

Τ.Ε.Ι ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

**«ΣΤΡΕΣ, ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ:
ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ»**

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΟΥΚΟΥΛΗ ΣΟΦΙΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΑΙΓΙΝΗΤΗ ΣΟΦΙΑ

ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΑ

ΤΣΑΓΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ,
ΙΟΥΝΙΟΣ 2014

«Έχουμε υποστεί μια κοινωνική αλλαγή τα τελευταία τέσσερα ή πέντε χρόνια και τώρα
σχεδόν
ο κάθε φοιτητής διαχειρίζεται τις σχέσεις του μέσω του Facebook»,
καθηγητής W. K. Campbell,
του Πανεπιστημίου της Georgia των Η.Π.Α.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ:

Για την εκπόνηση της πτυχιακής μας εργασίας είχαμε ανθρώπους που μας στήριξαν ώστε να φέρουμε εις πέρας το έργο μας αυτό. Έτσι λοιπόν και εμείς θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας στους ανθρώπους αυτούς.

Αρχικά θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κυρία Κουκούλη Σοφία επιβλέπουσα καθηγήτρια της πτυχιακής μας εργασίας, για την καθοδήγηση και την υπομονή που υπέδειξε. Επίσης την κυρία Καλαιτζάκη Αργυρούλα, Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας του Τ.Ε.Ι Κρήτης για τη σημαντική και ουσιαστική αρωγή.

Παράλληλα όλους τους ανθρώπους του στενού οικογενειακού και φιλικού μας περιβάλλοντος που μας στήριξαν την περίοδο αυτή..

Επίσης το προσωπικό της βιβλιοθήκης του Τ.Ε.Ι. Ηρακλείου που μας βοήθησε στην αναζήτηση βιβλιογραφίας.

Και τέλος, τους σπουδαστές που δέχτηκαν να μοιραστούν προσωπικά τους δεδομένα συμβάλλοντας στην υλοποίηση της έρευνάς μας.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μετά από τέσσερα χρόνια φοίτησης στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Κρήτης, η ολοκλήρωση των σπουδών μας επισφραγίζεται ουσιαστικά με την εκπόνηση της συγκεκριμένης έρευνας.

Σκοπός της προτεινόμενης έρευνας ήταν να μελετήσουμε τη σχέση του στρες που καταγράφεται στους νέους κατά τη διάρκεια της φοίτησής τους στα ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα (συγκεκριμένα στο νομό Ηρακλείου) και της ανθεκτικότητας που αναπτύσσουν, ώστε να ξεπεράσουν τις δύσκολες καταστάσεις που βιώνουν. Επίσης στόχος μας ήταν να διερευνήσουμε την επίδραση των πραγματικών (offline) και των διαδικτυακών (online) κοινωνικών δικτύων στην ανθεκτικότητα και κατά πόσον αυτά συμβάλλουν στην αύξηση ή μείωση του στρες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	9
Abstract.....	10

Α': ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εισαγωγή.....	12
---------------	----

Κεφάλαιο 1: Το περιβάλλον του φοιτητή και ο συναισθηματικός του κόσμος

1.1. Η απόκτηση γνώσης: η σχέση του/της φοιτητή/τριας με το αντικείμενο μελέτης	15
1.2. Η σχέση του/της φοιτητή/τριας με το περιβάλλον του/της.....	15
1.3. Συναισθήματα στην καθημερινή φοιτητική ζωή.....	16

Κεφάλαιο 2: Η ψυχική ένταση (στρες)

2.1. Η έννοια του στρες.....	19
2.2. Διαστάσεις του «στρες»	19
2.3. Το άγχος ως έννοια ανεξάρτητη της ιδιοσυγκρασίας του ατόμου.....	21
2.4. Το άγχος ως αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης και ο ρόλος των ατομικών διαφορών.....	22

Κεφάλαιο 3: Η έννοια της ανθεκτικότητας

3.1. Τι είναι η ανθεκτικότητα.....	24
3.2. Ψυχολογική Ανθεκτικότητα ως διαδικασία και αποτέλεσμα συνδυαστικών προστατευτικών παραγόντων.....	24
3.3. Η ανακάλυψη της έννοιας της ανθεκτικότητας	25
3.4. Εκφράσεις ανθεκτικότητας και παράγοντες που την ενισχύουν.....	26
3.5. Ανθεκτικότητα και Συναίσθημα.....	27
3.6. Ατομικές διαφορές στην ανοχή στη ματαιώση και στην ανθεκτικότητα στο ψυχολογικό άγχος.....	29
3.7. Η ενίσχυση ή η οικοδόμηση της Ανθεκτικότητας».	31

Κεφάλαιο 4. Διαπροσωπικά και διαδικτυακά κοινωνικά δίκτυα, στρες και ανθεκτικότητα

4.1. Ορισμός των διαπροσωπικών (offline) κοινωνικών δικτύων	33
4.2. Ορισμός των διαδικτυακών (online) κοινωνικών δικτύων	35
4.3. Κοινωνικό κεφάλαιο και αλλαγές στη ζωή των νέων.....	36
4.4. Συνεκτικότητα μεταξύ των online και offline κόσμων των νέων ενηλίκων.....	38
4.5. Η σχέση των κοινωνικών δικτύων με το στρες και την ανθεκτικότητα	39

Β': ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Κεφάλαιο 5: Μεθοδολογία Έρευνας:

5.1.Σκοπός έρευνας:.....	40
5.2.Κεντρική ερευνητική υπόθεση της	40
5.2.1.Ερευνητικά ερωτήματα:	40
5.3.Είδος έρευνας:.....	40
5.3.1.Εργαλείο έρευνας:.....	41
5.3.2.Πληθυσμός:.....	42
5.3.3.Μέθοδος δειγματοληψίας:.....	42
5.4.Δυσκολίες που προέκυψαν:.....	42
5.5. Ηθικά ζητήματα:	43
5.6.Ανάλυση δεδομένων:	43

Κεφάλαιο 6: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

6.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ	44
6.2 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ, ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ...	57
6.3 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	60
6.3.1 Συσχετίσεις στατιστικά σημαντικές.....	60
6.4. Συσχετίσεις των κοινωνικό-δημογραφικών μεταβλητών με το προσλαμβανόμενο στρες.....	61
6.4.1 Συσχετίσεις στατιστικά σημαντικές.....	61
Κεφάλαιο 7: Συζήτηση αποτελεσμάτων- Συμπεράσματα	
7.1.:Συζήτηση.....	66
7.2. Συμπεράσματα	69

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γ': ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- 1.Ερωτηματολόγιο έρευνας
- 2.Επιπλέον γραφήματα

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ

- Πίνακας 1:**Κοινωνικό-δημογραφικά στοιχεία δείγματος
- Πίνακας 2:**Επίπεδο εκπαίδευσης των γονιών των ερωτώμενων
- Πίνακας 3:**Διαθέσιμα χρήματα τον μήνα
- Πίνακας 4:**Αριθμός στενών φίλων και στενών συγγενών των ατόμων του δείγματος
- Πίνακας 5:**Στοιχεία χρήσης/μη και διάρκειας διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων
- Πίνακας 6:** Στοιχεία γνωριμίας και επικοινωνίας με τους online φίλους.
- Πίνακας 7:**Στοιχεία συχνότητας διαδικτυακής επικοινωνίας
- Πίνακας 8:**Συσχέτιση της ανθεκτικότητας με το ‘δεσμό’ και ‘την αλληλεπίδραση’ των διαπροσωπικών σχέσεων
- Πίνακας 9:**Συσχέτιση της ανθεκτικότητας με το δεσμό και την αλληλεπίδραση των διαδικτυακών σχέσεων
- Πίνακας 10:**Συσχέτιση του στρες με το ‘δεσμό’ και την ‘αλληλεπίδραση’ των διαπροσωπικών σχέσεων
- Πίνακας 11:**Συσχέτιση του στρες με το δεσμό και την αλληλεπίδραση των διαδικτυακών σχέσεων.
- Πίνακας 12:**Συσχέτιση του στρες και της ανθεκτικότητας
- Πίνακας 13:**Συσχέτιση της ύπαρξης/μη παράλληλης εργασίας με τις σπουδές και της ανθεκτικότητας που αναπτύσσει το δείγμα
- Πίνακας 14:**Συσχέτιση του μηνιαίου ποσού που έχει στην διάθεση του και της ανθεκτικότητας που αναπτύσσει το δείγμα
- Πίνακας 15:**Συσχέτιση του φύλου και του στρες που βιώνει το δείγμα
- Πίνακας 16:**Συσχέτιση του προσλαμβανόμενου στρες σχετικά με τον αριθμό των στενών φίλων του δείγματος.
- Πίνακας 17:**Συσχέτιση του λαμβανόμενου στρες σχετικά με τον αριθμό των στενών φίλων του δείγματος.
- Πίνακας 18:**Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση για την Ανθεκτικότητα «resilience»
- Πίνακας 19:**Παράγοντες που επηρεάζουν το βαθμό ανθεκτικότητας των φοιτητών του δείγματος
- Πίνακας 20:**Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση για το Stress
- Πίνακας 21:**Μεταβλητές που διατηρήθηκαν για το στρες ως εξαρτημένη μεταβλητή.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1:Οικογενειακή κατάσταση δείγματος

Γράφημα 2:Κατάσταση συμβίωσης δείγματος

Γράφημα 3:Παράλληλη ή μη εργασία τον μήνα

Γράφημα 4:Συχνότητα σύνδεσης στα online κοινωνικά δίκτυα

Γράφημα 5:Αριθμός φίλων που διατηρούν στα online κοινωνικά δίκτυα.

Γράφημα 6:Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για πληροφόρηση

Γράφημα 7:Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για ανταλλαγή απόψεων

Γράφημα 8:Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για ψυχαγωγία

Γράφημα 9:Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για δημιουργία νέων επαφών

Γράφημα 10:Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για διατήρηση των επαφών

Γράφημα 11:Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για ανταλλαγή εμπειριών

Γράφημα 12:Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για επαγγελματικούς λόγους

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Γενικά: Στην συγκεκριμένη έρευνα μελετήθηκε η σχέση του στρες που καταγράφεται στους νέους κατά τη διάρκεια της μετάβασης από την εφηβεία, στην ενήλικη ζωή, η οποία περιλαμβάνει και τη φοίτησή τους στα ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα και της ανθεκτικότητας που αναπτύσσουν, ώστε να ξεπεράσουν τις δύσκολες καταστάσεις που τυχόν βιώνουν. Επίσης διερευνήθηκε το κατά πόσο και σε ποιο βαθμό επιδρούν τα πραγματικά (offline) και τα διαδικτυακά (online) κοινωνικά δίκτυα στην ανθεκτικότητα και κατά πόσον συμβάλλουν στην αύξηση ή μείωση του στρες.

Μεθοδολογία: Το δείγμα μας αποτελέσαν 403 σπουδαστές του Τ.Ε.Ι και των Πανεπιστημιακών τμημάτων του Ηράκλειου Κρήτης. Το εργαλείο της έρευνάς μας ήταν το ερωτηματολόγιο ,το οποίο περιελάμβανε: τα κοινωνικό-δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών ,την καταγραφή των διαδικτυακών και των πραγματικών κοινωνικών δικτύων στα όποια συμμετέχουν, τη μέτρηση του προσλαμβανόμενου στρες, καθώς και την μέτρηση της ανθεκτικότητας των ερωτώμενων.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερο στρες: οι άνδρες έχουν $M.O.:19,38$ $T.A.:5,778$, ενώ οι γυναίκες $M.O.:21,24$, $T.A.:5,985$. ($t=-3,157$, $df=401$, $p=0,002<0,05$). Όσο περισσότερους στενούς φίλους δηλώνουν οι ερωτώμενοι τόσο λιγότερο στρες εκδηλώνουν ($r=-0,155$, $p=0,002<0,05$). Αυτοί που δεν εργάζονται έχουν υψηλότερη τιμή στην κλίμακα ανθεκτικότητας ($M.O.:77,71$, $T.A.:15,603$) από αυτούς που εργάζονται παράλληλα με τις σπουδές τους ($M.O.:82,01$, $T.A.:13,866$) και η διαφορά είναι στατιστικά σημαντικής. ($t=-2,246$, $df=401$, $p=0,025<0,05$). Παράλληλα υπάρχει αντιστρόφως ανάλογη συσχέτιση μεταξύ του βαθμού 'δεσμού' που αναπτύσσεται μέσω των διαδικτυακών σχέσεων και του στρες. Όσο αυξάνεται ο βαθμός δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων τόσο μειώνεται το στρες των ερωτώμενων ($r=-0,127$, $p=0,016<0,05$). Επίσης η αύξηση του δεσμού και της αλληλεπίδρασης που καλλιεργείται μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων συνδέεται με την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των φοιτητών. ($r=0,113$, $p=0,033<0,05$) Αυτό σημαίνει πως όσο πιο ισχυρούς δεσμούς διατηρεί με τα πραγματικά κοινωνικά του δίκτυα το δείγμα, τόσο αυξάνεται η ικανότητά του να ανθίσταται με επιτυχία στις πιέσεις και τις δυσκολίες της ζωής και να προσαρμόζεται στις νέες απαιτήσεις.

Συμπεράσματα: οι γυναίκες βιώνουν περισσότερο στρες από τους άνδρες. Επίσης η ύπαρξη παράλληλης εργασίας με τις σπουδές συμβάλλει στην ενίσχυση της

ανθεκτικότητας. Παράλληλα η αύξηση του βαθμού δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων, φαίνεται να μειώνει το στρες των ερωτώμενων. Επίσης ο ισχυρότερος δεσμός και η αλληλεπίδραση μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων συνδέεται με την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των φοιτητών.

Λέξεις κλειδιά: στρες, ανθεκτικότητα, κοινωνικά δίκτυα(online), διαπροσωπικές σχέσεις(offline).

ABSTRACT

Overview : This research studied the relationship of stress recorded among young people during the transition from adolescence to adulthood, a period including their studies at higher education and the resilience levels they develop in order to overcome difficult situations that may experience. We also investigated whether and to what extent the interpersonal (offline) and the online social networks increase or reduce stress and resilience.

Methodology: Our sample consisted of 403 students from the TEI and University Departments of Heraklion, Crete. Our research tool was a questionnaire, which mainly included questions on the sociodemographic characteristics of the students, their online and offline social networks, and scales measuring stress, resilience and life satisfaction.

Results: The women of the sample are more affected by stress (mean score for men is 19.38, (sd: 5,778) and for women 21,24, (sd:5,985). The more close friends respondents have the less stress they experience ($r = -0,155$, $p = 0,002 < 0, 05$). Those who work and study show a greater degree of resilience. The mean score for those who do not work is 77.71, (std: 15,603) and for those who work is 82.01, (std: 13,866). Also there is a significant difference between the degree of 'bonding' of online relationships and stress. that the higher degree of bonding of online relationships they have, the less stress they experience ($r = -0,127$, $p = 0,016 < 0,05$). Also the increase of 'bonding' and 'bridging' interpersonal (offline) relationships associated with increased resilience of students. ($R = 0,113$, $p = 0,033 < 0,05$).

Conclusions: women experience more stress than men. Also the existence of work along with studies helps in strengthening resilience. The increase of the degree of bonding through the online relationships reduces the stress of respondents. Also the increase of the

bond and interaction through interpersonal relationships are associated with increased resilience of students.

Keywords: stress, resilience, social networks (online), interpersonal relations (offline).

A.ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ:

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με την εισαγωγή του νέου στην ανώτατη εκπαίδευση ανοίγει ένα νέο κεφάλαιο γεμάτο με προοπτικές, νέα ερεθίσματα, προκλήσεις και νέο κύκλο γνωριμιών. Αυτή η δυναμική διαδικασία αλλαγής σίγουρα δημιουργεί ψυχική ένταση στο άτομο καθώς έχει να αντιμετωπίσει νέες ακαδημαϊκές προκλήσεις, άγχος και πιθανόν να δεχτεί απόρριψη από τους συνομήλικους τους καθώς και ο νέος θα έχει αυξημένη ανησυχία για τα προσωπικά του όρια(αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμός, αποφασιστικότητα). Ένας μηχανισμός άμυνας που αναπτύσσει το άτομο και τον οποίο θα αναλύσουμε στην προτεινόμενη έρευνα είναι η ανθεκτικότητα(resilience) .

Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στη δυναμική διαδικασία εκείνη κατά την οποία το άτομο εκδηλώνει στοιχεία θετικής προσαρμογής, παρά την ύπαρξη σοβαρών απειλών, σημαντικών δυσχερειών, τραυμάτων, πιέσεων και εν γένει δυσκολιών για την ανάπτυξή του. Καταφέρνει δηλαδή να ανθίσταται με επιτυχία στις πιέσεις και τις δυσκολίες της ζωής και να προσαρμόζεται στις απαιτήσεις των ρόλων που αντιστοιχούν κάθε φορά στην εξελικτική φάση την οποία διανύει (Luthor,2000). Η ανθεκτικότητα είναι κάτι επίκτητο. Αναπτύσσεται καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν και αποκτούν περισσότερες γνώσεις για την αυτοδιαχείριση των δεξιοτήτων τους και περισσότερη εμπειρία (Rutter, 2008). Επίσης έχει σχέση με τις υποστηρικτικές σχέσεις με τους γονείς, τους συνομηλικούς και άλλους, όπως επίσης και τις πολιτισμικές πεποιθήσεις και παραδόσεις που βοηθούν τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τα αναπόφευκτα προβλήματα στη ζωή. Η ανθεκτικότητα βρίσκεται σε μία ποικιλία συμπεριφορών, σκέψεων και δράσεων που μπορούν να αποκτηθούν και αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια της ζωής.

Στη συγκεκριμένη μελέτη αποσκοπούμε στο να ερευνήσουμε πως επηρεάζουν τα διαπροσωπικά (πραγματικά) και διαδικτυακά -κοινωνικά δίκτυα (-αποκαλούνται στη διεθνή βιβλιογραφία _‘offline’ και ‘online’networks αντίστοιχα) το βαθμό ανθεκτικότητας του ατόμου στους στρεσογόνους παράγοντες .

Κατά την τελευταία δεκαετία η επικοινωνία μέσω του ίντερνετ έχει γίνει ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής των νέων. Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης είναι το πιο σύγχρονο εργαλείο για απευθείας σύνδεση επικοινωνίας που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν ένα δημόσιο ή μη δημόσιο προφίλ , να δημιουργήσουν και να προβάλουν τη δική τους ζωή, αλλά και των άλλων χρηστών μέσω των κοινωνικών δικτύων, καθώς και να αλληλεπιδρούν με άλλους ανθρώπους. Ιστοσελίδες όπως το MySpace, facebook, twitter,

LinkedIn, έχουν πάνω από 100.000.000 χρήστες από τους οποίους πολλοί είναι νέοι (Gemmil & Peterson, 2006; Jones, 2002; Lenhart & Madden, 2007 ; Subrahmanyam & Greenfield, 2008). Οι νέοι φοιτητές κάνουν περισσότερο έντονη χρήση του διαδικτύου σε σχέση με το γενικό πληθυσμό και το χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό για να επικοινωνήσουν με τους συνομηλίκους τους (Clark, Frith & Demi, 2004; Gemmill & Peterson, 2006; Jones, 2002).

Για να καταλάβουμε τον ρόλο της online επικοινωνίας στην ανάπτυξη των νέων θα προσεγγίσουμε την θεωρητική πρόταση σύμφωνα με την οποία οι χρήστες διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων θεωρούν τα online κοινωνικά δίκτυα δημιουργία με το περιβάλλον τους. Μια σημαντική επίπτωση με το μοντέλο αυτό είναι ότι οι online και offline κόσμοι συνδέονται ψυχολογικά. Ως εκ τούτου περιμένουμε ότι οι χρήστες φέρνουν ανθρώπους και θέματα από offline κόσμους στους online. Η πρόταση αυτή έρχεται σε αντίθεση με την άποψη ότι το διαδίκτυο επιτρέπει στους χρήστες να παρουσιάσουν έναν εαυτό online που είναι ξεχωριστός από τον offline εαυτό τους. Επομένως αυτοί οι δύο κόσμοι μπορούν και να συνδέονται (Subrahmanyam & Greenfield, 2008; Subrahmanyam, Smahel, & Greenfield, 2006)

Οι φοιτητές φαίνεται να χρησιμοποιούν την τεχνολογία για την απόκτηση κοινωνικής υποστήριξης (LaRose, Eastin, και Gregg, 2001), καθώς και η μεγαλύτερη χρήση των διαδικτυακών εργαλείων επικοινωνίας, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και η διαδικτυακή συνομιλία/αποστολή μηνυμάτων σχετίζεται με μειωμένα καταθλιπτικά συμπτώματα (Morgan & Cotton, 2003)

Σκοπός της προτεινόμενης έρευνας είναι να μελετήσουμε τη σχέση του στρες που καταγράφεται στους νέους κατά τη διάρκεια της φοίτησης τους στα ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα (συγκεκριμένα στο νομό Ηρακλείου) και της ανθεκτικότητας που αναπτύσσουν, ώστε να ξεπεράσουν τις δύσκολες καταστάσεις που βιώνουν. Επίσης να διερευνήσουμε την επίδραση των πραγματικών (offline) και των διαδικτυακών (online) κοινωνικών δικτύων στην ανθεκτικότητα και κατά πόσον συμβάλλουν στην αύξηση ή μείωση του στρες.

Αναλυτικότερα, η εργασία αποτελείται από το θεωρητικό και το ερευνητικό μέρος. Στο πρώτο κεφάλαιο θεωρητικού μέρους αναφέρεται στο περιβάλλον του φοιτητή και τον συναισθηματικό του κόσμο καθώς και στην σχέση του/της φοιτητή/τριας με το αντικείμενο μελέτης.

Το δεύτερο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους αναφέρεται στις ατομικές διαφορές σε σχέση με την ανοχή στη ματαίωση και την ανθεκτικότητα στο ψυχολογικό άγχος.

Στο τρίτο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους αναφέρονται η έννοια του στρες, οι διαστάσεις του, αναλύεται το άγχος ως έννοια ανεξάρτητη από την ιδιοσυγκρασία του ατόμου και τέλος το άγχος ως αλληλεπιδραστικό αποτέλεσμα και ο ρόλος των ατομικών διαφορών.

Και τέλος στο τέταρτο κεφάλαιο θα αναφερθεί ο ορισμός των πραγματικών κοινωνικών δικτύων, των διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων, το Κοινωνικό Κεφάλαιο και οι αλλαγές στη ζωή των νέων, επίσης θα αναφερθεί στην συνεκτικότητα μεταξύ των διαδικτυακών και διαπροσωπικών κόσμων των νέων ενηλίκων. Έπειτα θα αναφερθεί η σχέση των κοινωνικών δικτύων με το στρες και την ανθεκτικότητα.

Κεφάλαιο 1: Το περιβάλλον του φοιτητή και ο συναισθηματικός τους κόσμος.

1.1.Η απόκτηση γνώσης: η σχέση του/της φοιτητή/τριας με το αντικείμενο μελέτης

Οι ανθρωπιστικές σπουδές και οι θετικές επιστήμες έχουν στόχο τη συγκέντρωση της γνώσης. Η ακαδημαϊκή μάθηση έχει στόχο την κατάκτηση μέρους αυτής της γνώσης. Οι φοιτητές που έρχονται στο πανεπιστήμιο έχουν συνήθως αυτή την καλά εδραιωμένη, περιορισμένη και απλοποιημένη εικόνα στο μυαλό τους, κι αυτός ο τρόπος σκέψης αποδεικνύεται χρήσιμος σε θέματα οργάνωσης που σχετίζονται με καθήκοντα γύρω από τις σπουδές τους. πολλά συναισθήματα και ιδέες ίσως προβληματίζουν τους φοιτητές. Ωστόσο κατά τον πρώτο χρόνο των σπουδών τους συνηθίζουν να θέτουν ερωτήσεις όπως: «Τι σειρά μαθημάτων πρέπει να επιλέξω;», ή ακόμη : «Τι είδους εξετάσεις θα πρέπει να δώσω;». Μπορεί κανείς να υποστηρίξει ότι η πανεπιστημιακή διοίκηση καθώς και οι περισσότεροι καθηγητές στο πανεπιστήμιο έχουν πιθανόν τις ιδέες ή παρόμοιες ιδέες στο νου τους σε ότι αφορά την καθημερινή οργάνωση της διδασκαλίας.

Εντούτοις είναι δυνατό να έχει κανείς μια κάπως διαφορετική άποψη της σχέσης που υπάρχει ανάμεσα στον φοιτητή και τα μαθήματα. Η γνώση την οποία οι καθηγητές διδάσκουν σε μια σειρά μαθημάτων και οι προσπάθειες των φοιτητών να την κατανοήσουν έχουν κοινή ρίζα. Με αυτή την έννοια θεωρούμε την γνώση ως μια αντίδραση του ανθρώπου να κατανοήσει τον κόσμο που το περιβάλλει και τον τρόπο που συνδέεται με αυτόν. Αυτή η μορφή ανθρώπινης δραστηριότητας αποτελεί κοινή βάση και για τις δύο πλευρές: το φοιτητή και την οργανωμένη γνώση στη σειρά μαθημάτων του. Σύμφωνα με αυτή τη θεώρηση, καθήκον των φοιτητών είναι κυρίως ο μετασχηματισμός της ήδη υπάρχουσας γνώσης σε ένα υψηλότερο επίπεδο επίγνωσης , παρά η ενσωμάτωση ενός εντελώς καινούριου και ξένου υλικού στο μυαλό τους. Με αυτό τον τρόπο ίσως βρούμε ψυχολογικά σημαντικούς τρόπους σύνδεσης ανάμεσα στη διαδικασία απόκτησης γνώσης και στη γνώση καθαυτή. Μπορούμε να κατανοήσουμε την ακαδημαϊκή γνώση ως μέρος του κόσμου του φοιτητή όπως αυτός τον αντιλαμβάνεται ή τον έχει δομήσει.

1.2.Η σχέση του/της φοιτητή/τριας με το περιβάλλον του/της

Οι σχέσεις των φοιτητών με τους συμμαθητές τους αναπτύσσονται με την άμεση επαφή που έχουν με τις ιδέες που διδάσκονται στο πανεπιστήμιο . Οι σχέσεις αυτές προάγονται ως ένα ολοκληρωμένο μέρος της καθημερινής τους προσωπικής και

κοινωνικής ζωής μέσα και έξω από το πανεπιστήμιο. Επιπλέον η κάθε μέρα τους συνδέεται με το καθήκον να γίνουν ακαδημαϊκά εκπαιδευμένα άτομα.

Υπάρχουν κυρίως τρεις επικαλυπτόμενοι ψυχολογικοί χώροι όπου αποκρυσταλλώνεται η αλληλεπίδραση ανάμεσα στη διαδικασία στη διαδικασία σπουδών και στην καθημερινή κοινωνική ζωή: η διαδικασία λήψης αποφάσεων, οι κοινωνικές επαφές και η επίτευξη στόχων τους. Το γεγονός της επιλογής μιας σειράς μαθημάτων και ενός πανεπιστημίου, καθώς και ο προγραμματισμός για ανώτατη εκπαίδευση αποτελούν ένα πολύπλοκο προσωπικό σχέδιο. Συνδέονται με έναν μεγάλο αριθμό επιλεκτικών διαδικασιών, κατά τις οποίες οι φοιτητές τοποθετούν τον εαυτό τους σε ένα φυσικό και κοινωνικό περιβαλλοντικό πλαίσιο (Potocnik, 1990). Στα πλαίσια της FEDORA-PSY-CHE έχουν ασχοληθεί με κάποιες κύριες πλευρές αυτής της μετάβασης που υφίστανται οι φοιτητές. Προβλέπουν μελλοντικά γεγονότα και την ίδια στιγμή προβάλλουν τον εαυτό τους στο μέλλον (Dias, 1994). Η λήψη μιας απόφασης δεν εξαντλείται απλώς στην εγγραφή σε ένα τμήμα, αλλά οι επιλογές στόχων, η εξέταση των εναλλακτικών λύσεων και οι αποφάσεις συνοδεύουν συνεχώς τη διαδικασία σπουδών. Το εύρος και το είδος αυτών αποφάσεων, που σχετίζονται με πληθώρα μαθημάτων, εξαρτώνται από τις εθνικές διαφορές σε ένα σύστημα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Bell, McDevitt, Rott, & Valerio, 1994).

