

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

---

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ «ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»  
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: «ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ»

Κίνητρα χρήσης του Facebook με βάση τη θεωρία  
Αυτοκαθορισμού (Self-Determination Theory)  
και Κοινωνική Σύγκριση

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Φωτεινή Κόρδα

Αθήνα, 2018

Τριμελής επιτροπή  
Αλεξάνδρα Χαντζή, Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου ( Επιβλέπουσα )  
Παναγιώτης Κορδούτης, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου  
Μαρία Σακαλάκη, Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Φωτεινή Κόρδα, 2018

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

## Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές του ΠΜΣ Ψυχολογίας για το έργο τους και για τις γνώσεις τους. Ειδικότερα θα ήθελα να ευχαριστήσω την επόπτριά μου, Χαντζή Αλεξάνδρα για το ενδιαφέρον της και την πολύτιμη βοήθειά της. Έμαθα πολλά και κατάφερα να αγαπήσω πιο πολύ το αντικείμενο μελέτης μου.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ και στην οικογένειά μου που με στηρίζει και χωρίς αυτή δε θα είχα πιστέψει στον εαυτό μου.

## Περιεχόμενα

<b>Εισαγωγή</b> .....	<b>7</b>
Θεωρητικό πλαίσιο.....	8
Θεωρία Αυτοκαθορισμού .....	9
Κίνητρα χρήσης Facebook και Θεωρία Αυτοκαθορισμού .....	11
Θεωρία κοινωνικής σύγκρισης .....	12
Χρήση Facebook και Κοινωνική Σύγκριση .....	14
Η παρούσα έρευνα – Υποθέσεις .....	15
<b>Μέθοδος</b> .....	<b>16</b>
<b>Αποτελέσματα</b> .....	<b>20</b>
<b>Συζήτηση</b> .....	<b>39</b>
<b>Περιορισμοί</b> .....	<b>43</b>
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	<b>45</b>
<b>Παράρτημα</b> .....	<b>49</b>

## Περίληψη

Η παρούσα έρευνα εξετάζει σύμφωνα με τη θεωρία Αυτοκαθορισμού (Self-Determination Theory), τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών στην καθημερινή ζωή (Σχεσιακότητα, Ικανότητα, Αυτονομία) με την ένταση χρήσης του Facebook. Στη συνέχεια, εξετάζουμε σύμφωνα με την υποθεωρία Οργανισμικής Ενσωμάτωσης (Organismic Integration Theory) τη σχέση των κινήτρων χρήσης του Facebook με την ένταση χρήσης του και με το είδος της κοινωνικής σύγκρισης που συμβαίνει μέσα στο χώρο του Facebook. Τα δεδομένα μας συνελέγησαν από δείγμα 280 Ελλήνων, ανδρών και γυναικών, ηλικίας 18 έως 35, οι οποίοι έχουν λογαριασμό Facebook. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως όσο πιο ικανοποιημένες οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες, τόσο πιο έντονη η χρήση του Facebook. Επιπλέον, όσο πιο εσωτερικό το κίνητρο χρήσης του Facebook, τόσο πιο μεγάλη η χρήση του. Από την άλλη, το εξωτερικό κίνητρο χρήσης του Facebook σχετιζόταν με τάση των υποκειμένων να συγκρίνονται καθοδικά. Τέλος, οι δύο αναλύσεις διαδρομών έδειξαν πως η σχέση της Σχεσιακότητας με την ένταση χρήσης του Facebook είναι έμμεση και διαμεσολαβείται από την ρύθμιση μέσω ταύτισης και πιο έντονα από την εσωτερική ρύθμιση και η σχέση της Αυτονομίας με την ένταση χρήσης του Facebook διαμεσολαβείται από την ανοδική σύγκριση.

*Λέξεις κλειδιά:* Θεωρία Αυτοκαθορισμού, Κοινωνική Σύγκριση, Κίνητρα, Ένταση χρήσης, Facebook

## **Abstract**

The present study examines how the satisfaction of Basic Psychological Needs (Relatedness, Competence, Autonomy) in general correlates with the intensity of Facebook use, based on Self-Determination Theory. Next, we examine the relationship between the motives of Facebook use, Facebook use intensity and the type of social comparison that takes place within Facebook, based on the sub-theory of Organismic Integration Theory. Our sample consisted of 280 Greek Facebook users, men and women, aged between 18 and 35 years old. The results showed that the more satisfied the basic psychological needs were, the more intense the Facebook use was. Furthermore, there was a negative correlation between the Relative Autonomy Index and the downward comparison. Lastly, the two path analyses showed that the identified regulation and, more intensely, the intrinsic regulation mediated the influence of Relatedness on Facebook intensity, and the upward comparison mediated the influence of Autonomy on Facebook intensity.

*Key words:* Self-Determination Theory, Social Comparison, Motives, Facebook use intensity.

## Εισαγωγή

Ο τρόπος επικοινωνίας μέσα από κοινωνικά δίκτυα έχει πλέον γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των ανθρώπων. Ανάμεσα στα πιο διαδεδομένα κοινωνικά δίκτυα είναι οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης (Social Networking Sites-SNSs). Σε αυτούς τους ιστότοπους οι χρήστες μπορούν να δημιουργούν προφίλ και να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες, τις οποίες μπορούν να επισκεφθούν άλλοι χρήστες (Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides, & Kross, 2017).

Ένας από τους πιο διάσημους και επικρατέστερους ιστότοπους παγκοσμίως είναι το Facebook. Ιδρύθηκε το 2004 από τον Mark Zuckerberg και σύμφωνα με τα στατιστικά της ίδιας της ιστοσελίδας του Facebook, οι ενεργοί χρήστες ανέρχονται στους 1.37 δισεκατομμύρια καθημερινώς (Facebook, 2016).

Στην Ελλάδα οι χρήστες του Facebook, σύμφωνα με την εφημερίδα «Καθημερινή», ανέρχονται συνολικά σε 4,7 εκατομμύρια, ενώ τα 3,9 εκατομμύρια συνδέονται καθημερινά στο λογαριασμό τους. Πιο συγκεκριμένα τα 3,8 εκατομμύρια εξ αυτών χρησιμοποιούν το συγκεκριμένο μέσο κοινωνικής δικτύωσης μέσω του κινητού τους τηλεφώνου (Καθημερινή, 2016).

Το Facebook δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες του να αυτοπαρουσιάζονται σε ένα προφίλ που έχουν δημιουργήσει, να αποκτούν και να συγκεντρώνουν φίλους, οι οποίοι μπορούν μεταξύ τους να κάνουν σχόλια στις δημοσιεύσεις που ανεβάζει ο καθένας στο προσωπικό του προφίλ. Τα μέλη του Facebook μπορούν επίσης να συμμετέχουν σε εικονικές ομάδες που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά τους και να βλέπουν τι έχουν κοινό με άλλους χρήστες ανάλογα σε ποιες ομάδες ανήκουν κι αυτοί. Μέσα από τα προφίλ που δημιουργούν μπορούν ακόμα να βλέπουν τα χόμπι των «φίλων» τους, τις μουσικές προτιμήσεις τους και αν βρίσκονται σε ερωτική σχέση ή όχι (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007).

Αυτή η πρόσβαση στις πληροφορίες άλλων χρηστών περιορίζεται μόνο σε αυτούς που έχουν λογαριασμό Facebook και μπορεί ο κάθε χρήστης να περιορίσει περισσότερο τις πληροφορίες που διαθέτει στο προφίλ του ώστε να έχουν πρόσβαση μόνο όσοι ανήκουν στη λίστα των φίλων του (Yang, & Brown, 2013). Ο χρήστης έχει φυσικά τη δυνατότητα να επιλέξει αν το προφίλ του θα είναι δημόσιο ή ιδιωτικό, αλλά κάποιες πληροφορίες όπως οι φίλοι και οι ομάδες που συμμετέχει παραμένουν δημόσιες (Zheleva, & Getoor, 2009).

Το αξιοσημείωτο πλέον ως προς τη χρήση του Facebook είναι οι ηλικίες που το χρησιμοποιούν. Οι νεαροί ενήλικες χρησιμοποιούν κατά κύριο λόγο το Facebook, αλλά πλέον το ποσοστό των ατόμων που είναι άνω των 65 έχει τριπλασιαστεί από το 2010 (Perrin, 2015).

Επιπλέον, οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο το Facebook, αλλά με μικρή διαφορά πλέον από τους άνδρες, ενώ οι κάτοικοι αστικών κέντρων το χρησιμοποιούν λιγότερο με μικρή διαφορά από τους κατοίκους της επαρχίας.

Πολλοί ερευνητές έχουν αρχίσει να ερευνούν το Facebook και τις διαδικτυακές κοινότητες εξαιτίας του μεγάλου αριθμού χρηστών και των τεχνολογικών τρόπων που αφήνουν στα άτομα το περιθώριο να διατηρήσουν σχέσεις από τον μη διαδικτυακό κόσμο, αλλά και να δημιουργήσουν μέσα από τον διαδικτυακό κόσμο (Blachnio, Przepiorka, & Pantic, 2016).

Φυσικά δεν είναι επιθυμητές όλες οι πληροφορίες που διατίθενται στο Facebook. Οι χρήστες πολλές φορές εκτίθενται σε λεπτομέρειες για τις ζωές των συνομηλίκων τους, τις οποίες αρχικά να μην είχαν αναζητήσει. Αυτή η έκθεση μπορεί να οδηγήσει τους χρήστες να συγκρίνουν τις δικές τους ζωές με αυτές των άλλων χρηστών και κατά συνέπεια αυτή η σύγκριση να έχει επιζήμια αποτελέσματα (Zuo, 2014).

Πολλές έρευνες έχουν ασχοληθεί τον τελευταίο καιρό με τις αρνητικές επιδράσεις του Facebook. Οι συγκρίσεις που συμβαίνουν μέσα από την παρακολούθηση των προφίλ άλλων χρηστών και τη μεγάλη χρήση του μέσου, οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση (Zuo, 2014; Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014), ζήλεια (Panger, 2014) και χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή (Blachnio et al., 2016).

Η μεγάλη χρήση αυτών των ιστότοπων οδηγεί στην απορία για το τι παροτρύνει τα άτομα να τους χρησιμοποιούν. Σκοπός της έρευνας μας είναι να εξετάσουμε τα κίνητρα χρήσης του Facebook μέσω της θεωρίας του Αυτοκαθορισμού και να δούμε πώς αυτά συνδέονται με την κοινωνική σύγκριση που μπορεί να πραγματοποιείται μέσα στο δίκτυο.

### **Θεωρητικό πλαίσιο**

Όπως φαίνεται από το βασικό σκοπό της, το θεωρητικό σκεπτικό στο οποίο στηρίχτηκε η παρούσα έρευνα εστιάζει στη θεωρία Αυτοκαθορισμού και στη θεωρία Κοινωνικής Σύγκρισης. Τα βασικά σημεία των δύο θεωριών καθώς και οι σχετικές



έρευνες που χρησιμοποίησαν στοιχεία τους για τη μελέτη της χρήσης του Facebook αναπτύσσονται παρακάτω.

### ***Θεωρία Αυτοκαθορισμού (Self-Determination Theory).***

Κεντρική υπόθεση της Θεωρίας Αυτοκαθορισμού (Self-Determination Theory) είναι ότι ο άνθρωπος έχει έμφυτη κλίση να δημιουργήσει έναν ενοποιημένο και ενσωματωμένο εαυτό. Για αυτό, απαιτείται αλληλεπίδραση του εσωτερικού κόσμου του ανθρώπου με τον εξωτερικό (Ryan & Deci, 2002). Αυτή η έμφυτη κλίση προκειμένου να πραγματοποιηθεί χρειάζεται ένα αντίστοιχο υποστηρικτικό περιβάλλον. Η Θεωρία Αυτοκαθορισμού κυρίως αφορά κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που ενισχύουν την εκδήλωση συμπεριφορών με βάση το εσωτερικό κίνητρο ή όχι (Ryan & Deci, 2000).

Από τη μία πλευρά, υπάρχουν κοινωνικά περιβάλλοντα που προωθούν αυτή την έμφυτη κλίση για ενσωμάτωση και κατά συνέπεια οδηγούν σε έναν ενεργό εαυτό και από την άλλη πλευρά, υπάρχουν κοινωνικά πλαίσια που την εμποδίζουν οδηγώντας στον κατακερματισμό του εαυτού (Ryan & Deci, 2002).

Στην Θεωρία Αυτοκαθορισμού κριτήριο για να θεωρηθεί ένα περιβάλλον υποστηρικτικό ή μη, είναι το αν το περιβάλλον ικανοποιεί ή όχι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες. Στην περίπτωση που τις ικανοποιεί, το άτομο νιώθει ψυχολογικά υγιές και βιώνει ευημερία. Οι Ryan και Deci (2000) αναγνωρίζουν ότι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών αυξάνεται και από την δέσμευση του ατόμου σε κάποια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα.

Σύμφωνα με τους Ryan και Deci (2002) οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες είναι:

- Ικανότητα (Competence): η αίσθηση ότι το άτομο είναι αποτελεσματικό και αναζητά περιβάλλοντα που προωθούν την ανάπτυξη των ικανοτήτων του.
- Σχεσιακότητα (Relatedness): η ανάγκη να σχετίζεται με τους ανθρώπους όχι για την απόκτηση κάποιου στόχου, αλλά για την ασφαλή ενότητα που προσφέρει αυτή η συνύπαρξη.
- Αυτονομία (Autonomy): η ανάγκη το άτομο να είναι η πηγή των πράξεων του. Ένα αυτόνομο άτομο δρα από ευχαρίστηση, ενδιαφέρον και από την καλή ενσωμάτωση των αξιών και των εξωτερικών εμπειριών στον εαυτό του.

Εφόσον αυτές οι τρεις ανάγκες έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ευημερία του ατόμου, θεωρούνται οικουμενικές και εγγενείς. Η μόνη διαφορά που συναντάται ανά το φύλο, την ηλικία και το πολιτισμικό υπόβαθρο είναι ο τρόπος που ικανοποιούνται. Σε περίπτωση που δεν ικανοποιούνται, οδηγούν σε επιζήμιες συνέπειες και αυτή είναι η διαφορά τους με άλλα κίνητρα τα οποία λειτουργούν είτε ως υποκατάστατα των βασικών αναγκών είτε δρουν αντίστροφα και δημιουργούν προβλήματα (Ryan & Deci, 2002). Επομένως, όταν ικανοποιούνται αυτές οι ανάγκες, το άτομο αυξάνει τα κίνητρα του, την τάση για ενσωμάτωση και την ευημερία του (Ryan & Deci, 2002).

Στη Θεωρία Αυτοκαθορισμού γίνεται διάκριση μεταξύ διάφορων ειδών κινήτρων με βάση τους διαφορετικούς λόγους ή στόχους που πυροδοτούν μία δράση (Ryan & Deci, 2000).

Η πιο βασική διάκριση είναι μεταξύ του εσωτερικού κινήτρου, δηλαδή το να κάνεις κάτι επειδή είναι εγγενώς ενδιαφέρον ή διασκεδαστικό και μεταξύ του εξωτερικού κινήτρου, το να κάνεις κάτι επειδή οδηγεί σε ένα ξεχωριστό αποτέλεσμα (Ryan & Deci, 2000). Το εσωτερικό κίνητρο κατά κάποιο τρόπο υπάρχει μέσα στα άτομα, αλλά υπάρχει και στη σχέση μεταξύ των ατόμων με μία δραστηριότητα. Οι άνθρωποι κινητοποιούνται εσωτερικά για μερικές δραστηριότητες ενώ για άλλες όχι (Ryan & Deci, 2000).

Όπως αναφέρθηκε, το άτομο για να αναπτυχθεί, αλληλεπιδρά και με τις εσωτερικές του δυνατότητες και με το περιβάλλον του. Το άτομο τείνει να ενσωματώνει τις εξωτερικές του εμπειρίες στον εαυτό αρκεί να έχει τα κατάλληλα εφόδια. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται *Οργανισμική Ενσωμάτωση* (Organismic Integration Theory, OIT, Ryan & Deci, 2002).

