

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

**Αυτοσυμπόνια, Εικόνα Σώματος και Συναισθηματική Ευζωία στην Εφηβεία: Ο
ανεξερεύνητος ρόλος του Instagram**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Σίνη Μαρία

Αθήνα, 2022

Τριμελής Επιτροπή
Αναστάσιος Σταλίκας
Δημήτριος Θεοδοσάκης
Χρήστος Πεζηρκιανίδης



Copyright © Σίνη Μαρία, 2022

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

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

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

Ευχαριστίες

Νιώθω τεράστια ευγνωμοσύνη αναλογιζόμενη τα όσα θα ήθελα να υπάρχουν γραμμένα σε αυτό το μέρος της διπλωματικής μου εργασίας, το πιο ελεύθερο, συνειρμικό και όχι αναγκαστικά βασισμένο σε κάποια βιβλιογραφία. Θέλω να μου θυμίζει όταν θα επιστρέφω και θα το διαβάσω, στα επόμενά μου βήματα, τα όσα έμαθα, βίωσα και κέρδισα σε αυτό το ταξίδι και να αντλώ δύναμη και κινητοποίηση.

Θα ήθελα πρώτα να ευχαριστήσω τους γονείς μου και την αδερφή μου που είναι πάντα δίπλα μου με αγάπη, ενδιαφέρον και έμπρακτη στήριξη και χωρίς αυτούς δεν θα ήταν τίποτα το ίδιο. Οι γονείς μου είναι οι πρώτοι άνθρωποι που μου έδειξαν πώς να αγκαλιάζω και να αποδέχομαι αρνητικά και θετικά συναισθήματα και εμπειρίες και η δίδυμη αδερφή μου, Βάλια, ο πρώτος άνθρωπος με τον οποίο τα μοιράστηκα.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τον φίλο μου Νίκο, για την ενθάρρυνση και την πίστη του σε εμένα σε κάθε προσπάθειά μου. Η στήριξή του είναι πολύτιμη.

Φυσικά, ευχαριστώ θερμά τον αγαπημένο καθηγητή μου, κύριο Χρήστο Πεξηρκιανίδη για όλη την υποστήριξη, τις ιδέες και τον χρόνο που μου αφιέρωσε, γιατί ξέρω ότι χρόνο δεν έχει! Η συνεργασία μας ήταν για εμένα ένα μάθημα, δημιουργική και ευχάριστη (και λίγο ψυχαναγκαστική, αλλά για αυτό τον αγαπώ).

Ευχαριστώ επίσης την καθηγήτριά μου κυρία Ειρήνη Καρακασίδου για την έμπνευση που αποτέλεσαν τα μαθήματά της για την αυτοσυμπόνια και τον καθηγητή μου, Αναστάσιο Σταλικά, για την έμπνευση και την αγάπη του για τη Θετική Ψυχολογία. Χωρίς εκείνον ίσως να μην ερχόμουν ποτέ σε επαφή μαζί της! Και φυσικά ευχαριστώ τους συμφοιτητές μου, με τους οποίους δημιουργήσαμε μία αυθεντική θετική σύνδεση, την περίοδο της πανδημίας.

Ευχαριστώ ακόμη τον κύριο Μάριο Αργυρίδη και την κυρία Rebecca Keyte για την άδεια χρήσης και χορήγησης ψυχομετρικών εργαλείων της παρούσας έρευνας.

Τέλος, ευχαριστώ εμένα που ακολουθώ τα όνειρά μου με πείσμα και αφοσίωση!

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract.....	6
Εισαγωγή.....	7
Θετική Ψυχολογία.....	7
Αυτοσυμπόνια.....	8
Εικόνα Σώματος.....	13
Συναισθηματική ευζωία.....	19
Αυτοσυμπόνια, Εικόνα Σώματος και Συναισθηματική Ευζωία.....	20
Ο ανεξερεύνητος ρόλος του Instagram.....	22
Ερευνητικοί στόχοι.....	23
Μέθοδος.....	27
Συμμετέχοντες.....	27
Μέσα συλλογής δεδομένων	27
Διαδικασία.....	31
Αποτελέσματα.....	32
Περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες.....	32
Έλεγχος ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων.....	35
Συζήτηση.....	55
Περιορισμοί και προτάσεις	63
Βιβλιογραφία.....	65
Παράρτημα.....	80

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της αυτοσυμπόνιας ως ενδεχόμενου προστατευτικού παράγοντα για την εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία των εφήβων στην Ελλάδα, καθώς και η διερεύνηση του ρόλου της χρήσης του Instagram σε σχέση με αυτές τις μεταβλητές. Σε δείγμα 257 εφήβων, 15 έως 24 ετών, χορηγήθηκαν η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Neff, 2003b), η σύντομη μορφή του Πολυδιάστατου Ερωτηματολογίου για τις σχέσεις Σώματος-Εαυτού (Cash, 2000; Argyrides & Kkeli, 2013) που αξιολογεί τις πτυχές της εικόνας σώματος που σχετίζονται με την εμφάνιση, η σύντομη μορφή της Κλίμακας Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες (DASS-21) των Lovibond & Lovibond (1995), η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Diener et al., 1985) και η Πολυδιάστατη Κλίμακα για την Ένταση της Χρήσης του Facebook (Orosz et al., 2016), αναθεωρημένη για τη διερεύνηση της χρήσης του Instagram (Keyte et al., 2020). Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τις ισχυρές συσχετίσεις της αυτοσυμπόνιας με την εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία στην εφηβεία, ενώ ανέδειξαν τον σημαντικό ρόλο της χρήσης του Instagram για πτυχές της εικόνας σώματος όπως την επένδυση στην εμφάνιση και την ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος, καθώς και τη συναισθηματική ευζωία των εφήβων. Αναδείχθηκε επιπλέον ο ενδεχόμενος ρόλος του περιεχόμενου των λογαριασμών που οι έφηβοι ακολουθούν στο Instagram για διάφορες πτυχές της εικόνας σώματός τους. Κεντρικό εύρημα αποτέλεσε η ανάδειξη της αυτοσυμπόνιας ως ρυθμιστικής μεταβλητής στη σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από την εμφάνιση και την κατάθλιψη των εφήβων. Συνοπτικά, η μελέτη επιβεβαιώνει τον προστατευτικό ρόλο της αυτοσυμπόνιας για την εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία στην εφηβεία και προτείνει την διεξοδικότερη διερεύνηση της χρήσης του Instagram σε σχέση με τις μεταβλητές αυτές.