Τα γνωσιακά σχήματα δημιουργούνται από την «αποδοχή ή απόρριψη κοινωνικών επαφών» (Weiner, 1986) και από δραστηριότητες που συνδέονται με την επίτευξη στόχων. Οι σπουδές εντάσσονται στις κοινωνικές διαδικασίες. Το να σχετίζεσαι με άλλους ανθρώπους και να πετυχαίνεις είναι σημαντικά θέματα. Αν θέλουμε να κατανοήσουμε σωστά τα κίνητρα των φοιτητών για επιτυχή ενασχόληση με τις σπουδές τους, πρέπει να λάβουμε υπόψη μας και παραμέτρους από την καθημερινή τους ζωή. Ιδιαίτερα όσον αφορά τα γνωσιακά σχήματα που συνδέονται με καινούριες σχέσεις και την επίτευξη στόχων, χρήσιμες αποδεικνύονται θεωρίες όπως «θεωρία απόδοσης κινήτρων» (Weiner, 1986). Οι θεωρίες αυτές μας βοηθούν να κατανοήσουμε τη σημασία που μπορεί να έχουν συγκεκριμένα γνωσιακά σχήματα για τους φοιτητές στην καθημερινή τους ζωή και πώς αυτά σχετίζονται με τα συναισθήματα

1.3. Συναισθήματα στην καθημερινή φοιτητική ζωή

Τα συναισθήματα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο όταν οι φοιτητές δομούν τις αποφάσεις τους, σχετίζονται με άλλους ανθρώπους, προσπαθούν να πετύχουν τους σκοπούς τους και αποκτούν καινούριες ιδέες που διδάσκονται στο πανεπιστήμιο. Όταν οι εκπαιδευτικές αρχές και οι καθηγητές σκέφτονται το ρόλο του φοιτητή, ίσως ξεχνούν ότι

ο φοιτητής είναι ένα πρόσωπο : θα ήθελαν να έχουν να κάνουν απλώς με εγκεφάλους (Noonan, 1993). Σε συγκεκριμένες καταστάσεις, όταν για παράδειγμα υπάρχει έντονο άγχος κατά την διάρκεια των εξετάσεων, οι φοιτητές ίσως να εύχονταν το ίδιο.

Ωστόσο είναι λογικό να συμπεράνουμε ότι οι φοιτητές στην καθημερινή τους ζωή έχουν συναισθήματα, και ότι αυτά συνδέονται στενά με τις σκέψεις και τη συμπεριφορά τους. Είναι επίσης λογικό να υποθέσουμε ότι όχι όλα, αλλά πολλά από αυτά είναι «συνειδητά και γνωστά» (Weiner, 1986) στους φοιτητές. Όπως τονίζει ο Weiner, «μπορεί να μην είμαστε ενήμεροι για τις ψυχολογικές διεργασίες ή τα ‘’πως’’ της ψυχολογίας (πως μαθαίνουμε, πως αντιλαμβανόμαστε, πως θυμόμαστε), αλλά συχνά είμαστε ενήμεροι για το ψυχολογικό περιεχόμενο ή τα ‘’τι’’ της ψυχολογίας (δηλαδή τι θέλουμε, τι αισθανόμαστε, για ποιο λόγο ασχολούμαστε με μια δραστηριότητα)». Αυτό είναι ένα από τα πλεονεκτήματα της θεωρίας του Weiner για τα κίνητρα και τα συναισθήματα, ότι δηλαδή προσπαθεί «να απευθυνθεί σε κοινές ή καθημερινές συναισθηματικές δηλώσεις και «επικρατούσες συναισθηματικές εμπειρίες» με το να ερμηνεύει τα διαφορετικά πλαίσια απόδοσης. Τα σημεία εκκίνησης αυτού του μοντέλου απόδοσης είναι εμπειρικά ευρήματα. Αυτά συνδέουν το αποτέλεσμα με τα θετικά συναισθήματα της ευτυχίας στην περίπτωση της επιτυχίας και με περισσότερο ποικίλες αντιδράσεις της λύπης, δυστυχίας και /ή ματαίωσης στην περίπτωση που ένας στόχος δεν επιτυγχάνεται. Η αιτιώδης έρευνα τελικά προσδιορίζει τις αιτιώδεις διαστάσεις του τόπου, της σταθερότητας και της ελεγχιμότητας. Η απόδοση αιτιωδών διαστάσεων προκαλεί σε σημαντικό βαθμό ιδιαίτερα συναισθήματα. Η υπερηφάνεια και η αυτοεκτίμηση, το αίσθημα ανημποριάς και η ελπίδα, η ενοχή και η ντροπή, ο θυμός, η ευγνωμοσύνη και ο οίκτος σχετίζονται με συγκεκριμένες αιτίες και προσδοκίες.

Για παράδειγμα, στο χώρο της επίτευξης, το συναίσθημα της περηφάνιας θα προκύψει γενικά αν ένας φοιτητής πετύχει σε μια εξέταση και αποδώσει αυτό το αποτέλεσμα στην προσωπική του προσπάθεια και ικανότητα. Αυτό αντιπροσωπεύει έναν εσωτερικό έλεγχο. Στο χώρο των κοινωνικών επαφών, θα ισχύει το ίδιο στην περίπτωση που η επιτυχία αποδίδεται στην προσωπικότητα του φοιτητή.

Παρόλα αυτά ως νέοι ενήλικες, οι φοιτητές αναθεωρούν περασμένες γνωσιακές και συναισθηματικές εμπειρίες, με σκοπό να γίνουν περισσότερο σίγουροι για την ταυτότητά τους και ταυτόχρονα να τη διευρύνουν. Αναπτύσσουν «την επάρκειά τους για να παράγουν και να δημιουργήσουν» (Erikson, 1974). «Φθάνουν προς την ωριμότητα» και «μεγαλώνουν μέσα από τη μάθηση» (Noonan, 1993). Αν αυτές οι διαδικασίες υπερισχύσουν, οι φοιτητές θα γνωρίσουν σε βάθος ποιοι είναι και ποιες είναι οι αξίες τους.

Αποκτούν αυτοπεποίθηση στα πλαίσια του συγκεκριμένου έργου αφομοίωσης της καινούριας γνώσης.

Συνοπτικά ,με την εισαγωγή του νέου στο πανεπιστήμιο ξεκινάει μια καινούρια αρχή για την ζωή του .Οι προτεραιότητες του αλλάζουν, αφού θα πρέπει να προσαρμοστεί στα νέα περιβάλλοντα (καθημερινή μελέτη, νέο περιβάλλον που ζει, νέα άτομα στην ζωή του, διάφορα συναισθήματα). Ωστόσο, η γνώση του φοιτητή θα τον βοηθήσει να κατανοήσει τον κόσμο που το περιβάλλει και τον τρόπο που συνδέεται με αυτόν. Παρόλα αυτά οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται με τους συμφοιτητές του τον βοηθάνε στο να πετυχαίνει σημαντικά θέματα (κοινωνικοποίηση, αλληλοσυνεργασία, αλληλοϋποστήριξη) αλλά και τον βοηθάνε στο να ξεπεράσει τις στρεσογόνες καταστάσεις που μπορεί να βιώνει λόγω των νέων προκλήσεων που αντιμετωπίζει. Και τέλος τα συναισθήματα που τον περιβάλλουν είναι ποικίλα αφού άλλοτε νιώθει ευτυχία αν ένας στόχος υλοποιηθεί π.χ. να εξεταστεί σε ένα μάθημα επιτυχώς , είτε λύπη , δυστυχίας ή ματαιώσης όταν ο στόχος δεν υλοποιηθεί.

Κεφάλαιο 2: Η ψυχική ένταση (στρες)

2.1. Η έννοια του στρες

Αρχικά, σύμφωνα με τον David Fontana (1993), η λέξη «στρες» δεν είναι ελληνική και θα βοηθούσε στην κατανόησή της να εξετάσουμε την προέλευσή της. Η λέξη προήλθε αρχικά από τα αρχαία Γαλλικά (*distresse*) και σήμαινε το να βρίσκεται κανείς σε στενότητα, σε καταπίεση. Από εκεί πέρασε στην Αγγλική γλώσσα ως *distress* και με τη χρήση έγινε *stress* (στρες). Στη γλώσσα αυτή, η λέξη έχει πολλές σημασίες: πίεση, ένταση, άγχος. Η ελληνική γλώσσα, δανείστηκε τη λέξη από τα αγγλικά και τη χρησιμοποιεί με τη σημασία της ψυχολογικής πίεσης.

Ο όρος στρες, χρησιμοποιείται πολύ συχνά τόσο στην καθομιλούμενη όσο και στην επιστημονική βιβλιογραφία, με αποτέλεσμα, να περιλαμβάνει ποικιλία νοημάτων. Οι Hoehn-Saric και McLeod (1988), περιγράφουν το άγχος ως μία παγκοσμίως γνωστή εμπειρία η οποία λειτουργεί σαν μηχανισμός προειδοποίησης (ασφάλειας). Ο μηχανισμός αυτός, εκπέμπει προειδοποιητικά σήματα σε καταστάσεις κινδύνου που έχουν σχέση με αβεβαιότητα, ενώ φαίνεται να δυσλειτουργεί σε περιπτώσεις όπως όταν (α) το άγχος είναι υπερβολικά έντονο, (β) διαρκεί πέρα από την έκθεση σε κάποιο κίνδυνο, (γ) παρουσιάζεται σε καταστάσεις οι οποίες αντικειμενικά δεν εμπεριέχουν κίνδυνο ή απειλή ή (δ) παρουσιάζονται χωρίς κανένα ιδιαίτερο λόγο.

2.2. Διαστάσεις του «στρες»

Η Aldwin (1994), πρότεινε ένα ορισμό σύμφωνα με τον οποίο το στρες αναφέρεται ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ατόμου-περιβάλλοντος, πράγμα που, μέσω είτε της υπερδιέγερσης είτε της υποδιέγερσης, έχει ως αποτέλεσμα την ψυχολογική και φυσιολογική ένταση. Αυτός ο ορισμός του στρες ενσωματώνει τα περισσότερα στοιχεία που έχουν χρησιμοποιήσει οι ερευνητές για την αναγνώριση και μελέτη των επιπτώσεων αυτού του φαινομένου. Υπάρχουν τρεις διαστάσεις του στρες που έχουν μελετηθεί εκτενώς:

1. Εσωτερική κατάσταση του οργανισμού (μερικές φορές αποκαλείται *strain*).
2. Εσωτερικό γεγονός (*stressor*).
3. Εμπειρία που προκύπτει από την αλληλεπίδραση ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον. Αυτά τα στοιχεία βασίζονται στον ορισμό του Mason (1975).

Πιο συγκεκριμένα, η εσωτερική κατάσταση αφορά τις ψυχοφυσιολογικές και συναισθηματικές αντιδράσεις. Οι ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις, αναφέρονται στο

συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, στο νευροενδοκρινολογικό και στις λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος. Ίσως είναι πιο ακριβές να ειπωθεί ότι το στρες προκαλεί θετικές ή αρνητικές φυσιολογικές διεργασίες με βάση ποικίλους προσωπικούς και περιστασιακούς παράγοντες. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις στο στρες, αναφέρονται σε αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι το άγχος, ο θυμός και η λύπη, αν και αντιδράσεις στο στρες μπορεί να θεωρηθούν επίσης η ντροπή, η ενοχή ή τα συναισθήματα ανίας (Lazarus ,1991).

Η δεύτερη διάσταση του στρες εστιάζεται στο εξωτερικό περιβάλλον. Η κατηγορία αυτή, επεκτάθηκε για να συμπεριλάβει γεγονότα ζωής και καθημερινά μικροσυμβάντα. Τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής συνθέτουν τέσσερις κύριες κατηγορίες:

- Καθημερινά, συνεχή προβλήματα.
- Προβλεπόμενα γεγονότα του κύκλου ζωής.
- Μη προγραμματισμένα και, συνήθως, ανεπιθύμητα γεγονότα που προκαλούν αναστάτωση όπως ασθένειες ή πρόωρος θάνατος αγαπημένων προσώπων.
- Καθημερινά ενοχλητικά μικρογεγονότα (hassles): περιορισμένος χρόνος, μοναξιά, κυκλοφοριακή συμφόρηση, διαπροσωπικοί διαπληκτισμοί, χαμηλή επίδοση σε σχολείο, σπουδές, εργασία.

Τέλος, αναφορικά με την τρίτη διάσταση του στρες, μπορεί να γίνει κατανοητό ως εμπειρία που αναδύεται από τη διαδικασία αλληλεπίδρασης ατόμου και περιβάλλοντος. Σε αυτό το πλαίσιο, η γνωστική εκτίμηση του ατόμου για το στρες (εκτίμηση της απώλειας, του κινδύνου, της απειλής ή της πρόκλησης) αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των συναισθηματικών και ψυχοφυσιολογικών αντιδράσεων (Lazarus & Folkman, 1984).

Το γνωσιακό μοντέλο του άγχους, όπως παρουσιάζεται από τους Blackburn και Davidson (1990) αποτελείται από τρία μέρη: το ερέθισμα (stimulus), τη διαμεσολάβηση (mediation) και την απάντηση (response). Η διαμεσολάβηση μεταξύ ενός ερεθίσματος (που μπορεί να είναι μια κατάσταση, σκέψη, ανάμνηση κλπ.) και μιας απάντησης (άγχος), αντιπροσωπεύει το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των εν ενεργεία γνωσιακών σχημάτων και διαδικασιών με τις αυτόματες σκέψεις.

Οι Clark και Beck (1989), υποστηρίζουν ότι οι υπάρχουσες πληροφορίες ενός ατόμου είναι καταγεγραμμένες στα γνωσιακά σχήματα. Έπειτα, τα σχήματα αυτά θέτουν σε λειτουργία τους γνωσιακούς μηχανισμούς που μπορούν να παραποιήσουν τις εισερχόμενες πληροφορίες. Εν συνεχεία, τα υποπροϊόντα αυτών των σχημάτων συντελούν στη

δημιουργία αρνητικών σκέψεων και εικόνων, που κυριαρχούν στον εσωτερικό μονόλογο και τέλος, τα σχετικά σταθερά σχήματα, μπορούν να αποτελέσουν ομάδες που χαρακτηρίζουν την προσωπικότητα του ατόμου και συντελούν στην ψυχοπαθολογική του ευπάθεια.

2.3. Το άγχος ως έννοια ανεξάρτητη της ιδιοσυγκρασίας του ατόμου

Σε μία από τις πιο γνωστές και πρωτοποριακές προσεγγίσεις του άγχους, την βιολογική προσέγγιση του Hans Selye (1975), το άγχος γίνεται αντιληπτό ως φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, η ένταση της οποίας εξαρτάται εξ ολοκλήρου από την ένταση των ερεθισμάτων. Το άγχος, δηλαδή, γίνεται αντιληπτό ως δύναμη που υπάρχει έξω από το άτομο και του ασκεί πίεση. Το άγχος εδώ βασίζεται στην μέτρηση της έντασης των εξωτερικών ερεθισμάτων και στην εκτίμηση του βαθμού πίεσης που ασκούν τα διάφορα γεγονότα της ζωής.

Σε μια τέτοια αντίληψη του άγχους δεν υπάρχει καθόλου χώρος για ατομικές διαφορές και ιδιαίτερα για την ιδιοσυγκρασία, καθότι το άγχος θεωρείται ή ορίζεται ως καθαρά εξωτερικός παράγοντας, ως κατάσταση που καθορίζεται εξ ολοκλήρου από την ένταση των εξωτερικών στρεσογόνων ερεθισμάτων ή συνθηκών. Σε αυτήν την προσέγγιση δεν έχει σημασία αν η κατάσταση είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη. Το σημαντικό είναι η ένταση της προσπάθειας για προσαρμογή στις συνθήκες του περιβάλλοντος (Selye, 1975). Παρόμοιες προσεγγίσεις παρουσιάζονται από τους Elliot και Eisdorfer (1982) και από τον Weick (1970). Μερικοί μάλιστα μιλούν για ύπαρξη αντικειμενικών, καθολικών στρεσογόνων παραγόντων (π.χ. μεγάλη καταστροφή, θάνατος) που προκαλούν άγχος, ανεξάρτητα την ηλικία, το φύλο, την κοινωνική κατάσταση ή την εκπαίδευση (Aldwin et al, 1989).

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, χρησιμοποιούνται συνήθως κλίμακες για τη μέτρηση του άγχους ενός ερεθίσματος. Μία από τις πιο γνωστές, είναι αυτή των Holmes & Rahe (1967), στην οποία γίνεται μία ιεραρχημένη ταξινόμηση των στρεσογόνων γεγονότων ζωής, π.χ. στο θάνατο του συζύγου δίνεται τιμή άγχους 100, στο διαζύγιο 73, στο γάμο 50, στην συνταξιοδότηση 45, στην αλλαγή τόπου διαμονής 20 κ.ά.

Η προσέγγιση των κρίσιμων γεγονότων ζωής, αν και εν μέρει έχει τροποποιηθεί, δέχτηκε αρκετή κριτική, κυρίως λόγω των μονοδιάστατων αντικειμενικών της παραδοχών. Οι διάφορες κλίμακες κρίσιμων γεγονότων ζωής χαρακτηρίστηκαν ως απλοϊκές και μονοδιάστατες, με χαμηλούς δείκτες εγκυρότητας καθώς καμία από αυτές δεν δίνουν παραδείγματος χάριν έγκυρα στοιχεία για την πρόβλεψη της ψυχοσωματικής κατάστασης

του ατόμου στο μέλλον (Dohrenwent,1974). Μερικοί από τους βασικότερους παράγοντες που θεωρείται ότι αγνοούνται εντελώς στην προσέγγιση κρίσιμων γεγονότων ζωής είναι οι εξής:

1. Οι διαμεσολαβητικοί παράγοντες που σχετίζονται με την υποκειμενική αντίληψη, την προσωπικότητα και τις ατομικές διαφορές γενικά.
2. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, την οικονομική κατάσταση, το επάγγελμα κ.λπ.
1. Η αναδρομική επίδραση της μνήμης στις επαναληπτικές έρευνες (Monroe, 1982)
2. Οι αμφισημίες όσον αφορά στο τι επιδρά σε τι (π.χ. δυσκολίες στην ξεκάθαρη διαφοροποίηση μεταξύ ενός στρεσογόνου γεγονότος ζωής και του παρατηρήσιμου υποτιθέμενου αποτελέσματός του', για παράδειγμα, το διαζύγιο θεωρείται αιτιολογικός παράγοντας για την ανάπτυξη της κατάθλιψης, αλλά η κατάθλιψη σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να είναι παράγοντας που συμβάλλει στην επιδείνωση της κατάστασης, και να καταλήγει ένα ζευγάρι σε διαζύγιο και εξαιτίας της όσον αφορά το διαζύγιο).

Μερικοί ερευνητές, ασκώντας κριτική στην προσέγγιση των κρίσιμων γεγονότων ζωής, εστίασαν την προσοχή τους στα καθημερινά ζωντανά μικρογεγονότα της ζωής των ατόμων και στις αλληλεπιδράσεις τους με πράγματα και τους άλλους (Delongis,1988, Lazarus,1984). Η προσέγγιση των καθημερινών στρεσογόνων μικρογεγονότων αν και αύξησαν το βαθμό εγκυρότητας των χρησιμοποιούμενων κλιμάκων μέτρησης του στρες (Kanner,1981, Zika & Chamberlain,1987) δεν έλυσε πολλά από τα προβλήματα που προαναφέρθηκαν.

2.4. Το άγχος ως αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης και ο ρόλος των ατομικών διαφορών.

Αν και ορισμένα συμβάντα όπως ο θάνατος ή μια φυσική καταστροφή , συνιστούν μεγάλες αλλαγές ζωής που στον δικό μας πολιτισμό τείνουν να προκαλούν έντονο άγχος, σύμφωνα με τις περισσότερες σύγχρονες προσεγγίσεις δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το κάθε άτομο αντιδρά ή βιώνει τις καταστάσεις αυτές με τον δικό του , ιδιαίτερο και μοναδικό τρόπο. Το γεγονός ότι μια κατάσταση εκτιμάται ως παράγοντας άγχους δεν σημαίνει ότι αυτό αποτελεί μια σταθερή, καθολική ,αντικειμενική ή εσωτερική ιδιότητα. Ένα συμβάν το οποίο μπορεί να βιώνεται ως πρόκληση από ένα άτομο είναι πιθανό να

βιώνεται ως απειλή από ένα άλλο. Κατά βάση, ένα γεγονός μπορεί να βιωθεί ως θετικό ή αρνητικό, ανάλογα με τη σημασία που έχει για το άτομο.

Σύμφωνα με τους Cofer & Appley (1964) το αν μια κατάσταση βιώνεται ως στρεσογόνος ή όχι εξαρτάται από την παρουσία διαμεσολαβητικών παραγόντων που σχετίζονται με τις ατομικές διαφορές. Εκτός από τα έντονα, αιφνιδιαστικά και ασυνήθιστα ερεθίσματα που απειλούν τη ζωή του ανθρώπου και δημιουργούν καταστάσεις άγχους, υπάρχουν και καταστάσεις όπου και το πιο αδύναμο σε ένταση ερέθισμα μπορεί να προκαλέσει έντονο άγχος. Το πιο σημαντικό δεν είναι η φυσική ένταση του ερεθίσματος, αλλά η σημασία που δίνει το άτομο σε αυτό. Μια αγχογόνος κατάσταση είναι μια αλληλεπιδραστική ιδιότητα, δηλαδή ιδιότητα που πηγάζει από την συγκεκριμένη σχέση μεταξύ της κατάστασης και του ατόμου. Ένα ερέθισμα αποτελεί πηγή άγχους ή όχι ανάλογα με την κοινωνική και ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, ανάλογα δηλαδή με τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα γνωστικά του συστήματα ή ακόμα και τα συστήματα των αξιών του.

Το γεγονός της ύπαρξης πολλών παραγόντων δυσκολεύει ιδιαίτερα τους ερευνητές, οι οποίοι προσπαθούν να απαριθμήσουν και να ταξινομήσουν με συστηματικό τρόπο τους αγχογόνους παράγοντες. Τόσο τα ιδιαίτερα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά και τα βιωματικά συστήματα των ατόμων, όσο και οι ιδιαίτεροι πολιτιστικοί παράγοντες διαμορφώνουν διαφορετικά συστήματα προσδοκιών και σημασιών.

Εν κατακλείδι φαίνεται πως το στρες αποτελεί ένα φυσικό, αναπόφευκτο χαρακτηριστικό της ζωής, συνδεδεμένο άμεσα με την ανθρώπινη υπόσταση. Επίσης είναι γεγονός ότι δεν έχουν όλοι οι τις ίδιες αντοχές, τα ίδια επίπεδα ανοχής απέναντι στο στρες. Επομένως σημαντικό είναι να προσεγγίσουμε θεωρητικά την έννοια της ανθεκτικότητας που αναπτύσσει το άτομο ως μηχανισμό άμυνας.

Κεφάλαιο 3: Η έννοια της ανθεκτικότητας

3.1. Τι είναι η ανθεκτικότητα

«Ανθεκτικότητα, είναι η ικανότητα ενός ατόμου να δημιουργήσει βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες για να αντισταθούν, να προσαρμοστούν και να ενισχύσουν τον εαυτό του, όταν βρίσκεται αντιμέτωπος με ένα περιβάλλον με κινδύνους, δημιουργώντας ατομική, κοινωνική και ηθική επιτυχία. (Chapital, 2011)

Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αντέχεις την πίεση και την καταστροφή. Οι ψυχολόγοι έχουν από καιρό αναγνωρίσει τις δυνατότητες των ανθρώπων να προσαρμόζονται και να ξεπερνούν τον κίνδυνο και τις αντιξοότητες. Τα άτομα και οι κοινότητες είναι σε θέση να ξαναφτιάξουν τη ζωή τους, ακόμη και μετά από καταστροφικές τραγωδίες.

Το να είσαι ανθεκτικός, δε σημαίνει ότι περνάς τη ζωή χωρίς να αντιμετωπίσεις το άγχος και τον πόνο. Οι άνθρωποι αισθάνονται πένθος, θλίψη, και μια σειρά από άλλα συναισθήματα μετά τις αντιξοότητες και την απώλεια. Ο δρόμος προς την ανθεκτικότητα έγκειται στη διαχείριση των συναισθημάτων και τις επιπτώσεις του στρες και των επώδυνων γεγονότων.

Η ανθεκτικότητα, είναι επίσης όχι κάτι που είτε γεννήθηκες με αυτό, είτε όχι. Η ανθεκτικότητα αναπτύσσεται καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν και αποκτούν καλύτερη σκέψη και ικανότητες αυτό-διαχείρισης και περισσότερη γνώση. Η ανθεκτικότητα προέρχεται επίσης μέσα από υποστηρικτικές σχέσεις με τους γονείς, τους συνομήλικους και άλλους, όπως επίσης και από πολιτισμικές πεποιθήσεις και παραδόσεις που βοηθούν τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τις αναπόφευκτες δυσκολίες της ζωής. Η ανθεκτικότητα βρίσκεται σε μια ποικιλία συμπεριφορών, σκέψεων και δράσεων που μπορεί να διδαχθούν και να αναπτυχθούν σε όλη τη διάρκεια της ζωής. (Chapital, 2011)

3.2. Ψυχολογική Ανθεκτικότητα ως διαδικασία και αποτέλεσμα συνδυαστικών προστατευτικών παραγόντων.

Υπάρχει διαμάχη σχετικά με τους δείκτες καλής ψυχολογικής και κοινωνικής ανάπτυξης, όταν η ανθεκτικότητα μελετάται σε διαφορετικούς πολιτισμούς και περιβάλλοντα. Το Task Force της American Psychological Association αναφερόμενο στην ανθεκτικότητα και τη δύναμη σε Μαύρα Παιδιά και Εφήβους, για παράδειγμα, σημειώνει ότι ενδέχεται να υπάρχουν ειδικές δεξιότητες που αυτοί οι νέοι άνθρωποι και οι οικογένειές τους έχουν που τους βοηθάνε στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων,

συμπεριλαμβανομένης της δυνατότητας να αντισταθούν σε φυλετικές προκαταλήψεις. Ερευνητές της υγείας των ιθαγενών έχουν δείξει την επίδραση του πολιτισμού, της ιστορίας, των αξιών της κοινότητας, και γεωγραφικών παραμέτρων στην ανθεκτικότητα σε κοινότητες ιθαγενών. Οι άνθρωποι που εμφανίζουν ανθεκτικότητα, μπορεί επίσης να παρουσιάσουν "κρυφή ανθεκτικότητα», όταν δε συμμορφώνονται με τις προσδοκίες της κοινωνίας για το πώς κάποιος πρέπει να συμπεριφέρεται (πχ. σε ορισμένα πλαίσια, η επιθετικότητα μπορεί να είναι υποχρεωτική για την αντιμετώπιση μιας κατάστασης, ή η λιγότερο συναισθηματική εμπλοκή μπορεί να είναι προστατευτική σε περιπτώσεις κακοποίησης).