Όταν τα άτομα υποκινούνται να κάνουν κάτι που δεν τα ενδιαφέρει, αν αυτό προτείνεται από σημαντικούς άλλους, τότε τα άτομα θα εσωτερικεύσουν την αρχικά εξωτερική ρύθμιση της συμπεριφοράς, ώστε να την ενσωματώσουν περισσότερο στον εαυτό τους (Ryan & Deci, 2002).

Η OIT παρουσιάζει μια ταξινόμηση κινήτρων (έλλειψη κινήτρου, εξωτερικό κίνητρο, εσωτερικό κίνητρο) και τις αντίστοιχες ρυθμίσεις συμπεριφοράς που χρησιμοποιούνται, όπου η κάθε ρύθμιση αντιπροσωπεύει έναν αντίστοιχο βαθμό αυτονομίας.

Οι συμπεριφορές με εξωτερικό κίνητρο έχουν 4 είδη ρύθμισης που στο συνεχές του Αυτό-καθορισμού βρίσκονται μεταξύ της έλλειψης κινήτρου (Amotivation) και του Εσωτερικού Κινήτρου (Intrinsic Motivation) (Ryan & Deci, 2002).

Εξωτερική Ρύθμιση (External Regulation): Είναι η ρύθμιση με τον ελάχιστο βαθμό αυτονομίας, καθώς το άτομο ρυθμίζει τη συμπεριφορά του για να κερδίσει οφέλη ή να αποφύγει κυρώσεις.

Ενδοσκοπούμενη Ρύθμιση (Introjected Regulation): Αφορά τη ρύθμιση που έχει μερικώς εσωτερικευθεί, αλλά δε θεωρείται ακόμα μέρος του εαυτού.

Ρύθμιση Μέσω Ταύτισης (Regulation through Identification): Είναι ένα εξωτερικό κίνητρο με μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας. Το άτομο δέχεται να ταυτιστεί και να αναγνωρίσει την αξία μίας συμπεριφοράς ( Ryan & Deci, 2002; Deci & Ryan, 2000 ).

Ενσωματωμένη Ρύθμιση (Integrated Regulation): Είναι η πιο αυτόνομη μορφή εξωτερικού κινήτρου. Το άτομο έχει αξιολογήσει τη σημασία και την αξία των συμπεριφορών με τις οποίες έχει ταυτιστεί και τις ενσωματώνει με άλλες όψεις του εαυτού του (Ryan & Deci, 2002 ; Deci & Ryan, 2000). Η διαφορά με το εσωτερικό κίνητρο είναι ότι η συμπεριφορά ρυθμίζεται για την απόκτηση ενός συγκεκριμένου σκοπού (Ryan & Deci, 2002).

Το εσωτερικό κίνητρο (Intrinsic Regulation) είναι το απόλυτα αυτόνομο και αυτό-καθοριζόμενο κίνητρο και αντιπροσωπεύει την ρύθμιση της συμπεριφοράς ως προς μια δραστηριότητα με κριτήριο την ευχαρίστηση και το ενδιαφέρον που έχει για τον εαυτό. Το εσωτερικό κίνητρο δηλαδή ορίζεται ως το να κάνεις κάτι για την εγγενή ευχαρίστηση που προσφέρει και όχι για ξεχωριστές συνέπειες (Ryan & Deci, 2000). Επομένως όσο πιο αυτόνομη η συμπεριφορά, τόσο πιο πολύ εγκρίνεται από τον εαυτό και βιώνεται ως μια πράξη για την οποία το άτομο είναι υπεύθυνο (Ryan & Deci, 1987).

### ***Κίνητρα χρήσης του Facebook και Θεωρία Αυτοκαθορισμού***

Λίγες έρευνες έχουν ασχοληθεί με τα κίνητρα χρήσης των SNSs και ειδικά του Facebook μέσω της θεωρίας το Αυτοκαθορισμού. Οι περισσότερες έρευνες (Miller & Prior, 2010; Sheldon, Abad, & Hinsch, 2011; Ellison et al., 2007) εξετάζουν την ικανοποίηση της Σχεσιακότητας (Relatedness), δηλαδή τη δημιουργία δεσμών και γνωριμιών μέσω του Facebook, αφήνοντας απ' έξω τις δύο υπόλοιπες ψυχολογικές ανάγκες.

Οι Reinecke, Vorderer, & Knop (2014) υπέθεσαν πως η ικανοποίηση των 3 βασικών ψυχολογικών αναγκών μέσα στα social media επιφέρει απόλαυση που είναι ένα σημαντικό και εσωτερικό κίνητρο για τη χρήση του μέσου. Συγκεκριμένα, στην έρευνά τους ανέφεραν πως ένας σημαντικός λόγος για να χρησιμοποιούν τα άτομα τα

social media είναι η ευχαρίστηση που επιφέρουν. Η ευχαρίστηση από τη χρήση του Facebook σχετίζεται θετικά με τις τρεις ψυχολογικές ανάγκες όπως αυτές ικανοποιούνται μέσω του Facebook, ωστόσο η αυτονομία ως προς τη χρήση του Facebook, συνδέεται αρνητικά με την κοινωνική πίεση (εξωτερικό κίνητρο χρήσης του Facebook).

Αρχικά, η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών είχε μελετηθεί εντός του χώρου των video games (Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006). Όσο ένα τέτοιο παιχνίδι ευνοούσε τον παίκτη να ικανοποιεί αυτές τις ανάγκες τόσο το άτομο απολάμβανε το παιχνίδι και συνέχιζε να παίζει. Επομένως μπορούμε να υποθέσουμε ότι η ευχαρίστηση που είναι αμιγώς εσωτερικό κίνητρο είναι από τους κύριους λόγους που τα άτομα θα χρησιμοποιούν τα social media. . Επομένως, τα άτομα θα συνεχίσουν να χρησιμοποιούν ένα μέσο όπως τα social media όσο το κίνητρο τους είναι εσωτερικό.

Μία σημαντική έρευνα που χρησιμοποιεί τη θεωρία του Αυτοκαθορισμού είναι η έρευνα των Masur, Reinecke, Ziegele, & Quiring (2014). Στη συγκεκριμένη έρευνα, διατυπώθηκε ότι η αλληλεπίδραση των βασικών ψυχολογικών αναγκών εκτός διαδικτύου με τις ικανοποιήσεις που αναζητούνται μέσω της χρήσης των ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης, ίσως να εξηγεί τον εθισμό μερικών χρηστών σε αυτούς τους ιστότοπους. Ισχυρίστηκαν δηλαδή, ότι οι άνθρωποι προσπαθούν να αναπληρώσουν αυτή τη χαμηλή ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών που βιώνουν εκτός διαδικτύου μέσω της χρήσης του Facebook. Η έρευνα διαπίστωσε ότι η χαμηλή ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών γενικά, δηλαδή εκτός του διαδικτυακού πλαισίου, σχετίζεται με εθισμό στο Facebook, σχέση που διαμεσολαβείται από τα κίνητρα που έχει ο κάθε χρήστης χρησιμοποιώντας το (π.χ. αυτό-παρουσίαση, απόδραση (από την καθημερινότητα), αναζήτηση πληροφοριών, γνωριμία νέων ανθρώπων). Το Facebook πλέον έχει ενσωματωθεί τόσο πολύ στην καθημερινότητα των ανθρώπων που είναι κατά μία έννοια μία προέκταση των δραστηριοτήτων τους εκτός διαδικτύου (Yang & Brown, 2013).

### ***Θεωρία Κοινωνικής Σύγκρισης***

Το να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους σκόπιμα ή μη είναι ένα έντονο κοινωνικό φαινόμενο που επηρεάζει τις αντιλήψεις για τον εαυτό και την αίσθηση της ευημερίας (Suls, Martin, & Wheeler, 2002).

Τα Social Networking Sites (SNSs) είναι πλέον ένας χώρος όπου το άτομο μπορεί ως χρήστης να έρθει αντιμέτωπο με πληροφορίες άλλων χρηστών, αλλά και να

προωθήσει τις δικές του. Επομένως η κοινωνική σύγκριση είναι κάτι το οποίο εμφανίζεται συστηματικά στο πλαίσιο των SNSs (Lee, 2014) και κυρίως στο Facebook που μας ενδιαφέρει, διότι οι άνθρωποι τείνουν να αυτοπαρουσιάζονται στο Facebook με έναν ευνοϊκό για αυτούς τρόπο (Chou & Edge, 2012).

Ο Festinger (1954) στο διάσημο έργο του «A Theory of Social Comparison Processes» ξεκινάει με την υπόθεση ότι υπάρχει η τάση στον ανθρώπινο οργανισμό να αξιολογεί τις απόψεις και τις ικανότητές του. Οι ικανότητες εκδηλώνονται μέσα από την επίδοση που αφορά τη συγκεκριμένη ικανότητα. Σε μερικές περιπτώσεις η επίδοση μπορεί να ποικίλει αν δεν υπάρχει ξεκάθαρο κριτήριο κατάταξης της και βασίζεται στη γνώμη των άλλων και σε άλλες περιπτώσεις κατατάσσεται ξεκάθαρα και αντικειμενικά, βασιζόμενη λιγότερο στην άποψη των άλλων. Στην περίπτωση που δεν υπάρχουν αντικειμενικά μέσα σύγκρισης, το άτομο συγκρίνεται με τις απόψεις και τις ικανότητες άλλων ατόμων.

Επιπλέον, τα άτομα αποφεύγουν τη σύγκριση με άτομα πολύ διαφορετικής ιδιότητας ή άποψης διότι δεν μπορούν να κάνουν με αυτό τον τρόπο ακριβή αξιολόγηση των ικανοτήτων ή των απόψεων τους (Festinger, 1954).

Στο Facebook βλέπουμε πως οι χρήστες κυρίως αλληλεπιδρούν με φίλους και συνομήλικους και αυτό συνεπάγεται και ομοιότητα ως προς τη σύγκριση και υψηλή προσωπική σχέση, τα οποία πυροδοτούν τις κοινωνικές συγκρίσεις (Appel, Gerlach, & Crusius, 2016).

Κίνητρο σύγκρισης του ατόμου και όσον αφορά τις απόψεις και όσον αφορά τις ικανότητες είναι η αυτό-αξιολόγηση και η αυτό-βελτίωση (Gibbons & Buunk, 1999) γεγονός που ανέφερε και ο Festinger (1954), ότι δηλαδή το άτομο, κυρίως στην περίπτωση των ικανοτήτων, συγκρίνεται ανοδικά.

Η βιβλιογραφία όμως της κοινωνικής σύγκρισης δεν έχει αναγνωρίσει την αυτό-αξιολόγηση ως το μόνο κίνητρο κοινωνικής σύγκρισης (Wood, 1989). Η έμφαση του Festinger στην αυτο-αξιολόγηση είχε ως συνέπεια να προβλέπει ότι τα άτομα που θα επιλέξουν οι άνθρωποι για σύγκριση είναι οι όμοιοι τους. Όμως, το κίνητρο της αυτό-βελτίωσης ίσως οδηγεί στη σύγκριση με ανώτερους άλλους ή που είναι σε καλύτερη κατάσταση (Wood, 1989). Αυτή η διαδικασία ονομάζεται ανοδική κοινωνική σύγκριση (Wheeler, 1966).

Ο Wood (1989) ανέφερε πως οι άνθρωποι δεν είναι αμερόληπτοι. Αυτό επιβεβαιώνεται από τα κίνητρα της αυτο-ενίσχυσης, κίνητρα με σκοπό να

προστατεύσουν ή να ενισχύσουν κάποιου την αυτοεκτίμηση, το οποίο είναι πολύ πιθανό να συμβεί στην κοινωνική σύγκριση.

Ο Wills (1981), ισχυρίστηκε πως τα άτομα συγκρίνονται και καθοδικά, δηλαδή με άτομα που είναι σε χειρότερη κατάσταση από τα ίδια ενισχύοντας έτσι όψεις του εαυτού. Η θεωρία της καθοδικής κοινωνικής σύγκρισης αναφέρει τη βασική αρχή της ότι όταν τα άτομα βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, τότε μπορούν να ενισχύσουν την ευημερία τους μέσω σύγκρισης με κάποιον λιγότερο τυχερό. Επίσης όταν υπάρχει μία σημαντική απειλή του Εγώ, τα άτομα προτιμούν να χρησιμοποιούν μία αυτό-ενισχυτική σύγκριση (Wills, 1981).

### ***Χρήση του Facebook και Κοινωνική Σύγκριση***

Η χρήση του Facebook έχει πολλές συνέπειες και έχει συνδεθεί με αρκετά αρνητικά αποτελέσματα (Zuo, 2014). Για παράδειγμα, όσο περισσότερο τα άτομα χρησιμοποιούσαν το Facebook τόσο τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή τους μειώνονταν σταδιακά (Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Lee, Lin, Shablack, Jonides, & Ybarra, 2013). Συγκεκριμένα, η έρευνα της Zuo (2014), όπου οι συμμετέχοντες ήταν προπτυχιακοί φοιτητές, έδειξε ότι η αυξημένη χρήση του Facebook ανά μέρα, είτε παθητική είτε ενεργή, συσχετιζόταν σημαντικά με το να προσφεύγουν οι χρήστες σε περισσότερες συγκρίσεις και ειδικά γύρω από την εμφάνιση. Αυτό δείχνει ότι τα άτομα που νιώθουν το Facebook κομμάτι της κοινωνικής τους ζωής, καταφεύγουν σε περισσότερες κοινωνικές συγκρίσεις σε αντίθεση με τα άτομα που δεν νιώθουν ότι είναι σημαντικό για τη ζωή τους (Zuo, 2014).

Επομένως η χρήση τέτοιων ιστότοπων ίσως οδηγεί κάποιους χρήστες να κάνουν καθοδική κοινωνική σύγκριση, για παράδειγμα να νιώθουν ότι οι άλλοι τα πάνε καλύτερα σε σύγκριση με τους ίδιους (DeVries & Kuhne, 2015) και κατά συνέπεια να ζηλεύουν. Η έρευνα των Krasnova, Wenninger, Widjaja, & Buxmann, (2013) βρήκε ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της παθητικής χρήσης του Facebook και της ζήλιας.

Επιπλέον, με τον αυξημένο αριθμό των χρηστών στο Facebook, έχουν προκύψει προβλήματα υπέρμετρης χρήσης του Facebook και εθισμού (Blachnio et al., 2016). Συγκεκριμένα, η έρευνα του Lee (2014) έδειξε ότι όσο υψηλότερος ο προσανατολισμός κοινωνικής σύγκρισης, τόσο συχνότερη η χρήση του Facebook.

Τέλος, η έρευνα των Neighbors & Knee (2003) ήταν μια αρχική απόπειρα να συνδυάσει τη θεωρία Αυτοκαθορισμού με την κοινωνική σύγκριση. Στην έρευνα

μετρήθηκε ο προσανατολισμός αιτιότητας των συμμετεχόντων με την κλίμακα GCOS (General Causality Orientation Scale) και προέκυψε ότι τα άτομα που ήταν λιγότερο αυτόνομα βίωναν έντονα αρνητικό συναίσθημα όταν συγκρίνονταν με κάποιον καλύτερο από τους ίδιους (ανοδική σύγκριση) σε αντίθεση με τα άτομα που ήταν περισσότερο αυτόνομα.

### ***Η παρούσα έρευνα – Υποθέσεις***

Σκοπός της έρευνας μας είναι να διερευνήσει (α) αν εκείνοι οι χρήστες του Facebook που βιώνουν χαμηλή ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών γενικά (Ικανότητα, Αυτονομία και Σχεσιακότητα) όπως αναφέρονται στη θεωρία Αυτοκαθορισμού, χρησιμοποιούν πιο συχνά το Facebook, (β) αν τα κίνητρα χρήσης του Facebook (εσωτερικά-εξωτερικά) σχετίζονται με μεγαλύτερη χρήση του Facebook και (γ) αν οι λιγότερο αυτόνομοι χρήστες μπαίνουν πιο συχνά σε διαδικασία κοινωνικής σύγκρισης σε σχέση με τους αυτόνομους χρήστες.