Λέξεις κλειδιά: αυτοσυμπόνια, εικόνα σώματος, συναισθηματική ευζωία, χρήση του Instagram, εφηβεία

Self-Compassion, Body Image and Emotional Well-Being in Adolescence; the unexplored role of Instagram use

Sini Maria

Abstract

The purpose of this study was to investigate self-compassion as a potential protective factor for both body image and emotional well-being of adolescents in Greece and the additional exploration of Instagram use and its links to those variables. A sample of 257 adolescents from 15 to 24 years old, were administered the Self-Compassion Scale (Neff, 2003b), the Appearance Scales of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (Cash, 2000; Argyrides & Kkeli, 2013), the Depression, Anxiety, Stress Scales-21 (Lovibond & Lovibond, 1995), the Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985) and the Multidimensional Facebook Intensity Scale (Orosz et al., 2016) revised to explore Instagram (Keyte et al., 2020). Results reproduced the strong correlations between self-compassion and both body image and emotional well-being in adolescence, while pointed out the importance of Instagram use for several aspects of body image, such as the appearance orientation, the overweight preoccupation and their emotional well-being. Furthermore, the results showed that the content of the Instagram accounts adolescents follow on Instagram might influence some of their body image aspects. The main finding of this study was the moderating role of self-compassion in the relationship between adolescents' appearance evaluation and depression. To sum up, this study provides evidence for the protective role of self-compassion for both body image and emotional well-being in adolescence and suggest further exploration of adolescent's Instagram use and its links to these variables.

Keywords: self-compassion, body image, emotional well-being, Instagram use, adolescence

Αυτοσυμπόνια, Εικόνα Σώματος και Συναισθηματική Ευζωία στην Εφηβεία: Ο ανεξερεύνητος ρόλος του Instagram

Θετική Ψυχολογία

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί σχετικά νέο κλάδο της εφαρμοσμένης ψυχολογίας που μελετά την προαγωγή της ευημερίας ατόμων, ομάδων και οργανισμών (Gable & Haidt, 2005). Αντίθετα με την κυρίαρχη τάση του προηγούμενου αιώνα που έδινε έμφαση στη μελέτη της ψυχοπαθολογίας και τη θεραπεία της, η Θετική Ψυχολογία μελετά την ευημερία, τις δυνατότητες των ανθρώπων και τρόπους με τους οποίους μπορούν να αναπτύξουν πλήρως το δυναμικό τους, ζώντας μια ζωή με νόημα (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Η Θετική Ψυχολογία μελετά θετικές μεταβλητές όπως την ευημερία, την ψυχική ανθεκτικότητα, την ικανοποίηση από τη ζωή, το νόημα ζωής, τα θετικά συναισθήματα, την ψυχολογική ροή, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, τις θετικές σχέσεις, την αισιοδοξία, την ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων, το απολαμβάνει και άλλες μεταβλητές (Γαλανάκης και συν., 2011).

Δεν εθελotuφλεί ωστόσο σε καθετί αρνητικό, δεν αγνοεί τις αρνητικές πτυχές της ανθρώπινης ύπαρξης. Αντιθέτως, τις αναγνωρίζει και μελετά τρόπους με τους οποίους τόσο οι αρνητικές όσο και οι θετικές πλευρές της μπορούν να έχουν δυνητικά οφέλη για τον άνθρωπο (Πεζηρκιανίδης, 2020).

Εφαρμογές και παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας πραγματοποιούνται με επιτυχία σε τομείς όπως η κλινική ψυχολογία, η συμβουλευτική, η εκπαίδευση, ο αθλητισμός, οι οργανισμοί και η δημόσια πολιτική.

Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστεί μία νέα έννοια της θετικής ψυχολογίας, η οποία έχει τις ρίζες της στη βουδιστική σκέψη και παράδοση: η έννοια της αυτοσυμπόνιας (Neff, 2003a).

Αυτοσυμπόνια

Η αυτοσυμπόνια ξεκίνησε να μελετάται αρχικά ως έννοια εναλλακτική της αυτοεκτίμησης. Θεωρείται πως περιγράφει μια υγιέστερη σχέση με τον εαυτό, ακόμα και σε στιγμές δύσκολες, οπότε η αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεάζεται αρνητικά. Εισήχθη επίσημα στον επιστημονικό διάλογο από την Kristin Neff, το 2003 και έκτοτε οι έρευνες πληθαίνουν και αναδεικνύουν τη σύνδεσή της με την ψυχική υγεία και ευημερία ατόμων και ομάδων.

