρωση είναι έντονη και οι online δραστηριότητες εμποδίζουν την ανάπτυξη.

Με τη θεωρητική βάση της ικανοποίησης αναγκών πραγματοποιήθηκε μια συγχρονική έρευνα σε μεγάλο δείγμα Κινέζων εφήβων, ηλικίας 10-20 ετών (μέση ηλικία τα 15 έτη), η

οποία εξέτασε τον ρόλο της ικανοποίησης αναγκών στην παθολογική χρήση του διαδικτύου, συγκρίνοντας τις διαφορές στην αντίληψη ικανοποίησης αναγκών online και offline (Liu et al., 2016). Η παθολογική χρήση του διαδικτύου μπορούσε να προβλεφθεί όχι από τον βαθμό της ανάγκης, αλλά κυρίως από τον τρόπο με τον οποίο ικανοποιούνταν η ανάγκη. Αν οι έφηβοι προσπαθούσαν να ικανοποιήσουν μία αντιλαμβανόμενη ανάγκη τους online, σημειωνόταν αύξηση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, ενώ αν προσπαθούσαν να την ικανοποιήσουν offline, αναφερόταν μείωση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου.

Μια πάρα πολύ κρίσιμη διαδικασία στη χρήση του διαδικτύου, λοιπόν, είναι η αυτορρύθμιση (Tzavela et al., 2015, LaRose et al., 2001), η οποία χαρακτηρίζεται από την ικανότητα αυτοελέγχου και το κίνητρο για αλλαγή των διαδικτυακών συμπεριφορών. Μια τέτοια σύνδεση έχει προταθεί σε μελέτες που βασίζονται στο θεωρητικό μοντέλο είτε της Γνωστικής-Συμπεριφοριστικής θεωρίας της παθολογικής διαδικτυακής χρήσης, είτε σε ένα πλαίσιο κινήτρων (Caplan, 2002, 2010, Deci and Ryan, 2000, Vallerand et al., 2003). Η εμπειρική βιβλιογραφία προτείνει ότι η ανεπαρκής αυτορρύθμιση οφείλεται σε χαμηλό βαθμό ικανοποίησης βασικών ψυχολογικών αναγκών (Lafreniere et al., 2009, Przybylski et al., 2009) ή σε προτίμηση για διαδικτυακή κοινωνική αλληλεπίδραση (Caplan, 2003), που οδηγεί στην υπερεπένδυση χρόνου online. Επιπροσθέτως, κάποιοι έφηβοι ρυθμίζουν την έντονη ανία τους και αντιμετωπίζουν τις περιορισμένες offline ευκαιρίες κυρίως μέσω της διαδικτυακής χρήσης. Επακόλουθα των παραπάνω μπορεί να είναι οι δυσκολίες ρύθμισης της χρήσης (Tzavela et al., 2015), που αποτελεί έναν από τους παράγοντες που θα καθορίσει αν θα υπάρξει δυσλειτουργία στη χρήση του διαδικτύου, μαζί με τη βούληση ή/και την ετοιμότητα για αλλαγές στις συμπεριφορές που προκαλούν αντικειμενικές δυσκολίες (Dreier et al., 2013).

Επιπλέον, το “μοντέλο των τεσσάρων” που προέκυψε από την ποιοτική έρευνα EU NET ADB, διακρίνει τους εφήβους που μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο σε τέσσερις κατηγορίες: α) τον “παγιδευμένο” χρήστη, που έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση και χαμηλές κοινωνικές δεξιότητες και γι’ αυτό αυτοπαγιδεύεται σε δραστηριότητες online, β) τον “ζογκλέρ”, που διατηρεί αυτοέλεγχο, συνδυάζοντας τις online με τις offline δραστηριότητες, γ) “αυτόν που κάνει έναν πλήρη κύκλο”, καθώς μπορεί να “κολλήσει” για μία περίοδο στο διαδίκτυο αλλά επανέρχεται σε περίπτωση που βρει κίνητρο, όταν κατανοήσει ότι έχει επιπτώσεις από τη χρήση ή μόλις αισθανθεί κορεσμό, και δ) “αυτόν που βαριέται τα πάντα” και απλώς “σκοτώνει” την ώρα και την ανία του στο διαδίκτυο (Dreier et al., 2013).

Η Χρήση του Διαδικτύου και η Ευεξία

Τα ευρήματα μιας σειράς ερευνών ως προς τη σχέση της χρήσης του διαδικτύου με την ευεξία έχουν αντικρουόμενα ευρήματα, καθώς σε ορισμένες από αυτές έχει βρεθεί θετική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, σε κάποιες αρνητική συσχέτιση, ενώ σε άλλες δεν έχει βρεθεί συσχέτιση. Δύο βασικοί πιθανοί λόγοι, είναι οι εξής:

1) Πολλές έρευνες, ειδικά τα πρώτα χρόνια, χρησιμοποίησαν πολύ διαφορετικές κλίμακες μέτρησης, όπως κλίμακες κατάθλιψης, μοναξιάς και κοινωνικού άγχους σε ενήλικες (Jackson et al., 2004), μοναξιάς σε φοιτητές (Moody, 2001), κατάθλιψης σε πρωτοετείς φοιτητές (Morgan and Cotten, 2003), ενώ άλλες έρευνες εισήγαγαν και κλίμακες αυτοεκτίμησης και κοινωνικής στήριξης σε φοιτητές (Shaw and Gant, 2002), κλίμακες αισιοδοξίας και εσωστρέφειας-εξωστρέφειας σε φοιτητές (Wästlund et al., 2001), ικανοποίησης από τη ζωή σε εφήβους (Gross et al., 2002), κοινωνικής συμμετοχής και ψυχολογικής ευεξίας σε οικογένειες (Kraut et al., 1998). Οι διαφορετικές μεταβλητές σε διαφορετικούς πληθυσμούς, είναι εύλογο να δίνουν αντικρουόμενα ή και παράδοξα αποτελέσματα.

2) Οι παλιότερες έρευνες αντιμετώπισαν την ανεξάρτητη μεταβλητή της χρήσης του διαδικτύου ως μια μονοδιάστατη έννοια, χωρίς δηλαδή να διακρίνουν τα διαφορετικά είδη διαδικτυακής χρήσης. Όμως τα διαφορετικά είδη χρήσης μπορεί να έχουν διαφορετικά αποτελέσματα. Επιπλέον, η επίδραση της χρήσης του διαδικτύου είναι έμμεση, καθώς αλληλεπιδρά με άλλες μεταβλητές (Valkenburg and Peter, 2007).

Υπάρχουν πολλοί δρόμοι, μέσω των οποίων η χρήση του διαδικτύου θα μπορούσε να σχετίζεται αρνητικά με την ψυχική ευεξία και την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων. Ας δούμε, αναλυτικά:

1) Η χρήση του διαδικτύου περιπλέκει περισσότερο τις **Σχέσεις γονέων-παιδιών**, για μια σειρά από λόγους: αυξάνονται οι συγκρούσεις καθώς, λόγω της ενασχόλησης των εφήβων με τα κοινωνικά μέσα, επηρεάζονται οι δραστηριότητες της οικογένειας και ο χρόνος που μοιράζονται οι έφηβοι με τους γονείς τους (Spies Shapiro and Margolin, 2015). Επιπλέον, ορισμένοι γονείς ζητούν από τους εφήβους να συνδέονται μαζί τους μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να έχουν μεγαλύτερη επαφή και επίβλεψη, κάτι που ενδέχεται να επηρεάσει και τη σχέση των εφήβων με τους φίλους τους.

2) **Διαταραχές ύπνου:** ο λιγοστός και κατώτερης ποιότητας ύπνος αποτελεί έναν μεγάλο παράγοντα κινδύνου για τη χαμηλή ευεξία (Spies Shapiro and Margolin, 2015). Η χρήση οθονών τη νύχτα έχει συνδεθεί με διαταραχές ως προς τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου, αφενός λόγω του μπλε φωτός που εκπέμπουν οι ηλεκτρονικές συσκευές και το οποίο διαταράσσει την παραγωγή της μελατονίνης (Wood et al., 2013), αφετέρου λόγω της υπεραπασχόλησης με online δραστηριότητες που μειώνουν τις ώρες ύπνου (Cain and Gradisar, 2010).

3) **Ακαδημαϊκά προβλήματα:** Τα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι η αλόγιστη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να παρεμποδίσει τις καλές σχολικές επιδόσεις, είτε λόγω μειωμένου χρόνου μελέτης, είτε λόγω ανεπαρκούς μελέτης εξαιτίας της ταυτόχρονης ενασχόλησης με πολλά πράγματα (Wohn and LaRose, 2014, Yan et al., 2017, van den Eijnden et al., 2018), αλλά και πιθανόν λόγω προβλημάτων ύπνου. Οι μικρότεροι έφηβοι ενδέχεται να είναι πιο εκτεθειμένοι σε αυτόν τον κίνδυνο (Tsitsika et al., 2014). Οι Jacobsen and Forste (2010) ανακάλυψαν ότι τα δύο τρίτα των σπουδαστών ανέφεραν τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων εντός της τάξης, ενώ μελετούσαν ή έκαναν ακαδημαϊκές εργασίες. Αυτή η αυξημένη χρήση των μέσων συσχετιζόταν αρνητικά με τον αυτοαναφερόμενο μέσο όρο βαθμολογίας. Επίσης, η Twenge (2019) αναφέρει τους εξής επιπλέον παράγοντες:

4) **Μείωση της απόλαυσης** από άλλες πηγές ευχαρίστησης: η συχνή χρήση ψηφιακών μέσων μπορεί να προκαλέσει μια μετατόπιση του χρόνου που θα περνούσαν οι έφηβοι σε δραστηριότητες πιο ωφέλιμες για την ευτυχία και την ψυχική τους υγεία, όπως οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο, η άσκηση, το διάβασμα και οι δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους (Twenge et al., 2018).

5) Προώθηση της **Κοινωνικής σύγκρισης** και της **Απομόνωσης**: Η χρήση των ψηφιακών μέσων ενδέχεται να επιδεινώνει την ευεξία, ενθαρρύνοντας την προς τα πάνω κοινωνική σύγκριση με άλλους ανθρώπους και συμβάλλοντας στα συμπτώματα κατάθλιψης (Steers et al., 2014), επηρεάζοντας αρνητικά την αυτοεκτίμηση (περισσότερο για τις γυναίκες) (Bergagna and Tartaglia, 2018), ενώ, κατά συνέπεια, πιθανόν να αυξάνει τον κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης (O'Keeffe and Clarke-Pearson, 2011).

6) **Χαμηλής ποιότητας online επαφές**, για τους εφήβους με ελλιπείς κοινωνικές δεξιότητες: Με βάση την υπόθεση της κοινωνικής αναπλήρωσης που προαναφέραμε, οι έφηβοι με περιορισμένο κοινωνικό δίκτυο και χαμηλές δεξιότητες, πιθανόν να προσπαθούν να

εκπληρώσουν τις ανάγκες τους για επαφή και επικοινωνία online. Ωστόσο, ενδέχεται και οι online συνδέσεις τους να μην είναι ποιοτικές. Επιπλέον, αυτή η διαρκής επικοινωνία μέσω υπολογιστή πιθανόν να μειώνει την προσοχή που δίνουν ο ένας στον άλλον, καθιστώντας τους λιγότερο παρόντες (Favotto et al., 2017).

7) Η κακή χρήση του διαδικτύου για τους εφήβους, ενδέχεται, για ορισμένους από αυτούς που ίσως είναι περισσότερο ευάλωτοι, να λειτουργήσει πολύ κακοποιητικά, όπως στην περίπτωση του κυβερνοεκφοβισμού (cyberbullying), για τον οποίο θα μιλήσουμε στη συνέχεια (Przybylski and Bowes, 2017, Mirsky and Omar, 2015) και να οδηγήσει σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, όπως οι διαδικτυακές ή / και προσωπικές επαφές με αγνώστους (Valkenburg και Peter, 2007), που θα μπορούσαν να επιφέρουν **Τραυματικές εμπειρίες** (π.χ. σεξουαλική παρενόχληση / αποπλάνηση-cybergrooming) ή ακόμη και να οδηγήσουν σε απόπειρες αυτοκτονίας (Sedgwick et al., 2019).

8) Τέλος, το διαδίκτυο μπορεί να έχει μία σειρά από επιπτώσεις στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, λόγω πολλών ζητημάτων που σχετίζονται με **Προβληματικές διαδικτυακές συμπεριφορές**, οι οποίες προσομοιάζουν με διαταραχές εξάρτησης. Θα αναλύσουμε το συγκεκριμένο θέμα στο αμέσως επόμενο υποκεφάλαιο.

Εντούτοις, χρειάζεται να λάβουμε υπόψη μας και τις περιπτώσεις όπου υπάρχει μια θετική συσχέτιση ανάμεσα στη χρήση του διαδικτύου και την ψυχολογική ευεξία, για μια σειρά από λόγους, όπως, για παράδειγμα, υποδεικνύουν οι θεωρίες των χρήσεων και ικανοποιήσεων, της αναπλήρωσης, αλλά και της υποστηρικτικής online επικοινωνίας από τα φιλικά πρόσωπα. Περισσότερα ως προς αυτό θα δούμε στη συνέχεια (βλ. “Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης”, σελ. 42-49).

Η Χρήση του Διαδικτύου και η Ικανοποίηση από τη Ζωή

Τα αποτελέσματα αρκετών μελετών τα τελευταία χρόνια συσχετίζουν την ικανοποίηση από τη ζωή με τη χρήση του διαδικτύου και προτείνουν τη βελτίωση της ικανοποίησης των ψυχολογικών αναγκών στους εφήβους στον πραγματικό κόσμο, ως αποτελεσματικό μέτρο πρόληψης της παθολογικής διαδικτυακής χρήσης. Ωστόσο, χρειάζεται να επισημάνουμε ότι οι έρευνες σε εφηβικό πληθυσμό είναι λιγοστές και είναι υπαρκτός ο κίνδυνος εννοιολογικών αλληλοεπικαλύψεων (π.χ. χρήση του διαδικτύου με ειδικές δραστηριότητες, όπως τα μέσα

κοινωνικής δικτύωσης, η χρήση smartphones κλπ.), καθώς επίσης ο κίνδυνος διαφορετικών ορισμών των εννοιών, διαφορετικών εργαλείων μέτρησης, αλλά και πληθυσμιακών ομάδων.

Σε μία από τις σπανιότερες σχετικές έρευνες για εφήβους, οι Cao et al. (2011), σε μεγάλο αντιπροσωπευτικό δείγμα εφήβων μαθητών στην Κίνα, βρήκαν αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και την ικανοποίηση από τη ζωή. Στη συγχρονική έρευνα φάνηκε ότι, οι έφηβοι που έκαναν προβληματική χρήση του διαδικτύου, είχαν χαμηλότερο βαθμό στη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή και σε όλες τις διαστάσεις της, συγκριτικά με τους εφήβους που έκαναν φυσιολογική χρήση.

Στην έρευνα της Σιδηροπούλου (2014) σε εφήβους μαθητές, ανάμεσα στα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι ομάδες των εφήβων με χαμηλό βαθμό ικανοποίησης συσχετιζόνταν με την υψηλή προβληματική χρήση του Η/Υ και του διαδικτύου. Επιπλέον, ο Σταυρόπουλος (2012) πραγματοποίησε μια έρευνα σε έφηβους μαθητές Α' και Β' τάξης Λυκείου (μέση ηλικία τα 16,16 έτη) σε σχολεία της Αττικής και της Κορινθίας. Ανάμεσα στις ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν και η ικανοποίηση των εφήβων από την οικογένειά τους και η οποία είχε ισχυρή αρνητική συσχέτιση με την εξαρτητική χρήση του διαδικτύου.

Οι περισσότερες σχετικές έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί σε ενήλικο πληθυσμό και κυρίως σε φοιτητές, καθώς πρόκειται για μια ιδιαίτερα ευάλωτη πληθυσμιακή ομάδα στη δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου και τις επιπτώσεις της (Kandell, 1998, Uddin et al., 2016). Ασφαλώς το δείγμα δεν είναι αντιπροσωπευτικό του εφηβικού πληθυσμού, παρόλα αυτά μπορεί να ρίξει φως σε διάφορους μηχανισμούς της διαδικτυακής εξάρτησης και, για το λόγο αυτό, θα αναφερθούμε σε ορισμένες από αυτές.

Οι Longstreet and Brooks (2017) έκαναν μία έρευνα σε φοιτητές μέσης ηλικίας 20,72 ετών, χρησιμοποιώντας το Γνωστικό - Συμπεριφοριστικό Μοντέλο Παθολογικής Διαδικτυακής Χρήσης. Τα αποτελέσματα από την ανάλυση έδειξαν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή έπαιζε έναν ρόλο-κλειδί στη μείωση τόσο της γενικευμένης διαδικτυακής εξάρτησης, όσο και της εξάρτησης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: ένας υψηλός βαθμός ευτυχίας αντιστοιχούσε σε υψηλό βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή και ένας αυξημένος βαθμός στρες αντιστοιχούσε σε μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή. Η ίδια η ικανοποίηση από τη ζωή συσχετιζόταν αντιστρόφως ανάλογα, τόσο με τη διαδικτυακή εξάρτηση, όσο και με την εξάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τα ευρήματα αυτά θα μπορούσαν να σημαίνουν ότι οι χρήστες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως “υποκατάστατο ευτυχίας” και θα μπορούσαν να αποκαλύπτουν την πιθανότητα ενός φαύλου κύκλου: ένας άνθρωπος με χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή χρησιμοποιεί ολοένα περισσότερο το διαδίκτυο, γεγονός που ελαττώνει τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Στη συνέχεια αυξάνει ακόμη περισσότερο την εξαρτητική συμπεριφορά και ο φαύλος κύκλος συνεχίζεται...

Μια άλλη έρευνα σε φοιτητές για την προβληματική χρήση του διαδικτύου έγινε στην Τουρκία (Kabasakal, 2015), με σκοπό τη διερεύνηση ύπαρξης συσχετίσεων με μια σειρά από μεταβλητές, μεταξύ των οποίων και η ικανοποίηση από τη ζωή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε μια στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των φοιτητών και τη συνολική χρήση του διαδικτύου. Παρόμοια ήταν τα ευρήματα και σε μια έρευνα σε φοιτητές στα κατεχόμενα της Κύπρου, όπου η ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίστηκε με την προβληματική χρήση του διαδικτύου (Bulut Serin, 2011).

Σκοπός μιας άλλης μελέτης από την Τουρκία, σε φοιτητές μέσης ηλικίας 20,4 ετών (Çelik and Odaci, 2013), ήταν να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου, τις διαπροσωπικές γνωστικές διατρεβλώσεις και την ικανοποίηση από τη ζωή. Ανάμεσα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και την ικανοποίηση από τη ζωή βρέθηκε αρνητική συσχέτιση. Υψηλότερα ποσοστά προβληματικής χρήσης εμφάνισαν οι άνδρες, όσοι είχαν απαισιόδοξη αντίληψη των γεγονότων, καθώς και όσοι ένιωθαν διαρκώς μοναξιά.

Οι Hawi και Samaha (2017) έκαναν μια έρευνα σε τελειόφοιτους σπουδαστές κολλεγίου στο Λίβανο, με σκοπό την αναγνώριση ομοιοτήτων και διαφορών στις σχέσεις ανάμεσα στις τεχνολογικές εξαρτήσεις (διαδικτυακή εξάρτηση, εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Τα αποτελέσματα ως προς τη συσχέτιση της διαδικτυακής εξάρτησης ή της εξάρτησης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με την ικανοποίηση από τη ζωή, διαφοροποιήθηκαν σε σχέση με την πλειοψηφία των ερευνών, καθώς δε βρέθηκε συσχέτιση.

Μια έρευνα σε φοιτητές Πανεπιστημίου του Μπανγκλαντές, ηλικίας 22-25 ετών (Shahnaz and Karim, 2014) εξέτασε την επίδραση της διαδικτυακής εξάρτησης στην ικανοποίηση από τη ζωή και τη συμμετοχικότητα στη ζωή (life engagement). Όσοι συμμετείχαν τακτικά σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης όπως το Skype, το Twitter και το Facebook, αλλά και σε διαδικτυακές συζητήσεις, σε ανταλλαγή μηνυμάτων ακατάλληλου περιεχομένου για ανηλίκους, διαδικτυακά παιχνίδια, chat, όσοι εμπλέκονταν ερωτικά σε διαδικτυακές σχέσεις και παρακολουθούσαν συχνά πορνογραφία, είχαν σχετικά υψηλότερο σκορ διαδικτυακής εξάρτησης. Επιπλέον, εμφάνιζαν μεγαλύτερη παραμέληση καθηκόντων και επικεντρώνονταν περισσότερο στην online ζωή και λιγότερο στη ζωή στον πραγματικό κόσμο, όπως επιβεβαιώνει η θεωρία (Young, 1996) και άλλες έρευνες (Hinch and Sheldon, 2013). Στα ευρήματα της μελέτης ήταν επίσης ότι η διαδικτυακή εξάρτηση συσχετιζόταν σημαντικά και αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, αλλά και με τη συμμετοχικότητα στη ζωή. Ασφαλώς δεν μπορούμε να πούμε ποια είναι η κατεύθυνση αυτών των συσχετίσεων, αιτιακά. Το ίδιο ισχύει και για τον συσχετισμό διαδικτυακής εξάρτησης και συμμετοχικότητας στη ζωή: μια χαμηλή συμμετοχικότητα και μια πιο παθητική στάση απέναντι στη ζωή ενδεχομένως να

ανοίγει τον δρόμο για την εξαρτητική χρήση του διαδικτύου ή, από την άλλη μεριά, η εξαρτητική χρήση του διαδικτύου πιθανόν να καθηλώνει το άτομο και να το απομακρύνει από ουσιώδεις στόχους. Ενδεχομένως, ωστόσο, να συμβαίνουν και τα δύο, σε έναν, θα λέγαμε, “δυσλειτουργικό χορό”. Η μελέτη, πάντως, δεν εντόπισε σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα σε διαφορετικά είδη χρήσης του διαδικτύου με την ικανοποίηση από τη ζωή και με τη συμμετοχικότητα στη ζωή.

Όσον αφορά σε μικρότερες ηλικίες (μαθητές Γ-ΣΤ΄ τάξης δημοτικού) σε μια έρευνα στην Κίνα (Liu et al., 2013), μελετήθηκαν οι διαχρονικές συσχετίσεις ανάμεσα στην αναζήτηση πληροφοριών, την ικανοποίηση από τη ζωή και τα συναισθήματα ανίας, όπως και τον ενδιάμεσο και πιθανά μεσολαβητικό ρόλο της αυτοεκτίμησης στις συγκεκριμένες συσχετίσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διαδικτυακή αναζήτηση πληροφοριών για το σχολείο και άλλα θέματα της ζωής προέβλεπε περισσότερη ικανοποίηση από τη ζωή και λιγότερη μοναξιά, μέσω της βελτίωσης της αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, η αυτοεκτίμηση τροποποίησε τις συνέπειες της αναζήτησης πληροφοριών στο διαδίκτυο ως προς τη μοναξιά, προβλέποντας λιγότερη μοναξιά μόνο σε παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αντίθετα, η αυτοεκτίμηση δε βρέθηκε να έχει μεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στη σχέση αναζήτησης πληροφοριών διαδικτυακά και της ικανοποίησης από τη ζωή.

Τέλος, σε μια μετα-ανάλυση 40 ερευνών (Huang, 2010) για τη χρήση του διαδικτύου και την ψυχολογική ευεξία, σε συνολικό δείγμα μέσης ηλικίας 23,5 ετών περίπου, βρέθηκε θετική συσχέτιση ανάμεσα στην αυξημένη χρήση του διαδικτύου και την υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή. Αντίθετα, η αυξημένη χρήση του διαδικτύου συσχετίστηκε με χαμηλή ψυχολογική ευεξία.

Η έρευνα των Lachmann et al. (2016) σε μεγάλο δείγμα γενικού πληθυσμού μέσης ηλικίας περίπου 29 ετών, βρήκε ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου έχει υψηλή συσχέτιση με τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή και όλες τις ειδικές κατηγορίες της: την ικανοποίηση από την υγεία, την εργασία, το εισόδημα, την κατοικία και τον ελεύθερο χρόνο. Η συσχέτιση μάλιστα είναι ακόμη υψηλότερη για τις γυναίκες και ειδικά για τις κατηγορίες της ικανοποίησης από την υγεία και τον ελεύθερο χρόνο. Παρόλα αυτά, για τις γυναίκες ο αναφερόμενος συνολικός βαθμός προβληματικής διαδικτυακής χρήσης ήταν σημαντικά χαμηλότερος. Τα παραπάνω στοιχεία προτείνουν την ύπαρξη διαφορετικών αποδεκτών ορίων για τα δύο φύλα, αναφορικά με τις επιπτώσεις στην ικανοποίηση από τη ζωή από την προβληματική χρήση του διαδικτύου, όπως λένε οι ερευνητές ή, αντιστρέφοντας την αιτιακή κατεύθυνση του συσχετισμού, όπως θα μπορούσαμε επίσης να υποθέσουμε την ύπαρξη διαφορετικών αποδεκτών ορίων διαδικτυακής χρήσης για τα δύο φύλα, αναφορικά με τις συνθήκες ζωής και την υποκειμενική ικανοποίηση από τη ζωή.

Η Ηλικία Έναρξης της Χρήσης του Διαδικτύου

Ένα από τα θέματα που σε μερικές μελέτες έχει διερευνηθεί ως προς τη σχέση του με τη δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά, είναι αυτό της ηλικίας έναρξης της χρήσης του διαδικτύου ή αλλιώς, της ηλικίας έκθεσης στο διαδίκτυο. Η πρώτη μελέτη αφορά στην ποσοτική έρευνα του προγράμματος EU NET ADB (Tsitsika et al., 2013), όπου η μέση ηλικία έναρξης χρήσης ήταν 9,6 ετών (για τα αγόρια λίγο μικρότερη). Η μικρή ηλικία έναρξης της χρήσης ήταν ένας από τους παράγοντες που βρέθηκαν να έχουν συσχέτιση με τη δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά. Ωστόσο, υπήρξαν ορισμένες διαφορές μεταξύ των χωρών, που σχετίζονταν και με διαφορές στην κατά τόπους “διείσδυση” του διαδικτύου.

Σε άλλη μία πρόσφατη μελέτη (ElSalhy et al., 2019) που έγινε σε μαθητές δημοτικών, γυμνασίων, λυκείων και σε φοιτητές Πανεπιστημίων της Ιαπωνίας (μ.ό. ηλικίας 15,64 ετών), φάνηκε ξανά ότι όσοι εκτέθηκαν νωρίτερα στο διαδίκτυο, σε σχέση με όσους εκτέθηκαν αργότερα, ήταν σε μεγαλύτερο κίνδυνο για δυσλειτουργική χρήση ή εξάρτηση. Είναι εντυπωσιακό ότι, ενώ η μέση ηλικία έκθεσης στο διαδίκτυο για το δείγμα ήταν τα 10,21 έτη, η ελάχιστη ηλικία έκθεσης που αναφέρθηκε ήταν τα 3 έτη!

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να προσθέσουμε και τον κίνδυνο που υπάρχει για όσους εκτέθηκαν σε πολύ μικρή ηλικία στο διαδίκτυο, να μην μπορούν να αξιολογήσουν τις βλαβερές του συνέπειες στη ζωή τους, καθώς η χρήση του έχει συνδεθεί εξ αρχής με την ανάπτυξή τους (Tzavela et al., 2015).

Στην εκτενή βιβλιογραφική αναζήτηση δε βρήκαμε έρευνες που να διερευνούν τη συσχέτιση της ηλικίας έναρξης χρήσης του διαδικτύου με την ικανοποίηση από τη ζωή.

Ειδικές Διαδικτυακές Συμπεριφορές

Με την ολοένα μεγαλύτερη εξάπλωση της χρήσης του διαδικτύου, οι ερευνητές άρχισαν να επικεντρώνονται στη μελέτη συγκεκριμένων διαδικτυακών συμπεριφορών, καθώς η έννοια της διαδικτυακής χρήσης αποτελεί μια πολύ ευρεία και γενική έννοια. Η βιβλιογραφία συνδέει την εκτεταμένη χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών και κοινωνικών δικτύων με την ανάπτυξη συμπεριφορών που περιέχουν στοιχεία εξάρτησης για τους εφήβους (Griffiths et al., 2014a, 2014b, Lemmens et al., 2015, van den Eijnden et al., 2016, van den Eijnden et al., 2018). Παρόλα αυτά, μέχρι και τις τελευταίες εκδόσεις του εγχειριδίου DSM 5 (American Psychiatric Association, 2013) και του ICD-11 (World Health Organization, 2019), η διαταραχή χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν έχει προσδιοριστεί ως κλινική οντότητα.

Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Οι ιστότοποι και οι εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης και άμεσων μηνυμάτων (π.χ. WhatsApp και Snapchat) αποτελούν μία ευρεία κατηγορία κοινωνικών μέσων ή μέσων κοινωνικής δικτύωσης, που συνιστούν online κοινότητες χρηστών, στους οποίους δίνουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν ένα λογαριασμό / προσωπικό προφίλ, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει τη δημοσιοποίηση προσωπικών τους δεδομένων, όπως βιογραφικά στοιχεία, φωτογραφίες, βίντεο, απόψεις και ενδιαφέροντα. Ακόμη, τους προτρέπει να αναζητήσουν φίλους (ήδη υπάρχοντες και μη), να συμμετέχουν σε ομάδες, να αλληλεπιδράσουν με άλλους επικοινωνώντας με προσωπικά ή/και δημόσια μηνύματα-σχόλια, να μοιραστούν σκέψεις, να διαδώσουν ειδήσεις, να παίξουν παιχνίδια, να λάβουν μέρος σε διαγωνισμούς και άλλα.

Η χρήση των κοινωνικών μέσων εμφανίζεται συστηματικά ως η δημοφιλέστερη ασχολία σε εφήβους στις έρευνες τα τελευταία χρόνια. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι, σε μεγάλο δείγμα Ευρωπαίων εφήβων στο διαδίκτυο, ένα ποσοστό τουλάχιστον 85% βρέθηκε να χρησιμοποιεί τα κοινωνικά μέσα εβδομαδιαίως (Tsitsika et al., 2013), ενώ σε άλλη μία μεγάλη έρευνα σε μαθητές 15-16 ετών από 35 ευρωπαϊκές χώρες (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2016a), το 78% των εφήβων έκανε χρήση των κοινωνικών μέσων σε τακτική βάση, με μεγάλη απόκλιση ανάμεσα στις χώρες και σε υψηλότερα ποσοστά για τα κορίτσια σχεδόν σε όλες τις χώρες.

Οι περισσότεροι χρήστες διαθέτουν ενεργό λογαριασμό σε πάνω από ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης. Για το σύνολο των χρηστών στην Ευρώπη, τον Μάιο του 2020, τα δημοφιλέστερα μέσα είναι: πρώτο, με πολύ μεγάλη διαφορά, το Facebook (79,89%) και ακολουθούν το Pinterest (10,42%), το Twitter (4,36%), το Instagram (4,36%), το Youtube (2,39%) και το Instagram (1,39%) (Statcounter Global Stats, 2020). Ωστόσο, για τους εφήβους, τα τελευταία χρόνια οι προτιμήσεις διαφοροποιούνται. Στις ΗΠΑ, για παράδειγμα, σε online έρευνα που έγινε το φθινόπωρο του 2019 (YouGov, 1999), οι περισσότεροι έφηβοι (13-17 ετών) δήλωσαν ως δημοφιλέστερη πλατφόρμα το Instagram, στη συνέχεια με μικρή διαφορά το Facebook, το Snapchat (22%) και το YouTube (16%).

Αυτά τα ποσοστά είναι ενδεικτικά και αλλάζουν διαρκώς, καθώς παρατηρούνται αρκετές διαφορές διαχρονικά ανά χώρα, ανά ηλικιακή ομάδα και ανά φύλο, ωστόσο είναι άλλος ένας δείκτης που υποδηλώνει πόσο εκτεταμένη και σημαντική έχει γίνει η χρήση των κοινωνικών μέσων από το νεανικό πληθυσμό. Στο σημείο αυτό να σημειώσουμε ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από την αρχή της χρονιάς και μέχρι σήμερα (Ιούνιος 2020), έχει επηρεαστεί από την πανδημία του Covid-19 και τους σχετικούς περιορισμούς που έχουν επιβληθεί.

Στην έρευνα του Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD

(2019), η νεαρή ηλικία είναι ισχυρός προγνωστικός παράγοντας της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς τα χρησιμοποιεί το 84% των ατόμων ηλικίας 16-24 ετών. Οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες δηλώνουν ότι κάνουν χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κυρίως για τους ίδιους λόγους που χρησιμοποιούν και τις παραδοσιακές μορφές επικοινωνίας: να κρατούν επαφή με φίλους, να κάνουν σχέδια, να παρουσιάσουν τους εαυτούς τους σε άλλους ανθρώπους και να γνωρίσουν καλύτερα τους άλλους (Lenhart and Madden, 2007, Reich et al., 2012, Spies Shapiro and Margolin, 2015). Τα κοινωνικά μέσα προσφέρουν νέες ευκαιρίες, καθώς και νέες προκλήσεις: οι έφηβοι μπορούν να εκφράσουν τις προσωπικές τους αντιλήψεις και προτιμήσεις και να δεχτούν άμεση ανατροφοδότηση, να αλληλεπιδράσουν με μεγάλη ταχύτητα ανά δυάδες ή σε μεγαλύτερες ομάδες ατόμων (γνωστών και αγνώστων). Μοιραία, υπάρχουν πολλές και διαφορετικές ταχύτητες για τους εφήβους, οι οποίοι «μοιράζονται με διάφορους βαθμούς ακρίβειας, ειλικρίνειας και ανοιχτότητας, πληροφορίες που σε άλλη περίπτωση ή θα κρατούσαν για τους εαυτούς τους ή θα μοιράζονταν με επιλεγμένα άτομα» (Spies Shapiro and Margolin, 2015, σ. 2). Το θέμα της διαφάνειας και της αποκάλυψης του αυθεντικού εαυτού είναι θεμελιώδες στη χρήση των κοινωνικών μέσων (Bargh et al., 2002), με την ιδιαιτερότητα για τους εφήβους, ασφαλώς, να είναι ότι ο αυθεντικός εαυτός είναι υπό διαμόρφωση και μάλιστα εν μέρει συνδιαμορφώνεται με τη χρήση των μέσων.

Οι Burke and Kraut (2016) πραγματοποίησαν μία διαχρονική έρευνα σε τρία κύματα, σε ενήλικους χρήστες του Facebook, μέσης ηλικίας άνω των 40 ετών. Συνέδεσαν τις αναφορές των χρηστών για διάφορες όψεις της ευεξίας με πραγματικά συμπεριφορικά δεδομένα που ανέσυραν από τα προφίλ τους. Έπειτα από ένα μήνα διαπίστωσαν ότι υπήρξε αύξηση της ευεξίας στους χρήστες που συνομιλούσαν πιο ενεργά με τους “ισχυρούς δεσμούς” (strong ties) και αντίστοιχη επίδραση είχε στην ικανοποίηση από τη ζωή η επικοινωνία μέσω άμεσων μηνυμάτων. Η επικοινωνία με “ασθενείς δεσμούς” (weak ties) δεν αύξησε την ευεξία.

Από την άλλη μεριά, διαφορετική “ανάγνωση” μπορεί να έχουν τα ευρήματα των Dienlin et al. (2017). Οι ερευνητές διεξήγαγαν μία διαχρονική έρευνα σε δύο κύματα σε αντιπροσωπευτικό δείγμα του γερμανικού πληθυσμού (16 ετών και άνω, με μέση ηλικία τα 43 έτη), με θέμα τις επιδράσεις της επικοινωνίας πρόσωπο με πρόσωπο, της ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων και της επικοινωνίας με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη μοναξιά και την ικανοποίηση από τη ζωή. Τα αποτελέσματα έδειξαν τα παρακάτω: οι άνθρωποι που επικοινωνούσαν πιο ενεργά, πρόσωπο με πρόσωπο ή μέσω άμεσων μηνυμάτων ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Επιπλέον, η πιο ενεργή επικοινωνία με τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης (αλλά όχι με την επαφή πρόσωπο με πρόσωπο ή μέσω άμεσων μηνυμάτων) αύξησε ελαφρώς την ικανοποίηση από τη ζωή, 6 μήνες μετά. Η

αντίστροφη επίδραση, ότι δηλαδή η ικανοποίηση από τη ζωή επηρεάζει τη συχνότητα της επικοινωνίας, δεν επιβεβαιώθηκε. Κάποιες πιθανές εξηγήσεις για τα ευρήματα που μας παρέχουν οι ερευνητές, είναι οι εξής: καθώς η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνει περισσότερη επικοινωνία με πιο ασθενείς δεσμούς, οι οποίοι μπορεί να διαφοροποιούνται σε πολλά επίπεδα από τους ισχυρούς δεσμούς, τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να υποστηρίζουν την “ενίσχυση των ασθενών δεσμών” (Granovetter, 1973), ένα συχνό φαινόμενο (Steinfeld et al., 2008). Σε μια περίοδο 6 μηνών, οι επιδράσεις της επικοινωνίας στην ευεξία είναι ισχυρότερες από τις επιδράσεις της ευεξίας στην επικοινωνία. Τα συμπεράσματα αμφισβητούν το αξίωμα του χρυσού κανόνα, ότι δηλαδή η επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο επιδρά μακροπρόθεσμα στην ευεξία.

Ως προς τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή, η επικοινωνία με τα ηλεκτρονικά μέσα συσχετίστηκε με τη συγκεκριμένη μεταβλητή, σ’ ένα μοτίβο όπου οι έφηβοι οι οποίοι ανέφεραν πολύ χαμηλά ή πολύ υψηλά επίπεδα ηλεκτρονικής επικοινωνίας, ανέφεραν επίσης τον χαμηλότερο βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή (Inchley et al., 2016).

Σε πρόσφατες έρευνες έχει φανεί ότι οι άνθρωποι που ξοδεύουν αρκετό χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περνούν και αρκετό χρόνο με άλλους για επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο (Dienlin et al., 2017). Το συγκεκριμένο εύρημα αποτελεί μια πρόκληση στη συσχέτιση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με την ικανοποίηση από τη ζωή, επειδή η πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία συνδέεται με μεγαλύτερη ευεξία, επομένως ανάμεσα στη χρήση των κοινωνικών μέσων και την ευεξία μπορεί να μην εμφανίζεται συσχετισμός ή να εμφανίζεται θετικός συσχετισμός, ενώ στην πραγματικότητα να υπάρχει αρνητικός συσχετισμός (Twenge, 2019).

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που προσομοιάζει με εξαρτητικές συμπεριφορές, έχει αντίστοιχα περιγραφεί με διάφορους όρους, με επικρατέστερο τον όρο-ομπρέλα “διαταραχή κοινωνικών μέσων” (social media disorder), ενώ έχουν εμφανιστεί και κλίμακες μέτρησής της, όπως αυτή των van den Eijnden et al. (2016).

Αξίζει να σημειωθεί ότι, όπως αναφέρθηκε στην έκθεση του Πανευρωπαϊκού Θεματικού Δικτύου EU Kids Online (Livingstone and Haddon, 2009), τα περισσότερα σοβαρά θέματα ασφαλείας που μπορούν να προκληθούν στη ζωή των ανήλικων χρηστών σχετίζονται κυρίως με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: είναι η δημοσίευση προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο, η ηλεκτρονική παρενόχληση με επακόλουθο τη λήψη ανεπιθύμητων μηνυμάτων, η συνάντηση με αγνώστους που οι ανήλικοι έχουν γνωρίσει μέσω διαδικτύου και το βίαιο/εχθρικό περιεχόμενο (επιπλέον, η πορνογραφία).

Η θεωρία των χρήσεων και ικανοποιήσεων προσφέρει ένα ενδιαφέρον πλαίσιο κατανόησης του φαινομένου της δημοτικότητας των ψηφιακών μέσων. Σύμφωνα με αυτήν, η

χρήση των μέσων είναι το αποτέλεσμα των στοχοκατευθυνόμενων, σκόπιμων και κινητοποιημένων πράξεων που κάνει κάποιος για να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. Ο Rubin (2002) διαφώνησε ως προς το ότι οι χρήστες μπορεί να μην επιλέγουν πάντοτε συνειδητά τη χρήση των μέσων και ταξινόμησε τον προσανατολισμό προς τα μέσα σε δύο τύπους: α) ο εργαλειακός προσανατολισμός (instrumental orientation), όταν η πρόθεση κάποιου είναι να χρησιμοποιήσει τα μέσα για σχηματισμό σχέσεων και β) ο τελετουργικός προσανατολισμός, όταν η ακούσια πρόθεση είναι η χρήση των μέσων για λόγους αντιπερισπασμού. Έχοντας ως βάση τη θεωρία των χρήσεων και ικανοποιήσεων και τη θεωρία του αυτο-προσδιορισμού, οι συγγραφείς από τη Μαλαισία (Ang et al., 2015) εξέτασαν ένα μοντέλο που συνέδεε τα γνωρίσματα της επικοινωνίας μέσω υπολογιστή με την ικανοποίηση ψυχολογικών αναγκών στις διαδικτυακές φιλίες και με την ικανοποίηση από τη ζωή σε δείγμα εφήβων μαθητών Γυμνασίου και Λυκείου (μέση ηλικία ήταν τα 15 έτη). Στα αποτελέσματα της έρευνας βρέθηκε μια άμεση σύνδεση ανάμεσα στην ικανοποίηση της ψυχολογικής ανάγκης στις online φιλίες και στην ικανοποίηση από τη ζωή, εύρημα υπέρ της θετικής επίδρασης που μπορούν να έχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους, ως προς την ικανοποίησή τους από τη ζωή.

Οι Boniel-Nissim et al. (2015), αξιοποιώντας τα δεδομένα της έρευνας Health Behaviour in School-aged Children (HBSC, 2009/2010) σε πολύ μεγάλο αριθμό μαθητών, ηλικίας 11-15 ετών (N=53.973) από τον Καναδά, την Αγγλία, τη Γερμανία, την Ουγγαρία, την Ιταλία, το Ισραήλ, την Ολλανδία, την Πολωνία και τη Σκωτία, εξέτασαν την επίδραση που είχε η χρήση των ηλεκτρονικών μέσων στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και έλεγξαν την πιθανή μεσολαβητική επίδραση της υποστηρικτικής επικοινωνίας με τους γονείς. Στη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων συμπεριέλαβαν τις τηλεφωνικές κλήσεις, την αποστολή γραπτών μηνυμάτων ή την επαφή μέσω διαδικτύου. Στην υποστηρικτική επικοινωνία συμπεριέλαβαν την ευκολία με την οποία μπορούσαν να μιλήσουν οι έφηβοι και στους δύο γονείς. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι περισσότερες ώρες χρήσης υπολογιστή ημερησίως συνδέονταν με χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή σε όλες τις χώρες, ενώ η περισσότερη επικοινωνία με φίλους χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικά μέσα συσχετιζόταν με υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Αυτός ο συσχετισμός γινόταν αρνητικός αν η χρήση των ηλεκτρονικών μέσων έφθανε και υπερέβαινε ένα συγκεκριμένο όριο, που ήταν διαφορετικό ανά χώρα. Η υποστηρικτική επικοινωνία των εφήβων με τους γονείς μετρίαζε τις αρνητικές συνέπειες της επικοινωνίας με τους φίλους μέσω ηλεκτρονικών μέσων, όχι όμως και της χρήσης υπολογιστή για το σύνολο του δείγματος. Φάνηκε ότι η υποστηρικτική επικοινωνία με τους γονείς είναι πιο σημαντική από τη χρήση υπολογιστή ή την επικοινωνία με τους φίλους για την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ έμοιαζε να μειώνει και τις αρνητικές επιδράσεις της χρήσης ηλεκτρονικών μέσων.

Οι Urbanová et al. (2019) σε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα εφήβων από τη Σλοβακία (HBSC, 2014) μελέτησαν τη σχέση ανάμεσα στην κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας και την εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου, με την ικανοποίηση από τη ζωή ως μεσολαβητικό παράγοντα αυτής της συσχέτισης. Οι περισσότεροι έφηβοι, των οποίων ο πατέρας ήταν άνεργος και των οποίων η αντιλαμβανόμενη οικογενειακή περιουσία ήταν χαμηλή, είχαν την τάση να δηλώνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου σε όλες τις ηλικίες και στα δύο φύλα και η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή λειτουργούσε μάλιστα ως μεσολαβητικός παράγοντας σε αυτήν τη συσχέτιση. Φάνηκε επίσης ότι η χαμηλή γονεϊκή μόρφωση διαδραμάτιζε κάποιο ρόλο στην εκτεταμένη χρήση. Αντιθέτως, οι περισσότεροι έφηβοι, των οποίων η αντιλαμβανόμενη οικογενειακή περιουσία ήταν υψηλή, είχαν την τάση να δηλώνουν μη υπερβολική χρήση του διαδικτύου και επιπλέον η υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή λειτουργούσε ως μεσολαβητικός παράγοντας. Επιπλέον, έφηβοι με χαμηλό βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή έτειναν να δηλώνουν υπερβολική χρήση.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους η ικανοποίηση από τη ζωή μπορεί να μεσολαβεί στη συσχέτιση της κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης και της εκτεταμένης διαδικτυακής χρήσης: οι έφηβοι χαμηλής κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης μπορεί να αναζητούν διάφορους τρόπους για να αυξήσουν την ικανοποίηση από τη ζωή και η χρήση του διαδικτύου μπορεί να είναι ένας από αυτούς, αλλά και η διαδικτυακή επικοινωνία μπορεί να αποτελεί ένα δρόμο μέσω του οποίου οι έφηβοι αποκρύπτουν τη χαμηλή τους κοινωνικο-οικονομική κατάσταση και παρουσιάζονται μ' έναν πιο επιθυμητό τρόπο (Urbanová et al., 2019).

Μία μεγάλης κλίμακας μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο εξέτασε τη συνάφεια ανάμεσα στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης των εφήβων και την ικανοποίηση από τη ζωή τους διαχρονικά, σε οκτώ κύματα, σε ένα αντιπροσωπευτικό της χώρας δείγμα εφήβων (Orben et al., 2019). Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν κάποια σαφή και ισχυρή συνάφεια, παρά μόνο κάποια πιθανή, μικρή συσχέτιση για τα κορίτσια.

Οι Oh et al. (2014) έκαναν μία έρευνα σε τελειόφοιτους φοιτητές στις ΗΠΑ, μέσης ηλικίας 28 ετών. Ένα από τα ερωτήματα ήταν το κατά πόσον οι υποστηρικτικές αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα επηρέαζαν τη χρήση των μέσων, ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή. Οι διαδικτυακές υποστηρικτικές αλληλεπιδράσεις χωρίστηκαν σε τρεις τύπους: συντροφικές (π.χ. πρόσκληση φίλου σε κοινωνική ομάδα), εκτίμησης (π.χ. οι φίλοι εμπιστεύονται το άτομο) και επαίνου (π.χ. το άτομο εμπιστεύεται τους φίλους). Τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση, καθώς ο αυξημένος αριθμός φίλων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είχε θετικά αποτελέσματα, μόνο εφόσον συνοδευόταν από πραγματική υποστηρικτική αλληλεπίδραση και ακολουθούνταν από θετικά συναισθήματα. Τα

αποτελέσματα επίσης πρότειναν ότι ίσως ο χρόνος ή η συχνότητα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης να ήταν λιγότερο σημαντικός παράγοντας από το είδος και την ποιότητα της αλληλεπίδρασης σε αυτά. Η συντροφική στήριξη μπορούσε να προβλέψει την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ ο αντιλαμβανόμενος έπαινος και η εκτίμηση συσχετίζονταν έμμεσα με την ικανοποίηση από τη ζωή, μέσω της ενισχυμένης αίσθησης του ανήκειν σε κοινότητα.

Το διαδίκτυο επιτρέπει μια πολύ επιλεκτική αυτοπαρουσίαση των χρηστών, καθώς είναι ένα μέσο εύκολα προσβάσιμο, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανώνυμα και ασύγχρονα (Valkenburg and Peter, 2011), οπότε και προσφέρεται για μια σειρά από διαστρεβλώσεις και παρερμηνείες. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προάγουν τη ναρκισσιστική συμπεριφορά, με τους περισσότερους χρήστες να μοιράζονται μόνο θετικά στοιχεία για τον εαυτό τους και έτσι μπορούν να εγείρουν έντονα συναισθήματα ζηλοφθονίας. Στους χρήστες και των δύο φύλων ασκείται η πίεση να επικοινωνήσουν τις καλύτερες πλευρές του εαυτού τους, είτε μέσω των κοινωνικών επιτευγμάτων -συνηθέστερα για τους άρρενες- (Mehdizadeh, 2010), είτε μέσω της σωματικής ελκυστικότητας και κοινωνικότητας - συνηθέστερα για τις γυναίκες. Μακροπρόθεσμα, η ζηλοφθονία μπορεί να προκαλέσει μια στάση κατωτερότητας, που συμβάλλει στην επιδείνωση της ψυχικής υγείας, ενώ η υπερβολική κατανάλωση κοινωνικών πληροφοριών οδηγεί σε εξάντληση, μέσα από την κοινωνική σύγκριση που ενίοτε επιβεβαιώνει την πεποίθηση ότι οι άλλοι ζουν καλύτερα (Chou and Edge, 2012) και τα μεγεθυμένα επακόλουθα συναισθήματα μοναξιάς.