Βάσει του θεωρητικού πλαισίου και των ευρημάτων των συναφών ερευνών που αναπτύχθηκαν παραπάνω, διατυπώθηκαν οι εξής υποθέσεις προς διερεύνηση:

1. Η χαμηλή ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (Ικανότητα, Αυτονομία και Σχεσιακότητα) γενικά (δηλαδή στη ζωή εκτός διαδικτύου) θα σχετίζεται με αυξημένη χρήση του Facebook (cf. Masur et al., 2014) (*Υπόθεση 1*).
2. Όσο πιο αυτόνομο το κίνητρο χρήσης του Facebook, τόσο μεγαλύτερη η χρήση του (cf. Ryan et al., 2006) (*Υπόθεση 2*).
3. Όσο λιγότερο αυτόνομο το κίνητρο χρήσης του Facebook, τόσο μεγαλύτερη η τάση για καθοδική κοινωνική σύγκριση (cf. Neighbors & Knee, 2003) (*Υπόθεση 3*).
4. Η σχέση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και της έντασης χρήσης του Facebook θα διαμεσολαβείται από τα είδη ρύθμισης (εξωτερική ρύθμιση, ενδοσκοπούμενη ρύθμιση, ρύθμιση μέσω ταύτισης, εσωτερική ρύθμιση) (cf. Masur et al., 2014) (*Υπόθεση 1α*).
5. Η σχέση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και της έντασης χρήσης του Facebook θα διαμεσολαβείται από την καθοδική και ανοδική κοινωνική σύγκριση (*Υπόθεση 1β*).

## Μέθοδος

### *Συμμετέχοντες*

Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν συνολικά N=280 κάτοχοι λογαριασμού Facebook. Το δείγμα μας αποτελούταν από 208 γυναίκες (74.3 %) και 72 άνδρες (25.7%). 54 συμμετέχοντες έπρεπε να αποκλειστούν είτε λόγω ηλικίας, είτε λόγω μη ολοκληρωμένων απαντήσεων. Οι ηλικίες κυμαίνονταν από 18 έως και 35 χρονών και η μέση ηλικία ήταν τα 25.72 χρόνια (SD = 4.76). Όσον αφορά το επάγγελμα οι 114 ήταν φοιτητές (40.7%), οι 112 ιδιωτικοί υπάλληλοι (40.0%), οι 38 ήταν άνεργοι (13.6%) και οι 16 δημόσιοι υπάλληλοι (5.7%). 159 συμμετέχοντες (58%) διαμένουν στην Αθήνα, 103 (37.6%) στην Επαρχία και 12 (4.4 %) στο εξωτερικό. Λόγω του μικρού ποσοστού των ατόμων που διαμένουν στο Εξωτερικό, η ομάδα αυτή δε συμπεριλήφθηκε στις αναλύσεις. Το 9 % του δείγματος χρησιμοποιεί το Facebook λιγότερο από μία ώρα ανά μέρα, το 42.3% το χρησιμοποιεί 1 έως 2 ώρες, το 26.5% το χρησιμοποιεί 3 έως 5 ώρες και το 22.2% το χρησιμοποιεί πάνω από 5 ώρες.

### *Διαδικασία*

Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν κάτοχοι λογαριασμού Facebook και ενημερώθηκαν για το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο και το σκοπό της έρευνας μέσω ανάρτησης στο Facebook, την οποία μπορούσαν να κοινοποιήσουν σε άλλους χρήστες μέσω ενός συνδέσμου που οδηγούσε στο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν ολιγόλεπτη και ανώνυμη.

### *Μετρήσεις*

Το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο αποτελούταν από δημογραφικά στοιχεία όπως: ηλικία, φύλο, τόπος διαμονής, επάγγελμα και μορφωτικό επίπεδο. Επίσης μετρούσε την ένταση χρήσης του Facebook, τα κίνητρα χρήσης του Facebook, την τάση για κοινωνική σύγκριση και την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών.

#### *Ένταση χρήσης του Facebook.*

Για τη μέτρηση της έντασης χρήσης του Facebook, χρησιμοποιήσαμε τη κλίμακα FBI (Facebook Intensity Scale) (Ellison et al., 2007). Πρόκειται για μία κλίμακα με 8 δηλώσεις που μετρούνται σε 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ απόλυτα, 7= Συμφωνώ απόλυτα) και μετράει την ενσωμάτωση του Facebook σε καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. «Το Facebook είναι μέρος της καθημερινής μου δραστηριότητας») και τη συναισθηματική σύνδεση του χρήστη με το συγκεκριμένο



κοινωνικό μέσο («Θα στεναχωριόμουν αν το Facebook έκλεινε») (βλ. παράρτημα ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ερωτήσεις q1 έως q8). Οι ερωτήσεις του FBI μεταφράστηκαν στα ελληνικά. Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας ήταν ικανοποιητικός,  $\alpha = .786$ .

#### *Φίλοι – Πραγματικοί Φίλοι.*

Δύο ερωτήσεις δημιουργήθηκαν που αφορούσαν πόσους φίλους συνολικά έχει το υποκείμενο στο Facebook (π.χ. «Κατά προσέγγιση, πόσους φίλους έχετε στο Facebook;») και πόσους από αυτούς θεωρεί πραγματικούς φίλους (π.χ. «Από τους συνολικούς σας φίλους στο Facebook, πόσους από αυτούς θεωρείτε πραγματικούς σας φίλους;»), (βλ. παράρτημα ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ερωτήσεις q7 και q8).

#### *Ώρες χρήσης του Facebook.*

Προστέθηκε μία ερώτηση για το πόσες ώρες χρησιμοποίησαν οι συμμετέχοντες ανά μέρα την τελευταία βδομάδα το Facebook (βλ. παράρτημα ερωτηματολόγιο ερώτηση q9). Λόγω αρκετών ακραίων απαντήσεων ως προς τις ώρες (για παράδειγμα κάποιος συμμετέχοντας ανέφερε 50 ώρες, διότι ίσως δεν πρόσεξε την διευκρίνιση «ανά μέρα») η μεταβλητή μετατράπηκε σε κατηγορική. Η πρώτη ομάδα αφορούσε τα υποκείμενα που χρησιμοποίησαν το Facebook λιγότερο από 1 ώρα, η δεύτερη αφορούσε τα υποκείμενα που χρησιμοποίησαν το Facebook από 1 έως 2 ώρες, η τρίτη αφορούσε τα υποκείμενα που χρησιμοποίησαν το Facebook 3 έως 5 ώρες και η τελευταία ομάδα αφορούσε τα υποκείμενα που χρησιμοποίησαν το Facebook πάνω από 5 ώρες. Στη συνέχεια η μεταβλητή αυτή μειώθηκε σε δύο κατηγορίες ( $\leq 2$  ώρες,  $> 3$  ώρες) διότι η δεύτερη ομάδα στην αρχική μας κατηγορική μεταβλητή κάλυπτε το μισό ποσοστό του δείγματος (51.3 %).

#### *Ενεργή – Παθητική Χρήση.*

Για τη μέτρηση της ενεργής και παθητικής χρήσης προστέθηκαν 3 ερωτήσεις που αφορούν το πόσο συχνά ο χρήστης σχολιάζει δημοσιεύσεις άλλων χρηστών (π.χ. «Πόσο συχνά σχολιάζετε τις αναρτήσεις άλλων χρηστών του Facebook;»), των φίλων του (π.χ. «Πόσο συχνά σχολιάζετε τις αναρτήσεις των φίλων σας στο Facebook;») και πόσο συχνά κάνει δημοσιεύσεις στο προφίλ του (π.χ. «Πόσο συχνά ανεβάζετε δημοσιεύσεις στον «τοίχο» σας;») (βλ. παράρτημα ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ερωτήσεις q11, q12, q13). Οι ερωτήσεις μετρούνται σε 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= Ποτέ, 7= Καθημερινά). Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας ήταν ικανοποιητικός,  $\alpha = .756$ .

#### *Κίνητρα χρήσης του Facebook.*

Για τη μέτρηση των κινήτρων χρήσης του Facebook προσαρμόστηκε το ερωτηματολόγιο Αυτό-ρύθμισης για τη γυμναστική των Ryan & Connell (1989).

Συγκεκριμένα προσαρμόσαμε τις δηλώσεις της κλίμακας “Motivation for Working Out”. Πρόκειται για μία κλίμακα με 12 δηλώσεις στην ερώτηση «Γιατί χρησιμοποιείς το Facebook;» και μετρούνται σε 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ απόλυτα, 7= Συμφωνώ απόλυτα). Οι δηλώσεις αντιπροσωπεύουν ένα από τα 4 είδη ρύθμισης, τα οποία είναι: η εσωτερική ρύθμιση («Γιατί απλά μου αρέσει να χρησιμοποιώ το Facebook»), η ρύθμιση μέσω ταύτισης («Γιατί για μένα προσωπικά είναι σημαντικό να το χρησιμοποιώ»), η ενδοσκοπούμενη ρύθμιση («Γιατί αν δε το χρησιμοποιούσα, θα φοβόμουν ότι θα έχανα πολλά (θα έμενα «έξω από τα πράγματα»)») και η εξωτερική ρύθμιση («Γιατί θέλω να είμαι «ορατός» στους άλλους μέσω της χρήσης του Facebook»). Στη συγκεκριμένη κλίμακα δε χρησιμοποιείται η ενσωματωμένη ρύθμιση (integrated regulation). Όλες οι υποκλίμακες των ρυθμίσεων έδειξαν ικανοποιητική εσωτερική αξιοπιστία εκτός από την ενδοσκοπούμενη που ήταν οριακά ικανοποιητική (εσωτερική ρύθμιση:  $\alpha = .676$ , ρύθμιση μέσω ταύτισης:  $\alpha = .745$ , ενδοσκοπούμενη ρύθμιση:  $\alpha = .588$ , εξωτερική ρύθμιση:  $\alpha = .646$ ).

*Συντελεστής Σχετικής Αυτονομίας (Relative Autonomy Index).*

Στην κλίμακα “Motivation for working out” αντί για το σκορ της κάθε υποκλίμακας, μπορεί να υπολογιστεί ο Συντελεστής Σχετικής Αυτονομίας, ο οποίος υπολογίζεται με τον εξής τρόπο:  $2 \times \text{Εσωτερική ρύθμιση} + \text{Ρύθμιση μέσω ταύτισης} - \text{Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση} - 2 \times \text{Εξωτερική ρύθμιση}$ . Όσο πιο θετικός και μεγάλος ο αριθμός που υπολογίζεται, τόσο πιο αυτόνομη η ρύθμιση.

*Κοινωνική σύγκριση στο Facebook.*

Για τη μέτρηση της ανοδικής και της καθοδικής κοινωνικής σύγκρισης στο Facebook δημιουργήσαμε μία κλίμακα με 6 ερωτήσεις, οι οποίες μετρούνται σε 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ απόλυτα, 7= Συμφωνώ απόλυτα). Οι δύο πρώτες χρησιμοποιήθηκαν από την έρευνα της Vogel (2015) και μετρούν την ανοδική και καθοδική κοινωνική σύγκριση γενικά στο Facebook («Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους στο Facebook γενικά, εστιάζω σε άτομα τα οποία είναι σε καλύτερη/χειρότερη κατάσταση από εμένα»). Οι υπόλοιπες τέσσερις ερωτήσεις τροποποιήθηκαν για να μετράνε την ανοδική και καθοδική κοινωνική σύγκριση στο Facebook ως προς τις απόψεις («Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους στο Facebook, εστιάζω σε άτομα τα οποία είναι σε καλύτερη/χειρότερη κατάσταση από εμένα ως προς τις απόψεις που εκφράζουν») και την ανοδική και καθοδική κοινωνική σύγκριση ως προς τις δεξιότητες («Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους στο Facebook, εστιάζω σε άτομα τα οποία είναι σε καλύτερη/χειρότερη κατάσταση από

εμένα ως προς τις ικανότητες που έχουν»). Οι δύο μεταβλητές που δημιουργήσαμε, η ανοδική και η καθοδική κοινωνική σύγκριση, είχαν πολύ καλή εσωτερική αξιοπιστία (ανοδική κοινωνική σύγκριση:  $\alpha = .870$ , καθοδική κοινωνική σύγκριση:  $\alpha = .802$ ).

*Ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών γενικά στη ζωή.*

Για τη μέτρηση της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στη ζωή χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Deci & Ryan (2000) και Gagné (2003) (Basic Psychological Need Satisfaction Scale). Η συγκεκριμένη κλίμακα περιέχει 21 δηλώσεις στην πρόταση «Συναισθήματα που έχω» και κάθε δήλωση μετράει μία από τις 3 βασικές ψυχολογικές ανάγκες: την Αυτονομία («Νιώθω ότι είμαι ελεύθερος/η να αποφασίσω για τον εαυτό μου πως θα ζήσω τη ζωή μου»), την Σχεσιακότητα («Τα πάω καλά με ανθρώπους που έρχομαι σε επαφή») και την Ικανότητα («Οι άνθρωποι που γνωρίζω μου λένε ότι είμαι καλός/ή σε αυτό που κάνω»). Οι δηλώσεις μετρήθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ απόλυτα, 7= Συμφωνώ απόλυτα). Η εσωτερική αξιοπιστία των τριών διαστάσεων ήταν ικανοποιητική (Αυτονομία:  $\alpha = .693$ , Σχεσιακότητα:  $\alpha = .671$ , Ικανότητα:  $\alpha = .695$ ).

## Αποτελέσματα

### Προκαταρκτικά αποτελέσματα

Για να συγκρίνουμε τις μεταβλητές μας με τον μέσο της κλίμακας Likert, δηλαδή το 4, κάναμε one sample t-test.

Πίνακας 1. Σύγκριση όλων των μεταβλητών με τον μέσο της Κλίμακας Likert

Μεταβλητές	M.O.	T.A.	One sample t-test
Ένταση χρήσης του Facebook	4.11	1.14	$t(279) = 1.69, p = .090, n.s.$
Ενεργή χρήση	3.18	1.10	$t(279) = -12.30, p = .000$
Φίλοι	497.26	423.50	
Πραγματικοί Φίλοι	34.30	57.04	
Εξωτερική Ρύθμιση	2.01	1.04	$t(279) = -31.86, p = .000$
Ενδοσκοπούμενη Ρύθμιση	2.39	1.11	$t(279) = -24.22, p = .000$
Ρύθμιση μέσω ταύτισης	2.41	1.16	$t(279) = -22.76, p = .000$
Εσωτερική ρύθμιση	3.60	1.18	$t(279) = -5.53, p = .000$
Συντελεστής σχετικής αυτονομίας	3.22	2.93	$t(279) = -4.43, p = .000$
Καθοδική σύγκριση	2.37	1.22	$t(279) = -22.25, p = .000$
Ανοδική σύγκριση	3.34	1.66	$t(279) = -6.57, p = .000$
Σχεσιακότητα	5.10	.80	$t(279) = 22.76, p = .000$
Ικανότητα	4.71	1.00	$t(279) = 11.93, p = .000$
Αυτονομία	4.91	.88	$t(274) = 17.09, p = .000$

Όπως φαίνεται από τον παραπάνω Πίνακα 1, οι μέσοι όροι των μεταβλητών «Κίνητρα χρήσης του Facebook» (Εξωτερική ρύθμιση, Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση, Ρύθμιση μέσω ταύτισης, Εσωτερική ρύθμιση) διαφέρουν σημαντικά από το μέσο της κλίμακας, δηλαδή, οι συμμετέχοντες τείνουν να διαφωνούν ότι χρησιμοποιούν το Facebook με τα παραπάνω κίνητρα.

