

# Ψηφιακά ψυχοεργαλεία: Η μελέτη του συναισθηματικού δεσμού με τα ψηφιακά αντικείμενα



Ανθή Σιδηροπούλου  
Τμήμα Επικοινωνίας & ΜΜΕ  
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

# Στόχος και υπόβαθρο έρευνας

Ο στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση του βαθμού συναισθηματικής σύνδεσης με το κινητό τηλέφωνο, της χρήσης του κινητού τηλεφώνου ως «ανακουφιστικού εργαλείου», της ψηφιακής αυτοεκτίμησης και του άγχους από τη συνεχή συνδεσιμότητα.

Το υπόβαθρο της έρευνας ήταν υλικό, το οποίο είχε συλλεγεί από προηγούμενες έρευνες\* (κυρίως ποιοτικού χαρακτήρα). Προτάσεις που αποτέλεσαν περιγραφές των συμμετεχόντων για τη σχέση τους με τα ψηφιακά εργαλεία, απομονώθηκαν, συγκροτήθηκαν οι επιμέρους κλίμακες, οι οποίες ελέγχθηκαν ως προς την αξιοπιστία τους.

\* Σιδηροπούλου, Α. (2021). «Μένουμε σπίτι χωρίς οθόνες»: Ποιοτική διερεύνηση των συναισθημάτων των νεαρών ενηλίκων κατά την ισχύ των περιοριστικών μέτρων κατά της πανδημίας Covid-19. *Περιοδικό Ψυχολογία*, 26 (3), 197-209.

Σιδηροπούλου, Α. (2019). *Ψυχολογικές διαδρομές στη ψηφιακή εποχή: Από το multitasking στην πολυδιεργασία της ύπαρξης*. Εκδόσεις Παπαζήσης.

Sidiropoulou, A. & Davou, B. (2018). "It rings therefore I exist": Issues of Emotional Development in the Digital World. *Journal of Educational Psychotherapy*, 24: 65-73.

Sidiropoulou, A. (2018). Multitasking of existence: Technological mediation in the daily life of the new digital generation. *Psychology*, 23 (2): 20-36.

Σιδηροπούλου, Α. (2014). Η διερεύνηση της σχέσης των εφήβων με το διαδίκτυο και το ζήτημα του εθισμού. *Διδακτορική Διατριβή*. Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

# Ενδεικτικές προτάσεις

## α) Συναισθηματική σύνδεση με το κινητό τηλέφωνο:

- «Όταν έχω το κινητό μου πάνω μου ή δίπλα μου νιώθω ασφάλεια»
- «Το κινητό είναι το αποκούμπι μου»
- «Το κινητό μου έχει όλες τις πληροφορίες για μένα»
- «Νιώθω γυμνός/η χωρίς το κινητό μου»

## (β) Χρήση του κινητού τηλεφώνου ως «ανακουφιστικού» εργαλείου:

- «Κάνω μικρές αποδράσεις από ανιαρές στιγμές, μέσα από κάποια οθόνη (κινητού, laptop, tablet, κ.α.)»
- «Όταν δεν μπορώ να χρησιμοποιήσω το κινητό μου νιώθω εγκλωβισμένος/η»

## (γ) «Ψηφιακή αυτοεκτίμηση»:

- «Στα κοινωνικά δίκτυα οι άλλοι φαίνονται πιο ευτυχισμένοι από μένα»
- «Θα ήθελα να έχω περισσότερη αναγνωρισιμότητα στα κοινωνικά δίκτυα που συμμετέχω»
- «Όταν κάνω μια δημοσίευση αγχώνομαι αν αργήσει να έρθει κάποια ανταπόκριση»

## (δ) Άγχος από τη συνεχή συνδεσιμότητα:

- «Κάποιες φορές δεν θέλω να απαντήσω σε κάποια κλήση ή μήνυμα αλλά νιώθω ότι ο άλλος θα ανησυχήσει»
- «Κάποιες φορές απλά θα ήθελα κάποιος να μου το πάρει το κινητό, να ησυχάσω»
- «Αν μου στείλει κάποιος ένα μήνυμα νιώθω ότι πρέπει να ανταποκριθώ άμεσα»