Οι Krasnova et al. (2013) πραγματοποίησαν δύο ανεξάρτητες online έρευνες σε ενήλικους (μέσης ηλικίας 24 ετών) στη Γερμανία, για να ξεδιπλώσουν τη δυναμική ανάμεσα σε φαινόμενα όπως η κοινωνική σύγκριση και η ζηλοφθονία, τις οποίες προωθούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με την ικανοποίηση από τη ζωή των χρηστών. Στη μία μελέτη διερεύνησαν την ένταση, την έκταση και τη φύση των περιστατικών ζηλοφθονίας που πυροδοτήθηκαν σε χρήστες του Facebook και στη δεύτερη εξέτασαν τον ρόλο των συναισθημάτων ζηλοφθονίας ως μεσολαβητή ανάμεσα στην επίμονη παθητική παρακολούθηση στο Facebook και την ικανοποίηση από τη ζωή των χρηστών. Στη μελέτη βρέθηκε ότι, μακροπρόθεσμα, δεν είναι μόνο η παθητική στάση παρακολούθησης από μόνη της, όπως φάνηκε σε άλλες έρευνες (π.χ. Kross et al., 2013) αλλά και τα συνοδά συναισθήματα ζηλοφθονίας που προκαλούνται και μεσολαβούν στη συσχέτιση με τη μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή του ατόμου. Τα αποτελέσματα προσφέρουν μία εξήγηση για το αυξανόμενο κύμα αυτοπαρουσίασης και τη ναρκισσιστική συμπεριφορά που εμφανίζεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ένα φαινόμενο που οι συγγραφείς περιγράφουν ως σπείρα της αυτοπροώθησης-ζηλοφθονίας, καθώς οι χρήστες αντιδρούν με ακόμη περισσότερη

αυτοπροώθηση στις αναρτήσεις των διαδικτυακών τους φίλων, η οποία εντείνει τη ζηλοφθονία. Με τα ευρήματα συμφωνούν και μεταγενέστερες έρευνες (Appel et al., 2016, Verduyn et al., 2015).

Την άλλη όψη του νομίσματος μας δείχνουν τα ευρήματα των van den Eijnden et al. (2018), καθώς υποστηρίζουν ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει θετική επίδραση στην αντιλαμβανόμενη κοινωνική ικανότητα. Αντιθέτως, η προβληματική χρήση των κοινωνικών μέσων έχει αρνητική επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και ακόμη μεγαλύτερη για τα αγόρια.

Καθώς η χρήση των μέσων έχει μπει για τα καλά στη ζωή των εφήβων, χρειάζεται να δούμε όσο το δυνατόν πιο ολιστικά τη σημασία που μπορεί να παίξουν στην κοινωνικότητα, όπως και σε άλλες πλευρές της ζωής τους. Οι Valkenburg και Peter (2007) υπέθεσαν ότι, αν το διαδίκτυο μπορεί να επηρεάζει την ευεξία, θα το πετύχαινε μέσω της δυνατότητας που έχει να αλλάζει τη φύση της επικοινωνίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Μία επίσης κομβική διαχρονική έρευνα σε εφήβους στο Βέλγιο σε δύο κύματα (Frison and Eggermont, 2016) διαπίστωσε μία αμοιβαία αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην αρνητική σύγκριση στο Facebook (καθώς οι χρήστες παρουσιάζουν επιλεκτικά τις καλύτερες εκδοχές των εαυτών τους) και την ικανοποίηση από τη ζωή. Η αρνητική σύγκριση προέβλεπε τη μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή και, ταυτόχρονα, η ικανοποίηση από τη ζωή προέβλεπε τη μείωση της αρνητικής σύγκρισης στο Facebook.

Τέλος, οι Blachnio et al. (2016) σε μια έρευνα σε 381 χρήστες Facebook στην Πολωνία, ηλικίας από 12 έως 58 ετών, εξέτασαν τη σχέση ανάμεσα στην έντονη χρήση του Facebook (μεταβλητή που περιελάμβανε συχνότητα και συνέπειες χρήσης), την εξάρτηση από το Facebook και την αυτοεκτίμηση, καθώς και την ικανοποίηση από τη ζωή. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν από την ανάλυση σε 3 ομάδες: κανονικούς χρήστες, προβληματικούς χρήστες και εξαρτημένους χρήστες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι έκαναν κανονική χρήση είχαν στατιστικά σημαντικά βελτιωμένη αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση από τη ζωή. Επιπλέον, η έντονη χρήση του Facebook συσχετίστηκε αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και μάλιστα ο βαθμός ικανοποίησης από τη ζωή ήταν ο χαμηλότερος στους εξαρτημένους χρήστες του Facebook.

Εν κατακλείδι, στις πρώτες μελέτες, (π.χ. Kraut et al., 1998), η διαδικτυακή επικοινωνία συσχετιζόταν αρνητικά με την ευεξία των εφήβων. Οι ερευνητές, προσθέτοντας κάποιους πιθανούς υποκείμενους μηχανισμούς στα μοντέλα ως προς την ευεξία των εφήβων ή τη χρήση διαδικτύου, όπως είδαμε, βρήκαν ότι η απευθείας αρνητική σχέση ανάμεσα στη διαδικτυακή επικοινωνία και την ευεξία όχι απλώς εξαφανίστηκε, αλλά επιπλέον η διαδικτυακή επικοινωνία είχε μια θετική σχέση με την ευεξία, μέσω της ενδιάμεσης

μεταβλητής “εγγύτητα σε φίλους”. Η χρήση του διαδικτύου, τέλος, μπορεί να συνδέεται θετικά με την εγγύτητα των φιλιών που ήδη υπάρχουν για τους εφήβους και, έτσι με την ευεξία τους.

Επικοινωνία με Άγνωστα Άτομα στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Οι έφηβοι βρίσκονται στο αποκορύφωμα της αισθητηριακής αναζήτησης, επομένως είναι πιθανόν να νιώσουν ενθουσιασμό όταν επικοινωνούν με αγνώστους μέσω διαδικτύου. Μολονότι τα σταθερά συναισθήματα μοναξιάς και κοινωνικού άγχους των εφήβων δε συσχετίζονται απαραίτητα με τη διαδικτυακή επικοινωνία, φαίνεται να συνδέονται με τη διαδικτυακή επικοινωνία με αγνώστους (Gross et al., 2002).

Σε μια τηλεφωνική έρευνα σε αντιπροσωπευτικό δείγμα εφήβων στις ΗΠΑ (Ybarra et al., 2005), βρέθηκε ότι η διαδικτυακή επικοινωνία με αγνώστους, η επίμονη χρήση του διαδικτύου, η συχνή αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων και η αυτο-αποκάλυψη ήταν μεγαλύτερη σε εφήβους που ανέφεραν καταθλιπτικά συμπτώματα. Τα κορίτσια συνήθως κοινοποιούσαν φωτογραφίες στις οποίες εικονίζονταν, ενώ τα αγόρια ήταν πιο πιθανό να δίνουν πληροφορίες που τους ταυτοποιούσαν. Για τα αγόρια, η συσχέτιση των συμπτωμάτων κατάθλιψης με τη διαδικτυακή επικοινωνία με αγνώστους, σε σχέση με τα κορίτσια, ήταν ακόμη πιο έντονη.

Σε μια διαχρονική έρευνα σε εφήβους στον Καναδά (Blais et al., 2008) σε δύο κύματα, η χρήση του διαδικτύου για την επικοινωνία με αγνώστους (π.χ. chat rooms) και για διασκέδαση (π.χ. γενική διασκέδαση και παιχνίδια) βρέθηκε να μειώνει την ποιότητα των ρομαντικών σχέσεων και των καλύτερων φιλιών, υποστηρίζοντας την υπόθεση της μείωσης που προαναφέραμε.

Οι Valkenburg και Peter (2007) έκαναν μία έρευνα σε εφήβους 10-17 ετών για τον πιθανώς μεσολαβητικό ρόλο της μοναξιάς στη σχέση ανάμεσα στην επικοινωνία με αγνώστους στο διαδίκτυο και την ευεξία. Ο χρόνος που περνούσαν οι έφηβοι online με τους φίλους τους, μέσω άμεσων μηνυμάτων, είχε μια άμεση και, μέσω της βελτίωσης της ποιότητας της φιλίας, επίσης μια έμμεση θετική σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή. Το 58% των εφήβων που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για επικοινωνία, ανέφεραν ότι ενίοτε επικοινωνούσαν με άτομα που γνώριζαν μόνο από το διαδίκτυο. Από την άλλη μεριά, το 45% των εφήβων ανέφερε ότι, κάποιες φορές, επικοινωνούσαν με εντελώς άγνωστα πρόσωπα. Η διαδικτυακή επικοινωνία με αγνώστους συσχετιζόταν αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και θετικά με τη μοναξιά. Η ηλικία συσχετιζόταν με σχεδόν όλες τις ανεξάρτητες μεταβλητές, εκτός από την επικοινωνία με αγνώστους, αν και συχνότερα σε αγνώστους μιλούσαν οι έφηβοι ηλικίας από 12 έως 15 ετών.

Σε μία πολύ πρόσφατη δημοσίευση, με βάση τα στοιχεία της έρευνας HBSC για τους

15χρονους εφήβους σε 37 χώρες (Walsh et al., 2020), η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (στη μέτρηση της οποίας συμπεριλαμβανόταν το επίπεδο επαφής με αγνώστους και η κλίμακα προβληματικής χρήσης των κοινωνικών μέσων) συνιστούσε ισχυρό προγνωστικό παράγοντα της χαμηλής ικανοποίησης από τη ζωή.

Στη βιβλιογραφία δε βρήκαμε να υπάρχουν ερευνητικά στοιχεία που να εξετάζουν πιθανή συσχέτιση της προσωπικής συνάντησης εφήβων με πρόσωπο που γνώρισαν online και την ικανοποίηση από τη ζωή.

Ο Κυβερνοεκφοβισμός (Cyberbullying)

Μία από τις αρνητικές συνέπειες που συνδέονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι ο κυβερνοεκφοβισμός (ή διαδικτυακός εκφοβισμός/cyberbullying), η παρενόχληση και η ταπείνωση, που έχει ελκύσει την προσοχή των ερευνητών. Ο κυβερνοεκφοβισμός αφορά σε “μία επιθετική, σκόπιμη πράξη που πραγματοποιείται από μια ομάδα ή ένα άτομο, χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές μορφές επαφής, επανειλημμένα και με διάρκεια ενάντια σε ένα θύμα που δεν μπορεί εύκολα να υπερασπιστεί τον εαυτό του/της” (Smith et al., 2008).

Η συντριπτική πλειοψηφία των εφήβων έρχονται σε επαφή με κάποιο βαθμό αρνητικών εμπειριών κατά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η σκληρότητα του διαδικτυακού εκφοβισμού επιδεινώνεται εξαιτίας της απρόσωπης αλλά δημόσιας φύσης των αναρτήσεων, σε συνδυασμό με την ικανότητα διάδοσης που έχουν τα κοινωνικά μέσα. Στην έρευνα των Tsitsika et al. (2015), η αναφερόμενη θυματοποίηση από κυβερνοεκφοβισμό κατά το τελευταίο έτος συσχετιζόταν με τα μεγαλύτερα προβλήματα σε όλες τις κλίμακες της προβληματικής συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένων των προβλημάτων εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης, αλλά και με τις χαμηλές σχολικές επιδόσεις.

Οι online επαφές δίνουν τη δυνατότητα, μέσω της «ανωνυμίας», για εξαπάτηση ή κακόβουλη συμπεριφορά χωρίς τις συνέπειες της επικοινωνίας πρόσωπο με πρόσωπο. Οι έφηβοι που στηρίζονται στις online επαφές για να αναπληρώσουν ένα κενό και έρχονται αντιμέτωποι με τη διαδικτυακή συμπεριφορά προσποίησης, η οποία για ορισμένους μπορεί να είναι απλώς διασκεδαστική, ενδεχομένως να μην μπορούν να την κατανοήσουν, με συνέπεια να πληγώνονται. Ακόμη, οι έφηβοι των δύο φύλων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ή δυσκολίες στις σχέσεις με τους γονείς τους πιθανόν να είναι περισσότερο ευάλωτοι στη διαδικτυακή θυματοποίηση / εκμετάλλευση, καθώς στερούνται τα πλήρη οφέλη ενός επαρκούς οικογενειακού προστατευτικού δικτύου (Wolak et al., 2003), ενώ οι νέοι που έχουν ήδη θυματοποιηθεί ή έχουν κατάθλιψη είναι πιο επιρρεπείς σε σεξουαλικές και σωματικές επιθέσεις (Boney-McCoy and Finkelhor, 1995) και πιθανά να συμβαίνει κάτι

παρόμοιο και για τις online επιθέσεις.

Σε μια διαχρονική έρευνα των Martin et al. (2008), τα ευρήματα υπέδειξαν την πιθανότητα αμφίδρομων επιδράσεων ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή και τις διαπροσωπικές και προκοινωνικές εμπειρίες σε ένα μη αντιπροσωπευτικό δείγμα Αμερικανών εφήβων. Η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή θέτει σε κίνδυνο τους μαθητές για δύο τύπους αρνητικών εμπειριών με συνομηλίκους, τη σχεσιακή θυματοποίηση (σκόπιμη πρόκληση βλάβης στην κοινωνική θέση που έχει κάποιος ανάμεσα στους συνομηλίκους) και λιγότερες προκοινωνικές εμπειρίες (παραμέληση/αποφυγή ατόμου από συνομηλίκους).

Μία έρευνα σε δύο κύματα (Frison et al., 2016) έγινε σε εφήβους, χρήστες του Facebook, μέσης ηλικίας, 14,76 ετών, το 92% των οποίων ήταν γεννημένοι στο Βέλγιο. Στόχος ήταν η αποσαφήνιση του πώς αλληλοσυνδέονται διαχρονικά τα καταθλιπτικά συμπτώματα, η ικανοποίηση από τη ζωή και η διαδικτυακή θυματοποίηση στην εφηβεία από συνομηλίκους, με το φύλο, την ηλικία και την αντιλαμβανόμενη στήριξη από φίλους σε διαμεσολαβητικό ρόλο. Οι αναλύσεις έδειξαν ότι η θυματοποίηση στο Facebook από συνομηλίκους προέβλεπε οριακές μειώσεις στην ικανοποίηση από τη ζωή και η ικανοποίηση από τη ζωή προέβλεπε μείωση στη θυματοποίηση από συνομηλίκους στο Facebook. Η υποστήριξη από φίλους λειτουργούσε προστατευτικά για τις επιβλαβείς συνέπειες της θυματοποίησης από συνομηλίκους στην πλατφόρμα. Επίσης, τα καταθλιπτικά συμπτώματα αποτελούσαν παραγοντα κινδύνου για τη θυματοποίηση από συνομηλίκους στο Facebook.

Σε μια συγχρονική έρευνα (Przybylski and Bowes, 2017) για τον κυβερνοεκφοβισμό και την ευεξία των 15χρονων εφήβων στην Αγγλία, σε ένα εντυπωσιακά μεγάλο και αντιπροσωπευτικό δείγμα (N=120.115), φάνηκε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή συσχετιζόταν αρνητικά τόσο με τον παραδοσιακό εκφοβισμό, όσο και με τον κυβερνοεκφοβισμό (με τον τελευταίο σε μικρότερο βαθμό).

Οι Moore et al. (2012) έκαναν μία έρευνα σε 910 μαθητές με μέση ηλικία τα 13 έτη, σε μια νοτιοανατολική πολιτεία των ΗΠΑ. Τα αποτελέσματα έδειξαν μικρές αλλά σταθερές συσχετίσεις ανάμεσα στις εμπειρίες τόσο του διαδικτυακού εκφοβισμού, όσο και της θυματοποίησης με την αναφερόμενη σφαιρική ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς επίσης και με όλες τις υποκλίμακες ικανοποίησης (τομείς ζωής): την οικογένεια, τους φίλους, το περιβάλλον διαβίωσης, τον εαυτό και το σχολείο.

Οι Sumter et al. (2012) έκαναν μία διαχρονική έρευνα σε τέσσερα κύματα με 6μηνα χρονικά διαστήματα σε αντιπροσωπευτικό δείγμα Ολλανδών εφήβων, ηλικίας 12-17 ετών, μελετώντας την ανάπτυξη και τις επιπτώσεις της online και offline θυματοποίησης. Αναγνωρίστηκαν δύο ομάδες στην online θυματοποίηση, η μία με χαμηλές ή καθόλου εμπειρίες θυματοποίησης και η άλλη με μέτρια θυματοποίηση που έφτανε στο μέγιστο σημείο

στην ηλικία των 14, ενώ υπήρχε και μία αλληλοεπικάλυψη με την offline θυματοποίηση. Η θυματοποίηση και η ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίζονταν διαχρονικά, με τη μέτρια / υψηλή θυματοποίηση να οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή στο 4ο κύμα.

Στην έρευνα των Estévez et al. (2019), σε εφήβους ηλικίας 11-18 ετών στην Ισπανία, οι τρεις πιο σημαντικοί δείκτες ψυχολογικής δυσλειτουργίας στους κυβερνο-θύτες ήταν η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή, η χαμηλή ακαδημαϊκή αυτο-αντίληψη και η υψηλή καταθλιπτική συμπτωματολογία. Οι τρεις πιο σημαντικοί δείκτες ψυχολογικής δυσλειτουργίας στα θύματα του κυβερνοεκφοβισμού ήταν η υψηλή καταθλιπτική συμπτωματολογία, η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή και το υψηλό κοινωνικό άγχος λόγω του φόβου αρνητικής αξιολόγησης. Βρέθηκε αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στη θυματοποίηση, αλλά και την πρόκληση εκφοβισμού διαδικτυακά με την ικανοποίηση από τη ζωή.

Στην πρόσφατη έρευνα HBSC/WHO του 2018 στην Ελλάδα (Σταύρου και συν., 2020), ένας στους 20 εφήβους (5,2%) ανέφερε ότι υπέστη διαδικτυακό εκφοβισμό τουλάχιστον 1-2 φορές τους τελευταίους 2 μήνες πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, με αγόρια και κορίτσια σε παρόμοια ποσοστά (4,8% και 5,6%, αντίστοιχα). Ένα ποσοστό 3,3% των εφήβων ανέφεραν ότι έκαναν οι ίδιοι κυβερνοεκφοβισμό σε άλλους μαθητές τουλάχιστον 1-2 φορές τους τελευταίους 2 μήνες πριν τη διεξαγωγή της έρευνας. Το ποσοστό αγοριών που ανέφεραν ότι υπήρξαν θύτες είναι υπερδιπλάσιο (4,7%) από το αντίστοιχο των κοριτσιών (1,9%), ενώ οι 13χρονοι και 15χρονοι μαθητές ανέφεραν ότι έκαναν κυβερνοεκφοβισμό σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά (3,5% και 4,8%, αντίστοιχα) από ό,τι οι 11χρονοι (1,6%).

Στην έρευνα των Bilić et al. (2014), σε εφήβους μέσης ηλικίας 13 ετών και 8 μηνών στην Κροατία, βρέθηκε ότι οι μαθητές που είχαν εκτεθεί σε “κλασικό” εκφοβισμό ή/και κυβερνοεκφοβισμό, ανέφεραν χαμηλότερη ικανοποίηση από τους φίλους, ενώ όσοι είχαν εκτεθεί σε σωματικό εκφοβισμό και κυβερνοεκφοβισμό δήλωσαν και μεγαλύτερη έλλειψη ικανοποίησης με την οικογένειά τους. Επιπλέον, τα αποτελέσματα μιας έρευνας σε περίπου 400 μαθητές δημοτικού, ηλικίας από 8 έως 12 ετών (Hobbs, 2009), έδειξαν ότι το να εκφοβίζει κάποιος είχε αρνητική συσχέτιση με τη σφαιρική ικανοποίηση από τη ζωή, όπως και χαμηλότερη ικανοποίηση από την οικογενειακή ζωή και τη σχολική ζωή. Όσοι ήταν ταυτόχρονα θύτες και θύματα κυβερνοεκφοβισμού είχαν επίσης χαμηλότερη ικανοποίηση από την οικογενειακή και τη σχολική ζωή.

Σε μια εκτενή ανασκόπηση και μετα-ανάλυση για τη σχέση του κυβερνοεκφοβισμού με μια σειρά ψυχολογικών και συμπεριφορικών μεταβλητών, οι Kowalski et al. (2014) διαπίστωσαν ότι τα θύματα και οι θύτες του κυβερνοεκφοβισμού ήταν περισσότερο πιθανόν να αναφέρουν χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή (οι θύτες σε μικρότερο βαθμό).

Ο κυβερνοεκφοβισμός διαπιστώθηκε ότι ήταν συνηθέστερος ανάμεσα σε 13χρονους και

15χρονους και σπανιότερος στους 11χρονους μαθητές της έρευνας HBSC (2013/14) από τις έξι σκανδιναβικές χώρες (N=32.210) και τα θύματα του κυβερνοεκφοβισμού είχαν χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, συγκρινόμενα με όσους δεν είχαν υποστεί εκφοβισμό (Arnarsson et al., 2019).

Σε μια ανάλυση των δεδομένων της έρευνας HBSC (Ramos Salazar, 2017), αυτήν τη φορά σε εφήβους στις ΗΠΑ και με έλεγχο των δημογραφικών μεταβλητών, διαπιστώθηκε ότι η θυματοποίηση στον κυβερνοεκφοβισμό μπορούσε να προβλέψει την πρόκληση κυβερνοεκφοβισμού και τη μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή.

Τέλος, στην πολύ πρόσφατη έρευνα των Cañas et al. (2020) στην Ισπανία, βρέθηκε ότι τα θύματα του εκφοβισμού ή του κυβερνοεκφοβισμού ή και του συνδυασμού των δύο, εμφάνισαν χαμηλότερους βαθμούς σε μια σειρά από δείκτες, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή και η συναισθηματική ρύθμιση και μεγαλύτερους βαθμούς στο αντιλαμβανόμενο στρες, τη μοναξιά, την κατάθλιψη και το κοινωνικό άγχος. Αντίστοιχα ευρήματα υπήρξαν για τους θύτες του εκφοβισμού, του κυβερνοεκφοβισμού ή του συνδυασμού τους για δείκτες όπως το αντιλαμβανόμενο στρες, τη μοναξιά, την καταθλιπτική συμπτωματολογία, τον φόβο αρνητικής αξιολόγησης, το γενικό κοινωνικό άγχος και για διαστάσεις όπως η ικανοποίηση από τη ζωή και η συναισθηματική ρύθμιση.

Τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια (Gaming)

Από την ίδια τη φύση τους, τα παιχνίδια στο διαδίκτυο προσκαλούν τους χρήστες να εμπλακούν ενεργά σε αυτά, κάτι το οποίο έχουμε δει ότι αυξάνει τον κίνδυνο για εξαρτητική/προβληματική χρήση (Young, 1996). Έπειτα, αλλά και εν μέσω μίας έντονης διαμάχης ως προς τη διάγνωση της εξαρτητικής χρήσης των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (π.χ. Festl et al., 2012, Griffiths et al., 2014b), η Διαταραχή στα διαδικτυακά παιχνίδια (Internet gaming disorder, IGD) συμπεριλήφθηκε στο Τμήμα III του DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) και επίσης αναγνωρίστηκε επισήμως στο ICD-11 στις Ψυχικές, συμπεριφορικές ή νευροαναπτυξιακές διαταραχές, Διαταραχές οφειλόμενες σε χρήση ουσιών ή εθιστικές συμπεριφορές, Διαταραχές οφειλόμενες σε εθιστικές συμπεριφορές (World Health Organization, 2019). Τα διαγνωστικά κριτήρια, κατά DSM 5, βρίσκονται στο Παράρτημα.

Οι επιδημιολογικές έρευνες ποικίλουν ως προς τα αποτελέσματα για την επικράτηση του φαινομένου. Το ερευνητικό πρόγραμμα EU NET ADB, σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 12.938 Ευρωπαίων εφήβων, ηλικίας 14-17 ετών από 7 χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, έδειξε ότι ένα 1,6% των εφήβων πληροί όλα τα κριτήρια για διαταραχή στα διαδικτυακά παιχνίδια, με ένα επιπλέον 5,1% να είναι σε κίνδυνο για τη διαταραχή, πληρώντας μέχρι τέσσερα κριτήρια, με μικρές διακυμάνσεις ανά χώρα (Müller et al., 2014).

Στην έρευνα ESPAD (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2016b), το 23% των μαθητών έπαιζε διαδικτυακά παιχνίδια τακτικά (τουλάχιστον 4 φορές τις προηγούμενες 7 ημέρες), με διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις χώρες αλλά με πολύ υψηλότερα ποσοστά για τα αγόρια (39%, έναντι 7% για τα κορίτσια).

Ωστόσο, η διαμάχη για το αν πρόκειται για ψυχιατρική διαταραχή, δεν έχει σταματήσει. Μία πρόσφατη διαχρονική έρευνα τριών κυμάτων (van den Eijnden et al., 2018) θέλησε να συμβάλει στην ακαδημαϊκή αντιπαράθεση για το κατά πόσον η καταναγκαστική χρήση των παιχνιδιών και των κοινωνικών μέσων θα έπρεπε να θεωρηθούν συμπεριφορικές εξαρτήσεις, θέμα που έθιξαν οι Kardefelt-Winther et al. (2017), καθώς και κατά πόσον τα εννέα κριτήρια του DSM 5 για τη Διαταραχή στα διαδικτυακά παιχνίδια είναι κατάλληλα για τη διάκριση ανάμεσα σε υπερεμπλεγμένους χρήστες παιχνιδιών και κοινωνικών μέσων χωρίς διαταραχή, από τους χρήστες με διαταραχή. Η έρευνα εξέτασε λοιπόν την επίδραση της επίμονης και διαταραγμένης χρήσης παιχνιδιών και μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχοκοινωνική ευεξία και τις σχολικές επιδόσεις των εφήβων. Στο πλαίσιο του Digital Youth Project του Πανεπιστημίου της Ουτρέχτης, αξιοποιήθηκε ένα δείγμα εφήβων ηλικίας από 12 έως 15 ετών (N=538) για μια διαχρονική έρευνα (van den Eijnden et al., 2018). Τρεις ετήσιες μετρήσεις έγιναν online εντός σχολικής τάξης, ως προς τη διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών, τη διαταραχή κοινωνικών μέσων, την ικανοποίηση από τη ζωή και την αντιλαμβανόμενη κοινωνική ικανότητα. Ο μέσος όρος βαθμολογίας των μαθητών βρέθηκε από τα αρχεία των σχολείων. Τα συμπτώματα της διαταραχής διαδικτυακών παιχνιδιών και κοινωνικών μέσων φάνηκε να έχουν αρνητική επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τα συμπτώματα της Διαταραχής διαδικτυακών παιχνιδιών έδειξαν αρνητική επίδραση στην αντιλαμβανόμενη κοινωνική ικανότητα των εφήβων. Από την άλλη μεριά, η υπερβολική χρήση παιχνιδιών και κοινωνικών μέσων προέβλεπε πτώση στις σχολικές επιδόσεις, αλλά θετικές επιδράσεις στην αντιλαμβανόμενη κοινωνική ικανότητα των εφήβων. Οι επιπτώσεις των συμπτωμάτων της διαταραχής διαδικτυακών παιχνιδιών στην ικανοποίηση από τη ζωή και την κοινωνική επάρκεια ήταν σημαντικές μόνο για τα αγόρια. Τα ευρήματα συνηγόρησαν υπέρ της άποψης ότι η διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών και η διαταραχή κοινωνικών μέσων πληρούσαν τα πυρηνικά κριτήρια των συμπεριφορικών εξαρτήσεων.

Ανάμεσα στις έρευνες με το συγκεκριμένο θέμα είναι και μία συγχρονική έρευνα που διεξήχθη σε ένα τυχαίο δείγμα Φιλανδών εφήβων και νεαρών ενηλίκων (13-24 ετών, N=293) για την προβληματική συμπεριφορά διαδικτυακών παιχνιδιών και τη σύνδεσή της με μια ποικιλία ψυχολογικών, κοινωνικών και σωματικών συμπτωμάτων (Männikkö et al., 2015). Στα αποτελέσματα φάνηκε ότι η προβληματική συμπεριφορά ως προς τη χρήση παιχνιδιών συσχετιζόταν με κόπωση, προβλήματα ύπνου, κατάθλιψη, συμπτώματα άγχους. Η

πολυμεταβλητή γραμμική ανάλυση έδειξε ότι οι ώρες παιχνιδιού εβδομαδιαία, η κατάθλιψη και η προτίμηση για online κοινωνική αλληλεπίδραση προέβλεπε τα αυξημένα συμπτώματα προβληματικής χρήσης παιχνιδιών.

Στην έρευνα, υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή φάνηκε να δηλώνουν μια χαμηλή ευαλωτότητα σε προβληματικά συμπτώματα χρήσης παιχνιδιών. Η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή συσχετιζόταν θετικά με μια προτίμηση για κοινωνική αλληλεπίδραση online. Τέλος, η έρευνα βρήκε ότι οι έφηβοι με υψηλά σκορ στην κλίμακα Gaming Addiction Scale (Lemmens et al., 2009) ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, σε συμφωνία με μεταγενέστερες έρευνες (π.χ. Lemmens et al., 2015, Festl et al., 2012 στη Γερμανία, Mentzoni et al., 2011 στη Νορβηγία).

Παρόλα τα προαναφερθέντα ευρήματα, χρειάζεται να σημειώσουμε ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια μπορούν επίσης να συνεισφέρουν στη δημιουργία και ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών (Tzavela et al., 2015, Trepte et al., 2011). Για κάποιους παίκτες, φαίνεται ότι έχει εφαρμογή η θεωρία της αναπλήρωσης για την οποία κάναμε λόγο προηγουμένως, καθώς η χρήση παιχνιδιών λειτουργεί ως στρατηγική διαχείρισης ελλείψεων ή προβλημάτων, όπως η έλλειψη φίλων, τα προβλήματα σχέσεων ή η μη ικανοποίηση από τη σωματική εμφάνιση.

Τα Τυχερά Παιχνίδια (Gambling)

Η διαταραχή τυχερών παιχνιδιών (Gambling disorder) έχει συμπεριληφθεί στην τελευταία έκδοση του DSM 5 (American Psychiatric Association, 2013). Τα κριτήρια διάγνωσής της, κατά DSM 5, βρίσκονται στο Παράρτημα.

Στην έρευνα των Andrie et al. (2019), υψηλότερα ποσοστά των εφήβων που αντιμετώπιζαν πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια ή ήταν σε σχετικό κίνδυνο (συνολικά 3,6%), εμφάνισαν τα αγόρια μεγαλύτερης ηλικίας, με γονείς που είχαν χαμηλό/μεσαίο μορφωτικό επίπεδο και χωρίς αδέρφια. Επιπλέον, η ηλικία πρώτης χρήσης του διαδικτύου ήταν μικρότερη, όπως και οι σχολικοί βαθμοί ενώ, όταν η χρήση του διαδικτύου ήταν δυσλειτουργική, υπήρχαν υψηλότερα σκορ στις κλίμακες των προβλημάτων συμπεριφοράς και χαμηλότερα στις δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο.

Στην έρευνα HBSC/WHO του 2014 (Κοκκέβη και συν., 2015), οι 15χρονοι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με την ενασχόλησή τους με τα τυχερά παιχνίδια και συγκεκριμένα για το εάν έχουν στοιχηματίσει χρήματα σε πρακτορείο ή στο διαδίκτυο για την έκβαση ενός αθλητικού αγώνα, διαγωνισμού ή παιχνιδιού το οποίο έπαιζαν οι ίδιοι (ηλεκτρονικό πόκερ, τάβλι κλπ.). Το 43,5% των 15χρονων εφήβων είχαν στοιχηματίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (68,0%), συγκρινόμενα με τα κορίτσια (21,0%), ενώ ποσοστό 13,8% ανέφεραν ότι έχουν στοιχηματίσει περισσότερες από

20 φορές στη ζωή τους. Πρόσφατη ενασχόληση με τον τζόγο (τον τελευταίο χρόνο πριν από την έρευνα) αναφέρεται από το 33,3% των 15χρονων εφήβων, ενώ σε ποσοστό 8,5% αναφέρουν ότι, κατά τον τελευταίο χρόνο, στοιχημάτισαν τουλάχιστον 20 φορές.

Εξετάζοντας τα πιθανά συμπτώματα εξάρτησης από τα τυχερά παιχνίδια, οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το εάν χρειάστηκε να πουν ψέματα σχετικά με αυτήν την ενασχόληση και εάν ένιωσαν κάποια στιγμή την ανάγκη για στοιχηματισμό όλο και περισσότερων χρημάτων. Από την αξιολόγηση των απαντήσεών τους προκύπτει ότι, σε ποσοστό 6,7%, οι 15χρονοι έφηβοι βρίσκονταν σε κίνδυνο για προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια, ενώ σε ποσοστό 2,3% είχαν ήδη προβληματική ενασχόληση, με τα παραπάνω ποσοστά να διπλασιάζονται για τα αγόρια σε 12,1% και 4,2%, αντίστοιχα.

Στην έρευνα ESPAD (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2016b), κατά μέσο όρο, το 14% των μαθητών ανέφεραν να στοιχηματίζουν για να κερδίσουν χρήματα τουλάχιστον μία φορά το προηγούμενο έτος και το 7% σε τακτική βάση (τουλάχιστον 2-4 φορές το μήνα). Σε όλες τις χώρες, πολύ μεγαλύτερα είναι τα ποσοστά των αγοριών με εμπειρία τυχερών παιχνιδιών (23% έναντι 5%, κατά μέσο όρο) με συχνότητα (12% έναντι 2%) το προηγούμενο έτος. Τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια με χρήματα ήταν η λιγότερο συχνή διαδικτυακή δραστηριότητα (3%), με διαφορά ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια: 6% και 1%, αντίστοιχα. Τα υψηλότερα ποσοστά μαθητών με εμπειρία τυχερών παιχνιδιών (30%) και σε τακτική βάση (16%) τον προηγούμενο χρόνο βρέθηκαν στην Ελλάδα. Το 8,4% των εφήβων βρέθηκαν σε κίνδυνο για παθολογικό στοιχηματισμό, ενώ το 2,9% είχαν ήδη παθολογική ενασχόληση. Στα αγόρια τα παραπάνω ποσοστά αυξήθηκαν σε 13,1% για κίνδυνο παθολογικής ενασχόλησης με τον τζόγο και σε 5,8% για εύρεση παθολογικής ενασχόλησης. Οι έφηβοι στις περιοχές εκτός Αττικής βρίσκονταν σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό σε κίνδυνο για παθολογική ενασχόληση με το στοιχηματισμό, συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους στο νομό Αττικής και τα ποσοστά ήταν 9,3% και 6,6%, αντίστοιχα (Κοκκέβη κ.ά., 2016).

Το νομικό πλαίσιο απαγορεύει στους ανηλίκους να στοιχηματίζουν χρήματα (Νόμος 4002/2011, ΦΕΚ 180/Α/22.8.2011). Παρόλα αυτά, η δημοτικότητα τους αποτελεί ένα πεδίο προβληματισμού σε επιστημονικό και οικογενειακό-κοινωνικό επίπεδο, ιδιαίτερα στη χώρα μας. Πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι ανήλικοι που ασχολούνται με τα τυχερά παιχνίδια έχουν αυξημένη πιθανότητα να εξελιχθούν σε ενήλικες με εξάρτηση από αυτά, ενώ παράλληλα οι έφηβοι που στοιχηματίζουν χρήματα φαίνεται ότι είναι πιθανότερο στη συνέχεια της εφηβείας να πειραματιστούν με χρήση αλκοόλ, καπνού και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών, αλλά είναι και πιθανότερο να εμφανίσουν εξάρτηση από το διαδίκτυο, εύρημα που επιβεβαιώθηκε σε διάφορες έρευνες (Kabasakal, 2015, Critselis et al., 2013). Η τελευταία έρευνα έγινε σε Κύπριους εφήβους (N=805), με υψηλό επιπολασμό συμπεριφοράς τυχερών παιχνιδιών

(34,9%). Οι πολυμεταβλητές αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι ο μοναδικός προγνωστικός παράγοντας που συσχετιζόταν με την εξαρτητική διαδικτυακή συμπεριφορά ήταν τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια, ενώ υπήρξε συσχέτιση των τυχερών παιχνιδιών με τη συναισθηματική δυσλειτουργικότητα και τις προβληματικές συμπεριφορές, όπως προβλήματα διαγωγής και προβλήματα των εφήβων με τους συνομηλίκους τους.

Ακριβώς επειδή το θέμα της χρήσης του διαδικτύου είναι ένα πολύ ευρύ πεδίο, διαρκώς εξελισσόμενο και εξαιρετικά πολύπλοκο, χρειάζεται να συνεχιστούν οι επισταμένες προσπάθειες σε ερευνητικό, θεωρητικό, αλλά και εμπειρικό πλαίσιο. Θα κλείσουμε το παρόν κεφάλαιο με μία διαπίστωση των van den Eijnden et al. (2018): “Εφόσον η εφηβεία αποτελεί μια αναπτυξιακή περίοδο που διακρίνεται για τις ριζικές σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές, η διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών και η διαταραχή κοινωνικών μέσων μπορεί να έχει σοβαρές και διαρκείς συνέπειες στην ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη των νέων. Είναι, ως εκ τούτου, ζωτικής σημασίας η καλύτερη κατανόηση της επίδρασης αυτών των φαινομένων στην ανάπτυξη των εφήβων” (σελ. 697).

Κεφάλαιο 5:

Δημογραφικές Μεταβλητές και Συσχέτιση με την Ικανοποίηση από τη Ζωή

Η Proctor et al. (2009), σε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, διαπιστώνει ότι η σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή με διάφορους δημογραφικούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων η ηλικία, το φύλο και η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, δεν έχει φανεί ισχυρή, καθώς οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι συγκεκριμένες μεταβλητές συνεισφέρουν μόνο ελαφρώς (ή καθόλου) στην πρόβλεψη της ικανοποίησης από τη ζωή για τα παιδιά και τους εφήβους (Ash and Huebner, 2001, Gilman and Huebner, 2000). Υπάρχουν και έρευνες, ωστόσο, που βρίσκουν συσχετίσεις ανάμεσα σε μια σειρά από δημογραφικές μεταβλητές και την ικανοποίηση από τη ζωή. Ας δούμε, πιο συγκεκριμένα, τις πιθανές συσχετίσεις.

Ο Παράγοντας “Φύλο” και η Χώρα Διαμονής

Το φύλο των εφήβων είναι ένας παράγοντας που, σε αρκετές έρευνες, έχει στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με την ευεξία, με τα αγόρια να αναφέρουν υψηλότερο βαθμό ευεξίας (Levin et al., 2012, Goldbeck et al., 2007), ενώ σε άλλες έρευνες οι μεγαλύτερες τιμές των αγοριών δεν ήταν σημαντικές και υπερέβαιναν μόνο σε μερικές χώρες το 10% για την ηλικία των 15 ετών (Holte et al., 2014).

Στην έρευνα HBSC 2013/2014, στην πλειοψηφία των χωρών (35 χώρες) ο παράγοντας φύλο, σε σχέση με την αναφερόμενη ικανοποίηση από τη ζωή, είχε στατιστικά σημαντική διαφορά για μία ή περισσότερες ηλικιακές ομάδες (Inchley et al., 2016). Ανάμεσά τους βρίσκονταν η Ελλάδα, η Γερμανία, η Ολλανδία, η Ισλανδία, η Ισπανία, η Ρουμανία και η Πολωνία. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρουμε τα εξής παραδείγματα με στατιστική σημαντικότητα: 1) των 13χρονων κοριτσιών στην Ελλάδα, που ανέφεραν υψηλή ικανοποίηση σε ποσοστό 83% έναντι του ποσοστού 89% των αγοριών αντίστοιχης ηλικίας, 2) των 15χρονων κοριτσιών (74%) έναντι των αγοριών (87%) στη Γερμανία, 3) των 15χρονων κοριτσιών στη Ολλανδία (84%), συγκριτικά με τα αγόρια που δήλωσαν υψηλή ικανοποίηση σε ποσοστό 94%, 4) των κοριτσιών, ηλικίας 15 ετών (υψηλή ικανοποίηση σε ποσοστό 83%, ενώ τα αγόρια συγκέντρωσαν ποσοστό 91%) στην Ισλανδία, 5) στην Ισπανία, τα αντίστοιχα ποσοστά των 15χρονων κοριτσιών ήταν 81% και των αγοριών 92% και 7) η μεγαλύτερη διαφορά σημειώθηκε στην Πολωνία, με τα 15χρονα κορίτσια να έχουν δηλώσει σε ποσοστό μόλις 68% υψηλή ικανοποίηση, ενώ τα αγόρια 83%!

Το ΕΠΙΨΥ δημοσιοποίησε τα αποτελέσματα της τελευταίας έρευνας που συνδέονται με την υγεία των εφήβων στην Ελλάδα (Health Behaviour in School-Aged Children -

HBSC/WHO, 2017/18) σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 3.863 μαθητών της ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού, της Β΄ τάξης Γυμνασίου και της Α΄ τάξης Λυκείου από 238 σχολικές μονάδες. Τα κορίτσια εμφανίστηκαν σε υψηλότερα ποσοστά επιβαρυνμένα, συγκριτικά με τα αγόρια, και ανέφεραν ότι δεν είχαν “αρκετή ικανοποίηση από τη ζωή” σε πολύ μεγάλο ποσοστό, 48%, έναντι 38,4% των αγοριών (Κοκκέβη κ.ά., 2019α).

Οπωσδήποτε είναι εντυπωσιακό ότι, στις έρευνες στις οποίες βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ικανοποίηση από τη ζωή σε σχέση με το φύλο, τα αγόρια είχαν σταθερά υψηλότερα ποσοστά. Μοναδική εξαίρεση αποτέλεσε η πρόσφατη έρευνα (Τσουβέλας και Παυλόπουλος, 2019) σε μη αντιπροσωπευτικό δείγμα 433 εφήβων στην Ελλάδα, όπου τα αγόρια εμφάνισαν υψηλότερη ικανοποίηση, συγκρινόμενα με τα κορίτσια, μόνο στον τομέα “εαυτός”, ενώ τα κορίτσια ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης στον τομέα “φίλοι”, “σχολείο” και συνολικά στη ζωή τους (υποκειμενική ευεξία), σε σύγκριση με τα αγόρια.

Οι Ηλικιακές Φάσεις της Εφηβείας

Οι Holte et al. (2014) διαπίστωσαν ότι, μέχρι τη δεκαετία του 2000, δεν είχε διαπιστωθεί η τάση μείωσης της ευεξίας και της ικανοποίησης από τη ζωή από την ηλικία των 12 (πρώιμη εφηβεία) έως την ηλικία των 16 ετών (αρχές όψιμης εφηβείας), καθώς θεωρούνταν ότι αυτή η έννοια έμενε σχετικά σταθερή σε όλη τη ζωή, εκτός από τις περιπτώσεις των ανθρώπων με σοβαρές τραυματικές εμπειρίες. Έκτοτε, πολλές έρευνες τα τελευταία χρόνια έχουν διαπιστώσει ότι η αντιλαμβανόμενη ευεξία/ευτυχία και η ικανοποίηση από τη ζωή τείνουν να μειώνονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας, σε πλήθος χωρών: στην Αυστραλία (Petito and Cummins, 2000, Tomya and Cummins, 2011), τη Ρουμανία (Baltatescu, 2006), την Ισπανία, τη Χιλή και τη Βραζιλία - στην τελευταία με μια μικρή ανάκαμψη στα 16 έτη (Casas et al., 2012), καθώς και σε 7 χώρες της Ευρώπης (Αυστρία, Γαλλία, Γερμανία, Ολλανδία, Ισπανία, Ελβετία και Ηνωμένο Βασίλειο) στην έρευνα των Bisegger et al. (2005). Στην έρευνα των Goldbeck et al. (2007) σε 1.274 εφήβους στη Γερμανία, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στην ηλικία και τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και την ικανοποίηση ως προς τα θέματα υγείας. Η ικανοποίηση από τη ζωή μειωνόταν γραμμικά με την αύξηση της ηλικίας των εφήβων και, μάλιστα, για αμφότερα τα φύλα, η πιο εμφανής μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή σημειωνόταν ανάμεσα στα 13 και 14 έτη, ενώ η χαμηλότερη μέση ικανοποίηση από τη ζωή αναφερόταν ανάμεσα στα 15 με 16 έτη. Οι ερευνητές συνέδεσαν το φαινόμενο με τη φυσιολογική αναπτυξιακή διαδικασία της εφηβείας, λόγω των πολλαπλών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι.

Η Uusitalo-Malmivaara (2014), η οποία έκανε την έρευνά της σε Φιλανδούς εφήβους,

σημείωσε ότι, παραδόξως, στο τέλος της υποχρεωτικής εκπαίδευσης (που συμπίπτει με την έναρξη της μέσης εφηβείας), η ευεξία των μαθητών (και των δυο φύλων) φάνηκε ερευνητικά όταν βρισκόταν στη χειρότερη κατάσταση, ενώ με τη μετάβαση στο λύκειο αυξήθηκε (Salmela-Aro and Tuominen-Soini, 2010).

Ας δούμε αναλυτικά ορισμένα στοιχεία για τη χώρα μας από την έρευνα του ΕΠΙΨΥ/ HBSC/WHO, το 2018: Ένα μεγάλο ποσοστό των εφήβων (43,2%) δήλωσαν πως δεν ήταν «αρκετά ικανοποιημένοι» από τη ζωή τους. Ηλικιακά, η «χαμηλή ικανοποίηση» αυξήθηκε από τα 11 (23,6%) στα 13 (49,9%) και τα 15 έτη (55,0%). Η ψυχολογική και σωματική επιβάρυνση αυξήθηκε σημαντικά από την ηλικία των 11 χρονών στην ηλικία των 13 και την ηλικία των 15 ετών. Διαχρονικά, από το 2002 έως το 2018, το ποσοστό «χαμηλής ικανοποίησης» από τη ζωή σημείωσε αύξηση από το 30,3% στο 43,2%. (Κοκκέβη κ.ά., 2019α).

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος

Η υπερβαρότητα και η παχυσαρκία κατά την παιδική ηλικία έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο για μία σειρά από πολυάριθμες ασθένειες και προβλήματα υγείας, σωματικά, ψυχικά (π.χ. κατάθλιψη, αρνητική αυτο-εικόνα, χαμηλή αυτοεκτίμηση), ψυχοκοινωνικά (π.χ. εκφοβισμός, λιγότερες φιλίες, σωματική και λεκτική κακοποίηση) που μπορεί να εμμένουν και στην ενήλικη ζωή (Proctor et al., 2009).

Τα ευρήματα πολλών ερευνών σε διάφορες χώρες έχουν δείξει επανειλημμένα ότι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) μπορεί σταθερά να προβλέψει τη δυσαρέσκεια για το σώμα (π.χ. Mäkinen, 2012, Bucchianeri et al., 2013) και μάλιστα ότι η δυσαρέσκεια είναι μεγαλύτερη στους υπέρβαρους και παχύσαρκους εφήβους (Zahedi et al., 2019). Οι Valois et al. (2003) διαπίστωσε ότι η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή των Αμερικανών εφήβων συνδέεται με αρνητικές αντιλήψεις για το σωματικό βάρος, τις προσπάθειες απώλειας βάρους με δίαιτες, την πρόκληση εμετού και τη χρήση καθαρτικών ή χαπιών για απώλεια βάρους.

Σε μια διαχρονική μελέτη σε νεαρές γυναίκες στην Αυστραλία (Ball et al., 2004) η μεγαλύτερη μάζα σώματος συσχετίστηκε άμεσα με χαμηλότερη ικανοποίηση ως προς την εκπαιδευτική και επαγγελματική τους κατάσταση, τις συντροφικές και οικογενειακές σχέσεις, καθώς και τις κοινωνικές δραστηριότητες. Η Coccia et al. (2012) διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι με υψηλότερο ΔΜΣ βαθμολογούσαν συγκριτικά χαμηλότερα την αυτοαντιλαμβανόμενη υγεία τους, ενώ είχαν και πιο αρνητική αντίληψη για την εικόνα σώματος, καθώς και χαμηλή ικανοποίηση. Καθώς οι γυναίκες υφίστανται εντονότερα εξωτερικές πιέσεις για ένα λεπτό σώμα, η αρνητική επίδραση της παχυσαρκίας στην ικανοποίηση από τη ζωή τείνει να είναι

ισχυρότερη στις γυναίκες, σε σχέση με τους άνδρες (Dohnt and Tiggemann, 2006).