Ο μέσος όρος της μεταβλητής «Ενεργή χρήση» διαφέρει σημαντικά από το μέσο της κλίμακας, δηλαδή οι συμμετέχοντες τείνουν να κάνουν ενεργή χρήση του Facebook (δηλαδή να ανεβάζουν δημοσιεύσεις στο προφίλ τους, να σχολιάζουν δημοσιεύσεις των φίλων τους και άλλων χρηστών) σπάνια.

Ο μέσος όρος της μεταβλητής «Συντελεστής Σχετικής Αυτονομίας» διαφέρει σημαντικά από το μέσο της κλίμακας, δηλαδή τα υποκείμενα τείνουν να χρησιμοποιούν το Facebook με λιγότερο αυτόνομο κίνητρο.

Ο μέσος όρος της μεταβλητής «Καθοδική σύγκριση» και της μεταβλητής «Ανοδική σύγκριση» διαφέρει σημαντικά από το μέσο της κλίμακας, δηλαδή οι συμμετέχοντες τείνουν να διαφωνούν ότι συγκρίνονται καθοδικά και αντίστοιχα ανοδικά στο Facebook.

Οι μέσοι όροι των μεταβλητών που αφορούν τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες γενικά (Σχεσιακότητα, Ικανότητα, Αυτονομία) διαφέρουν σημαντικά από το μέσο της κλίμακας, δηλαδή οι συμμετέχοντες τείνουν να νιώθουν ότι οι συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες τους είναι ικανοποιημένες εκτός διαδικτύου.

### ***Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων***

Για να συγκρίνουμε τους άνδρες και τις γυναίκες ως προς την κάθε μεταβλητή, κάναμε t-test για ανεξάρτητα δείγματα.

**Πίνακας 2.** Διαφορές μεταξύ των φύλων

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	Ανδρες		Γυναίκες		t-test
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
Ένταση χρήσης Facebook	3.90	1.18	4.19	1.12	$t(278) = -1.84, p = .067, n.s.$
Φίλοι	592.29	548.87	464.37	366.30	$t(278) = 2.22, p = .027$
Πραγματικοί φίλοι	36.36	63.26	33.59	54.86	$t(278) = .354, p = .724, n.s.$
Ενεργή χρήση	2.98	1.25	3.25	1.04	$t(278) = -1.78, p = .076, n.s.$
Εξωτερική ρύθμιση	1.94	1.14	2.03	1.00	$t(278) = -.592, p = .555, n.s.$
Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση	2.24	1.21	2.44	1.07	$t(278) = -1.33, p = .182, n.s.$
Ρύθμιση μέσω ταύτισης	2.18	1.21	2.49	1.13	$t(278) = -1.94, p = .053$
Εσωτερική ρύθμιση	3.24	1.16	3.73	1.16	$t(278) = -3.08, p = .002$
Συντελεστής σχετικής αυτονομίας	2.54	2.46	3.45	3.05	$t(278) = -2.29, p = .022$
Καθοδική σύγκριση	2.18	1.23	2.43	1.21	$t(278) = -1.52, p = .128, n.s.$
Ανοδική σύγκριση	2.90	1.66	3.49	1.63	$t(278) = -2.62, p = .009$
Σχεσιακότητα	5.01	.808	5.13	.809	$t(278) = -1.03, p = .300, n.s.$
Ικανότητα	4.86	.960	4.66	1.01	$t(278) = 1.52, p = .129, n.s.$
Αυτονομία	4.88	.874	4.92	.894	$t(273) = -.352, p = .725, n.s.$

Όπως φαίνεται από τον παραπάνω Πίνακα 2., οι άνδρες διέφεραν σημαντικά από τις γυναίκες ως προς τους συνολικούς φίλους στο Facebook, δηλαδή είχαν περισσότερους φίλους από τις γυναίκες.

Επίσης, οι άνδρες διέφεραν σημαντικά από τις γυναίκες ως προς το επίπεδο της Εσωτερικής ρύθμισης και του Συντελεστή Σχετικής Αυτονομίας, που ήταν υψηλότερο στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Τέλος, η ανοδική σύγκριση ήταν υψηλότερη στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες.

#### ***Διαφορές μεταξύ μορφωτικών επιπέδων***

Για να δούμε αν οι συμμετέχοντες παρουσίαζαν διαφορές ως προς τις υπό μελέτη μεταβλητές ανάλογα με το μορφωτικό τους επίπεδο (Απόφοιτοι Λυκείου, ΑΕΙ/ΤΕΙ, Μεταπτυχιακό) κάναμε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) μεταξύ υποκειμένων.

**Πίνακας 3.** Διαφορές ως προς το μορφωτικό επίπεδο

Μεταβλητές	ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ ΛΥΚΕΙΟΥ		ΑΕΙ/ΤΕΙ		ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ		ANOVA
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
Ένταση χρήσης του Facebook	4.08	1.18	4.12	1.18	4.13	1.00	$F(2, 277) = .029, p = .971, n.s.$
Φίλοι	536.29	545.47	506.99	397.61	435.05	386.77	$F(2, 277) = .860, p = .424, n.s.$
Πραγματικοί φίλοι	38.40	67.48	33.13	57.03	34.54	47.80	$F(2, 277) = .158, p = .854, n.s.$
Ενεργή χρήση	3.33	.935	3.19	1.16	3.03	1.05	$F(2, 277) = .951, p = .388, n.s.$
Εξωτερική ρύθμιση	2.20	1.14	1.93	1.01	2.09	1.03	$F(2, 277) = 1.482, p = .329, n.s.$
Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση	2.58	1.15	2.33	1.12	2.40	1.02	$F(2, 277) = .988, p = .722, n.s.$
Ρύθμιση μέσω ταύτισης	2.59	1.10	2.39	1.16	2.33	1.20	$F(2, 277) = .725, p = .804, n.s.$
Εσωτερική ρύθμιση	3.73	1.21	3.57	1.18	3.61	1.14	$F(2, 277) = .728, p = .863, n.s.$
Συντελεστής σχετικής αυτονομίας	3.05	2.94	3.34	2.99	2.96	2.78	$F(2, 277) = .454, p = .636, n.s.$
Καθοδική σύγκριση	2.76	1.40	2.30	1.17	2.23	1.17	$F(2, 277) = 3.05, p = .049$
Ανοδική σύγκριση	3.48	1.48	3.33	1.65	3.26	1.83	$F(2, 277) = .248, p = .781, n.s.$
Σχεσιακότητα	4.86	.834	5.06	.795	5.39	.756	$F(2, 277) = 6.22, p = .002$
Ικανότητα	4.53	1.11	4.67	1.00	4.97	.837	$F(2, 277) = 2.85, p = .059$
Αυτονομία	4.72	1.03	4.96	.883	4.91	.756	$F(2, 272) = 1.30, p = .273, n.s.$

Όπως φαίνεται από τον παραπάνω Πίνακα 3, η ανάλυση (και οι post hoc συγκρίσεις) έδειξαν ότι οι 3 ομάδες διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς την καθοδική σύγκριση. Οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν ότι η καθοδική σύγκριση ήταν υψηλότερη για τους απόφοιτους Λυκείου ( $M = 2.76$ ) σε σύγκριση με τους απόφοιτους



ΑΕΙ/ΤΕΙ ( $M = 2.30, p = .022$ ) και τους κατόχους μεταπτυχιακού ( $M = 2.23, p = .029$ ). Δηλαδή, οι απόφοιτοι Λυκείου συγκρίνονται περισσότερο καθοδικά στο Facebook με άλλους χρήστες σε σύγκριση με τους απόφοιτους ΑΕΙ/ΤΕΙ και τους κατόχους μεταπτυχιακού.

Επίσης, οι 3 ομάδες διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς την ικανοποίηση της Σχεσιακότητας. Οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν ότι η Σχεσιακότητα ήταν υψηλότερη για τους κατόχους μεταπτυχιακού ( $M = 5.39$ ) σε σύγκριση με τους απόφοιτους Λυκείου ( $M = 4.86, p = .001$ ) και τους απόφοιτους ΑΕΙ/ΤΕΙ ( $M = 5.06, p = .007$ ). Αυτό σημαίνει ότι οι κάτοχοι μεταπτυχιακού νιώθουν ότι η σχεσιακότητά τους είναι περισσότερο ικανοποιημένη σε σύγκριση με τους απόφοιτους Λυκείου και τους απόφοιτους ΑΕΙ/ΤΕΙ.

Τέλος, οι 3 ομάδες διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους και ως προς την ικανοποίηση της Ικανότητας. Οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν ότι η ικανότητα ήταν υψηλότερη για τους κατόχους μεταπτυχιακού ( $M = 4.97$ ) σε σύγκριση με τους απόφοιτους Λυκείου ( $M = 4.53, p = .026$ ) και τους απόφοιτους ΑΕΙ/ΤΕΙ ( $M = 4.67, p = .048$ ). Δηλαδή, οι κάτοχοι μεταπτυχιακού νιώθουν ότι η ικανότητά τους είναι περισσότερο ικανοποιημένη σε σύγκριση με τους απόφοιτους Λυκείου και τους απόφοιτους ΑΕΙ/ΤΕΙ.

### Διαφορές ως προς την απασχόληση

Για να συγκρίνουμε τις 4 ομάδες απασχόλησης (άνεργοι, φοιτητές, ιδιωτικοί υπάλληλοι, δημόσιοι υπάλληλοι), κάναμε ανάλυση διακύμανσης μεταξύ υποκειμένων.

**Πίνακας 4.** Διαφορές με βάση την απασχόληση

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	Άνεργοι		Φοιτητές		Ιδιωτικοί υπάλληλοι		Δημόσιοι υπάλληλοι		ANOVA
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
Ένταση χρήσης του Facebook	4.08	1.03	4.34	1.00	3.87	1.25	4.29	1.28	$F(3,276)=3.412, p=.018$
Φίλοι	423.28	380.59	446.16	361.06	481.81	45.52	453.89	113.47	$F(3,276)=2.051, p=.107, n.s.$
Πραγματικοί φίλοι	44.65	61.79	29.86	53.57	37.72	61.53	17.43	25.20	$F(3,276)=1.251, p=.292, n.s.$
Ενεργή χρήση	3.28	1.08	3.20	1.05	3.19	1.15	2.72	1.21	$F(3,276)=1.035, p=.378, n.s.$
Εξωτερική ρύθμιση	2.02	1.30	2.14	1.00	1.86	.977	2.04	1.05	$F(3,276)=1.428, p=.235, n.s.$
Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση	2.17	1.08	2.69	1.11	2.13	1.03	2.58	1.22	$F(3,276)=5.657, p=.001$
Ρύθμιση μέσω ταύτισης	2.45	1.20	2.62	1.21	2.19	1.06	2.43	1.15	$F(3,276)=2.630, p=.050$
Εσωτερική ρύθμιση	3.77	1.15	3.59	1.19	3.54	1.16	3.79	1.29	$F(3,276)=.477, p=.699, n.s.$
Συντελεστής σχετικής αυτονομίας	3.77	3.23	2.81	3.20	3.42	2.56	3.35	2.54	$F(3,276)=1.371, p=.252, n.s.$
Καθοδική σύγκριση	2.17	1.13	2.72	1.33	2.05	1.03	2.54	1.22	$F(3,276)=6.406, p=.000$
Ανοδική σύγκριση	3.50	1.61	3.56	1.53	3.01	1.73	3.72	1.89	$F(3,276)=2.537, p=.057$
Σχεσιακότητα	5.09	.723	5.02	.847	5.17	.756	5.16	1.06	$F(3,276)=.708, p=.548, n.s.$
Ικανότητα	4.70	1.03	4.52	1.00	4.89	.965	4.83	.938	$F(3,276)=2.783, p=.041$
Αυτονομία	4.91	.947	4.84	.883	5.05	.841	4.47	.957	$F(3,271)=2.519, p=.058$

Όπως φαίνεται από τον παραπάνω Πίνακα 4, η ανάλυση (και οι post hoc συγκρίσεις) έδειξαν ότι οι φοιτητές διαφέρουν σημαντικά στην ένταση χρήσης του Facebook σε σύγκριση με τους ιδιωτικούς υπαλλήλους ( $p = .002$ ), αλλά όχι σε σύγκριση με τους ανέργους και τους δημόσιους υπαλλήλους, δηλαδή οι φοιτητές χρησιμοποιούν το Facebook περισσότερο σε σύγκριση με τους ιδιωτικούς υπάλληλους μόνο. Επιπλέον, οι 4 ομάδες απασχόλησης διαφέρουν ως προς το επίπεδο ενδοσκοπούμενης ρύθμισης. Συγκεκριμένα, οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν ότι το επίπεδο ενδοσκοπούμενης ρύθμισης διαφέρει στατιστικά σημαντικά για την ομάδα των φοιτητών σε σύγκριση με την ομάδα των ανέργων ( $p = .012$ ) και σε σύγκριση με την ομάδα των ιδιωτικών υπαλλήλων ( $p = .000$ ), αλλά δεν διέφερε σημαντικά σε σύγκριση με την ομάδα των δημοσίων υπαλλήλων. Δηλαδή, οι φοιτητές χρησιμοποιούν το Facebook με υψηλότερη ενδοσκοπούμενη ρύθμιση σε σύγκριση με τους ανέργους και τους δημόσιους υπαλλήλους.

Διαφορά μεταξύ των 4 ομάδων υπάρχει και ως προς το επίπεδο της ρύθμισης μέσω ταύτισης. Συγκεκριμένα, οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν ότι το επίπεδο της ρύθμισης μέσω ταύτισης διαφέρει στατιστικά σημαντικά για την ομάδα των φοιτητών σε σύγκριση με την ομάδα των ιδιωτικών υπαλλήλων ( $p = .005$ ), αλλά δε διαφέρει σημαντικά σε σύγκριση με την ομάδα των ανέργων και των δημοσίων υπαλλήλων. Δηλαδή, οι φοιτητές χρησιμοποιούν το Facebook με υψηλότερη ρύθμιση μέσω ταύτισης απ' ότι οι ιδιωτικοί υπάλληλοι.

Επιπλέον, οι 4 ομάδες διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την καθοδική σύγκριση. Συγκεκριμένα, οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν ότι η καθοδική σύγκριση ήταν υψηλότερη για την ομάδα των φοιτητών σε σύγκριση με την ομάδα των ανέργων ( $p = .015$ ) και σε σύγκριση με την ομάδα των ιδιωτικών υπαλλήλων ( $p = .000$ ). Δηλαδή, οι φοιτητές τείνουν να συγκρίνονται καθοδικά περισσότερο από τους ανέργους και τους ιδιωτικούς υπαλλήλους. Ανάλογες διαφορές υπάρχουν και για την ανοδική σύγκριση. Οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν ότι η ανοδική σύγκριση ήταν υψηλότερη για την ομάδα των φοιτητών σε σύγκριση με την ομάδα των ιδιωτικών υπαλλήλων ( $p = .014$ ). Δηλαδή, οι φοιτητές τείνουν να συγκρίνονται ανοδικά περισσότερο από τους ιδιωτικούς υπαλλήλους.

Ο Πίνακας 4 δείχνει διαφορές μεταξύ των ομάδων και ως προς την ικανοποίηση της ανάγκης της Ικανότητας και της Αυτονομίας. Συγκεκριμένα, οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν ότι η ικανοποίηση της ανάγκης της Ικανότητας είναι υψηλότερη για τους ιδιωτικούς υπαλλήλους σε σύγκριση με τους φοιτητές ( $p = .005$ ) και η ικανοποίηση της

ανάγκης της Αυτονομίας είναι υψηλότερη για τους ιδιωτικούς υπαλλήλους σε σύγκριση με τους δημόσιους υπαλλήλους ( $p = .014$ ).

### *Διαφορές μεταξύ Αθήνας και επαρχίας*

Για να συγκρίνουμε τους κατοίκους της Αθήνας και της Επαρχίας, κάναμε  $t$  – test για ανεξάρτητα δείγματα.