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, η ανθεκτικότητα είναι καλύτερα κατανοητή ως μια διαδικασία. Έχει συχνά λανθασμένα θεωρηθεί ότι είναι ένα γνώρισμα του ατόμου, ένα χαρακτηριστικό του που πιο τυπικά αναφέρεται ως "ανθεκτικότητα". Οι περισσότερες έρευνες δείχνουν πλέον ότι η ανθεκτικότητα είναι το αποτέλεσμα των ατόμων που είναι σε θέση να αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον τους και διαδικασίες που είτε προωθούν την ευημερία ή τους προστατεύουν από την αρνητική επίδραση των παραγόντων κινδύνου. Αυτές οι διαδικασίες μπορεί να είναι ατομικές στρατηγικές αντιμετώπισης, ή μπορεί να είναι βοηθητικές μαζί με καλές οικογένειες, σχολεία, κοινότητες, και τις κοινωνικές πολιτικές που θα καταστήσουν την ανθεκτικότητα περισσότερο εφικτή. Με αυτήν την έννοια "ανθεκτικότητα" εμφανίζεται όταν υπάρχουν συσσωρευμένοι "προστατευτικοί παράγοντες". Αυτοί οι παράγοντες είναι πιθανό να παίζουν όλο και πιο σημαντικό ρόλο στη μεγαλύτερη έκθεση του ατόμου σε «παράγοντες κινδύνου».

3.3. Η ανακάλυψη της έννοιας της ανθεκτικότητας

Ο Garmezy (1973), δημοσίευσε τα πρώτα ευρήματα της έρευνας σχετικά με την ανθεκτικότητα (resilience). Χρησιμοποίησε την επιδημιολογία, η οποία μελετά το ποιοί νοσούν ή όχι και γιατί, για να αποκαλύψει τους κινδύνους και τους προστατευτικούς παράγοντες που συμβάλλουν στον καθορισμό της ανθεκτικότητας. Οι Garmezy και Streitman (1974), στη συνέχεια δημιούργησαν εργαλεία για να εξετάσουν συστήματα που υποστηρίζουν την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας.

Ο Werner (1982), ήταν ένας από τους πρώτους επιστήμονες που χρησιμοποίησε τον όρο ανθεκτικότητα στη δεκαετία του 1970. Γι αυτό το σκοπό μελέτησε μια ομάδα παιδιών από την Kauai της Χαβάης. Η Kauai ήταν αρκετά φτωχή και πολλά από τα παιδιά στη μελέτη μεγάλωναν με αλκοολικούς ή ψυχικά ασθενείς γονείς. Πολλοί από τους γονείς ήταν επίσης άνεργοι. Ο Werner σημείωσε ότι από τα παιδιά που μεγάλωσαν σε αυτές τις

πολύ άσχημες καταστάσεις, τα δύο τρίτα παρουσίασαν ‘καταστροφικές’ συμπεριφορές στα επόμενα έτη της εφηβείας τους, όπως χρόνια ανεργία, κατάχρηση ουσιών, και γεννήσεις εκτός γάμου (στην περίπτωση των έφηβων κοριτσιών). Ωστόσο το ένα τρίτο από αυτούς τους νέους δεν εμφάνισαν καταστροφικές συμπεριφορές. Ο Werner αποκάλεσε αυτήν την τελευταία ομάδα «ανθεκτική». Τα ανθεκτικά παιδιά και οι οικογένειές τους είχαν χαρακτηριστικά που τους έκαναν να διαφέρουν από τα μη ανθεκτικά παιδιά και οικογένειες.

Η ανθεκτικότητα, έχει επίσης αναδειχθεί ως ένα μεγάλο θεωρητικό και ερευνητικό θέμα μέσα από τις μελέτες των παιδιών των σχιζοφρενικών μητέρων στη δεκαετία του 1980. Σε μια μελέτη του Masten (1989), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά με μια σχιζοφρενική μητέρα δεν μπορούν να λάβουν την ίδια φροντίδα σε σύγκριση με παιδιά με υγιείς γονείς, και τέτοιες καταστάσεις είχαν αντίκτυπο στην ανάπτυξη των παιδιών. Ωστόσο, μερικά από τα παιδιά των ασθενών γονέων άνθισαν σωστά και είχαν καλή ακαδημαϊκή επίδοση, και ως εκ τούτου οδήγησαν τους ερευνητές να προσπαθούν να κατανοήσουν αυτές τις απαντήσεις στις αντιξοότητες.

Στα πρώτα βήματα της έρευνας για την ανθεκτικότητα, οι ερευνητές είχαν εστίασει στην ανακάλυψη των προστατευτικών παραγόντων που εξηγούν την προσαρμογή των ανθρώπων σε αντίξοες συνθήκες, όπως την κακοποίηση, τα καταστροφικά γεγονότα της ζωής, ή την αστική φτώχεια. Στη συνέχεια οι εμπειρικές μελέτες επικεντρώθηκαν στην κατανόηση των υποκειμενικών διαδικασιών προστασίας. Οι ερευνητές προσπαθούν να αποκαλύψουν το πώς ορισμένοι παράγοντες (π.χ. οικογένεια) μπορεί να συμβάλουν σε θετικά αποτελέσματα.

3.4. Εκφράσεις ανθεκτικότητας και παράγοντες που την ενισχύουν

Η ανθεκτικότητα μπορεί να περιγραφεί από την προβολή:

1. Καλών αποτελεσμάτων παρά μιας υφιστάμενης κατάστασης υψηλού κινδύνου,
2. Σταθερή ικανότητα λειτουργίας του ατόμου κάτω από την πίεση,
3. Ανάκαμψη από τραύμα, και
4. Χρησιμοποίηση προκλήσεων για ανάπτυξη που καθιστά τις μελλοντικές κακουχίες πιο ανεκτές.

Η ανθεκτικότητα περιγράφει ανθρώπους, οι οποίοι προσαρμόζονται με επιτυχία, ακόμα και όταν βιώνουν καταστάσεις κινδύνου που στρέφουν τις πιθανότητες αποτυχίας εναντίον τους δείχνοντας καλά αναπτυξιακά αποτελέσματα. Οι παράγοντες κινδύνου σχετίζονται με τα κακά ή αρνητικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, η φτώχεια, η χαμηλή

κοινωνικοοικονομική κατάσταση, και οι μητέρες με σχιζοφρένεια σχετίζονται με χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις και περισσότερα συναισθηματικά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς. Οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι σωρευμένοι, μεταφέροντας πρόσθετη ύλη και έκθεση σε κινδύνους όταν συνυπάρχουν. Ακόμα και όταν αυτοί οι παράγοντες κινδύνου υπάρχουν στη ζωή των παιδιών, τα ανθεκτικά άτομα είναι εκείνα ωστόσο που παρουσιάζουν αναπτυξιακή αρμοδιότητα. Αποφεύγουν τα αρνητικά αποτελέσματα που συνδέονται συνήθως με αυτούς τους παράγοντες κινδύνου. Αυτά τα θετικά αποτελέσματα, αποδίδονται σε ορισμένους προστατευτικούς παράγοντες, όπως η καλή ανατροφή των παιδιών ή οι θετικές εμπειρίες στο σχολείο.

Συνοπτικά έχει βρεθεί ότι στους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα περιλαμβάνονται:

- Η στενή σχέση με οικογένεια και φίλους.
- Μια θετική άποψη για τον εαυτό σου και εμπιστοσύνη στις δυνατότητες και ικανότητές σου.
- Η ικανότητα να διαχειρίζεσαι έντονα συναισθήματα και παρορμήσεις.
- Η ικανότητα λύσης προβλημάτων και το επικοινωνιακό ταλέντο.
- Η αίσθηση ότι έχεις τον έλεγχο των καταστάσεων.
- Η αναζήτηση βοήθειας και πόρων (όταν τα χρειάζεσαι).
- Η αντίληψη του εαυτού σου ως ανθεκτικού (και όχι ως θύματος).
- Η αντιμετώπιση του στρες μέσω υγιών τρόπων και η αποφυγή επιβλαβών στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως η κατάχρηση ουσιών.
- Η βοήθεια προς τους άλλους.
- Η δυνατότητά σου να ανακαλύψεις το θετικό νόημα στη ζωή σου
- Η μη αντιμετώπιση δύσκολων τραυματικών γεγονότων.

3.5.Ανθεκτικότητα και Συναίσθημα

Μερικές μελέτες επιβεβαίωσαν τη συσχέτιση μεταξύ της αντοχής και των θετικών συναισθημάτων (Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006, Tugade, 2004). Εξετάζοντας το ρόλο που παίζει το θετικό συναίσθημα στην ανθεκτικότητα, ο Ong (2006), ανακάλυψε ότι οι χήρες με υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας εκφράζουν περισσότερο θετικά και αρνητικά συναισθήματα (π.χ. άγχος) από ό, τι τα άτομα με χαμηλά επίπεδα.

Πράγματι, τα θετικά συναισθήματα βρέθηκαν να διαταράζουν την εμπειρία του στρες και να βοηθούν υψηλά ανθεκτικά άτομα να ξεπεράσουν το καθημερινό άγχος (Fredrickson, 2003). Σε αυτήν την περίπτωση, ορισμένες μελέτες υποστηρίζουν (Fredrickson, 2003, Tugade, 2004), ότι το θετικό συναίσθημα βοηθά ανθεκτικούς ανθρώπους να κατασκευάσουν ψυχολογικούς πόρους που είναι απαραίτητοι για την επιτυχή αντιμετώπιση σημαντικών καταστροφών, όπως οι επιθέσεις της 11ης Σεπτεμβρίου. Ως αποτέλεσμα, το θετικό συναίσθημα που βιώνουν οι ανθεκτικοί άνθρωποι λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας για να μετριάσει την έκταση των αντιξοοτήτων και τους βοηθά να τις αντιμετωπίσουν καλά στο μέλλον (Tugade, 2004).

Εκτός από τα παραπάνω ευρήματα, μια μελέτη (Fredrickson, 2003) υποδηλώνει, επίσης, ότι τα θετικά συναισθήματα είναι ενεργά στοιχεία ανθεκτικότητας.

Εξετάζοντας συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων για την 11η Σεπτεμβρίου, ο Fredrickson (2003), υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα αποτελούν κρίσιμα στοιχεία για την ανάπτυξη αντοχής και ως μεσολαβητές που προστατεύουν τους ανθρώπους από κατάθλιψη μετά τις κρίσεις. Επιπλέον, οι υψηλά ανθεκτικοί άνθρωποι ήταν πιο πιθανό να ανακαλύψουν θετικές πλευρές στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν (π.χ., αισθάνθηκε ευγνώμων να είναι ζωντανός), να υποφέρουν λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, και να παρουσιάζουν πιο θετικά συναισθήματα από τα χαμηλά ανθεκτικά άτομα μετά από τις επιθέσεις της τρομοκρατίας (Fredrickson, 2003). Παρόμοια αποτελέσματα ελήφθησαν σε μια άλλη μελέτη σχετικά με τις επιπτώσεις της τρομοκρατικής επίθεσης στις 11 Σεπτεμβρίου του 2001 στους Δίδυμους Πύργους της Ν. Υόρκης σε υγιή προσαρμοστικά και ανθεκτικά άτομα (Bonanno, 2007).

Οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας είναι πιο πιθανό να παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης, και λιγότερο πιθανό να καπνίζουν τσιγάρα ή να κάνουν χρήση μαριχουάνας (Bonanno, 2007). Επιπλέον, οι χαμηλά ανθεκτικοί άνθρωποι εμφανίζουν δυσκολίες στο να ρυθμίζουν τα αρνητικά συναισθήματα και επιδεικνύουν ευαίσθητη αντίδραση σε στρεσογόνα γεγονότα της καθημερινής ζωής (π.χ., η απώλεια του αγαπημένου προσώπου) (Ong, 2006). Είναι πιθανό να πιστεύουν ότι δεν υπάρχει κανένα τέλος για τη δυσάρεστη εμπειρία των καθημερινών στρεσογόνων παραγόντων και μπορεί να έχουν υψηλότερα επίπεδα στρες. Σε γενικές γραμμές, οι ανθεκτικοί άνθρωποι πιστεύεται ότι έχουν θετικά συναισθήματα, και τέτοια συναισθήματα με τη σειρά τους επηρεάζουν τις απαντήσεις τους στις αντιξοότητες.

3.6. Ατομικές διαφορές στην ανοχή στη ματαίωση και στην ανθεκτικότητα στο ψυχολογικό άγχος.

Ποιοί είναι οι παράγοντες που ευθύνονται για τις ατομικές διαφορές και κάνουν τα άτομα να αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο στις καταστάσεις; Τί είναι αυτό που κάνει ένα άτομο να βιώνει μια συγκεκριμένη αγχογόνο κατάσταση με ενδιαφέρον, εγείροντας τη δημιουργικότητά του και ένα άλλο να αντιδρά με κατάπτωση ή εξουθένωση στο οργανικό ή ψυχολογικό επίπεδο, αδυνατώντας να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος;

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που ευθύνονται για αυτές τις ατομικές διαφορές, οι οποίες είναι τόσο ενδο-ατομικές, όσο και δι-ατομικές. Στην ψυχολογική βιβλιογραφία για το άγχος χρησιμοποιούνται ειδικές έννοιες για την κατανόηση των ατομικών διαφορών που παρουσιάζονται στις αντιδράσεις απέναντι σε μια αγχογόνο κατάσταση. Δύο από τις βασικότερες αυτές έννοιες είναι η «ανοχή στη ματαίωση» και η «ανθεκτικότητα στο ψυχολογικό άγχος».

Η έννοια της «ανοχής στη ματαίωση» εισήχθη στο λεξιλόγιο της ψυχολογίας από τον Rosenzweig (1994), για να δηλώσει την ικανότητα του ατόμου να αντέχει τις ματαιώσεις, να μην επιτρέπει δηλαδή την αποδιοργάνωση της συμπεριφοράς του παρά τους παράγοντες που μπαίνουν εμπόδιο στη δραστηριότητά του. Αργότερα, αντί της έννοιας «ανοχή στη ματαίωση», οι ψυχολόγοι άρχισαν να χρησιμοποιούν την έννοια της «ανθεκτικότητας στο ψυχολογικό άγχος», η οποία έχει ευρύτερη σημασία, γιατί αναφέρεται όχι μόνο στα φαινόμενα της ματαίωσης, άλλα και σε άλλα είδη καταστάσεων που προκαλούν υπερβολική ψυχολογική φόρτιση του συστήματος ρύθμισης της συμπεριφοράς.

Η έννοια της «ανθεκτικότητας στο ψυχολογικό άγχος» χρησιμοποιείται με δύο σημασίες. Η πρώτη αναφέρεται στη μη συγκινησιακή αντίδραση του ατόμου παρά το γεγονός ότι βρίσκεται σε καταστάσεις άγχους. Σε αυτήν την περίπτωση ανθεκτικό άτομο θεωρείται αυτό που δεν αντιδρά με αρνητικές συγκινήσεις ή αντιδρά σε πολύ μικρό βαθμό, παρότι βρίσκεται σε δύσκολες καταστάσεις απέναντι στις οποίες οι άλλοι αντιδρούν με αρνητικές συγκινήσεις (φόβος, θυμός, πανικός κ.λπ.) (Cofler & Appley, 1964). Η δεύτερη σημασία της ανθεκτικότητας στο άγχος, συνδέεται με την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί τον έλεγχο τις ικανότητες και το επίπεδο οργάνωσης της συμπεριφοράς του παρά τις καταστάσεις άγχους που βιώνει. Βασικός δείκτης αυτού του είδους ανθεκτικότητας στο άγχος είναι η ικανότητα του ατόμου να διατηρεί την ηρεμία και τη νηφαλιότητά του, να μπορεί να σκέφτεται και να δρα ορθολογικά παρά τις απειλητικές καταστάσεις στη ζωή του (πχ. Πυρκαγιά, σεισμός, επίθεση, δύσκολη εξέταση, προσωπική ή εργασιακή

αποτυχία, ατύχημα στο σπίτι, θάνατος στην οικογένεια, αυτοκινητικό ατύχημα, πόλεμος κ.λπ.).

Από τί εξαρτάται όμως το ότι κάποια άτομα (τα ανθεκτικά στο άγχος) καταφέρνουν να λειτουργούν με ικανοποιητικό και αποτελεσματικό τρόπο, ενώ άλλα (τα μη ανθεκτικά) αποδιοργανώνονται εντελώς σε καταστάσεις άγχους; Μερικοί από τους παράγοντες που σχετίζονται με αυτό το γεγονός είναι οι ακόλουθοι:

1. Είδος και περιεχόμενο της αγχογόνου κατάστασης: Η ικανότητα ανοχής στο άγχος εξαρτάται, μεταξύ άλλων, από το είδος του έργου που το άτομο εκτελεί. Αν κάνει κάτι που του είναι γνωστό ή οικείο και στο οποίο έχει αρκετή εμπειρία, τότε η δραστηριότητά του θα τείνει να διατηρείται σε υψηλό επίπεδο οργάνωσης, ακόμη και σε καταστάσεις πολύ έντονου άγχους. Το άτομο λόγω χάρη, το οποίο ασκείται στις πολεμικές τέχνες (κουνγκ φου, καράτε, τζούντο) δε θα θεωρήσει μεγάλη απειλή την επιθετικότητα ενός χούλιγκαν, ενώ το ίδιο γεγονός θα προκαλέσει έντονες αρνητική συγκινησιακή φόρτιση (φόβο, πανικό κ.λπ.) στους περισσότερους ανθρώπους. Όταν προετοιμάζεται να μιλήσει μπροστά σε άγνωστο ακροατήριο, ένας έμπειρος ομιλητής μπορεί να αισθάνεται ενθουσιασμό και ευχάριστη ένταση, σε αντίθεση με έναν αρχάριο, ο οποίος σε τέτοιες καταστάσεις, μπορεί να αντιδράσει με έντονα αισθήματα φόβου ή πανικού που τελικά θα παραλύσουν εντελώς τη δράση του, λόγω της υπερβολικής παραγωγής διαβιβαστικών ουσιών έντασης (transit substances intensity) στο αίμα.
2. Τραυματικές συγκινησιακές εμπειρίες στην παιδική ηλικία: ο Rosenzweig (1994), υποστήριξε ότι σε όλους σχεδόν τους ανθρώπους είναι δυνατόν να αναγνωριστούν αδύνατα σημεία και περιοχές μειωμένης ανοχής στη ματαιώση που σχετίζονται, για παράδειγμα, με τις τραυματικές, συγκινησιακές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας. Όταν βρεθεί σε νέες καταστάσεις που του θυμίζουν κάποιες τραυματικές εμπειρίες από την παιδική του ηλικία, ένα άτομο ενδέχεται να αντιδράσει με τόσο δυσανάλογες της κατάστασης συγκινησιακές αντιδράσεις που όλοι οι άλλοι γύρω του θα δυσκολευτούν να κατανοήσουν.
3. Είδος και περιεχόμενο της παρωθητικής διαδικασίας: η ανθεκτικότητα στο ψυχολογικό άγχος εξαρτάται από το είδος και το περιεχόμενο της παρώθησης ή των κινήτρων που έχει το άτομο γι' αυτό που κάνει. Η εκτέλεση ενός έργου που παρωθείται από τα λεγόμενα «κίνητρα επιτυχίας» μπορεί να εξασφαλίσει καλύτερη ανοχή ή αντοχή στο άγχος, σε αντίθεση με την περίπτωση όπου το ίδιο έργο γίνεται με στόχο την αποφυγή του συμβιβασμού ή της αποτυχίας. Για παράδειγμα, ένα

άτομο με υψηλό επίπεδο φιλοδοξίας θα τείνει να αντιλαμβάνεται μια στρεσογόνο κατάσταση (εξετάσεις, ανταγωνισμό) ως περισσότερο απειλητική απ' ό,τι ένα άτομο με χαμηλό επίπεδο.

4. Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου: υπάρχουν δεκάδες χαρακτηριστικά ή διαστάσεις της προσωπικότητας των οποίων η παρουσία μετριάσει ή ενισχύει το άγχος (τόσο σε σχέση με τον τρόπο που βιώνεται όσο και σε σχέση με το είδος της αντίδρασης και τον τρόπο αντιμετώπισής του) σε μια στρεσογόνο κατάσταση. Μερικά από τα χαρακτηριστικά αυτά είναι η θέση ελέγχου (locus of control) (Ormel & Schaufeli, 1991, Parkes, 1984), η αυτοπεποίθηση (confident) (Holohan & Moos, 1986), η σκληρότητα (hardiness) (Kobasa, 1979, Kobasa & Puceti, 1983), η απωθημένη ευαισθησία (repressed sensitivity) (Krohne, 1986), το αίσθημα συνοχής (sense of coherence) (Antonovsky, 1987) κ.ά.

Άλλοι παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με τις πηγές των ατομικών διαφορών που παίζουν διαμεσολαβητικό ρόλο στο μετριασμό του άγχους, είναι τα γενικότερα και ειδικότερα βιώματα του ατόμου, δηλαδή η βιογραφική του ιστορία, το γνωστικό του σύστημα (αντίληψη, τρόπος σκέψης κ.λπ.), το παρωθητικό σύστημα αξιών του, η δομή και η ευαισθησία των προσαγωγών αισθητηριακών συστημάτων, η τρέχουσα σωματική και ψυχολογική κατάστασή του κ.ά. η ανθεκτικότητα του ατόμου στο ψυχολογικό άγχος μπορεί επίσης να κατανοηθεί με αναφορά στα ιδιαίτερα ιδιοσυγκρασιακά του χαρακτηριστικά.

3.7. Η ενίσχυση ή η οικοδόμηση της Ανθεκτικότητας».

Η American Psychological Association προτείνει "**10 τρόποι για να χτίσεις την Ανθεκτικότητα**", οι οποίοι είναι οι εξής:

- (1) η διατήρηση καλών σχέσεων με στενά μέλη της οικογένειας, τους φίλους και τους υπόλοιπους
- (2) η αποφυγή του να εκλάβει κανείς ως κρίσιμα ή στρεσογόνα γεγονότα, αφορήτα προβλήματα
- (3) η αποδοχή συνθηκών που δεν μπορούν να αλλάξουν
- (4) η ανάπτυξη ρεαλιστικών στόχων και η ώθηση προς αυτούς
- (5) η λήψη αποφασιστικών μέτρων σε αντίξοες καταστάσεις
- (6) η αναζήτηση ευκαιριών για αυτό-ανακάλυψη μετά από μια πάλι με την απώλεια

- (7) η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης
- (8) η διατήρηση μιας μακροπρόθεσμης προοπτικής και η εξέταση του αγχωτικού γεγονότος σε ένα ευρύτερο πλαίσιο
- (9) η διατήρηση μιας αισιόδοξης προοπτικής, περιμένοντας καλά πράγματα και το επιθυμητό
- (10) η ανάληψη της φροντίδας του μυαλού και του σώματος ενός ατόμου, η τακτική άσκηση, δίνοντας προσοχή στις προσωπικές ανάγκες και τα συναισθήματα ενός ατόμου.

Πώς οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν δύσκολα γεγονότα που αλλάζουν τη ζωή τους; Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, η απώλεια της θέσης εργασίας, η σοβαρή ασθένεια, οι τρομοκρατικές επιθέσεις και άλλα τραυματικά γεγονότα: αυτά είναι όλα τα παραδείγματα πολύ δύσκολων εμπειριών της ζωής. Πολλοί άνθρωποι αντιδρούν σε τέτοιες περιστάσεις με μια πλημμύρα δυνατών συναισθημάτων και αίσθηση της αβεβαιότητας.

Ωστόσο, οι άνθρωποι γενικά προσαρμόζονται καλά με την πάροδο του χρόνου στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις της ζωής και τις συνθήκες του στρες. Αυτό που τους επιτρέπει να το πράξουν; Πρόκειται για την ανθεκτικότητα, μια συνεχή διαδικασία που απαιτεί χρόνο και προσπάθεια και κάνει τους ανθρώπους να ακολουθήσουν μια σειρά από βήματα για να την επιτύχουν.

Κεφάλαιο 4. Διαπροσωπικά και διαδικτυακά κοινωνικά δίκτυα, στρες και ανθεκτικότητα

4.1.Ορισμός των διαπροσωπικών (offline) κοινωνικών δικτύων

Ο άνθρωπος από τη φύση του είναι ον κοινωνικό. Από την παιδική ηλικία έως την ενήλικη ζωή και τα γηρατειά, ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να συνυπάρχει με άλλους, να ανταλλάσσει απόψεις, γνώμες, εμπειρίες, να μοιράζεται καταστάσεις, να δίνει και να παίρνει. Από τα πιο απλά ερεθίσματα ως και τα πλέον κοινωνικά, ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται το περιβάλλον με διαπροσωπικούς όρους. Κύριοι πρωταγωνιστές στον κόσμο των διαπροσωπικών σχημάτων είναι ο «εαυτός» και οι «άλλοι». Ο εαυτός ποτέ δεν είναι αποκομμένος από τους άλλους.

Το δίκτυο των διαπροσωπικών σχέσεων παίζει καθοριστικό ρόλο στην επίτευξη των στόχων μας στην *επαγγελματική* αλλά και στην *προσωπική μας ζωή*. Το δίκτυο αυτό βασίζεται σε αλληλεπιδράσεις και σχέσεις που στόχο έχουν την αλληλοβοήθεια και την αμοιβαία παροχή υποστήριξης σε πολλούς τομείς των δραστηριοτήτων μας.

Η σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων αποδεικνύεται γύρω μας στην καθημερινότητα. Κατά κανόνα η μοναξιά βιώνεται ως ανεπιθύμητη κατάσταση και καθημερινά επιζητάμε την παρουσία των άλλων γύρω μας: φίλων, γνωστών, γονέων, συνεργατών, συντρόφου, κ.α. Ένα εκτενές σώμα μελετών (πάνω από 5.000) συμφωνεί ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις επιδρούν καταλυτικά στην Ψυχική Υγεία. Η σύνδεση ανάμεσα στα συναισθήματα και τις διαπροσωπικές σχέσεις είναι πολύ στενή, καθώς φαίνεται και από το γεγονός ότι τα πιο έντονα συναισθήματα (θετικά ή αρνητικά) βιώνονται στα πλαίσια διαπροσωπικών σχέσεων και εξαιτίας αυτών.

Όσο σημαντική και αναγκαία είναι η δημιουργία σχέσεων και κοινωνικών επαφών στη ζωή των ανθρώπων, τόσο σημαντική είναι η διάρκεια και η πορεία που θα έχουν στο χρόνο.

Οι ανθρώπινες σχέσεις μπορεί να είναι δύο ειδών.

Το πρώτο είδος είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις (οι σχέσεις αλληλεπίδρασης). Πρόκειται για σχέσεις τις οποίες αναπτύσσουμε με την προσωπική επαφή με άλλους ανθρώπους και με έναν ορισμένο τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι δρούμε με έναν ορισμένο τρόπο και περιμένουμε ορισμένες αντιδράσεις στις πράξεις μας. Υπάρχουν όμως και τα κοινωνικά δεδομένα που μπορεί να μας οδηγήσουν και σε άλλου είδους σχέσεις,

τις «Κοινωνικές». Οι σχέσεις αυτές, σε αντίθεση με τις Διαπροσωπικές, δεν είναι άμεσες σχέσεις μεταξύ των υποκειμένων, δημιουργούν όμως το πλαίσιο για αυτές τις υποκειμενικές και διαπροσωπικές σχέσεις. Συνεπώς, οι κοινωνικές σχέσεις, επηρεάζουν τις διαπροσωπικές και είναι υπεύθυνες σε μεγάλο βαθμό για αυτές.