Εκ πρώτης όψης, υπήρξε μία διαφοροποίηση στα ευρήματα μιας διαχρονικής έρευνας σε εφήβους σε μία Νοτιοανατολική Πολιτεία των ΗΠΑ, καθώς δεν επιβεβαιώθηκε η σχέση ΔΜΣ και μη ικανοποίησης από το σώμα, ούτε για τα κορίτσια, ούτε για τα αγόρια (Bearman et al., 2006). Παρόλα αυτά, τα κορίτσια είχαν ένα ουδέτερο επίπεδο δυσαρέσκειας για το σώμα τους, κατά μέσο όρο, ενώ αντίστοιχα τα αγόρια εξέφρασαν μία ουδέτερη προς μέτρια μέση ικανοποίηση. Επιπλέον, τα κορίτσια που ανέφεραν ότι ήταν πάρα πολύ ικανοποιημένες ή μέτρια ικανοποιημένες με τα σώματά τους, είχαν μια σημαντικά χαμηλότερη μέση μάζα σώματος ($M=19.78$) από τα αγόρια που ανέφεραν ότι ήταν εξίσου ικανοποιημένα ($M=21.98$). Οι μεταβλητές που συσχετίστηκαν με τη μη ικανοποίηση από το σώμα και για τα δύο φύλα ήταν οι διατροφικοί περιορισμοί και η ανεπάρκεια της κοινωνικής στήριξης από τους γονείς και, σε μικρότερο βαθμό, από τους συνομηλίκους.

Για τα κορίτσια, όσο προχωρούσαν στην εφηβεία, η μη ικανοποίησή τους από το σώμα αυξανόταν. Στην ηλικία των 13 ετών δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στα επίπεδα μη ικανοποίησης από το σώμα για τα δύο φύλα, από την ηλικία των 14 και πάνω ωστόσο, τα κορίτσια ανέφεραν στατιστικά σημαντική μη ικανοποίηση. Το εύρημα είναι σύμφωνο με ένα αναπτυξιακό μοντέλο μη ικανοποίησης από το σώμα, όπου η αύξηση της μη ικανοποίησης γίνεται μεγαλύτερη για τα κορίτσια όσο περνάει ο καιρός στην εφηβεία, καθώς απομακρύνονται από το ιδανικό λεπτό γυναικείο σώμα. Από την άλλη μεριά, η αύξηση της ικανοποίησης γίνεται μεγαλύτερη για τα αγόρια, καθώς κατευθύνονται προς το ιδανικό μεσομορφικό ανδρικό σώμα (Smolak et al., 2001). Τα αγόρια που ανέφεραν τα υψηλότερα ποσοστά μη ικανοποίησης με το σώμα τους είχαν σχεδόν ίδιο βάρος με τα αγόρια που δήλωσαν τη μέγιστη ικανοποίηση. Αυτό είναι ένα στοιχείο που ίσως σχετίζεται με την υπόθεση ότι η αντίληψη που έχει κάποιος για το βάρος του μπορεί να είναι σημαντικότερη από τις σωματικές του διαστάσεις, αλλά ενδεχομένως και με το ότι ο ΔΜΣ ίσως είναι ένας πολύ γενικός δείκτης, καθώς δε διαφοροποιεί το βάρος σε λίπος, σε σχέση με το βάρος σε μυϊκή μάζα.

Η αύξηση του βάρους μπορεί ακόμη να συσχετίζεται με την αυτοαναφερόμενη διατροφή με δίαιτες (Klesges et al., 1992, Lowe et al., 2013), καθώς υπάρχουν ενδείξεις που υποστηρίζουν ότι οι τρόποι που χρησιμοποιούν πολλοί νέοι για να ελέγξουν το βάρος τους δεν είναι αποτελεσματικοί. Χρειάζεται όμως να ληφθεί υπόψη και το ενδεχόμενο η παχυσαρκία (όπως και άλλες μεταβλητές) να έχει αρνητική επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή όχι άμεσα, αλλά έμμεσα, μέσω κοινωνικών παραγόντων (Huebner, 1991c, Park, 2004). Οι Forste and Moore (2012) διαπίστωσαν ότι ο αυξημένος δείκτης μάζας σώματος συνδέεται με αρνητικές αξιολογήσεις για τον εαυτό και αρνητικές αξιολογήσεις από

συνομηλίκους, γονείς καθώς επίσης και με αρνητικές αλληλεπιδράσεις στο σχολικό περιβάλλον. Είναι συνήθη τα φαινόμενα των προκαταλήψεων και διακρίσεων που υφίστανται τα άτομα με παχυσαρκία στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις (Carr and Friedman, 2006, Puhl and Brownell, 2003), καθώς η παχυσαρκία είναι μία κατάσταση που ενέχει μεγάλο στίγμα στις δυτικές κοινωνίες, σε όλες τις πλευρές της ζωής (Strauss and Pollack, 2003, Carr and Friedman, 2005). Οι υπέρβαροι έφηβοι είναι περισσότερο απομονωμένοι ή απομακρυσμένοι κοινωνικά συγκριτικά με τους εφήβους φυσιολογικού βάρους (Strauss and Pollack, 2003) και ο στιγματισμός τους μπορεί να οδηγήσει ήδη από την παιδική ηλικία σε εκφοβισμό και απόρριψη από τους συνομηλίκους (Puhl and Brownell, 2003), καθώς επίσης σε μεγάλη ψυχολογική δυσφορία (Myers and Rosen, 1999).

Οι Σχολικές Επιδόσεις

Η φοίτηση στο σχολείο αποτελεί την κύρια δραστηριότητα για τα περισσότερα παιδιά και τους εφήβους και, επομένως, το σχολικό περιβάλλον παίζει έναν κρίσιμο ρόλο στην επίτευξη της ικανοποίησης από τη ζωή. Η σχολική επίδοση είναι σημαντική, καθώς στη σημερινή κοινωνία τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και οι αποτυχίες συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στη σταδιοδρομία και τις επαγγελματικές ευκαιρίες. Επιπλέον, συνδέεται με την ποιότητα ζωής, την ικανοποίηση από τη ζωή, την αίσθηση ελέγχου που έχει κάποιος στη ζωή του, όπως επίσης με την οικονομική κατάσταση (Ross and Van Willigen, 1997, Suldo et al., 2006). Η σχολική επιτυχία των μαθητών επηρεάζεται από την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και την αυτοεκτίμησή τους (Gutman et al., 2012) και σχετίζεται με την ικανοποίηση, τη γενική ευημερία και την υψηλή λειτουργικότητα (Ross and Van Willigen, 1997, Suldo et al., 2006).

Οι Gilman και Huebner (2000) βρήκαν ότι η εξαιρετικά υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή συσχετιζόταν θετικά με μια θετική στάση προς το σχολείο, προς τους εκπαιδευτικούς και τον μέσο όρο βαθμολογίας. Από την άλλη μεριά, στο Ηνωμένο Βασίλειο (Νότινγκχαμ) μια έρευνα σε παιδιά και νέους 7-19 ετών έδειξε ότι, στο δημοτικό σχολείο που είχε τις κορυφαίες ακαδημαϊκές επιδόσεις, οι μαθητές είχαν σημαντικά χαμηλότερη ευεξία (nef and Nottingham City Council, 2004).

Μια διαχρονική έρευνα στο Χονγκ Κονγκ της Κίνας (Shek and Li, 2015) έδειξε ότι η αντιλαμβανόμενη σχολική επίδοση διαδραμάτιζε σπουδαίο ρόλο στην ευεξία των εφήβων. Ωστόσο, σημαντικό ρόλο παίζουν και τα πολιτισμικά χαρακτηριστικά στη διαμόρφωση των αντιλήψεων. Στην κινεζική κοινωνία, η σημασία της σχολικής επιτυχίας είναι εξαιρετικά μεγάλη, γεγονός το οποίο έχει ως αποτέλεσμα τις υψηλές προσδοκίες από τους μαθητές ως προς τα θέματα μελέτης και ακαδημαϊκής αριστείας, με επακόλουθο τον μεγάλο ανταγωνισμό ήδη από μικρή ηλικία.

Οι Ash και Huebner (1998) διερεύνησαν την ευεξία μιας ομάδας ακαδημαϊκά προικισμένων μαθητών και δε βρήκαν διαφορές στη σφαιρική ικανοποίηση ή σε συγκεκριμένους τομείς της ικανοποίησης από τη ζωή σε σύγκριση με τους μαθητές με κανονικές επιδόσεις. Ωστόσο, τα αποτελέσματα υπέδειξαν ότι οι προικισμένοι μαθητές προσδιόριζαν την ικανοποίηση από τη ζωή τους διαφορετικά από τους μη προικισμένους, ευρήματα που είναι σε συμφωνία με έρευνες στις οποίες βρέθηκε ότι η συναισθηματική ευεξία επηρεάζεται από τον βαθμό προόδου σε τομείς που είναι συνεπείς με τους στόχους και τις ανάγκες του κάθε ατόμου (Brunstein, 1993, Diener and Fujita, 1995).

Μία έρευνα από τη Γερμανία σε νεαρούς εφήβους, φαίνεται ότι συμβαδίζει με τα παραπάνω ευρήματα (Rathmann et al., 2018). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμμετοχή σε μία τάξη με μεσαίες επιδόσεις δε συσχετίστηκε με την ικανοποίηση από τη ζωή για τους μαθητές που ανέφεραν χαμηλή σχολική επίδοση, αλλά έδειξε μια αρνητική συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή για τους μαθητές με τις υψηλές επιδόσεις. Οι ερευνητές προτείνουν, εφόσον πάντοτε υπάρχει κάποιου είδους ετερογένεια στα τμήματα, το ενδεχόμενο οι τάξεις να χωρίζονται με βάση μια ισοκατανομή ως προς την επίδοση για να αποφεύγονται οι συγκρίσεις των μαθητών εκατέρωθεν.

Σε πολλές μελέτες (Antaramian et al., 2008, Huebner et al., 1998, Huebner et al., 2000), οι έφηβοι ήταν λιγότερο ικανοποιημένοι με τη σχολική τους ζωή, σε σχέση με άλλους τομείς της ζωής τους. Επιπλέον, υπάρχουν ευρήματα σε μια έρευνα στη Φιλανδία (Uusitalo-Malmivaara, 2012) που δείχνουν μια μάλλον μεγάλη πτώση στη σχολική ευεξία των κοριτσιών από τα 12 έως τα 15, ενώ για τα αγόρια σημειώθηκε επίσης μείωση, αλλά πολύ μικρότερη. Μια πιθανή εξήγηση που δίνει η ερευνήτρια σχετίζεται με τις πολύπλευρες και αντιφατικές απαιτήσεις που υφίστανται τα κορίτσια, καθώς στη Φιλανδία αναμένεται να έχουν καλές σχολικές επιδόσεις, δέχονται πίεση για να έχουν μια καλή εμφάνιση με ελεγχόμενο βάρος, ανατρέφονται για να είναι εξαιρετικά ανεξάρτητες και παρόλα αυτά μπορεί να έχουν λιγότερη ελευθερία από τα αγόρια. Παρόμοιες κοινωνικές απαιτήσεις φαίνεται ότι γενικεύονται πολύ ευρύτερα από τα σύνορα της Φιλανδίας και πιθανόν σχετίζονται με την ευαλωτότητα των έφηβων κοριτσιών ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή.

Η έρευνα HBSC/WHO του ΕΠΙΨΥ στην Ελλάδα (Κοκκέβη και συν., 2019β) αποκαλύπτει στοιχεία και για το σχολικό περιβάλλον των εφήβων στην Ελλάδα, ηλικίας 11, 13 και 15 ετών. Περισσότεροι από τους μισούς μαθητές (60,0%) απαντούν ότι είναι ικανοποιημένοι με τον τομέα σχολείο, με αγόρια και κορίτσια σε παρόμοια ποσοστά (58,4% και 61,6%, αντίστοιχα), ενώ το 11,2% αναφέρουν ότι το σχολείο δεν τους αρέσει καθόλου (τα αγόρια σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό, 13,2%, συγκριτικά με τα κορίτσια (9,2%) και το 28,8% ότι δεν τους αρέσει αρκετά. Η ικανοποίηση από το σχολείο μειώνεται σημαντικά όσο μεγαλώνουν.

Διαχρονικά, από το 1998 ως το 2018, το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν ότι δεν τους αρέσει καθόλου το σχολείο σχεδόν διπλασιάζεται από 5,9% σε 11,2%. Ενώ οι 11χρονοι δηλώνουν ικανοποιημένοι από αυτό σε ποσοστό 78,4%, το ποσοστό στους 13χρονους μειώνεται σε 53,9% και στους 15χρονους σε 49,0%.

Διαχρονικά, μετά το 2002 (72,7%) καταγράφεται σημαντική μείωση στο ποσοστό των εφήβων στους οποίους αρέσει το σχολείο ενώ το ποσοστό σταθεροποιείται από το 2006 έως το 2014 περίπου στο 63%. Το 2018 καταγράφει εκ νέου τάση μείωσης (60,0%). Περίπου ένας στους 3 μαθητές (31,8%) νιώθει πιεσμένος από το σχολείο, σε υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια από ό,τι τα αγόρια (34,8% και 28,7%, αντίστοιχα) - εύρημα που συμφωνεί με το αποτέλεσμα της Uusitalo-Malmivaara (2014). Μεγαλύτερη πίεση από το σχολείο αναφέρουν οι μαθητές Γυμνασίου (38,5%) και Λυκείου (36,2%), σε σύγκριση με εκείνους του Δημοτικού (19,9%). Το 2018, το ποσοστό εφήβων που θεωρούν τη σχολική τους επίδοση πολύ καλύτερη από εκείνη των συμμαθητών τους είναι μειωμένο (32,6%), συγκριτικά με το ποσοστό της περιόδου 2002-2010 (~38,0%).

Στην έρευνα της Σιδηροπούλου (2014), οι έφηβοι που εμφάνιζαν χαμηλή σχολική ικανοποίηση φαίνεται να χαρακτηρίζονταν από συναισθηματική προσκόλληση (μεσαίου βαθμού) στον υπολογιστή τους αλλά και τάσεις απόδρασης μέσω της χρήσης, από τις εσωτερικές και εξωτερικές πιέσεις. Επιπλέον, η σχολική ικανοποίηση φάνηκε να αναδεικνύεται σε πολύ ρυθμιστικό παράγοντα για την αξιολόγηση της γενικής ικανοποίησης των εφήβων.

Η σχολική επίδοση είναι άλλη μία μεταβλητή που δεν μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα ποια είναι η αιτιακή κατεύθυνση που έχει στη σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή. Άραγε οι έφηβοι μαθητές είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους επειδή, λόγω της υψηλής σχολικής επίδοσης βιώνουν τα πολλά οφέλη αυτής, ενδοπροσωπικά και διαπροσωπικά; Μήπως, από την άλλη μεριά, επειδή απολαμβάνουν υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή μπορούν να αφοσιωθούν καλύτερα στα σχολικά τους καθήκοντα και να επιτύχουν υψηλές επιδόσεις; Ή ίσως οι δύο αυτές μεταβλητές αλληλοεμπλέκονται και αλληλοεπηρεάζονται ταυτοχρόνως με πολύπλοκους τρόπους; Θα χρειαστούν περισσότερες και πιο ειδικές έρευνες για να μπορέσουμε να απαντήσουμε.

Οικογενειακοί / Κοινωνικο-οικονομικοί Παράγοντες

Η Δομή της Οικογένειας

Με κριτήριο τα πρόσωπα με τα οποία διαμένουν τα παιδιά, η οικογενειακή δομή μπορεί να θεωρηθεί είτε “ακέραιη” (με την έννοια ότι έχει μείνει αμετάβλητη), είτε μη “ακέραιη” (intact / not intact). Οι ακέραιες οικογένειες αποτελούνται από παιδιά που ζουν με την μητέρα και τον πατέρα τους, ενώ οι μη ακέραιες οικογένειες αποτελούνται είτε από μονογονεϊκές οικογένειες, ανασυγκροτημένες οικογένειες με θετό γονέα ή άλλους ενηλίκους που δεν είναι βιολογικοί γονείς. Οι κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν τις τελευταίες δεκαετίες σε πολλές χώρες του κόσμου, συμπεριλαμβανομένης της Ευρώπης, έχει αυξήσει τα ποσοστά των παιδιών που ζουν ολοένα και σπανιότερα με παραδοσιακές οικογένειες όπου οι γονείς είναι παντρεμένοι.

Η οικογενειακή κατάσταση των γονέων έχει βρεθεί, σε γενικές γραμμές, να είναι ένας βασικός παράγοντας συναφής με την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων (Proctor, 2009). Οι έφηβοι που ζουν σε “ακέραιες” οικογένειες έχουν υψηλότερη συνολική ευεξία και γενική ικανοποίηση από τη ζωή από όσους έχουν βιώσει το χωρισμό ή το διαζύγιο των γονέων τους. Μεγαλύτερο κίνδυνο να έχουν χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή τους διατρέχουν μάλιστα οι έφηβοι που δε διαμένουν με τη μητέρα τους (Kwan, 2008 στο Χονγκ Κονγκ της Κίνας) ή με έναν από τους δύο βιολογικούς γονείς (Demo and Acock, 1996 στις ΗΠΑ, Bradley and Corwyn, 2004 στις ΗΠΑ, Flouri and Buchanan, 2002 σε Αγγλία, Σκωτία και Ουαλία, Størksen et al., 2005 στη Νορβηγία). Αντίστοιχα, τα αποτελέσματα της έρευνας των Zullig et al. (2005b) έδειξαν αρνητική συσχέτιση της υψηλής ικανοποίησης από τη ζωή με μια σειρά παραγόντων, όπως η διαμονή με άλλους συγγενείς, με μη συγγενικά πρόσωπα και κηδεμόνες, μόνο με τους πατέρες, με τις μητέρες και έναν άλλον ενήλικα / άλλους ενήλικες.

Ακολουθώντας, στην έρευνα των Antaramian et al. (2008) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ικανοποίηση των εφήβων συσχετιζόταν σημαντικά με τη δομή της οικογένειας, με τους εφήβους σε μονογονεϊκές οικογένειες, καθώς και με θετό γονέα, να αναφέρουν χαμηλότερη ικανοποίηση στον τομέα “οικογένεια” και “περιβάλλον διαβίωσης” σε σχέση με τους εφήβους που ζούσαν και με τους δύο γονείς. Παρόλα αυτά, η οικογενειακή κατάσταση δε συσχετιζόταν με τους υπόλοιπους τομείς ή τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή. Τέτοιου είδους ευρήματα θα μπορούσαν να συνδέονται με τις μειωμένες πηγές στήριξης που μπορεί να βιώνουν οι έφηβοι σε οικονομικό, συναισθηματικό και προσωπικό επίπεδο μετά από ένα διαζύγιο ή άλλες εμπειρίες που ενδεχομένως βιώνονται ως απώλειες.

Επιπλέον, οι ερευνητές (Amato and Keith, 1991, Demo and Acock, 1996) θεωρούν ότι ίσως οι έφηβοι βιώνουν μειωμένη προσοχή και γονεϊκή αλληλεπίδραση στις μη ακέραιες οικογένειες ή υψηλό βαθμό σύγκρουσης μεταξύ των γονέων και ανάμεσα στους ίδιους και

τον γονέα, που συγκριτικά είναι το περιβάλλον που συνδέεται με τη μικρότερη εφηβική ικανοποίηση στην οικογένεια από τις τρεις οικογενειακές δομές. Φαίνεται λοιπόν ότι η διαμονή και με τους δύο βιολογικούς γονείς ενέχει περισσότερο θετικά συναισθήματα ως προς την οικογενειακή ζωή για τους νεαρότερους εφήβους (τα παιδιά φοιτούσαν στις τάξεις της ΣΤ' δημοτικού, της Α' και Β' Γυμνασίου). Το δείγμα της έρευνας δεν είναι μεγάλο και προέρχεται από μία συγκεκριμένη αγροτική περιοχή μιας νοτιανατολικής πολιτείας των ΗΠΑ, επομένως τα αποτελέσματά της δεν μπορούν να γενικευτούν, ειδικά για τα ευρωπαϊκά δεδομένα. Παρόλα αυτά, μας προσφέρει μία σημαντική πληροφορία: είναι χρήσιμο να χρησιμοποιούμε μετρήσεις για διάφορους τομείς της ζωής των εφήβων και όχι μονοδιάστατες μετρήσεις καθώς, αν είχε υπολογιστεί μόνο η γενική ικανοποίηση, δε θα είχαν βρεθεί διαφορές. Πιθανόν αυτός να είναι και ένας από τους λόγους που υπάρχουν αντιφατικά ευρήματα σε πλήθος ερευνών, εφόσον έχουν χρησιμοποιηθεί διαφορετικά ερευνητικά εργαλεία.

Ο Amato (2005) υποστήριξε ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν με δύο έγγαμους γονείς είναι λιγότερο πιθανόν να βιώσουν ένα πλήθος γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών προβλημάτων, όχι μόνο στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας αλλά και κατά την ενήλικη ζωή. Οι λόγοι για τους οποίους συμβαίνει αυτό είναι επειδή η ανάπτυξή τους μέσα σ' ένα σταθερό οικογενειακό περιβάλλον τους παρέχει καλύτερες συνθήκες ζωής, περισσότερη γονεϊκή φροντίδα, μεγαλύτερη συνεργασία μεταξύ των γονέων, μεγαλύτερη συναισθηματική εγγύτητα με τους γονείς και τα αφήνει εκτεθειμένα σε λιγότερα στρεσογόνα γεγονότα και περιστάσεις.

Ωστόσο, χρειάζεται να τονιστεί ότι οι ψυχολογικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές επιδράσεις του διαζυγίου δεν είναι ίδιες για όλους τους εφήβους, καθώς μπορεί να αντιδρούν στην ίδια εμπειρία με βασικές διαφορές μεταξύ τους. Οι Grossman and Rowat (1995) δεν παρατήρησαν διαφορές στη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή ανάμεσα σε εφήβους που ζούσαν σε ακέραιες και μη ακέραιες οικογένειες και ο Zimmerman et al. (1995), σε μια έρευνα με Αфро-Αμερικανούς άρρενες εφήβους δε βρήκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή σε πέντε διαφορετικούς τύπους οικογενειών, συμπεριλαμβανομένων: των ακέραιων οικογενειών, των οικογενειών με άγαμες μητέρες, των μονογονεϊκών οικογενειών με τη μητέρα και μέλη της ευρύτερης οικογένειας, των οικογενειών με θετό πατέρα και μόνο με την ευρύτερη οικογένεια. Επομένως, δεν μπορούμε να καταλήξουμε με βεβαιότητα για το ενδεχόμενο συσχέτισης της οικογενειακής δομής με τη ζωή των εφήβων. Επίσης, στην έρευνα του Winkelmann (2006) σε Γερμανούς εφήβους, ο χωρισμός των γονέων δεν είχε σημαντική επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ άλλοι παράγοντες, όπως ο τόπος διαμονής, είχε μεγαλύτερη αρνητική επίδραση.

Κάποιοι ερευνητές βρήκαν στοιχεία που υποδεικνύουν την επίδραση πιο πολύπλοκων

οικογενειακών παραγόντων, όπως τη σημασία της πατρικής εμπλοκής (Videon, 2005, Flouri and Buchanan, 2002, Amato, 1994) και την ποιότητα των δεσμών με τους γονείς (Grossman and Rowat, 1995, Greenberg et al, 1983). Σε έρευνα σε εφήβους 12-19 ετών στις ΗΠΑ, η αντιλαμβανόμενη ποιότητα του δεσμού με τους γονείς ήταν σημαντικά πιο ισχυρός παράγοντας στην πρόγνωση της ευεξίας των εφήβων, σε σχέση με την ποιότητα των σχέσεων με τους συνομηλίκους. Το εύρημα αυτό ίσχυε για όλες τις ηλικίες. Επιπλέον, η ποιότητα του δεσμού με τους γονείς φάνηκε να έχει μεσολαβητική επίδραση σε συνθήκες υψηλού στρες στις κλίμακες της αυτοεκτίμησης.

Ο Αδελφικός Ρόλος

Ως προς την ύπαρξη ή όχι αδερφιών και την επίδραση αυτής της μεταβλητής, καθώς και σχετιζόμενων με αυτήν παραγόντων με την ικανοποίηση από τη ζωή, οι έρευνες είναι λιγοστές, με αντιφατικά ευρήματα και έχουν παραλείψει μια σειρά από σημαντικές παραμέτρους. Όσες έχουν πραγματοποιηθεί, επικεντρώθηκαν κυρίως στην έννοια της αναπλήρωσης, που σημαίνει ότι τα αδέρφια μπορεί να αλληλεπιδρούν μ' έναν τρόπο που να αντισταθμίζει ελλείψεις ή ανεπάρκειες που υπάρχουν σε άλλες σημαντικές σχέσεις, δηλαδή με τους γονείς και τους φίλους τους (Steinberg and Silverberg, 1986).

Οι Oliva και Arranz (2005) έκαναν μία έρευνα σε εφήβους 13-19 ετών στην Ισπανία. Θέμα της ήταν οι αδερφικές σχέσεις, εντός του πλαισίου των γονεϊκών σχέσεων και των σχέσεων με τους συνομηλίκους, καθώς και η σύνδεσή τους με την αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση από τη ζωή. Στα αποτελέσματα φάνηκαν σημαντικές διαφορές με βάση το φύλο: για τα κορίτσια, μια σχέση αποδοχής και στήριξης από τους γονείς συνδέεται με καλές σχέσεις με τα αδέρφια και τους συνομηλίκους, καθώς επίσης με αυξημένη αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση από τη ζωή. Για τα αγόρια, οι σχέσεις με τους γονείς, τα αδέρφια και τους συνομηλίκους φάνηκε να είναι σχετικά ανεξάρτητες μεταξύ τους. Με άλλα λόγια, δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση της αναπλήρωσης, ότι δηλαδή μια αρνητική σχέση με τους γονείς θα ενισχύσει τη δημιουργία στενών δεσμών με τα αδέρφια ή τους συνομηλίκους. Τα κορίτσια με μεγαλύτερη γονεϊκή αποδοχή και καλύτερη αδερφική προσαρμογή ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και ικανοποίησης από τη ζωή. Το να έχει κάποιος αδέρφια, έδειξε η έρευνα, σχετιζόταν με την κοινωνική και προσωπική προσαρμογή για τις έφηβες και μόνο στην περίπτωση των καλών αδερφικών σχέσεων. Πιθανότατα στην περίπτωση της ανεπαρκούς αδερφικής προσαρμογής, οι αρνητικές επιδράσεις καθημερινών καταστάσεων, όπως του ανταγωνισμού και των συγκρούσεων, υπερτερούν των ωφελειών.

Από την άλλη μεριά, σε άλλη αντίστοιχη έρευνα στις ΗΠΑ (Milevsky, 2005) εξετάστηκε η συσχέτιση των επιδράσεων αναπλήρωσης της κοινωνικής στήριξης από τα αδέρφια -όπως

έχει προταθεί από τον Piaget (1932), τον Sullivan (1953) και τον Youniss (1980)- με την ψυχολογική λειτουργικότητα στην αναδυόμενη ενηλικίωση. Εκεί, τα ευρήματα ήταν διαφορετικά: η αδερφική στήριξη συνδέθηκε με χαμηλότερο βαθμό μοναξιάς και κατάθλιψης και με υψηλότερη αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση από τη ζωή. Η αδελφική στήριξη αντιστάθμισε τη χαμηλή υποστήριξη από τους γονείς και τους συνομηλίκους (ως προς τις μητέρες για την κατάθλιψη και την αυτοεκτίμηση, ως προς τους πατέρες ως προς τη μοναξιά, την αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση από τη ζωή). Τέλος, η αδελφική υποστήριξη εν μέρει αναπλήρωσε τη χαμηλή υποστήριξη από τους φίλους για όλες τις κλίμακες της ευεξίας και αντιστάθμισε πλήρως την αυτοεκτίμηση, την κατάθλιψη και την ικανοποίηση από τη ζωή.

Παρομοίως, η Vogt Yuan (2009) σε δευτερογενή ανάλυση δεδομένων μιας έρευνας σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στις ΗΠΑ, διαπίστωσε ότι η αδελφική δομή είναι σημαντική για την ψυχική υγεία. Στις μετρήσεις της ψυχικής υγείας υπολογίστηκαν δείκτες κατάθλιψης και θετικής ευεξίας. Η αδελφική δομή, βρέθηκε να έχει μεσολαβητικό ρόλο στη σχέση ανάμεσα στην ποιότητα της αδελφικής σχέσης και την ψυχική υγεία των εφήβων.

Σε μια πιο πρόσφατη έρευνα στην Τουρκία της Öz Soysal (2016), οι μαθητές έδειξαν να έχουν πιο θετικές στάσεις απέναντι στα αδέρφια του ίδιου φύλου. Ωστόσο, το να έχει κάποιος μία αδερφή φάνηκε να μειώνει τη μοναξιά τόσο για τα αγόρια, όσο και για τα κορίτσια. Οι πρωτότοκοι έφηβοι με αδερφή είχαν υψηλότερο βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή και θετική στάση προς την αδερφική σχέση, ενώ οι πρωτότοκοι μαθητές με αδερφό είχαν θετική στάση προς την αδερφική σχέση, αλλά χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Επιπλέον, τα πρωτότοκα κορίτσια είχαν χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, λιγότερο θετική στάση προς τις αδερφικές σχέσεις και υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς από τα δευτερότοκα κορίτσια. Για τα αγόρια, η σειρά γέννησης δε φάνηκε να επιδρά στην ικανοποίηση από τη ζωή και τη στάση προς τα αδέρφια.

Τα ευρήματα ταιριάζουν με τις διαπιστώσεις άλλων ερευνητών, όπως των Tucker et al. (2001), ότι δηλαδή οι πρωτότοκες ή δευτερότοκες αδερφές ήταν πολύ περισσότερο υποστηρικτικές προς τα αδέρφια τους από τα αντίστοιχα αγόρια. Στην έρευνα των Buist et al. (2002), φάνηκε ότι η πρόσδεση με γυναικείες φιγούρες (μητέρα / αδερφή) ήταν υψηλότερης ποιότητας από την πρόσδεση με ανδρικές (πατέρα / αδερφό) και η διαφορά ήταν μεγαλύτερη για τα κορίτσια. Εν μέρει αυτό συμφωνεί με τη θεωρία της Κοινωνικής Σύγκρισης, σύμφωνα με την οποία τα παρόμοια χαρακτηριστικά που μοιράζονται τα αδέρφια (ηλικία / φύλο κλπ.) μπορεί να καταστήσει σπουδαιότερες τις σχέσεις από την άποψη της ευεξίας, επειδή οι άνθρωποι συγκρίνουν τους εαυτούς τους με άτομα με τα οποία μοιράζονται παραπλήσια χαρακτηριστικά (Festinger, 1954).

Αντιστοίχως, σε μια άλλη έρευνα που μελέτησε πολύ περισσότερους παράγοντες ως

προς την αδελφική δομή (τον αριθμό αδερφιών, αν τα αδέρφια ήταν ετεροθαλή/θετά ή όχι, τη διαφορά ηλικίας τους και τα φύλα τους) δε βρέθηκε απευθείας συσχέτιση με την ψυχική ευεξία των εφήβων (κατάθλιψη / ευεξία) σε αντιπροσωπευτικό δείγμα στις ΗΠΑ. Παρόλα αυτά, το φύλο τροποποίησε τη συσχέτιση ανάμεσα στην ποιότητα της αδερφικής σχέσης και την ψυχική υγεία των εφήβων: την ισχυρότερη επίδραση στην ευεξία των κοριτσιών με αδερφή τους, είχε ο χρόνος που περνούσαν μαζί και οι μεταξύ τους καβγάδες.

Σε πρόσφατη έρευνα για την εφηβική προσαρμογή και την ευεξία, τα ευρήματα έδειξαν ότι οι μεγαλύτερης ηλικίας έφηβοι με λιγότερα αδέρφια, καθώς επίσης οι νεαρότεροι με περισσότερα αδέρφια, φάνηκε να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι με τη ζωή τους. Επιπλέον, η ύπαρξη αδερφιών συσχετίζεται με περισσότερα συμπεριφορικά προβλήματα (De la Barrera et al., 2019).

Μία από τις λιγοστές έρευνες που βρέθηκε να συσχετίζει τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή με την ύπαρξη και τον αριθμό αδερφιών, είναι αυτή των Music et al. (2013), σε μία περιοχή της Βοζνίας-Ερζεγοβίνης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε σημαντική διαφορά στην αξιολόγηση της ικανοποίησης από τη ζωή, με μεγαλύτερα ποσοστά ικανοποίησης στα μοναχοπαίδια, αμέσως μετά στους εφήβους με έναν αδερφό ή μία αδερφή και με χαμηλότερα ποσοστά στους μαθητές με περισσότερα αδέρφια. Ωστόσο, το μεγάλο μειονέκτημα της έρευνας είναι η εγκυρότητά της, λόγω του πολύ μικρού δείγματος (N=60).

Στο Χονγκ Κονγκ της Κίνας, όπου οι οικογένειες με ένα παιδί αποτελούν την επικρατέστερη μορφή οικογένειας, βρέθηκαν τα εξής: τα μοναχοπαίδια στην εφηβεία είχαν παρόμοια επίπεδα ψυχικής υγείας και υψηλής ικανοποίησης από τη σχολική επίδοση. Ανέφεραν καλύτερη συνολική και σωματική υγεία, υψηλότερα επίπεδα συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή και ικανοποίησης στους τομείς της οικογενειακής ζωής, των φίλων, της σχολικής εμπειρίας και του περιβάλλοντος διαμονής, ενώ συμμετείχαν λιγότερο σε επιθετικές και αυτο-καταστροφικές συμπεριφορές (Kwan and Ip, 2009). Το τελευταίο εύρημα συμφωνεί με τα αποτελέσματα μια έρευνας που διεξήχθη και πάλι στην Κίνα (Liu et al., 2010), όπου παρατηρήθηκε ότι οι έφηβοι χωρίς αδέρφια είχαν την τάση να προσαρμόζονται καλύτερα ψυχολογικά και συμπεριφορικά και είχαν μεγαλύτερη πιθανότητα να συνδεθούν φιλικά με συμμαθητές που είχαν περισσότερο συμβατική συμπεριφορά.

Τέλος, στατιστικά σημαντική μείωση στην ικανοποίηση από το σχολείο εμφανίστηκε στους εφήβους που είχαν περισσότερα αδέρφια στη μελέτη των Τσουβέλα και Παυλόπουλου (2019).

Συνθήκες Διαβίωσης

Οι έφηβοι που βρίσκονται σε δυσμενέστερη κοινωνικο-οικονομική θέση, σε γενικές γραμμές έχει βρεθεί ερευνητικά ότι έχουν χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή (Ash and Huebner, 2001, Seligson et al., 2003 στις ΗΠΑ, Neto, 1993 στην Πορτογαλία).

Στην έρευνα HBSC του 2013/14 (Zaborskis and Grincaite, 2018) συμμετείχαν συνολικά 192.718 μαθητές από 42 χώρες, συμπεριλαμβανομένων 40 χωρών της Ευρώπης, του Καναδά και του Ισραήλ. Το 48,3% του δείγματος ήταν αγόρια και το 51.7% κορίτσια, ηλικίας 11-15 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, για όλες τις χώρες, η οικογενειακή ευμάρεια συνδεόταν ακόμη περισσότερο με την ικανοποίηση από τη ζωή, συγκριτικά με τη δομή της οικογένειας, το φύλο και την ηλικία. Αντιστοίχως, η χαμηλή οικογενειακή ευμάρεια συνδεόταν με τη χαμηλή εφηβική ικανοποίηση. Η κοινωνική ανισότητα και η σύνδεσή της με την ικανοποίηση από τη ζωή είχε διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια, καθώς και στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες για τις διάφορες χώρες. Γενικώς σημειώθηκε μία τάση τα παιδιά και οι έφηβοι που προέρχονταν από οικογένειες με καλύτερη κοινωνικο-οικονομική κατάσταση να έχουν καλύτερη υγεία και ευεξία. Αξίζει να επισημανθεί ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε μια περίοδο μεγάλης κοινωνικής και οικονομικής κρίσης. Η μεγαλύτερη ανισότητα ως προς το εισόδημα συνδεόταν με μεγαλύτερη ανισότητα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων. Το κεντρικό μοτίβο φάνηκε να είναι ότι οι έφηβοι μεγαλύτερης ηλικίας και τα κορίτσια (ιδιαίτερα τα μεγαλύτερα σε ηλικία) ανέφεραν χαμηλότερη κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, που συσχετιζόταν με αυξημένο κίνδυνο για προβλήματα υγείας, σχεδόν σε όλες τις χώρες.

Για την Ελλάδα, αντιστοίχως, υπήρξαν παρόμοια ευρήματα. Η έρευνα του ΕΠΙΦΥ (Κοκκέβη και συν., 2019α) αποκάλυψε ότι η μεταβλητή 'ικανοποίηση από τη ζωή', είναι χαμηλότερη στους εφήβους με (συγκριτικά) χαμηλότερο οικονομικό επίπεδο: σε υψηλότερο ποσοστό δεν είναι ικανοποιημένοι (51,7% έναντι 43,3% και 37,5% για τους εφήβους μέσου και υψηλού οικονομικού επιπέδου, αντίστοιχα).

Ωστόσο, υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι, εφόσον έχουν καλυφθεί οι βασικές ανάγκες, τα επιπλέον χρήματα συνήθως δε φέρνουν περισσότερη ευτυχία (Diener et al., 1993, Veenhoven and Ehrhardt, 1995). Η εστίαση στα χρήματα μπορεί ακόμη και να φέρει λιγότερη ευτυχία, όπως φάνηκε σε μια έρευνα (Nickerson et al., 2003), όπου εκείνοι που έθεσαν ως κύριο στόχο της σταδιοδρομίας τους ένα υψηλό εισόδημα, κατέληξαν να είναι λιγότερο ευτυχισμένοι από τους προ 20ετίας συνομηλίκους τους. Στην αναφορά που δημοσιεύτηκε φέτος για την Παγκόσμια Ευτυχία (Helliwell et al, 2020), στους καθοριστικούς παράγοντες της ευτυχίας συμπεριλαμβανόταν το εισόδημα, αλλά και η κοινωνική στήριξη, η γενναιοδωρία, η ελευθερία να κάνει κάποιος επιλογές ζωής, η εμπιστοσύνη στην κυβέρνηση

και τις επιχειρήσεις και το προσδόκιμο για μια υγιή ζωή.

Το Μορφωτικό Επίπεδο των Γονέων

Ένας ακόμη πιθανός δείκτης της οικογενειακής κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης που θα μπορούσε να λειτουργήσει μεσολαβητικά στη σχέση ανάμεσα στη σχολική επίδοση και την ικανοποίηση από τη ζωή, είναι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων. Οι περισσότεροι μορφωμένοι γονείς πιθανόν να είναι σε θέση να παρέχουν μεγαλύτερο πολιτιστικό και κοινωνικό κεφάλαιο, που βοηθάει τα παιδιά τους να επιτύχουν στο σχολείο, ίσως έχουν μεγαλύτερες εκπαιδευτικές φιλοδοξίες για τα παιδιά τους και μπορούν καλύτερα να ενθαρρύνουν τα κίνητρα των μαθητών για την ακαδημαϊκή επιτυχία, καθώς αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση (Crede et al., 2015). Οι ερευνητές, σε δείγμα Γερμανών μαθητών λυκείου, βρήκαν ότι η μορφωτική κατάσταση που ανέφεραν οι έφηβοι και για τους δύο γονείς θεωρήθηκε δείκτης της οικογενειακής κοινωνικο-οικονομικής τους κατάστασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο το εκπαιδευτικό επίπεδο των μητέρων λειτούργησε ως μεσολαβητικός παράγοντας της σχέσης ανάμεσα στην ακαδημαϊκή επίδοση και την ικανοποίηση από τη ζωή των μαθητών, εφόσον οι μητέρες είχαν ολοκληρώσει την ίδια ή ανώτερη εκπαιδευτική βαθμίδα (τουλάχιστον απολυτήριο λυκείου) με τα παιδιά τους. Το μορφωτικό επίπεδο των πατέρων, ωστόσο, δεν υπήρξε σημαντικός μεσολαβητής της εξεταζόμενης συσχέτισης, στη συγκεκριμένη έρευνα.

Επιπλέον, σε μια διαχρονική έρευνα σε μαθητές μέσης εκπαίδευσης από το 1991 έως το 2010 (Jung et al., 2018) βρέθηκαν άμεσα και έμμεσα μονοπάτια ανάμεσα στις υψηλές γονεϊκές εκπαιδευτικές προσδοκίες για τα παιδιά τους και την ικανοποίηση από τη ζωή τους μέχρι και την ενήλικη ζωή, 2 δεκαετίες μετά! Αυτό συνέβη μέσα από τη σύνδεση των προσδοκιών των γονέων με την υψηλή αυτοεκτίμηση και τις προσδοκίες των παιδιών στην εφηβεία, τα οποία και συσχετίστηκαν με τα εκπαιδευτικά επιτεύγματα των παιδιών και τελικά με την ικανοποίηση από τη ζωή στην ενήλικη ζωή. Η αυτοεκτίμηση, μεταξύ άλλων, παίζει κεντρικό ρόλο στην εκπαιδευτική επιτυχία των παιδιών, βοηθώντας τα να μην τα παρατάνε (Gutman et al., 2012) και συσχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή (Neto, 1993, Diener and Diener, 1995, Boden et al., 2008).

Ο Ρόλος της Ανεργίας

Η ανεργία στην οικογένεια φαίνεται ότι μπορεί να ακολουθήσει μια διαγενεακή πορεία που μπορεί να επηρεάσει την ευεξία, τόσο των γονέων, όσο και των παιδιών τους. Το μοντέλο του οικογενειακού στρες (Conger and Donnellan, 2007) υποστηρίζει ότι η ευεξία των νέων επιδεινώνεται ύστερα από την απώλεια εργασίας του γονέα, λόγω των αυξημένων γονεϊκών

επιπτώσεων στρες και των δυσκολιών στις οικογενειακές σχέσεις που προκαλούνται από την οικονομική δυσχέρεια και πίεση.

Η Diana Frasquilho και οι συνεργάτες της έχουν ασχοληθεί με μια σειρά σχετικών ερευνών στην Πορτογαλία, μίας από τις χώρες της Ευρώπης που έχουν πληγεί σοβαρά από την οικονομική ύφεση και με μεγάλα ποσοστά ανεργίας. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων με άνεργους γονείς είναι χαμηλότερη όταν αντιλαμβάνονται ότι η οικονομική ύφεση προκάλεσε αρνητικές αλλαγές στον τρόπο ζωής (Frasquilho et al., 2016a). Ωστόσο, σε άλλη μελέτη (Frasquilho et al., 2016b) φάνηκε ότι οι επιπτώσεις της ανεργίας ενός ή/και των δύο γονέων στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων μετριάστηκαν από την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της οικογενειακής ζωής, όχι όμως από την αντιλαμβανόμενη περιουσία. Φαίνεται λοιπόν ότι η ικανοποίηση στον τομέα “οικογένεια” λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στις αρνητικές συνέπειες που έχει η γονεϊκή ανεργία για τη γενική ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή. Σε επόμενη μελέτη σε εφήβους που ζούσαν και με τους δύο γονείς, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μια μεγάλη μερίδα των εφήβων ανέφερε να επηρεάζεται συναισθηματικά από την ανεργία του πατέρα, αλλά όχι από της μητέρας (Frasquilho et al., 2017a). Τα μεγαλύτερα αγόρια και κορίτσια είχαν περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν ότι η ανεργία του ομόφυλου γονέα (γιοι-πατέρες και κόρες-μητέρες) είχε αρνητική επίδραση στα επίπεδα ευεξίας των ίδιων. Τα κορίτσια από χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση και με χαμηλή ικανοποίηση από την οικογενειακή ζωή ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν μείωση του βαθμού ευεξίας τους, που συσχετιζόταν με την ανεργία του πατέρα και της μητέρας. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα κορίτσια τείνουν να είναι πιο ευάλωτα στο οικογενειακό στρες και τις συγκρούσεις, να έχουν έναν πιο μηρυκαστικό τρόπο αντιμετώπισης και να εμφανίζουν συμπτώματα εσωτερίκευσης ως προς τα προβλήματα στις σχέσεις με τους γονείς (Crawford et al., 2001, Leinonen et al., 2003).

Επιπλέον, έχει διερευνηθεί η ύπαρξη συσχετισμών ανάμεσα στη γονεϊκή ανεργία και των απαντήσεων των εφήβων για την ψυχική τους υγεία, συγκρίνοντας τα αποτελέσματα της Πορτογαλίας με τη Σκωτία (Frasquilho, 2017b), καθώς όλα τα στοιχεία είχαν συλλεχθεί από την ίδια έρευνα, την HBSC 2013/14. Να σημειώσουμε, στο σημείο αυτό, ότι οι δύο χώρες έχουν διαφορετικές πολιτικές στην αγορά εργασίας και τη διαθεσιμότητα προγραμμάτων γονεϊκής στήριξης. Οι έφηβοι με έναν ή δύο άνεργους γονείς ανέφεραν χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και στις δύο χώρες. Για τους Πορτογάλους εφήβους, η γονεϊκή ανεργία συσχετιζόταν επίσης θετικά με τη συχνότητα των υποκειμενικών ενοχλητικών συμπτωμάτων. Η συσχέτιση ανάμεσα στην ανεργία των γονέων και τη χαμηλή ευεξία των εφήβων παρατηρήθηκε και στις δύο χώρες, με επιμέρους διαφορές. Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι οι έφηβοι με άνεργους γονείς ανέφεραν χειρότερα συμπτώματα και επίπεδα ευεξίας. Στη

Σκωτία, η συσχέτιση ανάμεσα στην ανεργία των γονέων και τη χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή ήταν στατιστικά σημαντική. Στην Πορτογαλία, όπου οι άνεργες οικογένειες αντιμετώπιζαν συγκριτικά περισσότερες κοινωνικο-οικονομικές δυσκολίες, υπήρξαν δύο συσχετίσεις ανάμεσα στην ανεργία των γονέων και τις απαντήσεις για την υγεία: χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή μαζί με υψηλότερη συχνότητα ενοχλητικών συμπτωμάτων υγείας. Παρόμοια αποτελέσματα είχαν και άλλες έρευνες (Fanjul, 2014, Pedersen and Madsen, 2002).

Η Sleskova et al. (2006) διερεύνησαν την πιθανή συσχέτιση της επαγγελματικής κατάστασης της μητέρας και του πατέρα ξεχωριστά και συνδυαστικά με την υποκειμενική υγεία των παιδιών τους, καθώς και το κατά πόσον η εκπαίδευση και η οικονομική πίεση των γονέων μπορεί να τροποποιήσει αυτές τις συσχετίσεις. Το δείγμα αποτελούνταν από Σλοβάκους εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Η μακροχρόνια ανεργία του πατέρα συσχετιζόταν σημαντικά με τη μέτρια αυτοβαθμολογούμενη υγεία και τη χαμηλή μακροχρόνια ευεξία και για τα δύο φύλα, ενώ η μακροχρόνια ανεργία της μητέρας συσχετιζόταν αρνητικά με την αυτοβαθμολογούμενη υγεία των κοριτσιών και τη μακροχρόνια ασθένεια των αγοριών. Η ανεργία και των δύο γονέων επηρέασε αρνητικά την αυτοβαθμολογούμενη υγεία και των δύο φύλων και τη μακροχρόνια ευεξία των κοριτσιών. Ωστόσο, η αρνητική επίδραση της μακροχρόνιας ανεργίας του πατέρα και της μητέρας δεν παρέμεινε σημαντική όταν συμπεριλήφθηκε στο μοντέλο η γονεϊκή μόρφωση και η οικονομική πίεση.

Επιπλέον η Urbanová et al. (2019), σε μεγάλο δείγμα Σλοβάκων εφήβων, βρήκαν ότι η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου συσχετιζόταν θετικά με την πατρική ανεργία και αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή για αγόρια και κορίτσια, ενώ οι Johansson et al. (2019) εξέτασαν επιπλέον τη σύνδεση κρατικών επιπέδων ανεργίας με την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, διακρατικά και διαχρονικά ανά κράτος. Αξιοποιώντας τα στοιχεία τριών διαδοχικών ερευνών Health Behaviour in School-aged Children (HBSC 2001/02, 2005/06, 2009/10) σε εφήβους 11-15 ετών, σε 27 χώρες, διαπίστωσαν ότι η ζωή σε μια χώρα με διαχρονικά υψηλή ανεργία, φάνηκε να συνδέεται με χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, είτε οι γονείς των εφήβων ήταν οι ίδιοι άνεργοι, είτε όχι, αν και η συσχέτιση ήταν ισχυρότερη για τους εφήβους που ο ένας ή αμφότεροι οι γονείς ήταν άνεργοι.

Τέλος, στην έρευνα των Moreno-Maldonado et al. (2020) βρέθηκε ότι η ικανοποίηση από την οικογένεια είναι ο πιο καθοριστικός παράγοντας για τη σφαιρική ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, στις περιπτώσεις όπου: α) αμφότεροι οι γονείς των εφήβων εργάζονταν, β) ο πατέρας ήταν άνεργος και γ) αμφότεροι οι γονείς ήταν άνεργοι. Για όσους εφήβους είχαν μητέρα άνεργη, η οικογενειακή ικανοποίηση ήταν ο δεύτερος πιο καθοριστικός παράγοντας, μετά από την ικανοποίηση από τους φίλους.