**Πίνακας 5.** Σύγκριση μέσων όρων Αθήνας – Επαρχίας

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	Αθήνα		Επαρχία		t-test
	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	
Ένταση χρήσης Facebook	3.99	1.17	4.30	1.13	$t(260) = -2.142, p = .033$
Φίλοι	462,03	427,14	564,50	412,20	$t(260) = -1923, p = .056$
Πραγματικοί φίλοι	30.51	54.65	39.83	61.87	$t(260) = -1.279, p = .202, n.s.$
Ενεργή χρήση	3.12	1.10	3.30	1.10	$t(260) = -1.262, p = .208, n.s.$
Εξωτερική ρύθμιση	1.99	1.07	2.06	1.05	$t(260) = -.567, p = .571, n.s.$
Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση	2.35	1.13	2.48	1.10	$t(260) = -.928, p = .354, n.s.$
Ρύθμιση μέσω ταύτισης	2.29	1.13	2.65	1.19	$t(260) = -2.392, p = .017$
Εσωτερική ρύθμιση	3.43	1.19	3.92	1.10	$t(260) = -3.331, p = .001$
Συντελεστής σχετικής αυτονομίας	2.83	2.72	3.87	3.09	$t(260) = -2.866, p = .005$
Καθοδική σύγκριση	2.41	1.24	2.31	1.22	$t(260) = .599, p = .550, n.s.$
Ανοδική σύγκριση	3.21	1.61	3.53	1.72	$t(260) = -1.505, p = .133, n.s.$
Σχεσιακότητα	5.02	.807	5.20	.816	$t(260) = -1.718, p = .087, n.s.$
Ικανότητα	4.60	.979	4.88	1.01	$t(260) = -2.239, p = .026$
Αυτονομία	4.85	.925	5.01	.851	$t(260) = -1.386, p = .167, n.s.$

Όπως φαίνεται από τον παραπάνω Πίνακα 5, οι κάτοικοι της επαρχίας διέφεραν σημαντικά από τους κατοίκους της Αθήνας ως προς την ένταση χρήσης του Facebook, δηλαδή οι κάτοικοι της επαρχίας χρησιμοποιούν περισσότερο το Facebook από τους κατοίκους της Αθήνας.

Επίσης, οι κάτοικοι της επαρχίας διαφέρουν σημαντικά από τους κατοίκους της Αθήνας ως προς τους συνολικούς φίλους στο Facebook, δηλαδή έχουν περισσότερους φίλους στο Facebook σε σύγκριση με τους κατοίκους της Αθήνας.

Επιπλέον, οι κάτοικοι της επαρχίας διαφέρουν σημαντικά από τους κατοίκους της Αθήνας ως προς το επίπεδο της ρύθμισης μέσω ταύτισης, δηλαδή χρησιμοποιούν το Facebook με υψηλότερη ρύθμιση μέσω ταύτισης απ'ότι οι κάτοικοι της Αθήνας. Διέφεραν και ως προς το επίπεδο της εσωτερικής ρύθμισης και ως προς το επίπεδο του Συντελεστή Σχετικής Αυτονομίας, δηλαδή οι κάτοικοι της επαρχίας χρησιμοποιούν το Facebook με υψηλότερο εσωτερικό κίνητρο σε σύγκριση με τους κατοίκους της Αθήνας.

Τέλος, οι κάτοικοι της επαρχίας διαφέρουν ως προς την ικανοποίηση της ανάγκης της Ικανότητας από τους κατοίκους της Αθήνας, δηλαδή νιώθουν ότι η ανάγκη της Ικανότητάς τους είναι περισσότερο ικανοποιημένη σε σύγκριση με τους κατοίκους της Αθήνας.

### *Σχέση ηλικίας με τις υπό μελέτη μεταβλητές*

**Πίνακας 6.** Συσχετίσεις των μεταβλητών με την ηλικία

<b>METABΛΗΤΕΣ</b>	<b>ΗΛΙΚΙΑ Pearson's r</b>
<b>Ένταση χρήσης του Facebook</b>	-.232 **,
<b>Φίλοι</b>	-.078
<b>Πραγματικοί φίλοι</b>	-.012
<b>Ενεργή χρήση</b>	-.158**
<b>Εξωτερική ρύθμιση</b>	-.114
<b>Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση</b>	-.227**
<b>Ρύθμιση μέσω ταύτισης</b>	-.175**
<b>Εσωτερική ρύθμιση</b>	-.096
<b>Συντελεστής σχετικής αυτονομίας</b>	.020
<b>Καθοδική σύγκριση</b>	-.223**
<b>Ανοδική σύγκριση</b>	-.132*
<b>Σχεσιακότητα</b>	,080
<b>Ικανότητα</b>	,178**
<b>Αυτονομία</b>	,083

Για να δούμε πως σχετίζεται η ηλικία με όλες τις μεταβλητές κάναμε συσχετίσεις (correlations), που έδειξαν (βλ. Πίνακα 6) ότι όσο μικρότερη η ηλικία του χρήστη Facebook, τόσο αυξάνεται η ένταση χρήσης του και η ενεργή χρήση του κοινωνικού μέσου. Δηλαδή, όσο πιο νέος είναι ο χρήστης σε ηλικία, τόσο πιο συχνά

ανεβάζει δημοσιεύσεις στον «τοίχο» του και σχολιάζει δημοσιεύσεις των φίλων του και άλλων χρηστών.

Επίσης, όσο μικρότερη είναι η ηλικία του χρήστη Facebook, τόσο ισχυρότερη είναι η ενδοσκοπούμενη ρύθμιση και η ρύθμιση μέσω ταύτισης ως κίνητρα για τη χρήση του Facebook.

Επιπλέον, όσο μικρότερη είναι η ηλικία του χρήστη, τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση για καθοδική και κοινωνική σύγκριση στο Facebook, δηλαδή όσο πιο νέο είναι το άτομο σε ηλικία, τόσο πιο πολύ τείνει να συγκρίνεται στο Facebook και καθοδικά και ανοδικά.

Από την άλλη, οι συσχετίσεις του Πίνακα 6 δείχνουν ότι όσο μεγαλύτερη η ηλικία του χρήστη, τόσο πιο πολύ φαίνεται να έχει ικανοποιηθεί η βασική ανάγκη της Ικανότητας.

### ***Σύγκριση χρηστών με βάση το πόσες ώρες χρησιμοποιούν το Facebook***

Για να συγκρίνουμε τις δύο ομάδες χρηστών με βάση το πόσες ώρες χρησιμοποιούν το Facebook, κάναμε t – test για ανεξάρτητα δείγματα.

**Πίνακας 7.** Σύγκριση μέσων όρων των ομάδων που χρησιμοποιούν το Facebook λιγότερο ή περισσότερο από 2 ώρες

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	Χρήση του Facebook <= 2 ώρες		Χρήση του Facebook >= 3 ώρες		t-test
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
Ένταση χρήσης του Facebook	3.83	1.16	4.42	1.04	$t(277) = -4.417, p = .000$
Φίλοι	459.49	394.46	539.75	450.12	$t(277) = -1.586, p = .114, n.s.$
Πραγματικοί φίλοι	29.53	45.36	39.50	67.10	$t(277) = -1.459, p = .146, n.s.$
Ενεργή χρήση	2.95	1.02	3.44	1.12	$t(277) = -3.836, p = .000$
Εξωτερική ρύθμιση	1.88	.992	2.14	1.08	$t(277) = -2.039, p = .042$
Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση	2.29	1.09	2.49	1.12	$t(277) = -1.478, p = .141, n.s.$
Ρύθμιση μέσω ταύτισης	2.16	1.08	2.69	1.18	$t(277) = -3.964, p = .000$
Εσωτερική ρύθμιση	3.41	1.20	3.83	1.10	$t(277) = -2.999, p = .003$
Συντελεστής σχετικής αυτονομίας	2.92	2.85	3.58	2.94	$t(277) = -1.913, p = .057$
Καθοδική σύγκριση	2.29	1.17	2.44	1.28	$t(277) = -1.037, p = .301, n.s.$
Ανοδική σύγκριση	3.26	1.71	3.41	1.61	$t(277) = -.769, p = .442, n.s.$
Σχεσιακότητα	5.15	.770	5.04	.849	$t(277) = 1.121, p = .263, n.s.$
Ικανότητα	4.77	.994	4.65	1.00	$t(277) = .956, p = .340, n.s.$
Αυτονομία	4.95	.888	4.87	.892	$t(272) = .688, p = .492, n.s.$

Όπως φαίνεται από τον παραπάνω Πίνακα 7, τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook πάνω από 3 ώρες διαφέρουν σημαντικά από τα άτομα που χρησιμοποιούν το

Facebook λιγότερο από 2 ώρες ως προς την ένταση και την ενεργή χρήση του Facebook, κάτι το οποίο είναι απόλυτα λογικό.

Επιπλέον, τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook πάνω από 3 ώρες διαφέρουν σημαντικά από τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook λιγότερο από 2 ώρες ως προς την εξωτερική ρύθμιση, δηλαδή χρησιμοποιούν το Facebook με υψηλότερο επίπεδο εξωτερικής ρύθμισης σε σύγκριση με τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook λιγότερο από 2 ώρες. Τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook πάνω από 3 ώρες διαφέρουν σημαντικά από τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook λιγότερο από 2 ώρες ως προς την ρύθμιση μέσω ταύτισης, δηλαδή το συγκεκριμένο κίνητρο χρήσης είναι υψηλότερο για τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook πάνω από 3 ώρες σε σύγκριση με τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook λιγότερο από 2 ώρες. Το ίδιο ισχύει για την εσωτερική ρύθμιση και τον Συντελεστή Σχετικής Αυτονομίας, δηλαδή τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook πάνω από 3 ώρες χρησιμοποιούν πιο αυτόνομα το Facebook σε σύγκριση με τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook λιγότερο από 2 ώρες.

#### **Σύγκριση μέσων όρων μεταξύ των 4 ειδών ρύθμισης**

**Πίνακας 8.** Σύγκριση των 4 ειδών ρύθμισης

Εξωτερική ρύθμιση		Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση		Ρύθμιση μέσω ταύτισης		Εσωτερική ρύθμιση		Ανοva
2.01	1.04	2.39	1.11	2.41	1.16	3.60	1.18	$F(3,837) = 206.31, p = .000$

Για να συγκρίνουμε τα 4 είδη ρύθμισης κάναμε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης εντός υποκειμένων, η οποία έδειξε ότι τα 4 είδη διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους. Οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν ότι το επίπεδο της εξωτερικής ρύθμισης ( $M = 2.01$ ) ήταν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερο από τα 3 άλλα είδη, δηλαδή από την ενδοσκοπούμενη ρύθμιση ( $M = 2.39, p = .000$ ), τη ρύθμιση μέσω ταύτισης ( $M = 2.41, p = .000$ ) και την εσωτερική ρύθμιση ( $M = 3.60, p = .000$ ).

Επίσης, η ενδοσκοπούμενη ρύθμιση δε διέφερε από την ρύθμιση μέσω ταύτισης, αλλά διέφερε σημαντικά από την εσωτερική ρύθμιση ( $p = .000$ ) και η ρύθμιση μέσω ταύτισης διέφερε σημαντικά από την εσωτερική ρύθμιση.



**Σύγκριση μέσω των όρων μεταξύ των ειδών κοινωνικής σύγκρισης (καθοδική – ανοδική) και σύγκριση μεταξύ των ειδών κοινωνικής σύγκρισης ως προς τις απόψεις και τις ικανότητες**

**Πίνακας 9.** Σύγκριση της καθοδικής και ανοδικής σύγκρισης

Καθοδική σύγκριση		Ανοδική σύγκριση		Απόψεις				Ικανότητες			
				Καθοδική Σύγκριση		Ανοδική Σύγκριση		Καθοδική Σύγκριση		Ανοδική Σύγκριση	
M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.
2.37	1.22	3.34	1.66	2.80	1.74	3.25	1.77	2.21	1.31	3.42	1.90
$t(279) = -11.21, p = .000$				$t(279) = -3.99, p = .000$				$t(279) = -11.58, p = .000$			

Για να συγκρίνουμε την τάση για ανοδική και καθοδική σύγκριση, κάναμε t-test για εξαρτημένα δείγματα. Η ανοδική σύγκριση ( $M = 3.34$ ) ήταν υψηλότερη από την τάση για καθοδική σύγκριση ( $M = 2.37, p = .000$ ).

Στη συνέχεια, για να συγκρίνουμε τη τάση για ανοδική και καθοδική σύγκριση ως προς τις απόψεις, κάναμε t-test για εξαρτημένα δείγματα. Η ανοδική σύγκριση ως προς τις απόψεις ( $M = 3.25, SD = 1.77$ ) ήταν υψηλότερη από την τάση για καθοδική σύγκριση ως προς τις απόψεις ( $M = 2.80, SD = 1.74$ ),  $t(279) = -3.99, p = .000$ .

Για τη σύγκριση της τάσης για ανοδική και καθοδική σύγκριση ως προς τις ικανότητες, κάναμε t-test για εξαρτημένα δείγματα. Η ανοδική σύγκριση ως προς τις ικανότητες ( $M = 3.42, SD = 1.90$ ) ήταν υψηλότερη από την τάση για καθοδική σύγκριση ως προς τις ικανότητες ( $M = 2.21, SD = 1.31$ ),  $t(279) = -11.58, p = .000$ .

**Σύγκριση μέσω των όρων μεταξύ των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών**

**Πίνακας 10.** Σύγκριση των βασικών ψυχολογικών αναγκών

Σχεσιακότητα		Ικανότητα		Αυτονομία		Anova
M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
5.10	.805	4.72	.999	4.91	.887	$F(2, 548) = 24.19, p = .000$

Για να συγκρίνουμε τις 3 βασικές ψυχολογικές ανάγκες κάναμε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης εντός υποκειμένων, η οποία έδειξε ότι οι 3 ανάγκες διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ( $F(2, 548) = 24.19, p = .000$ ). Οι post hoc συγκρίσεις

έδειξαν ότι η Σχεσιακότητα ( $M = 5.10$ ) ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη από τις άλλες δύο βασικές ψυχολογικές ανάγκες, δηλαδή από την Ικανότητα ( $M = 4.72$ ,  $p = .000$ ) και την Αυτονομία ( $M = 4.91$ ,  $p = .000$ ).