Για να δημιουργήσουν λοιπόν οι άνθρωποι σχέσεις, σημαντική προϋπόθεση είναι να επιδιώκουν συχνές κοινωνικές επαφές. Με άλλα λόγια συχνές αλληλεπιδράσεις. Δηλαδή, θα πρέπει να προσπαθούν να συναντώνται συχνά με άλλους ανθρώπους και να βρίσκονται σε μέρη με πολύ κόσμο. Αυτή η βασική και απλή προϋπόθεση συχνά δεν ακολουθείται και συνήθως άνθρωποι με μειωμένες εξόδους και επαφές έχουν ελάχιστο κόσμο γύρω τους (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1998).

Οι σχέσεις κατατάσσονται σε τρία διαφορετικά επίπεδα, ανάλογα με το βαθμό *έλξης* και *οικειότητας* που επικρατεί μεταξύ των αλληλεπιδρώντων. Το "**Πρώτο επίπεδο**" περιλαμβάνει τις σχέσεις στις οποίες οι άνθρωποι αισθάνονται μικρή έλξη και έχουν χαμηλή οικειότητα μεταξύ τους. Σε αυτού του είδους τις σχέσεις κατατάσσονται οι επαγγελματικές επαφές και ορισμένες προσωπικές σχέσεις μικρής συνήθως χρονικής διάρκειας.

Εάν η αρχική τυπική επαφή παρουσιάζει προοπτικές, η σχέση βαθμιαία εξελίσσεται και δημιουργείται η μορφή της αλληλεπίδρασης που αποτελεί το "**Δεύτερο επίπεδο**" των σχέσεων. Η ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών είναι το κεντρικό στοιχείο των σχέσεων δευτέρου επιπέδου. Οι πληροφορίες αυτές συνήθως αφορούν την οικογενειακή και επαγγελματική κατάσταση, το μορφωτικό και το κοινωνικό επίπεδο, την οικονομική κατάσταση, τα χόμπι και τις ασχολίες των αλληλεπιδρώντων.

Εάν διαπιστωθούν κοινά σημεία ανάμεσα στους αλληλεπιδρώντες, επιδιώκονται περισσότερες επαφές, οι οποίες τελικά οδηγούν τις σχέσεις του "**Τρίτου επιπέδου**" των στενών διαπροσωπικών επαφών. Οι διαπροσωπικές σχέσεις χαρακτηρίζονται από τις ανταλλαγές συναισθημάτων, ηθικών αξιών και προσωπικών εμπειριών, όπως και από τους στενούς δεσμούς μεταξύ των αλληλεπιδρώντων και αποτελούν μια από τις βασικότερες προϋποθέσεις της ανθρώπινης ευτυχίας και της ψυχικής υγείας (Παπαδάκη – Μιχαηλίδη, 1998). Απαραίτητη προϋπόθεση για να εξελιχθούν οι επιφανειακές σχέσεις σε ποιοτικές, είναι η *αμοιβαία αποκάλυψη* μέρους του ψυχικού τους κόσμου.

Ποια είναι όμως τα είδη των διαπροσωπικών σχέσεων;

Ο Rubin (1973), στο περίφημο βιβλίο του *Liking and Loving*, προσδιόρισε δύο είδη συναισθηματικής προσκόλλησης στις διαπροσωπικές σχέσεις των ενηλίκων: τη συντροφική και την ερωτική. Τα συντροφικά συναισθήματα αγάπης συνοδεύονται από αισθήματα ασφάλειας, εμπιστοσύνης, σεβασμού, πίστης και θαυμασμού, ενώ τα ερωτικά ή τα συναισθήματα πάθους συνοδεύονται κυρίως από πολύ υψηλά επίπεδα διέγερσης και έκστασης και συχνά από αγωνία και ανασφάλεια (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1998).

Τα συντροφικά αισθήματα αναπτύσσονται στις φιλικές, αλλά πολλές φορές και στις ερωτικές σχέσεις, ενώ τα ερωτικά αισθήματα αποκλείονται από τις φιλικές σχέσεις

4.2.Ορισμός των διαδικτυακών (online) κοινωνικών δικτύων.

Όπως είναι κατανοητό τα online κοινωνικά δίκτυα δεν είναι μια νέα εφεύρεση αλλά μια μετεξέλιξη των κοινωνικών δικτύων. Υπάρχουν μάλιστα άλλοι τρεις τύποι δικτύων πέρα των κοινωνικών: τα πληροφοριακά (informational), τα τεχνολογικά και τα βιολογικά (Newman, 2003). Ένας επιστημονικά αποδεκτός ορισμός των κοινωνικών δικτύων δόθηκε από τους Brass, Butterfield & Skaggs(1998), οι οποίοι θεώρησαν τα κοινωνικά δίκτυα σαν ένα σύνολο από δρώντα υποκείμενα (άνθρωποι, οργανισμοί ή άλλες κοινωνικές ομάδες) και ένα σύνολο από τις σχέσεις (φιλίες, δεσμοί, χρηματικές συναλλαγές κ.α.) – ή την έλλειψη αυτών – ανάμεσα στους. Κοινωνικά δίκτυα δηλαδή συναντώνται παντού και πάντα και έχουν μελετηθεί ενδελεχώς από τους κοινωνιολόγους (Faust & Wasserman, 1994).

Σύμφωνα λοιπόν με τις Boyd & Ellison (2008), τα online κοινωνικά δίκτυα επιτρέπουν στα άτομα (1) να δημιουργήσουν ένα δημόσιο ή ημι-δημόσιο προφίλ μέσα σε ένα οριοθετημένο σύστημα, (2) να επικοινωνήσουν με μια λίστα από άλλους χρήστες με τους οποίους μοιράζονται μια μορφή σύνδεσης και (3) να δουν και να διανείμουν τη δικιά τους λίστα των συνδέσεων και αυτών που φτιάχτηκαν από άλλους μέσα στο σύστημα. Αυτό που κάνει τα online κοινωνικά δίκτυα να ξεχωρίζουν από τις υπόλοιπες διαδικτυακές υπηρεσίες είναι: (1) Τα εξελιγμένα εργαλεία που επιτρέπουν στους χρήστες να μοιράζονται ψηφιακά αρχεία (π.χ. κείμενο, εικόνες και άλλα) και (2) τα εξελιγμένα εργαλεία για την επικοινωνία και την κοινωνικοποίηση των χρηστών (Cachia, Compañó & Costa, 2007).

Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης λειτουργούν ως online κοινότητες των χρηστών του Διαδικτύου. Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά κάθε ιστότοπου, τα μέλη της online

κοινότητας έχουν κοινά ενδιαφέροντα όπως κάποιο χόμπι, τη θρησκεία ή την πολιτική. Η εγγραφή και πρόσβαση σε έναν ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης παρέχει στα μέλη του άμεση και συνεχή κοινωνικοποίηση. Αυτή η κοινωνικοποίηση μπορεί να περιλαμβάνει την ανάγνωση του προφίλ των άλλων μελών και συχνά και την επικοινωνία μαζί του. Οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης ή ηλεκτρονικά κοινωνικά δίκτυα, έκαναν την εμφάνισή τους το 2002 με το Friendster. Αυτές οι ιστοσελίδες επιτρέπουν στα άτομα να παρουσιάσουν τους εαυτούς τους, να αναπτύξουν την κοινωνική τους δικτύωση, καθώς και να δημιουργήσουν ή να διατηρήσουν συνδέσεις με άλλους χρήστες (Newman, 2003).

Το 63% των Ελλήνων χρηστών σύμφωνα με δημοσίευμα της εφημερίδας “Ελευθεροτυπία” έχουν δημιουργήσει προφίλ σε κάποια online υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ο αντίστοιχος ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι 45%. Το υψηλό αυτό ποσοστό φέρνει την Ελλάδα στην τρίτη θέση πανευρωπαϊκά, μετά τη Δανία και τη Νορβηγία.

4.3. Κοινωνικό κεφάλαιο και αλλαγές στη ζωή των νέων

Τί είναι κοινωνικό κεφάλαιο; Με την έννοια που έχουν δώσει στον όρο οι Bourdieu, Coleman και Putnam, πρόκειται για το σύνολο των μη οικονομικών πόρων, πραγματικών ή φανταστικών, που αποδίδονται σε άτομα, ομάδα ή σε ένα δίκτυο κοινωνικών σχέσεων και χαρακτηρίζονται από εμπιστοσύνη, αμοιβαιότητα και κοινά αποδεκτούς κανόνες συμπεριφοράς, που διευκολύνουν τη συνεργασία και τη συλλογική δράση των ανθρώπων, με στόχο το γενικό συμφέρον. Άρα, το κοινωνικό κεφάλαιο μπορεί να εννοηθεί ως πόρος που έχει τη πηγή του στη συλλογική δράση και μπορεί να έχει αποτελέσματα σε ευρύτατη οικονομική και κοινωνική κλίμακα.

Κατά την τελευταία δεκαετία η επικοινωνία μέσω του ίντερνετ έχει γίνει ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής των νέων. Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης είναι το πιο σύγχρονο εργαλείο για απευθείας σύνδεση επικοινωνίας που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν ένα δημόσιο ή μη δημόσιο προφίλ, να δημιουργήσουν και να προβάλουν τη δική τους ζωή, αλλά και των άλλων χρηστών μέσω των κοινωνικών δικτύων, καθώς και να αλληλεπιδρούν με ανθρώπους στα δίκτυά τους. Ιστοσελίδες όπως το MySpace, facebook, twitter, LinkedIn, έχουν πάνω από 100.000.000 χρήστες από τους οποίους πολλοί είναι έφηβοι και νέοι (Gemmil & Peterson, 2006; Jones, 2002; Lenhart & Madden, 2007; Subrahmanyam & Greenfield, 2008).

Οι νέοι χρησιμοποιούν τους δικτυακούς τόπους κοινωνικής δικτύωσης για να συνδεθούν μεταξύ τους. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να γεφυρώσουν τα διαδικτυακά (online) και τα διαπροσωπικά (offline) κοινωνικά δίκτυα (Boyd & Ellison, 2007). Για παράδειγμα, σε μια έρευνα στους εισερχόμενους πρωτοετείς φοιτητές σε ένα μεγάλο πανεπιστήμιο οι Midwestern, Lampe, Ellison, και Steinfield (2007), διαπίστωσαν ότι οι φοιτητές χρησιμοποιούν συχνότερα το Facebook για κοινωνικούς σκοπούς - για να μείνουν σε επαφή με τους φίλους τους από το σχολείο, καθώς και για τη δημιουργία διασυνδέσεων με τους ανθρώπους που είχαν γνωρίσει εκτός δικτύου (π.χ. στην τάξη). Ομοίως ο Ellison (2007), διαπίστωσε ότι οι φοιτητές που χρησιμοποιούν το Facebook το κάνουν κυρίως για να διατηρήσουν ή να ενισχύσουν τις υπάρχουσες σχέσεις εκτός δικτύου αντί να δημιουργήσουν νέες σχέσεις.

Τα κοινωνικά δίκτυα αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, καθώς οι σχέσεις αλλάζουν ή διαλύονται. Ιδιαίτερα σημαντικές αλλαγές σε κοινωνικά δίκτυα μπορούν να επηρεάσουν το κοινωνικό κεφάλαιο, όπως όταν ένα πρόσωπο μετακινείται από τη γεωγραφική θέση στην οποία το δίκτυο του διαμορφώθηκε και ως εκ τούτου χάνει την πρόσβαση στους εν λόγω κοινωνικούς πόρους. Ο Putnam (2000), υποστηρίζει ότι μία από τις πιθανές αιτίες της μείωσης του κοινωνικού κεφαλαίου στις ΗΠΑ είναι η αύξηση των οικογενειών που μετακινούνται για λόγους εργασίας. Άλλη έρευνα έχει διερευνήσει το ρόλο του Διαδικτύου σε αυτές τις μεταβάσεις (Cummings, Lee, & Kraut, 2006. Wellman et al, 2001). Ο Wellman (2001), για παράδειγμα, διαπίστωσε ότι οι συχνοί χρήστες του Διαδικτύου βασίζονται στο email (ηλεκτρονικά μηνύματα) για να διατηρήσουν μεγάλης απόστασης σχέσεις, αντί να το χρησιμοποιήσουν ως υποκατάστατο για τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις με εκείνους που ζουν σε κοντινή απόσταση.

Μερικοί ερευνητές έχουν επινοήσει τον όρο «friendsickness» για να αναφερθούν στη νοσταλγία που προκαλείται από την απώλεια της σύνδεσης με παλιούς φίλους, όταν ένα νεαρό άτομο μετακινείται μακριά για σπουδές (Paul & Brier, 2001). Σε μια μελέτη της χρήσης της τεχνολογίας για επικοινωνία οι Cummings, Lee και Kraut (2006), διαπίστωσαν ότι υπηρεσίες όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο βοηθούν τους φοιτητές να παραμένουν κοντά στους φίλους από το Γυμνάσιο, αφότου έφυγαν από το σπίτι για σπουδές. Οι τεχνολογίες του διαδικτύου μπορούν επομένως να βοηθήσουν στη διατήρηση του υφιστάμενου κοινωνικού κεφαλαίου μετά από αυτή την μεγάλη αλλαγή της ζωής που

βιώνουν οι φοιτητές, εστιάζοντας στην ικανότητά τους να αξιοποιήσουν και να διατηρήσουν κοινωνικές σχέσεις από το γυμνάσιο.

Οι νεαροί ενήλικες που μετακομίζουν για σπουδές πρέπει να δημιουργήσουν νέα δίκτυα στο νέο τόπο κατοικίας τους. Ωστόσο, συχνά αφήνουν τους φίλους από το λύκειο με τους οποίους μπορεί να είχαν δημιουργήσει πλούσια δίκτυα. Εγκαταλείποντας εντελώς τα δίκτυα του σχολείου θα σήμαινε απώλεια του κοινωνικού κεφαλαίου.

4.4.Συνεκτικότητα μεταξύ των online και offline κόσμων των νέων ενηλίκων

Προηγούμενες αλλά και πιο πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι τα διαδικτυακά (online) και διαπροσωπικά (offline) περιβάλλοντα μπορούν να συνδεθούν μεταξύ των νέων. Ο Anderson (2001), πρότεινε ότι μεταξύ των φοιτητών, η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να σχετίζεται με αναπτυξιακά θέματα της προσωπικότητας όπως η δημιουργία νέων σχέσεων και η διαμόρφωση της ταυτότητας.

Μια ένδειξη ότι οι διαδικτυακοί (online) και διαπροσωπικοί (offline) κόσμοι των νέων ενηλίκων συνδέονται προέρχεται από μια ποιοτική ανάλυση των αυτοβιογραφικών δοκιμίων γραμμένων από νέους ενήλικες φοιτητές (Mcmillan & Morrison, 2008) . Οι συμμετέχοντες σε αυτή τη μελέτη δε χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο για την εξερεύνηση της ταυτότητας , αλλά αντ 'αυτού, το χρησιμοποιούσαν για να σταθεροποιήσουν τη σύνδεση με την ταυτότητά τους . Περαιτέρω , οι συγγραφείς κατέληξαν ότι οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τις απευθείας σύνδεσης εικονικές κοινότητες τους(online) για να διατηρήσουν τις «πραγματικές» κοινότητες που ήδη έχουν. Επίσης σημαντική είναι μια πρόσφατη έκθεση των Los Angeles Times ότι ένας παραγωγικός 24 ετών σχεδιαστής graffiti ονομαζόμενος " Buket " συνελήφθη αφού η αστυνομία άρχισε να ερευνά σχετικά με αυτόν, όταν βίντεο βανδαλισμού του στάλθηκαν στην YouTube και σε σχετικά blogs (Blankstein, 2008) . Το ενδιαφέρον εδώ είναι ότι ένας απόφοιτος πανεπιστημίου με πτυχίο τέχνης, χρησιμοποίησε το διαδίκτυο για να επιδείξει τα διαπροσωπικά κατορθώματά του.

Οι φοιτητές φαίνεται να χρησιμοποιούν τεχνολογία για την απόκτηση κοινωνικής υποστήριξης (LaRose, Eastin, & Gregg, 2001), και η μεγαλύτερη χρήση των διαδικτυακών (online) εργαλείων επικοινωνίας, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, σχετίζεται με μειωμένα καταθλιπτικά συμπτώματα (Morgan & Cotten, 2003). Έτσι, τα στοιχεία μέχρι σήμερα δείχνουν πως οι νέοι χρησιμοποιούν τα διαδικτυακά (online) εργαλεία επικοινωνίας στην υπηρεσία σημαντικών θεμάτων διαπροσωπικού (offline) χαρακτήρα

4.5. Η σχέση των κοινωνικών δικτύων με το στρες και την ανθεκτικότητα

Οι νέοι φοιτητές κάνουν περισσότερο έντονη χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό και το χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό για να επικοινωνήσουν με τους συνομηλίκους τους (Clark, Frith & Demi, 2004; Gemmill & Peterson, 2006; Jones, 2002). Για να καταλάβουμε τον ρόλο της online επικοινωνίας στην ανάπτυξη των νέων θα προσεγγίσουμε την θεωρητική πρόταση σύμφωνα με την οποία οι χρήστες διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων θεωρούν τα online κοινωνικά δίκτυα συνκατασκευή με το περιβάλλον τους (ταιριάζει περισσότερο με τον τρόπο ζωής και τις απόψεις τους). Μια σημαντική επίπτωση με το μοντέλο της συνκατασκευής είναι ότι οι online και offline κόσμοι συνδέονται ψυχολογικά. Ως εκ τούτου περιμένουμε ότι οι χρήστες φέρνουν ανθρώπους και θέματα από offline κόσμους στους online. Η πρόταση αυτή έρχεται σε αντίθεση με την άποψη ότι το διαδίκτυο επιτρέπει στους χρήστες να παρουσιάσουν έναν εαυτό online που είναι ξεχωριστό από τον offline εαυτό τους. επομένως αυτοί οι δύο κόσμοι μπορούν και να συνδέονται (Subrahmanyam & Greenfield, 2008; Subrahmanyam, Smahel, & Greenfield, 2006).

Ο Arnett (2004), σημείωσε πως οι σημαντικές αναπτυξιακές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι είναι να δημιουργήσουν την ταυτότητά τους, καθώς και να αναπτύξουν ένα βαθμό οικειότητας με τους άλλους. Αν και η αναζήτηση της ταυτότητας αρχίζει κατά την εφηβεία (Erikson 1959, Kroger 2003), οι νέοι, εξακολουθούν να αγωνίζονται με ορισμένες πτυχές της ταυτότητάς τους, όπως η επαγγελματική τους καριέρα. Οι νέοι φαίνεται να επιδιώκουν την δημιουργία οικειότητας μέσω διασυνδέσεων με φίλους, ερωτικούς συντρόφους, καθώς και με συγγενικά πρόσωπα. Η έρευνα δείχνει ότι η αυτό-αποκάλυψη είναι ένα σημαντικό κατάκτημα των νέων που δημιουργεί αισθήματα οικειότητας στις διαπροσωπικές σχέσεις (Radmacher & Azmitia, 2006).

Ο αχανής και πολύτιμος σε μεγάλο βαθμό κόσμος του Διαδικτύου, των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και των ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης αποτελεί πλέον κομμάτι της ζωής ενός μεγάλου τμήματος του παγκόσμιου πληθυσμού. Ωστόσο, όπως μαρτυρούν όλο και περισσότερα ερευνητικά στοιχεία που έρχονται στην επιφάνεια, ο κόσμος αυτός είναι δυνατόν να μετατραπεί σε «μαύρη τρύπα», ικανή να... ρουφήξει και να εξαφανίσει τον νου και την προσωπικότητα, προκαλώντας αλλαγές στον εγκέφαλο και στη συμπεριφορά.

B. Ερευνητικό μέρος:

Κεφάλαιο 5: Μεθοδολογία Έρευνας:

5.1.Σκοπός έρευνας:

Στην παρούσα έρευνα κύριος σκοπός ήταν η μελέτη των δυσκολιών και του στρες που βιώνουν οι φοιτητές κατά την μετάβασή τους από την ανήλικη στην ενήλικη ζωή και τα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα. Επίσης προσπαθήσαμε να διευκρινίσουμε τον μηχανισμό άμυνας που αναπτύσσει το άτομο για να ξεπεράσει τις δυσκολίες αυτές ανθεκτικότητα (resilience) καθώς και την επιρροή των κοινωνικών δικτύων (διαπροσωπικές και διαδικτυακές σχέσεις) στη ζωή των φοιτητών.

5.2.Κεντρική ερευνητική υπόθεση της έρευνάς μας ήταν να διαπιστώσουμε αν τα κοινωνικά δίκτυα (διαπροσωπικά και διαδικτυακά) των φοιτητών σχετίζονται με το βαθμό ανθεκτικότητας που αναπτύσσει το άτομο.

5.2.1.Ερευνητικά ερωτήματα:

1. Καταγραφή του στρες που βιώνουν οι φοιτητές.
2. Καταγραφή της ανθεκτικότητας των φοιτητών
3. Περιγραφή των διαπροσωπικών (offline) κοινωνικών δικτύων
4. Περιγραφή των διαδικτυακών (online) κοινωνικών δικτύων.
5. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των online και των offline κοινωνικών δικτύων και του βαθμού ανθεκτικότητας που αναπτύσσουν οι φοιτητές;
6. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των online και offline κοινωνικών δικτύων και του βαθμού στρες που βιώνουν οι φοιτητές;
7. Ποια η σχέση μεταξύ στρες και ανθεκτικότητας στο συγκεκριμένο δείγμα;

5.3.Είδος έρευνας:

Το είδος της έρευνας που επιλέχθηκε ήταν ποσοτική και το πεδίο μελέτης οι νέοι που φοιτούν στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα του νομού Ηρακλείου (Τ.Ε.Ι. και πανεπιστημιακά τμήματα Ηρακλείου).

5.3.1.Εργαλείο έρευνας:

Το εργαλείο της έρευνας ήταν το ερωτηματολόγιο (βλ.Παράρτημα) με κλειστού τύπου ερωτήσεις, το οποίο δομείται σε πέντε μέρη.

➤ Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει τα κοινωνικό-δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών όπως φύλο, ηλικία, έτος σπουδών, τμήμα φοίτησης, οικογενειακή κατάσταση ,εκπαιδευτικό επίπεδο μητέρας και πατέρα, ύπαρξη ή όχι παράλληλης εργασίας με τις σπουδές. Επίσης υπήρχαν και ερωτήσεις που για τα μηνιαία εισοδήματά τους, τον αριθμό των φίλων και των συγγενών που έχουν.

➤ Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου συμπληρωνόταν μόνο από όσους χρησιμοποιούν σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης (π.χ. Facebook, Twitter, MySpace, LinkedIn κ.α.). Εκεί υπήρχαν ερωτήσεις σχετικά με το διάστημα που διατηρούν τις σελίδες αυτές, το χρόνο που καταναλώνουν διαδικτυακά, τον αριθμό των διαδικτυακών φίλων .

Επίσης οι ερωτώμενοι σε πενταβάθμια κλίμακα (1=καθόλου, 2=πολύ σπάνια,3=κάπως σπάνια,4 =συχνά,5=πάντα) καλούνταν να απαντήσουν σχετικά με τους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούν τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, όπως π.χ. αναζήτηση πληροφοριών, ανταλλαγή απόψεων, διασκέδαση κ.α.

➤ Για τη μέτρηση του Στρες χρησιμοποιήθηκε η «Perceived Stress Scale» των Cohen, Kamarck, and Mermelstein, 1983) με 10 ερωτήσεις και πενταβάθμια κλίμακα (0ποτέ,1 σχεδόν ποτέ,2 μερικές φορές,3 αρκετές φορές,4 πολύ συχνά) για την κάθε ερώτηση σχετικά με την συχνότητα που ο ερωτώμενος ένιωσε κάποιο στρεσογόνο γεγονός κατά την διάρκεια του τελευταίου μήνα. Όσο πιο υψηλά σκορ σημειώνουν οι ερωτώμενοι στην κλίμακα αυτή, τόσο πιο υψηλά είναι τα επίπεδα του στρες που βιώνουν.

➤ Για τη μέτρηση της ανθεκτικότητας χρησιμοποιήθηκε η «Resilience scale» των Neill.& Dias (2001) με 15 ερωτήσεις και με επταβάθμια κλίμακα μέτρησης για την κάθε ερώτηση (1διαφωνώ, έως 7συμφωνώ) σχετικά με το βαθμό ικανοποίησης των ερωτώμενων από τον εαυτό τους. Όσο πιο υψηλά σκορ σημειώνουν οι ερωτώμενοι στην κλίμακα αυτή, τόσο πιο υψηλοί είναι οι δείκτες της ανθεκτικότητας τους.

➤ Για την μέτρηση της στήριξης που λαμβάνουν από τα κοινωνικά δίκτυα (διαπροσωπικά και διαδικτυακά) χρησιμοποιήθηκε η «Williams bonding and bridging social capital scales» του Williams(2006). η οποία αποτελείται από 20 ερωτήσεις και με 5βάθμια κλίμακα για κάθε ερώτηση (1διαφωνώ,2 μάλλον

διαφωνώ,³ ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ,⁴ μάλλον συμφωνώ ,⁵ συμφωνώ). Επίσης όσο αυξάνονται τα σκορ των ερωτώμενων στην κλίμακα αυτή, τόσο μεγάλη στήριξη λαμβάνουν από τα κοινωνικά τους δίκτυα.

Στο σημείο αυτό και για την καλύτερη κατανόηση των αποτελεσμάτων θα ορίσουμε τις έννοιες bonding και bridging. Ως bonding ορίζουμε τον «δεσμό» του ερωτώμενου με τα κοινωνικά δίκτυα και ως bridging, εννοούμε την αλληλεπίδραση του ερωτώμενου με τα κοινωνικά δίκτυα. Ταυτόχρονα όταν οι έννοιες αυτές συνοδεύονται με την λέξη ‘on’ εννοούμε τα διαδικτυακά κοινωνικά δίκτυα, ενώ όταν συνοδεύονται με την λέξη ‘off’ εννοούμε τα πραγματικά κοινωνικά δίκτυα.

5.3.2.Πληθυσμός:

Ο πληθυσμός της έρευνας είναι οι φοιτητές των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων του νομού Ηρακλείου. Το δείγμα αποτελείται από 403 φοιτητές και είναι στρωματοποιημένο ως προς το φύλο(180 άνδρες και 223 γυναίκες). Οι φοιτητές του Τ.Ε.Ι. προέρχονταν συγκεκριμένα από τα τμήματα Κοινωνικής Εργασίας, Νοσηλευτικής, Μηχανολογίας, Ηλεκτρολογίας, Δομικών Έργων, Λογιστικής, Εφαρμοσμένων Υπολογιστών και Φυτικής Παραγωγής. Οι φοιτητές του πανεπιστημίου προέρχονταν από τα τμήματα του Μαθηματικού, των Εφαρμοσμένων Μαθηματικών, του Φυσικού, του Χημικού, του Βιολογικού, της Ιατρικής, της Επιστήμης Υλικών, καθώς και της Επιστήμης των Υπολογιστών.

5.3.3.Μέθοδος δειγματοληψίας:

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των ερωτηματολογίων είναι η απλή τυχαία δειγματοληψία ευκολίας. Αξίζει να σημειωθεί πως οι ερωτώμενοι ενημερώνονταν σχετικά με το θέμα της έρευνας, καθώς και ότι υπήρχε η δυνατότητα για διευκρινιστικές ερωτήσεις.