Στο κλείσιμο του παρόντος κεφαλαίου, διαπιστώνουμε ότι ένας μεγάλος αριθμός ερευνών έχουν βρει συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και μια σειρά από μεταβλητές που αφορούν σε δημογραφικά στοιχεία. Επιπλέον, στο σημείο αυτό ολοκληρώνουμε το Α' μέρος της εργασίας με την εκτενή βιβλιογραφική ανασκόπηση, καθώς το ερευνητικό πεδίο της ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να γίνεται δημοφιλές στην Ελλάδα, αλλά και σε πανευρωπαϊκό, καθώς επίσης και σε διεθνές επίπεδο.

B. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σκοπός της Μελέτης

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των πιθανών συσχετίσεων της Ικανοποίησης από τη Ζωή σε ένα δείγμα Ευρωπαίων Εφήβων με μια σειρά από συμπεριφορές και ατομικά/οικογενειακά χαρακτηριστικά. Πιο συγκεκριμένα, τα ερευνητικά μας ερωτήματα είναι τα εξής:

Κύρια Ερευνητικά Ερωτήματα

Κατά πόσον υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και:

- τη Δυσλειτουργική Χρήση του Διαδικτύου,
- τη Χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης, ανά ώρες, καθημερινά,
- τον Διαδικτυακό Εκφοβισμό (θυματοποίηση και πρόκληση εκφοβισμού),
- τη Διαδικτυακή επαφή με Άγνωστα Πρόσωπα / την Προσωπική συνάντηση με Πρόσωπα που γνώρισαν online / την Προσωπική ενοχλητική συνάντηση με Πρόσωπα που γνώρισαν online,
- τα Τυχερά Παιχνίδια, διαδικτυακά ή/και σε πραγματικό χώρο (τζόγος / gambling),
- τα Διαδικτυακά Παιχνίδια, ανά ώρες, καθημερινά (gaming).

Δευτερεύοντα Ερευνητικά Ερωτήματα

Επιπλέον, στα ερωτήματά μας συμπεριλαμβάνεται το κατά πόσον υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων με ορισμένα ατομικά / οικογενειακά / κοινωνικά στοιχεία:

- το Φύλο (Κορίτσια/Αγόρια),
- την Ηλικιακή φάση (μέση εφηβεία: 14-15,9 ετών / όψιμη εφηβεία: 16-17,9 ετών),
- τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ),
- την Οικογενειακή κατάσταση γονέων (έγγαμοι-συζούν / όχι),
- το Μορφωτικό επίπεδο γονέων (χαμηλό-μεσαίο / Υψηλό),
- Κατά πόσον η ικανοποίηση από τη σχολική επίδοση των εφήβων (χαμηλή-μεσαία / υψηλή) συσχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων (Χαμηλό-Μεσαίο / Υψηλό),
- Κατά πόσον η οικογενειακή ικανοποίηση των εφήβων συσχετίζεται με την οικογενειακή κατάσταση των γονέων τους (έγγαμοι-συζούν / όχι),
- την Ανεργία των γονέων (τουλάχιστον ο ένας γονέας είναι άνεργος / όχι)
- την Ύπαρξη αδερφιών (ναι / όχι),
- Τη Σχολική επίδοση το περασμένο έτος (χαμηλή / μεσαία <15 / υψηλή ≥15-20),

- την Ηλικία έναρξης της χρήσης του διαδικτύου,
- τη Χώρα διαμονής (Ελλάδα, Ισπανία, Ισλανδία, Ολλανδία, Γερμανία, Ρουμανία, Πολωνία).

Τέλος, κάνουμε συγκρίσεις ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων μεταξύ των 7 κρατών που συμμετείχαν στην έρευνα.

Υποθέσεις

Με βάση τη μελέτη της βιβλιογραφίας, οι υποθέσεις μας είναι οι ακόλουθες:

H1₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη Δυσλειτουργική Χρήση του Διαδικτύου.

H2₀. Υποθέτουμε ότι δε θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και στην αυξημένη καθημερινή Χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης.

H3a₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη Θυματοποίηση στον Κυβερνοεκφοβισμό.

H3b₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των θυμάτων του κυβερνοεκφοβισμού και την Πρόκληση Κυβερνοεκφοβισμού.

H4₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την Ηλικία έναρξης χρήσης του διαδικτύου.

H5a₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και στη Διαδικτυακή επαφή με Άγνωστα Άτομα.

H5b₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και στην Προσωπική συνάντηση με Άτομα που γνώρισαν online.

H5c₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και στην Προσωπική ενοχλητική συνάντηση με Άτομα που γνώρισαν online.

H6₀. Υποθέτουμε ότι δε θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την αυξημένη καθημερινή Χρήση Διαδικτυακών Παιχνιδιών, καθημερινά (gaming).

H7₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τα Τυχερά Παιχνίδια (τζόγο / gambling), διαδικτυακά ή/και σε πραγματικό χώρο.

H8₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και το Φύλο τους.

H9₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την Ηλικιακή Φάση τους (μέση εφηβεία: 14-15,9 ετών / όψιμη εφηβεία: 16-17,9 ετών).

H10₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).

H11a₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την Οικογενειακή κατάσταση των γονέων τους.

H11b₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από την οικογένεια των εφήβων και την Οικογενειακή κατάσταση των γονέων τους.

H12a₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και το Μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους.

H12b₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τις σχολικές επιδόσεις των εφήβων και το Μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους.

H13₀. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την Ανεργία στην οικογένεια.

H14₀. Υποθέτουμε ότι δε θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την ύπαρξη ή όχι Αδερφιών.

H15₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη Σχολική επίδοση το περασμένο έτος.

H16₁. Υποθέτουμε ότι θα βρεθεί συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη Χώρα διαμονής τους.

Πρωτοτυπία Έρευνας

Σε πανευρωπαϊκό επίπεδο είναι η πρώτη έρευνα που συνδέει την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων με μια σειρά από δυνητικά επικίνδυνες διαδικτυακές συμπεριφορές, επιτρέποντας επιπλέον τις διακρατικές συγκρίσεις μεταξύ 7 ευρωπαϊκών χωρών, καθώς χρησιμοποιήθηκε το ίδιο εργαλείο και εφαρμόστηκε η ίδια μεθοδολογία.

Υλικό και Μέθοδος

Για την πραγματοποίηση της παρούσας εργασίας έχουν αξιοποιηθεί τα πρωτογενή δεδομένα της ευρωπαϊκής ποσοτικής έρευνας για τη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους του προγράμματος EU NET ADB (Tsitsika et al., 2013).

Το Ερευνητικό Πρόγραμμα EU NET ADB

Το ερευνητικό πρόγραμμα EU NET ADB (2011-2012) είχε ως στόχο τη μελέτη των συμπεριφορών εξάρτησης στο διαδίκτυο σε εφήβους στην Ευρώπη. Χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Safer Internet της Ευρωπαϊκής Ένωσης (IS-2011-KEP-4101007) για την προαγωγή της ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών. Η έρευνα

περιελάμβανε ένα ερωτηματολόγιο ποσοτικής έρευνας, καθώς και δομημένες συνεντεύξεις για την ποιοτική έρευνα. Στόχος των δομημένων συνεντεύξεων της ποιοτικής έρευνας ήταν η διερεύνηση της διαδικασίας και του τρόπου με τον οποίο οι έφηβοι αναπτύσσουν συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο καθώς και ο εντοπισμός πιθανών παραγόντων επικινδυνότητας (Dreier et al., 2013).

Το ερωτηματολόγιο της ποσοτικής έρευνας περιελάμβανε δημογραφικές ερωτήσεις και ερωτήσεις σχετικά με την πρόσβαση και χρήση του διαδικτύου, τις θετικές αλλά και τις πιθανές επιβλαβείς εμπειρίες και επιρροές του, τις συμπεριφορές εξάρτησης από το διαδίκτυο, τη διαδικτυακή επικοινωνία και τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς επίσης και τα διαδικτυακά παιχνίδια και τα τυχερά παιχνίδια. Επιπλέον, περιείχε μία κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή, με υποκλίμακες-τομείς της ζωής (Tsitsika et al., 2013).

Μεθοδολογία

Πρόκειται για μια συγχρονική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε εφήβους, εντός σχολικού πλαισίου, σε επτά ευρωπαϊκές χώρες: την Ελλάδα, τη Γερμανία, την Ολλανδία, την Ισλανδία, την Πολωνία, τη Ρουμανία και την Ισπανία. Επιλέχθηκε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα εφήβων από κάθε χώρα (έως 2.000 ερωτηματολόγια), ηλικίας 14-17 ετών, με το τελικό δείγμα να φθάνει τους 13.284 εφήβους. Η συλλογή των στοιχείων έγινε από τον Οκτώβριο του 2011 έως και τον Μάιο του 2012.

Δειγματοληψία

Η δειγματοληψία ήταν τυχαία, κατά συστάδες. Η Α' Λυκείου ήταν η βασική δειγματοληπτική μονάδα (PSU) για κάθε χώρα. Όλοι οι μαθητές που φοιτούσαν στα επιλεγμένα τμήματα συμμετείχαν στη διαδικασία, επομένως η πιθανότητα επιλογής ενός εφήβου για το δείγμα ήταν ίδια για όλους τους εφήβους στο τμήμα. Τα επίσημα αρχεία κάθε χώρας ως προς τα σχολεία και τα τμήματα αποτέλεσαν το δειγματοληπτικό πλαίσιο. Σε κάθε τμήμα δόθηκε ένας μοναδικός αριθμός. Ο κάθε εταίρος παρέιχε τα αρχεία με στρωματοποίηση ανά περιοχή και πληθυσμιακή πυκνότητα. Οι έφηβοι στην υπό μελέτη σχολική βαθμίδα είχαν ίσες πιθανότητες επιλογής. Από το στρωματοποιημένο δειγματοληπτικό πλαίσιο κάθε χώρας, υπολογίστηκε ένας αθροιστικός κατάλογος, ενώ το δειγματοληπτικό διάστημα για τον προσδιορισμό των μονάδων καθορίστηκε από τη διαίρεση του συνολικού αριθμού των μονάδων με τον αριθμό-στόχο των συστάδων για κάθε χώρα. Ορίστηκε ένα τυχαίο σημείο εκκίνησης από τον αθροιστικό κατάλογο των τμημάτων αυτού του διαστήματος με ένα πρόγραμμα γεννήτριας τυχαίων αριθμών. Το δειγματοληπτικό διάστημα προστέθηκε σε αυτό το σημείο έναρξης για τον ορισμό μιας τάξης στον αθροιστικό κατάλογο. Επιλέχθηκε το

τμήμα στο οποίο εμφανίστηκε και αυτή η διαδικασία επαναλήφθηκε μέχρι που επιτεύχθηκε ο απαιτούμενος αριθμός των μονάδων. Αν η συμμετέχουσα χώρα διέθετε ένα εκπαιδευτικό σύστημα που δε βασιζόταν σε τμήματα, ορίζονταν συστάδες σε κάθε σχολείο, με βάση τη σχολική δομή, όπου το μέγεθος των συστάδων είχε εύρος από 20-25 εφήβους και η δειγματοληπτική διαδικασία που ακολουθούνταν, ήταν παρόμοια.

Ερευνητικό εργαλείο

Χρησιμοποιήθηκε ένα κύριο ερωτηματολόγιο 52 ερωτήσεων, αναφερόμενων σε προσωπικά χαρακτηριστικά, στην οικογενειακή κατάσταση και στη χρήση του διαδικτύου. Χορηγήθηκαν οι ακόλουθες κλίμακες: το Internet Addiction Test (IAT, Young, 1998), η Assessment of Internet and Computer Gaming Addiction (AICA-S, Wölfling, Müller, Beutel, 2011), το South Oaks Gambling Screen - Revised for Adolescents (SOGS-RA, Winters, Stinchfield, Fulkerson, 1993). Επιπλέον, συμπεριλαμβάνονταν ερωτήσεις για τη διερεύνηση πιθανού κυβερνοεκφοβισμού ή άλλων αρνητικών online εμπειριών. Οι ερωτήσεις ήταν οι εξής: “Έχει κάποιος συμπεριφερθεί απέναντί σου με άσχημο ή κακό τρόπο τους τελευταίους 12 μήνες στο διαδίκτυο;” με πιθανές απαντήσεις “Ναι”, “Όχι”, “Δεν ξέρω / Προτιμώ να μην πω” και “Έχεις συμπεριφερθεί με τρόπο που μπορεί να ήταν άσχημος ή κακός σε κάποιον άλλον τους τελευταίους 12 μήνες στο διαδίκτυο;” με πιθανές απαντήσεις “Ναι”, “Όχι”, “Δεν ξέρω / Προτιμώ να μην πω”.

Ως προς τη δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά, επιλέχθηκε το Internet Addiction Test (IAT) της Young (1998) για τη συμπεριφορά διαδικτυακής εξάρτησης. Το συγκεκριμένο τεστ αναγνωρίζει τέσσερις τύπους χρηστών του διαδικτύου, ανάλογα με το σκορ τους στο ερωτηματολόγιο: άτομα χωρίς ενδείξεις συμπεριφοράς διαδικτυακής εξάρτησης (σκορ 0-19), άτομα με ήπιες αλλά μη προβληματικές ενδείξεις συμπεριφοράς διαδικτυακής εξάρτησης (σκορ 20-39), άτομα σε κίνδυνο για συμπεριφορά διαδικτυακής εξάρτησης (σκορ 40-69) και άτομα με συμπεριφορά διαδικτυακής εξάρτησης (σκορ 70-100). Οι τελευταίες δύο κατηγορίες (σκορ>40) αντιμετωπίζονται ως **δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά**.

Η κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή μπορεί να μετρήσει τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή, αλλά και κάποιες επιμέρους όψεις της (τομείς). Προέρχεται από το ερωτηματολόγιο για παιδιά, Safety Awareness Facts Tools 2005/2006 (αγγλική και νορβηγική έκδοση) που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα SAFT Survey Norway 2006 (Staksrud, 2006) και είναι διαθέσιμο δωρεάν στο διαδίκτυο για ερευνητική χρήση, καθώς έχει θεωρηθεί αξιόλογο εργαλείο.

Στην ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου EU NET ADB εκφράζεται με την ερώτηση: «Πόσο ικανοποιημένος/η νιώθεις αυτή τη στιγμή στους ακόλουθους τομείς της ζωής σου;»

και δίνεται η δυνατότητα επιλογής για έξι διαφορετικούς τομείς: Α. Σχολικές επιδόσεις, Β. Διασκέδαση, Γ. Οικογένεια, Δ. Φίλοι, Ε. Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο / χόμπι, Ζ. Για τη ζωή γενικά σε μία εξαβάθμια κλίμακα ως εξής: Πολύ Ικανοποιημένος, Ικανοποιημένος, Ούτε Ικανοποιημένος Ούτε Ανικανοποίητος, Ανικανοποίητος, Πολύ ανικανοποίητος, Προτιμώ να μην πω (βλ. Εικόνα 1).

Εικόνα 1. Κλίμακα μέτρησης της Ικανοποίησης από τη Ζωή των Εφήβων (από το Ερωτηματολόγιο που χορηγήθηκε).

80. Πόσο ικανοποιημένος/η νιώθεις αυτή τη στιγμή στους ακόλουθους τομείς της ζωής σου;

		Πολύ Ικανοποιημένος	Ικανοποιημένος	Ούτε Ικανοποιημένος Ούτε ανικανοποίητος	Ανικανοποίητος	Πολύ ανικανοποίητος	Προτιμώ να μην πω
A	Σχολικές επιδόσεις	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B	Διασκέδαση	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Γ	Οικογένεια	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δ	Φίλοι	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E	Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο / χόμπι	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Z	Για τη ζωή γενικά	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Διαδικασία

Χορηγήθηκαν ανώνυμα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς σε έντυπη μορφή. Η συμπλήρωση έγινε χειρόγραφα, εντός σχολικού ωραρίου στην τάξη, παρουσία ενός ή περισσότερων ερευνητών και, στις περισσότερες περιπτώσεις, με την παρουσία εκπαιδευτικού. Η ατομική συμπλήρωση εξασφάλισε την εμπιστευτικότητα και ελαχιστοποίησε την πιθανότητα της μεροληψίας αναφοράς (reporting bias).

Οι έφηβοι είχαν μία σύντομη ενημέρωση για τη φύση και τους σκοπούς της έρευνας και του περιεχομένου του ερωτηματολογίου από τους ερευνητές, ενώ τους δόθηκαν κατευθυντήριες οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσης. Δόθηκε η ευκαιρία για διευκρινιστικές ερωτήσεις τόσο ενώπιον όλης της τάξης πριν την έναρξη συμπλήρωσης, όσο και ατομικά,

κατά τη διάρκεια της συμπλήρωσης, για την ιδιωτικότητα και την αποφυγή διακοπής της διαδικασίας. Ο χρόνος συμπλήρωσης ήταν, συνήθως, μία σχολική ώρα και οι έφηβοι είχαν το δικαίωμα να υπαναχωρήσουν από τη διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή.

Έγκριση

Το πρωτόκολλο της έρευνας εγκρίθηκε από τις Επιτροπές Δεοντολογίας κάθε συμμετέχουσας χώρας. Μόλις ολοκληρώθηκε το ερωτηματολόγιο, κάθε χώρα ήταν υπεύθυνη να υποβάλλει αίτημα έγκρισης για χορήγηση των ερωτηματολογίων στα κατά τόπους αρμόδια κρατικά όργανα, όπως το Υπουργείο Παιδείας ή τις επιτροπές δεοντολογίας. Επίσης, η κάθε συμμετέχουσα χώρα ήταν υποχρεωμένη να ακολουθήσει όλες τις ηθικές κατευθυντήριες οδηγίες και τους περιορισμούς που εφαρμόζονται κατά τόπους σε κάθε περιοχή. Έγινε επαφή με τις εκπαιδευτικές αρχές για τους περιορισμούς της κάθε περιοχής.

Γονική Συγκατάθεση

Στην έρευνα συμμετείχαν έφηβοι που είχαν δώσει τη συγκατάθεσή τους σε έντυπη μορφή, τόσο οι ίδιοι όσο και οι γονείς τους. Τουλάχιστον μία εβδομάδα πριν τη διεξαγωγή, οι διευθυντές των σχολείων έλαβαν τις ενημερωτικές επιστολές και τις φόρμες για τους εφήβους και τους γονείς και ανέλαβαν να πάρουν γραπτώς τη συγκατάθεσή τους. Τα αρχεία έμειναν στο χώρο του σχολείου. Την ημέρα της διεξαγωγής δόθηκαν τα στοιχεία στους ερευνητές και συμμετείχαν στην έρευνα οι έφηβοι για τους οποίους υπήρχε η διπλή συγκατάθεση, ενώ επιπλέον οι έφηβοι συμφώνησαν προφορικά στη συμμετοχή τους επί τόπου.

Η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα αναφέρονταν τόσο στο εξώφυλλο του ερωτηματολογίου, όσο και προφορικά από τους ερευνητές πριν την έναρξη.

Φόρμα Τάξης

Στη φόρμα τάξης συμπληρώθηκαν οι πληροφορίες για το μέγεθος της τάξης, τα ποσοστά αγοριών και κοριτσιών, τους αριθμούς των μαθητών που πήραν γονική συγκατάθεση και όσων δεν την πήραν, καθώς και τον αριθμό των απουσιών.

Η Στατιστική Ανάλυση

Για την περιγραφή των συνεχών ποσοτικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν οι μέσες τιμές/μέσοι όροι (mean) και οι τυπικές αποκλίσεις (Standard Deviation=SD). Οι απόλυτες συχνότητες (N) και οι σχετικές συχνότητες (%) χρησιμοποιήθηκαν για την περιγραφή των κατηγορικών μεταβλητών. Χρησιμοποιήθηκε μονοπαραγοντική και πολυπαραγοντική ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για την ανεύρεση συσχέτισης των ακόλουθων ανεξάρτητων μεταβλητών: ηλικία, φύλο, χώρα, μορφωτικό επίπεδο γονέων, οικογενειακή κατάσταση γονέων, σχολική επίδοση προηγούμενου έτους, γονεϊκή ανεργία, BMI, ύπαρξη αδερφιών, καθημερινή χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης (ανά ώρες), δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά, ηλικία έναρξης χρήσης διαδικτύου, καθημερινά ηλεκτρονικά παιχνίδια (ανά ώρες), περιστατικό κυβερνοεκφοβισμού το τελευταίο έτος, ως θύμα και ως θύτης, τυχερά παιχνίδια σε πραγματικό / διαδικτυακό χώρο το τελευταίο έτος, διαδικτυακή/προσωπική επαφή με άγνωστα πρόσωπα, με την εξαρτημένη μεταβλητή “κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή”, από την οποία, ανάλυση, προέκυψαν συντελεστές εξάρτησης (β) και τα τυπικά σφάλματά τους (standard errors=SE). Όλα τα στατιστικά τεστ διορθώθηκαν για τον σύνθετο δειγματοληπτικό σχεδιασμό με τις χώρες ως στρώματα και τις τάξεις ως συστάδες. Τα επίπεδα σημαντικότητας είναι αμφίπλευρα και η στατιστική σημαντικότητα τέθηκε στο $p=0,05$ σε αμφίπλευρες τιμές. Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 22.0.

Αποτελέσματα

Το δείγμα αποτελείται από 11934 εφήβους για τα χαρακτηριστικά της μελέτης που εμφανίζονται στον Πίνακα 1 (σελ. 116). Στην έρευνα συμμετείχαν 6394 κορίτσια και 5540 αγόρια. Το 61,6% του δείγματος είχαν ηλικία κάτω των 16 ετών (μέση εφηβεία) και το 38,4% είχε ηλικία από 16 έως 17,9 έτη (όψιμη εφηβεία). Ωστόσο, πλήρη δεδομένα για όλες τις ανεξάρτητες μεταβλητές στην πολυπαραγοντική ανάλυση είχαμε για $N=5195$, λόγω απώλειας τιμών.

Ο μέσος **δείκτης μάζας σώματος** (ΔΜΣ) ήταν φυσιολογικός (20,8 με τυπική απόκλιση 3,1). Το 87,7% του δείγματος είχε αδέρφια, ενώ το **μορφωτικό επίπεδο** των γονέων ήταν υψηλό (AEI) για το 63,9% των συμμετεχόντων. Τουλάχιστον ο ένας από τους δύο γονείς εργαζόταν για το 34,5% των εφήβων και οι γονείς τους ήταν σε σχέση γάμου ή συμβίωσης

για το 80,3%. Η μέση ηλικία **έναρξης χρήσης** του διαδικτύου ήταν 9,6 έτη (TA=2,5) και σε λίγο περισσότερους από τους μισούς συμμετέχοντες (53,1%) η **σχολική επίδοση** ήταν υψηλή.

Στο σύνολο του δείγματος, **δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά** (σκορ 40-100 στο IAT) αναφέρθηκε στο 13,4% του δείγματος. Μη χρήση ή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κάτω των 2 ωρών καθημερινά είχε το 63,3% των συμμετεχόντων και το 21,7% ανέφεραν ότι κάποια στιγμή τους τελευταίους 12 μήνες είχαν δεχθεί άσχημη/κακή συμπεριφορά στο διαδίκτυο, που στο εξής θα αναφερόμαστε σε αυτό, κάπως καταχρηστικά (λόγω του ότι δε γνωρίζουμε πόσο συστηματικά γινόταν) ως **“κυβερνοεκφοβισμό”**. Επιπλέον, το 9,3% δήλωσε ότι κάποια στιγμή, κατά το τελευταίο έτος, είχαν συμπεριφερθεί με άσχημο τρόπο σε κάποιον/α στο διαδίκτυο. Σημειωτέον ότι στη σχετική ερώτηση απάντησαν μόνο όσοι είχαν απαντήσει ότι είχαν υποστεί κυβερνοεκφοβισμό. Επικοινωνία με αγνώστους στο διαδίκτυο, τους τελευταίους 12 μήνες, είχε το 63,3% του δείγματος, το 28,1% μάλιστα πραγματοποίησε προσωπική συνάντηση με πρόσωπο που γνώρισαν διαδικτυακά και η συνάντηση αυτή προκάλεσε ενόχληση στο 5,2% του δείγματος.

Η πλειονότητα του δείγματος (67,1%) ανέφερε μη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών ή χρήση κάτω των 2 ωρών, καθημερινά. Το 11,8% των εφήβων ανέφεραν ότι κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών είχαν παίξει **τυχερά παιχνίδια** σε κάποιον πραγματικό χώρο και σε έναν ιστότοπο, ενώ το 15,8% είτε σε πραγματικό χώρο, είτε σε ιστότοπο.

Ως προς το συνολικό **βαθμό Ικανοποίησης από τη Ζωή**, αυτός υπολογίστηκε από το άθροισμα των 6 επιμέρους τομέων: σχολική επίδοση, διασκέδαση, οικογένεια, φίλοι, δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο/χόμπι, για τη ζωή γενικά και μετατράπηκαν σε μια κλίμακα με εύρος από το 0 έως το 100. Οι μεγαλύτεροι βαθμοί δείχνουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης. Κατηγοριοποιήσαμε τους εφήβους σε όσους είχαν Υψηλή Ικανοποίηση (>60/100 στην Κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή, απάντησαν “ικανοποιημένος”, “πολύ ικανοποιημένος”) και όσους είχαν Χαμηλή/Μέτρια Ικανοποίηση (απάντησαν “ούτε ικανοποιημένος, ούτε ανικανοποίητος”, “ανικανοποίητος”, “πολύ ανικανοποίητος”).

Η μέση τιμή στην Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή για το σύνολο του δείγματος ήταν 79,5 (τυπική απόκλιση=16,9) και ο δείκτης αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας της α του Cronbach για την κλίμακα ήταν 0,84, που είναι αποδεκτός.

Η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή μας επιτρέπει να εξετάσουμε κατά πόσον υπάρχει στατιστική σημαντικότητα και ανά τομέα ικανοποίησης. Σε γενικές γραμμές, οι έφηβοι εμφάνισαν πολύ υψηλά σκορ υψηλής ικανοποίησης, άνω του 82 στα 100 για όλους τους τομείς, με εξαίρεση τον τομέα των Σχολικών Επιδόσεων, όπου η μέση τιμή υψηλής ικανοποίησης ήταν 62,4 στην κλίμακα 0-100, έναντι των εφήβων με “Χαμηλή/Μεσαία

Ικανοποίηση”. Να σημειωθεί εδώ ότι το 53,1% των εφήβων είχαν υψηλή βαθμολογία για το προηγούμενο έτους (15-20/20). Περισσότερο αυξημένη ήταν η μέση τιμή της υψηλής ικανοποίησης στον τομέα “Φίλοι” (90,2). Η μέση τιμή της υψηλής ικανοποίησης ήταν 86,0 για τον τομέα “Διασκέδαση”, 85,2 για τον τομέα “Οικογένεια”, 84,6 για τον τομέα “Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο / χόμπι” και 82,8% για τη ζωή γενικά, στην κλίμακα 0-100. Τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για τις υποκλίμακες (τομείς) της κλίμακας “Ικανοποίηση από τη Ζωή” παρουσιάζονται στον Πίνακα 2 (σελ. 117) και ομαδοποιημένα ανά επίπεδο ικανοποίησης (χαμηλή/μέτρια και υψηλή ικανοποίηση) στον Πίνακα 3 (σελ. 118). Επιπλέον, έχουμε στοιχεία για την ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή τους ανά τομέα και επίπεδο στο Διάγραμμα 1 (σελ. 119), ενώ στο Διάγραμμα 2 (σελ. 119) παρουσιάζεται η γενική ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή τους, ανάλογα με τη χώρα διαμονής τους.

Στον Πίνακα 4 (σελ. 120) παρουσιάζεται η ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή τους με μέσο όρο και τυπική απόκλιση ανά τομέα και ανά χώρα διαμονής, με στατιστική σημαντικότητα και οι μέσοι όροι ανά τομέα ικανοποίησης και ανά χώρα διαμονής εμφανίζονται στο Διάγραμμα 3 (σ. 120).

Επιπροσθέτως, καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή του φύλου βρέθηκε στατιστικά σημαντική στη συσχέτισή της με την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της γενικής ικανοποίησης από τη ζωή, με τις αντίστοιχες τιμές στατιστικής σημαντικότητας ανά χώρα διαμονής και ανά φύλο, βρίσκονται στον Πίνακα 5 (σελ. 121).

Τα ευρήματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστική σημαντικότητα ($p < 0,001$) ανάμεσα στην ικανοποίηση των εφήβων ως προς τον τομέα “Οικογένεια” και την οικογενειακή δομή. Τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία ανά επίπεδο ικανοποίησης και οικογενειακή δομή, παρουσιάζονται στον Πίνακα 6, σελ. 121. Διαπιστώσαμε, επιπλέον, ότι είναι σημαντική η συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου των γονέων με το επίπεδο ικανοποίησης ως προς τη σχολική επίδοση ($p < 0,001$) και τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία βρίσκονται στον Πίνακα 7 (σελ. 121).

Ο Πίνακας 8 (σελ. 122-123) δείχνει αναλυτικά τα αποτελέσματα από τη μονομεταβλητή και την πολυμεταβλητή ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για την εύρεση ανεξάρτητων παραγόντων που σχετίζονται με την εξαρτημένη μεταβλητή που είναι η κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή. Στη μονομεταβλητή ανάλυση βρέθηκε χαμηλότερος βαθμός, στατιστικά σημαντικός, στην Ικανοποίηση από τη Ζωή για τους εφήβους που:

- είχαν ηλικία 16 με 17,9 έτη, συγκριτικά με τους εφήβους μέσης ηλικίας,
- τουλάχιστον ο ένας γονέας τους δεν εργαζόταν,
- οι γονείς τους δεν ήταν έγγαμοι ή δε ζούσαν μαζί,

- έκαναν χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης πάνω από 2 ώρες ημερησίως,
- είχαν Δυσλειτουργική Διαδικτυακή Συμπεριφορά,
- είχαν παίξει τυχερά παιχνίδια κατά τη διάρκεια των 12 προηγούμενων μηνών σε φυσικό χώρο και/ή σε ιστότοπο για τυχερά παιχνίδια,
- είχαν θυματοποιηθεί διαδικτυακά κατά τους προηγούμενους 12 μήνες,
- είχαν προκαλέσει κυβερνοεκφοβισμό κατά τους προηγούμενους 12 μήνες,
- είχαν διαδικτυακή επικοινωνία με άγνωστο,
- έκαναν προσωπική συνάντηση με άτομο που γνώρισαν διαδικτυακά,
- έκαναν προσωπική συνάντηση με άτομο που γνώρισαν διαδικτυακά και αισθάνθηκαν ενόχληση.

Η ηλικία πρώτης διαδικτυακής χρήσης βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ($p < 0,001$) στη μονομεταβλητή ανάλυση.

Τα αγόρια, συγκριτικά με τα κορίτσια, παρουσίασαν υψηλότερους βαθμούς ικανοποίησης από τη ζωή και το εύρημα ήταν στατιστικά σημαντικό. Οι έφηβοι που οι γονείς τους είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο εμφάνισαν υψηλότερους βαθμούς ικανοποίησης από τη ζωή και το ίδιο παρατηρήθηκε, σε ακόμη μεγαλύτερο βαθμό, για τους εφήβους που είχαν μέσο όρο βαθμολογίας προηγούμενου έτους από 15 και πάνω.

Στην πολυμεταβλητή ανάλυση, μετά από τη διόρθωση για όλες τις μεταβλητές της έρευνας, με $R^2 = 9,5$, οι παράγοντες που παρέμειναν **στατιστικά σημαντικοί** και βρέθηκαν να έχουν συνάφεια με **χαμηλότερο βαθμό στην κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή** για τους εφήβους ήταν:

- ως προς την ηλικιακή φάση της εφηβείας, η όψιμη εφηβεία ($\beta = -0,90$, $TA = 0,46$, $p = 0,05$), έναντι της μέσης εφηβείας,
- η ύπαρξη **δυσλειτουργικής διαδικτυακής συμπεριφοράς** των εφήβων ($\beta = -4,57$, $TA = 0,76$, $p < 0,001$), σε σύγκριση με όσους δεν είχαν δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά,
- το να έχουν υπάρξει **θύματα** μιας άσχημης διαδικτυακής συμπεριφοράς, γεγονός που υπονοεί πιθανό διαδικτυακό εκφοβισμό κατά τους προηγούμενους 12 μήνες ($\beta = -5,01$, $TA = 0,63$, $p < 0,001$), σε σύγκριση με όσους δεν είχαν υποστεί άσχημη διαδικτυακή συμπεριφορά και
- το να είχαν **διαδικτυακή επικοινωνία με άγνωστο άτομο** ($\beta = -2,68$, $TA = 0,56$, $p < 0,001$), σε σύγκριση με τους εφήβους που δεν είχαν τέτοιου είδους διαδικτυακή συμπεριφορά.

Από την άλλη μεριά, στην πολυμεταβλητή ανάλυση, μετά από τη διόρθωση για όλες τις μεταβλητές της έρευνας, ο παράγοντας που παρέμεινε **στατιστικά σημαντικός** και βρέθηκε να έχει συνάφεια με **υψηλότερο βαθμό στην κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή** για τους εφήβους ήταν:

- ως προς το φύλο, τα **αγόρια** ($\beta=1,66$, $TA=0,50$, $p<0,001$), συγκριτικά με τα κορίτσια,
- ως προς την οικογενειακή δομή, οι έφηβοι που οι γονείς τους είχαν σχέση **με γάμο ή συμβίωση** ($\beta=3,39$, $TA=0,59$, $p<0,001$), έναντι των εφήβων που οι γονείς τους δεν ήταν έγγαμοι ή σε συμβίωση,
- ως προς τη βαθμολογία του προηγούμενου σχολικού έτους, η **αρκετά καλή-άριστη επίδοση**, κατά μέσο όρο ($\beta=3,11$, $TA=0,51$, $p<0,001$), έναντι όσων είχαν μέσο όρο βαθμολογίας κάτω των 15/20.

Σχετικά με τις συγκρίσεις συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή για τους εφήβους **διακρατικά**, στην πολυμεταβλητή ανάλυση οι έφηβοι της Ρουμανίας ($\beta=-3,22$, $TA=1,06$, $p=0,003$), της Πολωνίας ($\beta=-4,37$, $TA=0,97$, $p<0,001$) και της Γερμανίας ($\beta=-2,00$, $TA=0,82$, $p=0,015$) είχαν στατιστικά σημαντικούς χαμηλότερους βαθμούς στην Ικανοποίηση από τη Ζωή σε σχέση με την Ελλάδα (χώρα αναφοράς), ενώ η Ισλανδία ($\beta=6,23$, $TA=0,97$, $p<0,001$) είχε στατιστικά σημαντικούς υψηλότερους βαθμούς Ικανοποίησης από τη Ζωή σε σχέση με την Ελλάδα.

Για όλες τις συμμετέχουσες χώρες, τα αγόρια ανέφεραν, κατά μέσο όρο, σταθερά υψηλότερα ποσοστά γενικής ικανοποίησης από τη ζωή από τα κορίτσια, αλλά στατιστικά σημαντικές ήταν οι διαφορές για την ανεξάρτητη μεταβλητή “φύλο” στη Ρουμανία ($p=0,001$), την Πολωνία ($p=0,038$) και την Ισλανδία ($p=0,035$), βλ. Πίνακα 5, σελ. 121, ενώ και στην Ελλάδα ($p=0,063$), και λιγότερο στην Ισπανία ($p=0,087$) υπήρξαν διαφορές κοντά στο επίπεδο σημαντικότητας. Το εύρημα επιβεβαιώνει τα ευρήματα άλλων ερευνών και την υπόθεσή μας, για το σύνολο του δείγματος.

Έλεγχος Υποθέσεων

Στο σημείο αυτό, ας εντοπίσουμε κατά πόσον επιβεβαιώθηκαν ή όχι οι Υποθέσεις μας.

H1₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη **Δυσλειτουργική Διαδικτυακή Συμπεριφορά**, επιβεβαιώθηκε. Η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται. Όσοι έχουν δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά έχουν σημαντικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς η συσχέτιση των μεταβλητών είναι αρνητική ($\beta=-4,57$, $T\Sigma=0,76$, $p<0,001$).

H2₀. Η υπόθεσή μας για τη μη εύρεση συσχέτισης της ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων και την αυξημένη **καθημερινή Χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης** (από 2 ώρες και πάνω, καθημερινά) επιβεβαιώθηκε, καθώς στην πολυμεταβλητή ανάλυση δεν ήταν στατιστικά σημαντική η διαφορά σε σχέση με όσους έκαναν χρήση των μέσων κοινωνικής

δικτύωσης κάτω των 2 ωρών καθημερινά ($\beta=-0,08$, $T\Sigma=0,50$, $p=0,879$). Αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση.

H3a₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη **θυματοποίηση από Κυβερνοεκφοβισμό**, επιβεβαιώθηκε. Η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στη θυματοποίηση από κυβερνοεκφοβισμό και την ικανοποίηση από τη ζωή. Όσοι είχαν βιώσει κάποια αρνητική διαδικτυακή εμπειρία κατά το τελευταίο έτος, είχαν σημαντικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή ($\beta=-5,01$, $T\Sigma=0,63$, $p<0,001$) έναντι όσων δεν είχαν τέτοιου είδους εμπειρία το τελευταίο έτος.

H3b₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την **πρόκληση Κυβερνοεκφοβισμού**, επιβεβαιώθηκε. Η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται. Στη μονομεταβλητή ανάλυση βρέθηκε $\beta=-5,97$, $T\Sigma=0,61$, $p<0,001$. Δεν εισαγάγαμε την πρόκληση κυβερνοεκφοβισμού ως ανεξάρτητη μεταβλητή στην πολυμεταβλητή ανάλυση, λόγω του μόνο ένα μέρος του δείγματος απάντησε στη σχετική ερώτηση (όσοι είχαν θυματοποιηθεί).

Το εύρημα είναι αντίστοιχο με τα ευρήματα άλλων ερευνών (Kowalski et al., 2014, Hobbs, 2009). Παρόλα αυτά, χρειάζεται να επισημάνουμε ορισμένους περιορισμούς ως προς τα δύο σκέλη της υπόθεσης. Η ερώτηση για την H3a₁ υπόθεση ήταν: “Έχει κάποιος συμπεριφερθεί απέναντί σου με άσχημο ή κακό τρόπο τους τελευταίους 12 μήνες στο διαδίκτυο;” με πιθανές απαντήσεις “Ναι”, “Όχι”, “Δεν ξέρω/Προτιμώ να μην πω”. Η ερώτηση για την υπόθεση H3b₁, “Έχεις συμπεριφερθεί με τρόπο που μπορεί να ήταν άσχημος ή κακός σε κάποιον άλλον τους τελευταίους 12 μήνες στο διαδίκτυο;” με πιθανές απαντήσεις “Ναι”, “Όχι”, “Δεν ξέρω/Προτιμώ να μην πω” ανιχνεύει αρνητικές εμπειρίες που πιθανόν να μην πληρούν τα κριτήρια του κυβερνοεκφοβισμού, αν ήταν μεμονωμένα και όχι κατ’ επανάληψη γεγονότα. Παρόλα αυτά, το γεγονός ότι βρέθηκε συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή και τις αρνητικές αυτές εμπειρίες, είναι ένα σημαντικό εύρημα. Οπωσδήποτε είναι απαραίτητο να γίνουν περισσότερες έρευνες για τη διασαφήνιση των μηχανισμών που συσχετίζουν την ικανοποίηση από τη ζωή και τη θυματοποίηση, καθώς και την πρόκληση εκφοβισμού.

H4₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την **Ηλικία έναρξης χρήσης του διαδικτύου**, δεν επιβεβαιώθηκε στην πολυμεταβλητή ανάλυση ($\beta=-0,11$, $T\Sigma=0,11$, $p=0,350$). Το εύρημά μας δεν επιβεβαιώνει την ερευνητική υπόθεση, επομένως αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση.

H5a₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη **Διαδικτυακή επικοινωνία με Άγνωστο**, επιβεβαιώθηκε. Απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση. Οι έφηβοι που είχαν διαδικτυακή επικοινωνία με άτομο που δε γνώριζαν, είχαν στατιστικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, σε σχέση με τους εφήβους που δεν είχαν τέτοιου είδους online επαφές. Στην πολυμεταβλητή ανάλυση βρέθηκε $\beta=-2,68$, $T\Sigma=0,56$, $p<0,001$.

H5b₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την **Προσωπική συνάντηση με Άτομα που γνώρισαν online**, δεν επιβεβαιώθηκε. Οι έφηβοι που συναντήθηκαν προσωπικά με άτομα που γνώρισαν online, δεν είχαν στατιστικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, σε σχέση με τους εφήβους που δεν είχαν τέτοιου είδους συναντήσεις. Αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση, καθώς $\beta=1,06$, $T\Sigma=0,65$, $p=0,105$).

H5c₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την **Προσωπική ενοχλητική συνάντηση με Άτομα που γνώρισαν online**, δεν επιβεβαιώθηκε. Οι έφηβοι που συναντήθηκαν προσωπικά με άτομα που γνώρισαν online και κατά τη συνάντηση αυτή αισθάνθηκαν ενόχληση, δεν είχαν στατιστικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, σε σχέση με τους εφήβους που δεν έκαναν τέτοιου είδους συναντήσεις ($\beta=0,28$, $T\Sigma=1,19$, $p=0,814$). Αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση.

H6₀. Η υπόθεσή μας για μη εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τις **αυξημένες ώρες καθημερινής Χρήσης Ηλεκτρονικών Παιχνιδιών**, επιβεβαιώθηκε, καθώς δεν είναι στατιστικά σημαντικό το εύρημα που δείχνει θετική σχέση των μεταβλητών ($\beta=0,83$, $T\Sigma=0,50$, $p=0,095$). Αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση.

H7₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τα **Τυχερά Παιχνίδια** σε πραγματικό χώρο ή/και σε ιστότοπο (τζόγος / gambling), δεν επιβεβαιώθηκε, καθώς η θετική σχέση των μεταβλητών δεν είναι στατιστικά σημαντική ($\beta=0,66$, $p=0,359$). Αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση.

H8₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και **το Φύλο** τους, επιβεβαιώθηκε, με τα αγόρια να αναφέρουν υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, έναντι των κοριτσιών και το εύρημα ήταν στατιστικά σημαντικό ($\beta=1,66$, $T\Sigma=0,50$, $p<0,001$). Η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται.

H9₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την **Ηλικιακή Φάση** της εφηβείας επιβεβαιώθηκε, καθώς η αρνητική σχέση των μεταβλητών, όσο αυξάνεται η ηλικία, από τη μέση στην όψιμη εφηβεία, είναι στατιστικά σημαντική ($\beta=-0,90$, $T\Sigma=0,46$, $p=0,05$). Απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση.

H10₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τον **Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)** δεν επιβεβαιώθηκε, εφόσον δε βρέθηκε συσχέτιση στατιστικά σημαντική ($\beta=0,00$, $T\Sigma=0,07$, $p=0,962$). Αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση.

H11a₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην **ικανοποίηση από τη ζωή** των εφήβων και την **Οικογενειακή Δομή** επιβεβαιώθηκε, με τους εφήβους των οποίων οι γονείς ήταν σε σχέση γάμου ή σε συμβίωσης να έχουν στατιστικά υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, έναντι των εφήβων που οι γονείς τους δεν είχαν μεταξύ τους σχέση γάμου ή συμβίωσης ($\beta=3,39$, $T\Sigma=0,59$, $p<0,001$). Η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται.

H11b₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην **ικανοποίηση από την οικογενειακή ζωή** των εφήβων και την **Οικογενειακή Δομή**, επιβεβαιώθηκε ($p<0,001$), όπως φαίνεται στον Πίνακα 6, σελ. 121. Η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται.

H12a₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και το **Μορφωτικό επίπεδο των γονέων** τους, δεν επιβεβαιώθηκε. Το εύρημα, ότι οι έφηβοι που οι γονείς τους είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, είχαν χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, δεν είναι στατιστικά σημαντικό ($\beta=-0,28$, $T\Sigma=0,47$, $p=0,555$). Αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση.

H12b₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην **ικανοποίηση από τη σχολική επίδοση** των εφήβων και το **Μορφωτικό επίπεδο των γονέων**, επιβεβαιώθηκε. Οι έφηβοι που οι γονείς τους είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, ήταν στατιστικά σημαντικά περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους, σε σχέση με τους εφήβους που οι γονείς τους είχαν χαμηλό/μέσο μορφωτικό επίπεδο ($p<0,001$). Τα στοιχεία παρουσιάζονται στον Πίνακα 6, σελ. 121. Η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται.

H13₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την **Ανεργία στην οικογένεια** (τουλάχιστον του ενός γονέα), δεν επιβεβαιώθηκε,

καθώς το εύρημα ότι η ανεργία των γονέων συνδέεται με χαμηλότερες πιθανότητες να έχουν υψηλή ικανοποίηση οι έφηβοι από τη ζωή τους ($\beta=-0,35$, $T\Sigma=0,47$, $p=0,454$) δεν είναι στατιστικά σημαντικό. Αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση. Παρόλα αυτά, χρειάζεται να επισημάνουμε ότι με βάση την κωδικοποίηση που είχε πραγματοποιηθεί στο πρόγραμμα EU NET ADB, η πραγματική ανεξάρτητη μεταβλητή που μετρήθηκε ήταν το αν εργαζόταν τουλάχιστον ο ένας από τους δύο γονείς και όχι η ανεργία του ενός γονέα, τουλάχιστον. Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει, για παράδειγμα, ότι κάποιος από τους δύο γονείς ασχολούνταν με τις οικιακές εργασίες, χωρίς να αναζητάει ενεργά άλλη εργασία, γεγονός που θέτει την πιθανότητα συστηματικού σφάλματος.

H14₀. Η υπόθεσή μας για μη εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την **ύπαρξη Αδερφιών**, επιβεβαιώθηκε. Το εύρημα ότι η ύπαρξη αδερφιών συνδέεται με χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, δεν είναι στατιστικά σημαντικό ($\beta=-0,69$, $T\Sigma=0,69$, $p=0,312$). Αποδεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση.

H15₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη **Σχολική επίδοση** το περασμένο έτος, επιβεβαιώθηκε. Οι έφηβοι που η βαθμολογία τους ήταν από 15 και άνω, είχαν στατιστικά σημαντική υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή ($\beta=3,11$, $T\Sigma=0,51$, $p<0,001$) σε σχέση με όσους είχαν βαθμολογία κάτω των 15. Απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση.

H16₁. Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη **Χώρα διαμονής** τους, επιβεβαιώθηκε. Η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται. Συγκεκριμένα, το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων είναι σημαντικά υψηλότερο στην Ισλανδία και ακολουθούν η Ολλανδία, η Ελλάδα, η Ισπανία, η Γερμανία, η Ρουμανία και τελευταία η Πολωνία ($p<0,001$). Τα στοιχεία εμφανίζονται στο Διάγραμμα 2, σελ. 119.

Ανακεφαλαιώνοντας, στην έρευνά μας εντοπίσαμε συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και:

- 1) τη Δυσλειτουργική Χρήση του Διαδικτύου (αρνητική συσχέτιση),
- 2) τη Θυματοποίηση στον Κυβερνοεκφοβισμό (αρνητική συσχέτιση),
- 3) την Πρόκληση Κυβερνοεκφοβισμού (αρνητική συσχέτιση),
- 4) τη Διαδικτυακή επαφή με Άγνωστα Άτομα (αρνητική συσχέτιση),
- 5) το Φύλο των εφήβων (θετική συσχέτιση για τα αγόρια),
- 6) την Ηλικιακή φάση των εφήβων (αρνητική συσχέτιση για την όψιμη εφηβεία)

- 7) την Οικογενειακή κατάσταση των γονέων/δομή (θετική συσχέτιση για τους εφήβους που οι γονείς τους ήταν έγγαμοι ή σε συμβίωση),
- 8) τη Σχολική επίδοση το περασμένο έτος (θετική συσχέτιση για την υψηλή επίδοση),
- 9) τη Χώρα διαμονής τους.

Επιπλέον βρήκαμε συσχέτιση ανάμεσα:

- 10) στην ικανοποίηση από την οικογενειακή ζωή των εφήβων και την οικογενειακή κατάσταση των γονέων τους/οικογενειακή δομή (θετική συσχέτιση για σχέση γάμου/συμβίωσης γονέων),
- 11) στην ικανοποίηση από τη σχολική επίδοση των εφήβων και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων (θετική συσχέτιση για το υψηλό μορφωτικό επίπεδο).

Συζήτηση

Σε γενικές γραμμές, οι έφηβοι ανέφεραν υψηλή γενική ικανοποίηση από τη ζωή τους (79,5%), εύρημα που ταιριάζει με προηγούμενες έρευνες στην Ευρώπη (Inchley et al., 2016, Eurostat, 2015b, Eurostat, 2019).