Τι είναι η αυτοσυμπόνια;

Η Neff (2003a), παρατήρησε πως οι άνθρωποι, ενώ καταφέρνουν να είναι ιδιαίτερα συμπονετικοί με τους άλλους, όταν καλούνται να προσεγγίσουν τον εαυτό τους με συμπόνια, συχνά δυσκολεύονται. Έτσι, μελέτησε την συμπόνια που στρέφεται προς τον εαυτό, την αυτοσυμπόνια, την οποία περιγράφει ως μια θετική, ζεστή στάση προς τον εαυτό σε στιγμές πόνου είτε αυτές οφείλονται σε εξωτερικούς παράγοντες, είτε στο ίδιο το άτομο (Neff & Knox, 2017). Ορίζοντας εννοιολογικά την αυτοσυμπόνια, υπογραμμίζει πως πρόκειται για ένα σύστημα, αποτελούμενο από έξι διακριτά, αλλά αλληλοσχετιζόμενα συστατικά ή παράγοντες (Neff, 2020).

Το πρώτο συστατικό είναι η καλοσύνη προς τον εαυτό, δηλαδή η στάση καλοσύνης και κατανόησης προς αυτόν (Neff, 2003a; Neff, 2020). Χαρακτηρίζεται από προσέγγιση του εαυτού με διάθεση συγχώρεσης, ενσυναίσθηση, ευαισθησία, ζεστασιά και αποδοχή, ακόμα και όταν κανείς αντιμετωπίζει προσωπικές αποτυχίες και ανεπάρκειες. Ο εαυτός αντιμετωπίζεται ως άτομο με αξία άνευ όρων (Barnard & Curry, 2011).

Το δεύτερο συστατικό είναι η θεώρηση των αρνητικών εμπειριών, αποτυχιών και ανεπαρκειών του εαυτού ως μιας κοινής, πανανθρώπινης εμπειρίας. Πρόκειται για αναγνώριση της σύνδεσης του εαυτού με την ανθρωπότητα, τη συνειδητοποίηση πως ο πόνος, η αποτυχία και οι ανεπάρκειες δεν είναι κάτι προσωπικό, για το οποίο θα έπρεπε να

ντρέπεται και να αισθάνεται απομονωμένος. Έχοντας αποδεχτεί αυτό, μπορεί κανείς να συγχωρήσει τον εαυτό του, με την επίγνωση πως όλοι παλεύουν με παρόμοιες ανεπάρκειες, αποτυχίες και αρνητικές εμπειρίες (Neff, 2003a; Neff, 2020).

Το τρίτο συστατικό είναι η ενσυνειδητότητα, το να κρατά δηλαδή κανείς τις επώδυνες σκέψεις και συναισθήματά του σε μια ενσυνείδητη ενημερότητα (Neff, 2003a). Πρόκειται για την ικανότητα να έχει κανείς επίγνωση, προσοχή και αποδοχή της παρούσας στιγμής (Shapiro et al., 2007). Η ενσυνείδητη προσοχή θεωρείται πως συμβάλλει στην βαθιά βίωση της παρούσας εμπειρίας, βοηθώντας το άτομο να μάθει από το παρόν, χωρίς να αποσπάται από αυτό-αξιολογήσεις ή ανησυχίες για το παρελθόν ή το μέλλον. Ταυτόχρονα δεν εστιάζει στα αρνητικά, ούτε υπερτονίζει τη σημασία τους. Βιώνει τη στιγμή με αποδοχή και συναισθηματική ισορροπία (Καρακασίδου, 2017).

Ένα από τα υπόλοιπα τρία συστατικά που συνθέτουν το εννοιολογικό σύστημα της αυτοσυμπόνιας είναι, σε αντίθεση με την καλοσύνη προς τον εαυτό, η επικριτική στάση προς τον εαυτό, το να επικρίνει δηλαδή κανείς τον εαυτό του για τις αποτυχίες και τις ανεπάρκειές του (Neff, 2020).

Σε αντίθεση με την οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά έρχεται ο παράγοντας της απομόνωσης, δηλαδή το να αισθάνεται κανείς μόνος και μη φυσιολογικός σε δύσκολες στιγμές και ό,τι αφορά ελλείψεις, ατέλειες ή αποτυχίες του (Neff, 2020).

Το τελευταίο συστατικό συναποτελούν δύο εναλλακτικές της ενσυνειδητότητας καταστάσεις, η αποφυγή και ο μηρυκασμός. Αποφυγή σημαίνει να αποφεύγει κανείς αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, με αποτέλεσμα να αποτρέπει την κατανόησή τους και αυτά μελλοντικά να εντείνονται. Ο μηρυκασμός και η μεγέθυνση των αρνητικών εμπειριών, σκέψεων και συναισθημάτων σημαίνουν την εστιασμένη στα αρνητικά σκέψη του ατόμου που εμποδίζει την βαθιά βίωση της παρούσας στιγμής. Το άτομο αναπαράγει συνεχώς

σκέψεις σχετικά με αρνητικές πλευρές του εαυτού και των εμπειριών του και απορροφάται από αυτές (Barnard & Curry, 2011). Η ενσυνειδητότητα βρίσκεται στο μέσο αυτών των δύο καταστάσεων (Neff, 2020).

Τα έξι συστατικά του εννοιολογικού συστήματος της αυτοσυμπόνιας αλληλοεπιδρούν και ενισχύουν το ένα το άλλο, παρότι διαφέρουν εννοιολογικά και βιώνονται διαφορετικά. Αντιστοιχούν σε διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τις δύσκολες στιγμές και τον πόνο, σε επίπεδο συναισθηματικό και γνωστικό (Neff, 2020).