5.4.Δυσκολίες που προέκυψαν:

Οι δυσκολίες που προέκυψαν κατά τη συλλογή των ερωτηματολογίων αρχικά ήταν η δυσανασχέτηση μερικών ερωτώμενων σχετικά με την έκταση του ερωτηματολογίου. Επίσης το μεγάλο εύρος των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Τμημάτων του νομού Ηρακλείου και η προσπάθεια για όσο τον δυνατόν πιο ίση κατανομή των ερωτηματολογίων ως προς το φύλο και τα τμήματα; Δυσκολίες επίσης προέκυψαν και από το γεγονός ότι η περισσότερη διαθέσιμη βιβλιογραφία για το θέμα ήταν στα αγγλικά.

5.5. Ηθικά ζητήματα:

Για την αποφυγή εκδήλωσης ηθικών ζητημάτων διατηρήθηκε η ανωνυμία στο δείγμα. Με την τήρηση της ανωνυμίας οι ερωτώμενοι είναι ελεύθεροι να εκφράσουν την πραγματική τους θέση χωρίς να υπάρχει ο φόβος στιγματισμού.

5.6. Ανάλυση δεδομένων:

Μετά την συλλογή των ερωτηματολογίων, τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν σε βάση δεδομένων και αναλύθηκαν με το στατιστικό πρόγραμμα «SPSS 11».

- Για την ανάλυση των κοινωνικό-δημογραφικών δεδομένων του δείγματος και τη δημιουργία συχνοτήτων χρησιμοποιήθηκε η «frequency» .
- Έπειτα από την κωδικοποίηση των μεταβλητών επιμέρους ερωτήσεων δημιουργήσαμε την μεταβλητή «bonding on/off» και «bridging on/off». Οι δύο αυτές μεταβλητές που προέκυψαν είναι ποσοτικές. Επομένως για την δημιουργία συσχετίσεων των ποσοτικών μεταβλητών χρησιμοποιήσαμε την t-test correlation.
- Για τις συσχετίσεις μίας ποσοτικής με μία ποιοτική μεταβλητή χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος independent samples test (t-test), π.χ. συσχέτιση της ανθεκτικότητας με το φύλο των ερωτώμενων.
- Τέλος χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (regression) για να διαπιστωθεί ποιοί παράγοντες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα αφενός της ανθεκτικότητας και αφετέρου του στρες. Πιο συγκεκριμένα χρησιμοποιήσαμε την πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση καθώς υπήρχε μία εξαρτημένη μεταβλητή (π.χ. το stress ή η ανθεκτικότητα) και πολλές ανεξάρτητες (όπως το φύλο, η ηλικία, τα κοινωνικά δίκτυα κλπ).

Το μοντέλο αυτό μας εμφανίζει τις μεταβλητές που επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από την ανεξάρτητη μεταβλητή.

Κεφάλαιο 6: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

6.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής για το σύνολο των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου που αφορά τα κοινωνικό-δημογραφικά στοιχεία του δείγματος καθώς και για τις διαδικτυακές συνήθειες των ερωτώμενων.

Πίνακας 1: Κοινωνικό-δημογραφικά στοιχεία δείγματος

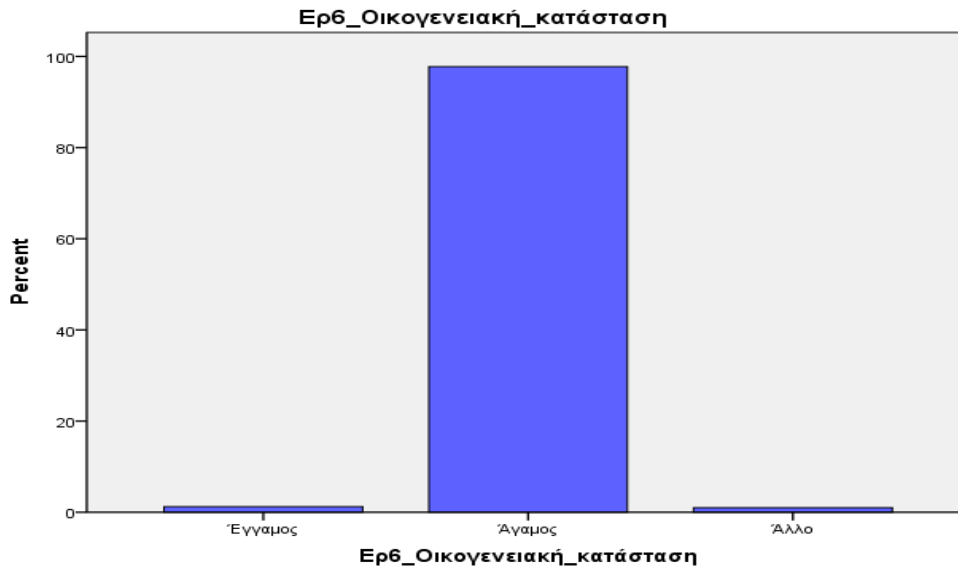
	N	Ποσοστό %
Φύλο:		
Άντρες	180	44,7%
Γυναίκες	223	55,3%
Ηλικία		
18 -22 ετών	318	78,9%
23-29 ετών	83	20,7%
Άνω των 30 ετών	2	0,4%
Φοίτηση σε:		
A.E.I.	148	36,7%
T.E.I.	255	63,3%
Έτος σπουδών:		
1 ^ο - 4 ^ο έτος	349	86,6%
5 ^ο και άνω	53	14%

Όπως φαίνεται το δείγμα μας αποτελείται από 403 φοιτητές. Από αυτούς οι γυναίκες φτάνουν το ποσοστό του 55,3% και οι άνδρες το 44,7%.

Η ηλικία τους κυμάνθηκε από τα 18 έως τα 42 έτη ,με το μεγαλύτερο ποσοστό 78,9% να βρίσκεται από τα 18 έως τα 22 έτη. Συγχρόνως το μεγαλύτερο ποσοστό, 86%, διανύει από το 1^ο έως το 4^ο έτος σπουδών ενώ το ποσοστό,14%, βρίσκεται από το 5^ο έτος σπουδών έως το 10^ο.

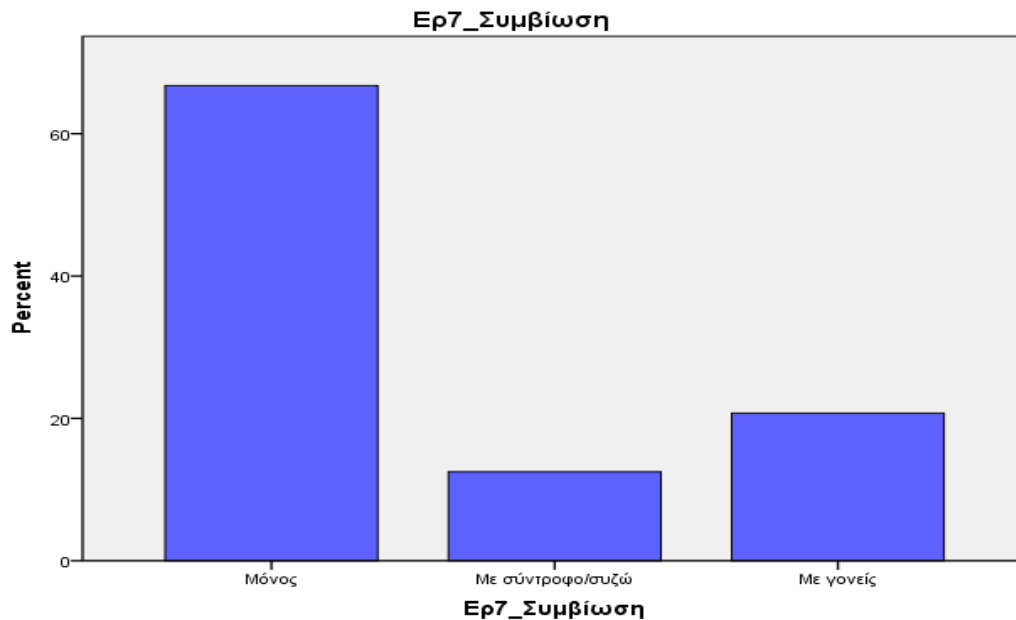
Παράλληλα το ποσοστό των φοιτητών του T.E.I είναι το 63,3% και το ποσοστό των φοιτητών σε A.E.I. είναι 36,7%

Γράφημα 1: Οικογενειακή κατάσταση δείγματος



Οι ερωτώμενοι σε ποσοστό 97,8% είναι άγαμοι. Ενώ σε πολύ μικρό ποσοστό, μόλις 1,2% έγγαμοι και το 1% δήλωσε «άλλο».

Γράφημα 2: Μορφές συμβίωσης δείγματος



Το 66,8% δήλωσε ότι διαμένουν μόνοι τους, το 20,8% διαμένουν με την οικογένειά τους, ενώ το 12,5% ότι συζούν με σύντροφο.

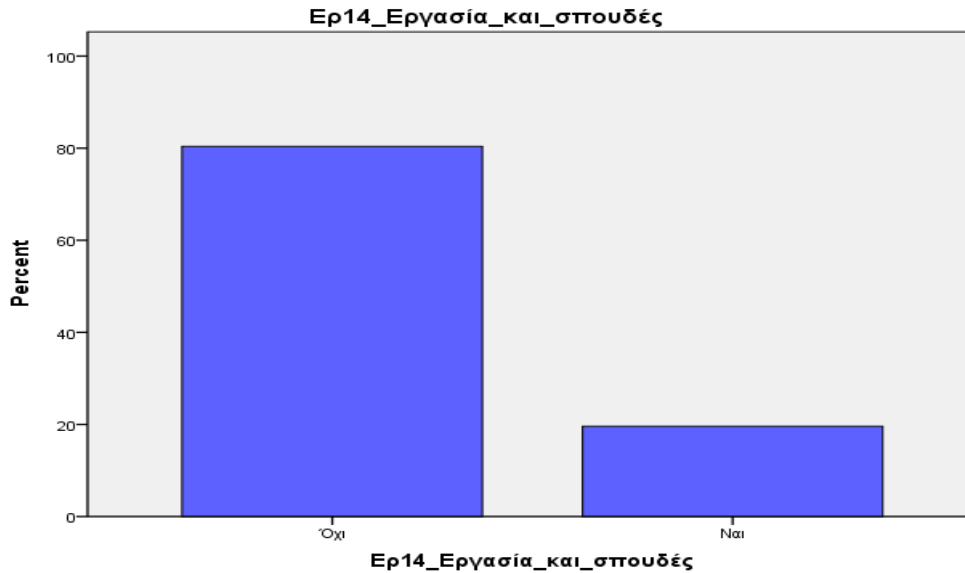
Πίνακας 2: Επίπεδο εκπαίδευσης των γονιών των ερωτώμενων

Επίπεδο εκπαίδευσης	N	Ποσοστό %
Πατέρα		
Απολυτήριο Δημοτικού	58	14,4%
Απολυτήριο Γυμνασίου	74	18,4%
Απολυτήριο Λυκείου	96	23,8%
ΙΕΚ	57	14,1%
Πτυχίο Τ.Ε.Ι. / Α.Ε.Ι	93	23,1%
Μεταπτυχιακός/ Διδακτορικός τίτλος	25	6,2%
Επίπεδο εκπαίδευσης της Μητέρας		
Απολυτήριο Δημοτικού	50	12,4%
Απολυτήριο Γυμνασίου	61	15,1%
Απολυτήριο Λυκείου	131	32,5%
ΙΕΚ	52	12,9%
Πτυχίο Τ.Ε.Ι. / Α.Ε.Ι	91	22,6%
Μεταπτυχιακός/ Διδακτορικός τίτλος	18	4,5%

Σε σχέση με το επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα το 23,8% είναι απόφοιτοι Λυκείου , ακολουθώντας το 23,1% οι οποίοι έχουν πτυχίο Α.Ε.Ι/Τ.Ε.Ι. Έπειτα, το 18,4% είναι απόφοιτοι Γυμνασίου, το 14,4 % απόφοιτοι Δημοτικού, το 14,4% απόφοιτοι ΙΕΚ και τέλος το 6,2% είναι κάτοχοι Μεταπτυχιακού ή Διδακτορικού Τίτλου.

Επίσης αναφορικά με το επίπεδο εκπαίδευσης της μητέρας ,ποσοστό 32,5%, είναι απόφοιτοι Λυκείου και σε ποσοστό 22,6% συναντάμε τις απόφοιτους Α.Ε.Ι/Τ.Ε.Ι. Ακολουθεί το 15,1% όπου είναι απόφοιτοι Γυμνασίου, το 12,9% είναι απόφοιτοι ΙΕΚ, το 12,4% είναι απόφοιτοι Δημοτικού και το 4,5% είναι κάτοχοι Μεταπτυχιακού ή Διδακτορικού Τίτλου.

Γράφημα 3: Παράλληλη ή μη εργασία τον μήνα



Το 80,4% των ερωτώμενων δεν εργάζεται, ενώ το 19,6% εργάζεται παράλληλα με τις σπουδές του.

Πίνακας 3: Διαθέσιμα χρήματα τον μήνα

	N	Ποσοστό %
Διαθέσιμα χρήματα τον μήνα		
0 - 199 E	55	13,2%
200 - 399 E	224	55,3%
400 - 599 E	80	19,8%
600 - 799 E	18	4,3%
800 - 1500 E	26	6,4%

Συγκεντρωτικά, ποσοστό 13,2% διαθέτει 0-199 E το μήνα. Το μεγαλύτερο ποσοστό 55,3% διαθέτει από 200-399 E. Ποσοστό 19,8% διαθέτει από 400-599 E. Το 4,3% διαθέτει 600-799 E και τέλος το 6,4% έχει στην διάθεση του 800-1500 E.

Πίνακας 4: Αριθμός στενών φίλων και στενών συγγενών των ατόμων του δείγματος

	N	Ποσοστό %
Στενοί φίλοι (αριθμός)		
1 – 5	266	66%
6 – 10	109	27,2%
11-15	18	4,6%
16-20	9	2,2%
21-50	9	0,2%
Στενοί συγγενείς (αριθμός)		
0-9	332	82,6%
10-19	52	12,9%
20-29	10	2,4%
30-39	5	1,1%
40-50	2	0,5%

Ακόμη, σχετικά με τον αριθμό των στενών φίλων που διαθέτει το δείγμα , το μεγαλύτερο ποσοστό 66% διαθέτει από 1 έως 5 στενούς φίλους και ακολουθεί το ποσοστό 27,2 όπου δηλώνει από 6 έως 10 στενούς φίλους. Επίσης το 4,6% φαίνεται πως έχει 11-15 στενούς φίλους, το 2,2% έχει 16-20 στενούς φίλους και το 0,2% που δηλώνει 21-50 στενούς φίλους.

Τέλος όσον αφορά τον αριθμό των στενών συγγενών ,ποσοστό 82,6% αναφέρει πως διαθέτει από 0 έως 9 στενούς συγγενείς ενώ ποσοστό 12,9% δηλώνει από 10 έως 19 στενούς συγγενείς. Το 2,4% του δείγματος δηλώνει πως έχει 20-29 στενούς συγγενείς, το 1,1% έχει 30-39 στενούς συγγενείς και το 0,5% δηλώνει 40-50 στενούς συγγενείς.

Πίνακας 5 : Στοιχεία χρήσης/μη και διάρκειας διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων

	N	Ποσοστό %
Χρήση σελίδων κοινωνικής δικτύωσης		
Ναι	355	88,1 %
Όχι	48	11,9 %
Λόγοι μη συμμετοχής στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης		
Δεν έχω χρόνο	10	20,8 %
Δεν με ενδιαφέρει	25	52 %
Άλλο	13	27 %
Χρονικό διάστημα που συμμετέχουν στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης		
Λιγότερο από μήνα	4	1,1 %
1-6 μήνες	9	2,5 %
6 μήνες - 1 χρόνο	18	5,1 %
1-2 χρόνια	64	18 %
2-4 χρόνια	145	40,7 %
Πάνω από 4 χρόνια	116	32,6 %
Δημοφιλέστερες σελίδες κοινωνικής δικτύωσης:		
Facebook	340	84,4 %
Twitter	40	9,9 %
LinkedIn	15	3,7 %
MySpace	5	1,2 %

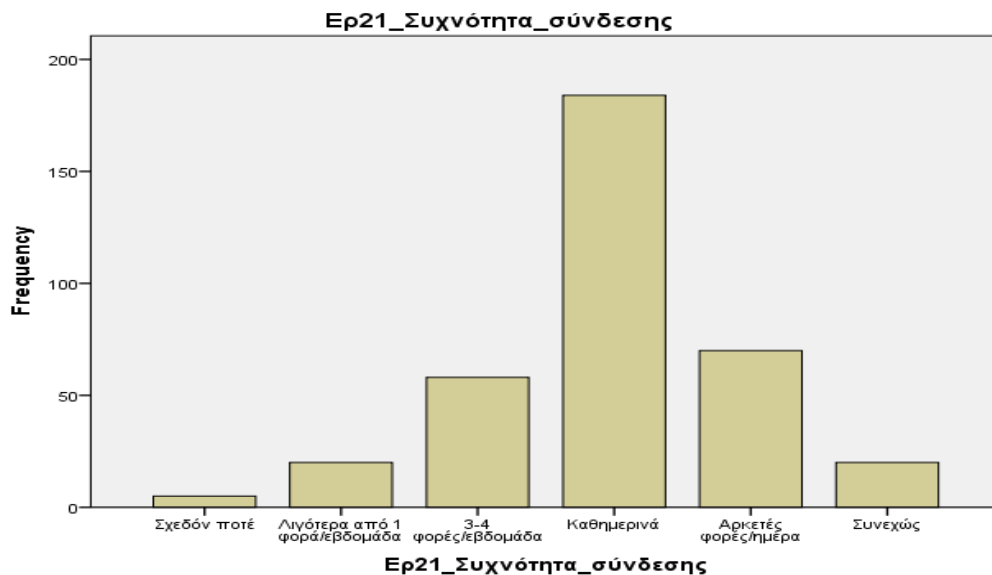
Από τον πίνακα φαίνεται πως το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (88,1%) χρησιμοποιούν σελίδες κοινωνικής δικτύωσης ενώ μόλις το 11,9% δεν συμμετέχουν στις σελίδες αυτές. Επίσης από εκείνους οι οποίοι δεν συμμετέχουν σε σελίδες κοινωνικές δικτύωσης οι περισσότεροι φοιτητές(25) δήλωσαν πως δεν τους ενδιαφέρει

Φαίνεται πως το μεγαλύτερο ποσοστό (40,7%) συμμετέχουν στις σελίδες αυτές τα τελευταία 2 έως 4 χρόνια. Έπειτα το 32,6% του δείγματος συμμετέχουν πάνω από 4

χρόνια. Το 18% του δείγματος εδώ και ένα έως 2 χρόνια. Έπειτα τα μικρότερα ποσοστά 5,1 % , 2,5% και 1,1% του δείγματος συμμετέχουν στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης από διάστημα λιγότερου ενός μήνα έως ένα χρόνο.

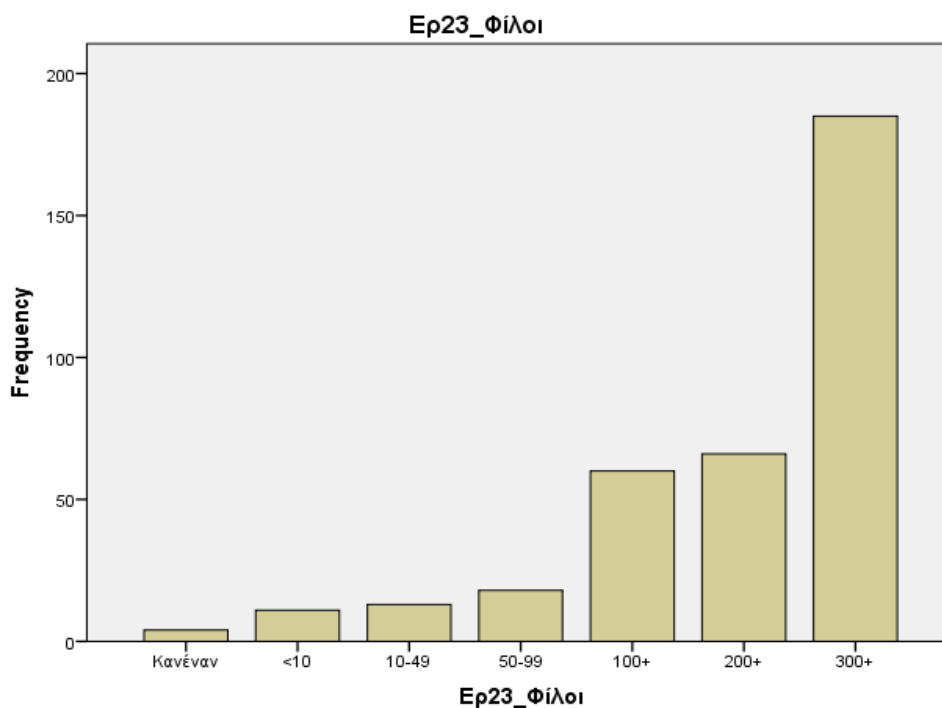
Παράλληλα, βλέπουμε πως η σελίδα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος(84,4%) είναι το facebook. Ακολουθεί το twitter με ποσοστό 9,9 % του δείγματος ,έπειτα το LinkedIn με ποσοστό 3,9% και τέλος το MySpace με ποσοστό 1,2%.

Γράφημα 4: Συχνότητα σύνδεσης στα online κοινωνικά δίκτυα



Ποσοστό 45,7% του δείγματος φαίνεται πως συνδέεται καθημερινά στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Το 17,4% συνδέεται αρκετές φορές κατά την διάρκεια της ημέρας. Το 5% είναι σε συνεχή σύνδεση. Το 14,4% φαίνεται πως συνδέεται 3-4 φορές την εβδομάδα. Το 5% λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα και το 1,2% του ποσοστού συνδέεται σπάνια

Γράφημα 5: Αριθμός φίλων που διατηρούν στα online κοινωνικά δίκτυα.



Από τον πίνακα παρατηρούμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό 45,9% διατηρούν πάνω από 300 φίλους στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Το 16,4% έχουν πάνω από 200 φίλους, το 14,9% πάνω από 100 φίλους. Το 4,5% του δείγματος δηλώνει πως διατηρεί 50-99 φίλους, το 3,2% έχει περίπου 10 -49 φίλους, το 2,7% διατηρεί μέχρι 10 φίλους και τέλος το 1% δηλώνει πως δεν έχει κανέναν φίλο στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

Πίνακας 6 : Στοιχεία γνωριμίας και επικοινωνίας με τους online φίλους.

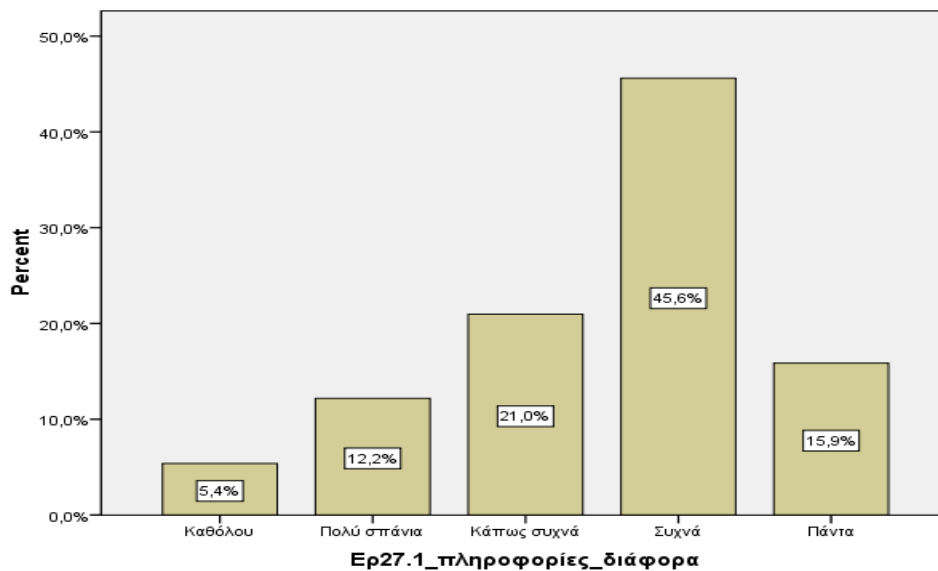
	N	Ποσοστό %
Υπάρχει προσωπική γνωριμία με τους φίλους στο online δίκτυο:		
Όλους	139	34,5%
Πάνω από τους μισούς	179	44,4%
Κάτω από τους μισούς	36	8,9%
Κανέναν	2	0,5%

Υπάρχει διαδικτυακή επικοινωνία:		
Όλους	19	4,7 %
Πάνω από τους μισούς	89	22,1 %
Κάτω από τους μισούς	241	59,8 %
Κανέναν	7	1,7 %

Σύμφωνα με τον πίνακα, το 34,5% του δείγματος γνωρίζει προσωπικά τους όλους τους φίλους από τα online δίκτυα. Το 44,4% φαίνεται πως γνωρίζει πάνω από τους μισούς, ενώ το 8,9% δηλώνει πως γνωρίζει λιγότερους από τους μισούς του φίλους και το 0,5% φαίνεται να μην γνωρίζει προσωπικά κανέναν.

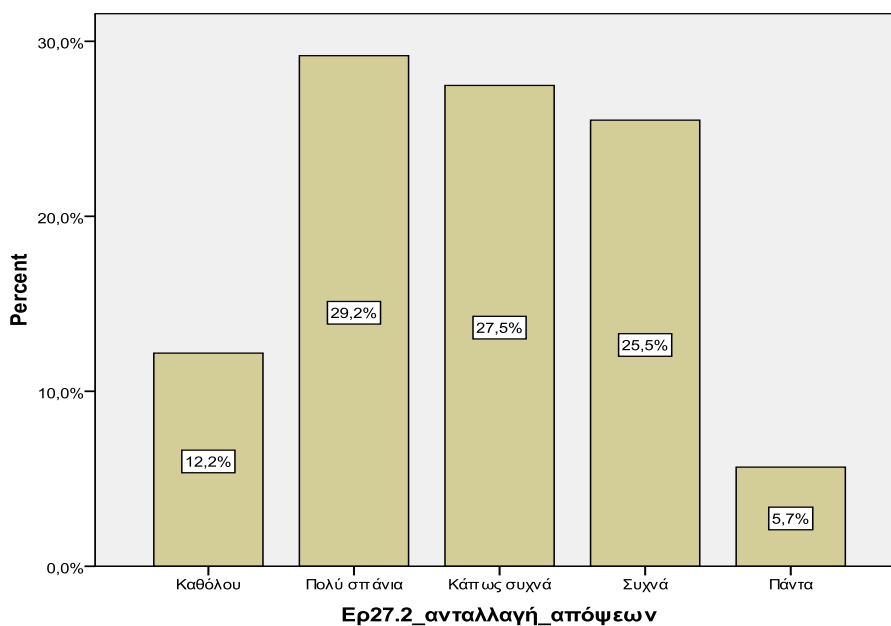
Επίσης μόλις το 4,7% των ερωτώμενων φαίνεται να επικοινωνεί διαδικτυακά με όλους τους φίλους που διατηρεί στο online δίκτυο του. Το 22,1% επικοινωνεί με περισσότερους από τους μισούς, το 59,8% φαίνεται πως επικοινωνεί διαδικτυακά με λιγότερους από τους μισούς φίλους και τέλος το 1,7% δηλώνει πως δεν επικοινωνεί διαδικτυακά με κανέναν από τους φίλους που διατηρεί στο online δίκτυο.