Αναλυτικά, ως προς τα αποτελέσματά μας, βρήκαμε ότι όσοι έκαναν δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου είχαν σημαντικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς η συσχέτιση των μεταβλητών είναι αρνητική. Το εύρημα είναι εναρμονισμένο με τα αντίστοιχα αποτελέσματα των ελάχιστων ερευνών που έχουν γίνει σε εφήβους, μία στην Κίνα (Cao et al., 2011) και δύο στην Ελλάδα (Σιδηροπούλου, 2014), εκ των οποίων η μία βρήκε συσχέτιση της χαμηλής ικανοποίησης από την οικογένεια και τη διαδικτυακή εξάρτηση (Σταυρόπουλος, 2012).

Οι έφηβοι που χρησιμοποιούσαν καθημερινά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (από 2 ώρες και πάνω) δεν είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με όσους έκαναν χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κάτω των 2 ωρών, καθημερινά. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε εφήβους και ενηλίκους έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών. Το εύρημά μας συμφωνεί με την τάση που υπάρχει στις έρευνες των τελευταίων ετών να θεωρείται μικρότερης σημασίας ο χρόνος που κάποιος περνάει χρησιμοποιώντας τα κοινωνικά μέσα και μεγαλύτερης σημασίας το τι κάνει online, με ποιούς επικοινωνεί (π.χ. Oh et al., 2014), αλλά και πόσο ενεργά ή παθητικά συμμετέχει στα κοινωνικά μέσα (Kross et al., 2013), σε συνδυασμό με πιθανές αρνητικές γνωστικές διαδικασίες όπως είναι η αρνητική σύγκριση με τους άλλους (Frison and Eggermont, 2016) ή με πιθανά αρνητικά συναισθήματα που βιώνει, όπως η ζηλοφθονία (Krasnova et al., 2013). Άλλωστε, μία αυξημένη χρήση των

μέσων αλλά προς τη σωστή κατεύθυνση, μπορεί να ενισχύει την κοινωνικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή (Ang et al., 2015, Burke and Kraut, 2016, Blachnio et al., 2016, van den Eijnden et al., 2018), ενώ μια πολύ συχνή χρήση κοινωνικών μέσων μπορεί να αυξάνει ορισμένους κινδύνους, μεταξύ των οποίων οι διαταραχές ύπνου (Wood et al., 2013, Cain and Gradisar, 2010). Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι έχει βρεθεί πως τα άτομα που περνούν αρκετό χρόνο στα κοινωνικά μέσα, περνούν περισσότερο χρόνο και σε επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο (Dienlin et al., 2017; Twenge et al., 2019). Καθώς η επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο συνδέεται με την αυξημένη ευεξία, ο συσχετισμός ανάμεσα στη χρήση κοινωνικών μέσων και την ευεξία μπορεί να παρουσιάζεται θετικός ή ανύπαρκτος, ενώ στην πραγματικότητα είναι αρνητικός.

Βεβαίως, από τη διεξαγωγή της έρευνας (2012) έχουν συμβεί τεράστιες αλλαγές που σχετίζονται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: τα συγκεκριμένα μέσα είναι πλέον πολύ περισσότερα (π.χ. Instagram), η χρήση τους πολύ διευρυμένη, ενώ η χρήση των έξυπνων τηλεφώνων (smartphones) έχει γίνει πολύ διαδεδομένη και είναι πολύ συχνή στην εφηβεία. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν το κινητό τους τόσο συχνά, που πλέον είναι πολύ δύσκολο να υπολογίσουν έναν μέσο χρόνο χρήσης ημερησίως και εβδομαδιαίως. Επιπροσθέτως, γίνεται εκτεταμένη χρήση των selfies, με πολλούς εφήβους αφενός να δημοσιεύουν τις φωτογραφίες τους, αφετέρου να περνούν ένα μεγάλο μέρος της πλοήγησής τους στο διαδίκτυο βλέποντας τις φωτογραφίες φίλων, συμμαθητών, γνωστών ή/και άλλων προσώπων, επομένως το όριο της χρήσης των 2 ωρών την ημέρα μάλλον χρειάζεται αναθεώρηση. Τέλος, για μια μερίδα εφήβων που ίσως σπαταλούν πολλές ώρες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναζητώντας την αποδοχή, ίσως να υπάρχει ένα μεροληπτικό σφάλμα απάντησης, ότι δηλαδή έδιναν περισσότερο επιθυμητές απαντήσεις στα ερωτηματολόγια, μεταξύ των οποίων και η διαδικτυακή συμπεριφορά ως προς τη χρήση των κοινωνικών μέσων.

Όλοι οι παραπάνω παράγοντες είναι πολύ σημαντικό να ληφθούν υπόψη και να διερευνηθούν περαιτέρω, ώστε να γίνει πληρέστερη η κατανόηση για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του τρόπου με τον οποίο το φαινόμενο μπορεί να σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή. Η χρήση κλίμακας διαταραχής κοινωνικών μέσων αποτελεί μία ενδεδειγμένη επιλογή.

Στην έρευνά μας, οι έφηβοι που είχαν βιώσει κάποια αρνητική διαδικτυακή εμπειρία κατά το τελευταίο έτος, είχαν σημαντικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή έναντι όσων δεν είχαν τέτοιου είδους εμπειρία το τελευταίο έτος. Το αποτέλεσμα συμφωνεί με προηγούμενα ευρήματα (Arnarsson et al., 2019, Przybylski and Bowes, 2017, Ramos Salazar, 2017, Kowalski et al., 2014, Sumter et al., 2012, Hobbs, 2009). Ακολούθως, οι έφηβοι που είχαν προκαλέσει κάποια αρνητική εμπειρία, όπως κυβερνοεκφοβισμό, βρέθηκαν να έχουν

σημαντικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή έναντι όσων δεν είχαν τέτοιου είδους εμπειρία το τελευταίο έτος. Το εύρημα είναι αντίστοιχο με τα ευρήματα άλλων ερευνών (Kowalski et al., 2014, Hobbs, 2009). Παρόλα αυτά, χρειάζεται να επισημάνουμε ορισμένους περιορισμούς ως προς τα δύο σκέλη της υπόθεσης. Η ερώτηση για την H3a₁ υπόθεση ήταν: “Έχει κάποιος συμπεριφερθεί απέναντί σου με άσχημο ή κακό τρόπο τους τελευταίους 12 μήνες στο διαδίκτυο;” με πιθανές απαντήσεις “Ναι”, “Όχι”, “Δεν ξέρω/Προτιμώ να μην πω”. Η ερώτηση για την υπόθεση H3b₁, “Έχεις συμπεριφερθεί με τρόπο που μπορεί να ήταν άσχημος ή κακός σε κάποιον άλλον τους τελευταίους 12 μήνες στο διαδίκτυο;” με πιθανές απαντήσεις “Ναι”, “Όχι”, “Δεν ξέρω/Προτιμώ να μην πω”. Οι ερωτήσεις ανιχνεύουν αρνητικές εμπειρίες που πιθανόν να μην πληρούν τα κριτήρια του κυβερνοεκφοβισμού, αν ήταν μεμονωμένα και όχι κατ’ επανάληψη γεγονότα. Επίσης, η πρόκληση πιθανού κυβερνοεκφοβισμού δεν εισήχθη, ως ανεξάρτητη μεταβλητή, στην πολυμεταβλητή ανάλυση, όπως αναφέραμε και προηγουμένως. Εντούτοις, το γεγονός ότι βρέθηκε συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή και τις αρνητικές αυτές εμπειρίες, είναι ένα σημαντικό εύρημα. Οποσδήποτε είναι απαραίτητο να γίνουν περισσότερες έρευνες για τη διασαφήνιση των μηχανισμών που συσχετίζουν την ικανοποίηση από τη ζωή και τη θυματοποίηση, καθώς και την πρόκληση εκφοβισμού.

Αναφορικά με την ηλικία έναρξης χρήσης του διαδικτύου, δε βρέθηκε σημαντική συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η μικρή ηλικία έναρξης της χρήσης του διαδικτύου συσχετίζεται με τη δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά (Tsitsika et al., 2013, ElSalhy et al., 2019), όπου η μέση ηλικία πρώτης χρήσης ήταν 9,6 ετών (για τα αγόρια λίγο μικρότερη). Θα μπορούσαμε λοιπόν να υποθέσουμε ότι, έμμεσα, μια μικρή ηλικία έναρξης της χρήσης του διαδικτύου θα συσχετιζόταν με χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Ωστόσο το εύρημά μας (το πρώτο σχετικό, στο βαθμό που μπορούμε να γνωρίζουμε) δεν επιβεβαιώνει την υπόθεσή μας. Ίσως η χαμηλή ηλικία επηρεάζει την πιθανότητα δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου, αλλά αυτό δε συνεπάγεται την ύπαρξη συσχέτισης με τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή. Περαιτέρω έρευνες θα χρειαστούν για να κατανοήσουμε περισσότερα.

Οι έφηβοι που είχαν διαδικτυακή επικοινωνία με άτομα που δε γνώριζαν, είχαν στατιστικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, σε σχέση με τους εφήβους που δεν είχαν τέτοιου είδους online επαφές. Το αποτέλεσμα ταιριάζει με τα αποτελέσματα των Walsh et al. (2020) και Valkenburg and Peter (2007). Στην πολυμεταβλητή ανάλυση δεν επιβεβαιώθηκαν οι υποθέσεις μας, ότι δηλαδή οι έφηβοι που συναντήθηκαν προσωπικά με άτομα που γνώρισαν online, θα είχαν στατιστικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, σε σχέση με τους εφήβους που δεν είχαν τέτοιου είδους συναντήσεις, αλλά και ότι όσοι έφηβοι

συναντήθηκαν προσωπικά με άτομα που γνώρισαν online και κατά τη συνάντηση αυτή αισθάνθηκαν ενόχληση, θα είχαν στατιστικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, σε σχέση με τους εφήβους που δεν έκαναν τέτοιου είδους συναντήσεις.

Και για τις τρεις προηγούμενες υπο-υποθέσεις, δηλαδή τη συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη Διαδικτυακή επαφή με Άγνωστα Άτομα, την Προσωπική συνάντηση με Άτομα που γνώρισαν online και την Προσωπική ενοχλητική συνάντηση με Άτομα που γνώρισαν online, χρειάζεται να γίνουν περισσότερες εξειδικευμένες έρευνες ώστε να διαπιστωθεί η αιτιακή κατεύθυνση των συσχετίσεων. Με άλλα λόγια, κατά πόσον οι έφηβοι, όντας μη ικανοποιημένοι από τη ζωή τους, στρέφονται σε δυνητικά επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως οι επαφές με αγνώστους, κατά πόσον αυτές οι δυσάρεστες εμπειρίες προκαλούν πτώση της ικανοποίησης από τη ζωή, ή αν υπάρχει μια ταυτόχρονη αλληλεπίδραση των μεταβλητών. Επιπλέον, είναι εξαιρετικά σημαντικό να γίνουν περισσότερες σχετικές έρευνες που θα εξετάσουν και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των εφήβων που προχωρούν σε τέτοιες (δυνητικά επικίνδυνες) πρακτικές, τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων με τους οποίους έρχονται σε επαφή (π.χ. φύλο, ηλικία), αλλά και να διασαφηνιστούν οι αιτιολογικοί παράγοντες αυτής της συσχέτισης.

Από την άλλη μεριά, ο αυξημένος χρόνος χρήσης ηλεκτρονικών παιχνιδιών δε βρέθηκε να συσχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων. Οι θετικές συνέπειες της χρήσης παιχνιδιών έχουν αναφερθεί σε προηγούμενες έρευνες (Tzavela et al., 2015, Trepte et al., 2011) ενώ, σε μελλοντικές έρευνες, χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη περισσότερα ποιοτικά στοιχεία από τις ώρες χρήσης παιχνιδιών, όπως και στην περίπτωση της χρήσης κοινωνικών μέσων (για παράδειγμα, κλίμακες διαταραχής χρήσης παιχνιδιών).

Όπως είδαμε στα αποτελέσματα, η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τα τυχερά παιχνίδια, διαδικτυακά ή/και σε πραγματικό χώρο (τον τζόγο / gambling), δεν επιβεβαιώθηκε. Το εύρημα δεν αντιστοιχεί σε προηγούμενες έρευνες (Kabasakal, 2015, Critselis et al., 2013), όπου τα τυχερά παιχνίδια αποτελούν επιβαρυντικό παράγοντα για μια σειρά επικίνδυνων συμπεριφορών. Πιθανόν πολιτισμικοί συγχυτικοί παράγοντες που διαφοροποιούν τη χρήση τυχερών παιχνιδιών ανάμεσα στα κράτη να έχουν παίξει κάποιο ρόλο στο αποτέλεσμα μας.

Ως προς τις δημογραφικές μεταβλητές, τα αποτελέσματά μας έδειξαν συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και το φύλο τους, με τα αγόρια να έχουν αναφέρει στατιστικά σημαντικά υψηλότερη γενική ικανοποίηση από τη ζωή, έναντι των κοριτσιών. Σύμφωνα με ερευνητές όπως οι Bisegger et al. (2005) και η Uusitalo-Malmivaara (2014), οι κοινωνικές απαιτήσεις για τα κορίτσια είναι εντονότερες και δυσκολότερο να επιτευχθούν,

ακόμη και σήμερα, εφόσον υπάρχουν πολλά παραδοσιακά στερεότυπα, όπως για τα ιδεώδη ομορφιάς. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα αγόρια γενικά έχουν περισσότερα προνόμια, ενώ τα κορίτσια υφίστανται περισσότερους περιορισμούς που τις κρατούν περισσότερο στο χώρο του σπιτιού (Chawla, 2002). Με άλλα λόγια, οι διακρίσεις με βάση το φύλο συνεχίζονται. Η έκθεση για την Ανθρώπινη Ανάπτυξη των Ηνωμένων Εθνών (UNDP, 1997) αποκάλυψε ότι, αν και οι διαφορές είναι μεγαλύτερες στις αναπτυσσόμενες χώρες, “καμία κοινωνία δε συμπεριφέρεται στις γυναίκες της εξίσου καλά με τους άνδρες της” (σ. 39). Στη διεθνή αναφορά από την έρευνα HBSC 2009/10 (Currie et al., 2012) διευκρινίζεται ότι το μέγεθος των διαφυλικών διαφορών σε μια σειρά από θέματα υγείας ποικίλει διακρατικά. Τα ευρήματα τονίζουν την ανάγκη να συμπεριλάβουμε την αλληλεπίδραση κοινωνικών, βιολογικών και γνωστικών παραγόντων που μπορεί να παρεμβάλλονται και, καθώς η εφηβεία αποτελεί κρίσιμη περίοδο, πιθανότατα κατά τη διάρκειά της διαμορφώνονται διάφορα φαινόμενα σχετιζόμενα με το φύλο, σε συνέχεια της παιδικής ηλικίας, τα οποία συνεχίζονται στην ενήλικη ζωή (Perry and Pauletti, 2011).

Επιπλέον, πρόσφατα ερευνητικά στοιχεία από 51 χώρες του κόσμου δείχνουν ότι στην ενήλικη ζωή υπάρχουν μεγάλες ανισότητες για τα δύο φύλα, με επιβάρυνση για τις γυναίκες ως προς την ανεργία, τους χαμηλότερους μισθούς και τη σκληρότερη εργασία (πληρωτέα και μη), σε σύγκριση με τους άνδρες -χωρίς οι γυναίκες να υστερούν ως προς τα εκπαιδευτικά προσόντα- αλλά με τις γυναίκες να έχουν περισσότερες κοινωνικές επαφές και αλληλεπιδράσεις που λειτουργούν προστατευτικά (Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD 2020a).

Ας ανατρέξουμε όμως στην αναφορά για τις ανισότητες μεταξύ των φύλων σε 133 χώρες, η οποία εκδόθηκε το 2013 (World Economic Forum, 2013), με στοιχεία της χρονιάς που διεξήχθη η έρευνα EU NET ADB: σύμφωνα με αυτήν, ο μέγιστος δυνατός δείκτης ισότητας των φύλων ήταν 1 και ο ελάχιστος 0, ενώ οι τομείς που λήφθηκαν υπόψη ήταν η υγεία, η εκπαίδευση, η οικονομία και η πολιτική. Τα υψηλά σκορ δήλωναν ότι η “ψαλίδα” μεταξύ ανδρών και γυναικών ήταν μικρότερη, ενώ τα χαμηλά σκορ δήλωναν ότι υπήρχαν μεγαλύτερες ανισότητες, εις βάρος των γυναικών. Τα αποτελέσματα για τις χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν τα ακόλουθα: Η Ισλανδία βρέθηκε πρώτη, παγκοσμίως, με δείκτη 0,8731, η Ολλανδία 13η παγκοσμίως, με δείκτη 0,7608, αμέσως μετά η Γερμανία (14η) με δείκτη 0,7583, στη συνέχεια η Ισπανία (30ή), με δείκτη 0,7266, κατόπιν η Πολωνία (54η) με δείκτη 0,7031, έπειτα η Ρουμανία (70η) με δείκτη 0,6908 και, τελευταία, η Ελλάδα (81η σε παγκόσμια κατάταξη), με δείκτη μόλις 0,6782!

Τα συγκεκριμένα ευρήματα υποθέτουμε ότι σχετίζονται με τα αποτελέσματα της έρευνάς μας, όπως και των περισσότερων ερευνών, που διαπιστώνουν χαμηλότερη

αυτοαναφερόμενη ικανοποίηση από τη ζωή για τα κορίτσια στην εφηβεία, εν όψει ενηλικίωσης, σε σχέση με τα αγόρια. Επιπλέον, η μελέτη των de Looze et al. (2018) σε πολύ μεγάλο δείγμα εφήβων από πλήθος χωρών, με στοιχεία από την έρευνα HBSC (2009/10), διαπίστωσε ότι οι έφηβοι έχουν υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή όταν διαμένουν σε χώρες με υψηλά επίπεδα ισότητας φύλων, σε σύγκριση με τις χώρες με χαμηλά επίπεδα ισότητας φύλων, ανεξάρτητα από ατομικούς και εθνικούς οικονομικούς παράγοντες, με τα αγόρια και τα κορίτσια να ωφελούνται αμφότερα. Το “φαινόμενο” της Ισλανδίας, που είναι μία χώρα με σταθερή πρωτιά σε ποσοστά ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων, τουλάχιστον για τη χρονική περίοδο κοντά στη διεξαγωγή της έρευνας, πιθανότατα σχετίζεται, μεταξύ άλλων, με θετικούς πολιτισμικούς παράγοντες που λειτουργούν ενισχυτικά για την ικανοποίηση από τη ζωή και για τα δύο φύλα.

Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι τα κορίτσια πιθανόν να «προετοιμάζονται» για μια σειρά από ανισότητες που συναντούν στη ζωή τους, ήδη από την παιδική και εφηβική ηλικία. Ασφαλώς όλα αυτά μπορεί να έχουν επίπτωση στην ικανοποίηση από τη ζωή τους. Ωστόσο, χρειάζεται να διευκρινιστεί περαιτέρω με ποιούς τρόπους τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη επιβάρυνση ως προς την ικανοποίησή τους από τη ζωή. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι στην περίπτωση της ικανοποίησης από τη ζωή, υπάρχει το στοιχείο της υποκειμενικότητας (πρόκειται για προσωπική αντίληψη). Για παράδειγμα, θα μπορούσε να συμβαίνει ότι τα κορίτσια εσωτερικεύουν τις εξωτερικές απαιτήσεις και αναπτύσσουν αυστηρότερα κριτήρια από τα αγόρια ως προς τους παράγοντες που αυξάνουν την ικανοποίηση από τη ζωή, τόσο εσωτερικά, όσο και εξωτερικά.

Επιπλέον, σε μια σειρά από μελέτες έχει φανεί ότι τα κορίτσια φαίνεται να είναι πιο ευάλωτα σε ορισμένους κινδύνους. Για παράδειγμα, τα κορίτσια τείνουν να είναι πιο ευάλωτα στο οικογενειακό στρες και τις συγκρούσεις, να αντιδρούν με έναν πιο “μηρυκαστικό” τρόπο και να εμφανίζουν συμπτώματα εσωτερίκευσης στα προβλήματα αλληλεπίδρασης με τους γονείς (Crawford et al., 2001, Leinonen et al., 2003). Το στιλ αντίδρασης του “μηρυκασμού”, όπως μας εξηγεί η Nolen-Hoeksema (1991) μπορεί να γίνει κατανοητό ως “ένα μοτίβο συμπεριφορών και σκέψεων που εστιάζουν την προσοχή ενός ατόμου στη συναισθηματική του κατάσταση και εμποδίζει κάθε δράση που θα μπορούσε να αποσπάσει το άτομο από τη διάθεσή του”. Αντιδράσεις τέτοιου τύπου είναι η απομόνωση και η εστίαση της σκέψης στα συμπτώματα/προβλήματα, καθώς επίσης και στις πιθανές αιτίες και συνέπειές τους. Σε μια πλούσια ανασκόπηση η Rose and Rudolph (2006) επισημαίνουν τις διαφυλικές διαφορές στην έκθεση των νέων σε συγκεκριμένα είδη στρες από την επαφή με τους συνομηλίκους. Τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη τάση, σε σχέση με τα αγόρια, να βιώνουν στρες στις δυαδικές τους φιλίες (με εξαίρεση το να θυματοποιούνται σωματικά από ένα φιλικό πρόσωπο ή να

βιώνουν απευθείας λεκτική βία) και να βιώνουν έμμεσα το στρες τρίτων στα κοινωνικά τους δίκτυα. Αυτή η μεγαλύτερη έκθεση για τα κορίτσια σ' ένα ευρύ φάσμα προσωπικών και διαπροσωπικών στρεσογόνων γεγονότων και περιστάσεων με τους συνομηλίκους τους μπορεί να συμβάλλει σε μια αυξημένη ευαλωτότητα σε συναισθηματικές δυσκολίες, όπως: αρνητικές πεποιθήσεις για τις ικανότητές τους, ανησυχία και προβληματισμό για τη δική τους ευημερία ή για την ευημερία μίας φίλης/ενός φίλου, καθώς και μια αίσθηση απελπισίας. Από την άλλη μεριά, τα κορίτσια σε γενικές γραμμές έχουν την τάση να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να αναζητούν στήριξη από τους συνομηλίκους τους, γεγονός που μπορεί να προστατεύει, σ' ένα βαθμό, από την ψυχική δυσφορία. Ωστόσο, λόγω αυτής της τάσης αναζήτησης στήριξης, οι ερευνήτριες επισημαίνουν την πιθανότητα ενός επιπρόσθετου κινδύνου: τα κορίτσια να καθηλωθούν στο να συζητούν για τα προβλήματα, κάτι που πιθανόν να αυξήσει την ψυχική δυσφορία, καθώς έχει βρεθεί ότι ο “μηρυκασμός” των προβλημάτων συνδέεται με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Η Broderick (1998) σε μια έρευνα για τις στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων σε αγόρια και κορίτσια Δ' και Ε' τάξης δημοτικού σχολείου, διαπίστωσε ότι τα κορίτσια έτειναν να “αναμασούν” ένα πρόβλημα, να βιώνουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή να μην μπορούν να “ξεφύγουν” από ένα πρόβλημα.

Παρόλα αυτά, υπάρχουν και ορισμένοι κίνδυνοι στους οποίους τα αγόρια φαίνεται να είναι περισσότερο εκτεθειμένα, όπως στον εκφοβισμό από συνομηλίκους, ελλείψει πατρικής συμμετοχής στη ζωή τους (Flouri and Buchanan, 2002, Slee, 2003). Τέτοιου είδους διαφυλικές διαφορές χρειάζεται να διερευνηθούν περισσότερο και συστηματικότερα.

Όσον αφορά στη συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την ηλικιακή φάση της εφηβείας, όπως είδαμε προηγουμένως, βρέθηκε στατιστικά σημαντική, εύρημα που συμφωνεί με τη βιβλιογραφία (Κοκκέβη και συν., 2019α, Casas et al., 2012, Tomy and Cummins, 2011, Goldbeck et al., 2007, Baltatescu 2006, Bisegger et al., 2005, Petito and Cummins, 2000). Σε μελλοντικές έρευνες θα είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη και η παράμετρος του διαφορετικού ρυθμού ανάπτυξης των εφήβων, καθώς οι συνομήλικοι έφηβοι κατά κανόνα διαφοροποιούνται πολύ ως προς αυτήν. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι η πρόωγη έναρξη της εφηβείας έχει βρεθεί να συσχετίζεται με χαμηλότερη ποιότητα ύπνου, δυσκολίες ψυχικής υγείας, χαμηλότερη σωματική υγεία και χαμηλότερη ποιότητα ζωής (Fujimura et al., 2019). Επιπλέον, στις διαφορετικές ηλικιακές φάσεις των εφήβων, διαφοροποιούνται οι παράμετροι που είναι σημαντικές για την ικανοποίηση από τη ζωή τους. Για παράδειγμα, η οικογενειακή δομή, η σωματική εμφάνιση και οι ρομαντικές σχέσεις αποτελούν κρίσιμους προγνωστικούς παράγοντες στην όψιμη εφηβεία και την αναδυόμενη ενηλικίωση (Zullig et al., 2009).

Σχετικά με τη μη επιβεβαίωση της υπόθεσής μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην

ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), η οποία δεν αντιστοιχεί σε αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (Valois et al., 2003, Ball et al., 2004, Coccia et al., 2012, Dohnt and Tiggemann, 2006), μπορούμε να εικάσουμε τα εξής: Πιθανόν οι διαφοροποιήσεις ως την ηλικία των εφήβων να λειτουργούν συγχυτικά για το συγκεκριμένο εύρημα, καθώς με την πρόοδο της εφηβείας τα αγόρια τείνουν σ' ένα πιο επιθυμητό μεσομορφικό σώμα, ενώ τα κορίτσια απομακρύνονται από το "ιδανικό" λεπτό σώμα (Smolak et al., 2001). Σημαντικό ρόλο πιθανόν να παίζουν και κοινωνικοί παράγοντες, εφόσον οι υπέρβαροι έφηβοι είναι περισσότερο απομονωμένοι ή απομακρυσμένοι κοινωνικά, σε σύγκριση με τους εφήβους φυσιολογικού βάρους (Forste and Moore, 2012, Strauss and Pollack, 2003). Πιθανόν η μη εύρεση συσχέτισης να συνδέεται και με τα ενδιαφέροντα ευρήματα της Orshaug (2013): αν και ο χαμηλός ΔΜΣ (ειδικά για τα κορίτσια) υποδεικνύει θετική εικόνα σώματος στους εφήβους, δεν υποδήλωνε απαραίτητα υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή. Τόσο τα αγόρια, όσο και τα κορίτσια, ανέφεραν σε γενικές γραμμές να είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τη ζωή τους αν ο ΔΜΣ ήταν λίγο υψηλότερος από το μέσο όρο. Μία πιθανή εξήγηση που δίνει η ερευνήτρια είναι ότι ίσως ο "αγώνας" για μια ιδανική εικόνα σώματος απομυζεί ενέργεια από τους εφήβους και τους στερεί το δικαίωμα για απλές χαρές (όπως να φάνε κάτι που θέλουν ή να χαλαρώσουν), με επιπτώσεις στην ικανοποίησή τους από τη ζωή. Μπορούμε να προσθέσουμε την υπόθεσή μας ότι, πιθανόν, η ενασχόλησή τους με την εικόνα του σώματός τους και το κατά πόσο έχουν την αποδοχή των άλλων, αποτελούν στρεσογόνους παράγοντες με αρνητικές συνέπειες (και) στην ικανοποίησή τους από τη ζωή.

Επιπλέον, καθώς τα στοιχεία ύψους και βάρους, με βάση τα οποία υπολογίζεται ο ΔΜΣ είναι αυτοαναφερόμενα, πιθανόν να μην είναι ακριβή, είτε λόγω άγνοιας των εφήβων, είτε λόγω σκόπιμης απόκρυψής τους. Τέλος, ο ΔΜΣ ίσως είναι ένας πολύ γενικός δείκτης, εφόσον δε διαφοροποιεί το βάρος σε λίπος, σε σχέση με το βάρος σε μυϊκή μάζα. Στο μέλλον, αντίστοιχες έρευνες είναι σημαντικό να συμπεριλαμβάνουν τους παράγοντες που θα μπορούσαν να παρεμβάλλονται στη σχέση ΔΜΣ και ικανοποίησης από τη ζωή. Επίσης, η ακριβής μέτρηση των σωματομορφικών χαρακτηριστικών των εφήβων θα λειτουργούσε περισσότερο διαφωτιστικά.

Ως προς τους οικογενειακούς παράγοντες, επιβεβαιώθηκε η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την οικογενειακή δομή, με τους εφήβους που οι γονείς τους δεν ήταν έγγαμοι ή σε συμβίωση να έχουν στατιστικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, έναντι των εφήβων που οι γονείς τους είχαν μεταξύ τους σχέση γάμου ή συμβίωσης. Το εύρημα συμφωνεί με πλήθος προηγούμενων μελετών (Kwan, 2008, Proctor et al., 2009, Zullig et al., 2005b, Størksen et al., 2005, Bradley and

Corwyn, 2004, Flouri and Buchanan, 2002, Demo and Acock, 1996).

Εντούτοις, τα τελευταία χρόνια η σύνθεση και η δομή της οικογένειας έχουν διαφοροποιηθεί σε μεγάλο βαθμό από την “ακέραιη” πυρηνική οικογένεια, λόγω των πολλών κοινωνικών αλλαγών. Επομένως, χρειάζεται να διερευνηθεί περαιτέρω και η επίδραση άλλων, πιο πολύπλοκων οικογενειακών παραγόντων, όπως η αλληλεπίδραση και η συνεργασία (ή η απουσία αυτής) ανάμεσα στους γονείς, η σημασία της πατρικής εμπλοκής που έχει επισημανθεί και σε άλλες έρευνες (Videon, 2005, Flouri and Buchanan, 2002, Amato, 1994) και η ποιότητα των δεσμών των εφήβων με τους γονείς τους (Grossman and Rowat, 1995, Greenberg et al, 1983). Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι η υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων με ακέραιη δομή οικογένειας οφείλεται όχι τόσο στην άμεση επίδραση της διαμονής των εφήβων και με τους δυο γονείς, όσο σε άλλους παράγοντες: στην καλύτερη οικονομική κατάσταση της οικογένειας όταν συμμετέχουν στα έξοδα του σπιτιού και οι δύο γονείς, στην έλλειψη ψυχικής ανθεκτικότητας των μελών της οικογένειας με μη ακέραιη δομή, που δεν τους επιτρέπει να διαχειριστούν επαρκώς τις νέες συνθήκες ή σε κοινωνικούς παράγοντες, όπως είναι η πιθανή έλλειψη αποδοχής των μη παραδοσιακών μορφών οικογένειας.

Επιπρόσθετα, είναι αναγκαίο να διευκρινίσουμε ότι απουσιάζουν μια σειρά από πληροφορίες ως προς το πώς και πότε απομακρύνθηκε ο ένας ή και οι δύο γονείς από το οικιακό περιβάλλον του εφήβου (π.χ. θάνατος, χωρισμός), την ποιότητα της σχέσης μεταξύ των γονέων, τη συχνότητα επαφής, την ποιότητα επικοινωνίας με τους γονείς και τον ρόλο της σχέσης με το γονεϊκό πρόσωπο που διαμένει ο/η έφηβος/η σε σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή. Ερευνητικά έχει φανεί (Hetherington, 1989) ότι τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς τείνουν να προσαρμόζονται αρκετά καλά μέσα στα πρώτα λίγα χρόνια μετά από μία αλλαγή στην οικογένεια, υπό προϋποθέσεις. Όπως πολύ εύστοχα σημειώνει η Bowers Andrews (2004, σ. 79), το παιδί του 21ου αιώνα είναι πολύ πιθανό να μεγαλώσει με διαφορετικά ζευγάρια κηδεμόνων σε διαφορετικά στάδια, μ’ έναν “αστερισμό” αδερφών και ξαδέρφων που περιλαμβάνουν μια μεγάλη ποικιλία συγγενειών (ετεροθαλών, θετών κλπ.) που επεκτείνονται σε διαφορετικές τοποθεσίες. Οι τρόποι που οργανώνονται και κινητοποιούν τους πόρους τους οι οικογένειες, με τη στήριξη της κοινότητας και της πολιτείας, θα επιδράσουν καταλυτικά στην ευεξία των παιδιών.

Επιπλέον, η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από την οικογενειακή ζωή των εφήβων και την οικογενειακή δομή, επιβεβαιώθηκε. Το αποτέλεσμα συμφωνεί με την έρευνα των Antaramian et al. (2008). Έτσι, αναδεικνύεται έμμεσα πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η ικανοποίηση από τη οικογενειακή ζωή των εφήβων στη γενικότερη ικανοποίησή τους από τη ζωή.

Αναφορικά με την ερευνητική μας υπόθεση για την εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους, δεν επιβεβαιώθηκε. Το αποτέλεσμα ίσως αντιστοιχεί στο εύρημα των Crede et al. (2015) όπου το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των μητέρων λειτουργούσε ενισχυτικά για μία υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, όχι όμως και το αντίστοιχο των πατέρων. Επίσης, πιθανόν οι ίδιες οι προσδοκίες των γονέων για την ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών τους να ήταν πιο σημαντικές από το μορφωτικό επίπεδο που είχαν οι ίδιοι στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων (Jung et al., 2018). Εξάλλου, μπορούμε να υποθέσουμε ότι ένα χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο των γονέων θα μπορούσε να αποτελεί κίνητρο για κάποιους εφήβους να δώσουν έμφαση σε αυτόν τον τομέα, για μια καλύτερη δική τους πορεία. Τέλος, η επόμενη υπόθεση μας βοηθάει έμμεσα σε μία πιθανή εξήγηση του φαινομένου.

Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη σχολική επίδοση των εφήβων και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, επιβεβαιώθηκε. Οι έφηβοι που οι γονείς τους είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, ήταν στατιστικά σημαντικά περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους, σε σχέση με τους εφήβους που οι γονείς τους είχαν χαμηλό/μέσο μορφωτικό επίπεδο. Ίσως λοιπόν το μορφωτικό επίπεδο των γονέων να σχετίζεται με την ικανοποίηση από τις σχολικές επιδόσεις των εφήβων, αλλά να μην επηρεάζει τελικά τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή τους, στην παρούσα ηλικιακή φάση, καθώς αλληλεπιδρά και με άλλους τομείς, όπως είναι π.χ. οι φίλοι ή οι δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο. Το εύρημα αυτό υποδεικνύει ότι είναι σημαντικό να υπάρχει μια διαφοροποίηση και ανά τομέα ικανοποίησης από τη ζωή και να μην μετριέται μόνο η γενική ικανοποίηση από τη ζωή, ώστε να έχουμε πληρέστερη εικόνα για το φαινόμενο.

Η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την ανεργία τουλάχιστον του ενός γονέα, δεν επιβεβαιώθηκε. Όπως είδαμε προηγουμένως, ενώ η έρευνά μας επιβεβαιώνει ότι η διαμονή και με τους δύο βιολογικούς γονείς συνδέεται με αυξημένη ικανοποίηση, δε φαίνεται να συσχετίζεται σημαντικά με το αν οι γονείς είναι άνεργοι. Δεν είναι σαφείς οι λόγοι για τους οποίους φαίνεται να ισχύουν τα παραπάνω, ωστόσο χρειάζεται να επισημάνουμε ότι λείπουν ορισμένα ουσιώδη στοιχεία, όπως το πόσον καιρό υπήρχε η ανεργία ή αν υπήρχαν άλλες πηγές εσόδων ή περιουσιακά στοιχεία που αντισταθμίζουν μια έλλειψη εισοδήματος, όπως π.χ. επιδόματα. Μία ακόμη γραμμή σκέψης που θα εξηγούσε το εύρημα είναι ότι ίσως ορισμένα οφέλη της ανεργίας, όπως η μεγαλύτερη συμμετοχή του γονέα που δεν εργάζεται σε πλευρές της ζωής των εφήβων, λόγω περισσότερου διαθέσιμου χρόνου, θα αντισταθμιζε ένα μέρος των επιπτώσεών της, ή ότι, όπως αναφέρουν οι Antaramian et al. (2008), τα άτομα γενικά προσαρμόζονται στις αλλαγές μακροπρόθεσμα. Αν, επί παραδείγματι, η ανεργία ήταν μία

κατάσταση που υπήρχε για καιρό στην οικογενειακή εστία, ίσως η οικογένεια να είχε βρει τρόπους προσαρμογής σε αυτές τις συνθήκες, χωρίς σοβαρή επιβάρυνση. Και πάλι, χρειάζεται να επισημάνουμε ότι με βάση την κωδικοποίηση που είχε πραγματοποιηθεί στο πρόγραμμα EU NET ADB, η πραγματική ανεξάρτητη μεταβλητή που μετρήθηκε ήταν το αν εργαζόταν τουλάχιστον ο ένας από τους δύο γονείς και όχι η ανεργία τουλάχιστον του ενός γονέα (εδώ είναι πιθανό συστηματικό σφάλμα μέτρησης).

Ωστόσο, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας τα ευρήματα των Johansson et al., (2019), που έδειξαν ότι τα γενικά ποσοστά ανεργίας μιας χώρας μπορεί να έχουν επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, ανεξαρτήτως αν οι γονείς τους εργάζονται ή όχι. Αυτό το εύρημα γίνεται κατανοητό, στο βαθμό που η πιθανή εκτεταμένη ανεργία σε μια χώρα στερεί από τους εφήβους την αισιοδοξία ότι θα μπορέσουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους, επηρεάζοντας τις εκπαιδευτικές επιδόσεις, τις επιλογές ζωής, αλλά και την ψυχοσωματική τους υγεία. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να σημαίνει ότι οι επιπτώσεις της ανεργίας δεν περιορίζονται στο παρόν, αλλά επεκτείνονται στο μέλλον με πλήθος κοινωνικών, οικονομικών και υγειονομικών συνεπειών.

Η ανεξάρτητη μεταβλητή της ύπαρξης αδερφιών δε φάνηκε να συσχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων. Η ύπαρξη αδερφιών από μόνη της πιθανόν να μη συνδέεται με την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, ενώ περισσότερο πολύπλοκες συσχετίσεις, όπως η σειρά γέννησης, οι ρόλοι που αναλαμβάνουν στην οικογένεια τα παιδιά, η διαφορά ηλικίας, οι ενδο-οικογενειακές σχέσεις (στην περίπτωση που υπάρχουν αδέρφια), το φύλο των παιδιών - με τα κορίτσια να λειτουργούν πιο υποστηρικτικά απέναντι στα αδέρφια τους (Öz Soysal, 2016, Tucker et al., 2001) και το κατά πόσον ήταν ή όχι επιθυμητή η γέννηση των παιδιών μπορεί να επηρεάζουν, έμμεσα, πολύ περισσότερο τους εφήβους. Για παράδειγμα, μια μεγαλύτερη κόρη μπορεί να έχει περισσότερα οικογενειακά καθήκοντα και ευθύνες, με αποτέλεσμα την αρνητική επίδραση αυτών στην ικανοποίηση από τη ζωή της (Cicirelli, 1994), ενώ στην έρευνα των Oliva και Arranz (2005), η ύπαρξη αδερφιών είχε συνάφεια με την κοινωνική και προσωπική προσαρμογή για τα κορίτσια στην εφηβεία και μονάχα στην περίπτωση καλών αδερφικών σχέσεων. Οι αδερφικές σχέσεις, εξάλλου, συνδιαμορφώνονται από μεταβλητές που σχετίζονται με τις σχέσεις των γονέων μεταξύ τους, τις σχέσεις γονέων και παιδιών και τα ατομικά χαρακτηριστικά των παιδιών, καθώς όσες χαρακτηρίζονται από ζεστασιά θα περιμέναμε να έχουν πολύ διαφορετική επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή των παιδιών, από τις συγκρουσιακές και ανταγωνιστικές σχέσεις (Milevsky, 2005, Furman and Buhrmaster, 1985). Επιπλέον, τα τελευταία χρόνια έχουν σημειωθεί πολλές αλλαγές στη δομή και τη σύνθεση των οικογενειών, όπως είναι η αύξηση των ποσοστών των οικογενειών μ' ένα παιδί, των οικογενειών με δίδυμα παιδιά αλλά και με

παιδιά που γεννιούνται από μη ακέραιες οικογένειες. Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι τα μοναχοπαιδιά προσαρμόζονται καλύτερα και έχουν υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, σε σχέση με τους συμμαθητές τους που έχουν αδέρφια (Music et al., 2013, Liu et al., 2010). Όλες αυτές οι πολύπλοκες συσχετίσεις της δομής και των σχέσεων μέσα στην οικογένεια αλληλεπιδρούν και χρειάζεται να συμπεριληφθούν σε μελλοντικές έρευνες, για να μπορούμε να εξάγουμε πιο ασφαλή συμπεράσματα.

Από την άλλη μεριά, θετική συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και την υψηλή σχολική επίδοση το προηγούμενο έτος. Το εύρημα είναι εύλογο, καθώς τα θετικά αποτελέσματα μιας υψηλής σχολικής επίδοσης μπορεί να είναι πολλά, εφόσον πέραν της καλλιέργειας ικανοτήτων από την αύξηση των γνώσεων, η αίσθηση επιτυχίας ωφελεί την αίσθηση προσωπικής επάρκειας, ενώ χαίρει αποδοχής από το οικογενειακό περιβάλλον και τους εκπαιδευτικούς. Το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί με προηγούμενα ευρήματα (Shek and Li, 2015, Suldo et al., 2006, Ross and Van Willigen, 1997). Ωστόσο, στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να υπογραμμίσουμε τη σπουδαιότητα ενός θετικού σχολικού περιβάλλοντος, συνολικά, στην ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή. Τα ευρήματά μας δείχνουν, συμφωνώντας με προηγούμενες έρευνες ότι, συγκριτικά με τους άλλους τομείς, τη μικρότερη ικανοποίηση από τη ζωή αισθάνονται οι έφηβοι ως προς τον τομέα των σχολικών τους επιδόσεων. Είναι σημαντικό να διερευνηθεί περαιτέρω η συσχέτιση της ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων με τη συνολική σχολική τους εμπειρία, καθώς αυτός ο τομέας ενδεχομένως αντανάκλα έμμεσα και άλλες όψεις της σχολικής ζωής, όπως τις σχέσεις μεταξύ των μαθητών και τις σχέσεις των μαθητών με τους εκπαιδευτικούς. Επί παραδείγματι, υψηλό ήταν το ποσοστό των εφήβων (40%) που ανέφεραν ότι δεν τους αρέσει το σχολείο σε πρόσφατη έρευνα στην Ελλάδα (Κοκκέβη και συν., 2019β), με τα ποσοστά να αυξάνονται όσο μεγαλώνουν σε ηλικία οι σπουδαστές και οι σχολικές απαιτήσεις. Ακόμη, στην έρευνα της Σιδηροπούλου (2014), η σχολική ικανοποίηση φάνηκε να αναδεικνύεται σε πολύ ρυθμιστικό παράγοντα για την αξιολόγηση της γενικής ικανοποίησης των εφήβων.

Επιπροσθέτως, επιβεβαιώθηκε η υπόθεσή μας για εύρεση συσχέτισης ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και τη χώρα διαμονής τους. Η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται. Συγκεκριμένα, το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων είναι σημαντικά υψηλότερο στην Ισλανδία και ακολουθούν η Ολλανδία, η Ελλάδα, η Ισπανία, η Γερμανία, η Ρουμανία και η Πολωνία. Αυτή η σειρά κατάταξης των χωρών είναι διαφορετική από παρόμοιες έρευνες που έγιναν λίγο αργότερα, όπου ωστόσο η Φιλανδία διατήρησε την πρωτιά της (Eurostat, 2015a, Eurostat, 2019). Οποσδήποτε, η επίδραση των διαφορετικών κοινωνικο-οικονομικών, αλλά και των πολιτισμικών παραγόντων ανάμεσα στις ευρωπαϊκές χώρες είναι φυσικό να έχουν αντίκτυπο στα διαφορετικά ποσοστά ικανοποίησης των εφήβων.

Η πλεονεκτική θέση της Φιλανδίας, ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων στη μελέτη μας, μπορεί να συνδεθεί με:

α) τα αποτελέσματα των μελετών για τη σημασία της κοινωνικο-οικονομικής ισότητας και κοινωνικής συνοχής που διακρίνει, μεταξύ άλλων, τις Σκανδιναβικές χώρες (π.χ. Lomas, 2018, OECD, 2020b),

β) τη σημασία της ποιότητας του εκπαιδευτικού συστήματος στη Φιλανδία, στο οποίο οι μαθητές έχουν υψηλές επιδόσεις (OECD, 2020a), πολυετείς σπουδές (OECD, 2020b), ενώ οι δάσκαλοι και οι καθηγητές χαίρουν εμπιστοσύνης και σεβασμού, ως αντανάκλαση της υψηλής ποιότητας εκπαίδευσης που έχουν οι ίδιοι λάβει (OECD, 2020b),

γ) τις θετικές περιβαλλοντικές συνθήκες (OECD, 2020b),

δ) τα υψηλά ποσοστά αισθήματος ασφάλειας που έχουν οι πολίτες (OECD, 2020b), αλλά και με:

ε) τις θεωρίες για τις διαφορές που παρατηρούνται στην ικανοποίηση από τη ζωή των ανθρώπων διεθνώς (Veenhoven, 1996b). Σύμφωνα με αυτές, δεν είναι μόνο οι προσωπικές, υποκειμενικές αντιλήψεις των ανθρώπων αλλά και οι επικρατούσες εθνικές αντιλήψεις, οι δυνατότητες που παρέχει η κάθε χώρα στους πολίτες της, καθώς και το κατά πόσον είναι δίκαιες οι συνθήκες ζωής που υπάρχουν και προσβάσιμη η παροχή υπηρεσιών για όλους τους εφήβους και τις οικογένειές τους.

Στον αντίποδα της Φιλανδίας, η Πολωνία είναι μία χώρα που εμφανίζει πολύ χαμηλό δείκτη κοινωνικής υποστήριξης, συνθηκών διαμονής, ποιότητας φυσικού περιβάλλοντος και επιπέδου υγείας του πληθυσμού (Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD 2020c). Σχεδόν σε όλες τις συγκρίσεις, η Πολωνία υστερεί δραματικά σε σχέση με τη Φιλανδία, με μεγαλύτερο χάσμα να υπάρχει στον τομέα της κοινότητας, η οποία αφορά στην ποιότητα του κοινωνικού δικτύου υποστήριξης, αλλά και στον τομέα της ποιότητας του περιβάλλοντος.

Αυτές οι διαφορές μεταξύ των χωρών είναι εύλογο να επηρεάζουν τους εφήβους και την ικανοποίησή τους σε μεγάλο βαθμό, εφόσον οι έφηβοι όχι μόνο υφίστανται άμεσα οι ίδιοι τις συνέπειες των θετικών και αρνητικών εξωτερικών επιδράσεων, αλλά και έμμεσα, μέσα από τις συνθήκες ζωής της οικογένειάς τους, σ' ένα φαινόμενο διπλής επίδρασης. Σημειώνουμε, επιπλέον, ότι την περίοδο που διεξήχθησαν όλες αυτές οι έρευνες, οι συμμετέχουσες στην έρευνα χώρες είχαν επηρεαστεί σε διαφορετικό βαθμό και με διαφορετικούς τρόπους από την κρίση που επικρατούσε.

Αναφορικά με τις διαδικτυακές συμπεριφορές των εφήβων, διαπιστώνουμε ότι είναι σημαντικό να εξετάζουμε τη συσχέτιση της ικανοποίησης από τη ζωή, όχι των συνολικών ωρών χρήσης των εφήβων, αλλά των επιμέρους ειδών χρήσεων των διαδικτυακών

συμπεριφορών. Οι διαφορές σε ποιοτικά χαρακτηριστικά (π.χ. επικοινωνία με φίλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έναντι της επικοινωνίας με αγνώστους) αλλά και ορισμένες ικανότητες των χρηστών (π.χ. η αυτορρύθμιση, η έλλειψη της οποίας συμβάλλει στην εξάρτηση από το διαδίκτυο, σύμφωνα με τους LaRose et al, 2001) μπορεί να έχουν πολύ διαφορετικά κίνητρα, αποτελέσματα και σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή. Οι μελέτες στο εξής χρειάζεται να λαμβάνουν υπόψη όχι μόνο πόσο συχνά επικοινωνούν διαδικτυακά οι έφηβοι χρήστες, οι οποίοι διαφοροποιούνται σε σχέση με άλλους πληθυσμούς, αλλά και με ποιούς και για τι είδους πράγματα. Η χρήση της κλίμακας διαταραχής κοινωνικών μέσων αποτελεί επίσης μία προτεινόμενη ερευνητική επιλογή.

Συμπεριφορές όπως η χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών και κοινωνικών μέσων χρειάζεται να εξεταστούν με μεσολαβητικούς παράγοντες, π.χ. με τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου ή την ενασχόληση με ωφέλιμες δραστηριότητες, όπως η άθληση. Αυτό θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε αν αρνητική επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή έχουν οι έμμεσες συνέπειες των διαδικτυακών συμπεριφορών, π.χ. μέσω της μείωσης των ωρών ύπνου ή των ωρών ενασχόλησης με εναλλακτικές δραστηριότητες. Επιπλέον, έφηβοι από οικογένειες με χαμηλούς πόρους θα μπορούσαν να μην έχουν πρόσβαση σε μια σειρά από θετικές επιλογές ή ενδεχομένως να είναι περισσότερο ευάλωτοι στις κοινωνικές συγκρίσεις που προωθούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με την κοινωνικο-οικονομική κατάσταση της οικογένειας να επιδρά έμμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων. Το βέβαιο είναι ότι η κοινωνική πολιτική χρειάζεται να εξασφαλίσει τις καλύτερες δυνατές ευκαιρίες και συνθήκες για όλους τους εφήβους και τις οικογένειές τους.