*Συσχετίσεις όλων των υπό μελέτη μεταβλητών*

**Πίνακας 11.** Συσχετίσεις μεταξύ όλων των μεταβλητών

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Ένταση χρήσης του Facebook	.28 2**	.04 8	.44 2**	.43 9**	.47 7**	.62 0**	.59 3**	.22 9**	.16 9**	.26 3**	.16 3**	-.00 4	-.01 1
2. Φίλοι		.22 4**	.34 6**	.25 0**	.11 0	.21 8**	.18 7**	.01 7	.02 8	.00 4	.07 5	.09 2	-.02 5
3. Πραγματικοί φίλοι			.07 7	-.00 1	-.01 4	.07 8	.09 4	.11 3	-.07 5	-.11 5	.17 7**	.21 0**	.19 4**
4. Ενεργή χρήση				.39 9**	.25 7**	.41 6**	.36 0**	.07 3	.15 1*	.15 6**	.11 4	.01 7	.00 8
5. Εξωτερική ρύθμιση					.62 0**	.60 5**	.36 4**	-.41 3**	.30 3**	.39 1**	.03 3	-.03 2	-.10 9
6. Ενδοσκοπούμενη ρύθμιση						.53 7**	.30 8**	-.35 9**	.31 4**	.35 0**	-.03 2	-.11 3	-.19 4**
7. Ρύθμιση μέσω ταύτισης							.50 4**	.16 7**	.19 8**	.31 0**	.06 1	-.03 7	-.15 6**
8. Εσωτερική ρύθμιση								.62 8**	.14 8*	.20 7**	.18 0**	.06 0	-.01 5
9. Συντελεστής σχετικής αυτονομίας									-.13 7*	-.12 1*	.15 8**	.09 9	.07 7
10. Καθοδική σύγκριση										.52 6**	-.13 8*	-.25 5**	-.21 0**
11. Ανοδική σύγκριση											.10 3	.28 9**	.24 8**
12. Σχεσιακότητα												.47 3**	.43 0**
13. Ικανότητα													.55 5**
14. Αυτονομία													

Για να δούμε πώς σχετίζονται όλες οι μεταβλητές μεταξύ τους κάναμε συσχετίσεις (correlations) που έδειξαν (βλ. Πίνακα 11) ότι όσο πιο αυτόνομο το κίνητρο σύμφωνα με το Συντελεστή Σχετικής Αυτονομίας (RAI) τόσο μεγαλύτερη η

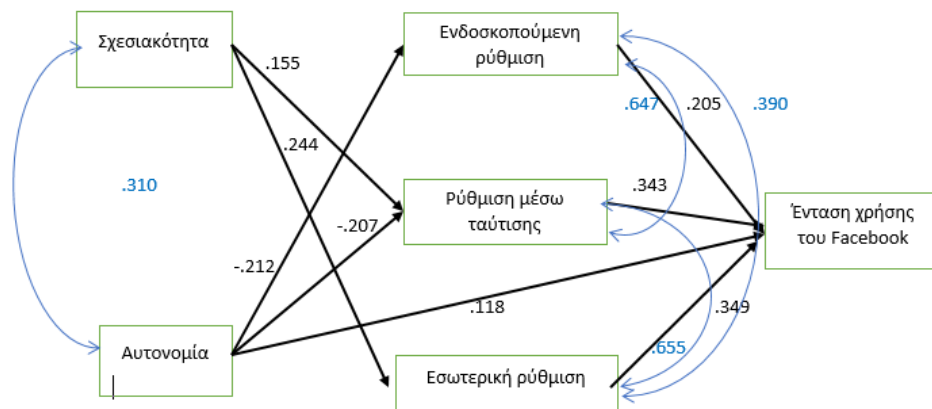
ένταση χρήσης του Facebook. Επιπλέον, όσο πιο έντονη είναι η χρήση του Facebook, τόσο πιο πολύ αυξάνεται η καθοδική, αλλά και η ανοδική σύγκριση. Επίσης, παρατηρείται ότι όσο πιο ικανοποιημένη είναι η ανάγκη για Σχεσιακότητα τόσο πιο πολύ αυξάνεται η ένταση χρήσης του Facebook.

Παρατηρείται επιπροσθέτως ότι όσο πιο αυτόνομο το κίνητρο (RAI) τόσο πιο πολύ μειώνεται η τάση για καθοδική, αλλά και ανοδική κοινωνική σύγκριση. Παρατηρούμε όμως κάτι που δεν είχε προβλεφθεί. Όσο αυξάνεται το επίπεδο όλων των ειδών ρύθμισης, τόσο αυξάνεται και η τάση για καθοδική και ανοδική σύγκριση.

### Ανάλυση Διαδρομών: Έλεγχος Υπόθεσης 1α

Για τον έλεγχο της υπόθεσης 1<sup>α</sup>, δηλαδή ότι η σχέση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (Σχεσιακότητα, Ικανότητα, Αυτονομία) και της έντασης χρήσης του Facebook θα διαμεσολαβείται από τα τέσσερα είδη ρύθμισης (εξωτερική ρύθμιση, ενδοσκοπούμενη ρύθμιση, ρύθμιση μέσω ταύτισης, εσωτερική ρύθμιση), χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διαδρομών (Σχήμα 1).

**Σχήμα 1.**



Στο μοντέλο ανάλυσης διαδρομών αρχικά λάβαμε υπόψη όλες τις άμεσες επιδράσεις των «ανεξάρτητων» μεταβλητών, δηλαδή των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (Σχεσιακότητα, Ικανότητα, Αυτονομία) και των «διαμεσολαβητικών» μεταβλητών, δηλαδή των ειδών ρύθμισης (εξωτερική ρύθμιση, ενδοσκοπούμενη

ρύθμιση, ρύθμιση μέσω ταύτισης, εσωτερική ρύθμιση) στην «εξαρτημένη» μεταβλητή, η οποία είναι η ένταση χρήσης του Facebook. Επίσης, λάβαμε υπόψη και όλες τις έμμεσες επιδράσεις των «ανεξάρτητων» μεταβλητών στην «εξαρτημένη» μεταβλητή, μέσω των επιδράσεών τους στις «διαμεσολαβητικές» μεταβλητές, καθώς και τις συνδιακυμάνσεις (covariances) μεταξύ των τριών ανεξάρτητων μεταβλητών και μεταξύ των τεσσάρων διαμεσολαβητικών μεταβλητών. Στη συνέχεια αφαιρέθηκαν οι μη στατιστικά σημαντικές συνδιακυμάνσεις και διαδρομές. Οι τιμές που εμφανίζονται στα ευθύγραμμα βέλη (διαδρομές) είναι σταθμισμένοι συντελεστές παλινδρόμησης (standardized regression coefficients), ενώ οι τιμές στα καμπυλόγραμμα βέλη είναι δείκτες συνδιακύμανσης.

Το τελικό μοντέλο ανάλυσης διαδρομών (Σχήμα 1) είχε συνολικά καλή προσαρμογή ( $N = 280$ ,  $\chi^2 = 5.17$ ,  $df = 3$ ,  $p = .159$ ), όπως δείχνουν και οι ικανοποιητικοί δείκτες καλής προσαρμογής (goodness of fit),  $NFI = .98$ ,  $RFI = .92$ ,  $IFI = .99$ ,  $CFI = .99$ ,  $RMSEA = .051$ . Συνολικά το μοντέλο ερμήνευε το 52 % της διακύμανσης της έντασης χρήσης του Facebook.

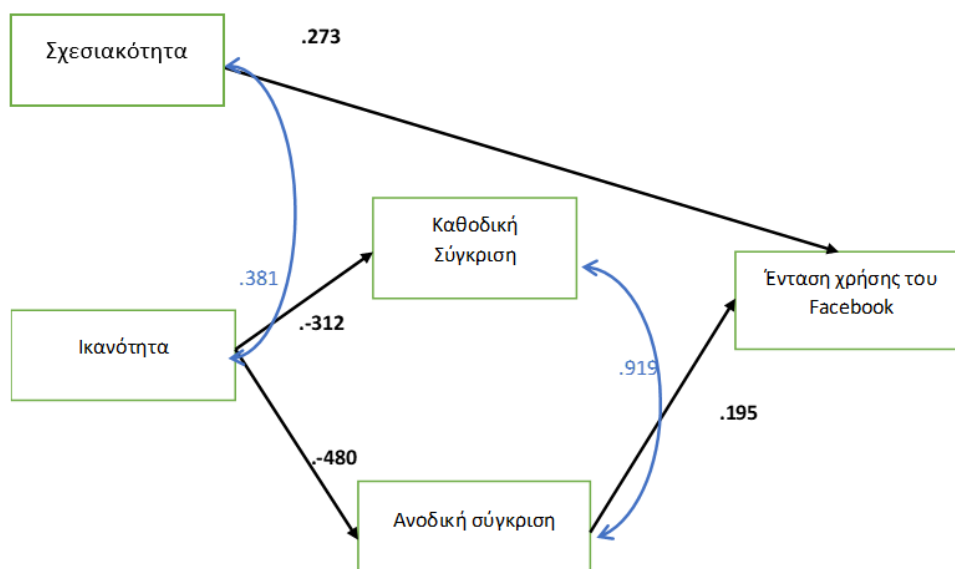
Παρατηρούμε ότι η Σχισιακότητα έχει στατιστικά σημαντική άμεση θετική επίδραση στην ρύθμιση μέσω ταύτισης και στην εσωτερική ρύθμιση (δηλαδή όσο περισσότερο έχει ικανοποιηθεί η ανάγκη για Σχισιακότητα, τόσο ισχυρότερη η ρύθμιση μέσω ταύτισης και η εσωτερική ρύθμιση αναφορικά με τη χρήση του Facebook), ενώ η Αυτονομία έχει στατιστικά σημαντική άμεση αρνητική επίδραση στην ενδοσκοπούμενη ρύθμιση και στην ρύθμιση μέσω ταύτισης (δηλαδή, όσο περισσότερο έχει ικανοποιηθεί η ανάγκη για Αυτονομία, τόσο ασθενέστερη είναι η ενδοσκοπούμενη ρύθμιση και η ρύθμιση μέσω ταύτισης αναφορικά με τη χρήση του Facebook). Στατιστικά σημαντική άμεση θετική επίδραση στην ένταση χρήσης του Facebook έχουν η Αυτονομία, η ενδοσκοπούμενη ρύθμιση, η ρύθμιση μέσω ταύτισης και η εσωτερική ρύθμιση, δηλαδή όσο περισσότερο έχει ικανοποιηθεί η ανάγκη για αυτονομία, και όσο ισχυρότερα τα τρία είδη ρύθμισης, τόσο εντονότερη η χρήση του Facebook. Η επίδραση της Σχισιακότητας στην ένταση χρήσης του Facebook είναι μόνο έμμεση ( $\beta = .13$ ), δηλαδή διαμεσολαβείται από τη ρύθμιση μέσω ταύτισης και την εσωτερική ρύθμιση. Αν και η Αυτονομία έχει θετική άμεση επίδραση στην ένταση χρήσης του Facebook ( $\beta = .118$ ) η έμμεση επίδρασή της που διαμεσολαβείται από την ενδοσκοπούμενη ρύθμιση και τη ρύθμιση μέσω ταύτισης είναι αρνητική ( $\beta = -.115$ ), με αποτέλεσμα η Αυτονομία να μην έχει σημαντική συνολική επίδραση ( $\beta = .003$ ) στην ένταση χρήσης του Facebook. Οι συνολικές επιδράσεις (άμεσες και έμμεσες) των

ανεξάρτητων μεταβλητών και των διαμεσολαβητών στην ένταση χρήσης του Facebook δείχνουν ότι την ισχυρότερη συνολική επίδραση ασκούν οι τρεις ρυθμίσεις με πρώτη την εσωτερική ρύθμιση ( $\beta = .349$ ), δεύτερη την ρύθμιση μέσω ταύτισης ( $\beta = .343$ ) και μετά την ενδοσκοπούμενη ρύθμιση ( $\beta = .205$ ) και τέλος η Σχεσιακότητα ( $\beta = .138$ ).

### **Ανάλυση Διαδρομών: Έλεγχος Υπόθεσης 1β**

Για τον έλεγχο της υπόθεσης 1β, δηλαδή, ότι η σχέση μεταξύ των βασικών ψυχολογικών αναγκών (Σχεσιακότητα, Ικανότητα, Αυτονομία) και της έντασης χρήσης του Facebook θα διαμεσολαβείται από την τάση για κοινωνική σύγκριση στο Facebook (καθοδική – ανοδική), χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διαδρομών (Σχήμα 2).

**Σχήμα 2.**



Στο μοντέλο ανάλυσης διαδρομών αρχικά λάβαμε υπόψη όλες τις άμεσες επιδράσεις των «ανεξάρτητων» μεταβλητών δηλαδή των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (Σχεσιακότητα, Ικανότητα, Αυτονομία) και των «διαμεσολαβητικών» μεταβλητών, δηλαδή των δύο ειδών κοινωνικής σύγκρισης (καθοδική – ανοδική), στην «εξαρτημένη» μεταβλητή, η οποία είναι η ένταση χρήσης του Facebook. Επίσης, λάβαμε υπόψη και όλες τις έμμεσες επιδράσεις των «ανεξάρτητων» μεταβλητών στην «εξαρτημένη» μεταβλητή, μέσω των επιδράσεών τους στις «διαμεσολαβητικές» μεταβλητές, καθώς και τις συνδιακυμάνσεις (covariances) μεταξύ των τριών

ανεξάρτητων μεταβλητών και μεταξύ των δύο διαμεσολαβητικών μεταβλητών. Στη συνέχεια αφαιρέθηκαν οι μη στατιστικά σημαντικές συνδιακυμάνσεις και διαδρομές. Οι τιμές που εμφανίζονται στα ευθύγραμμα βέλη (διαδρομές) είναι σταθμισμένοι συντελεστές παλινδρόμησης (standardized regression coefficients), ενώ οι τιμές στα καμπυλόγραμμα βέλη είναι δείκτες συνδιακύμανσης.

Το τελικό μοντέλο ανάλυσης διαδρομών (Σχήμα 2) είχε συνολικά καλή προσαρμογή (  $N = 280$ ,  $\chi^2 = 2.00$ ,  $df = 4$ ,  $p = .734$  ), όπως δείχνουν και οι ικανοποιητικοί δείκτες καλής προσαρμογής (goodness of fit),  $NFI = .99$ ,  $RFI = .97$ ,  $IFI = 1.00$ ,  $RMSEA = .000$ . Συνολικά το μοντέλο ερμήνευε το 10.3% της διακύμανσης της έντασης χρήσης του Facebook.

Παρατηρούμε ότι η ικανοποίηση της ανάγκης για Ικανότητα έχει στατιστικά σημαντική άμεση αρνητική επίδραση στην τάση για καθοδική όσο και για ανοδική κοινωνική σύγκριση στο Facebook, δηλαδή όσο λιγότερο έχει ικανοποιηθεί η ανάγκη για Ικανότητα, τόσο μεγαλύτερη η τάση για ανοδική ή καθοδική κοινωνική σύγκριση στο Facebook. Επίσης, παρατηρούμε ότι η Σχεσιακότητα και η τάση για ανοδική σύγκριση έχουν στατιστικά σημαντική άμεση θετική επίδραση στην ένταση χρήσης του Facebook, δηλαδή όσο περισσότερο έχει ικανοποιηθεί η ανάγκη για Σχεσιακότητα, και όσο μεγαλύτερη η τάση για ανοδική σύγκριση, τόσο εντονότερη η χρήση του Facebook. Τέλος, η επίδραση της Ικανότητας στην ένταση χρήσης του Facebook είναι μόνο έμμεση ( $\beta = -.09$ ), διαμεσολαβείται δηλαδή από την τάση για ανοδική σύγκριση, που σημαίνει ότι όσο λιγότερο έχει ικανοποιηθεί η ανάγκη για Ικανότητα, τόσο εντονότερη η τάση για ανοδική κοινωνική σύγκριση και τόσο μεγαλύτερη η ένταση χρήσης του Facebook.

## Συζήτηση

Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να εξετάσει σύμφωνα με τη Θεωρία Αυτό-καθορισμού, πώς η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στην καθημερινή ζωή και το είδος κινήτρου χρήσης του Facebook συμβάλουν στην αυξημένη χρήση του κοινωνικού δικτύου και ποιο είδος κινήτρου συμβάλει στην τάση για κοινωνική σύγκριση μέσω του Facebook.

Συγκεκριμένα, η πρώτη μας υπόθεση ήταν πως η χαμηλή ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (Σχεσιακότητα, Ικανότητα, Αυτονομία) στην ζωή γενικά θα σχετίζεται με αυξημένη ένταση της χρήσης του Facebook. Οι Masur et al. (2014) είχαν βρει αντίστοιχα αποτελέσματα για τον εθισμό στη χρήση του Facebook, δηλαδή αρχικά έδειξαν πως όσο λιγότερο ικανοποιημένες ήταν οι τρεις ψυχολογικές ανάγκες, τόσο πιο έντονος ο εθισμός με πιο έντονη συσχέτιση μεταξύ της χαμηλής ικανοποίησης της ανάγκης της ικανότητας και του εθισμού.