Τέλος, η αυτοσυμπόνια διαφέρει από έννοιες με τις οποίες συχνά λανθασμένα συγχέεται όπως την αυτοεκτίμηση, την αυτό-λύπηση και την αυτό-επιείκεια. Με την πρώτη διαφέρει, καθώς δεν εξαρτάται από αξιολογήσεις, συγκρίσεις ή τις επιτυχίες του ατόμου, αλλά αγκαλιάζει τις αποτυχίες με κατανόηση και διάθεση για πρόοδο, αποτελώντας ισχυρότερο προβλεπτικό παράγοντα υγιούς σύνδεσης με τον εαυτό. Με τη δεύτερη διαφέρει, αφού δεν υπερτονίζει την προσωπική αρνητική εμπειρία, αλλά ορίζει τον πόνο ως πανανθρώπινο. Με την τρίτη διαφέρει, καθώς δεν μειώνει την κινητοποίηση για προσπάθεια, αλλά αυξάνει τα κίνητρα για βελτίωση και επιδίωξη ευημερίας (Neff, 2011).

Οφέλη αυτοσυμπόνιας

Η αυτοσυμπόνια ωφελεί τον άνθρωπο σε διάφορους τομείς. Στους ενήλικες έχει συνδεθεί με το ευ ζην, μεγαλύτερα επίπεδα ευτυχίας, αισιοδοξίας, ικανοποίησης από τη ζωή, κινητοποίηση, υγιείς αντιδράσεις στο στρες, θετική εκτίμηση του σώματος και μεγαλύτερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Συνδέεται επιπρόσθετα με χαμηλότερα επίπεδα ψυχοπαθολογίας, φόβου αποτυχίας, καθώς και μειωμένη ντροπή για το σώμα και μηρυκασμό (Neff & Knox, 2017).

Παρόμοια οφέλη αποφέρει και στους εφήβους. Σε πρόσφατη μετά-ανάλυση υποστηρίχθηκε πως συνδέεται με το ευ ζην τους και χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης,

άγχους και στρες (Marsh et al., 2018). Συνδέεται ακόμη με άλλες αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις, όπως το μειωμένο κοινωνικό άγχος (Gill et al., 2018), αποτελεί προστατευτικό παράγοντα σε εφήβους με τραύμα (Zeller et al., 2015), ενώ έχει συσχετιστεί με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς και περιέργεια/εξερεύνηση (Bluth et al., 2018).

Ενώ η μελέτη πιθανών μηχανισμών μέσω των οποίων η αυτοσυμπόνια επιδρά θετικά στην ψυχική υγεία βρίσκεται ακόμα σε αρχικό στάδιο (Findlay-Jones, 2017), υπάρχουν ενδείξεις που υποστηρίζουν πως πυρηνικός μηχανισμός πίσω από αυτήν είναι η συναισθηματική ρύθμιση. Φαίνεται πως η αυτοσυμπόνια είναι ευεργετική για την ψυχική υγεία, κυρίως, μέσω της υιοθέτησης προσαρμοστικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης που ενθαρρύνει και οι οποίες επιτρέπουν την βίωση των αρνητικών συναισθημάτων αντί της αποφυγής τους (Inwood & Ferrari, 2018).

Παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας

Όσον αφορά τις εφαρμογές της αυτοσυμπόνιας, αξιοσημείωτο είναι το πρόγραμμα εκμάθησης αυτοσυμπόνιας Mindful Self-Compassion (Neff & Germer, 2013). Εφαρμόζεται στον γενικό, αλλά και σε κλινικούς πληθυσμούς. Στόχος του είναι η ανάπτυξη ενσυνείδητης, αυτό-συμπονετικής σχέσης με τον εαυτό και τον συναισθηματικό πόνο (Germer & Neff, 2019). Δανείζεται τη δομή και τεχνικές από το Mindfulness-Based Stress Reduction, πρόγραμμα αποτελεσματικό για την εκμάθηση της ενσυνειδητότητας (Kabat-Zinn, 1982). Το πρόγραμμα συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας, της ενσυνειδητότητας, του ευ ζην, της συμπόνιας προς τους άλλους και της ικανοποίησης από τη ζωή, τη μείωση της κατάθλιψης, του άγχους, του στρες και της αποφυγής ή καταπίεσης των αρνητικών συναισθημάτων (Neff & Germer, 2013). Αξίζει να αναφερθεί μια προσαρμογή του για εφήβους, το πρόγραμμα Making friends with yourself (Bluth et al., 2015), το οποίο συμβάλλει σε υψηλότερα επίπεδα ευ ζην και μείωση των επιπέδων κατάθλιψης, άγχους και στρες (Bluth et al., 2018).

Η έρευνα σήμερα

Η αυτοσυμπόνια έχει μελετηθεί σε ενήλικες και εφήβους, σε σχέση με ποικίλες μεταβλητές, όπως τη σωματική και ψυχική υγεία και με έννοιες όπως η εικόνα σώματος, οι διατροφικές συμπεριφορές, η κινητοποίηση, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η φυσιολογική λειτουργικότητα. Τελευταία εξετάζονται ειδικές ομάδες, όπως επιβιώσαντες οικογενειακής βίας (Καρακασίδου, 2017) και επαγγελματίες υγείας (Delaney, 2018; Neff et al., 2020). Επιπλέον, η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται εμπλουτίζεται από πειραματικές μελέτες, ενώ σχεδιάζονται παρεμβάσεις, των οποίων η αποτελεσματικότητα εξετάζεται συστηματικά (Bluth & Neff, 2018).