Με βάση τα ευρήματά μας, συμπεραίνουμε ότι είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη τόσο οι δείκτες της γενικής ικανοποίησης από τη ζωή, όσο και η ικανοποίηση σε επιμέρους τομείς της ζωής των εφήβων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι, ενώ δε βρέθηκε συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους, βρέθηκε συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη σχολική επίδοση των εφήβων και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους.

Επιπλέον, χρειάζεται να εξετάζεται η πολυπλοκότητα των μεταβλητών του φύλου και των φάσεων της εφηβείας, καθώς σε διαφορετικές φάσεις και για τα διαφορετικά φύλα, θα μπορούσαν να αλλάζουν οι παράγοντες που συσχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή. Άλλωστε, ένας όχι πάρα πολύ υψηλός βαθμός ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων ίσως να είναι αναπτυξιακά αναμενόμενος, εφόσον η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί μία υποκειμενική έννοια, που διαμορφώνεται από τη σύγκριση των συνθηκών ζωής ενός ανθρώπου με μια επιθυμητή για τον ίδιο κατάσταση. Πιθανόν οι υπαρκτικές αναζητήσεις της εφηβείας, καθώς και οι αυξημένες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι, να καθιστούν

μεγαλύτερη τη διαφορά ανάμεσα στη ζωή τους, έτσι όπως θα ήθελαν να είναι και τη ζωή τους έτσι όπως τη βιώνουν στην πραγματικότητα.

Οπωσδήποτε το πεδίο της μελέτης της ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον και γόνιμο επιστημονικά, κοινωνικά και υγειονομικά, καθώς η ικανοποίηση από τη ζωή διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο σε πολλές πλευρές της ανάπτυξής τους. Ασφαλώς υπάρχει μια σειρά από μεταβλητές των οποίων η συμμετοχή στην υποκειμενική ικανοποίηση από τη ζωή δεν έχει ληφθεί υπόψη στην έρευνα, όπως τα στοιχεία προσωπικότητας, η ύπαρξη σωματικών / ψυχικών προβλημάτων, η μετανάστευση, οι οικογενειακές σχέσεις, οι φιλικές σχέσεις, οι ερωτικές σχέσεις, οι σχέσεις με τους εκπαιδευτικούς, με άλλους σημαντικούς ενήλικους και πολλές άλλες. Και πάλι, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε μεσούσης της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης. Όλα τα υπό μελέτη φαινόμενα χρειάζεται να εξετάζονται μέσα στις συγκεκριμένες συνθήκες που αναπτύσσονται.

Συμφωνώντας με πολλούς ερευνητές, όπως οι Bargh (2002), Tyler (2002), Valkenburg and Peter (2007), αναγνωρίζουμε την ανάγκη που υπάρχει πλέον για λιγότερη περιγραφή των επιδράσεων της χρήσης του διαδικτύου και για περισσότερη θεωρία ως προς τους αιτιακούς μηχανισμούς μέσω των οποίων το διαδίκτυο επιδρά στην κοινωνική συμμετοχικότητα των ανθρώπων, ειδικότερα των εφήβων. Στο μέλλον, οι σχετικές έρευνες θα πρέπει να συνεχίσουν να αναζητούν και να αναγνωρίζουν τα αιτιολογικά μονοπάτια που θα μας διαφωτίσουν ως προς τις σχέσεις ανάμεσα στο περιβάλλον, την προσωπικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή. Στη συνέχεια, θα μπορούμε να εφαρμόσουμε την αποκτηθείσα γνώση στην ανάπτυξη στρατηγικών για την αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή όσων εμφανίζουν χαμηλές σχετικές μετρήσεις. Η σύγχρονη τάση είναι να ενισχύσουμε τα θετικά στοιχεία και όχι να αποδυναμώσουμε τα αρνητικά. Η ικανοποίηση από τη ζωή στην εφηβεία αποτελεί ταυτόχρονα ένα θετικό στοιχείο και έναν δείκτη ευεξίας των νέων (Proctor et al., 2017).

Μέσα στο νέο ερευνητικό πεδίο που αναδύεται, βρίσκεται η μελέτη εννοιών όπως αυτή της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοεκτίμησης των εφήβων και η συσχέτισή της με την ικανοποίηση από τη ζωή. Ενώ πολλοί έφηβοι είναι λιγότερο προνομιούχοι (π.χ. προέρχονται από οικογένειες με χαμηλό εισόδημα) και εκτίθενται σε μια σειρά από στρεσογόνα γεγονότα (π.χ. χωρισμός γονέων) ή και τραυματικά γεγονότα (π.χ. διαδικτυακός εκφοβισμός), υπάρχουν κάποιοι που δείχνουν ότι ανταποκρίνονται επαρκώς σε αυτά και μπορούν να έχουν υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή. Η ψυχική ανθεκτικότητα και η αυτοεκτίμηση βρέθηκαν πρόσφατα ότι συσχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή (Ramos-Díaz et al., 2019) και ότι αποτελούν σημαντικούς μεσολαβητικούς παράγοντες ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα

(mindfulness) και την ικανοποίηση από τη ζωή (Wang and Kong, 2020) αλλά και τον κοινωνικό αποκλεισμό και την ικανοποίηση από τη ζωή (Arslan, 2019).

Το πνεύμα της έρευνάς μας είναι εναρμονισμένο μ' έναν βασικό στρατηγικό στόχο του Ευρωπαϊκού Τμήματος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τα παιδιά και τους εφήβους (World Health Organization, 2014b), ο οποίος είναι να συνειδητοποιήσουν το πλήρες δυναμικό τους για την υγεία, την ανάπτυξη και την ευεξία. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνωρίζει την αξία της ικανοποίησης από τη ζωή, προκειμένου όλοι οι έφηβοι και μελλοντικοί ενήλικες να έχουν την ευκαιρία να ζήσουν μια υγιή και χαρούμενη ζωή. Η αναγνώριση των παραγόντων που επιτρέπουν στους εφήβους να διατηρούν μια υψηλή λειτουργικότητα, παρά τις αντιξοότητες, θα μας δώσει τη δυνατότητα να σχεδιάζουμε καθολικές, επικεντρωμένες αλλά και ενδεδειγμένες παρεμβάσεις για την προαγωγή της ευεξίας. Ένα μέρος αυτών των παρεμβάσεων χρειάζεται να περιλαμβάνει τη συστηματική εφαρμογή προγραμμάτων ενημέρωσης, πρόληψης και παρέμβασης για την ασφαλή χρήση της τεχνολογίας εντός σχολικού ωραρίου από τα χρόνια του δημοτικού σχολείου και την προστασία από τους άμεσους και έμμεσους κινδύνους που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών, αλλά και από συμπεριφορές όπως τα τυχερά παιχνίδια και η αλληλεπίδραση με αγνώστους. Επιπλέον, είναι απαραίτητη η εφαρμογή προγραμμάτων ψυχοεκπαίδευσης για την ενημέρωση της αξίας των θεμάτων ψυχικής υγείας και την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Η σημασία των θεσμών, όπως είναι η οικογένεια και το σχολείο, είναι καθοριστική προς την κατεύθυνση της ενίσχυσης των θετικών στοιχείων προσωπικότητας και της αύξησης της ικανοποίησης από τη ζωή (Antaramian et al., 2008, Peterson, 2006, Bowers Andrews, 2004). Ερευνητικά, άλλωστε, έχει βρεθεί ότι η ανώτερη εκπαίδευση συσχετίζεται σταθερά με υψηλότερες πιθανότητες να ευτυχήσει κάποιος/α, ενώ τα υλικά αγαθά, εφόσον είναι επαρκή για μια βασική ποιότητα ζωής, δε συμβάλλουν στην υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή (Striessnig, 2015).

Οι Baker et al. (2003) βρήκαν ότι οι τρεις πιο σημαντικές σχολικές πρακτικές που συσχετίζονται με την αυξημένη ικανοποίηση από το σχολείο είναι οι συνδέσεις με νόημα ανάμεσα στα παιδιά με τους εκπαιδευτικούς και τους συνομηλίκους, η αίσθηση ικανότητας των παιδιών ως μαθητών και η αίσθηση αυτονομίας και αυτορρύθμισης των παιδιών. Οι σχετικές έρευνες και πρακτικές χρειάζεται να εντατικοποιηθούν, καθώς οι έφηβοι περνούν ένα πολύ μεγάλο μέρος της ζωής τους στο σχολείο και είναι απαραίτητο να δοθεί έμφαση στην ανάδειξη του σχολείου ως ενός περιβάλλοντος που αναπτύσσει ολόπλευρα την προσωπικότητα των μαθητών, αντί ενός χώρου ανταγωνισμού και μετάδοσης στείρων γνώσεων. Το εκπαιδευτικό προσωπικό, στο οποίο συμπεριλαμβάνονται οι εκπαιδευτικοί, οι

νοσηλευτές, οι σχολικοί ψυχολόγοι, οι διευθυντές και το σύνολο των ενηλίκων που έρχονται σε επαφή με τους μαθητές, χρειάζεται να έχουν ειδική επιμόρφωση ως προς την αναγνώριση των ανησυχητικών σημαδιών και των επιβαρυντικών παραγόντων ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή, όπως είναι π.χ. η πρόωρη εφηβεία (Fujimura et al., 2019). Επιπλέον, είναι αναγκαία η προετοιμασία και η υποστήριξη τους για τη συνεργασία με τους γονείς, αλλά και με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να υπενθυμίσουμε ότι, στην έρευνά μας, τον χαμηλότερο βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή οι έφηβοι ανέφεραν να έχουν ως προς τη σχολική τους επίδοση. Το εύρημα αυτό μας προβληματίζει, καθώς το παρόν εκπαιδευτικό σύστημα επιβραβεύει τη λογική-μαθηματική και λεκτική νοημοσύνη των μαθητών, αγνοώντας σχεδόν ολοκληρωτικά άλλες πλευρές της νοημοσύνης τους (μουσική, οπτική/χωρική, κιναισθητική, διαπροσωπική, ενδοπροσωπική, νατουραλιστική, υπαρξιακή), σύμφωνα με τη θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner (Gardner, 1999, Davis et al., 2011). Η εκπαιδευτική πολιτική χρειάζεται να αναδιαμορφώσει ένα εκπαιδευτικό σύστημα που θα αναγνωρίζει και θα αναπτύσσει ολόπλευρα όλες τις πλευρές της νοημοσύνης, προάγοντας την εξατομίκευση και τον πλουραλισμό (Gardner, 2011).

Επιβεβλημένη είναι και η συμμετοχή της τοπικής κοινότητας, με την παροχή εναλλακτικών ωφέλιμων δραστηριοτήτων για όλους τους νέους, έναντι των “εύκολων” αλλά και ενίοτε λιγοστών διαθέσιμων επιλογών που έχουν ορισμένοι λιγότερο προνομιούχοι έφηβοι, όπως η χρήση του διαδικτύου.

Πάνω από όλα τα προηγούμενα, όμως, θεωρούμε ότι είναι σημαντική η καλλιέργεια μιας κουλτούρας στην οποία βρίσκονται στο επίκεντρο οι ανθρώπινες αξίες και όχι η καταναλωτική λογική και το κυνήγι της ατομικής επιτυχίας εις βάρος των άλλων - με άλλα λόγια, η καλλιέργεια μιας συλλογικής υπαρξιακής νοημοσύνης. Εδώ θα επαναλάβουμε την ετυμολογία της ελληνικής λέξης ‘ικανοποίηση’ και της αγγλικής λέξης ‘satisfaction’, που αναφέραμε στο Α’ μέρος: η ικανοποίηση αποτελεί μια κατάσταση που μας δίνει τη δυνατότητα να φθάσουμε σ’ ένα σημείο επάρκειας, σε κάτι που μας είναι αρκετό και, εν τέλει, να είμαστε εμείς επαρκείς, ενώ η κυρίαρχη κουλτούρα επιτάσσει το ακριβώς αντίθετο.

Για την έννοια του “αρκετά καλού”, με την έννοια του αρκετά ικανού, του “επαρκούς” μίλησε ο παιδίατρος Donald Winnicott, αναφερόμενος στην αρκετά καλή “μητέρα”, όχι απαραίτητα την ίδια τη μητέρα του βρέφους, αλλά το πρόσωπο που “κάνει ενεργή προσαρμογή στις ανάγκες του βρέφους, μια ενεργή προσαρμογή που σταδιακά ελαττώνεται, σύμφωνα με την αυξανόμενη ικανότητα του βρέφους να δικαιολογεί την αποτυχία προσαρμογής και να ανέχεται τα αποτελέσματα της ματαίωσης” (Winnicott, 1953). Έτσι, ένα παιδί έχει την ικανότητα να ζει σε δύο κόσμους: από τη μία τον κόσμο της φαντασίας και της μαγείας και, από την άλλη, έναν κόσμο που δε συμμορφώνεται πάντοτε στις επιθυμίες του.

Η συγκεκριμένη προσέγγιση, που έχει επιχειρηθεί να επεκταθεί και σε άλλους τομείς, όπως στην ιατρική (Ratnapalan and Batty, 2009), επισημαίνουμε ότι δεν ταυτίζεται με το συμβιβασμό με μια κατάσταση που είναι απλώς καλή ή μέτρια. Αντιθέτως, πρόκειται για έναν τρόπο διαρκούς βελτίωσης και επίτευξης της αρίστευσης μέσω του να καταφέρνουμε να ανταποκριθούμε στις προδιαγραφές ή να δοκιμάζουμε και να αυξάνουμε τις προδιαγραφές προοδευτικά, έναντι του να οδεύουμε προς μια ψευδαίσθηση τελειότητας, με καταναγκαστικό τρόπο. Όπως λένε οι συγγραφείς (Ratnapalan and Batty, 2009, σ. 240), μια “προσέγγιση βέλτιστων πρακτικών σε κάθε εγχείρημα είναι να ξεκινάμε με το αρκετά καλό και να ανεβάζουμε τον πήχυ για την επίτευξη της αρίστευσης”.

Σε μια μετα-ανάλυση με δείγματα σπουδαστών κολεγίου από τις ΗΠΑ, τον Καναδά και τη Μεγάλη Βρετανία (Curran and Hill, 2019), βρέθηκε ότι από το 1989 έως το 2016 αυξήθηκε γραμμικά η τελειομανία προς τον εαυτό (υψηλότερες απαιτήσεις από τον εαυτό, η τελειοθηρία θεωρείται περισσότερο σημαντική), η τελειομανία από την κοινωνία, (ο κοινωνικός περίγυρος είναι περισσότερο απαιτητικός, κρίνει πιο αυστηρά, οι σπουδαστές λειτουργούν τελειοθηρικά για να επιτύχουν την αποδοχή) και η τελειομανία προς τους άλλους (οι σπουδαστές επιβάλλουν πιο απαιτητικά και μη ρεαλιστικά πρότυπα στον περίγυρό τους). Υπάρχει μια σύνδεση ανάμεσα στην αυξανόμενη τελειομανία και την αυξανόμενη ψυχοπαθολογία, καθώς η τελειομανία αποτελεί κεντρική ευπάθεια σε μια ποικιλία διαταραχών, συμπτωμάτων και συνδρόμων (Flett and Hewitt, 2002). Επιπλέον, στη διαμόρφωση των τελειοθηρικών χαρακτηριστικών συμβάλλουν οικογενειακοί παράγοντες, το διαδίκτυο/τα κοινωνικά μέσα, οι κοινωνικές αξίες, καθώς και το σχολικό πλαίσιο (Rasmussen and Troilo, 2016). Ταυτόχρονα, η άνοδος της τελειοθηρίας συνοδεύεται από την κυριαρχία του διαδικτύου, τη μείωση των διαπροσωπικών επαφών και την αύξηση της κατάθλιψης και της μοναξιάς των εφήβων, που ενέχουν κινδύνους όπως η μείωση των διαπροσωπικών ικανοτήτων (Twenge et al., 2019).

Παρόλα αυτά, σε έρευνα στη Νότια Κορέα (Park and Jeong, 2015) σε σπουδαστές κολεγίου, φάνηκε ότι όσοι έχουν τελειοθηρικά στοιχεία, εφόσον μπορούν να διαχειρίζονται τα πιθανά συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και τις κοινωνικές δυσκολίες (“λειτουργικοί τελειομανείς”), μπορούν να απολαμβάνουν υψηλότερα επίπεδα σκοπού στη ζωή από τους “μη τελειομανείς” και τους “δυσλειτουργικούς τελειομανείς”, αλλά και υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή και αυτοεκτίμηση από τους δυσλειτουργικούς τελειομανείς. Παρομοίως, σε έρευνά τους στις ΗΠΑ οι Suh et al. (2017) διαπίστωσαν ότι οι λειτουργικοί τελειομανείς εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα νοήματος, υποκειμενικής ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή, ενώ οι δυσλειτουργικοί τελειομανείς είχαν τα υψηλότερα ποσοστά αναζήτησης νοήματος. Με άλλα λόγια, οι έννοιες του νοήματος και του σκοπού της ζωής είναι πάρα πολύ

κομβικές για την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι οι σημερινοί νέοι έρχονται αντιμέτωποι μ' ένα μεγάλο παράδοξο. Στην Ευρώπη και σε άλλες χώρες του δυτικού κόσμου, τις τελευταίες δεκαετίες προωθείται η χρήση τεχνολογιών που σχετίζονται με το διαδίκτυο, συνήθως χωρίς να υπάρχει και η απαραίτητη προετοιμασία για την ορθή τους χρήση. Η συγκεκριμένη αντίφαση την παρούσα περίοδο είναι επίκαιρη, περισσότερο από ποτέ. Τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές, ολόκληρος ο κόσμος πλήττεται από την πολύμηνη πανδημία του covid-19 και τις πολυάριθμες της συνέπειες. Η χρήση της τεχνολογίας έχει υπάρξει σωτήρια για τη διατήρηση μιας υποτυπώδους κανονικότητας για τη συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων. Οι μαθητές, μεταξύ των οποίων και οι έφηβοι, υποχρεώθηκαν να διακόψουν το σχολείο για πολλές εβδομάδες και οι offline ευκαιρίες που είχαν από εκπαιδευτική, κοινωνική και ψυχαγωγική άποψη, ήταν πολύ περιορισμένες. Στο παρελθόν έχει φανεί ότι οι έφηβοι ικανοποιούν online τις ανάγκες τους (Tzavela et al., 2015) και μειώνουν την αίσθηση ότι τους λείπουν οι φίλοι τους όταν η σωματική απόσταση και η έλλειψη χρόνου εμποδίζουν την επικοινωνία (Lee and Sun, 2009, Ellison et al, 2007), όπως επιβεβαιώνεται περίτρανα την τρέχουσα περίοδο. Μένει να δούμε, σε μελλοντικές έρευνες, ποιες θα είναι συνολικά οι συνέπειες αυτών των έκτακτων συνθηκών, στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων.

Περιορισμοί

Σχετικά με την ερμηνεία των αποτελεσμάτων της έρευνας, χρειάζεται να λάβουμε υπόψη μια σειρά ερευνητικών περιορισμών:

Ως προς το δείγμα: Καθώς πρόκειται για μία έρευνα σε εφήβους εντός σχολικού περιβάλλοντος μέσης και όψιμης εφηβείας, δεν αντιπροσωπεύτηκαν οι έφηβοι που βρίσκονταν στην πρώιμη εφηβεία και όσοι δε φοιτούσαν στο σχολείο. Ασφαλώς θα είχε μεγάλο ενδιαφέρον, ειδικά σε σχέση με το αντικείμενο της παρούσας εργασίας, να ερευνηθεί η ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων μη μαθητών. Επιπλέον, τα στοιχεία συλλέχθηκαν σε συγκεκριμένη σχολική περίοδο, επομένως οι μαθητές που απουσίαζαν την ημέρα της διεξαγωγής δεν αντιπροσωπεύτηκαν.

Ως προς τον σχεδιασμό: Τα δεδομένα είναι συγχρονικά και μας δίνουν πληροφορίες σε ατομικό επίπεδο για τη στιγμή της διεξαγωγής, καθώς και για τον προηγούμενο χρόνο. Δεν μας παρέχουν στοιχεία για αιτιολογικές συσχετίσεις ή για την εξέλιξη στο μέλλον.

Ως προς τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου: Εφόσον χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς, υφίστανται οι περιορισμοί που σχετίζονται με το βαθμό ειλικρίνειας με τον οποίον συμπληρώθηκε το ερωτηματολόγιο ως προς τα προσωπικά και οικογενειακά στοιχεία, αλλά και γνώσης αυτών. Έγινε κάθε προσπάθεια για την εξασφάλιση

της ανωνυμίας, της εμπιστευτικότητας και της μη επιρροής από τις απαντήσεις άλλων μέσα στην τάξη, παρόλα αυτά, το γεγονός ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσα στην τάξη, παρουσία των συμμαθητών, πιθανόν να επηρέασε τις απαντήσεις ορισμένων εφήβων προς μία κατεύθυνση μεγαλύτερης κοινωνικής αποδοχής. Για παράδειγμα, «ευαίσθητες» ερωτήσεις που σχετίζονται με την ανεργία των γονέων, την εμπειρία του εκφοβισμού, την εκτεταμένη χρήση υπολογιστών ή τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να είναι δύσκολο να απαντηθούν ενώπιον άλλων. Αντίστοιχα, υπάρχει και το σφάλμα άρνησης απάντησης. Επιπλέον, θέματα ως προς τις προσωπικές αντιλήψεις περί ικανοποίησης των εφήβων, μπορεί να διέφεραν σε μεγάλη κλίμακα και οι απαντήσεις που έδωσαν κάποιοι έφηβοι να αναφέρονταν σε παραπλήσιες έννοιες ή στη συναισθηματική κατάσταση της στιγμής. Το ερωτηματολόγιο μετρούσε μια σειρά από πολλές μεταβλητές και δεν ήταν επικεντρωμένο αποκλειστικά στην ικανοποίηση από τη ζωή, ως εξαρτημένη μεταβλητή, οπότε πιθανόν να μη δόθηκαν σε όλες τις περιπτώσεις οι απαραίτητες διευκρινήσεις ως προς τη συγκεκριμένη έννοια. Επιπλέον, η κλίμακα της ικανοποίησης από τη ζωή ήταν η τελευταία μεταβλητή που μετρήθηκε, επομένως ίσως κάποιοι έφηβοι να απάντησαν υπό καθεστώς κόπωσης, που θα μπορούσε να αποτελεί μεροληψία απάντησης (Lavrakas, 2008).

Ως προς τα εθνικά στοιχεία: τα ευρήματα των χωρών συνδυάζουν διαφορετικές περιοχές, σε αστικά και αγροτικά περιβάλλοντα, ωστόσο για ορισμένα κράτη ενδεχομένως οι μέσοι όροι να υποκρύπτουν ποικίλα μοτίβα εντός κάθε χώρας.

Ως προς τη γενίκευση των αποτελεσμάτων: τα ευρήματα από τις επτά ευρωπαϊκές χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα πιθανόν να μην μπορούν να γενικευτούν συνολικά σε ολόκληρη την Ευρώπη ή σε άλλα μέρη του κόσμου, λόγω ποικιλόμορφων πολιτισμικών, κοινωνικών, οικονομικών συνθηκών.

Ως προς το κοινωνικό-χρονικό πλαίσιο διεξαγωγής: Τα πλεονεκτήματα της έρευνας EU NET ADB είναι το μεγάλο μέγεθος δείγματος και η κοινή μεθοδολογία. Ωστόσο, από την εποχή που διεξήχθη η έρευνα (2011-12) έχει περάσει ένα εύλογο χρονικό διάστημα (8 χρόνια) και πολλά από τα υπό μελέτη φαινόμενα, όπως η χρήση των κοινωνικών μέσων, έχουν επηρεαστεί από παράγοντες όπως η εξέλιξη της τεχνολογίας.

Δυστυχώς, λόγω της συγχρονικότητας της έρευνας, δεν μπορούμε να διαπιστώσουμε ποιές είναι οι αιτιολογικές συσχετίσεις μεταξύ των συμπεριφορών των εφήβων και της εξαρτημένης μεταβλητής. Για τις περισσότερες ατομικές/οικογενειακές μεταβλητές, πλην του δείκτη μάζας σώματος, μπορούμε να υποθέσουμε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή είναι το αποτέλεσμα της επίδρασης της ανεξάρτητης μεταβλητής, χωρίς ωστόσο να μπορούμε να αποκλείσουμε κατηγορηματικά ότι υπάρχει άλλη σχέση.

Η έρευνά μας ανέδειξε στατιστική σημαντικότητα κυρίως σε μεταβλητές με αρνητικό πρόσημο, ενώ ως προς παράγοντες που σχετίζονται με υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή βρήκαμε μόνο την υψηλή σχολική επίδοση και την σχέση γάμου ή συμβίωσης των γονέων. Θα ήταν πολύ σημαντικό σε μελλοντικές, διαχρονικές έρευνες να εντοπιστούν περισσότεροι παράγοντες που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ενισχυτικά ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή, προκειμένου να αξιοποιήσουμε τα ευρήματα στον τομέα της πρόληψης.

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να αναφέρουμε **δύο συστηματικά σφάλματα** στα οποία ενδέχεται να έχει υποπέσει η έρευνά μας, όπως και η συντριπτική πλειοψηφία των παρόμοιων ερευνών: Το πρώτο έχει να κάνει με ένα πιθανό συστηματικό σφάλμα ως προς τις μετρήσεις για τις συμπεριφορές στο διαδίκτυο (στην περίπτωση μας, για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια). Συγκεκριμένα, μια μελέτη από τις ΗΠΑ που δημοσιεύτηκε πολύ πρόσφατα (Sewall et al., 2020) έλαβε υπόψη της ένα σοβαρότατο θέμα ως προς την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί με κλίμακες που ζητούν τους αυτοαναφορικούς, αναδρομικούς χρονικούς υπολογισμούς χρήσης, ότι δηλαδή τα αποτελέσματά τους στηρίζονται στην ακρίβεια των αναφορών και των υπολογισμών. Ακόμη και αν δεχτούμε ότι ο κίνδυνος για ψευδείς, περισσότερο κοινωνικά αποδεκτές αυτοαναφορές είναι αμελητέος, είναι πολύ σοβαρός ο κίνδυνος για συστηματικό σφάλμα, καθώς οι κλίμακες που ζητούν χρονικούς υπολογισμούς, π.χ. “Πόσο χρόνο πέρασες την προηγούμενη εβδομάδα χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;” επηρεάζονται άμεσα από τη μνήμη, την προσοχή, την αντίληψη και τη συναισθηματική κατάσταση των ερωτώμενων (Grondin, 2010) και έμμεσα από τα χαρακτηριστικά που πιθανόν επηρεάζουν αυτές τις διαδικασίες. Για παράδειγμα, οι Wittmann and Paulus (2008) έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες με μεγαλύτερη κατάθλιψη και μοναξιά ή χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, πιθανόν να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ακριβή αντίληψη του χρόνου. Όλες οι παραπάνω μεταβλητές είναι πάρα πολύ κρίσιμες για τους υπό μελέτη συσχετισμούς. Επιπλέον, οι υπολογισμοί έχει βρεθεί ότι επηρεάζονται και από παράγοντες φύλου, καθώς και από το είδος της διαδικτυακής χρήσης. Πολλαπλές μελέτες (Boase and Ling, 2013, Scharrow, 2016) έχουν βρει ότι οι άνδρες ήταν σημαντικά πιο πιθανόν να υπερεκτιμήσουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, σε σχέση με τις γυναίκες, ενώ οι έρευνες έχουν δείξει επίσης ότι όσοι κάνουν σοβαρή κατάχρηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αναφέρουν λιγότερο ακριβείς αξιολογήσεις. Οι Sewall et al. (2020), εντοπίζοντας το συγκεκριμένο πρόβλημα, προχώρησαν στη διεξαγωγή μίας μελέτης για να εξετάσουν το θέμα της ακρίβειας στο χρονικό υπολογισμό και του σφάλματος στη συσχέτιση ανάμεσα στη χρήση και τις διαστάσεις της ψυχοκοινωνικής ευεξίας (κατάθλιψη, μοναξιά, ικανοποίηση από τη ζωή). Οι συμμετέχοντες, μέσης ηλικίας 33 ετών, όλοι χειριστές iPhone,

έκαναν χρήση της εφαρμογής υπολογισμού χρόνου οθόνης. Η σύγκριση της αναφερόμενης με την πραγματική χρήση του iPhone και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αποκάλυψε ότι:

- α) οι συμμετέχοντες έσφαλαν στον υπολογισμό της συνολικής εβδομαδιαίας χρήσης του iPhone και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά 19,1 και 12,2 ώρες, αντίστοιχα,
- β) οι συσχετίσεις ανάμεσα στην εκτιμώμενη χρήση και τις μεταβλητές της ευεξίας ήταν συστηματικά ισχυρότερες από τις συσχετίσεις ανάμεσα στην αναφερόμενη πραγματική χρήση και τις μεταβλητές της ευεξίας,
- γ) ο βαθμός ανακρίβειας στην εκτιμώμενη χρήση συσχετίστηκε με το βαθμό της ευεξίας των συμμετεχόντων και τον βαθμό χρήσης.

Αυτά τα ευρήματα προτείνουν ότι οι αναδρομικές εκτιμήσεις της χρήσης ψηφιακής τεχνολογίας μπορεί να διατρέχονται συστηματικά από σφάλμα και να αποτυπώνουν την αντιλαμβανόμενη χρήση, αντί για την πραγματική χρήση. Υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή συσχετίζονταν με μεγαλύτερες ανακρίβειες στην εκτιμώμενη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αλλά όχι στη συνολική χρήση. Η κατάθλιψη φάνηκε να είναι προβλεπτικός δείκτης για ανακρίβεια και στη συνολική χρήση και στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ενώ η ικανοποίηση από τη ζωή μόνο για την ανακρίβεια στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Στο μέλλον, επομένως, χρειάζεται να εξεταστεί το ενδεχόμενο να μελετάται το θέμα της διαδικτυακής συμπεριφοράς των εφήβων με τη χρήση εφαρμογών υπολογισμού του χρόνου χρήσης (Sewall et al., 2020, Hunt et al., 2018).

Το δεύτερο πιθανό συστηματικό σφάλμα αναφέρεται στις μετρήσεις για την ικανοποίηση από τη ζωή και τις συσχετίσεις της με διάφορες μεταβλητές. Τα αντικρουόμενα ερευνητικά ευρήματα θα μπορούσαν να οφείλονται στο γεγονός ότι οι διαφορετικές έρευνες μετρούν διαφορετικές διαστάσεις που σχετίζονται με την ευεξία και την ικανοποίηση από τη ζωή.

Όπως είδαμε στο Θεωρητικό Μέρος της εργασίας, τα πρώτα χρόνια οι έρευνες έδωσαν έμφαση στη θεωρία bottom-up, εξετάζοντας τις συνθήκες ζωής (π.χ. κοινωνικούς/οικονομικούς/οικογενειακούς παράγοντες και τη σχέση τους με την ικανοποίηση από τη ζωή) ενώ από τη δεκαετία του 1990, οι περισσότερες έρευνες είχαν ως θεωρητικό υπόβαθρο την top-down προσέγγιση. Χρησιμοποιώντας πολλά κύματα δεδομένων από μια διαχρονική έρευνα στην Αυστραλία, οι Headey et al. (1991) ανέφεραν ότι οι αλλαγές στην ικανοποίηση από τον γάμο επηρέασαν σημαντικά τις αλλαγές στην ικανοποίηση από τη ζωή και αντιστρόφως, επιβεβαιώνοντας και τις δύο θεωρίες, εν μέρει. Η έρευνα των Clark et al. (2008), προσπάθησε να απαντήσει στο ερώτημα αν υπάρχει κάποιο σημείο αναφοράς για τον κάθε άνθρωπο ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή του και στο οποίο τείνει να επιστρέφει, αφού περάσει η επήρεια μεγάλων γεγονότων ζωής, όπως ο γάμος, το διαζύγιο, η χηρεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, πράγματι, τα πιο σημαντικά γεγονότα ζωής έχουν

βραχυπρόθεσμες συνέπειες στην υποκειμενική ευεξία.

Με βάση όλα όσα αναφέραμε, φαίνεται ότι και οι δύο θεωρίες είναι βάσιμες και χρειάζεται να ληφθούν υπόψη για να κατανοήσουμε, όσο το δυνατόν πιο ολιστικά, τόσο τα βραχυπρόθεσμα όσο και τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα όλων των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μεταβλητών, σε συνάρτηση με την ικανοποίηση από τη ζωή. Όλα αυτά μένει να διασαφηνιστούν με μελλοντικές, πολύ προσεκτικά σχεδιασμένες διαχρονικές έρευνες, καθώς έχουν μεγάλη σημασία στην κατανόηση του ρόλου που παίζει η ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, με την εφαρμογή μέτρων πρόληψης για την ενίσχυσή της και την αποδυνάμωση των επιβαρυντικών παραγόντων, μέσα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο χάραξης πολιτικής. Σε αυτήν την κατεύθυνση θα μπορούσε να παίξει καθοριστικό ρόλο η υιοθέτηση κοινών κριτηρίων στη διεξαγωγή των σχετικών ερευνών, όπως αυτά που έχει ορίσει η Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD (2013) με προσαρμογή για τους εφήβους. Ενδεικτικά αναφέρουμε τη διαπίστωση ότι, όταν κάποιος καλείται να αξιολογήσει την ικανοποίηση από τη ζωή του, θεωρείται προτιμότερο να χρησιμοποιηθεί αριθμητική κλίμακα (0-10) όπου 0=πλήρης έλλειψη ικανοποίησης και 10=πλήρης ικανοποίηση.

Επίλογος

Έχουν περάσει πλέον περίπου 25 χρόνια επιστημονικών ερευνών αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου και 30 χρόνια ερευνών ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων. Ο συσχετισμός αυτών των δύο εννοιών είναι ακόμη πιο πρόσφατος. Αφενός δεν νοείται κόσμος στο μέλλον χωρίς διαδίκτυο, αφετέρου δε νοείται μια ζωή χωρίς την αίσθηση της ικανοποίησης από τη ζωή.

Η βιβλιογραφία μας δείχνει ότι η ικανοποίηση από τη ζωή δεν είναι απλώς ένα επιφανόμενο, αλλά ένας σημαντικός παράγοντας με ποικίλα οφέλη, μεταξύ των οποίων η καλή σωματική και ψυχική υγεία, η αυτοεκτίμηση, η αποφυγή επικίνδυνων συμπεριφορών όπως η χρήση ουσιών και η βία, αλλά και η θετική σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα μετά από στρες (ενδεικτικά: Lyubormirsky et al., 2005, Park, 2004).

Ασφαλώς, η συσχέτιση της ικανοποίησης από τη ζωή με παράγοντες όπως το φύλο, η οικογενειακή δομή, η χώρα διαμονής και η σχολική επίδοση, αλλά και με τον κυβερνοεκφοβισμό, συνηγορούν υπέρ του επιχειρήματος της δημιουργίας ενός ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος που προάγει την ισοτιμία και προσφέρει την απαραίτητη κοινωνική υποστήριξη σε όλα τα μέλη του, ανεξαιρέτως.

Ένα κομβικό στοιχείο που χρειάζεται να προσθέσουμε είναι ότι πρόσφατες έρευνες αναδεικνύουν τη σημασία μιας πιο ισότιμης κοινωνίας στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, καθώς τόσο τα ποσοστά της κρατικής ανεργίας (Johansson et al., 2019), όσο και η ισότητα των φύλων (de Looze et al., 2018), συσχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή, ανεξάρτητα από προσωπικούς/οικονομικούς παράγοντες. Οι έφηβοι, άλλωστε, μην έχοντας επιτύχει ακόμη ανεξαρτησία και αυτονομία, επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό (και) ως προς την ικανοποίηση που βιώνουν, εφόσον όχι μόνο υφίστανται άμεσα οι ίδιοι τις συνέπειες των θετικών και αρνητικών εξωτερικών επιδράσεων, αλλά και έμμεσα, μέσα από τις συνθήκες ζωής της οικογένειάς τους (φαινόμενο διπλής επίδρασης).

Οι διακρατικές συγκρίσεις της μελέτης μας, με πρώτη από τις επτά χώρες σε ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων τη Φιλανδία και τελευταία την Πολωνία, κρίνουμε ότι θα μπορούσαν να μας επιτρέψουν να συνδέσουμε την ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων με τον σημαντικό ρόλο που παίζουν κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες, όπως η ισότητα, η κοινωνική συνοχή, η ποιότητα του εκπαιδευτικού συστήματος, του περιβάλλοντος και η αίσθηση ασφάλειας (Lomas, 2018, OECD, 2020a, 2020b, 2020c). Μεγάλη αξία για τη συγκεκριμένη μεταβλητή έχουν και οι πολιτισμικοί παράγοντες που διαφοροποιούνται ως προς: α) τις επικρατούσες εθνικές αντιλήψεις, β) τις δυνατότητες που παρέχει η κάθε χώρα στους πολίτες της, γ) το κατά πόσον είναι δίκαιες για όλους οι συνθήκες ζωής που

επικρατούν και γ) το κατά πόσον είναι προσβάσιμη η παροχή υπηρεσιών για όλους τους εφήβους και τις οικογένειές τους (Veenhoven, 1996b).

Εντούτοις, δυνητικά όλοι θα ευτυχήσουν, με προϋπόθεση την ανάπτυξη των θετικών στοιχείων της προσωπικότητάς τους (Park and Peterson, 2006). Η επένδυση στους εφήβους και στην αύξηση της ικανοποίησής τους από τη ζωή αποτελεί μία εγγύηση για το μέλλον: κεντρική προτεραιότητα, σε επίπεδο οικογένειας, κοινότητας, κοινωνίας, κράτους και εν τέλει συλλογικής ανθρωπότητας είναι να μπορούν όλα τα παιδιά και οι έφηβοι να ζουν με την αίσθηση της ικανοποίησής τους από τη ζωή.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει θέσει τους εξής βασικούς στόχους για την περίοδο 2016-2030: την αποτροπή των θανάτων που μπορούν να προληφθούν, την προαγωγή της υγείας και ευεξίας, αλλά και τη διαμόρφωση ενός κατάλληλου περιβάλλοντος ζωής για τα παιδιά, τους εφήβους και τις γυναίκες, με σύνθημα “Επιβίωση, Ευημερία και Μεταμόρφωση” (Kuruvilla et al., 2016).

Από όλα όσα ειπώθηκαν στην παρούσα εργασία, γίνεται σαφές ότι, σε σχέση με τους εφήβους, μπορούμε να προσεγγίσουμε την ανάπτυξη της ευεξίας μέσα από δύο “λεωφόρους”: η μία είναι η βελτίωση της ποιότητας και των συνθηκών σε όλους τους τομείς ζωής των εφήβων (και των οικογενειών τους) και η άλλη είναι η δημιουργία ενός κόσμου με νοηματοδότηση στα θέματα ζωής, όπου τον πρωταρχικό ρόλο θα έχει ένα αξιακό σύστημα που υπερβαίνει τις πρόσκαιρες απολαύσεις και τα στενά όρια του “εγώ”. Άλλωστε, είναι διαχρονική η ισχύς της φράσης του αρχαίου Έλληνα σοφιστή και διδασκάλου, Πρωταγόρα του Αβδηρίτη (περ. 490 π.Χ.-περ. 420 π.Χ.): “πάντων χρημάτων μέτρον ἄνθρωπος, τῶν μὲν ὄντων ὡς ἔστιν, τῶν δὲ οὐκ ὄντων ὡς οὐκ ἔστιν” (Διογένης Λαέρτιος, Βιβλίον Θ', Πρωταγόρας, 51), δηλαδή: “για όλες τις ιδιότητες, κριτής είναι ο άνθρωπος, για αυτές που υπάρχουν, κρίνει ότι υπάρχουν και για αυτές που δεν υπάρχουν, κρίνει ότι δεν υπάρχουν”. Η συγκεκριμένη ρήση αναδεικνύει την αξία της προσωπικής αντίληψης και της κριτικής σκέψης, που ενίοτε μπορεί να υπερβαίνει την αντικειμενική πραγματικότητα.

Πιο πρόσφατα, ο Τσικζεντμichάι (2009) διατύπωσε, με μεγάλη ευστοχία: “Η διαφορά ανάμεσα σε κάποιον που χαίρεται τη ζωή και σε εκείνον που η ζωή τον έχει καταπνίξει είναι προϊόν ενός συνδυασμού τέτοιων εξωγενών παραγόντων και του τρόπου που ο καθένας μας τους ερμηνεύει - δηλαδή αν αντιλαμβάνεται τις προκλήσεις ως απειλές ή ως ευκαιρίες για δράση. Ο «αυτοδύναμος εαυτός» εύκολα ερμηνεύει τις πιθανές απειλές ως απολαυστικές προκλήσεις κι έτσι διατηρεί την εσωτερική του αρμονία. Ο όρος αυτός σημαίνει κυριολεκτικά «έναν εαυτό με αυτόνομους στόχους» και εκφράζει την άποψη ότι ένα τέτοιο άτομο έχει σχετικά λίγους στόχους που να μην προέρχονται από τον ίδιο του τον εαυτό” (σελ. 280-1).

Έχει διαπιστωθεί ερευνητικά ότι ορισμένα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, κοινά για

εφήβους και ενηλίκους, έχουν συνδεθεί με την ικανοποίηση από τη ζωή αλλά και τη σοφία: πρόκειται για τη ζέση (zest), την ελπίδα, την ευγνωμοσύνη και την αγάπη (You et al., 2018, Park and Peterson, 2006, Park et al., 2004), ενώ οι αρετές που χτίζουν συνδέσεις μεταξύ των ανθρώπων και δημιουργούν σκοπούς που υπερβαίνουν τον εαυτό, όπως το νόημα και η αγάπη, αυξάνουν την ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή τους (Chen and Cheng, 2020, Blau et al., 2019, Gillham et al., 2011). Είναι επιβεβλημένη η ανάγκη για μια μετατόπιση, στο μακρο-επίπεδο, από το κυνήγι της άμεσης ικανοποίησης με καταναγκαστικό και μη συνειδητό τρόπο (π.χ. με τη χρήση ενός διαρκώς διαθέσιμου μέσου, όπως είναι το διαδίκτυο), σε μία συνειδητή και νοηματοδοτημένη ικανοποίηση από τη ζωή, δηλαδή σε μία υπαρξιακή εστίαση. Με άλλα λόγια, χρειάζεται μια έμφαση στην ανάπτυξη της υπαρξιακής νοημοσύνης (Gardner, 1999) και στην ανάπτυξη της ευδαιμονίας, που αποτελεί όχι ένα αποτέλεσμα ή μια τελική κατάσταση, αλλά μια διαδικασία εκπλήρωσης του ηθικού δυναμικού των ανθρώπων (Deci and Ryan, 2008).

Εν κατακλείδι, παρά τους περιορισμούς, η παρούσα εργασία θα μπορούσε να σηματοδοτήσει την αρχή μιας συστηματικότερης έρευνας σε θέματα που αφορούν στην ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων, τόσο στη χώρα μας, όσο και πανευρωπαϊκά. Με τη διαρκή εξέλιξη της τεχνολογίας και την καθολική είσοδο του διαδικτύου σε όλους τους τομείς της ζωής των εφήβων σήμερα (π.χ. εκπαίδευση, διαπροσωπικές σχέσεις, φλερτ, διασκέδαση) είναι απαραίτητο να μπορέσουμε να μάθουμε περισσότερα για τους μηχανισμούς που επιδρούν τόσο στην υψηλή, όσο και στη χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων. Χρειάζεται αρκετή προσοχή, καθώς δε συνεπάγεται ότι το αντίθετο ενός επιβαρυντικού παράγοντα συνιστά έναν ενισχυτικό παράγοντα της ικανοποίησης από τη ζωή.

Πρότασή μας είναι η δημιουργία ενός όσο το δυνατόν ακριβέστερου εργαλείου μέτρησης των παραγόντων που είναι συναφείς με τη χαμηλή αλλά και την υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή των σύγχρονων εφήβων, προκειμένου να μπορούμε να παρεμβαίνουμε έγκαιρα και αποτελεσματικά, σε επίπεδο πρόληψης και θεραπείας. Είναι σημαντικό να διαπιστωθούν ποιοί είναι οι παράγοντες εκείνοι που συμβάλλουν στη βελτίωση της ζωής των νέων μακροπρόθεσμα και δεν αποτελούν απλώς δείκτες πρόσκαιρης ευχαρίστησης. Έτσι, θα μπορούν τα παιδιά, οι έφηβοι και οι νέοι να προετοιμάζονται για μια ενήλικη ζωή με πληρότητα και υπευθυνότητα, που να διαπνέεται από ένα βαθύ προσωπικό και συλλογικό νόημα.

Πίνακες και Διαγράμματα

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά του δείγματος (N=11.934)

Ανεξάρτητες Μεταβλητές	N (%)
Φύλο	
Κορίτσια	6394 (53,6)
Αγόρια	5540 (46,4)
Ηλικιακή φάση (σε έτη)	
14-15,9 (Μέση εφηβεία)	7352 (61,6)
16-17,9 (Όψιμη εφηβεία)	4582 (38,4)
ΔΜΣ, μέσος (ΤΑ)	20.8 (3,1)
Με αδέρφια	8087 (87,7)
Μορφωτικό επίπεδο γονέων	
Χαμηλό/Μέσο	3659 (36,1)
Υψηλό	6471 (63,9)
Ανεργία γονέων (τουλάχιστον ο ένας γονέας)	4039 (34,5)
Έγγαμοι γονείς/συζούν	9345 (80,3)
Χώρα διαμονής	
Ελλάδα	1725 (14,5)
Ισπανία	1835 (15,4)
Ρουμανία	1643 (13,8)
Πολωνία	1699 (14,2)
Γερμανία	2192 (18,4)
Ολλανδία	1075 (9,0)
Ισλανδία	1765 (14,8)
Βαθμοί Προηγούμενου Σχολικού Έτους	
<15	5172 (46,9)
15-20	5865 (53,1)
Καθημερινή χρήση Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ)	
Μη χρήση / <2 ώρες	7111 (63,3)
≥ 2 ώρες / ημέρα	4116 (36,7)
Δυσλειτουργική Χρήση Διαδικτύου	1216 (13,4)
Ηλικία πρώτης χρήσης, μέσος όρος (ΤΑ)	9,6 (2,5)
Ηλεκτρονικά παιχνίδια ημερησίως (σε ώρες)	
Μη χρήση / κάτω από 2 ώρες ανά ημέρα	7561 (67,1)
≥ 2 ώρες / ημέρα	3703 (32,9)
Κυβερνοεκφοβισμός (τους προηγούμενους 12 μήνες)	
Θύματα κυβερνοεκφοβισμού	2441 (21,7)
Θύτες κυβερνοεκφοβισμού - απάντησαν όσοι ήταν θύματα κυβερνοεκφοβισμού	1019 (9,3)
Επαφές με αγνώστους (τους προηγούμενους 12 μήνες)	
Διαδικτυακή επικοινωνία με άγνωστο πρόσωπο	7241 (63,3)
Προσωπική συνάντηση με πρόσωπο που γνώρισαν διαδικτυακά - απάντησαν όσοι είχαν διαδικτυακή επικοινωνία με άγνωστο πρόσωπο	3154 (28,1)
Προσωπική ενοχλητική συνάντηση με πρόσωπο που γνώρισαν διαδικτυακά - απάντησαν όσοι είχαν διαδικτυακή επικοινωνία με άγνωστο πρόσωπο	525 (5,2)
Τυχερά παιχνίδια κατά τους προηγούμενους 12 μήνες	
Τυχερά παιχνίδια σε πραγματικό χώρο	1160 (10,2)
Τυχερά παιχνίδια σε ιστότοπο	641 (5,6)
Τυχερά παιχνίδια σε πραγματικό χώρο και σε ιστότοπο	1332 (11,8)

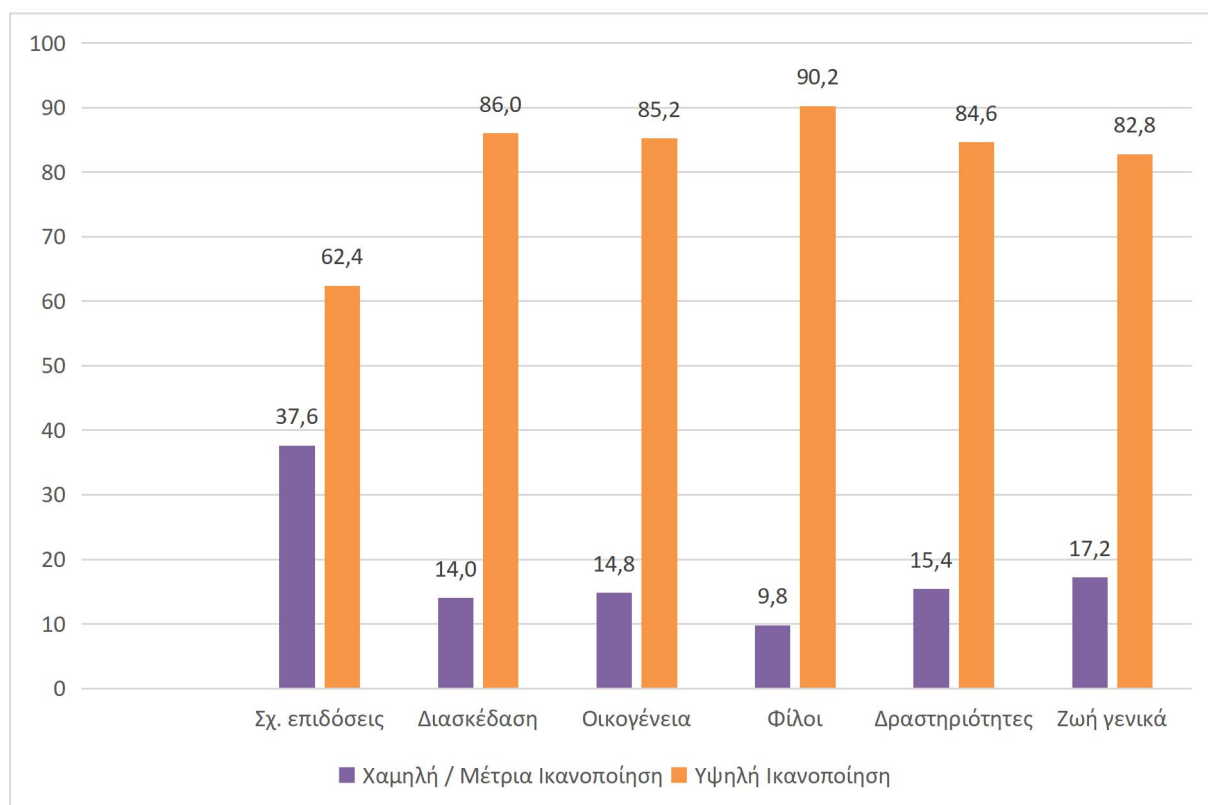
Πίνακας 2. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για τους τομείς της Ικανοποίησης από τη Ζωή για το σύνολο του δείγματος (N=11.934) και σε κλίμακα 0-100.