# Μέθοδος

**Συμμετέχοντες:** 770 άτομα

17-80 ετών ( $M= 32.5$ )

- Αναδυόμενη ενηλικίωση: 17-29 51.8%
- Ενήλικη ζωή: 30-44 29.1%
- Μέση ενήλικη ζωή: 45-60 16.9%
- Ώριμη ενήλικη ζωή: 61+ 2.2%

Ηλικία

Φύλο

Άνδρες 27.1%

Γυναίκες 72.9%

*Σεξουαλικός προσανατολισμός:*

88.2% αποκλειστικά ετεροφυλόφιλοι

*Επίπεδο εκπαίδευσης:*

50.6% ανώτατη μόρφωση (ΑΕΙ/ΤΕΙ)

*Οικογενειακή κατάσταση:*

- 37.9% άγαμοι
- 29% σε σχέση
- 27.5% έγγαμοι

*Κατάσταση διαμονής:*

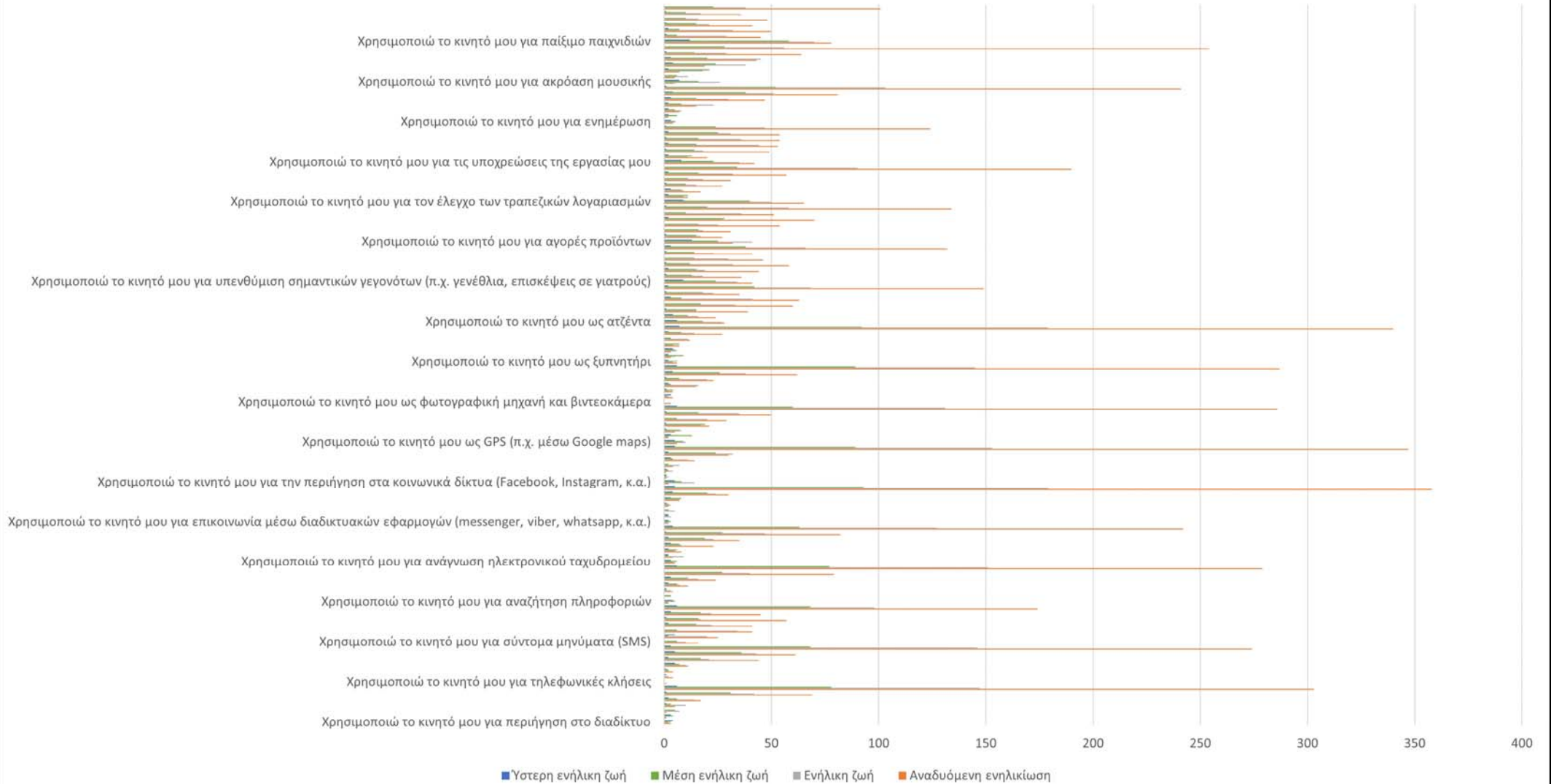
- 32.2% ζουν με τους γονείς
- 23% ζουν με συντρόφους
- 18.1% ζουν μόνοι