Η έρευνα στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, η έννοια της αυτοσυμπόνιας έχει μελετηθεί μέχρι σήμερα κυρίως σε ενήλικο πληθυσμό. Σταθμίστηκε και προσαρμόστηκε η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Neff, 2003) αρχικά το 2015 από τον Μάντζιο και συνεργάτες του (Mantzios et al., 2015). Μία δεύτερη προσπάθεια στάθμισής της πραγματοποιήθηκε από την Καρακασίδου, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς της πρώτης, με την τελική μορφή της κλίμακας να αποδεικνύεται έγκυρη και αξιόπιστη (Καρακασίδου, 2017).

Οι έρευνες στην Ελλάδα έχουν εξετάσει την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων αυτοσυμπόνιας, τόσο σε ενήλικες από τον γενικό πληθυσμό, με στόχο την προαγωγή διαφόρων πυλώνων του ευ ζην (Karakasidou & Stalikas, 2017a; Mantelou & Karakasidou, 2017), όσο και σε γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας, με στόχο την ενδυνάμωσή τους (Karakasidou & Stalikas, 2017b), με ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Ενδιαφέρον παρουσιάζει μία ακόμα μελέτη στον ελληνικό πληθυσμό (Mantzios & Wilson, 2014), η οποία ανέδειξε τον ευεργετικό ρόλο της αυτοσυμπόνιας στην απώλεια βάρους.

Η διερεύνηση και ο σχεδιασμός παρεμβάσεων αυτοσυμπόνιας για εφήβους και παιδιά στην Ελλάδα, κρίνονται απαραίτητα, λαμβάνοντας υπόψη τα πολλαπλά οφέλη της για αυτές τις ηλικιακές ομάδες, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία (Bluth et al, 2018).

Εικόνα Σώματος

Οι θεωρητικοί που έχουν μελετήσει την έννοια της εικόνας σώματος, συμφωνούν πως είναι πολυδιάστατη (Cash, 2012; Grogan, 1999). Στην παρούσα έρευνα, ο ορισμός της υιοθετείται από τον Thomas Cash, σύμφωνα με τον οποίο, συνιστά πολυδιάστατη κατασκευή, αποτελούμενη από αντιλήψεις και στάσεις του ατόμου για το σώμα και την εξωτερική του εμφάνιση. Περιλαμβάνει σκέψεις, πεποιθήσεις, συναισθήματα και συμπεριφορές (Cash, 1990, 2004).

Δύο πυρηνικές διαστάσεις της είναι η *αξιολόγηση*, δηλαδή οι συναισθηματικές και γνωστικές αξιολογήσεις του ατόμου για την εξωτερική εμφάνιση και ελκυστικότητά του, όπως για παράδειγμα η ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια που αισθάνεται για την εμφάνισή του, και η *επένδυση*, δηλαδή η γνωστική, συμπεριφορική και συναισθηματική αξία που αποδίδει σε αυτή (Argyrides & Kkeli, 2013; Cash, 2004).

Αρκετές θεωρίες επιχειρούν να εντοπίσουν τις πιθανές αιτίες σχηματισμού αρνητικής εικόνας σώματος και ειδικότερα της δυσαρέσκειας με αυτό. Για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης, παρουσιάζονται σύντομα δύο από αυτές, μέσω μίας σύγχρονης ανάγνωσής τους που τις συνδέει με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η πρώτη είναι η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης (Festinger, 1954), ενώ η δεύτερη η θεωρία της αυτό-αντικειμενοποίησης (Fredrickson & Roberts, 1997).

Η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης

Συνοπτικά, η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης, όπως διατυπώθηκε από τον Festinger (1954) υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι έχουν μια εσωτερική επιθυμία να αξιολογούν τις απόψεις,

τις συμπεριφορές, τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητές τους, ώστε να σχηματίζουν κρίσεις για τον εαυτό τους. Όταν δεν διαθέτουν αντικειμενικά ή μη κοινωνικά κριτήρια για την αξιολόγηση αυτή, προβαίνουν σε κοινωνική σύγκριση.

Ερευνητές που ακολούθησαν τον Fenstiger υποστήριξαν πως οι κοινωνικές συγκρίσεις πραγματοποιούνται, ακόμα και όταν το άτομο διαθέτει αντικειμενικά κριτήρια για να αξιολογήσει τον εαυτό του (Halliwell, 2012), συμβαίνουν αυτόματα (Gilbert et al., 1995), ενώ πραγματοποιούνται ακόμα και με άτομα που δεν διαθέτουν κοινά χαρακτηριστικά με τον εαυτό. Σημαντικό ρόλο στον συναισθηματικό αντίκτυπο των συγκρίσεων παίζει η κατεύθυνσή τους. Όταν η σύγκριση είναι ανωφερής, δηλαδή το άτομο συγκρίνει τον εαυτό με κάποιον καλύτερο, τότε υπάρχει αρνητικός αντίκτυπος στην υποκειμενική ευημερία. Στην περίπτωση της κατωφερούς σύγκρισης, η υποκειμενική ευημερία προστατεύεται (Halliwell 2012; Morrison et al., 2004).