Υποκλίμακα (Τομέας)	Πολύ Ανικανοποίη- Τος N (0-100)	Ανικανοποίη- Τος N (0-100)	Ούτε Ικανο- ποιημένος Ούτε Ανικα- νοποίητος N (0-100)	Ικανοποιη- Μένος N (0-100)	Πολύ Ικανοποιη- Μένος N (0-100)
Σχολικές επιδόσεις	360 (3,0)	1094 (9,2)	3031 (25,4)	4753 (39,8)	2696 (22,6)
Διασκέδαση	227 (1,9)	318 (2,7)	1127 (9,4)	4867 (40,8)	5395 (45,2)
Οικογένεια	269 (2,3)	372 (3,1)	1121 (9,4)	4125 (34,6)	6047 (50,7)
Φίλοι	199 (1,7)	209 (1,8)	759 (6,4)	4131 (34,6)	6636 (55,6)
Δραστηριότητες/χόμπι στον ελεύθερο χρόνο	224 (1,9)	345 (2,9)	1274 (10,7)	4603 (38,6)	5488 (46,0)
Για τη ζωή γενικά	298 (2,5)	391 (3,3)	1359 (11,4)	4467 (37,4)	5419 (45,4)

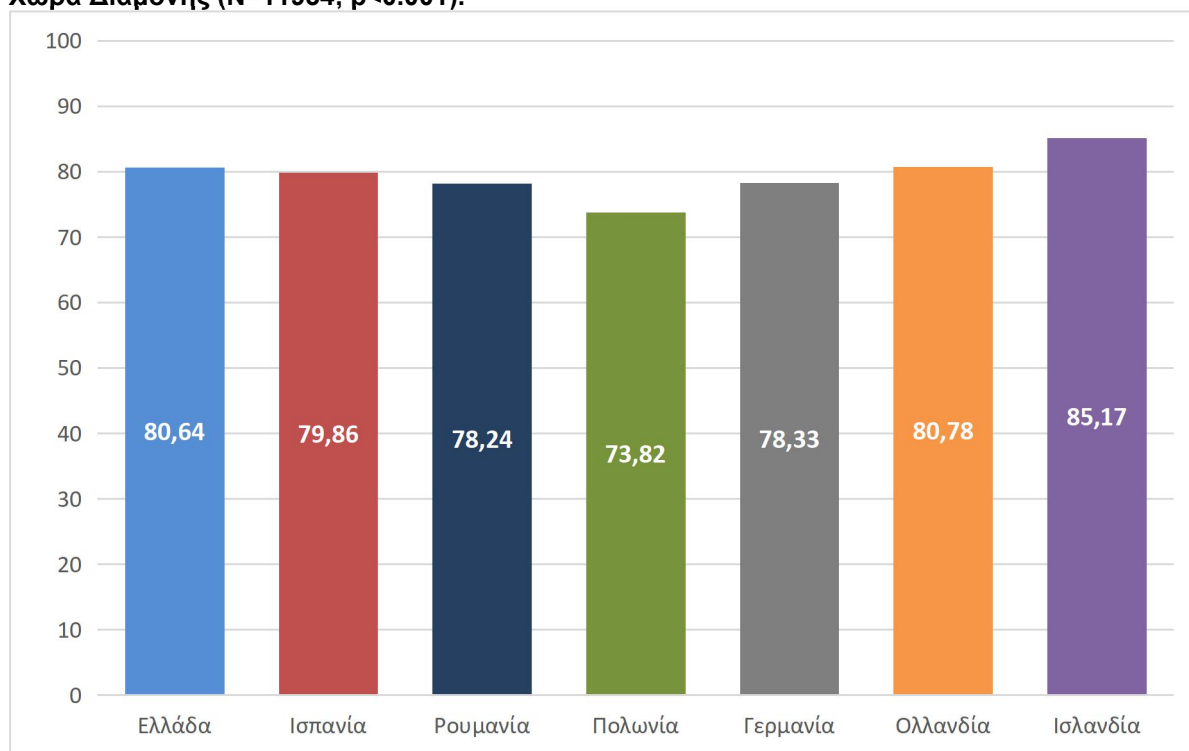
Πίνακας 3. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για τους τομείς της Ικανοποίησης από τη Ζωή, ανά επίπεδο Ικανοποίησης (σε κλίμακα 0-100) για το σύνολο του δείγματος (N=11.934).

Υποκλίμακα (Τομέας)	Χαμηλή / Μέτρια Ικανοποίηση N (0-100)	Υψηλή Ικανοποίηση N (0-100)
Σχολικές επιδόσεις	4485 (37,6)	7449 (62,4)
Διασκέδαση	1672 (14,0)	10262 (86)
Οικογένεια	1762 (14,6)	10172 (85,4)
Φίλοι	1167 (9,8)	10767 (90,2)
Δραστηριότητες ελεύθ. χρόνο / χόμπι	1843 (15,4)	10091 (84,6)
Για τη ζωή γενικά	2048 (17,2)	9886 (82,8)

Διάγραμμα 1. Η Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους ανά Τομέα και Επίπεδο σε κλίμακα 0-100 για το σύνολο του δείγματος (N=11.934).



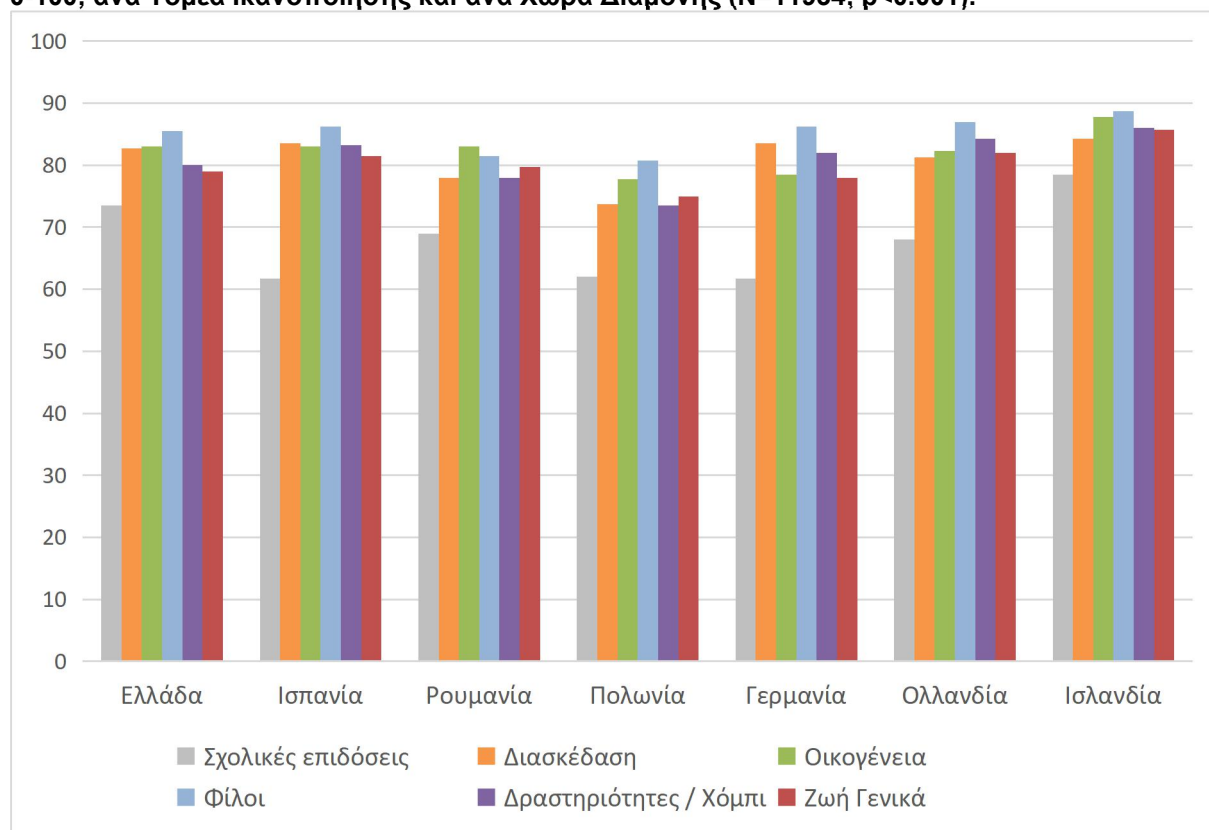
Διάγραμμα 2. Η Γενική Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους σε κλίμακα 0-100, ανά Χώρα Διαμονής (N=11934, $p<0.001$).



Πίνακας 4. Η Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους με μέσο όρο (ΜΟ) και τυπική απόκλιση (ΤΑ) σε κλίμακα 0-100, ανά Τομέα και Χώρα Διαμονής (N=11934) με $p<0.001$.

		Ελλάδα	Ισπανία	Ρουμανία	Πολωνία	Γερμανία	Ολλανδία	Ισλανδία
Σχολικές επιδόσεις	ΜΟ	73,50	61,75	69,00	62,00	61,75	68,00	78,50
	ΤΑ	24,25	27,00	22,25	25,50	25,00	24,50	22,75
Διασκέ- δαση	ΜΟ	82,75	83,50	78,00	73,75	83,50	81,25	84,25
	ΤΑ	22,25	20,25	22,00	26,00	19,50	19,75	20,75
Οικογέν- εια	ΜΟ	83,00	83,00	83,00	77,75	78,50	82,25	87,75
	ΤΑ	23,75	23,00	22,50	24,75	23,75	20,75	20,00
Φίλοι	ΜΟ	85,50	86,25	81,50	80,75	86,25	87,00	88,75
	ΤΑ	22,00	20,25	21,25	23,25	18,00	18,00	19,00
Δραστη- ριότητες / Χόμπι	ΜΟ	80,00	83,25	78,00	73,50	82,00	84,25	86,00
	ΤΑ	24,25	21,25	21,50	26,25	20,25	18,75	19,75
Ζωή Γενικά	ΜΟ	79,00	81,50	79,75	75,00	78,00	82,00	85,75
	ΤΑ	25,75	22,25	22,50	26,00	22,25	20,75	22,75

Διάγραμμα 3. Η Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους με μέσο όρο (ΜΟ) σε κλίμακα 0-100, ανά Τομέα Ικανοποίησης και ανά Χώρα Διαμονής (N=11934, $p<0.001$).



Πίνακας 5. Η Γενική Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους ανά Χώρα Διαμονής και ανά Φύλο με μέσο όρο, σε κλίμακα 0-100, με τυπική απόκλιση (ΤΑ) και βαθμό σημαντικότητας (p).

Χώρα	Φύλο	Ικανοποίηση από τη Ζωή		p
		ΜΟ	ΤΑ	
Ελλάδα	Κορίτσια	79,88	17,78	0,063
	Αγόρια	81,47	17,72	
Ισπανία	Κορίτσια	79,25	15,75	0,087
	Αγόρια	80,53	16,07	
Ρουμανία	Κορίτσια	77,04	16,36	0,001
	Αγόρια	79,74	16,20	
Πολωνία	Κορίτσια	72,91	18,52	0,038
	Αγόρια	74,86	20,25	
Γερμανία	Κορίτσια	77,93	15,41	0,167
	Αγόρια	78,83	14,81	
Ολλανδία	Κορίτσια	80,22	14,86	0,209
	Αγόρια	81,38	15,28	
Ισλανδία	Κορίτσια	84,41	16,94	0,035
	Αγόρια	86,05	15,31	

Πίνακας 4. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για την Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους στον Τομέα Οικογένεια, ανά επίπεδο και για την Οικογενειακή Δομή (p<0,001), N=10130.

Οικογενειακή Δομή	Χαμηλή / Μέτρια Ικανοποίηση N (0-100)	Υψηλή Ικανοποίηση N (0-100)
Γονείς έγγαμοι/συζούν	1172 (10)	8173 (70,2)
Γονείς άγαμοι/δε συζούν	530 (4,6)	1768 (15,2)
Σύνολο	1762 (14,6)	10172 (85,4)

Πίνακας 5. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για την Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή στον Τομέα Σχολική Επίδοση, ανά επίπεδο Ικανοποίησης και ανά Μορφωτικό Επίπεδο Γονέων (p<0,001), N=10130, σε κλίμακα 0-100.

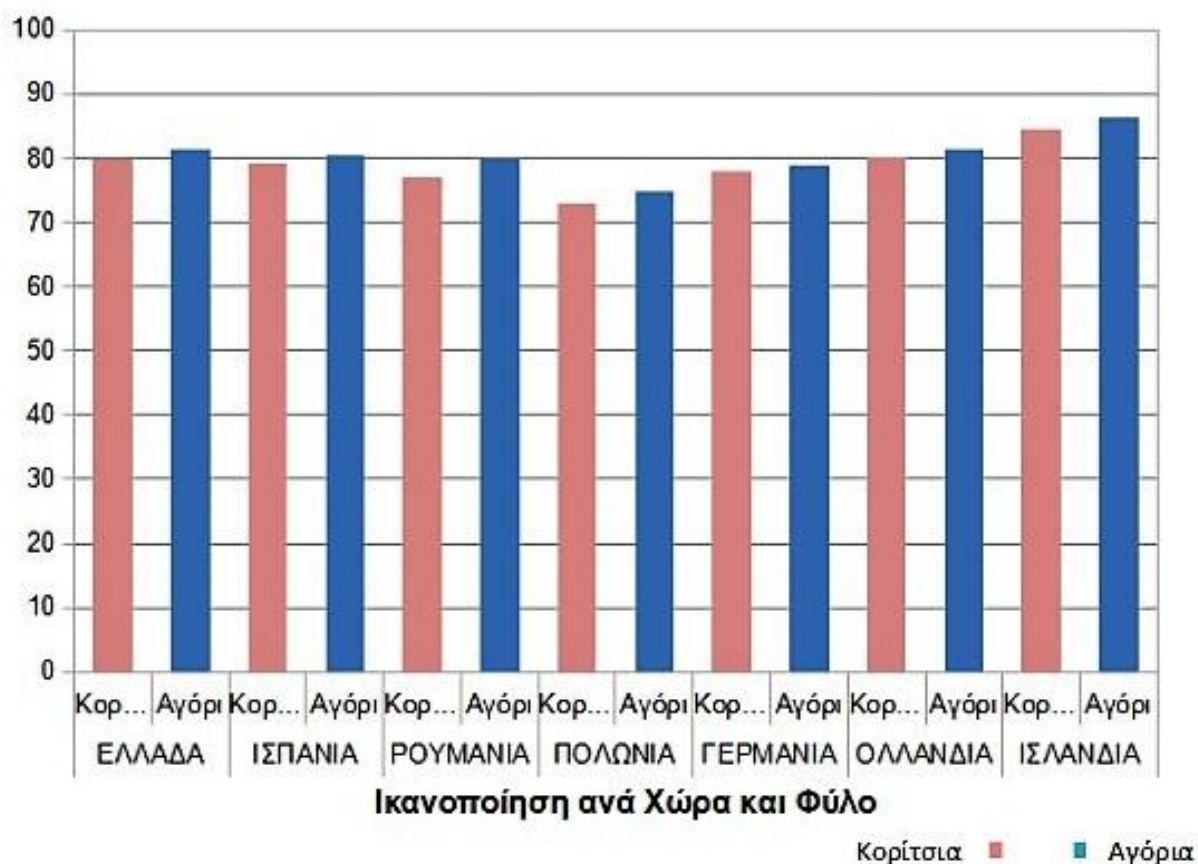
Μορφωτικό Επίπεδο Γονέων	Χαμηλή / Μέτρια Ικανοποίηση για Σχολική επίδοση N (0-100)	Υψηλή Ικανοποίηση για Σχολική επίδοση N (0-100)
Χαμηλό / μεσαίο	1530 (15,1)	2129 (21)
Υψηλό	2233 (22,1)	4238 (41,8)
Σύνολο	4485 (37,6)	7449 (62,4)

Πίνακας 8. Αποτελέσματα από τη μονομεταβλητή και την πολυμεταβλητή γραμμική ανάλυση παλινδρόμησης για κάθε ανεξάρτητη μεταβλητή, με εξαρτημένη μεταβλητή την κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή. Τελικό δείγμα για την πολυμεταβλητή ανάλυση, λόγω απώλειας τιμών στις ανεξάρτητες μεταβλητές N=5195.

Ανεξάρτητες Μεταβλητές	Μη διορθωμένοι συντ. παλινδρόμησης Τυπικό Σφάλμα β (ΤΣ)+	Στ. Σημ. ρ	Διορθωμένοι συντ. παλινδρόμησης, Τυπικό Σφάλμα β (ΤΣ)++	Στ. σημ. ρ
Φύλο				
Κορίτσια (αναφορά)				
Αγόρια	1,63 (0,32)	<0,001	1,66 (0,50)	<0,001
Ηλικιακή Φάση				
14-15,9 (αναφορά)				
16-17,9	-1,45 (0,34)	<0,001	-0,90 (0,46)	0,050
ΔΜΣ	-0,40 (0,06)	0,498	0,00 (0,07)	0,962
Έχεις αδέρφια				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	0,37 (0,55)	0,501	-0,69 (0,69)	0,312
Μορφωτικό επίπεδο γονέων				
Χαμηλό / Μεσαίο (αναφορά)				
Υψηλό	1,57 (0,38)	<0,001	-0,28 (0,47)	0,555
Ανεργος ο ένας τουλάχιστον γονέας				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	-1,51 (0,34)	<0,001	-0,35 (0,47)	0,454
Γονείς έγγαμοι / συζούν				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	3,69 (0,43)	<0,001	3,39 (0,59)	<0,001
Χώρα διαμονής				
Ελλάδα (αναφορά)				
Ισπανία	-0,78 (0,68)	0,253	0,23 (0,78)	0,766
Ρουμανία	-2,40 (0,74)	0,001	-3,22 (1,06)	0,003
Πολωνία	-6,82 (0,79)	<0,001	-4,37 (0,97)	<0,001
Γερμανία	-2,30 (0,69)	0,001	-2,00 (0,82)	0,015
Ολλανδία	0,15 (0,76)	0,847	0,68 (0,86)	0,426
Ισλανδία	4,54 (0,71)	<0,001	6,23 (0,97)	<0,001
Βαθμοί Προηγούμενου Σχολικού Έτους				
<15 (αναφορά)				
15-20	2,44 (0,36)	<0,001	3,11 (0,51)	<0,001
Χρήση Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης /ημέρα				
Μη χρήση / <2 ώρες(αναφορά)				
≥ 2 ώρες / ημέρα	-1,65 (0,35)	<0,001	-0,08 (0,50)	0,879
Δυσλειτουργική Διαδικτυακή Συμπεριφορά				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	-7,63 (0,62)	<0,001	-4,57 (0,76)	<0,001
Ηλικία έναρξης χρήσης διαδικτύου	-0,32 (0,08)	<0,001	-0,11 (0,11)	0,350
Ηλεκτρονικά παιχνίδια ημερησίως (σε ώρες)				
Μη χρήση / <2 ώρες (αναφορά)				
≥ 2 ώρες / ημέρα	-0,32 (0,38)	0,394	0,83 (0,50)	0,095

Τυχρά παιχνίδια προηγούμενο έτος (σε πραγματικό χώρο ή/και σε ιστότοπο)				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	-1,18 (0,53)	0,027	0,66 (0,71)	0,359
Θυματοποίηση σε Κυβερνοεκφοβισμό, το τελευταίο έτος				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	-6,00 (0,41)	<0,001	-5,01 (0,63)	<0,001
Πρόκληση Κυβερνοεκφοβισμού, το τελευταίο έτος				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	-5,97 (0,61)	<0,001		
Διαδικτυακή επικοινωνία με άγνωστο				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	-4,18 (0,33)	<0,001	-2,68 (0,56)	<0,001
Προσωπική συνάντηση με διαδικτυακή γνωριμία				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	-2,74 (0,37)	<0,001	1,06 (0,65)	0,105
Προσωπική συνάντηση με διαδικτυακή γνωριμία που ήταν ενοχλητική, το τελευταίο έτος				
Όχι (αναφορά)				
Ναι	-3,26 (0,87)	<0,001	0,28 (1,19)	0,814

Διάγραμμα 4. Η Ικανοποίηση των Εφήβων από τη Ζωή τους ανά Χώρα και Φύλο σε κλίμακα 0-100 για το σύνολο του δείγματος N=11934).



Περίληψη

Η ικανοποίηση από τη ζωή στην εφηβεία έχει αρχίσει να αποτελεί ένα ερευνητικό θέμα αυξανόμενου ενδιαφέροντος τα τελευταία χρόνια, λόγω του πολυεπίπεδου ρόλου που φαίνεται να διαδραματίζει στη ζωή των εφήβων. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει την πιθανή συσχέτιση της ικανοποίησης από τη ζωή με ορισμένες διαδικτυακές συμπεριφορές των εφήβων, μεταξύ των οποίων η δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά, η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι διαδικτυακές επαφές με άγνωστα άτομα και η συνάντηση μαζί τους στον πραγματικό κόσμο, καθώς και ο κυβερνοεκφοβισμός, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τα τυχερά παιχνίδια. Επίσης, διερευνάται η ύπαρξη πιθανών συσχετίσεων της ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων με διάφορα δημογραφικά (ατομικά / οικογενειακά) χαρακτηριστικά. Το αντιπροσωπευτικό δείγμα ήταν 11.934 έφηβοι, ηλικίας 14-17 ετών από επτά ευρωπαϊκές χώρες (συγχρονική έρευνα εντός σχολικού πλαισίου, EU NET ADB). Τα ευρήματα μας υποδεικνύουν ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή και τη δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά, τη διαδικτυακή επικοινωνία με αγνώστους, τη θυματοποίηση από κυβερνοεκφοβισμό και την πρόκληση κυβερνοεκφοβισμού. Ακόμη, συσχέτιση της ικανοποίησης από τη ζωή βρέθηκε και με ορισμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά, συμπεριλαμβανομένων των μεταβλητών: του φύλου, της ηλικίας, της οικογενειακής δομής, της σχολικής επίδοσης των μαθητών και της χώρας διαμονής. Η εκτενής συζήτηση υπογραμμίζει την ανάγκη για διεξαγωγή συστηματικότερων σχετικών ερευνών, με επικαιροποιημένο σχεδιασμό, εφόσον η ικανοποίηση από τη ζωή των εφήβων αποτελεί πολύτιμο δείκτη ευεξίας, αλλά και έναν άξονα σχεδιασμού παρεμβάσεων σε επίπεδο πρόληψης, θεραπείας και χάραξης πολιτικών.

Λέξεις-κλειδιά: ικανοποίηση από τη ζωή, εφηβεία, διαδικτυακές συμπεριφορές, δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κυβερνοεκφοβισμός, ηλεκτρονικά παιχνίδια, τυχερά παιχνίδια, επικοινωνία με αγνώστους

English title:**Internet Behaviours and Demographic Variables
Correlating with Life Satisfaction of Adolescents in Europe**

Alexandra Chaviara

Summary

Life satisfaction in adolescence is a research topic attracting increasing interest in recent years, due to the multifaceted role that it seems to play in adolescent life. The goal of the present study is to examine the potential correlation of life satisfaction with specific internet behaviours of adolescents, including dysfunctional internet behaviour, social networking, online communication with strangers and meeting these people in the real world, as well as cyberbullying, gaming, and gambling. Moreover, the potential correlation of life satisfaction with a variety of demographic (personal / familial) features is investigated. The representative sample consisted of 11,934 adolescents, aged 14-17 years from seven European countries (EU NET ADB, a cross-sectional school-based survey). Our findings suggest that there is a correlation between life satisfaction and dysfunctional internet behaviour, online communication with strangers, cyberbullying victimization and cyberbullying perpetration. Additionally, there was correlation with some demographic variables, including gender, age, family structure, students' academic performance and country of residence. The extensive discussion emphasises the need for conducting systematic similar research, with an updated design, since life satisfaction in adolescence comprises a valuable indicator of well-being and an axis for mapping out preventive and therapeutic interventions, as well as policy-making.

Key-words: life satisfaction, adolescence, internet behaviours, dysfunctional internet behaviour, social media, cyberbullying, gaming, gambling, communication with strangers

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adelman, HS, Taylor, L, Nelson, P 1989. Minors' dissatisfaction with their life circumstances. *Child Psychiatry & Human Development*, 20(2), 135-147. doi:10.1007/bf00711660.
- Akar, F 2015. Purposes, Causes and Consequences of Excessive Internet Use among Turkish Adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(60), 35-56.
- Alfonso, VC, Allison, DB, Rader, DE, Gorman, BS 1996. The extended satisfaction with life scale: Development and psychometric properties. *Soc Indic Res* 38, 275-301.
- Amato, PR & Keith, B 1991. Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.
- Amato, PR 1994. Life-Span Adjustment of Children to Their Parents' Divorce. *The Future of Children*, 4(1), 143-164.
- Amato, PR 2005. The Impact of Family Formation Change on the Cognitive, Social, and Emotional Well-Being of the Next Generation. *The Future of Children* 15(2), 75-96.
- American Psychiatric Association 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Andrie, EK, Tzavara, CK, Tzavela, E, Richardson, C, Greydanus, D, Tsolia, M, Tsitsika AK 2019. Gambling involvement and problem gambling correlates among European adolescents: results from the European Network for Addictive Behavior study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 54, 1429-1441.
- Ang, CS, Abu Talib, M, Tan, KA, Tan JP, Nor Yaacob, S. 2015. Understanding computer-mediated communication attributes and life satisfaction from the perspectives of uses and gratifications and self-determination. *Computers in Human Behavior*, 49, 20-29.
- Antaramian, S, Huebner E, Valois, R 2008. Adolescent Life Satisfaction. *Applied Psychology*, 57, 112-126. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x.
- Appel, H, Gerlach, AL, Crusius, J 2016. The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49.
- Arnarsson, A, Nygren, J, Nyholm, M, Torsheim, T, Augustine, L, Bjereld, Y, ... Bendtsen, P 2019. Cyberbullying and traditional bullying among Nordic adolescents and their impact on life satisfaction. *Scandinavian Journal of Public Health*. doi: 10.1177/1403494818817411.
- Arslan, G 2019. Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151, 109514.
- Ash, C & Huebner, ES 1998. Life Satisfaction of Gifted Middle-School Children. *School*

- Psychology Quarterly*, 13(4), 310-21.
- Ash, C & Huebner, ES 2001. Environmental Events and Life Satisfaction Reports of Adolescents: A Test of Cognitive Mediation. *School Psychology International*, 22(3), 320-336. doi: 10.1177/0143034301223008.
- Baker, JA, Dilly, LJ, Aupperlee, JL, Patil, SA 2003. The developmental context of school satisfaction: Schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 206-221.
- Ball, K, Crawford, D, & Kenardy, J 2004. Longitudinal Relationships Among Overweight, Life Satisfaction, and Aspirations in Young Women. *Obesity Research*, 12(6), 1019-1030.
- Baltatescu, S 2006. *Comparative results and psychometric properties of the Personal Well Being Index Romania (old and new versions) with an adolescent sample a preliminary analysis*. Διαθέσιμο: <http://www.sergiubaltatescu.info/content/comparativePWI> (πρόσβαση: 29/03/2020).
- Bargh, JA, McKenna, KYA, Fitzsimons, GM 2002, Can You See the Real Me? Activation and Expression of the "True Self" on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58, 33-48.
- Bargh, JA 2002. Beyond Simple Truths: The Human-Internet Interaction. *Journal of Social Issues*, 58(1), 1-8. doi:10.1111/1540-4560.00245.
- Bearman, SK, Martinez, E, Stice, E, Presnell, K 2006. The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of youth and adolescence*, 35(2), 217-229. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>.
- Ben-Zur, H 2003. Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79. doi:10.1023/a:1021864432505.
- Bergagna, E & Tartaglia, S 2018. Self-Esteem, Social Comparison, and Facebook Use. *Europe's journal of psychology*, 14(4), 831-845.
- Bilić V, Flander GB, Rafajac B. 2014 Life satisfaction and school performance of children exposed to classic and cyber peer bullying. *Coll Antropol*. 38(1), 21-29.
- Bisegger, C, Cloetta, B, von Rueden, U, Abel, T, Ravens-Sieberer, U 2005. Health-related quality of life: gender differences in childhood and adolescence. *Soz.-Präventivmed*. 50, 281-291. <https://doi.org/10.1007/s00038-005-4094-2>.
- Błachnio, A, Przepiorka, A, Pantic, I 2016. Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55: 701-705.

- Blais, JJ, Craig, WM, Pepler, D, Connolly, J 2008. Adolescents Online: The Importance of Internet Activity Choices to Salient Relationships. *J Youth Adolescence* 37, 522-536. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9262-7>
- Blau, I, Goldberg, S, Benolol, N 2019. Purpose and life satisfaction during adolescence: the role of meaning in life, social support, and problematic digital use. *Journal of Youth Studies*, 22(7), 907-925.
- Boase, J & Ling, R 2013. Measuring mobile phone use: Self-report versus log data. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 18(4), 508-519.
- Boden, J, Fergusson, DM, Horwood, LJ 2008. Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem. *Developmental Psychopathology*, 20, 319-339.
- Boney-McCoy, S & Finkelhor, D 1995. Prior victimization: A risk factor for child sexual abuse and for PTSD-related symptomatology among sexually abused youth. *Child Abuse & Neglect*, 19(12), 1401-1421.
- Bonieli-Nissim, M., Tabak, I., Mazur, J., Borraccino, A., Brooks, F., Gommans, R., Van der Sluijs, W., Zsiros, E., Craig, W., Harel-Fisch, Y., Finne, E 2015. Supportive communication with parents moderates the negative effects of electronic media use on life satisfaction during adolescence. *Int J Public Health*. 60, 189-198.
- Bowers Andrews, A 2002, 'Children and Family Life'. In NH Kaufman NH & I Rizzini (eds.), *Globalization and children: exploring potentials for enhancing opportunities in the lives of children and youth*. New York: Kluwer Academic: pp. 71-80.
- Bradley, RH & Corwyn, RF 2004. Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Broderick, PC 1998. Early Adolescent Gender Differences in the Use of Ruminative and Distracting Coping Strategies. *The Journal of Early Adolescence*, 18(2), 173-191.
- Brown, BB & Larson, J 2009. Peer relationships in adolescence. In RM Lerner & L Steinberg (eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (p. 74–103). John Wiley & Sons Inc.
- Brunstein, JC 1993. Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. 2013. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10, 1-7. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.09.001.

- Buist, K, Deković, M, Meeus, W, Aken, M 2002. Developmental Patterns in Adolescent Attachment to Mother, Father and Sibling. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 167-176. doi: 10.1023/A:1015074701280.
- Bulut Serin, N 2011. An examination of predictor variables for problematic internet use. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (3), 54-62.
- Burke, M & Kraut, RE 2016. The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265-281.
- Cain, N & Gradisar, M 2010. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
- Callahan, MR, Tolman, RM, Saunders, DG 2003. Adolescent Dating Violence Victimization and Psychological Well-Being. *Journal of Adolescent Research*, 18(6), 664-681.
- Cañas, E, Estévez, E, Marzo, JC, Piqueras, JA 2019. Psychological adjustment in cybervictims and cyberbullies in secondary education. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 35(3), 434-443. doi: 10.6018/analesps.35.3.323151.
- Cañas, E, Estévez, Martínez-Monteaagudo, MC, Delgado, B 2020. Emotional adjustment in victims and perpetrators of cyberbullying and traditional bullying. *Social Psychology of Education*. DOI: 10.1007/s11218-020-09565-z.
- Cao, H, Sun, Y, Wan, Y, Hao, J, Tao, F 2011. Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, 802.
- Caplan, SE 2002. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan, SE 2003. Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, SE 2010. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Carr, D & Friedman, MA 2006. Body Weight and the Quality of Interpersonal Relationships. *Social Psychology Quarterly*, 69(2), 127-149.
- Casas, F, Castellá Sarriera, J, Alfaro, J, González, M, Malo, S, Bertran, I, Figuer, C, Abs da Cruz, D, Bedin, L, Paradiso, A, Weinreich, K 2012. Testing the Personal Wellbeing Index on 12–16 Year-Old Adolescents in 3 Different Countries with 2 New Items. *Journal of Happiness Studies*. 13: 1031-1051.

- Çelik, ÇB & Odacı, H 2013. The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35 (3), 505-508.
- Cerniglia, L. Zoratto, F. Cimino, S. Laviola, G. Ammaniti, M, Adriani, W 2017. Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184.
- Chawla, L 2002 'The Effects of Political and Economic Transformations on Children. The Environment', στο NH Kaufman NH & I Rizzini (eds.), *Globalization and children: exploring potentials for enhancing opportunities in the lives of children and youth*. New York: Kluwer Academic: 91-97.
- Chen, H-Y & Cheng, C-L 2020. Developmental trajectory of purpose identification during adolescence: Links to life satisfaction and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 80(4), 10-18.
- Chou, HTG & Edge, N 2012. "They Are Happier and Having Better Lives than I Am": The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. doi:10.1089/cyber.2011.0324.
- Cicirelli, VG 1994. Sibling Relationships in Cross-Cultural Perspective. *Journal of Marriage and the Family*, 56(1), 7. doi:10.2307/352697
- Clark, AE, Diener, E, Georgellis, Y, Lucas, RE 2008. Lags And Leads in Life Satisfaction: a Test of the Baseline Hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), F222-F243.
- Coccia C, Darling CA, Rehm M, Cui M, Sathe SK 2012 Adolescent health, stress and life satisfaction: the paradox of indulgent parenting. *Stress Health*. 28(3), 211-221.
- Coker, AL, McKeown, RE, Sanderson, M, Davis, KE, Valois, RF, Huebner, ES 2000. Severe dating violence and quality of life among South Carolina high school students. *American Journal of Preventive Medicine*, 19(4), 220-227.
- Collins, W & Steinberg, L 2006. Adolescent development in interpersonal context. *Handbook of Child Psychology: Vol. 3 Social, Emotional, and Personality Development*. 1003-1067.
- Conger, RD & Donnellan, MB 2007. An Interactionist Perspective on the Socioeconomic Context of Human Development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175-199.
- Cooke, PJ, Melchert, TP, Connor, K 2016. Measuring Well-Being. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730-757. doi:10.1177/0011000016633507.
- Crawford, TN, Cohen, P, Midlarsky, E, Brook, JS 2001. Internalizing Symptoms in Adolescents: Gender Differences in Vulnerability to Parental Distress and Discord. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 95-118.

- Crede, J, Wirthwein, L, McElvany, N, Steinmayr, R 2015. Adolescents' academic achievement and life satisfaction: The role of parents' education. *Frontiers in Psychology*. 6. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00052.
- Critselis, E, Janikian, M, Paleomilitou, N, Oikonomou, D, Kassinopoulos, M, Kormas, G, Tsitsika, A 2013. Internet gambling is a predictive factor of Internet addictive behavior among Cypriot adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 224-230.
- Curran, T & Hill, AP 2019. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429.
- Currie C, Zanotti, C, Morgan, A, Currie, D, de Looze, M, Roberts, C, Samdal, O, Smith, ORF, Barnekow, V (eds.) 2012. *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Διαθέσιμο: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf (Πρόσβαση 23/2/2020).
- Czincz, J & Hechanova, R 2009. Internet Addiction: Debating the Diagnosis. *Journal of Technology in Human Services*, 27(4), 257-272.
- Davis, RA 2001. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi:10.1016/s0747-5632(00)00041-8.
- Davis, K, Christodoulou, JA, Seider, S, Gardner, H 2011. The Theory of Multiple Intelligences. In: Sternberg RJ, Kaufman SB, *Handbook of Intelligence*. New York: Cambridge University Press, pp. 485-503. Διαθέσιμο: https://www.multipleintelligencesoasis.org/s/458-Theory-of-MI_David-Christodoulou-Seider-Gardner.doc(Πρόσβαση: 25/04/2020).
- Deci, EL & Ryan, RM 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/s15327965pli1104_01.
- Deci, EL & Ryan, RM 2008. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *J Happiness Stud* 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1.
- de la Barrera, U, Schoeps, K, Gil-Gómez, J-A, Montoya-Castilla, I 2019. Predicting Adolescent Adjustment and Well-Being: The Interplay between Socio-Emotional and Personal Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4650.
- de Looze, ME, Huijts, T, Stevens, GWJM, Torsheim, T, Vollebergh, WAM 2018. The Happiest Kids on Earth. Gender Equality and Adolescent Life Satisfaction in Europe and North America. *J Youth Adolescence* 47, 1073-1085.

- Demo, DH & Acock, AC 1996. *Family structure, family process, and adolescent well-being*. Journal of Research on Adolescence, 6, 457-488.
- Diener, E 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E, Emmons, RA, Larsen, RJ, Griffin S 1985. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E, Sandvik, E, Seidlitz, L., Diener, M. 1993. The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Soc Indic Res*, 28, 195-223.
- Diener, E 1994. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. doi: 10.1007/BF01207052.
- Diener, E & Diener, M 1995. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E & Fujita, F 1995. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E, Suh, EM, Lucas, RE, Smith, HL 1999. Subjective well-being three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dienlin, T, Masur, PK, Trepte, S 2017. Reinforcement or Displacement? The Reciprocity of FtF, IM, and SNS Communication and Their Effects on Loneliness and Life Satisfaction. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 22 (2), 71-87.
- Δημητράκος, Δ 1964. “εὐδαίμων”, “εὐεξία”, “ἐφηβῶ”, “ἥβη”, ἥδομαι, “ἱκανός”, “ἱκνέομαι”, “ποιῶ”. *Μέγα λεξικόν ὅλης της ελληνικῆς γλώσσης. Τόμοι Στ', Ζ', Ια'*. Εκδ. Οργανισμός Χ. Τεγόπουλος-Β. Ασημακόπουλος.
- Διογένης, Λαέρτιος 1.37. *Βίοι Φιλοσόφων*. Διαθέσιμο: http://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?page=3&text_id=54 (πρόσβαση 14/03/2020).
- Διογένης, Λαέρτιος Βιβλίον Θ', Πρωταγόρας, 51, *Βίοι καὶ γνῶμαι τῶν ἐν φιλοσοφίᾳ εὐδοκίμησάντων* στο Η S Long, (ed.) Oxford, 1964. Διαθέσιμο: <http://www.mikrosapoplous.gr/dl/dl09.html#protagoras> (πρόσβαση 25/04/2020).
- Dohnt, HK & Tiggemann, M 2006. Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 135-145.
- Douglas, AC, Mills, JE, Niang, M, Stepchenkova, S, Byun, S, Ruffini, C, Lee, SK, Loutfi, J, Lee, JK, Atallah, M, Blanton, M 2008. Internet addiction:meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behaviour*, 24(6),3027-3044.
- Dreier, M, Tzavela, E, Wölfling, K, Mavromati, F, Duven, E, Karakitsou, C, Macarie, G, Veldhuis, L, Wójcik, S, Halapi, E, Sigursteinsdottir, H, Oliaga, A, Tsitsika, A 2013. *The*

- development of adaptive and maladaptive patterns of Internet use among European adolescents at risk for Internet Addictive Behaviours: a grounded theory inquiry.* National and Kapodistrian University of Athens (N.K.U.A.), Athens: EU NET ADB. Διαθέσιμο: http://youth-health.gr/media/2016/03/d5_qualitative-study-report.pdf (Πρόσβαση 29/3/2020).
- Ellison, NB, Steinfield, C, Lampe, C 2007. The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- ElSalhy, M, Miyazaki, T, Noda, Y, Nakajima, S, Nakayama, H, Mihara, S, Kitayuguchi, T, Higuchi, S, Muramatsu, T, & Mimura, M 2019. Relationships between Internet addiction and clinicodemographic and behavioral factors. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 15, 739-752. <https://doi.org/10.2147/NDT.S193357>.
- Erikson, E 1968. *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Estévez, E, Estévez, JF, Segura, L, Suárez, C 2019. The Influence of Bullying and Cyberbullying in the Psychological Adjustment of Victims and Aggressors in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2080. doi:10.3390/ijerph16122080.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) 2016a. *European Drug Report 2015: Trends and Developments*. https://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2016_en (Πρόσβαση 21/01/2020).
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) 2016b. *European Drug Report 2015: Trends and Developments. Internet use, gaming and gambling*. https://www.emcdda.europa.eu/publications/joint-publications/emcdda-espad-report_en (Πρόσβαση 21/01/2020).
- Eurostat, 2015a. *Being young in Europe today*. Population and social conditions, Eurostat Statistical Books. European Union. Διαθέσιμο: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/6776245/KS-05-14-031-EN-N.pdf> (Πρόσβαση 22/02/2020).
- Eurostat, 2015b. *Quality of Life. Average rating of satisfaction by domain, sex, age and educational attainment level*. Διαθέσιμο στο: <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database> (Πρόσβαση 21/04/2020).
- Eurostat, 2019. *Quality of Life. Average rating of satisfaction by domain, sex, age and educational attainment level*. Διαθέσιμο στο: <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database> (Πρόσβαση 21/04/2020).

- Fanjul, G & Boychuk, R (eds.) 2014. *Children of the recession: The impact of the economic crisis on child well-being in rich countries*. Florence: UNICEF Innocenti Research Centre.
- Favotto, L, Michaelson, V, Davison, C 2017. Perceptions of the influence of computer-mediated communication on the health and well-being of early adolescents. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 12(1): 1335575.
- Felson, RB 1993. The (somewhat) social self: How others affect self-appraisals. In J. Suls (ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 4, pp. 1-26). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Festinger, L 1954. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. doi:10.1177/001872675400700202.
- Festl, R, Scharkow, M, Quandt, T 2012. Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 592-599. doi:10.1111/add.12016.
- Flett, GL & Hewitt, PL (eds.) 2002. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-000>.
- Flouri, E & Buchanan, A 2002. Father Involvement in Childhood and Trouble With the Police in Adolescence: Findings From the 1958 British Cohort. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(6), 689-701. <https://doi.org/10.1177/0886260502017006006>.
- Forste, R & Moore, E 2012. Adolescent obesity and life satisfaction: Perceptions of self, peers, family, and school. *Economics & Human Biology*, 10, 385-394.
- Frasquilho, D, de Matos, M, Gaspar, T, Caldas de Almeida, JM 2016a. Young people's well-being and the economic crisis: How does parental unemployment and family wealth affect the downturn experience? *Children and Youth Services Review*, Elsevier, 69(C), 219-222.
- Frasquilho, D, de Matos, MG, Neville, F, Gaspar, T, Caldas de Almeida, JM 2016b. Parental unemployment and youth life satisfaction: the moderating roles of satisfaction with family life. *J Child Fam Stud* 25, 3214-3219.
- Frasquilho, D, de Matos, MG, Marques, A, Gaspar, T, Caldas de Almeida, JM 2017a. Factors affecting the well-being of adolescents living with unemployed parents in times of economic recession: findings from the Portuguese HBSC study. *Public Health*, 143, 17-24. doi:10.1016/j.puhe.2016.10.003.
- Frasquilho, D, de Matos, MG, Currie, C, Neville, F, Whitehead, R, Gaspar T, Caldas de Almeida JM 2017b. Young People Living with Unemployed Parents during a Labour Market-Crisis: How Do Portugal and Scotland Compare?. *Child Ind Res* 10, 1135-1144.

- Freire, T & Ferreira, G 2019. Do I Need to Be Positive to Be Happy? Considering the Role of Self-Esteem, Life Satisfaction, and Psychological Distress in Portuguese Adolescents' Subjective Happiness. *Psychological Reports*. 33294119846064.
- Frison, E & Eggermont, S 2016. "Harder, Better, Faster, Stronger": Negative Comparison on Facebook and Adolescents' Life Satisfaction Are Reciprocally Related. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(3), 158-164.
- Frison, E, Subrahmanyam, K, Eggermont, S. 2016. The Short-Term Longitudinal and Reciprocal Relations Between Peer Victimization on Facebook and Adolescents' Well-Being. *J Youth Adolescence* 45, 1755-1771.
- Fujimura, Y, Sekine, M, Yamada, M 2019. The Relationship Between Quality of Life and Pubertal Timing in Adolescence: The Toyama Birth Cohort Study, Japan. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 65 (6), 790-798.
- Furr, RM & Funder, DC 1998. A multimodal analysis of personal negativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1580-91.
- Furman, W & Buhrmester, D. 1985. Children's Perceptions of the Qualities of Sibling Relationships. *Child Development*, 56(2), 448. doi:10.2307/1129733
- Galimberti, U 2011. *Ο Μηδενισμός και οι Νέοι: Ο ενοχλητικός επισκέπτης*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Gardner, H 1999. *Intelligence Reframed. Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York. Basic Books.
- Gardner, H 2011. *The Theory of Multiple Intelligences: As Psychology, As Education, As Social Science*. Διαθέσιμο: <https://howardgardner01.files.wordpress.com/2012/06/473-madrid-oct-22-2011.pdf> (Πρόσβαση: 26/04/2020).
- Gillham, J, Adams-Deutsch, Z, Werner, J, Reivich, K, Coulter-Heindl, V, Linkins, M, ... Seligman, MEP 2011. Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.
- Gilman, R & Huebner, ES 2000. Review of life satisfaction measures for adolescents. *Behaviour Change*, 17, 178-195.
- Gilman, R 2001. The Relationship Between Life Satisfaction, Social Interest, and Frequency of Extracurricular Activities Among Adolescent Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 749-767. doi:10.1023/a:1012285729701.
- Goldbeck, L, Schmitz, TG, Besier, T, Herschbach, P, Henrich, G 2007. Life satisfaction decreases during adolescence. *Qual Life Res* 16, 969–979. doi: 10.1007/s11136-007-9205-5.

- Goldberg, I 1996. *Goldberg's message*. Διαθέσιμο: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> (Πρόσβαση 19/03/2020).
- Granovetter, MS 1973. The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Greenberg MT, Siegel JM, Leitch CJ 1983. The nature and importance of attachment relationships to parents and peers during adolescence. *J Youth Adolesc*, 12(5), 373-386. doi:10.1007/BF02088721.
- Greenspoon, PJ & Saklofske, DH 2001. Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81-108.
- Greif, E & Ulman, K 1982. The Psychological Impact of Menarche on Early Adolescent Females: A Review of the Literature. *Child Development*, 53(6), 1413-1430.
- Griffiths, MD 2000. Internet addiction-Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Griffiths, MD 2010. The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119-125.
- Griffiths, MD, Kuss, DJ, Demetrovics, Z 2014a. Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (pp. 119-141). Elsevier Inc.
- Griffiths, MD, King, DL, Demetrovics, Z 2014b. DSM-5 Internet Gaming Disorder needs a unified approach to assessment. *Neuropsychiatry*, 4(1), 1-4.
- Grondin, S 2010. Timing and time perception: A review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 72, 561-582.
- Gross, EF, Juvonen, J, Gable, SL 2002. Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90.
- Grossman, M & Rowat, KM 1995. Parental relationships, coping strategies, received support, and well-being in adolescents of separated or divorced and married parents. *Res. Nurs. Health*, 18, 249-261. doi:10.1002/nur.4770180308.
- Guijarro, S, Naranjo, J, Padilla, M, Gutiérrez, R, Lammers, C, Blum, RW 1999. Family risk factors associated with adolescent pregnancy: study of a group of adolescent girls and their families in Ecuador. *Journal of Adolescent Health*, 25(2), 166-172.
- Gutman, LM, Schoon, I, Sabates, R 2012. Uncertain aspirations for continuing in education: Antecedents and associated outcomes. *Developmental Psychology*, 48(6), 1707-1718.
- Halvorsen I & Heyerdahl S. 2006. Girls with anorexia nervosa as young adults: personality, self-esteem, and life satisfaction. *Int J Eat Disord*. 39(4), 285-293. doi:10.1002/eat.