Γράφημα 6: Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για πληροφόρηση



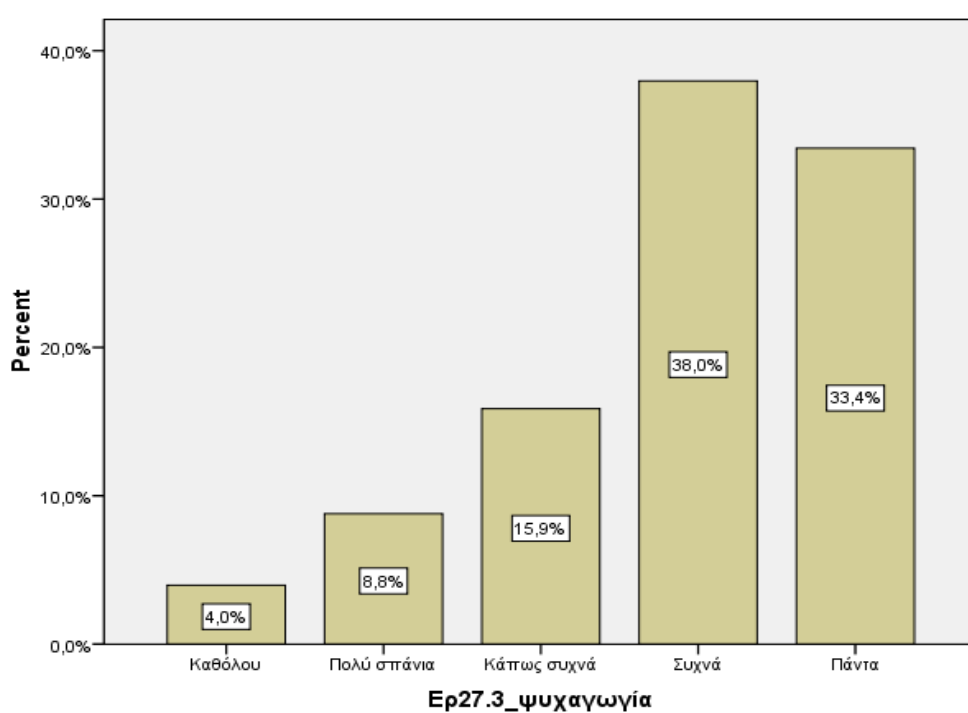
Βρέθηκε ότι, το 45,6% του δείγματος χρησιμοποιεί συχνά τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης για πληροφόρηση σε διάφορα θέματα. Το 21,0% δήλωσε κάπως συχνά, το 15,9% δήλωσε πάντα, το 12,2% δήλωσε πολύ σπάνια ενώ το 5,4% δήλωσε καθόλου.

Γράφημα 7: Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για ανταλλαγή απόψεων



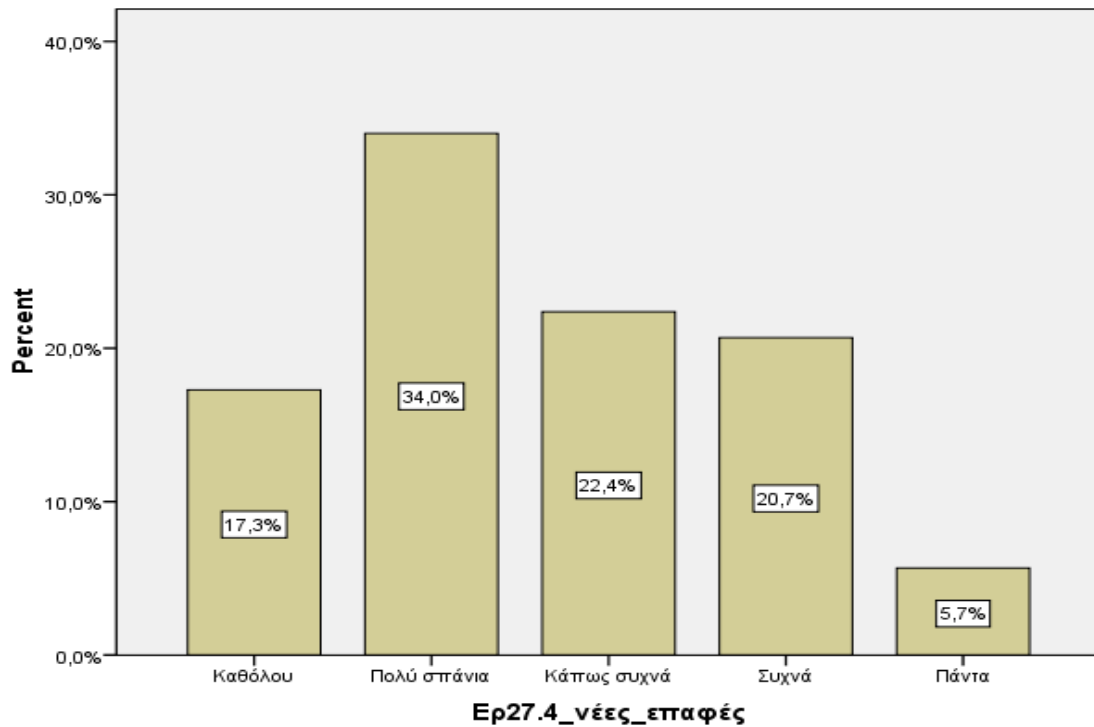
Έπειτα το 29,2% χρησιμοποιεί τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης για ανταλλαγή απόψεων πολύ σπάνια, το 27,5% δήλωσε κάπως συχνά, το 25,5% δήλωσε συχνά, το 12,2% δήλωσε καθόλου και το 5,7% δήλωσε πάντα.

Γράφημα 8: Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για ψυχαγωγία



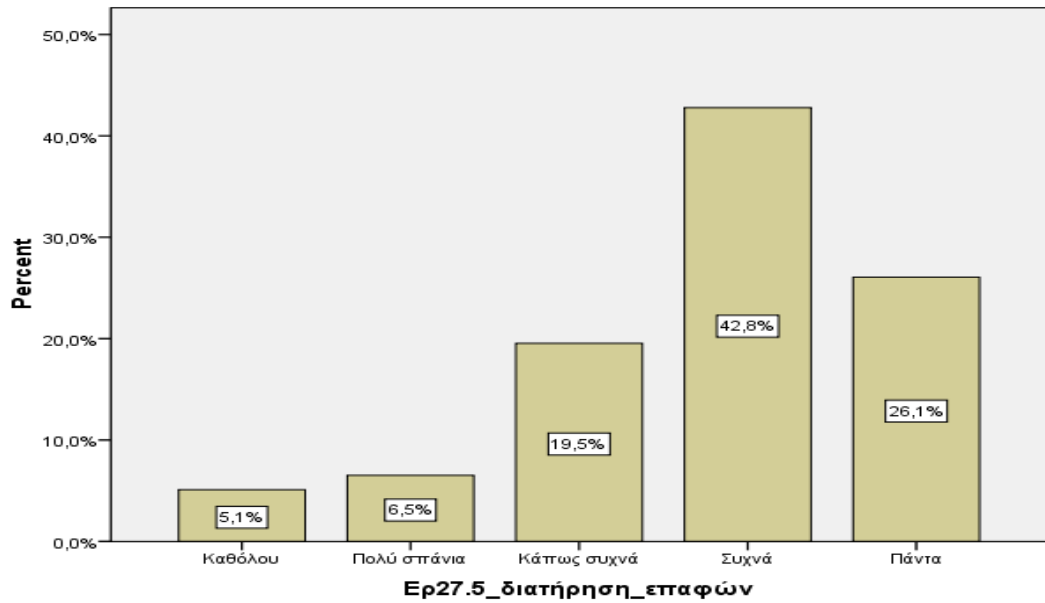
Αναφορικά με την χρήση των κοινωνικών δικτύων για ψυχαγωγικούς λόγους το 38% δήλωσε πως τις χρησιμοποιεί συχνά για τον λόγο αυτό. Το ποσοστό 33,4% δήλωσε πάντα για τον λόγο αυτό, το 15,9% δήλωσε κάπως συχνά, το 8,8% δήλωσε πολύ σπάνια, ενώ το 4,0% δήλωσε καθόλου

Γράφημα 9: Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για δημιουργία νέων επαφών



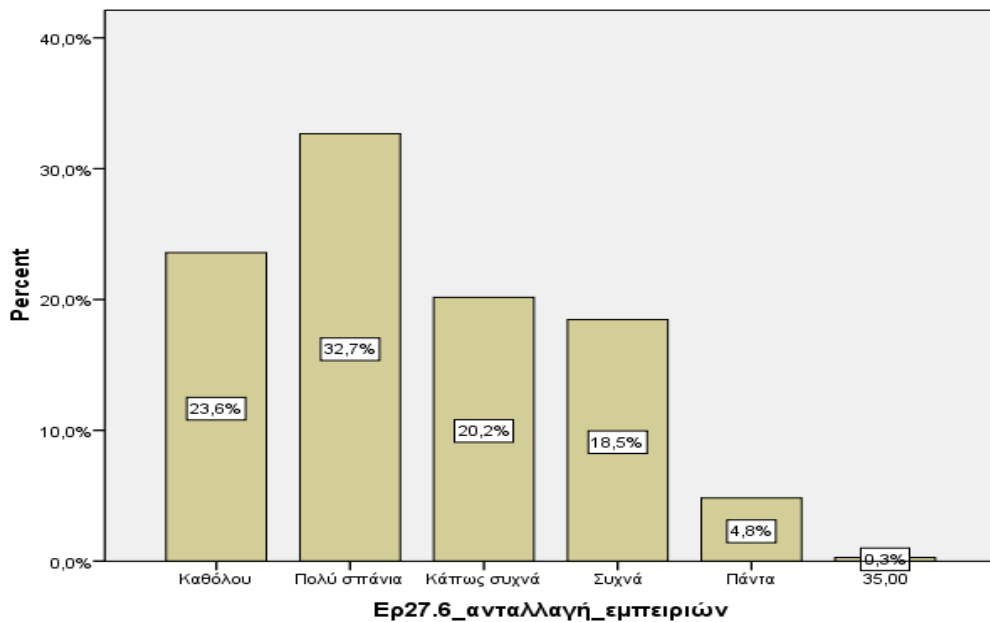
Το 34% πολύ σπάνια χρησιμοποιεί τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης για απόκτηση νέων επαφών, το 22,4% δήλωσε κάπως συχνά, το 20,7% συχνά, το 17,3 % καθόλου και το 5,7% πάντα.

Γράφημα 10: Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για την διατήρηση των επαφών του.



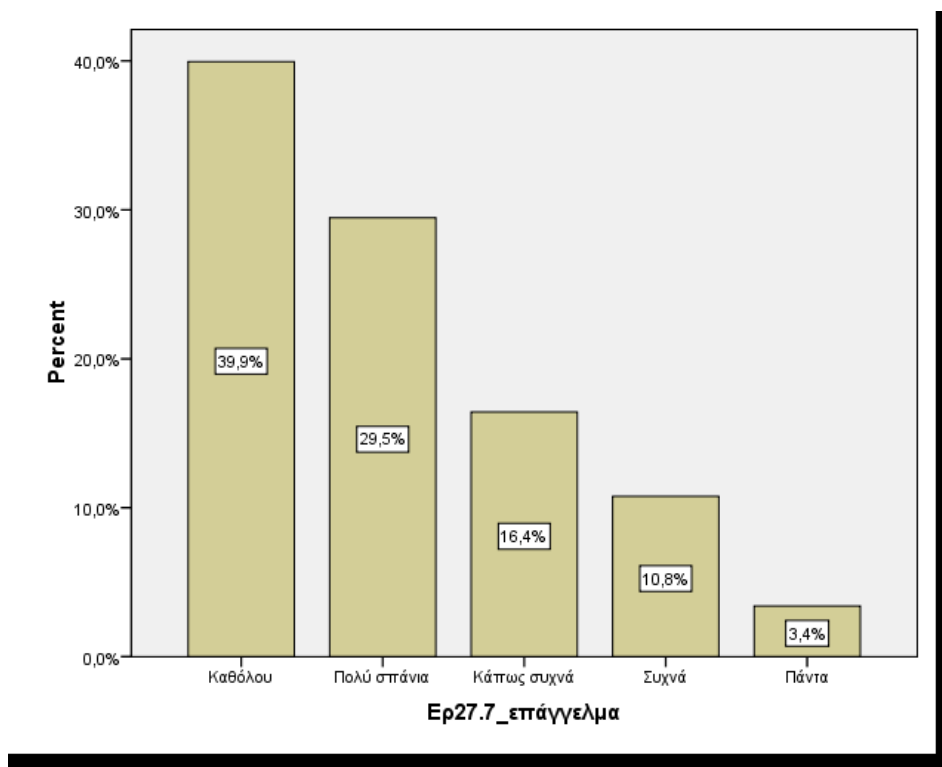
Το 42,8% των ερωτώμενων χρησιμοποιεί συχνά τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης για διατήρηση των επαφών του, το 26,1% πάντα, το 19,5% κάπως συχνά, το 6,5% πολύ σπάνια, το 5,1% καθόλου.

Γράφημα 11: Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για την ανταλλαγή εμπειριών



Το 32,7% του δείγματος χρησιμοποιεί πολύ σπάνια τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης για ανταλλαγή εμπειριών, το 23,6% καθόλου, το 20,2 % κάπως συχνά , το 18,5% συχνά ενώ το 4,8% πάντα.

Γράφημα 12: Χρήση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων για επαγγελματικούς λόγους



Το 39,9% των ερωτώμενων δεν χρησιμοποιεί καθόλου σελίδες κοινωνικής δικτύωσης για επαγγελματικούς λόγους .Το 29,5% δήλωσε πολύ σπάνια, το 16,4% δήλωσε κάπως συχνά, το 10,8% δήλωσε συχνά και το 3,4% δήλωσε πάντα.

Πίνακας 7 : Στοιχεία συχνότητας διαδικτυακής επικοινωνίας

Συχνότητα διαδικτυακής επικοινωνίας με:	Ποσοστό %			
	Ποτέ	Σπάνια	Συχνά	Πάντα
Στενούς φίλους	1,7 %	5,1 %	42,2 %	51 %
Συμφοιτητές	3,1 %	14,7 %	64,3 %	17,8 %
Οικογένεια	14,7 %	28,6 %	32,8 %	23,8 %

Φίλους	1,4 %	13 %	60,3 %	25,2 %
Αγνώστους	69,9 %	24,6 %	3,9 %	1,4 %

Σχετικά με την συχνότητα διαδικτυακής επικοινωνίας των ερωτώμενων με στενούς φίλους, συμφοιτητές, οικογένεια, φίλους και αγνώστους το ποσοστό 50,9% δήλωσε πως επικοινωνεί πάντα διαδικτυακά με τους στενούς φίλους του, το 42,2% δήλωσε συχνά, το 5,1% δήλωσε σπάνια ενώ το 1,7% δήλωσε ποτέ.

Το 64,3% δήλωσε πως επικοινωνεί συχνά διαδικτυακά με συμφοιτητές, το 17,8% δήλωσε πάντα το 14,73% δήλωσε σπάνια το 3,1% δήλωσε ποτέ.

Το 32,8% δήλωσε πως επικοινωνεί διαδικτυακά συχνά με την οικογένεια, το 28,6% δήλωσε σπάνια, το 23,8% δήλωσε πάντα ενώ το 14,7% δήλωσε ποτέ.

Το 60,3% δήλωσε πως επικοινωνεί συχνά διαδικτυακά με φίλους, το 25,2% δήλωσε πάντα, το 13% δήλωσε σπάνια, το 1,4% δήλωσε ποτέ.

Το 69,9% δήλωσε ότι δεν επικοινωνεί καθόλου διαδικτυακά με αγνώστους, το 24,6% δήλωσε σπάνια, το 3,9% δήλωσε συχνά ενώ το 1,4% δήλωσε πάντα

6.2 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ, ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των συσχετίσεων της ανθεκτικότητας, του στρες και των κοινωνικών δικτύων του δείγματος

Πίνακας 8: Συσχέτιση της ανθεκτικότητας με το 'δεσμό' και 'την αλληλεπίδραση' των διαπροσωπικών σχέσεων (Ερ 29 X Ερ 31).

Ανθεκτικότητα	R	P value
Δεσμός διαπροσωπικών σχέσεων	0,248	0,000
Αλληλεπίδραση διαπροσωπικών σχέσεων	0,250	0,000

P=000άρα υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά

Υπάρχει ισχυρή στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του δεσμού των διαπροσωπικών σχέσεων και της ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται ο βαθμός του δεσμού που

δημιουργείται μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων, τόσο υψηλότερος είναι ο βαθμός ανθεκτικότητας των ερωτώμενων ($r=0,248$, $p=0,000<0,05$).

Επίσης υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αλληλεπίδρασης στην μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων και του βαθμού ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται ο βαθμός της αλληλεπίδρασης μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων, τόσο αυξάνεται η ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($r=0,250$, $p=<0,05$)

Πίνακας 9: Συσχέτιση της ανθεκτικότητας με το δεσμό και την αλληλεπίδραση των διαδικτυακών σχέσεων (Ερ 29 X Ερ 31).

Ανθεκτικότητα	R	P value
Δεσμός διαδικτυακών σχέσεων	-0,009	0,871
Αλληλεπίδραση διαδικτυακών σχέσεων	0,113	0,033

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων και της ανθεκτικότητας. ($r=-0,009$, $p=0,871>0,05$)

Αντίθετα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του βαθμού της αλληλεπίδρασης των διαδικτυακών σχέσεων και της ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται ο βαθμός της αλληλεπίδρασης μέσω των διαδικτυακών σχέσεων, τόσο αυξάνεται η ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($r=0,113$, $p<0,05$)

Πίνακας 10: Συσχέτιση του στρες με το 'δεσμό' και την 'αλληλεπίδραση' των διαπροσωπικών σχέσεων (Ερ 29 X Ερ 30)

Στρες	R	P value
Δεσμός διαπροσωπικών σχέσεων	-0,045	0,370
Αλληλεπίδραση Διαπροσωπικών σχέσεων	0,089	0,074

Αν και ο υψηλότερος βαθμός δεσμού στις διαπροσωπικές σχέσεις σχετίζεται με λιγότερο στρες ($r=-0,045$), η σχέση αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($p=0,074$). Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον δεσμό των διαπροσωπικών σχέσεων και του

στρες. ($r=-0,045$, $p=0,370>0,05$)Επίσης δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αλληλεπίδρασης των διαπροσωπικών σχέσεων και του στρες. ($r=0,089$, $p=>0,05$)

Πίνακας 11: Συσχέτιση του στρες με το δεσμό και την αλληλεπίδραση των διαδικτυακών σχέσεων. (Ερ 29 X Ερ 31)

Διαδικτυακές σχέσεις	R	P value
Δεσμός	-0,127	0,016
Αλληλεπίδραση	0,062	0,245

Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του δεσμού που δημιουργείται μέσω των διαδικτυακών σχέσεων και του στρες. Όσο αυξάνεται ο βαθμός δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων, τόσο μειώνεται το στρες των ερωτώμενων ($r=-0,127$, $p=<0,05$) Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αλληλεπίδρασης των διαδικτυακών σχέσεων και του στρες ($r=0,062$, $p=>0,05$)

Πίνακας12: Συσχέτιση του στρες και της ανθεκτικότητας (Ερ 30 X Ερ 31)

	R	P value
Στρες και ανθεκτικότητα	-0,296	0,000

Υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ του προσλαμβανόμενου στρες που βιώνει το δείγμα και του βαθμού της ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται ο βαθμός του προσλαμβανόμενου στρες, τόσο μειώνεται η ανθεκτικότητα των ερωτώμενων. ($r=-0,296$, $p=<0,05$)

6.3 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

6.3.1 Συσχετίσεις στατιστικά σημαντικές

Πίνακας 13 :Συσχέτιση της ύπαρξης/μη παράλληλης εργασίας με τις σπουδές και της ανθεκτικότητας που αναπτύσσει το δείγμα

Ανθεκτικότητα	Μ.Ο.
Παράλληλη εργασία με σπουδές	82,01
Μη ύπαρξη παράλληλης εργασίας με σπουδές	77,71

Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις της μεταβλητής «Ανθεκτικότητα» ως προς το αν εργάζονται παράλληλα με τις σπουδές τους ή αν δεν εργάζονται. Αυτοί που δεν εργάζονται έχουν Μ.Ο.:77,71,Τ.Α.:15,603. Αυτοί που εργάζονται έχουν Μ.Ο.:82,01,Τ.Α.:13,866.

($t=-2,246$, $df=401$, $p=0,025<0,05$).

Οι φοιτητές που εργάζονται παρουσιάζουν μεγαλύτερο βαθμό ανθεκτικότητας.

Πίνακας 14 : Συσχέτιση του μηνιαίου ποσού που έχει στην διάθεση του και της ανθεκτικότητας που αναπτύσσει το δείγμα

	R	P value
Ανθεκτικότητα και χρήματα τον μήνα	0,118	0,018

Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του μηνιαίου ποσού που έχει στη διάθεσή του το άτομο και στο βαθμό της ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται το μηνιαίο ποσό, τόσο αυξάνεται η ανθεκτικότητα των ερωτώμενων.($r=0,118$, $p=0,018<0,05$)

6.3.2. Συσχετίσεις μη στατιστικά σημαντικές

Οι παρακάτω συσχετίσεις πραγματοποιήθηκαν χωρίς να διαπιστωθεί στατιστική σημαντικότητα:

- Φύλο και την ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($t=0,821$, $df=401$, $p=0,412>0,05$).

- Ηλικία και ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($r=0,022$, $p=0,659>0,05$).
- Είδος της σχολής φοίτησης (ΑΕΙ-ΤΕΙ) και ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($t=-0,575$, $df=401$, $p=0,566>0,05$).
- Οικογενειακή κατάσταση και ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($t=-0,089$, $df=396$, $p=0,929>0,05$).
- Μορφές συμβίωσης και ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($t=-1,947$, $df=315$, $p=0,052>0,05$).
- Αριθμός των στενών φίλων και ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($r=0,053$, $p=0,287>0,05$).
- Αριθμός των στενών συγγενών και ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($r=0,041$, $p=0,410>0,05$).

6.4. Συσχετίσεις των κοινωνικό-δημογραφικών μεταβλητών με το προσλαμβανόμενο στρες

6.4.1 Συσχετίσεις στατιστικά σημαντικές

Πίνακας 15 : Συσχέτιση του φύλου και του στρες που βιώνει το δείγμα

Στρες	Μ.Ο.
Άντρας	19,38
Γυναίκα	21,24

Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις μέσες τιμές βαθμολόγησης στην κλίμακα του στρες μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Οι άνδρες έχουν Μ.Ο.:19,38,Τ.Α.:5,778. Οι γυναίκες έχουν Μ.Ο.:21,24,Τ.Α.:5,985. ($t=-3,157$, $df=401$, $p=0,002<0,05$).

Οι φοιτήτριες του δείγματος έχουν περισσότερο στρες από τους φοιτητές.

Πίνακας 16: Συσχέτιση του προσλαμβανόμενου στρες σχετικά με τον αριθμό των στενών φίλων του δείγματος.

	R	P value
Στενοί φίλοι και λαμβανόμενο στρες	-0,155	0,002

Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του προσλαμβανόμενου στρες και του αριθμού των στενών φίλων του δείγματος. Όσο περισσότερους στενούς φίλους δηλώνουν οι ερωτώμενοι τόσο λιγότερο στρες φαίνεται ότι έχουν ($r=-0,155$, $p=0,002<0,05$).

6.4.2. Συσχετίσεις μη στατιστικά σημαντικές

Η συσχέτιση στρες με μια σειρά μεταβλητών δεν έδειξε σε καμία περίπτωση στατιστική σημαντικότητα. Αναλυτικά μη στατιστικά σημαντικές ήταν:

- Η σχέση του στρες με την ηλικία των ερωτώμενων. ($r=0,009$, $p=0,864>0,05$).
- Η σχέση του στρες με το είδος της σχολής (AEI – TEI) .($t=0,530$, $df=401$, $p=0,596>0,05$).
- Η συσχέτιση στρες και οικογενειακής κατάστασης ($t=0,738$, $df=396$, $p=0,461>0,05$).
- Η σχέση στρες και μορφών διαβίωσης. ($t=-1,236$, $df=315$, $p=0,218>0,05$).
- Η σχέση στρες και ύπαρξης παράλληλης ή μη εργασίας ($t=-0,793$, $df=401$, $p=0,428>0,05$).
- Η συσχέτιση του στρες με το μηνιαίο λαμβανόμενο χρηματικό ποσό των ερωτώμενων. ($r=-0,091$, $p=0,068>0,05$).
- Η σχέση στρες με τον αριθμό των στενών συγγενών ($r=-0,075$, $p=0,132>0,05$).

Πίνακας 17:Συσχέτιση του λαμβανόμενου στρες σχετικά με τον αριθμό των στενών φίλων του δείγματος.

	R	P value
Στενοί φίλοι και λαμβανόμενο στρες	-0,155	0,002

Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στο προσλαμβανόμενο στρες και στον αριθμό των στενών φίλων του δείγματος.

Όσο περισσότερους στενούς φίλους δηλώνουν οι ερωτώμενοι τόσο λιγότερο στρες εκδηλώνουν.($r=-0,155$, $p=0,002<0,05$)

Πίνακας 18: Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση για την Ανθεκτικότητα «resilience»

Εξαρτημένη Μεταβλητή ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ “Resilience”	Ανεξάρτητες μεταβλητές
	1.Προσλαμβανόμενο Στρες “Perceived stress”
	2.Δεσμός πραγματικών δικτύων
	3.Δεσμός διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων
	4.Αλληλεπίδραση πραγματικών δικτύων
	5.Αλληλεπίδραση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων
	6.Φύλο
	7.Ηλικία
	8.Φοίτηση σε ΑΕΙ/ΤΕΙ.
	9.Έτος σπουδών
	10.Οικογενειακή κατάσταση (άγαμος/έγγαμος)
	11.Παράλληλη ή μη εργασία με σπουδές
	12.Διαθέσιμα χρήματα τον μήνα
	13. Αριθμός στενών φίλων
14. Αριθμός στενών συγγενών	

αα

Πίνακας 19: Παράγοντες που επηρεάζουν το βαθμό ανθεκτικότητας των φοιτητών του δείγματος

	b	P value
Προσλαμβανόμενο στρες	-,330	0,000
Αλληλεπίδραση πραγματικών κοινωνικών δικτύων	,286	0,000
Έτος σπουδών	,115	0,018
Στενοί συγγενείς	,104	0,038

Στο τελικό μοντέλο για την «resilience» διατηρήθηκαν οι μεταβλητές του προσλαμβανόμενου στρες ($b = -0,330$), της αλληλεπίδρασης μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων ($b = 0,286$), του Έτους σπουδών ($b = 0,115$) καθώς και του αριθμού των στενών συγγενών ($b = 0,104$).

Πιο συγκεκριμένα, το προσλαμβανόμενο στρες επηρεάζει αντιστρόφως ανάλογα τον βαθμό ανθεκτικότητας που αναπτύσσει το δείγμα. Όσο αυξάνεται το προσλαμβανόμενο στρες τόσο μειώνεται ο βαθμός της ανθεκτικότητας.

Αντίθετα, όσο πιο υψηλή η αλληλεπίδραση του δείγματος μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων τόσο αυξάνεται και η ανθεκτικότητα. Το ίδιο ισχύει και με το έτος σπουδών των φοιτητών, καθώς και με τον αριθμό των στενών συγγενών.