Στη δική μας έρευνα ωστόσο, η υπόθεση αυτή (Υπόθεση 1) δεν επιβεβαιώθηκε, εκ πρώτης όψεως τουλάχιστον (όπως θα δούμε παρακάτω), δηλαδή τα αποτελέσματα μας ήταν αντίθετα με την υπόθεση και έδειξαν θετική συσχέτιση, αλλά μόνο μεταξύ της έντασης χρήσης του Facebook και της ικανοποίησης της ανάγκης της Σχεσιακότητας, που σημαίνει ότι όσο πιο ικανοποιημένη η Σχεσιακότητα, τόσο πιο έντονη η χρήση του Facebook. Αυτό το εύρημα όμως μπορεί να εξηγηθεί από την έρευνα των Sheldon et al. (2011) όπου το Facebook είναι ένας χώρος που βοηθάει να ικανοποιηθεί η ανάγκη της Σχεσιακότητας. Συγκεκριμένα, οι δύο πρώτες έρευνες των Sheldon et al. (2011) έδειξαν ένα περίεργο αποτέλεσμα: όσο πιο συχνή η χρήση του Facebook τόσο πιο ικανοποιημένη ήταν η Σχεσιακότητα, αλλά και παράλληλα μη ικανοποιημένη. Αυτή η διπλή διαδικασία οφείλεται στο ότι η σύνδεση στο Facebook βοηθάει και ανταμείβει την ικανοποίηση της Σχεσιακότητας, αλλά και η μη ικανοποίηση αυτής της ανάγκης οδηγεί και πάλι στη χρήση του μέσου για να ικανοποιηθεί. Αξίζει όμως να σημειωθεί ότι από τη διερεύνηση της υπόθεσης 1β, δηλαδή, ότι η σχέση μεταξύ των βασικών ψυχολογικών αναγκών (Σχεσιακότητα, Ικανότητα, Αυτονομία) και της έντασης χρήσης του Facebook θα διαμεσολαβείται από την τάση για κοινωνική σύγκριση στο Facebook (καθοδική – ανοδική), προέκυψε ότι όσο λιγότερο έχει ικανοποιηθεί η ανάγκη για ικανότητα, τόσο εντονότερη η τάση για ανοδική κοινωνική σύγκριση και τόσο μεγαλύτερη η ένταση χρήσης του Facebook,

πράγμα που σημαίνει ότι η Υπόθεση 1 επιβεβαιώθηκε εμμέσως και σύμφωνα με τα ευρήματα των Masur et al. (2014), αναφορικά με τη χαμηλή ικανοποίηση της ανάγκης της ικανότητας και την έντονη χρήση του Facebook.

Επομένως, η έρευνα μας δεν επιβεβαιώνει πλήρως την υπόθεση και τα ευρήματα των Masur et al., (2014), πιθανόν διότι η συγκεκριμένη έρευνα αναφερόταν στον εθισμό που προκύπτει από την αναζήτηση ικανοποίησης των αναγκών μέσα στο Facebook. Οι άνθρωποι που έχουν ανικανοποίητες ψυχολογικές ανάγκες είναι πιο επιρρεπείς σε κατάχρηση κάποιων δραστηριοτήτων και μειωμένο το αυτόνομο κίνητρο (Reinecke & Oliver, 2016). Αντιθέτως, το δείγμα μας δείχνει ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και χρησιμοποιεί το μέσο, όπως θα αναφέρουμε παρακάτω, με υψηλότερη εσωτερική ρύθμιση.

Η δεύτερη βασική μας υπόθεση (Υπόθεση 2) αφορούσε τα κίνητρα χρήσης του Facebook σύμφωνα με τη θεωρία Αυτο-καθορισμού. Υποθέσαμε πως όσο πιο αυτόνομο το κίνητρο χρήσης του Facebook, τόσο μεγαλύτερη θα είναι και η ένταση της χρήσης του.

Η υπόθεση μας επιβεβαιώθηκε καθώς όσο αυξάνεται ο συντελεστής σχετικής αυτονομίας, τόσο πιο έντονη είναι η χρήση του Facebook. Το εύρημα αυτό είναι συμβατό με πολλές έρευνες που έχουν εστιάσει στην ευχαρίστηση, η οποία θεωρείται ένα αμιγώς εσωτερικό κίνητρο και είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για τη χρήση και την προθυμία να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν οι χρήστες έναν ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης. Οι Ryan et al. (2006) στην έρευνά τους έδειξαν πως όσο περισσότερο ένας εικονικός χώρος, στη δική τους περίπτωση ο χώρος των video games, ικανοποιεί την αίσθηση της αυτονομίας, το άτομο νιώθει ευχαρίστηση και επιθυμία για μελλοντική χρήση των παιχνιδιών. Οι ομοιότητες μεταξύ του χώρου των video games με τον χώρο του Facebook είναι αρκετές και για αυτό αρκετοί ερευνητές έχουν εμπνευσθεί από τις έρευνες των Ryan et al. (2006) εφαρμόζοντας τη θεωρία Αυτό-καθορισμού στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης. Επομένως, η ευχαρίστηση και το ενδιαφέρον μιας δραστηριότητας, όπως είναι η χρήση του Facebook, είναι σημαντικοί παράγοντες να συνεχίζει το άτομο τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και όταν το άτομο δρα από διασκέδαση και ενδιαφέρον, η αυτονομία που εκλαμβάνει μέσω αυτής της δραστηριότητας είναι υψηλή (Ryan et al., 2006). Άλλη μία έρευνα που επιβεβαιώνει την Υπόθεση 2 είναι η έρευνα των Lin & Lu (2011), όπου τα ευρήματα έδειξαν ότι η ευχαρίστηση που προσφέρει ένας ιστότοπος κοινωνικής δικτύωσης έχει ισχυρή επίδραση στην απόφαση να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν οι χρήστες αυτούς



τους ιστότοπους.

Η τρίτη μας βασική υπόθεση (Υπόθεση 3) αφορούσε τα κίνητρα χρήσης του Facebook και την τάση για καθοδική κοινωνική σύγκριση εντός του χώρου του Facebook. Συγκεκριμένα, αναμέναμε πως όσο λιγότερο αυτόνομο το κίνητρο χρήσης του Facebook, τόσο μεγαλύτερη η τάση για καθοδική κοινωνική σύγκριση.

Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας επιβεβαιώνουν αυτή την υπόθεση εν μέρει, διότι όσο λιγότερο αυτόνομο το κίνητρο χρήσης του Facebook, τόσο αυξάνεται η τάση καθοδικής σύγκρισης στο Facebook (σύμφωνα με την υπόθεση 3), αλλά και της ανοδικής, κάτι το οποίο δεν είχε προβλεφθεί.

Η πειραματική έρευνα των Neighbors & Knee (2003) είχε ως σκοπό να δείξει τις συνέπειες της κοινωνικής σύγκρισης στο συναίσθημα των συμμετεχόντων με βάση τον προσανατολισμό γενικής αιτιότητας (General Causality Orientation) του κάθε ατόμου, δηλαδή με βάση το βαθμό Αυτοκαθορισμού του κάθε ατόμου. Τα ευρήματα μας είναι εν μέρει σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας των Neighbors & Knee (2003), τα οποία έδειξαν ότι οι λιγότερο αυτόνομοι συμμετέχοντες της έρευνας όταν συγκρίνονται ανοδικά (δηλαδή με κάποιον καλύτερο από τους ίδιους) βιώνουν πιο έντονο αρνητικό συναίσθημα σε σύγκριση με τους περισσότερο αυτόνομους και κατά συνέπεια μέσα στο χώρο του Facebook θα επιλέξουν να συγκριθούν καθοδικά για να αποφύγουν τα αρνητικά συναισθήματα της ανοδικής σύγκρισης, τα οποία στο χώρο του Facebook είναι πιθανά να γίνουν αισθητά, καθώς οι χρήστες αυτοπαρουσιάζονται κυρίως με θετικό τρόπο. Όπως αναφέρει ο Wills (1981) ένα άτομο θα επιλέξει να συγκριθεί καθοδικά ώστε να ενισχύσει την υποκειμενική του ευημερία.

Από την άλλη, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έδειξαν πως αυξάνεται και η ανοδική σύγκριση όσο μειώνεται το αυτόνομο κίνητρο, κάτι το οποίο δεν είχε προβλεφθεί. Στη συγκεκριμένη περίπτωση το κίνητρο σύγκρισης του χρήστη ίσως να είναι η αυτό-αξιολόγηση και η αυτοβελτίωση. Δηλαδή, οι άλλοι χρήστες του Facebook βοηθούν το άτομο να βελτιώσει απόψεις ή ικανότητες που θεωρεί ότι χρήζουν βελτίωσης.

Αξιοσημείωτο εύρημα αποτελεί το πώς η σχέση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (Σχεσιακότητα, Ικανότητα, Αυτονομία) και της έντασης χρήσης του Facebook διαμεσολαβείται από τα είδη ρύθμισης (εξωτερική ρύθμιση, ενδοσκοπούμενη ρύθμιση, ρύθμιση μέσω ταύτισης, εσωτερική ρύθμιση) (Υπόθεση 1α). Οι Masur et al. (2014) παρατήρησαν πως όσο λιγότερο ικανοποιούνταν οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες εκτός διαδικτύου, τόσο πιο έντονα ήταν τα κίνητρα χρήσης του

Facebook που χρησιμοποίησαν οι ίδιοι και κατά συνέπεια αυξανόταν ο εθισμός στο Facebook. Στη δική τους έρευνα τα κίνητρα που είχαν τη πιο σημαντική επίδραση στον εθισμό στο Facebook ήταν το κίνητρο της αυτοπαρουσίασης και το κίνητρο διαφυγής (escapism) από την καθημερινότητα. Στην παρούσα έρευνα, παρατηρήθηκε ότι όσο πιο ικανοποιημένη νιώθουν να είναι η ανάγκη για Σχεσιακότητα, τόσο πιο ισχυρή είναι η ρύθμιση μέσω ταύτισης και η εσωτερική ρύθμιση ως κίνητρα χρήσης του Facebook, τα οποία επιδρούν στην ένταση χρήσης του Facebook. Η εσωτερική ρύθμιση είναι το πιο αυτόνομο κίνητρο και η ρύθμιση μέσω ταύτισης είναι ένα εξωτερικό κίνητρο με μεγαλύτερο βαθμό Αυτονομίας (Deci & Ryan, 2002). Τα κίνητρα των Masur et al. (2014) που είχαν πιο έντονη επίδραση στον εθισμό, όπως η τάση διαφυγής από την πραγματικότητα, αντιπροσωπεύουν πιθανόν εξωτερικά κίνητρα. Επομένως, τα ευρήματα της ανάλυσης διαδρομών δείχνουν πως το άτομο όταν έχει ικανοποιημένη την ανάγκη για Σχεσιακότητα και για αυτονομία χρησιμοποιεί το Facebook με πιο αυτόνομο τρόπο και όχι καταχρηστικά όπως έδειξε η έρευνα των Masur et al. (2014).

Θέλοντας να εξετάσουμε περισσότερο τη σχέση των βασικών ψυχολογικών αναγκών με την ένταση χρήσης του Facebook κάναμε μία δεύτερη ανάλυση διαδρομών με διαμεσολαβητικές μεταβλητές την καθοδική και ανοδική κοινωνική σύγκριση (Υπόθεση 1β). Αρχικά, με τη συγκεκριμένη ανάλυση επιβεβαιώνεται μόνο για την ανάγκη της Ικανότητας η πρώτη μας υπόθεση. Τα ευρήματα έδειξαν πως όσο λιγότερο είναι ικανοποιημένη η ανάγκη για Ικανότητα, τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση των υποκειμένων να συγκριθούν καθοδικά και ανοδικά. Οι χρήστες επομένως, όταν νιώθουν πως δεν είναι αρκετά ικανοί, προσφεύγουν σε κοινωνική σύγκριση στο χώρο του Facebook, είτε για να νιώσουν καλύτερα συγκρινόμενοι με κάποιον σε χειρότερη κατάσταση από τους ίδιους (καθοδική σύγκριση), είτε πιθανόν για να μάθουν πώς θα ικανοποιήσουν αυτή την ανάγκη με κριτήριο άτομα που είναι σε καλύτερη κατάσταση από αυτούς (ανοδική σύγκριση) και στη συνέχεια η ανοδική σύγκριση επιδρά στην αύξηση της χρήσης του Facebook. Η ανοδική όμως κοινωνική σύγκριση ίσως να έχει αρνητική επίδραση στα συναισθήματα του χρήστη, καθώς η σύγκριση γίνεται με κάποιον χρήστη που «φαίνεται» καλύτερος. Το συγκεκριμένο εύρημα μας δείχνει το αντίστροφο που έδειξαν αρκετές έρευνες (Lee, 2014; Zuo, 2014), δηλαδή πως όσο αυξάνεται η χρήση του Facebook τόσο αυξάνεται η τάση για κοινωνική σύγκριση μέσα στο Facebook. Επιπλέον, οι Wang, Wang, Gaskin, & Hawk, (2017) έδειξαν πως το άτομο όταν χρησιμοποιεί παθητικά το Facebook, τόσο πιο πολύ συγκρίνεται ανοδικά, το οποίο οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η ανάλυση διαδρομών δείχνει πώς

διαμεσολαβεί η ανοδική σύγκριση στην ένταση χρήσης του Facebook, ώστε πιθανόν να ικανοποιηθεί η ανάγκη της Ικανότητας ή επειδή το άτομο λόγω της μειωμένης ικανοποίησης για Ικανότητα συνεχίζει να συγκρίνεται.

Στην παρούσα έρευνα, σημαντικό εύρημα ήταν πως οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν το Facebook πιο αυτόνομα από τους άνδρες, δηλαδή οι γυναίκες χρησιμοποιούν το Facebook επειδή τους ευχαριστεί και επειδή το βρίσκουν ενδιαφέρον. Η Sheldon (2008) έδειξε ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούν το Facebook με κίνητρο τη διασκέδαση, ενώ οι άνδρες το χρησιμοποιούν για να κοινωνικοποιηθούν ή για να ξεκινήσουν μία ερωτική γνωριμία. Επιπλέον, τα ευρήματά μας έδειξαν ότι οι γυναίκες τείνουν να συγκρίνονται ανοδικά, το οποίο είναι λογικό καθώς είναι πιο επιρρεπείς να συγκρίνονται με άτομα καλύτερα από αυτές είτε με βάση την εμφάνιση (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015) είτε επειδή γενικά οι άλλοι χρήστες θα προβάλουν μια απεγάδιαστη ζωή (de Vries & Kuhne, 2015). Οι Wang et al. (2017) παρατήρησαν ότι η σχέση της παθητικής χρήσης του Facebook με την αυτοεκτίμηση διαμεσολαβούταν από την ανοδική σύγκριση, δηλαδή τα άτομα όσο πιο παθητικά χρησιμοποιούσαν τους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, τόσο πιο πολύ συγκρίνονταν ανοδικά και αυτό οδηγούσε σε μικρότερη αυτοεκτίμηση. Το δείγμα μας παρατηρήσαμε ότι γενικά σπάνια τείνει να χρησιμοποιεί ενεργά το Facebook, το οποίο ίσως εξηγεί τη δεύτερη ανάλυση διαδρομών και την έντονη τάση για ανοδική σύγκριση όταν η ανάγκη για Ικανότητα είναι μειωμένη. Στην παρούσα έρευνα, οι συσχετίσεις έδειξαν πως όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία, τόσο πιο ικανοποιημένη είναι η ανάγκη για Ικανότητα. Το μεγαλύτερο ποσοστό στο δείγμα μας είναι φοιτητές, δηλαδή άτομα νεαρά σε ηλικία και αυτό ίσως εξηγεί την τάση για ανοδική σύγκριση όταν το άτομο δε νιώθει ικανό. Οι (Appel et al., 2016) επιβεβαιώνουν αυτό το εύρημα αναφέροντας πως τα νεαρά άτομα είναι περισσότερο επιρρεπή στη κοινωνική σύγκριση μέσω των κοινωνικών δικτύων.