# Ενότητες ερωτηματολογίου

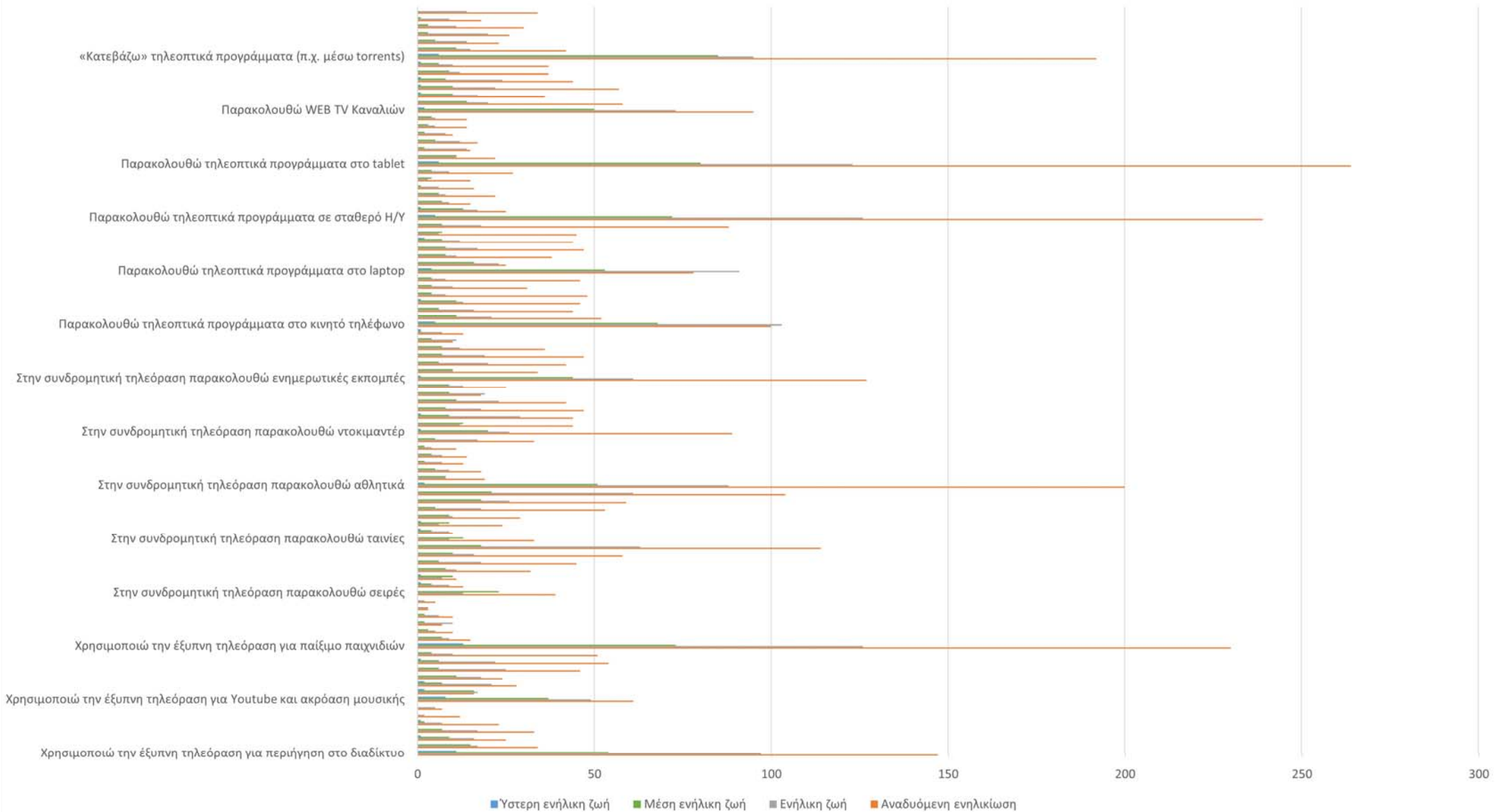
- «Συναισθηματική σύνδεση με το κινητό τηλέφωνο» και «Χρήση του κινητού τηλεφώνου ως ανακουφιστικού εργαλείου ή ψυχοεργαλείου»  
 $\alpha = .935, M = 47.35, SD = 21.634, \sigma^2 = 468.068$
- «Ψηφιακή αυτοεκτίμηση»  
 $\alpha = .734, M = 21.9, SD = 10.340, \sigma^2 = 106.932$
- «Άγχος από τη συνεχή συνδεσιμότητα»  
 $\alpha = .761, M = 28.64, SD = 10.611, \sigma^2 = 112.598$
- Συνήθειες και πρακτικές χρήσης ψηφιακών αντικειμένων
- Συναισθηματική κατάσταση