Μία διάσταση που οι άνθρωποι αξιολογούν βασιζόμενοι συνήθως σε ανωφερείς κοινωνικές συγκρίσεις είναι η εξωτερική εμφάνιση (Wheeler & Miyake, 1992). Οι κυρίαρχες πολιτισμικές πεποιθήσεις για την εξωτερική εμφάνιση παίζουν σημαντικό ρόλο στο είδος των κοινωνικών συγκρίσεων στις οποίες εμπλεκόμαστε (Halliwell, 2012).

Σήμερα, το διαδίκτυο παρέχει πρόσβαση σε αναρίθμητες πηγές κοινωνικών συγκρίσεων, ιδιαίτερα όσον αφορά την εικόνα σώματος και την εξωτερική εμφάνιση. Συνοπτικά, έχει υποστηριχθεί ότι οι κοινωνικές συγκρίσεις που πραγματοποιούνται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι κυρίως ανωφερείς, συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας και λιγότερη ικανοποίηση από την εικόνα σώματος (Betz et al., 2019; Jiotsa et al 2021; Liu et al., 2019; Schmuck et al., 2019; Scully et al., 2020; Verduyn et al., 2020).

Η θεωρία της αυτό-αντικειμενοποίησης

Μία δεύτερη θεωρία που επιχειρεί να εντοπίσει τις αιτίες σχηματισμού αρνητικής εικόνας σώματος είναι η θεωρία της αυτό-αντικειμενοποίησης των Fredrickson & Roberts (1997). Αυτό-αντικειμενοποίηση σημαίνει να βλέπει κανείς τον εαυτό του ως αντικείμενο, από την οπτική ενός τρίτου προσώπου, ως παρατηρητής (Calogero, 2012). Υποστηρίζεται πως οι γυναίκες στις δυτικές κοινωνίες έχουν μεγαλώσει έτσι, ώστε να εσωτερικεύουν την οπτική ενός παρατηρητή για την φυσική τους εμφάνιση. Η θεωρία πρεσβεύει πως το να ζει μια γυναίκα σε μια κοινωνία που τη βλέπει ως αντικείμενο, μπορεί να την οδηγήσει να δει τελικά η ίδια τον εαυτό της ως τέτοιο (Daniels et al., 2020).

Η θεωρία αποτελεί σύνθεση των ακαδημαϊκών γνώσεων σχετικά με το φαινόμενο της σεξουαλικής αντικειμενοποίησης της γυναίκας, δηλαδή της αντιμετώπισής της ως ενός σώματος ή μερών ενός σώματος προορισμένων για σεξουαλική χρήση. Επιχειρεί να εξηγήσει την ακραία και επίμονη τάση για εξίσωση των γυναικών με τα σώματά τους και τις συνέπειες στην ψυχική υγεία και τη σχέση των γυναικών με το σώμα τους (Calogero, 2012).

Μία από τις συνήθεις περιπτώσεις έκθεσης των γυναικών σε εμπειρίες σεξουαλικής αντικειμενοποίησης είναι η ενασχόλησή τους με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Calogero, 2012). Η έκθεση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη αυτό-αντικειμενοποίηση (Ward, 2016). Η αυτό-αντικειμενοποίηση με τη σειρά της οδηγεί σε συστηματική παρατήρηση και έλεγχο του σώματος (body-surveillance), ενώ η βίωση εμπειριών αυτό-αντικειμενοποίησης στην καθημερινή ζωή, ενδέχεται να προκαλέσει άγχος και ντροπή για το σώμα και την εμφάνιση, τα οποία μπορούν να πυροδοτήσουν διατροφικές διαταραχές και άλλες ψυχικές δυσκολίες (Calogero, 2012; Fredrickson & Roberts, 1997).

Σήμερα, η έρευνα εστιάζει στην μελέτη των εμπειριών αυτό-αντικειμενοποίησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα οποία οι χρήστες δημιουργούν προφίλ, παρουσιάζονται μέσω

εικόνων και παρακολουθούν τους εαυτούς τους ως παρατηρητές. Επιπλέον, εκτίθενται και εμπλέκονται σε κοινωνικές συγκρίσεις και συζητήσεις σχετικές με την εξωτερική εμφάνιση. Η έκθεση αυτή συνδέεται με αυξημένες ανησυχίες σχετικά με την εξωτερική εμφάνιση και προάγει την αυτό-αντικειμενοποίησή τους, ενώ τέτοιες εμπειρίες είναι πλέον συνήθεις και στους άνδρες που είναι εξίσου ενεργοί χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Boursier et al., 2020).

Τέλος, οι χρήστες δεν είναι παθητικοί παρατηρητές οπτικού υλικού, αλλά δημιουργούν και μοιράζονται υλικό, όπως φωτογραφίες τους. Έχει βρεθεί πως το να βγάζει κανείς και να μοιράζεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης selfies του, συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα αυτό-αντικειμενοποίησης σε ενήλικες και εφήβους (Fox et al., 2021; Salomon & Brown, 2020; Veldhuis et al., 2020). Στην εφηβεία η εκλούμενη από την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυτό-αντικειμενοποίηση έχει βρεθεί πως υπονομεύει τη θετική εικόνα σώματος (Karsay et al., 2020).

Εικόνα Σώματος στην Εφηβεία

Από σύγχρονους μελετητές υποστηρίζεται πως η εφηβεία είναι το κεντρικό σημείο από το οποίο χρειάζεται να εκκινεί η μελέτη της εικόνας σώματος και η εφαρμογή παρεμβάσεων για την πρόληψη σχετιζόμενων ψυχολογικών δυσκολιών (Ricciardelli & Yager, 2016). Οι έφηβοι εστιάζουν στην εικόνα σώματός τους γεγονός που εντείνεται, εξαιτίας παραγόντων, όπως οι σωματικές αλλαγές, το ενδιαφέρον για ρομαντικές σχέσεις και η πίεση από τα κοινωνικά αποδεκτά πρότυπα για την εμφάνιση (Gattarion & Frisén, 2019; Ricciardelli & Yager, 2016).