Τέλος, στην έρευνά μας παρατηρήσαμε ότι οι κάτοικοι της Επαρχίας χρησιμοποιούν το Facebook περισσότερο από τους κατοίκους της Αθήνας και έχουν περισσότερο ικανοποιημένη την ανάγκη για Ικανότητα από τους κατοίκους της Αθήνας. Ο Perrin (2015) έδειξε πως αυτή η διαφορά μεταξύ κατοίκων πόλης, προαστίων και αγροτικών περιοχών μειώνεται, αλλά οι κάτοικοι της πόλης χρησιμοποιούν λιγότερο το Facebook σε σύγκριση με τους κατοίκους της επαρχίας.

Συνοψίζοντας, το δείγμα μας έδειξε να έχει ικανοποιημένες τις βασικές ψυχολογικές του ανάγκες και αυτό οδήγησε στο να χρησιμοποιούν το Facebook με πιο

εσωτερικό κίνητρο και όχι καταχρηστικά όπως υποθέσαμε. Αυτό δείχνει πως η έντονη χρήση του Facebook γίνεται για λόγους ευχαρίστησης, αλλά και κοινωνικής σύγκρισης. Συγκεκριμένα η έρευνα έδειξε πως στην περίπτωση της μειωμένης ικανοποίησης της ανάγκης για Ικανότητα, τα άτομα έτειναν να συγκρίνονται μέσω του Facebook και αυτό οδηγούσε και στην αυξημένη χρήση του μέσου.

### **Περιορισμοί**

Μερικοί περιορισμοί πρέπει να ληφθούν υπόψη όταν αναλύονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν ηλεκτρονικά, οπότε το δείγμα μας δε μπορούσε να ελεγχθεί ώστε να υπάρχει ένας ίσος αριθμός ανδρών και γυναικών ή ανέργων και δημοσίων υπαλλήλων. Επομένως, στο δείγμα μας οι γυναίκες είναι κατά πολύ περισσότερες από τους άνδρες χρήστες Facebook, όπως και οι άνεργοι και οι δημόσιοι είναι αρκετά λιγότεροι από τους φοιτητές και τους ιδιωτικούς υπαλλήλους. Επίσης, το δείγμα μας περιορίζεται μόνο σε ελληνικό κοινό.

Επιπλέον, ένας δεύτερος περιορισμός είναι η μέτρηση των ψυχολογικών φαινομένων με κλίμακες. Η αυθεντικότητα των απαντήσεων δεν είναι εγγυημένη και ο συμμετέχων ίσως θέλει να αποφύγει να δείξει ότι συγκρίνεται ή ότι δε νιώθει ότι οι ψυχολογικές του ανάγκες είναι μη ικανοποιημένες.

Άλλος ένας περιορισμός είναι οι συσχετιστικές αναλύσεις, καθώς δε μας δείχνουν μία σχέση αίτιου – αιτιατού, παρά μόνο μία σχέση μεταξύ των μεταβλητών.

Τέλος, η κλίμακα “Motivations for working out” δεν έχει σταθμιστεί για το ελληνικό κοινό και είναι μία πρώτη απόπειρα χρήσης αυτού του εργαλείου για το χώρο του Facebook.

## Βιβλιογραφία

- 4,7 εκατ. οι χρήστες Facebook στην Ελλάδα, τα 3 εκατ. μέσω κινητού (2016, Νοέμβριος 03) Καθημερινή. Ανακτήθηκε από <http://www.kathimerini.gr/881850/article/tehnologia/diakiktyo/47-ekat-oi-xrhstes-facebook-sthn-ellada-ta-3-ekat-mesw-kinhtoy>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49.
- 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.
- Chou, H. T. G., & 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.
- Davis, F. D., Bagozzi, R. P., & Warshaw, P. R. (1992). Extrinsic and intrinsic motivation to use computers in the workplace1. *Journal of Applied Social Psychology*, 22(14), 1111-1132.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-determination Research*, 3-33.
- De Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217-221.
- Ellison, N. B., 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, 1143-1168.
- Facebook ( 2016 ). Stats. Ανακτήθηκε από <https://newsroom.fb.com/company-info/>.

- Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38-45.
- Festinger, L. A theory of social comparison processes. *Human Relations, 1954, 7*, 117-140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one, 8*(8), e69841.
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior, 32*, 253-260.
- Lin, H., Fan, W., & Chau, P. Y. (2014). Determinants of users' continuance of social networking sites: A self-regulation perspective. *Information & Management, 51*(5), 595-603.
- Lin, K. Y., & Lu, H. P. (2011). Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behavior, 27*(3), 1152-1161.
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M., & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior, 39*, 376-386.
- Miller, L. M., & Prior, D. D. (2010). Online social networks and friending behaviour: A self-determination theory perspective. In *Proceedings of the Australia and New Zealand Marketing Academy Annual Conference, Christchurch, New Zealand* (pp. 1-9).
- Neighbors, C., & Knee, C. R. (2003). Self-determination and the consequences of social comparison. *Journal of Research in Personality, 37*(6), 529-546.
- Panger, G. (2014, April). Social comparison in social media: A look at Facebook and Twitter. In *CHI'14 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (pp. 2095-2100). ACM.
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew Research Center*.

- Reinecke, L., & Oliver, M. B. (Eds.). (2016). *The Routledge Handbook of Media Use and Well-being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*. Routledge.
- Reinecke, L., Vorderer, P., & Knop, K. (2014). Entertainment 2.0? The role of intrinsic and extrinsic need satisfaction for the enjoyment of Facebook use. *Journal of Communication, 64*(3), 417-438.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion, 30*(4), 344-360.
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: disconnection drives use, and connection rewards it.
- Sheldon, P. (2008). Student favorite: Facebook and motives for its use. *Southwestern Mass Communication Journal, 23*(2).
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect?. *Current Directions in Psychological Science, 11*(5), 159-163.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. and Kross, E. (2017), Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review, 11*(1): 274–302. doi:10.1111/sipr.12033
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206.
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The Mediating Roles of Upward Social Comparison and Self-Esteem and the Moderating Role of Social Comparison Orientation in the Association between Social Networking Site Usage and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology, 8*.
- Wheeler, L. (1966). Motivation as a determinant of upward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology, 1*, 27-31.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*(2), 245.

- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, *106*(2), 231.
- Yang, C. C., & Brown, B. B. (2013). Motives for using Facebook, patterns of Facebook activities, and late adolescents' social adjustment to college. *Journal of Youth and Adolescence*, *42*(3), 403-416.
- Zheleva, E., & Getoor, L. (2009, April). To join or not to join: the illusion of privacy in social networks with mixed public and private user profiles. In *Proceedings of the 18th International Conference on World Wide Web* (pp. 531-540). ACM.
- Zuo, A. (2014). Measuring up: Social comparisons on Facebook and contributions to self-esteem and mental health.



## Παράρτημα

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ  
"ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ"

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Το ερωτηματολόγιο που θα συμπληρώσετε, χορηγείται στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής διπλωματικής μου εργασίας της οποίας στόχος είναι να μελετήσει ορισμένες πτυχές της χρήσης του Facebook.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν απαιτεί πολύ χρόνο. Οι ερωτήσεις είναι προσωπικές και δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Απαντήστε αυθόρμητα και ειλικρινά. Σας παρακαλώ θερμά να μην παραλείψετε κανένα ερώτημα, καθώς και να ακολουθήσετε τις οδηγίες που θα σας δίνονται.

Οι απαντήσεις σας σε όλες τις ερωτήσεις είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους σκοπούς της έρευνας.

Παρακαλώ απαντήστε με βάση την παρακάτω κλίμακα στις ακόλουθες προτάσεις που αφορούν τη χρήση του *Facebook*.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Μάλλον Διαφωνώ	Ούτε Διαφωνώ/ Ούτε Συμφωνώ	Μάλλον Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6	7

Q1. Το Facebook είναι μέρος της καθημερινής μου δραστηριότητας

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q2. Είμαι υπερήφανος/η να λέω στους ανθρώπους ότι έχω Facebook.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q3. Το Facebook έχει γίνει μέρος της καθημερινής μου ρουτίνας.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q4. Δε νιώθω «μέσα στα πράγματα» ( χάνω την επαφή μου ) όταν δεν έχω συνδεθεί στο Facebook για κάποιο διάστημα.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q5. Νιώθω ότι είμαι μέρος της κοινότητας του Facebook.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q6. Θα στεναχωριόμουν αν το Facebook έκλεινε.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q7. Κατά προσέγγιση, πόσους φίλους έχετε στο Facebook;

\ \_\_\_\_\_

Q8. Από τους συνολικούς σας φίλους στο Facebook, πόσους από αυτούς θεωρείτε πραγματικούς σας φίλους;

\_\_\_\_\_

Q9. Την περασμένη βδομάδα, κατά μέσο όρο, πόσες ώρες ανά μέρα αφιερώσατε στην ενεργή χρήση του Facebook;

\_\_\_\_\_

Q10. Το προφίλ σας στο Facebook είναι :

Ιδιωτικό	<input type="checkbox"/>	Δημόσιο	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	---------	--------------------------

Παρακαλώ απαντήστε στις επόμενες ερωτήσεις με βάση την παρακάτω κλίμακα

Ποτέ	Σχεδόν Ποτέ	Σπάνια	Μερικές Φορές	Συχνά	Σχεδόν Καθημερινά	Καθημερινά
1	2	3	4	5	6	7

Q11. Πόσο συχνά σχολιάζετε τις αναρτήσεις άλλων χρηστών του Facebook;

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q12. Πόσο συχνά σχολιάζετε τις αναρτήσεις των φίλων σας στο Facebook;

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q13. Πόσο συχνά ανεβάζετε δημοσιεύσεις στον «τοίχο» σας;

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το Facebook. Παρακαλώ αναφέρετε πόσο ισχύει για εσάς ο καθένας από τους παρακάτω λόγους, αναφορικά με το γιατί χρησιμοποιείτε το Facebook.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Μάλλον Διαφωνώ	Ούτε Διαφωνώ/ Ούτε Συμφωνώ	Μάλλον Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6	7

**Γιατί χρησιμοποιείτε το Facebook;**

Q14. Γιατί απλά μου αρέσει να χρησιμοποιώ το Facebook.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q15. Γιατί το Facebook είναι σημαντικό και «ευεργετικό» για τον τρόπο ζωής μου.

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q16. Γιατί θα ένιωθα άσχημα για τον εαυτό μου αν δε το χρησιμοποιούσα.

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q17. Γιατί είναι διασκεδαστικό και ενδιαφέρον.

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q18. Γιατί οι άλλοι με συμπαθούν περισσότερο επειδή έχω Facebook.

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q19. Γιατί αν δε το χρησιμοποιούσα, θα φοβόμουν ότι θα έχανα πολλά (θα έμενα «έξω από τα πράγματα»).

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q20. Γιατί βοηθάει την εικόνα/image μου.

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q21. Γιατί για μένα προσωπικά είναι σημαντικό να το χρησιμοποιώ.

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q22. Γιατί νιώθω κοινωνική πίεση να το χρησιμοποιώ.

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q23. Γιατί δίνω μεγάλη αξία στο να είμαι ενεργός στο Facebook.

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q24. Για την απόλαυση του να ανακαλύπτω και να είμαι «ειδήμων» στις νέες εφαρμογές.

1 2 3 4 5 6 7  
○○○○○○○

Q25. Γιατί θέλω να είμαι «ορατός»

στους άλλους μέσω της χρήσης του

Facebook. 1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Παρακάτω υπάρχουν κάποιες δηλώσεις που αφορούν την σύγκριση που πιθανόν συμβαίνει στο Facebook. Παρακαλώ απαντήστε σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις δηλώσεις αυτές όταν χρησιμοποιείτε το Facebook.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Μάλλον Διαφωνώ	Ούτε Διαφωνώ/ Ούτε Συμφωνώ	Μάλλον Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6	7

Q26.

Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους στο Facebook γενικά, εστιάζω σε άτομα τα οποία είναι σε χειρότερη κατάσταση από εμένα.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q27. Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους στο Facebook γενικά, εστιάζω σε άτομα τα οποία είναι σε καλύτερη κατάσταση από εμένα.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q28. Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους στο Facebook, εστιάζω σε άτομα τα οποία είναι σε χειρότερη κατάσταση από εμένα ως προς τις απόψεις που εκφράζουν.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q29. Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους στο Facebook, εστιάζω σε άτομα τα οποία είναι σε καλύτερη κατάσταση από εμένα ως προς τις απόψεις που εκφράζουν.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q30. Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους στο Facebook, εστιάζω σε άτομα τα οποία είναι σε χειρότερη κατάσταση από εμένα ως προς τις ικανότητες που έχουν.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q31. Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους στο Facebook, εστιάζω σε άτομα τα οποία είναι σε καλύτερη κατάσταση από εμένα ως προς τις ικανότητες που έχουν.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Παρακαλώ διαβάστε τις ακόλουθες προτάσεις προσεκτικά και σκεφτείτε πόσο η καθεμιά από αυτές σχετίζεται με τη ζωή σας και έπειτα αναφέρετε πόσο ισχύει για εσάς. Χρησιμοποιείτε την ακόλουθη κλίμακα για να απαντήσετε:

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Μάλλον Διαφωνώ	Ούτε Διαφωνώ/ Ούτε Συμφωνώ	Μάλλον Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6	7

Συναισθήματα που έχω

Q32. Νιώθω ότι είμαι ελεύθερος/η να αποφασίσω για τον εαυτό μου πως θα ζήσω τη ζωή μου.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q33. Συμπαθώ πραγματικά τους

ανθρώπους με τους οποίους έρχομαι σε

αλληλεπίδραση. 1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q34.

Συχνά, δε νιώθω πολύ ικανός/η.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q35. Νιώθω πίεση στη ζωή μου.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q36. Οι άνθρωποι που γνωρίζω

μου λένε ότι είμαι καλός/ή σε αυτό

που κάνω. 1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q37.

Τα πάω καλά με τους ανθρώπους με τους οποίους έρχομαι σε επαφή.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q38.

Κυρίως κλείνομαι στον εαυτό μου και δεν έχω πολλές κοινωνικές επαφές.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q39. Γενικά νιώθω ελεύθερος/η να εκφράζω τις ιδέες και τις απόψεις μου.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q40. Θεωρώ φίλους μου τους ανθρώπους με τους οποίους αλληλεπιδρώ τακτικά.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q41. Μπόρεσα πρόσφατα να αποκτήσω ενδιαφέρουσες νέες δεξιότητες.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q42. Στην καθημερινότητά μου, συχνά πρέπει να κάνω ό,τι μου πουν.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q43. Οι άνθρωποι στη ζωή μου νοιάζονται για μένα.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q44. Τις περισσότερες μέρες νιώθω μια αίσθηση επίτευξης από αυτά που κάνω.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q45. Οι άνθρωποι με τους οποίους αλληλεπιδρώ σε καθημερινή βάση τείνουν να λαμβάνουν υπόψη τα συναισθήματά μου.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q46. Στη ζωή μου δε μου δίνονται πολλές ευκαιρίες να δείξω πόσο ικανός/ή είμαι.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q47. Δεν υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στους οποίους νιώθω κοντά.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q48. Νιώθω ότι μπορώ σε γενικές γραμμές να είμαι ο εαυτός μου στις καταστάσεις που καθημερινά βιώνω.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q49. Οι άνθρωποι με τους οποίους αλληλεπιδρώ τακτικά, δε δείχνουν να με συμπαθούν πολύ.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q50. Συχνά δε νιώθω πολύ ικανός/ή.

1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○

Q51. Δεν υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για μένα να αποφασίζω εγώ για τον εαυτό μου

πώς να κάνω διάφορα πράγματα στην καθημερινή μου ζωή. 1 2 3 4 5 6 7

○○○○○○○○



Q52. Οι άνθρωποι είναι γενικά αρκετά φιλικόί προς εμένα.

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q53. ΦΥΛΟ

Q54. ΗΛΙΚΙΑ

Q55. ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Q56. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

Q57. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