- Harter, S, Stocker, C, Robinson, NS 1996. The perceived directionality of the link between approval and self-worth: Liabilities of a looking glass self-orientation among young adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 285-308.
- Hawi, NS & Samaha, M 2017. The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Headey, B, Veenhoven, R, Wearing, A 1991. Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100.
- Helliwell, JF, Layard, P, Sachs, J, De Neve J-E (eds.) 2020. *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network. Διαθέσιμο: <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf> (Πρόσβαση 22/04/2020).
- Hetherington, EM 1989. Coping with Family Transitions: Winners, Losers, and Survivors. *Child Development*, 60(1), 1. doi:10.2307/1131066.
- Hinch, C & Sheldon, KM 2013. The impact of frequent social Internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction. *Journal of Consumer Behaviour*, 12. 496-505.
- Hirschman, E 1992. The Consciousness of Addiction: Toward a General Theory of Compulsive Consumption. *Journal of Consumer Research*, 19(2), 155-179.
- Hobbs, ME 2009. *E-bullies: the Detrimental Effects of Cyberbullying on Students' Life Satisfaction*. Thesis. Miami University, College of Arts and Sciences - Psychology. Διαθέσιμο: http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=muhonors1240435140 (Πρόσβαση 24/04/2020).
- Holder, MD 2012. *Happiness in children*. Dordrecht, NL.: Springer.
- Holte A, Barry MM, Bekkhus M, Borge AIH, Bowes L, Casas F, Friborg, O, Grinde, B, Headey, B, Jozefiak, T, Lekhal, R, Marks, N, Muffels, R, Nes, RB, Røysamb, E, Thimm, JC, Torgersen, S, Trommsdorff, G, Veenhoven, R, Vittersø, J, Waaktaar, T, Wagner, GG, Arfwedson Wang, CE, Wold, B, Zachrisson HD 2014. Psychology of Child Well-Being. In Ben-Arieh, A, Casas, F, Frønes, I, Korbin, JE (eds.) *Handbook of child well-being: theories, methods and policies in global perspective. Volume 2*. Dordrecht: Springer , pp. 555-632. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_13.
- Huang, C 2010. Internet use and psychological well-being: a meta-analysis. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 13(3), 241-9.
- Huebner, ES 1991a. Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12(3), 231-240. doi:10.1177/0143034391123010.
- Huebner, ES 1991b. Further Validation of the Students' Life Satisfaction Scale: The

- Independence of Satisfaction and Affect Ratings. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 9(4), 363-368. doi:10.1177/073428299100900408.
- Huebner, ES 1991c. Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103-111.
- Huebner, ES 1994. Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6, 149-158.
- Huebner, ES, Laughlin, JE, Ash, C, Gilman, R 1998. Further Validation of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 16(2), 118-134.
- Huebner, ES, Drane, W, Valois, RF 2000. *Levels and Demographic Correlates of Adolescent Life Satisfaction Reports*. *School Psychology International*, 21(3), 281-292.
- Huebner, ES 2004. Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.
- Huebner, ES, Valois, RF, Suldo, SM, Smith, LC, McKnight, CG, Seligson, JL, Zullig, KJ 2004a. Perceived quality of life: a neglected component of adolescent health assessment and intervention. *Journal of Adolescent Health*, 34(4), 270-278.
- Huebner, ES, Suldo, SM, Smith, LC, McKnight, CG 2004b. Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41, 81-93. doi: 10.1002/pits.10140.
- Hunt, MG, Marx, R, Lipson, C, Young, J 2018. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 751-768. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751.
- Inchley, J, Currie, D, Young, T, Samdal, O, Torsheim, T, Auguston, L, Mathison, F, Aleman-Diaz, A, Molcho, M, Weber, M, Barnekow, V 2016. *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/14 Survey*. World Health Organization Regional Office for Europe. Διαθέσιμο: <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey> (Πρόσβαση 05/04/2020).
- Inchley, J, Currie, D, Budisavljevic, S, Torsheim T, Jåstad, A, Cosma, A, Kelly, C, Arnarsson, ÁM (eds.) 2020. *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, Διαθέσιμο: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf> (Πρόσβαση: 23/05/2020)

- Inguglia, C, Costa, S, Ingoglia, S, Liga, F 2019. Associations Between Peer Pressure and Adolescents' Binge Behaviors: The Role of Basic Needs and Coping. *The Journal of Genetic Psychology*. 180(2-3), 144-155.
- Internet World Stats 2020. *Internet, Facebook and Population Stats for Europe*. Διαθέσιμο: <https://www.internetworldstats.com/stats4.htm> (Πρόσβαση 23/05/2020).
- Jackson, LA, von Eye, A, Barbatsis, G, Biocca, F, Fitzgerald, HE, Zhao, Y 2004. The impact of Internet use on the other side of the digital divide. *Communications of the ACM*, 47, 43-47. doi:10.1145/1005817.1005819.
- Jacobsen, W & Forste, R 2010. The Wired Generation: Academic and Social Outcomes of Electronic Media Use Among University Students. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 14. 275-80.
- Jayawickreme, E, Forgeard, MJC, Seligman, MEP 2012. The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. doi:10.1037/a002799.
- Jessup, KJ 2006. *No man is happy who does not think himself so: The subjective well-being of adolescents*. PhD thesis, University of Tasmania.
- Johansson, K, Petersen, S, Högberg, B, Stevens, GWJM, De Clercq, B, Frasquilho, D, Elgar, F, Strandh, M 2019. The interplay between national and parental unemployment in relation to adolescent life satisfaction in 27 countries: analyses of repeated cross-sectional school surveys. *BMC Public Health*. 19:1555.
- Jorgenson, AG., Hsiao, RCJ, Yen, CF 2016. Internet Addiction and Other Behavioral Addictions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 25(3), 509-520.
- Jung, E, Hwang, W, Zhang, Y, Zhang, Y 2018. Do Parents' Educational Expectations in Adolescence Predict Adult Life Satisfaction? *Family Relations*, 67, 552-566.
- Καναβού Ε, Σταύρου Μ, Φωτίου Α, Κοκκέβη Α 2020. *Οι έφηβοι στην Ελλάδα και στις 44 χώρες του προγράμματος HBSC/WHO 2018. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών & Ιατρικής Ακριβείας «Κώστας Στεφανής».
- Kabasakal, Z 2015. Life satisfaction and family functions as predictors of problematic Internet use in university students. *Computers in Human Behavior*, 53, 294-304.
- Kandell, JJ 1998. Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.
- Kardefelt-Winther, D 2014. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Kardefelt-Winther, D, Heeren, A, Schimmenti, A, van Rooij, A, Maurage, P, Carras, M, ...

- Billieux, J 2017. How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709-1715.
- Klesges, RC, Isbell, TR, Klesges, LM 1992. Relationship between dietary restraint, energy intake, physical activity, and body weight: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(4), 668–674. doi:10.1037/0021-843x.101.4.668.
- Κοκκέβη Α., Σταύρου Μ., Καναβού Ε., Φωτίου Α. 2015. *Εξαρτητικές συμπεριφορές στην Εφηβεία: Μέρος Β. Άλλες εξαρτήσεις. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ). Διαθέσιμο: https://www.epipsi.gr/images/Documents/HBSC/Fylladia2014/HBSC2014GR_04_exartiseis_B.pdf (Πρόσβαση 04/04/2020).
- Κοκκέβη Α, Φωτίου Α, Καναβού Ε, Σταύρου Μ, Richardson C 2016. *Πανελλήνια Έρευνα στο Μαθητικό Πληθυσμό για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών και άλλες Εξαρτητικές Συμπεριφορές (16χρονοι) - Έρευνα ESPAD 2015*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Διαθέσιμο: https://www.epipsi.gr/Documents/Epidhmiologikes-Ereunes/5.Ekthesi_apotelesmatwn_ESPAD-GR%202015.pdf (Πρόσβαση 04/04/2020)
- Κοκκέβη, Α, Φωτίου, Α, Καναβού, Ε, Σταύρου, Μ 2019α. *Η ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙΨΥ). Διαθέσιμο: https://www.epipsi.gr/images/Documents/HBSC/HBSC2018_01_PsychikiYgeia.pdf (Πρόσβαση 04/04/2020).
- Κοκκέβη Α, Καναβού, Ε, Σταύρου, Μ, Φωτίου, Α 2019β. *Οι έφηβοι στο σχολικό περιβάλλον. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας. Διαθέσιμο: https://www.epipsi.gr/images/Documents/HBSC/HBSC2018_03_Sxoleio.pdf (Πρόσβαση 04/04/2020).
- Koff, E, Rierdan, J, Stubbs, ML 1990. Gender, body image, and self-concept in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 10, 56-68.
- Kowalski, RM, Giumetti, GW, Schroeder, AN, Lattanner, MR 2014. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137. doi:10.1037/a0035618.
- Krasnova, H, Wenninger, H, Widjaja, T, Buxmann P 2013. *Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction?* In International Conference on Wirtschaftsinformatik (Vol. 92, pp. 1-16). Leipzig, Germany.
- Kraut, R, Patterson, M, Lundmark, V, Kiesler, S, Mukophadhyay, T, Scherlis, W 1998. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and

- psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Kraut, R, Kiesler, S, Boneva, B, Cummings, J, Helgeson, V, Crawford, A 2002. Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.
- Kross, E, Verduyn, P, Demiralp, E, Park, J, Lee, DS, Lin, N, ... Ybarra, O 2013. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841.
- Kuruville, S, Bustreo, F, Kuo, T, Mishra, CK, Taylor, K, Fogstad, H, Gupta, GR, Gilmore, K, Temmerman, M, Thomas, J, Rasanathan, K, Chaiban, T, Mohan, A, Gruending, A, Schweitzer, J, Dini, HS, Borrazzo, J, Fassil, H, Gronseth, L, Khosla, R, ... Costello, A 2016. The Global strategy for women's, children's and adolescents' health (2016-2030): a roadmap based on evidence and country experience. *Bulletin of the World Health Organization*, 94(5), 398-400.
- Kuss, DJ, van Rooij, AJ, Shorter, GW, Griffiths, MD, van de Mheen, D. 2013. Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.
- Kwan, Y-K 2008. Life satisfaction and family structure among adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 86(1), 59-67. doi:10.1007/s11205-007-9092-8.
- Kwan, Y-K & Ip, W 2009. Life Satisfaction, Perceived Health, Violent and Altruistic Behaviour of Hong Kong Chinese Adolescents: Only Children Versus Children with Siblings. *Child Ind Res*, 2, 375-389. doi: 10.1007/s12187-009-9041-y.
- Lachmann, B, Sariyska, R, Kannen, C, Cooper, A, Montag, C 2016. Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Research*, 238, 363-367.
- Lafreniere, MAK, Vallerand, RJ, Donahue, EG, Lavigne, GL 2009. On the costs and benefits of gaming: the role of passion. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 285-290.
- LaRose, R, Mastro, D, Eastin, MS 2001. Understanding Internet Usage. *Social Science Computer Review*, 19(4), 395-413.
- Larson, RW 2000. Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170-183. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.170.
- Lavrakas, PJ 2008. Respondent Fatigue. *Encyclopedia of survey research methods*, 1-0, Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412963947.
- Leary, MR, Gallagher, B, Fors, E, Buttermore, N, Baldwin, E, Kennedy, K, Mills, A 2003. The invalidity of disclaimers about the effects of social feedback on self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin* 29, 623-636.
- Leary, MR & Baumeister, RF 2000. The nature and function of self-esteem: Sociometer

- theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 33, 1-62.
- Lee, Y & Sun, Y 2009. Using instant messaging to enhance the interpersonal relationships of Taiwanese adolescents: evidence from quantile regression analysis. *Adolescence*, 44(173), 199-208.
- Leinonen JA, Solantaus TS, Punamäki R-L. 2003. Parental mental health and children's adjustment: the quality of marital interaction and parenting as mediating factors. *J Child Psychol Psychiatry*, 44(2), 237-41.
- Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. 2009. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Lemmens, JS, Valkenburg, PM, Gentile, DA 2015. The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567-582. doi:10.1037/pas0000062.
- Lenhart, A, Madden, M, Rankin Macgill, A, Smith, A 2007. Teens and Social Media. The use of social media gains a greater foothold in teen life as they embrace the conversational nature of interactive online media. *Pew Internet and American Life Project*. Διαθέσιμο: https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/media/Files/Reports/2007/PIP_Teens_Social_Media_Final.pdf.pdf (Πρόσβαση 07/03/2020).
- Levin, KA, Dallago, L, Currie, C 2012. The association between adolescent life satisfaction, family structure, family affluence and gender differences in parent-child communication. *Social Indicators Research*, 106, 287-305.
- Levy, JS 1996. Breathing is also addictive. *Newsweek*, 128/129, 27(1), 52. Διαθέσιμο στο: <https://www.newsweek.com/breathing-also-addictive-175570> (Πρόσβαση 01/03/2020).
- Liu, RD Shen CX, Xu, L, Gao, Q 2013. Children's Internet information seeking, life satisfaction, and loneliness: The mediating and moderating role of self-esteem. *Computers & Education*, 68, 21-28.
- Liu, RX, Lin, W, Chen, Z 2010. School performance, peer association, psychological and behavioral adjustments: A comparison between Chinese adolescents with and without siblings. *Journal of Adolescence*, 33(3), 411-417.
- Liu, QX, Fang, XY, Wane, JJ, Zhou, ZK 2016. Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior*, 55, 695-700.
- Livingstone, S & Haddon, L 2009. *EU Kids Online: Final report*. LSE, London: EU Kids Online. (EC Safer Internet Plus Programme Deliverable D6.5) Διαθέσιμο: [http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20\(2006-9\)/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/EUKidsOnlineFinalReport.pdf](http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20(2006-9)/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/EUKidsOnlineFinalReport.pdf) (πρόσβαση 15/03/2020).

- Lomas, T 2018. *Why Is Finland So Happy? This social factor may hold the key*. Διαθέσιμο: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/finding-light-in-the-darkness/201803/why-is-finland-so-happy> (Πρόσβαση 24/05/2020).
- Longstreet, P & Brooks, S 2017. Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Lowe, MR, Doshi, SD, Katterman, SN, Feig, EH 2013. Dieting and restrained eating as prospective predictors of weight gain. *Frontiers in psychology*, 4, 577.
- Luhmann, M, Hofmann, W, Eid, M, Lucas, RE 2012. Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, 102(3), 592-615. doi: 10.1037/a0025948.
- Lyubomirsky, S, Sheldon, KM, Schkade, D 2005. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Mäkinen, M, Puukko-Viertomies, LR, Lindberg, N, Siimes, MA, Aalberg, V 2012. Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: Additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*, 12, 35-42.
- Männikkö, N, Billieux, J, Kääriäinen, M 2015. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 281-288.
- Martin, K, Huebner, ES, Valois, RF 2008. Does life satisfaction predict victimization experiences in adolescence? *Psychology in the Schools*, 45(8), 705-714.
- Μάτσα, Κ 2008. *Η περίπτωση Ευρυδίκη. Κλινική της τοξικομανίας*. Εκδόσεις Άγρα.
- Μάτσα, Κ 2009. Εξάρτηση από το διαδίκτυο: η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 108, σελ. 78-108.
- McCarrick, K & Li, X 2007. Buried treasure: The impact of computer use on young children's social, cognitive, language development and motivation. *AACE Journal*, 15(1), 73-95.
- McKenna, KYA, Green, AS, Gleason, MEJ 2002. Relationship Formation on the Internet: What's the Big Attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.
- McKnight, CG, Huebner, ES, Suldo, S 2002. Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687. doi:10.1002/pits.10062.
- Mehdizadeh, S 2010. Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364.
- Mentzoni, RA, Brunborg, GS, Molde, H, Myrseth, H, Skouvrøe, KJM, Hetland, J, Pallesen, S 2011. Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence and Associations with

- Mental and Physical Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591-596.
- Milevsky, A 2005. Compensatory Patterns of Sibling Support in Emerging Adulthood: Variations in Loneliness, Self-esteem, Depression and Life Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 743-755.
- Mirsky, E & Omar, HA 2015. Cyberbullying in Adolescents: The Prevalence of Mental Disorders and Suicidal Behavior. *Pediatrics Faculty Publications*. 170. Διαθέσιμο: https://uknowledge.uky.edu/pediatrics_facpub/170 (Πρόσβαση 15/03/2020).
- Moody, EJ 2001. Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychology and Behavior*, 4, 393-401. doi:10.1089/109493101300210303
- Moore, PM, Huebner, ES, Hills, KJ 2012. Electronic Bullying and Victimization and Life Satisfaction in Middle School Students. *Soc Indic Res*, 107, 429-447.
- Moreno-Maldonado, C, Jiménez-Iglesias, A, Camacho, I, Rivera, F, Moreno, C, Matos, MG 2020. Factors associated with life satisfaction of adolescents living with employed and unemployed parents in Spain and Portugal: A person focused approach. *Children and Youth Services Review*, 110, 104740.
- Morgan C & Cotten SR 2003. The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *Cyberpsychol Behav*. 6(2), 133-142.
- Müller, KW, Janikian, M, Dreier, M, Wölfling, K, Beutel, ME, Tzavara, C, ... Tsitsika, A 2014. Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(5), 565-574. doi:10.1007/s00787-014-0611-2.
- Music, M., Abidovic, A., Babic, N., Mujaric, E., Dervisevic, S., Slatina, E., ... Tuna, E. 2013. Life Satisfaction and Risk-taking Behavior in Secondary Schools Adolescents. *Materia Socio Medica*, 25(3), 178. doi:10.5455/msm.2013.25.178-181.
- Myers A & Rosen JC 1999 Obesity stigmatization and coping: relation to mental health symptoms, body image, and selfesteem. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 23, 221-30.
- nef & Nottingham City Council 2004. The power and potential of well-being indicators. Measuring young people's wellbeing in Nottingham. Διαθέσιμο: <https://neweconomics.org/2004/04/power-potential-well-indicators> (πρόσβαση 21/03/2020).
- Neto, F 1993. The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134. doi:10.1007/bf01536648.
- Nickerson, C, Schwarz, N, Diener, E, Kahneman, D 2003. Zeroing in on the Dark Side of the

- American Dream. *Psychological Science*, 14(6), 531-536.
- Nisbett, RE & Wilson, TD 1977. Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Nolen-Hoeksema, S 1991. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Oh, HJ, Ozkaya, E, LaRose, R 2014. How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69-78.
- O'Keeffe, GS & Clarke-Pearson, K 2011. Council on Communications and Media. The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*. 127(4), 800-4.
- Oliva, A & Arranz, E 2005. Sibling relationships during adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, 2, 253-270.
- Online Etymology Dictionary. 'satisfaction'. Διαθέσιμο: <https://www.etymonline.com/word/satisfaction> (Πρόσβαση 28/03/202).
- Opshaug, EAG 2013. *Life Satisfaction in Adolescence: A Longitudinal Study of Associations with Body Image, Negative Emotionality, Social Support and Life Events*. Master thesis, University of Oslo.
- Orben, A, Dienlin, T, Przybylski AK 2019. Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(21), 10226-10228. doi: 10.1073/pnas.1902058116.
- Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD, 2013. *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing, Paris, doi: 10.1787/9789264191655-en. Διαθέσιμο: <https://www.oecd.org/statistics/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being-9789264191655-en.htm> (Πρόσβαση 21/03/2020).
- Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD, 2019, *How's Life in the Digital Age?: Opportunities and Risks of the Digital Transformation for People's Well-being*. OECD Publishing, Paris. Διαθέσιμο: https://www.oecd-ilibrary.org/how-s-life-in-the-digital-age_5j3x4hlwgt3.pdf?itemId=%2Fcontent%2Fpublication%2F9789264311800-en&mimeType=pdf (Πρόσβαση 21/03/2020).
- Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD, 2020a. *How's Life?, 2020: Measuring Well-being*. OECD Publishing, Paris, doi: 10.1787/9870c393-en. Διαθέσιμο: https://www.oecd-ilibrary.org/economics/how-s-life/volume-/issue-_9870c393-en (Πρόσβαση 21/03/2020).

- Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD, 2020b. *Finland. How's life?* Διαθέσιμο: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/finland/> (Πρόσβαση: 17/05/2020).
- Organisation for Economic Co-operation and Development - OECD, 2020c. *Poland. How's life?* Διαθέσιμο: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/poland/> (Πρόσβαση: 17/05/2020).
- Öz Soysal, FS 2016. A Study on Sibling Relationships, Life Satisfaction and Loneliness Level of Adolescents. *Journal of Education and Training Studies* Vol. 4, No. 4. 58-67.
- Παρασκευόπουλος, IN 1985. *Εξελικτική ψυχολογία 4. Ψυχολογική θεώρηση της πορείας της ζωής από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση: Εφηβική ηλικία*. Ιδιωτική Έκδοση.
- Park, N & Huebner, ES 2005. A Cross-Cultural Study of the Levels and Correlates of Life Satisfaction among Adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 444-456.
- Park, N 2004. The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
- Park, N, Peterson, C, Seligman, MEP 2004. Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748.
- Park, N & Peterson, C 2006. Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891-909.
- Pavot, W & Diener, E 1993. Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164.
- Pedersen, CR & Madsen, M 2002. Parents' labour market participation as a predictor of children's health and wellbeing: A comparative study in five Nordic countries. *Journal of epidemiology and community health*. 56. 861-7.
- Perry, DG & Pauletti, RE 2011. Gender and Adolescent Development. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 61-74. doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00715.x
- Peter, J, Valkenburg, PM, Schouten, AP 2005. Developing a model of adolescent friendship formation on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), 423-430.
- Peterson, C 2006. *A primer in positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Petito, F & Cummins, RA 2000. Quality of life in adolescence: The role of perceived control, parenting style, and social support. *Behaviour Change*, 17(3), 196-207.
- Piaget, J 1932. *The moral judgment of the child*. Harcourt, Brace.
- Pies, R 2009. Should DSM-V Designate "Internet Addiction" a Mental Disorder? *Psychiatry* (Edgmont), 6(2), 31-7.
- Prensky, M 2001. Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.

- Proctor, CL, Linley, PA, Maltby, J 2009. Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583-630. doi: 10.1007/s10902-008-9110-9.
- Proctor, C, Linley, PA, Maltby J 2017. Life Satisfaction. *Encyclopedia of adolescence* Levesque R. J. R (ed.) (pp. 1606-1614). NY: Springer.
- Przybylski, AK, Weinstein, N, Ryan, RM, Rigby, CS. 2009. Having to versus wanting to play: background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 485-492.
- Przybylski, AK & Bowes, L 2017. Cyberbullying and adolescent well-being in England: a population-based cross-sectional study. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 1(1), 19-26. doi:10.1016/s2352-4642(17)30011-1.
- Puhl, RM & Brownell, KD 2003. Psychosocial origins of obesity stigma: toward changing a powerful and pervasive bias. *Obesity Reviews*, 4(4), 213-227.
- Ramos-Díaz, E, Rodríguez-Fernández, A, Axpe, I, Ferrara, M 2019. Perceived Emotional Intelligence and Life Satisfaction Among Adolescent Students: The Mediating Role of Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2489-2506.
- Ramos Salazar, L 2017. Cyberbullying Victimization as a Predictor of Cyberbullying Perpetration, Body Image Dissatisfaction, Healthy Eating and Dieting Behaviors, and Life Satisfaction. *Journal of Interpersonal Violence*, 088626051772573.
- Rasmussen, KE & Troilo, J 2016. "It Has to be Perfect!": The Development of Perfectionism and the Family System. *Journal of Family Theory & Review*, 8(2), 154-172.
- Rathmann, K, Herke, M, Bilz, L, Rimpelä, A, Hurrelmann, K. Richter, M 2018. Class-Level School Performance and Life Satisfaction: Differential Sensitivity for Low- and High-Performing School-Aged Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2750. doi:10.3390/ijerph15122750.
- Ratnapalan, S & Batty, H 2009. To be good enough. *Canadian family physician Medecin de famille canadien*, 55(3), 239-242.
- Reich, SM, Subrahmanyam, K, Espinoza, G 2012. Friending, IMing, and hanging out face-to-face: Overlap in adolescents' online and offline social networks. *Developmental Psychology*, 48(2), 356-368.
- Rhee, H 2005. Relationships between physical symptoms and pubertal development. *Journal of Pediatric Health Care*, 19(2), 95-103. doi:10.1016/j.pedhc.2004.10.004.
- Rose, AJ & Rudolph, KD 2006. A Review of Sex Differences in Peer Relationship Processes: Potential Trade-offs for the Emotional and Behavioral Development of Girls and Boys. *Psychol Bull.* 132(1): 98-131. doi:10.1037/0033-2909.132.1.98.
- Ross, CE & Van Willigen, M 1997. Education and the subjective quality of life. *Journal of*

- Health and Social Behavior*, 38(3), 275-297. doi:10.2307/2955371.
- Rubin, AM 2002. The uses-and-gratifications perspective of media effects. In J. Bryant & D. Zillmann (eds.), *LEA's communication series. Media effects: Advances in theory and research* (p. 525-548). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ryan RM & Deci EL 2001. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol.* 52(1), 141-166.
- Ryan, T, Chester, A, Reece, J, Xenos, S 2014. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.
- Salmela-Aro, K & Tuominen-Soini, H 2010. Adolescents' Life Satisfaction during the Transition to Post-Comprehensive Education: Antecedents and Consequences. *Journal of Happiness Studies*, 11, 683-701.
- Santilli, S, Marcionetti, J, Rochat, S, Rossier, J, Nota, L 2016. Career Adaptability, Hope, Optimism, and Life Satisfaction in Italian and Swiss Adolescents. *Journal of Career Development*. 1-15.
- Schlenker, BR & Wowra, SA 2003. Carryover effects of feeling socially transparent or impenetrable on strategic self-presentation. *Journal of Personality and Social Psychology* 85, 871-880.
- Scharkow, M 2016. The accuracy of self-reported Internet use-A validation study using client log data. *Communication Methods and Measures*, 10(1), 13-27.
- Schwarz, N & Strack, F 1991. Evaluating One's Life: A Judgment Model of Subjective Wellbeing. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (eds.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*. Oxford: Pergamom Press.
- Sedgwick, R, Epstein, S, Dutta, R, Ougrin, D 2019. Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(6), 534-541.
- Seligman, MEP & Csikszentmihalyi, M 2000. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066x.55.1.5
- Seligson, JL, Huebner, ES, Valois, RF 2003. Preliminary Validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61(2), 121-145. doi:10.1023/a:1021326822957.
- Sewall, CJR, Bear, TM, Merranko, J, Rosen, D 2020. How psychosocial well-being and usage amount predict inaccuracies in retrospective estimates of digital technology use. *Mobile Media & Communication*. 1-21. 205015792090283.
- Shahnaz, I & Rezaul Karim, AKM 2014. The Impact of Internet Addiction on Life Satisfaction and Life Engagement in Young Adults. *Universal Journal of Psychology* 2.9, 273-284.
- Shaw LH & Gant LM 2002. In defense of the internet: the relationship between Internet

- communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychol Behav.* 5(2), 157-171. doi: 10.1089/109493102753770552.
- Shek, D & Li, X 2016. Perceived School Performance, Life Satisfaction, and Hopelessness: A 4-Year Longitudinal Study of Adolescents in Hong Kong. *Social indicators research*, 126, 921-934. doi: 10.1007/s11205-015-0904-y.
- Σιδηροπούλου, Α 2014 *Η Διερεύνηση της Σχέσης των Εφήβων με το Διαδίκτυο και το Ζήτημα του Εθισμού*. Διδακτορική διατριβή. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Slee, PT 2003 'Bullying in Schools' in Keeves JP & Watanabe R, *International Handbook of Educational Research in the Asia-Pacific Region*, Kluwer Academic Publishers, pp. 425-439.
- Sleskova, M, Salonna, F, Geckova, AM, Nagyova, I, Stewart, RE, van Dijk, JP, Groothoff, JW 2006. Does parental unemployment affect adolescents' health? *Journal of Adolescent Health*, 38(5), 527-535. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.03.021.
- Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M, Fisher S, Russell S, Tippett N. 2008. Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *J Child Psychol Psychiatry*, 49, 376-85.
- Smolak L, Levine M, Thompson JK 2001. The use of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire with middle school boys and girls. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 216-223.
- Spies Shapiro, LA & Margolin, G 2013. Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. *Clinical child and family psychology review*. 17.
- Staksrud, E 2006. *Safety Awareness Facts Tools 2005/2006*, Διαθέσιμο: <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/toolkit/good-practice-resources> (Πρόσβαση 15/03/2020).
- Statcounter GlobalStats 2000. *Social Media Stats Europe. May 2019-May 2020*. Διαθέσιμο: <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/europe> (Πρόσβαση 02/06/2020).
- Σταυρόπουλος, Β 2012. *Η προσέγγιση της αναπτυξιακής ψυχοπαθολογίας στην χρήση & κατάχρηση του διαδικτύου από εφήβους*. Διδακτορική διατριβή. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Σταύρου, Μ, Καναβού, Ε, Φωτίου, Α, Κοκκέβη Ά 2020. *Εκφοβισμός (bullying) μεταξύ των εφήβων-μαθητών στην Ελλάδα. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακρίβειας. Κώστας Στεφανής (ΕΠΙΨΥ). Διαθέσιμο: https://www.epipsi.gr/images/Documents/imera-kata-bullying/HBSC2018_06_Bullying.pdf (Πρόσβαση 14/03/2020).
- Steers, MN, Wickham, RE, Acitelli, LK 2014. Seeing everyone else's highlight reels: How

- Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 701-731.
- Steinberg, L & Silverberg, SB 1986. The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851.
- Steinfeld, C, Ellison, NB, Lampe, C. 2008. Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434-445.
- Størksen, I, Røysamb, E, Moum, T, Tambs, K 2005. Adolescents with a childhood experience of parental divorce: a longitudinal study of mental health and adjustment. *Journal of Adolescence*, 28(6), 725-739.
- Strauss RS & Pollack HA 2003 Social marginalization of overweight children. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 157(8), 746-752.
- Striessnig, E 2015. *Too Educated to be Happy? An Investigation into the Relationship between Education and Subjective Well-being*. International Institute for Applied Systems Analysis. Διαθέσιμο: https://epub.wu.ac.at/4750/1/Striessnig_2015_IR-15-015.pdf (Πρόσβαση 22/03/2020).
- Suh, H, Gnika, PB, Rice, KG 2017. Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Suldo, SM, Riley, KN, Shaffer, EJ 2006. Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567-582.
- Suldo, SM & Huebner, ES 2006. Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous? *Soc Indic Res* 78, 179-203.
- Suldo, SM, Shaffer, EJ, Riley, KN 2008. A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly*, 23, 56-69.
- Suler, JR 1999. To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.
- Sullivan, HS 1953. *The interpersonal theory of psychiatry*. W W Norton & Co.
- Sumter SR, Baumgartner SE, Valkenburg PM, Peter J. 2012. Developmental trajectories of peer victimization: off-line and online experiences during adolescence. *J Adolesc Health*. 50(6), 607-613. doi:10.1016/j.jadohealth.2011.10.251.
- Tobin-Richards MH, Boxer AM, Petersen AC 1983. The Psychological Significance of Pubertal Change. In: Brooks-Gunn J., Petersen A.C. (eds.) *Girls at Puberty*. Springer, Boston, MA.
- Tomyn, AJ & Cummins, RA 2011. The subjective wellbeing of high school students: Validating the personal wellbeing index school children. *Social Indicators Research*,

- 101(3), 405-418. doi:10.1007/s11205 010 9668 6.
- Trepte, S, Reinecke, L, Juechems, K 2011. The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior*, 28. 832-839.
- Trzesniewski, KH, Donnellan, MB, Moffitt, TE, Robins, RW, Poulton, R, Caspi, A 2006. Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381-390.
- Τσικζεντριχάι, Μ 2009. *ΠΟΗ. Η ψυχολογία της ευτυχίας*. Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Tsitsika, A, Janikian, M, Tzavela, E, Schoenmakers, TM, Ólafsson, K, Halapi, E, Tzavara, C, Wójcik, S, Makaruk, K, Critselis, E, Müller, KW, Dreier, M, Holtz, S, Wölfling, K, Iordache, A, Oliaga, A, Chele, G, Macarie, G, Richardson, C. 2013. *Internet use and internet addictive behaviour among European adolescents: A cross-sectional study*. Διαθέσιμο: http://www.youth-health.gr/media/2016/03/eu-net-adb-quantitative-report-d6-2-r-june-2013_2.pdf (Πρόσβαση 23/04/2020).
- Tsitsika, A, Tzavela EC, Janikian M, Ólafsson, K, Iordache, A, Schoenmakers TM, Tzavara, C, Richardson, C 2014. Online social networking in adolescence: patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *J Adolesc Health*. 55(1), 141-147. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.11.010.
- Tsitsika, A, Janikian, M, Wójcik, S, Makaruk, K., Tzavela, E, Tzavara, C, ... Richardson, C. 2015. Cyberbullying victimization prevalence and associations with internalizing and externalizing problems among adolescents in six European countries. *Computers in Human Behavior*, 51, 1-7. doi:10.1016/j.chb.2015.04.048.
- Τσίτσικα, ΑΚ χ.χ. *Η ανάπτυξη του εφήβου (σωματική, γνωστική, ψυχοκοινωνική)*. Διαθέσιμο: <http://www.youth-health.gr/media/2014/06/i-anaptuksi-tou-efibou-somatiki-gnostiki-psuxokoinoniki.doc> (Πρόσβαση 09/02/2020).
- Τσίτσικα, Α & Τζαβέλα, Ε 2016. Χρήση Τεχνολογίας και Κοινωνικών Δικτύων στην Εφηβεία: Προκλήσεις και Αναπτυξιακές Ευκαιρίες. Στο: Τσίτσικα, Α, Γιωτάκος, Ο (επ.επιμ.) *Και ξαφνικά όλα αλλάζουν... Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας*, Εκδόσεις Πεδίο, σσ. 155-182.
- Τσουβέλας, Γ & Παυλόπουλος, Β 2019. Εφηβεία και ικανοποίηση από τη ζωή. Η συμβολή αναπτυξιακών και δημογραφικών παραγόντων. *Πρακτικά Εργασιών 1ου Διεθνούς Επιστημονικού Συνεδρίου για την Παιδική Ευημερία, Αθήνα 5-16 Ιουλίου*. Διαθέσιμο: <https://www.researchgate.net/publication/334274193>. (Πρόσβαση 31/5/2020).
- Tucker, CJ, McHale, SM, Crouter, AC 2001. Conditions of sibling support in adolescence. *Journal of Family Psychology*, 15, 254-271, doi: 10.1037/0893-3200.15.2.254.

- Tzavela, EC, Karakitsou, C, Dreier, M, Mavromati, F, Wölfling, K, Halapi, E, Macarie, G, Wojcik, S, Veldhuis, L, Tsitsika, AK 2015. Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online. *Journal of Adolescence*, 40, 34-47.
- Twenge, JM., Martin, GN., Campbell, WK. 2018. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780.
- Twenge, JM. 2019. More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372-379.
- Tyler, TR 2002. Is the Internet Changing Social Life? It Seems the More Things Change, the More They Stay the Same. *Journal of Social Issues*, 58(1), 195-205.
- Uddin, S, Al Mamun, A, Iqbal, MA, Nasrullah, Asaduzzaman, Sarwar, S, Amran, S 2016. Internet Addiction Disorder and Its Pathogenicity to Psychological Distress and Depression among University Students: A Cross-Sectional Pilot Study in Bangladesh. *Psychology*, 7(8).
- UNDP (United Nations Development Programme) 1997. *Human Development Report 1997*. Oxford: Oxford University Press.
- Urbanová, LB, Holubcikova, J, Madarasova Geckova, A, Reijneveld, SA, van Dijk, JP 2019. Does life satisfaction mediate the association between socioeconomic status and excessive internet use?. *Int J Environ Res Public Health*. 16(20, 3914.
- US Department of Health and Human Services, 2003. *Guidance for Industry and FDA Staff: Pediatric Expertise for Advisory Panels*. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Food and Drug Administration, Center for Devices and Radiological Health. Διαθέσιμο: www.fda.gov/downloads/MedicalDevices/DeviceRegulationandGuidance/GuidanceDocuments/ucm082188.pdf (Πρόσβαση 16/02/2020).
- Uusitalo-Malmivaara, L 2014. Happiness Decreases during Early Adolescence-A Study on 12- and 15-Year-Old Finnish Students. *Psychology*, 5, 541-555.
- Valkenburg, PM & Peter, J 2007. Internet Communication and Its Relation to Well-Being: Identifying Some Underlying Mechanisms. *Media Psychology*, 9(1), 43-58.
- Valkenburg, PM & Peter, J 2011. Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127.
- Valle, MF, Huebner, ES, Suldo, SM 2006. An analysis of hope as a psychological strength.

- Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406. doi:10.1016/j.jsp.2006.03.005.
- Vallerand, RJ, Blanchard, CM, Mageau, GA, Koestner, R, Ratelle, CF, Léonard, M, Gagne, M, Marsolais, J 2003. Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Valois, RF, Zullig, KJ, Huebner, ES, Drane, JW 2001. Relationship Between Life Satisfaction and Violent Behaviors among Adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 25(4), 353-366. doi:10.5993/ajhb.25.4.1.
- Valois, RF, Zullig, KJ, Huebner, ES, Wanzer Drane J 2003. Dieting Behaviors, Weight Perceptions, and Life Satisfaction Among Public High School Adolescents, *Eating Disorders*, 11(4), 271-288.
- Valois, RF, Zullig, KJ, Huebner, ES, Wanzer Drane, J 2004. Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction Among Public High School Adolescents. *Journal of School Health*, 74(2), 59-65.
- van den Eijnden, RJJM, Lemmens, JS, Valkenburg, PM 2016. The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- van den Eijnden, RJJM., Koning, I, Doornwaard, S, van Gorp, F, ter Bogt, T 2018. The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697-706.
- Veenhoven, R & Ehrhardt, J 1995. The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Soc Indic Res* 34, 33-68.
- Veenhoven, R 1996a. The study of life satisfaction. In: WE Saris, R Veenhoven, AC Scherpenzeel, B Bunting (eds). *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Budapest: Eot vos University Press.
- Veenhoven, R 1996b. Average level of satisfaction in 10 European countries. Explanation of differences. In: WE Saris, R Veenhoven, AC Scherpenzeel, B Bunting (eds). *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 243-253). Budapest: Eot vos University Press.
- Veenhoven, R 2008. Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469.
- Verduyn, P, Lee, DS, Park, J, Shablack, H, Orvell, A, Bayer, J, ... Kross, E. 2015. Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480-488.
- Videon, TM 2005. Parent-Child Relations and Children's Psychological Well-Being. *Journal of Family Issues*, 26(1), 55-78.

- Vilhjalmsson, R & Thorlindsson, T 1992. The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *The Sociological Quarterly*, 33(4), 637-647.
- Vogt Yuan, AS. 2009. Sibling Relationships and Adolescents' Mental Health. *Journal of Family Issues*, 30(9), 1221-1244. doi:10.1177/0192513x09334906.
- Walsh, SD, Bruckauf, Z, Gaspar, T 2016. *Adolescents at Risk. Psychosomatic health complaints, low life satisfaction, excessive sugar consumption and their relationship with cumulative risks*, UNICEF Office of Research - Innocenti Working Paper WP-2016-13, Florence. Διαθέσιμο: https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/IWP_2016_13.pdf. Πρόσβαση 01/03/2020.
- Walsh, SD, Sela, T, de Looze, M, Craig, W, Cosma, A, Harel-Fisch, Y, Boniel-Nissim, M, Malinowska-Cieślik, M, Vieno, A, Molcho, M, Ng, K, Pickett, W 2020. Clusters of Contemporary Risk and Their Relationship to Mental Well-Being Among 15-Year-Old Adolescents Across 37 Countries. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 66(6S), 40-49.
- Walther, JB., Liang, YJ, DeAndrea, DC, Tong, ST, Carr, CT, Spottswood, EL, Amichai-Hamburger, Y 2011. The Effect of Feedback on Identity Shift in Computer-Mediated Communication. *Media Psychology*, 14(1), 1-26.
- Wang, K & Kong, F 2020. Linking Trait Mindfulness to Life Satisfaction in Adolescents: the Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Child Ind Res* 13, 321-335.
- Wästlund, E, Norlander, T, Archer, T 2001. *Internet Blues Revisited: Replication and Extension of an Internet Paradox Study*. *CyberPsychology & Behavior*. 385-391.
- Winkelmann, R 2006. Parental separation and well-being of youths: Evidence from Germany. *Journal of Socio-Economics*, 35(2), 197-208.
- Winnicott DW 1953. Transitional objects and transitional phenomena; a study of the first not-me possession. *Int J Psychoanal*. 34(2), 89-97.
- Winters, KC, Stinchfield, RD, Fulkerson, J 1993. Toward the development of an adolescent gambling problem severity scale. *Journal of Gambling Studies*, 9(1), 63-84.
- Wittmann, M & Paulus, MP 2008. Decision making, impulsivity and time perception. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(1), 7-12.
- Wohn, D & LaRose, R 2014. Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students. *Computers & Education*. 76.
- Wolak, J, Mitchell, KJ, Finkelhor, D 2003. Escaping or connecting? Characteristics of youth who form close online relationships. *Journal of Adolescence*, 26(1), 105-119.
- Wood, B, Rea, MS, Plitnick, B, Figueiro, MG 2013. Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression. *Applied*

- Ergonomics*, 44(2), 237-240.
- World Economic Forum 2013. *The Global Gender Gap Report*. Διαθέσιμο: http://www3.weforum.org/docs/WEF_GenderGap_Report_2013.pdf (Πρόσβαση: 03/05/2020).
- World Health Organization 2001. *The second decade: Improving adolescent health and development. Department of Child and Adolescent Health and Development. Family and Community Health*. Διαθέσιμο: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/frh_adh_98_18/en (Πρόσβαση 16/02/2020).
- World Health Organization 2014a. *Basic documents. Forty-eighth edition*. Διαθέσιμο: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf> (Πρόσβαση 16/02/2020).
- World Health Organization 2014b. *Investing in children: the European child and adolescent health strategy 2015-2020*. Regional Office for Europe. Διαθέσιμο: <https://www.rootcausecoalition.org/wp-content/uploads/2017/05/Investing-in-children-the-European-child-and-adolescent-health-strategy-2015%E2%80%932020.pdf> (Πρόσβαση 22/02/2020).
- World Health Organization 2019. *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). Διαθέσιμο: <https://icd.who.int/> (Πρόσβαση 04/04/2020).
- Wölfling, K. Müller, KW, Beutel, M 2011. Reliability and validity of the scale for the assessment of pathological computer-gaming (AICA-S). *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 61(5), 216-24.
- Yan, H., Zhang, R, Oniffrey, T, Chen, G, Wang, Y, Wu, Y, ... Moore, J 2017. Associations among Screen Time and Unhealthy Behaviors, Academic Performance, and Well-Being in Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(6), 596.
- Ybarra, ML, Alexander, C, Mitchell, KJ 2005. Depressive symptomatology, youth Internet use, and online interactions: A national survey. *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 9-18. doi: 10.1016/j.jadohealth.2003.10.012.
- You, S, Lee, J, Lee, Y, Kim, E 2018. Gratitude and life satisfaction in early adolescence: The mediating role of social support and emotional difficulties. *Personality and Individual Differences*, 130, 122-128.
- YouGov 1999. *Teens use these social media platforms the most*. Διαθέσιμο: <https://today.yougov.com/topics/lifestyle/articles-reports/2019/10/25/teens-social-media-use-online-survey-poll-youth> (Πρόσβαση 04/04/2020).

- Young, KS 1996. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association*. Toronto, Canada.
- Young, KS 1998. Caught in the Net. *John Wiley & Sons*, New York.
- Youniss, J 1980. *Parents and peers in social development: A Sullivan-Piaget perspective*. Chicago: University of Chicago Press.
- Zaborskis, A & Grincaite, M 2018. Gender and Age Differences in Social Inequality on Adolescent Life Satisfaction: A Comparative Analysis of Health Behaviour Data from 41 Countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15(7), 1297.
- Zahedi, H, Kelishadi, R, Heshmat, R, Hasani Ranjbar, S, Esmaeil Motlagh, M, Ardalan, G, Arefirad, T, Mohammadi, R, Asayesh, H, Qorbani, M 2019. Association of adolescents' weight status with life satisfaction: Role of self, peers, family and school perception; the CASPIAN-IV Study. *Minerva Pediatrica*, 71 (3), 235-241.
- Zimmerman, MA, Salem, DA, Maton, KI 1995. Family Structure and Psychosocial Correlates among Urban African-American Adolescent Males. *Child Development*, 66(6), 1598-1613.
- Zullig, KJ, Valois, RF, Huebner, ES, Oeltmann, JE, & Drane, JW 2001. Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 279-288. doi:10.1016/s1054-139x(01)00269-5.
- Zullig, KJ, Valois, RF, Huebner, ES, Drane, JW 2005a. Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of Life Research*, 14(6), 1573-1584.
- Zullig, KJ, Valois, RF, Huebner, ES, Drane, JW 2005b. Associations Among Family Structure, Demographics, and Adolescent Perceived Life Satisfaction. *J Child Fam Stud* 14, 195-206.
- Zullig, KJ, Huebner, ES, Patton, JM, Murray, KA 2009. The brief multidimensional students' life satisfaction scale-college version. *Am J Health Behav*. 33(5), 483-493.
- Zullig, KJ & White, R 2011. Physical Activity, Life Satisfaction, and Self-Rated Health of Middle School Students. *Applied Research in Quality of Life*. 6. 277-289.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Διαγνωστικά Κριτήρια DSM 5 (Α.Ρ.Α.)

Διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών (Internet Gaming Disorder). Για τη διάγνωση πρέπει να πληρούνται τουλάχιστον πέντε από τα παρακάτω εννέα κριτήρια, σε περίοδο 12 μηνών:

- 1) εμμονή με τα παιχνίδια αυτά,
 - 2) ψυχολογικά συμπτώματα από τη διακοπή αυτών (π.χ., άγχος, ευερεθιστότητα),
 - 3) ανοχή (η ανάγκη να δαπανούν ολοένα και περισσότερο χρόνο παίζοντας παιχνίδια),
 - 4) ανεπιτυχείς προσπάθειες για τον έλεγχο ή τον περιορισμό συμμετοχής στα παιχνίδια,
 - 5) απώλεια του ενδιαφέροντός τους για προηγούμενες ενασχολήσεις,
 - 6) συνέχιση της χρήσης παρά τη γνώση για το πρόβλημα,
 - 7) εξαπάτηση των μελών της οικογένειάς τους ή/και των θεραπειών τους,
 - 8) χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών για να ξεφύγουν από μια αρνητική ψυχική διάθεση,
 - 9) διακινδύνευση ή απώλεια μιας σχέσης, μιας εργασίας ή εκπαιδευτικής ευκαιρίας,
- Σημ: Η νέα διάγνωση μπορεί να εφαρμοστεί επίσης σε μη διαδικτυακά παιχνίδια.*

Διαταραχή τυχερών παιχνιδιών (Gambling disorder): Η επίμονη και επαναλαμβανόμενη προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια, που οδηγεί σε κλινικά σημαντική επιδείνωση ή συναισθηματική αναστάτωση, όπως φαίνεται στο άτομο το οποίο παρουσιάζει τέσσερα (ή περισσότερα) από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά, σε περίοδο 12 μηνών:

- 1) Χρειάζεται να παίξει με αυξανόμενα χρηματικά ποσά για να επιτύχει τον επιθυμητό ενθουσιασμό.
- 2) Είναι ανήσυχος ή ευερέθιστος όταν προσπαθεί να μειώσει ή να σταματήσει τα τυχερά παιχνίδια.
- 3) Έχει κάνει επανειλημμένες ανεπιτυχείς προσπάθειες για έλεγχο, μείωση ή διακοπή του παιχνιδιού.
- 4) Συχνά ασχολείται με τα τυχερά παιχνίδια (π.χ. επίμονες σκέψεις για την αναβίωση ενός παλιού παιχνιδιού, προγραμματισμός του επόμενου παιχνιδιού, σκέψεις τρόπου για να κερδίσει χρήματα ώστε να μπορεί να παίξει).
- 5) Συχνά παίζει όταν αισθάνεται άσχημα (π.χ. αδυναμία, ενοχή, άγχος, κατάθλιψη).
- 6) Αφού χάσει στα τυχερά παιχνίδια, συχνά επιστρέφει άλλη μέρα για να πάρει όσα

έχασε ("κυνηγώντας" τις απώλειες).

7) Ψεύδεται για την απόκρυψη της έκτασης της εμπλοκής του με τα τυχερά παιχνίδια.

8) Έχει διακινδυνεύσει ή έχει χάσει μια σημαντική σχέση, δουλειά ή εκπαιδευτική ευκαιρία λόγω της ενασχόλησής του με τα τυχερά παιχνίδια.

9) Παρουσιάζει τάση δανεισμού χρημάτων για την αντιμετώπιση της άσχημης οικονομικής κατάστασης που προκλήθηκε από τα τυχερά παιχνίδια.