Οι μεταβλητές αυτές ερμηνεύουν περίπου ποσοστό 19% ($R^2 = 0,189$) της διασποράς των τιμών της εξαρτημένης.

Και οι υπόλοιπες ανεξάρτητες μεταβλητές που μπήκαν στο μοντέλο και μας είχαν δείξει στατιστικά σημαντική συσχέτιση, ερμηνεύουν μέρος της εξαρτημένης αλλά δεν δίνουν κάποια επιπλέον πληροφορία.

Πίνακας 20 :Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση για το Stress

Εξαρτημένη Μεταβλητή Προσλαμβανόμενο Στρες “perceived stress”	Ανεξάρτητες μεταβλητές
	1.Ανθεκτικότητα
	2.Δεσμός πραγματικών δικτύων
	3.Δεσμός διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων
	4.Αλληλεπίδραση πραγματικών δικτύων
	5.Αλληλεπίδραση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων
	6.Φύλο
	7.Ηλικία
	8.Φοίτηση σε ΑΕΙ/ΤΕΙ.
	9.Έτος σπουδών
	10.Οικογενειακή κατάσταση (άγαμος/έγγαμος)
	11.Παράλληλη ή μη εργασία με σπουδές
	12.Διαθέσιμα χρήματα τον μήνα
	13. Αριθμός στενών φίλων
14. Αριθμός στενών συγγενών	

Πίνακας 21: Μεταβλητές που διατηρήθηκαν για το στρες ως εξαρτημένη μεταβλητή.

	B	P value
Ανθεκτικότητα	-,343	0,000
Αλληλεπίδραση πραγματικών κοινωνικών δικτύων	,092	0,093
Δεσμός διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων	-,196	0,000
Αλληλεπίδραση διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων	,145	0,011
Φύλο	,112	0,025

Στο τελικό μοντέλο για το προσλαμβανόμενο στρες διατηρήθηκαν οι μεταβλητές της ανθεκτικότητας «resilience» ($b=-0,343$), της αλληλεπίδρασης των διαπροσωπικών σχέσεων ($b=0,092$), του δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων ($b=-0,196$), της αλληλεπίδρασης των διαδικτυακών σχέσεων ($b=0,145$) καθώς και του φύλου των ερωτώμενων ($b=0,112$)

Αναλυτικότερα, η ανθεκτικότητα και ο δεσμός των διαδικτυακών σχέσεων επηρεάζουν αντιστρόφως ανάλογα το προσλαμβανόμενο στρες. Όσο αυξάνονται οι δύο αυτές μεταβλητές τόσο μειώνονται τα επίπεδα του προσλαμβανόμενου στρες στο δείγμα.

Από την άλλη πλευρά ο βαθμός του δεσμού των διαπροσωπικών σχέσεων αλλά και των διαδικτυακών σχέσεων καθώς και το φύλο των ερωτώμενων επηρεάζουν το προσλαμβανόμενο στρες που βιώνει το δείγμα.

Οι μεταβλητές αυτές ερμηνεύουν περίπου ποσοστό 17,1 % ($R^2 = 0,171$) της διασποράς των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής.

Και οι υπόλοιπες ανεξάρτητες μεταβλητές που μπήκαν στο μοντέλο και μας είχαν δείξει στατιστικά σημαντική συσχέτιση, ερμηνεύουν μέρος της εξαρτημένης αλλά δεν δίνουν κάποια επιπλέον πληροφορία.

Κεφάλαιο 7: Συζήτηση αποτελεσμάτων- Συμπεράσματα

7.1.:Συζήτηση

Η μετάβαση από την ανήλικη στην ενήλικη ζωή για πολλούς νέους συνδέεται και με την είσοδό τους στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Η φοιτητική περίοδος σίγουρα αποτελεί μια στρεσογόνο εμπειρία αφού εμπεριέχει σημαντικές αλλαγές στην ζωή του ατόμου.

Παράλληλα τα τελευταία χρόνια διαπιστώνουμε την ραγδαία αύξηση των διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων (facebook, twitter, LinkedIn κ.α) και την ένταξή τους στην καθημερινότητα μας, ως αναπόσπαστο κομμάτι της.

Με την παρούσα μελέτη προσπαθήσαμε να διερευνήσουμε την σχέση των κοινωνικών δικτύων (πραγματικών και διαδικτυακών) με το στρες αλλά και το βαθμό ανθεκτικότητας των φοιτητών του νομού Ηρακλείου.

Στην πλειοψηφία του το δείγμα κυμαίνεται ηλικιακά μεταξύ των 18 έως των 22 ετών (ποσοστό 78,9%) και βρίσκονται κυρίως μεταξύ του 1^ο και του 4^ο έτους σπουδών. Επίσης σύμφωνα με την οικογενειακή τους κατάσταση οι περισσότεροι είναι άγαμοι και στην πλειοψηφία τους διαμένουν μόνοι τους. Παράλληλα σχετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων του δείγματος σημειώνονται υψηλά ποσοστά γονέων όπου κατέχουν κάποιο τίτλο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, φανερώνοντας έτσι ένα υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης για το οικογενειακό τους περιβάλλον.

Όσον αφορά την ύπαρξη παράλληλης εργασίας με τις σπουδές, οι περισσότεροι φοιτητές (80,4%) δεν εργάζονται. Επίσης το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών φαίνεται να διαθέτουν 200 έως 399 ευρώ το μήνα. Αξιοσημείωτο είναι το ποσοστό 13,2% των φοιτητών που δηλώνουν πως διαθέτουν μόλις 0-199 ευρώ ώστε να περάσουν το μήνα.

Όσον αφορά τις διαδικτυακές τους συνήθειες, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (88,1%) χρησιμοποιούν σελίδες κοινωνικής δικτύωσης ενώ μόλις το 11,9% δεν συμμετέχουν στις σελίδες αυτές. Παράλληλα το μεγαλύτερο ποσοστό (40,7%) συμμετέχουν στις σελίδες αυτές τα τελευταία 2 έως 4 χρόνια. Έπειτα το 32,6% του δείγματος συμμετέχουν πάνω από 4 χρόνια. Το 45,7% του δείγματος φαίνεται πως συνδέεται καθημερινά στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Το 17,4% συνδέεται αρκετές φορές κατά την διάρκεια της ημέρας. Έπειτα παρατηρούμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό

45,9% διατηρούν πάνω από 300 φίλους στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Το 16,4% έχουν πάνω από 200 φίλους, το 14,9% πάνω από 100 φίλους. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 34,5% του δείγματος δηλώνει πως γνωρίζει προσωπικά τους όλους τους φίλους από τα online δίκτυα. Το 44,4% φαίνεται πως γνωρίζει πάνω από τους μισούς

Συνεχίζοντας την ανάλυση, διαπιστώνεται πως το φύλο φαίνεται να σχετίζεται με το βαθμό του στρες που βιώνουν οι φοιτητές, καθώς διαπιστώνεται πως οι γυναίκες επηρεάζονται περισσότερο. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία ο Dohrenwent(1974) αναφέρει πως το φύλο αποτελεί βασικό παράγοντα της εκδήλωσης άγχους που όμως αγνοείται εντελώς στην προσέγγιση κρίσιμων γεγονότων ζωής σύμφωνα με την κλίμακα μέτρησης του άγχους των Holmes & Rahe (1967).

Παράλληλα τα αποτελέσματα φανερώνουν πως όσο περισσότερους στενούς φίλους δηλώνουν οι ερωτώμενοι, τόσο λιγότερο στρες εκδηλώνουν, ενώ για τα υπόλοιπα κοινωνικό-δημογραφικά στοιχεία (π.χ. ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, παράλληλη ή μη εργασία) δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ αυτών και του προσλαμβανόμενου στρες του δείγματός μας.

Όσον αφορά την ανθεκτικότητα των φοιτητών βρέθηκε πως αυτοί που εργάζονται παρουσιάζουν μεγαλύτερο βαθμό ανθεκτικότητας από όσους δεν εργάζονται. Παράλληλα τα ευρήματα δείχνουν πως, όσο αυξάνεται το μηνιαίο ποσό που έχουν οι φοιτητές στην διάθεση τους, τόσο αυξάνεται η ανθεκτικότητά τους. Αξιοσημείωτο είναι να αναφερθούν, σύμφωνα με την θεωρία, και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα όπου είναι : η στενή σχέση με οικογένεια και φίλους, μια θετική άποψη για τον εαυτό του ατόμου και εμπιστοσύνη στις δυνατότητες και ικανότητές του, η ικανότητα να διαχειρίζεται έντονα συναισθήματα και παρορμήσεις, η ικανότητα λύσης προβλημάτων και το επικοινωνιακό ταλέντο, η αίσθηση ότι έχεις τον έλεγχο των καταστάσεων, η αναζήτηση βοήθειας και πόρων (όταν τα χρειάζεται), η αντίληψη του εαυτού του ως ανθεκτικού (και όχι ως θύματος), η αντιμετώπιση του στρες μέσω υγιών τρόπων και η αποφυγή επιβλαβών στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως η κατάχρηση ουσιών, η βοήθεια προς τους άλλους, η δυνατότητά του ατόμου να ανακαλύψει το θετικό νόημα στη ζωή του και τέλος η μη αντιμετώπιση δύσκολων τραυματικών γεγονότων.

Σημαντική συσχέτιση υπάρχει επίσης ανάμεσα στο προσλαμβανόμενο στρες που βιώνουν οι φοιτητές και στη ανάπτυξη της ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται ο βαθμός του προσλαμβανόμενου στρες, τόσο μειώνεται η ανθεκτικότητα των ερωτώμενων.

Συνεχίζοντας φαίνεται πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον δεσμό και την αλληλεπίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων και του στρες για το

δείγμα. Ωστόσο αξίζει να σημειωθεί πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του δεσμού που δημιουργείται μέσω των διαδικτυακών σχέσεων και του στρες. Όσο αυξάνεται ο βαθμός δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων, τόσο μειώνεται το στρες των ερωτώμενων ($r=-0,127$, $p<0,05$).

Παρόλα αυτά όμως θα πρέπει να αναφέρουμε πως αν και ο υψηλότερος βαθμός δεσμού στις διαπροσωπικές σχέσεις σχετίζεται με λιγότερο στρες ($r=-0,045$), η σχέση αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($p=0,074$).

Αναφορικά με τα online κοινωνικά δίκτυα, τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν πως υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα στον βαθμό δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων και του στρες. Έτσι φαίνεται πως όσο αυξάνεται ο βαθμός δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων τόσο μειώνεται το στρες των ερωτώμενων. Παρόλα αυτά φαίνεται πως δεν υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα στην αλληλεπίδραση των διαδικτυακών σχέσεων και την εκδήλωση του στρες.

Σύμφωνα με τα κυριότερα αποτελέσματα, η αύξηση του δεσμού και της αλληλεπίδρασης των διαπροσωπικών σχέσεων συνδέεται με την αύξηση της ανθεκτικότητας των φοιτητών. Αυτό σημαίνει πως όσο πιο ισχυρούς δεσμούς διατηρεί με τα πραγματικά κοινωνικά του δίκτυα το δείγμα, τόσο αυξάνεται η ικανότητα του να ανθίσταται με επιτυχία στις πιέσεις και τις δυσκολίες της ζωής και να προσαρμόζεται στις νέες απαιτήσεις. Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώνεται και από την «American Psychological Association», όπου σύμφωνα με την οποία, ένας από τους τρόπους για να «χτίσουμε» την ανθεκτικότητα είναι η διατήρηση καλών σχέσεων με στενά μέλη της οικογένειας, τους φίλους και τους υπόλοιπους. Συγχρόνως φαίνεται από τα αποτελέσματα, ότι η ανθεκτικότητα των φοιτητών ενισχύεται και από την αλληλεπίδραση τους στα διαδικτυακά κοινωνικά δίκτυα που διατηρούν.

Σύμφωνα με την αρχική μας υπόθεση αναμέναμε ότι θα υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ως προς τα διαπροσωπικά κοινωνικά δίκτυα και στο βαθμό του στρες που βιώνουν οι φοιτητές. Ωστόσο η υπόθεση μας καταρρίφτηκε. Η υπόθεση που όντως επιβεβαιώθηκε και βρέθηκε όντως στατιστικώς σημαντική αφορά την σχέση μεταξύ των online κοινωνικών δικτύων και του βαθμού ανθεκτικότητας που αναπτύσσουν οι φοιτητές.

7.2. Συμπεράσματα

Το δείγμα μας αποτελείται από 403 φοιτητές. Από αυτούς οι γυναίκες φτάνουν το ποσοστό του 55,3% και οι άνδρες το 44,7%. Η ηλικία τους κυμάνθηκε από τα 18 έως τα 42 έτη, με το μεγαλύτερο ποσοστό 78,9% να βρίσκεται από τα 18 έως τα 22 έτη.

Σχετικά με τα αποτελέσματα για τις διαδικτυακές συνήθειες του δείγματος, αποκαλύφθηκε πως το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος μας (88,1%) χρησιμοποιεί σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Επίσης φαίνεται πως το μεγαλύτερο ποσοστό (40,7%) συμμετέχει στις σελίδες αυτές τα τελευταία 2 έως 4 χρόνια. Παράλληλα, βρέθηκε πως η σελίδα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιεί το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (84,4%) είναι το facebook. Επίσης το 45,7% του δείγματος φαίνεται πως συνδέεται καθημερινά στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και το 45,9% διατηρεί πάνω από 300 φίλους στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

Εν συνεχεία, βρέθηκε ότι το 34,5% του δείγματος γνωρίζει προσωπικά όλους τους φίλους από τα online δίκτυα ενώ το 44,4% φαίνεται πως γνωρίζει πάνω από τους μισούς. Επίσης μόλις το 4,7% των ερωτώμενων φαίνεται να επικοινωνεί διαδικτυακά με όλους τους φίλους που διατηρεί στο online δίκτυο του. Το 22,1% επικοινωνεί με περισσότερους από τους μισούς, το 59,8% φαίνεται πως επικοινωνεί διαδικτυακά με λιγότερους από τους μισούς.

Διαπιστώθηκε πως το φύλο σχετίζεται με το βαθμό του στρες που βιώνουν οι φοιτητές, καθώς διαπιστώνεται πως οι γυναίκες επηρεάζονται περισσότερο. Επίσης βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στο προσλαμβανόμενο στρες και στον αριθμό των στενών φίλων του δείγματος. Όσο περισσότερους στενούς φίλους δηλώνουν οι ερωτώμενοι τόσο λιγότερο στρες εκδηλώνουν ($r=-0,155$, $p=0,002<0,05$).

Επίσης βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του δεσμού που δημιουργείται μέσω των διαδικτυακών σχέσεων και του στρες. Όσο αυξάνεται ο βαθμός δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων, τόσο μειώνεται το στρες των ερωτώμενων ($r=-0,127$, $p=<0,05$). Επίσης δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον δεσμό των διαπροσωπικών σχέσεων και του στρες. ($r=-0,045$, $p=0,370>0,05$). Παράλληλα δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αλληλεπίδρασης των διαπροσωπικών σχέσεων και του στρες. ($r=0,089$, $p=>0,05$). Ταυτόχρονα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αλληλεπίδρασης των διαδικτυακών σχέσεων και του στρες ($r=0,062$, $p=>0,05$).

Στα αποτελέσματα μας επίσης βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ του προσλαμβανόμενου στρες που βιώνει το δείγμα και του βαθμού της ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται ο βαθμός του προσλαμβανόμενου στρες, τόσο μειώνεται η ανθεκτικότητα των ερωτώμενων. ($r=-0,296$, $p=<0,05$)

Επιπλέον υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του μηνιαίου ποσού που έχει στη διάθεσή του το άτομο και στο βαθμό της ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται το μηνιαίο ποσό, τόσο αυξάνεται η ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($r=0,118$, $p=0,018<0,05$). Συγχρόνως υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις της μεταβλητής «Ανθεκτικότητα» ως προς το αν εργάζονται παράλληλα με τις σπουδές τους ή αν δεν εργάζονται. Αυτοί που δεν εργάζονται έχουν Μ.Ο.:77,71,Τ.Α.:15,603. Αυτοί που εργάζονται έχουν Μ.Ο.:82,01,Τ.Α.:13,866. ($t=-2,246$, $df=401$, $p=0,025<0,05$). Όσοι εργάζονται σημειώνουν υψηλότερους δείκτες ανθεκτικότητας από όσους δεν εργάζονται.

Έπειτα βρέθηκε πως υπάρχει ισχυρή στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του δεσμού των διαπροσωπικών σχέσεων και της ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται ο βαθμός του δεσμού των διαπροσωπικών σχέσεων, τόσο υψηλότερος είναι ο βαθμός ανθεκτικότητας των ερωτώμενων ($r=0,248$, $p=0,000<0,05$). Επίσης υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αλληλεπίδρασης των διαπροσωπικών σχέσεων και του βαθμού ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται ο βαθμός της αλληλεπίδρασης μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων, τόσο αυξάνεται η ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($r=0,250$, $p=<0,05$)

Συγχρόνως φάνηκε πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του δεσμού των διαδικτυακών σχέσεων και της ανθεκτικότητας. ($r=-0,009$, $p=0,871>0,05$)

Αντίθετα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του βαθμού της αλληλεπίδρασης των διαδικτυακών σχέσεων και της ανθεκτικότητας. Όσο αυξάνεται ο βαθμός της αλληλεπίδρασης μέσω των διαδικτυακών σχέσεων, τόσο αυξάνεται η ανθεκτικότητα των ερωτώμενων ($r=0,113$, $p<0,05$)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1.ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Αναγνωστόπουλος, Φ. (2001). *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*. Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα.
- Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική Στατιστική με το SPSS*. Αθήνα: Ζήτη.
- Δελγέρης, Ν.(1993). *Άγχος και η αντιμετώπιση του*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Καλαντζή-Αζίζι, Α. (1996). *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καλπακόγλου, Θ. (1998). *Άγχος και πανικός, γνωσιακή θεωρία και θεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

2.ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Adler, P.S. and Kwon, S.W. (2002). ‘Social Capital: Prospects for a New Concept’. *The Academy of Management Review*, 27(1), 17-40.
- Aldwin, C. M., Levenson, M. R., Spiro, A., & Bosse, R. (1989). Does Emotionality Predict Stress? Findings From the Normative Aging Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 618-624.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health : How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco : Jossey- Boss.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1989). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, 23-36.
- Bell E., McDevitt C., Rott G., Valerio P. (Eds.)(1994) *Psychological Counselling in Higher Education: A European Overview* ,Napoli: La Citta Del Sole.
- Blackburn, I., Davidson, K. (1990). *Cognitive therapy for depression and anxiety*. Blackwell Scientific Publications, Oxford
- Blankstein A. (2008). Alleges tagger seen on Youtube is arrested. *Los Angeles Times*, May 28. California Section.

- Bonanno, G. A.; Galea, S.; Bucciarelli, A.; Vlahov, D. (2007). "What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 75 (5): 671–682.
- Bourdieu, P. (1986). 'The forms of capital' in J.G. Richardson (ed) *Handbook of theory and research for the sociology of education*, New York: Greenwood Press, pp. 241-258.
- Bourdieu P. and Wacquant, L. (1992). *An invitation to reflexive sociology*, Chicago: University of Chicago Press
- Boyd, D. m. & Ellison, N. B., 2008. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, Τόμος 13, pp. 210-230.
- Brass, D., Butterfield, K. & Skaggs, B., 1998. Relationships and Unethical Behavior: A Social Network Perspective. *Academy of Management Review*, Τόμος 23, pp. 14-31.
- Cachia, R., Compañó, R. & Costa, O. D., 2007. Grasping the potential of online social networks for foresight. *Technological Forecasting & Social Change*, Τόμος 74, p. 1179–1203.
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
- Coleman, J.S. (1988). 'Social capital and the creation of human capital', *American Journal of Sociology*, 94, S95-120.
- Clark, D. J., Frith, K. H., & Demi, A. S. (2004). The physical, behavioral, and psychosocial consequences of Internet use in college students. *Computers, Informatics, Nursing*, 22, 153–161.
- Clarck, D.M., Beck, A.T. (1988). Cognitive Approaches. In C.G. Last & M. Hersen (eds), *Handbook of Anxiety Disorders*, Pergamon Press, Oxford.
- Cofer, C. N., & Appley, M. H. (1964). *Motivation: Theory and Research*. New York: Wiley.
- Delongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological and Social Resources as Mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-495.
- Dias G.F. (1994) *La projection du self dans le future, la depression et l ' accomplissent academique. Consequences pour le conseil psychologique*. Paper presented at the Barcelona Conference (1994)

- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (Eds.) (1974). *Stressful Life*. New York: Wiley.
- Elliot, G. R., & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and Human Health*. New York: Springer.
- Erikson E.H (1974) *Jugend and Krise, Die Psychodynamik imsozialen Wandel*, Stuttgart : Ernst Klett Verlag. Original Edition (1986) *Identity Youth and Crisis*, New York : W.W Norton and Company.
- Faust, K. & Wasserman, S., 1994. *Social Networks Analysis: Methods and Applications*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fredrickson, B. L.; Tugade, M. M.; Waugh, C. E.; Larkin, GR (2003). "A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2002". *Journal of Personality and Social Psychology* **84** (2): 365–376.
- Freedy, J. R., Kilpatrick D. G., & Resnick, H. S. (1993). Natural Disasters and Mental Health: Theory Assessment, and Intervention. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 8, 49-103.
- Garmezy, N.; Streitman, S. (1974). "Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia. Part 1. Conceptual models and research methods". *Schizophrenia Bulletin* **8** (8): 14–90
- Garmezy, N. (1973). "Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk", pp. 163–204 in Dean, S. R. (Ed.), *Schizophrenia: The first ten Dean Award Lectures*. NY: MSS Information Corp.
- Gemmill, E., & Peterson, M. (2006). Technology use among college students: Implications for student affairs professionals. *NASPA Journal*, 43(2), 280–300.
- Granovetter, M.S., (1973), 'The strength of weak ties'. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Hoehn-Saric, R., McLeod, D.R. (1988). Panic and Generalized Anxiety Disorders. In C.G. Last & M. Hersen (eds), *Handbook of Anxiety Disorders*, Pergamon Press, Oxford.
- Holohan, C.J. & Moos, R.H. (1986). Personality, Coping, and Family Resources in Stress Resistance: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 389-395

- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218
- Jones, S. (2002). The Internet goes to college. Washington D.C.: Pew Internet & American Life Project June, 2008.
- Kanner, D. H., Coyne, F., Schaefer, R., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of Two Modes of Stress Measurement: Daily Hassles and Uplifts Versus Major Life Events. *Journal of Behavioural Medicine*, 4, 1-39.
- Krohne, H.W. (1986). Coping with Stress : Dispositions, Strategies, and the Problem of Measurement. Στο M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of Stress Physiological, Psychological and Social Perspectives* (66. 209-234).
- Kobasa, S.C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and Social Resources in Stress Resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-350.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kohut H. (1979) *Narzibmus, Eine Theorie des psychoanalytischen Behandlung narzibischer Persönlichkeitsstörungen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp. Original Edition (1971) *The Analysis of the Self. A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*, New York : International University Press. New York : Plenum.
- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2007). A Face(book) in the crowd: Social searching vs. social browsing. *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 434–444). New York: ACM Press, 119–146.
- LaRose, R., Eastin, M. S., & Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression. Retrieved June 4, 2008
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1984). Puzzles in the Study of Daily Hassles. *Journal of Behavioural Medicine*, 4, 1-39

- Lenhart, A., & Madden, M. (2007). Social networking websites and teens: An overview. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project Retrieved August 9, 2007.
- Masten, A.S. (1994). "Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity", pp. 3–25 in M. Wang & E. Gordon (Eds.), *Risk and resilience in inner city America: challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Masten, A. S. (1989). "Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology". In D. Cicchetti (Ed.), *The emergence of a discipline: Rochester symposium on developmental psychopathology* (Vol. 1, pp. 261–294). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- McDevitt C. (1994) *Counter – transference issues in working with students from other European cultures*. Paper presented at the Barcelona Conference(1994).
- McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. (2004). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 57–75.
- Mcmillan, S. J., & Morrison, M. (2008). Coming of age with the Internet: A qualitative exploration of how the Internet has become an integral part of young people's lives. *New Media Society*, 8, 73–95.
- Monroe, S. M. (1982). Life Events Assessment: Current Practices, Emerging Trends. *Clinical Psychology Review*, 2, 435-453.
- Morgan, C., & Cotten, S. R. (2003). The relationship between Internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshman. *CyberPsychology & Behavior*, 6, 133–142.
- Neill, J. T., & Dias, K. L. (2001). Adventure Education and Resilience: The Double-Edged Sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 12, 35-42. Newman, M. J. E., 2003. The Structure and Function of Complex Networks. *SIAM Review*, 45(2), pp. 167-256
- Noonan E.(1993) *The Student as a Person*. Paper presented at the Irtac Conference on Student Counselling in Higher Education , University Bordeaux II, France 13-16 April 1993

- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.
- Ormel, J., & Schaufeli, W.B. (1991). Stability and Change in Psychological Distress and Their Relationship with Self-Esteem and Locus of Control : A Dynamic Equilibrium Model. *Personality and Social Psychology*, 60, 288-299.
- Pellgrini, D. S. (1990). Psychological Risk and Protective Factors in Childhood. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 11, 201-209.
- Potocnik R.(1990) *Entscheidungstraining zur Berufs- und Studienwahl, Theorie – Kozeption – Evaluierung, Trainingsmanual*. Bern , Stuttgart, Toronto : Verlag Hanw Huber
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: the collapse of America’s social capital*, New York: Simon and Shuster.
- Rosenzweig, S. (1944). An Outline of Frustration Theory. Στο J. McV Hunt (Ed)., *Personality and the Behaviour Disorders (Vol. II)*. New York: Ronald.
- Rott G. (1994c)The Contribution of Psychological Counselling and Psychotherapy to Higher Education at European Universities. In FEDORA (Ed.) *Report of the 5th Congress, New Challeges for Guidance in Europe, The Present and the Future- Barcelona 27-30/IV/1994*, Louvain- la Neuve, 47-60
- Rubin Z (1973). *Liking and loving: An invitation to social psychology*. Holt, Rinehart and Winston
- Selye, H. (1975). *Stress Without Distress*. New York: New American Library.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. M. (2008). Communicating online: Adolescent relationships and the media. *The Future of Children: Children and Media Technology*, 18, 119–146
- Subrahmanyam, K., Šmahel, D., & Greenfield, P. M. (2006). Connecting developmental processes to the Internet: Identity presentation and sexual exploration in online teen chatrooms. *Developmental Psychology*, 42, 1–12.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004; 86: 320–333.

- Weick, K.E. (1970). The "ess" in Stress. Some Conceptual and Methodological Problems. Στο J. E. McGrath (Ed.), *Social and Psychological Factors in Stress*. New York: Holt, Rinehart & Winston
- Weiner B.(1986) *An Attributional Theory of Motivation and Emotion*, New York , Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill
- Williams, D. (2006). On and off the 'net: Scales for social capital in an online era. *Journal of Computer-Mediated Communication*,**11**(2), article 11. Retrieved August 29, 2006
- Zika, S., & Chamberlain, K. C. (1987). Relation of Hassles and Personality and Social Psychology, 53, 155-162.

3.ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

- http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
- http://www.resiliencescale.com/en/rstest/rstest_25_en.html
- <http://www.enet.gr/>

1.ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ:

ΤΕΙ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ Σ.Ε.Υ.Π.