# Αποτελέσματα

## Συνήθειες ως προς τη χρήση των ψηφιακών εργαλείων



### Συνήθειες ως προς τη χρήση των ψηφιακών εργαλείων



# Συναισθηματική σύνδεση με το κινητό τηλέφωνο

- Οι νέοι εμφανίζουν υψηλότερο βαθμό συναισθηματικής σύνδεσης με το κινητό τους τηλέφωνο ( $p = .004$ ).
- Οι γυναίκες ( $M = 48.9, SD = 22.236$ ) εμφανίζουν υψηλότερο βαθμό συναισθηματικής σύνδεσης με το κινητό τηλέφωνο από ό,τι οι άνδρες ( $M = 43, SD = 19.385$ ).
- Οι φοιτητές με ή χωρίς εργασία ( $M = 51.7, SD = 21.928$  και  $SD = 51.782$ ) εμφανίζουν υψηλότερο βαθμό συναισθηματικής σύνδεσης με το κινητό τηλέφωνο και ακολουθούν οι άεργοι ( $M = 48.3, SD = 17.585$ ).
- Τα άτομα τα οποία βρίσκονται σε σχέση και τα άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως άγαμα εμφανίζουν τις υψηλότερες μέσες τιμές στην κλίμακα συναισθηματικής σύνδεσης με το κινητό τηλέφωνο ( $M = 48.6, SD = 20.727$  &  $M = 49.4, SD = 22.594$ ), σε σχέση με τα άτομα που βρίσκονται σε έγγαμη σχέση ή είναι διαζευγμένα.
- Τα άτομα που ζουν με τους γονείς τους ( $M = 51.9, SD = 22.228$ ) και τα άτομα που ζουν με παιδιά, χωρίς σύντροφο ( $M = 50.1, SD = 20.903$ ) εμφανίζουν την υψηλότερη συναισθηματική επένδυση από το κινητό τους τηλέφωνο.
- Η συναισθηματική κατάσταση συσχετίζεται θετικά με τον βαθμό συναισθηματικής σύνδεσης με το κινητό τηλέφωνο ( $r = .377, p = .000$ ).