Εφηβεία: η περίοδος των αλλαγών. Η εφηβεία αποτελεί μια διακριτή φάση βιολογικής ωρίμανσης, η έναρξη της οποίας σηματοδοτείται με την έναρξη της ήβης και τοποθετείται για τα αγόρια στο δωδέκατο με δέκατο τρίτο και για τα κορίτσια στο δέκατο με ενδέκατο έτος της

ζωής. Η έναρξη της ήβης πραγματοποιείται στον δυτικό κόσμο νωρίτερα σήμερα, αντανakλώντας τη βελτιωμένη υγεία και διατροφή των παιδιών στις αναπτυγμένες χώρες. Παρατηρείται ωστόσο διαφωνία σχετικά με το σημείο λήξης της εφηβείας, το οποίο παραδοσιακά οριζόταν από κοινωνικές κυρίως μεταβάσεις, όπως ο γάμος και η οικονομική ανεξαρτησία που σήμερα πραγματοποιούνται αργότερα στη ζωή (Dahl et al., 2018; Coleman, 2011; Patton et al., 2018; Sawyer et al., 2018). Έτσι, μία από τις επικρατέστερες θεωρήσεις, τοποθετεί την λήξη της εφηβείας στον εικοστό τέταρτο χρόνο της ζωής (Dahl et al., 2018).

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας επισυμβαίνουν αλλαγές βιολογικές και σωματικές, όπως η αύξηση ύψους και βάρους, αλλαγές στη δομή του προσώπου, το δέρμα, την κατανομή μυών και λίπους, την κατανομή του τριχωτού του σώματος. Από τις εμφανέστερες αλλαγές στα κορίτσια είναι η ανάπτυξη του στήθους και η ανακατανομή του σωματικού λίπους, ενώ στα αγόρια η ανάπτυξη τριχοφυΐας και η εμβάθυνση της φωνής (Coleman, 2011; Dahl et al., 2018; Ricciardelli & Yager, 2016).

Σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο, αλλαγές γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές επηρεάζουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, την προσοχή και τα κίνητρα. Χαρακτηριστική είναι η αύξηση της επιρροής των συνομηλίκων, του σεξουαλικού ενδιαφέροντος και η αξία που τοποθετείται στην αξιολόγηση από τους άλλους. Κρίσιμες αλλαγές συμβαίνουν επίσης στα κοινωνικά περιβάλλοντα όπου μεγαλώνουν οι έφηβοι. Η σημερινή γενιά εφήβων, στις δυτικές κοινωνίες, μεγαλώνει σε έναν κόσμο αστικοποιημένο, παγκοσμιοποιημένο, χαρακτηριζόμενο από υψηλή κινητικότητα (Coleman, 2011; Sawyer et al., 2018). Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι, οι σημερινοί έφηβοι δεν έχουν υπάρξει στον κόσμο πριν την εφεύρεση του διαδικτύου, κάτι που οδήγησε σύγχρονους μελετητές να τους χαρακτηρίσουν ως “digital natives” (Dahl et al., 2018).

Ιδιαίτερα απασχολεί τους ερευνητές η ενασχόληση των εφήβων με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μία ελκυστική δυνατότητά τους είναι η διευκόλυνση των αλληλεπιδράσεων με

συννομηλίκους. Η ήδη αυξημένη επιρροή των συννομηλίκων, ενισχύεται περαιτέρω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αποτελώντας συχνά αντικείμενο εκμετάλλευσης από τη βιομηχανία με τρόπους που υπονομεύουν την υγεία και συναισθηματική ευημερία των εφήβων (Coleman, 2011; Dahl et al., 2018; Sawyer et al., 2018).

Εικόνα Σώματος και Συναισθηματική Ευζωία στην Εφηβεία. Κατά την περίοδο της εφηβείας, αυξάνεται η προσοχή στο σώμα, οι ανησυχίες για την εικόνα σώματος, και η δυσαρέσκεια των ατόμων για αυτή που ενδέχεται να οδηγήσει ακόμα και σε σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας (Gattarion & Frisén, 2019; Regher, 2017). Η δυσαρέσκεια για το σώμα αυξάνεται ανάμεσα στο γυμνάσιο και το λύκειο, ενώ ανησυχίες για την εικόνα σώματος διατηρούνται κατά τη διάρκεια της δεύτερης δεκαετίας της ζωής, περίοδος που συχνά αναφέρεται ως *αναδυόμενη ενηλικίωση* (Bucchianeri et al., 2013),

Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν πως η δυσαρέσκεια με το σώμα στην εφηβεία συνδέεται με συμπτώματα αγχωδών διαταραχών, αυξημένη επικινδυνότητα για εμφάνιση διαταραχών πρόσληψης τροφής, κατάθλιψη, χρήση ουσιών και άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές υγείας (Bornioli et al., 2019; Bornioli et al., 2021; Ferreira et al., 2011; Hartman-Munick et al., 2020; Vannucci & Ohannessian, 2017). Υποστηρίζεται ότι η δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ζήτημα δημόσιας υγείας και να δίνεται έμφαση στο σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων (Hartman-Munick et al., 2020).