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

Κουκούλη Σοφία

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

Αιγινήτη Σοφία

Διακογεωργίου Διονυσία

Τσαγρή Γεωργία

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2013

Με το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί θέλουμε να μελετήσουμε τα χαρακτηριστικά των πραγματικών κοινωνικών δικτύων σας (offline), δηλ. των φίλων και γνωστών εκτός δικτύου και των διαδικτυακών κοινωνικών δικτύων (online), δηλ. των φίλων και γνωστών μέσω του internet. Είναι σημαντικό να απαντήσετε με ειλικρίνεια σε όλες τις ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και τα στοιχεία θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ερευνητικούς σκοπούς. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για το χρόνο που θα διαθέσετε για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Α. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΕΡΩΤΩΜΕΝΟΥ

Σημειώστε με κύκλο ή X - όπου χρειάζεται - την απάντηση που επιλέγετε.

1. Φύλο: 1. Άντρας 2. Γυναίκα
2. Ηλικία: _____
3. Φοιτάτε σε: 1. ΤΕΙ 2. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
4. Τμήμα: _____
5. Έτος σπουδών: _____
6. Οικογενειακή κατάσταση: 1. Έγγαμος 2. Άγαμος 3. Άλλο _____
7. Ζείτε : 1. Μόνος/η 2. Με σύντροφο/συζώ 3. Με τους γονείς
8. Πόσα αδέρφια έχετε; (εάν κανένα σημειώστε '0') _____
9. Μορφωτικό επίπεδο γονέων: (Σημειώστε με X για τον καθένα το ανώτερο επίπεδο εκπαίδευσης που έχει ολοκληρώσει):

	Πατέρας	Μητέρα
1. Απολυτήριο Δημοτικού	1	1
2. Απολυτήριο Γυμνασίου ή Απόφοιτος παλαιάς Τεχνικής Σχολής	2	2
3. Απολυτήριο Λυκείου	3	3
4. ΙΕΚ ή άλλο μεταλυκειακό επίπεδο	4	4
5. Πτυχίο Τ.Ε.Ι / Πανεπιστημίου	5	5
6. Κάτοχος μεταπτυχιακού/διδακτορικού τίτλου	6	6
10. Επάγγελμα πατέρα (σημειώστε το επάγγελμα με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια): _____

11. Ο πατέρας εργάζεται στο δημόσιο ή στον ιδιωτικό τομέα; 1. Δημόσιο 2. Ιδιωτικό
12. Επάγγελμα μητέρας (σημειώστε το επάγγελμα με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια) _____

13. Η μητέρα εργάζεται στο δημόσιο ή στον ιδιωτικό τομέα; 1. Δημόσιο 2. Ιδιωτικό
14. Εργάζεστε παράλληλα με τις σπουδές σας: 1. Ναι 0. Όχι.

15. Πόσα περίπου χρήματα έχετε στη διάθεσή σας (από την οικογένεια και τη δική σας εργασία μαζί) για κάθε μήνα; _____

16. Πόσους περίπου φίλους και συγγενείς έχετε, με τους οποίους να αισθάνεστε «κοντά»;

1. Στενοί φίλοι _____ 2. Στενοί συγγενείς _____

B. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΚΤΥΩΣΗ

17. Συμμετέχετε σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης; 1. Ναι 0. Όχι.

18. Εάν 'όχι, για ποιο λόγο δεν συμμετέχετε σε κάποια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης;

1. Δεν έχω χρόνο 2. Δεν με ενδιαφέρει 3. Δε θέλω δημοσιότητα

4. Άλλος λόγος (προσδιορίστε ποιους): _____

ΕΑΝ ΔΕΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ ΣΕ ΣΕΛΙΔΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΕΡ. 29

19. Σε ποια από τις παρακάτω ιστοσελίδες έχετε αναρτήσει το προφίλ σας (σημειώστε όλες στις οποίες είστε εγγεγραμμένος): 1. Facebook 2. Linkedin 3. Twitter 4. MySpace

5. Άλλες (σημειώστε ποιες): _____

20. Πόσο καιρό χρησιμοποιείτε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης:

1. Λιγότερο από ένα μήνα.
2. 1-6 μήνες.
3. 6 μήνες - 1 χρόνο.
4. 1-2 χρόνια.
5. 2-4 χρόνια.
6. Πάνω από 4 χρόνια.

21. Πόσο συχνά συνδέεστε στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσής σας:

1. Σχεδόν ποτέ.
2. Περιστασιακά/λιγότερο από 1 φορά την εβδομάδα.
3. 3-4 φορές την εβδομάδα.
4. Καθημερινά.
5. Αρκετές φορές κάθε μέρα.
6. Είμαι συνεχώς συνδεδεμένος-η.

22. Πόσες ώρες κατά μέσο όρο καταναλώνετε στη χρήση κοινωνικών δικτύων την ημέρα:

1. Καθόλου
2. Ελάχιστα (30 λεπτά έως 1 ώρα)
3. 1-4 ώρες.
4. 5-8 ώρες.
5. 9-12 ώρες.
6. 13 ώρες+

23. Πόσες συνδέσεις (φίλους) έχετε στα προφίλ κοινωνικής σας δικτύωσης:

1. Κανέναν.
2. Λιγότερους από 10.
3. 10-49.
4. 50-99.
5. 100 και πάνω.
6. 200 και πάνω.
7. 300 και πάνω.

24. Από το σύνολο των συνδέσεών σας (φίλους), πόσους γνωρίζετε προσωπικά:

1. Όλους 2. Περισσότερους από τους μισούς 3. Λιγότερους από τους μισούς 4. Κανέναν

25. Από το σύνολο των συνδέσεών σας (φίλους), με πόσους επικοινωνείτε διαδικτυακά:

1. Όλους 2. Περισσότερους από τους μισούς 3. Λιγότερους από τους μισούς 4. Κανέναν

26. Σε πόσες ομάδες είστε μέλος: 1. Καμία 2. 1-10 3. 11-50 4. 51+

27. Βαθμολογήστε από το 1 (καθόλου) έως 5 (πάντα) πόσο συχνά χρησιμοποιείτε τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης για:

	Καθόλου	Πολύ σπάνια	Κάπως συχνά	Συχνά	Πάντα
1. Αναζήτηση πληροφοριών για διάφορα θέματα	1	2	3	4	5
2. Ανταλλαγή απόψεων με άλλα άτομα	1	2	3	4	5
3. Διασκέδαση/ψυχαγωγία (παιχνίδια, μουσική, βιβλία, βίντεο, φωτογραφίες κλπ)	1	2	3	4	5
4. Δημιουργία κοινωνικών επαφών/νέων φίλων	1	2	3	4	5
5. Διατήρηση επαφής με φίλους / οικογένεια	1	2	3	4	5
6. Ανταλλαγή εμπειριών	1	2	3	4	5
7. Επαγγελματική προβολή / επαγγελματικές επαφές	1	2	3	4	5
8. Για να περνάω το χρόνο μου	1	2	3	4	5
9. Εάν άλλο, τι ακριβώς; _____	1	2	3	4	5

28. Πόσο συχνά επικοινωνείτε διαδικτυακά με τα παρακάτω άτομα.

	Ποτέ	Σπάνια	Συχνά	Πάντα
Στενούς φίλους.	1	2	3	4
Συμφοιτητές.	1	2	3	4
Οικογένεια.	1	2	3	4
Φίλους.	1	2	3	4
Αγνώστους/ανθρώπους που δε γνωρίζετε.	1	2	3	4

29. Ακολουθούν ερωτήσεις για τα πραγματικά δίκτυά σας (offline), δηλ. τους φίλους και τους γνωστούς σας εκτός δικτύου και για τα διαδικτυακά δίκτυά σας (online), δηλ. τους φίλους και τους γνωστούς σας μέσω του internet. Αν δε συμμετέχετε σε διαδικτυακά δίκτυα (online), απαντήστε μόνο για τα πραγματικά (offline). Σημειώστε σε κάθε μια από τις παρακάτω προτάσεις με X όποια απάντησή σας εκφράζει περισσότερο:

1:Διαφωνώ 2:Μάλλον Συμφωνώ 3:Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ 4:Μάλλον Συμφωνώ 5:Συμφωνώ

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ
δίκτυα (offline)

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ
δίκτυα(online)

1. Υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι που εμπιστεύομαι να με βοηθήσουν για να λύσω τα προβλήματά μου.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Υπάρχει κάποιος τον οποίο μπορώ να συμβουλευτώ για να πάρω σημαντικές αποφάσεις.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Δεν υπάρχει κάποιος που να με κάνει να νιώθω άνετα ώστε να συζητήσω μαζί του τα πολύ προσωπικά μου προβλήματα.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Όταν νιώθω μοναξιά, υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι με τους οποίους μπορώ να μιλήσω.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Αν υπήρχε έκτακτη ανάγκη να δανειστώ 500ευρώ, ξέρω κάποιον στον οποίο μπορώ να απευθυνθώ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Οι άνθρωποι με τους οποίους αλληλεπιδρώ θα ρίσκαραν την φήμη τους για εμένα.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Οι άνθρωποι με τους οποίους αλληλεπιδρώ θα έκαναν καλές επαγγελματικές συστάσεις για εμένα.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Οι άνθρωποι με τους οποίους αλληλεπιδρώ θα μοιράζονταν τα τελευταία τους χρήματα με εμένα.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Δε γνωρίζω ανθρώπους αρκετά καλά για να τους αναθέσω κάτι σημαντικό.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Οι άνθρωποι με τους οποίους αλληλεπιδρώ θα με βοηθούσαν να πολεμήσω μια αδικία.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Το να αλληλεπιδρώ με ανθρώπους με κάνει να ενδιαφέρομαι για πράγματα που συμβαίνουν εκτός της πόλης που ζω.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Το να αλληλεπιδρώ με ανθρώπους με κάνει να θέλω να δοκιμάζω καινούρια πράγματα.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Το να αλληλεπιδρώ με ανθρώπους με κάνει να ενδιαφέρομαι για το τι σκέφτονται άνθρωποι διαφορετικοί από εμένα.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Το να συζητώ με ανθρώπους μου κινεί την περιέργεια να γνωρίσω και άλλα μέρη του κόσμου.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Η αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους με κάνει να νιώθω μέρος μιας μεγαλύτερης κοινότητας.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Η αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους με κάνει να νιώθω συνδεδεμένος/η με τον κόσμο.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Η αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους μου υπενθυμίζει πως ο καθένας στον κόσμο είναι συνδεδεμένος με τους άλλους.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Είμαι πρόθυμος/η να αφιερώσω χρόνο για να υποστηρίξω γενικές κοινοτικές δραστηριότητες.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Η αλληλεπίδραση με ανθρώπους μου δίνει τη δυνατότητα να επικοινωνήσω με καινούργιους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. Έρχομαι σε συνέχεια σε επαφή με καινούργιους ανθρώπους	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

30. Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν σκέψεις και συναισθήματα κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Σημειώστε με X τον βαθμό που σας εκφράζει περισσότερο:

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά ένιωσες.....	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
1. ...αναστατωμένος εξαιτίας ενός απρόσμενου γεγονότος;	0	1	2	3	4
2. ότι δεν είσαι σε θέση να ελέγξεις τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σου;	0	1	2	3	4
3. νευρικότητα και στρες;	0	1	2	3	4
4. ... σίγουρος για την ικανότητα σου να διαχειρίζεσαι τα προσωπικά σου προβλήματα;	0	1	2	3	4
5. ... ότι τα πράγματα πηγαίνουν όπως τα θες;	0	1	2	3	4

6. ... ότι δεν μπορούσες να αντιμετωπίσεις τα πράγματα που είχες να κάνεις;	0	1	2	3	4
7. ότι ήσουν σε θέση να ελέγξεις τον εκνευρισμό στην ζωή σου;	0	1	2	3	4
8. ότι είχες τον έλεγχο των καταστάσεων;	0	1	2	3	4
9. ... θυμωμένος για πράγματα που ήταν εκτός του δικού σου ελέγχου;	0	1	2	3	4
10. ότι οι δυσκολίες συσσωρεύτηκαν τόσο πολύ σε σημείο που δεν μπορούσες να τις ξεπεράσεις;	0	1	2	3	4

31. Παρακαλώ βάλτε σε κύκλο τον αριθμό εκείνο που αντιπροσωπεύει καλύτερα πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση. Αν διαφωνείτε απόλυτα με την πρόταση, επιλέξτε τον αριθμό 1. Αν συμφωνείτε απόλυτα, τότε επιλέξτε τον αριθμό 7. Αν είστε κάπου στη μέση, επιλέξτε έναν από τους μεσαίους αριθμούς.

	1 Διαφωνώ	2	3	4	5	6	7 Συμφωνώ
1. Όταν κάνω σχέδια φροντίζω να τα φέρνω σε πέρας	1	2	3	4	5	6	7
2. Συνήθως τα καταφέρνω, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο	1	2	3	4	5	6	7
3. Αισθάνομαι περήφανος/η που κατάφερα κάποια πράγματα στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6	7
4. Συνήθως κάνω πράγματα με την άνεσή μου	1	2	3	4	5	6	7
5. Είμαι φίλος/η με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6	7
6. Αισθάνομαι ότι μπορώ να αντιμετωπίσω πολλά πράγματα μαζί	1	2	3	4	5	6	7
7. Είμαι αποφασιστικός/η	1	2	3	4	5	6	7
8. Έχω αυτοπειθαρχία	1	2	3	4	5	6	7
9. Ενδιαφέρομαι για διάφορα πράγματα	1	2	3	4	5	6	7
10. Συνήθως μπορώ να βρω κάτι να με κάνει να γελάσω	1	2	3	4	5	6	7
11. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να τα καταφέρνω στις δύσκολες στιγμές	1	2	3	4	5	6	7
12. Συνήθως μπορώ να δω τα πράγματα από πολλές πλευρές	1	2	3	4	5	6	7
13. Η ζωή μου έχει νόημα	1	2	3	4	5	6	7
14. Όταν αντιμετωπίζω μια δύσκολη κατάσταση, συνήθως μπορώ να την αντιμετωπίσω με επιτυχία	1	2	3	4	5	6	7
15. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω	1	2	3	4	5	6	7

32. Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις. Χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 ως το 7, σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση, γράφοντας τον κατάλληλο αριθμό πάνω στη γραμμή που βρίσκεται αριστερά από κάθε πρόταση.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ έντονα	Διαφωνώ	Διαφωνώ κάπως	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ

_____ Σε γενικές γραμμές, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική.

_____ Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες.

_____ Είμαι ευχαριστημένος/η με τη ζωή μου.

_____ Μέχρι στιγμής, έχω πετύχει όσα σημαντικά πράγματα ήθελα στη ζωή μου.

_____ Αν μπορούσα να ξαναζήσω την ζωή μου, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.

33. Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν την υποστήριξη που λαμβάνετε από το σύντροφό σας ή σύζυγό σας και τους φίλους σας. Παρακαλώ βαθμολογείστε σε μια κλίμακα από το 1 έως το 7 πόση βοήθεια ή στήριξη σας προσφέρουν ΤΩΡΑ (αυτόν τον καιρό) ο σύντροφός/σύζυγός σας και οι φίλοι σας. Προσοχή: Στις γραμμές που βρίσκονται αριστερά από τις ερωτήσεις απαντήστε για τον σύντροφό/σύζυγό σας και στις γραμμές δεξιά για τους φίλους σας.

1	2	3	4	5	6	7
Ποτέ			Μερικές φορές			Πάντα

Στο Σύντροφο ή Σύζυγο

Στους Φίλους

_____ Να μιλήσετε ειλικρινά, εμπιστευτείτε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας;

_____ Να στηριχτείτε και να στραφείτε σε δύσκολες στιγμές;

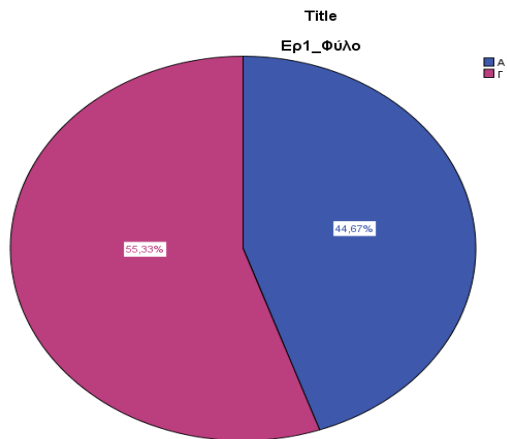
_____ Να βρείτε πρακτική βοήθεια;

_____ Να περάσετε χρόνο μαζί;

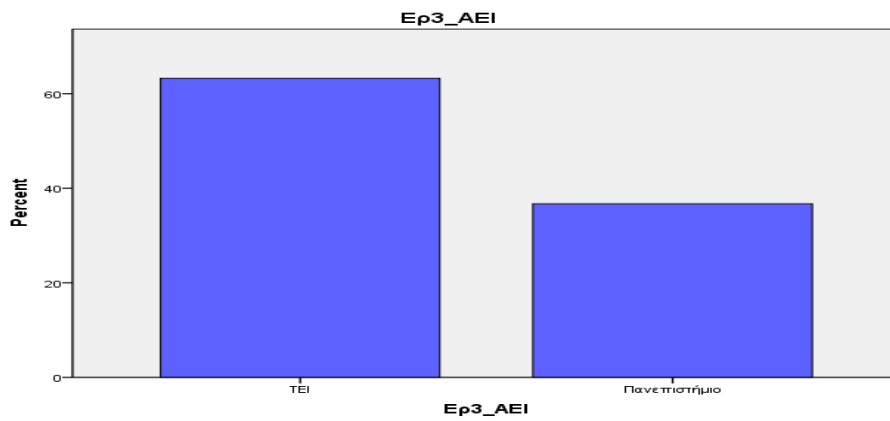
Σας ευχαριστούμε πολύ!

2.Γραφήματα κοινωνικό-δημογραφικών στοιχείων έρευνας:

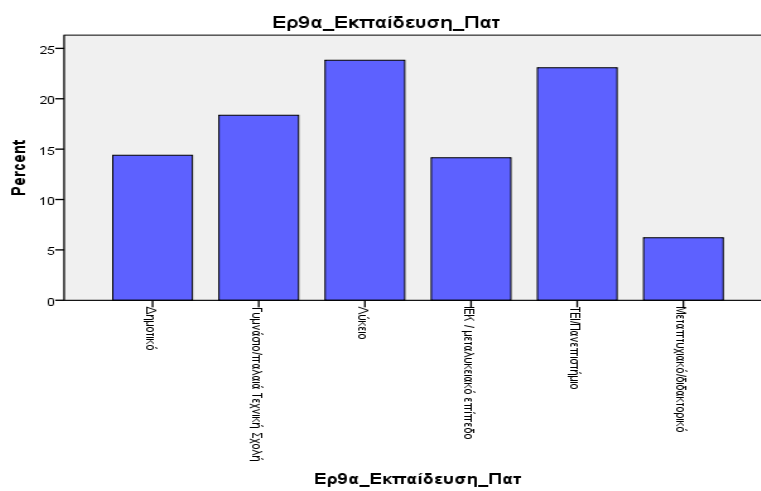
1.ΦΥΛΟ



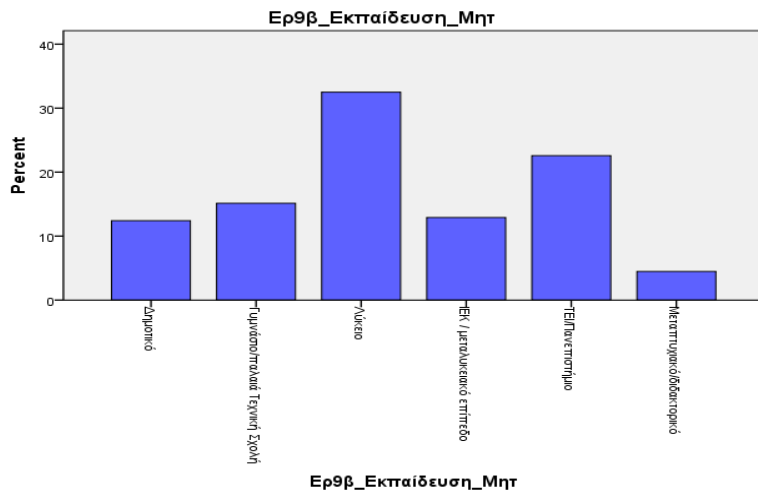
2.ΣΧΟΛΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ



3.ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΑΤΕΡΑ

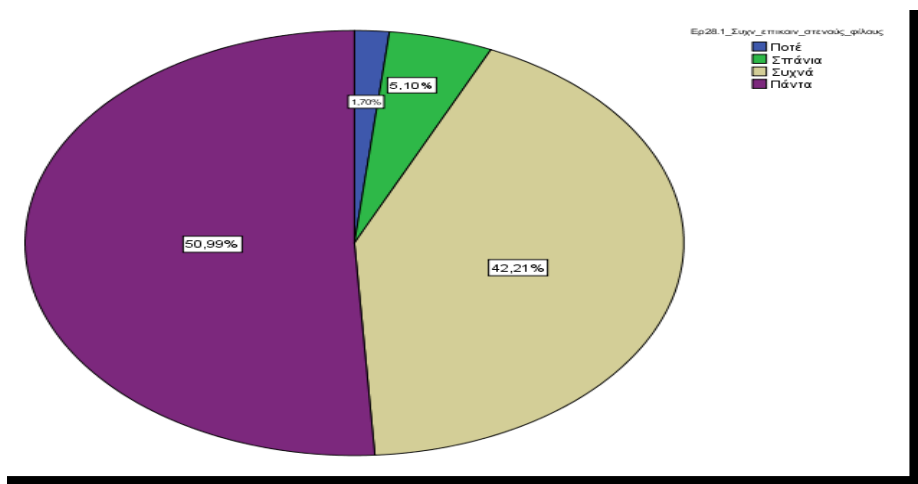


4.ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ

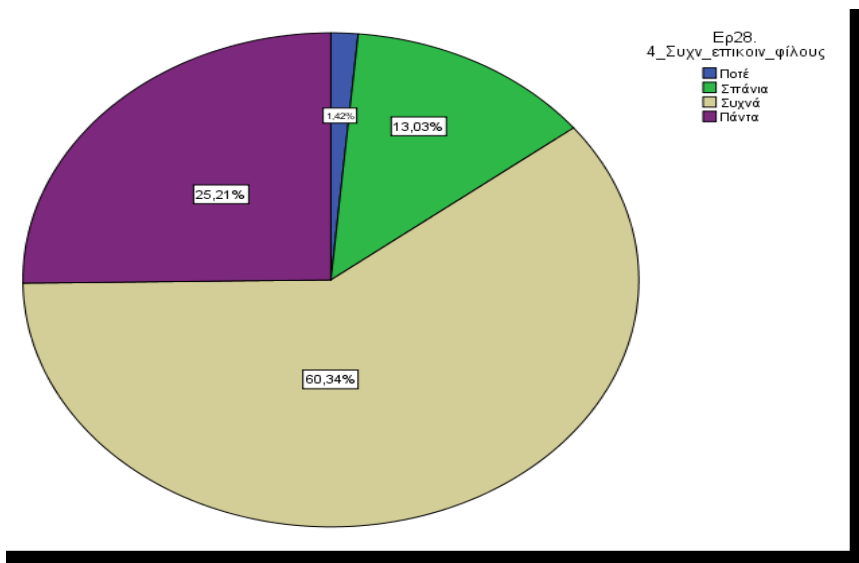


Γραφήματα για τις Διαδικτυακές συνήθειες:

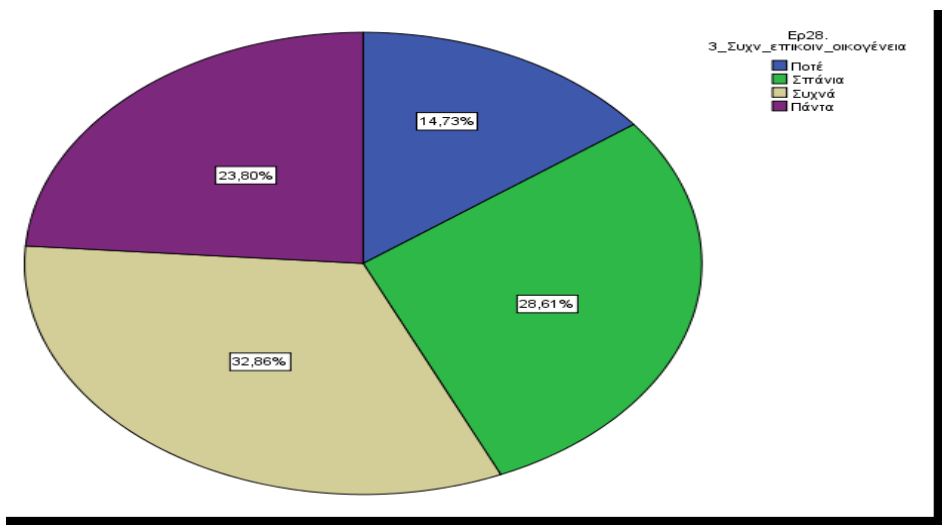
5.ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΣΤΕΝΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ



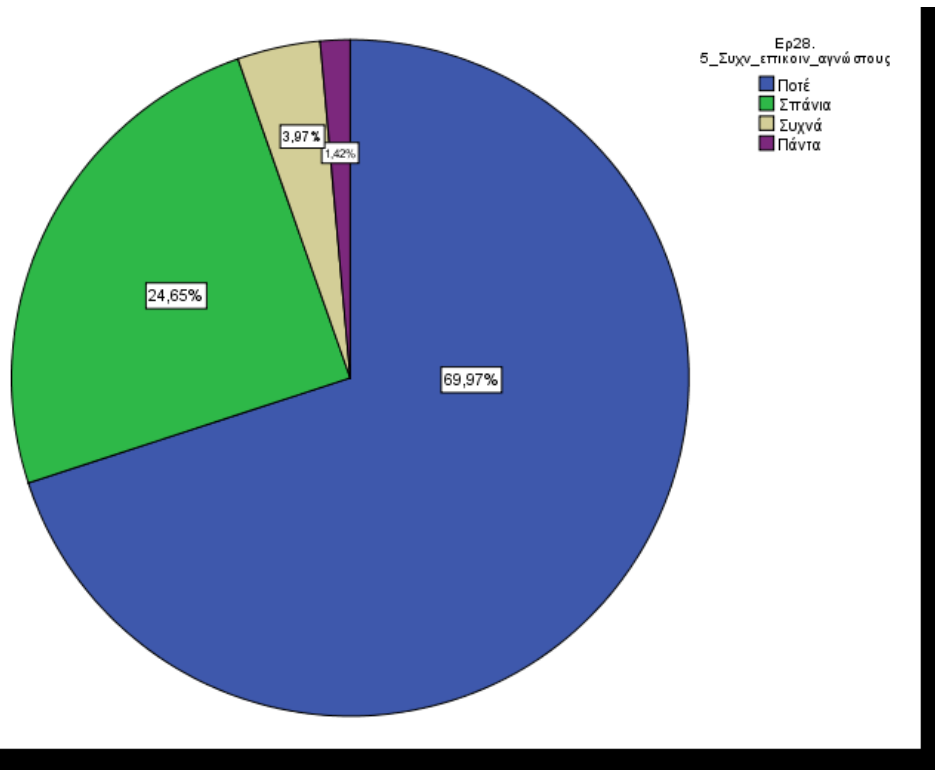
6.ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ



7.ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



8.ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΑΓΝΩΣΤΟΥΣ



9.ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΣΟΙΜΦΟΙΤΗΤΕΣ