# Ψηφιακή αυτοεκτίμηση

- Οι αναδυόμενοι ενήλικες εμφανίζουν υψηλή μέση τιμή ( $M= 24.3, SD= 10.361$ ) στην κλίμακα της αντίληψης του εαυτού, ψηφιακής αναγνώρισης και παρουσίας [ $F(3,578)=18.668, p=.000$ ].
- Τα άτομα που προσδιορίζονται ως «Κυρίως ετεροφυλόφιλος/η αλλά περισσότερο από περιστασιακά» ( $M= 30.1, SD= 5.564$ ), και τα άτομα που δεν μπορούν να προσδιορίσουν τον σεξουαλικό προσανατολισμό τους ( $M= 32, SD= 15.735$ ) εμφανίζουν τις υψηλότερες μέσες τιμές ως προς την κλίμακα της αντίληψης του εαυτού, ψηφιακής αναγνώρισης και παρουσίας.
- Τα άγαμα άτομα ( $M= 24.1, SD= 11.196$ ) και τα άτομα που βρίσκονται σε σχέση ( $M= 22.8, SD= 9.731$ ) εμφανίζουν τις υψηλότερες μέσες τιμές ως προς την κλίμακα της αντίληψης του εαυτού, ψηφιακής αναγνώρισης και παρουσίας [ $F(3,578)=14.031, p= .000$ ].
- Τα άτομα που κατοικούν με συγγενείς ( $M= 30.9, SD= 14.699$ ), με τους γονείς τους ( $M= 24.1, SD= 10.459$ ) και με συγκατοίκους ( $M= 24.2, SD= 5.630$ ) εμφανίζουν τις υψηλότερες μέσες τιμές ως προς την κλίμακα της αντίληψης του εαυτού, ψηφιακής αναγνώρισης και παρουσίας.
- Οι φοιτητές με ( $M= 24.2, SD=9.253$ ) ή χωρίς εργασία ( $M= 25.914, SD=11.084$ ) εμφανίζουν τις υψηλότερες μέσες τιμές ως προς την κλίμακα της αντίληψης του εαυτού, ψηφιακής αναγνώρισης και παρουσίας.
- Ο βαθμός συναισθηματικής κατάστασης συνδέεται με τον βαθμό αντίληψης του εαυτού, ψηφιακής αναγνώρισης και παρουσίας  $F(54,511)=3.657, p= .000$ .
- Ο βαθμός αντίληψης του εαυτού, ψηφιακής αναγνώρισης και παρουσίας συσχετίζεται θετικά με τον βαθμό συναισθηματικής σύνδεσης με το κινητό τηλέφωνο ( $r= .541, p=.000$ ).

# Άγχος από τη συνεχή συνδεσιμότητα

- Οι αναδυόμενοι ενήλικες εμφανίζουν τις υψηλότερες μέσες τιμές ( $M= 30.2, SD= 10.530$ ) σε σχέση με τις άλλες ηλικιακές ομάδες ως προς το άγχος από τη συνεχή συνδεσιμότητα [ $F(3,627)= 6.801, p= .000$ ].
- Οι γυναίκες ( $M= 29.4, SD=10.699$ ) εμφανίζουν υψηλότερο βαθμό άγχους από τη συνεχή συνδεσιμότητα από ό,τι οι άνδρες ( $M= 26.5, SD=10.113$ ) [ $t(323.273)=-3.096, p=.002$ ].
- Οι φοιτητές με εργασία ( $M= 30.9, SD= 9.268$ ) και οι φοιτητές χωρίς εργασία ( $M= 31, SD= 10.711$ ) εμφανίζουν υψηλότερο βαθμό άγχους από τη συνεχή συνδεσιμότητα από ό,τι οι άνδρες [ $F(7,623)=3.384, p= .001$ ].
- Τα άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως ετεροφυλόφιλοι, όμως έχουν περισσότερο από περιστασιακά ομοφυλοφιλικές εμπειρίες ( $M= 37, SD= 12.783$ ) και τα άτομα που δεν μπορούν να προσδιορίσουν τον σεξουαλικό προσανατολισμό τους ( $M= 35.9, SD= 11.114$ ) εμφανίζουν τις υψηλότερες μέσες τιμές της κλίμακας σε σχέση με τις άλλες ομάδες σεξουαλικού προσανατολισμού [ $F(7,623)=2.257, p= .028$ ].
- Τα άτομα τα οποία βρίσκονται σε σχέση ( $M= 29.2, SD= 11.153$ ) και τα άτομα τα οποία αυτοπροσδιορίζονται ως άγαμα ( $M= 30, SD= 9.898$ ), εμφανίζουν τις υψηλότερες μέσες τιμές ως προς το άγχος από τη συνεχή συνδεσιμότητα σε σχέση με τις άλλες ομάδες οικογενειακής κατάστασης [ $F(7,627)=4.653, p= .003$ ].
- Τα άτομα που ζουν με άλλους συγγενείς ( $M= 32.1, SD= 11.502$ ) και τα άτομα που ζουν με τους γονείς τους ( $M= 30.5, SD= 10.595$ ), εμφανίζουν τις υψηλότερες μέσες τιμές ως προς το άγχος από τη συνεχή συνδεσιμότητα [ $F(6,624)=3.170, p= .005$ ].
- Ο βαθμός άγχος από τη συνεχή συνδεσιμότητα εμφανίζει θετική συσχέτιση με τον βαθμό συναισθηματικής σύνδεσης με το κινητό τηλέφωνο ( $r= .526, p=.000$ ) και με τον βαθμό ψηφιακής αναγνώρισης και παρουσίας ( $r= .424, p=.000$ ).
- Τέλος, το άγχος από τη συνεχή συνδεσιμότητα συνδέεται και με τον βαθμό συναισθηματικής κατάστασης, καθώς παρουσιάζεται μία παράλληλη αύξηση των δύο μεταβλητών [ $F(54,554)=4.142, p= .000$ ].

# Συζήτηση

## Συναισθηματική σύνδεση με το κινητό τηλέφωνο

Νέοι  
Γυναίκες  
Φοιτητές  
Άγαμα άτομα  
Ζουν με τους γονείς τους ή ζουν με τα παιδιά τους (χωρίς σύντροφο)

Συναισθηματική  
δυσφορία

Άγχος από τη συνεχή συνδεσιμότητα

Συναισθηματική  
δυσφορία

Νέοι  
Γυναίκες  
Φοιτητές  
Άγαμα άτομα και άτομα σε σχέση  
Ζουν με γονείς, συγγενείς  
Ετεροφυλόφιλοι με περιστασιακά ομοφυλοφιλικές εμπειρίες και άτομα που δεν μπορούν να προσδιορίσουν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό

Συναισθηματική  
δυσφορία

Νέοι  
Φοιτητές  
Άγαμα άτομα και άτομα σε σχέση  
Ζουν με γονείς, συγγενείς ή συγκατοίκους  
Ετεροφυλόφιλοι με περιστασιακά ομοφυλοφιλικές εμπειρίες και άτομα που δεν μπορούν να προσδιορίσουν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό

Ψηφιακή αυτοεκτίμηση



Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία  
Hellenic Psychological Society

18ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ



**Χρηματοδότηση:** Πρόγραμμα χορήγησης υποτροφιών ΙΚΥ στο πλαίσιο της Πράξης «Ενίσχυση μεταδιδασκτόρων ερευνητών/ερευνητριών Β κύκλος» (MIS 5033021) του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευσης και Διά Βίου Μάθησης του ΕΣΠΑ (2014-2020)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