Όσον αφορά τη σύνδεση θετικών πτυχών της εικόνας σώματος στην εφηβεία με θετικές μεταβλητές της συναισθηματικής ευζωίας, οι έρευνες είναι περιορισμένες (Marta-Simoes et al., 2020) και όσες έχουν διεξαχθεί εξετάζουν την εκτίμηση για το σώμα. Έχει βρεθεί πως η εκτίμηση των κοριτσιών για την εικόνα σώματός τους συνδέεται με μειωμένες δίαιτες, μειωμένη κατανάλωση αλκοόλ και κάπνισμα και αυξημένη φυσική δραστηριότητα (Andrew et al., 2016). Επιπλέον, η εκτίμηση για το σώμα συνδέεται με υιοθέτηση συμπεριφορών αυτόφροντίδας και αποφυγή βλαπτικών για την υγεία συμπεριφορών (Daniels et al., 2018), καθώς

και αυξημένα επίπεδα φυσικής και ψυχολογικής ευημερίας και ευημερίας στο σχολικό περιβάλλον (Marta-Simoes et al., 2020).

Συναισθηματική Ευζωία

Οι πτυχές της συναισθηματικής ευζωίας που εξετάζονται στην παρούσα μελέτη είναι οι αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες και η ικανοποίηση από τη ζωή.

Αρνητικές Συναισθηματικές Καταστάσεις

Όσον αφορά την αρνητική συναισθηματική κατάσταση της κατάθλιψης, αυτή περιλαμβάνει πυρηνικά συμπτώματα, όπως δυσφορία, απελπισία, έλλειψη ενδιαφέροντος και αισθήματα αναξιότητας του εαυτού (Pezirkianidis et al, 2018).

Η αρνητική συναισθηματική κατάσταση του άγχους εκδηλώνεται με διάφορα σωματικά συμπτώματα, χαρακτηρίζεται από μια σχετικά διαρκή κατάσταση άγχους και μία ξαφνική αντίδραση στον φόβο (Lovibond, 1995). Το στρες διαφέρει από το άγχος, αποτελώντας μια κατάσταση διέγερσης και έντασης που εκδηλώνεται με συμπτώματα, όπως δυσκολία χαλάρωσης και ευερεθιστότητα (Pezirkianidis et al., 2018). Το άγχος και το στρες, ενώ αποτελούν συναισθηματικές αντιδράσεις με παρόμοια χαρακτηριστικά, διαφέρουν ως προς άλλα. Το στρες προκαλείται συνήθως από κάποιο εξωτερικό στρεσογόνο ερέθισμα, σε αντίθεση με το άγχος, για το οποίο πολλές φορές δεν μπορεί να προσδιοριστεί η αιτία που το προκάλεσε (<https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference>). Εξετάζονται επομένως ως δύο διαφορετικές έννοιες και καταστάσεις.

Ικανοποίηση από τη ζωή

Η ικανοποίηση από τη ζωή αφορά στην συνολική ικανοποίηση που ένα άτομο έχει από τη ζωή του. Αποτελεί συστατικό της υποκειμενικής ευημερίας, έννοιας πολυδιάστατης που

αναφέρεται σε όλους τους διαφορετικούς τύπους αξιολόγησης της ζωής και των συναισθηματικών εμπειριών ενός ατόμου (Diener et al., 2016). Διαχωρίζονται δύο βασικές διαστάσεις της. Η πρώτη είναι η συναισθηματική, η οποία αναφέρεται στα επίπεδα αρνητικών και θετικών συναισθημάτων που ένα άτομο βιώνει στη ζωή του. Η δεύτερη, γνωστική διάσταση της υποκειμενικής ευημερίας είναι η ικανοποίηση από τη ζωή. Συνιστά κριτική διαδικασία, μία συνολική αξιολόγηση του ατόμου για τη ζωή του, με βάση προσωπικά του κριτήρια (Diener, 1985; Galanakis et al., 2017).

Αυτοσυμπόνια, Εικόνα Σώματος και Συναισθηματική Ευζωία

Τα τελευταία χρόνια μελετάται η σύνδεση της αυτοσυμπόνιας με την εικόνα σώματος, και άλλες μεταβλητές και αποτελέσματα, όπως οι διαταραχές πρόσληψης τροφής. Σύμφωνα με τους Tylka & Barcalow (2015), η αυτοσυμπόνια ενισχύει την συμπόνια για το σώμα και ενδεχομένως έτσι μειώνεται η δυσφορία που προκαλείται από παράγοντες που απειλούν την εικόνα σώματος, όπως τις κοινωνικές πιέσεις και πρότυπα για το σώμα.

Η αυτοσυμπόνια υποστηρίζεται πως λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι στον σχηματισμό αρνητικής εικόνας σώματος και σε διαταραχές πρόσληψης τροφής (Braun et al., 2016). Συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα δυσαρέσκειας, ντροπής για το σώμα, συστηματικού ελέγχου του σώματος, λιγότερες ανησυχίες για την εικόνα σώματος και τη διατροφή και λιγότερες ενοχές για την κατανάλωση φαγητού (Ferreira et al., 2013; Kelly et al., 2014; Mosevich et al 2011; Wasylkiw et al., 2012). Μία πρόσφατη μετα-ανάλυση αναδεικνύει την ευεργετική λειτουργία της αυτοσυμπόνιας στη διατήρηση θετικής εικόνας σώματος των ενηλίκων και τη σύνδεσή της με χαμηλότερα επίπεδα ψυχοπαθολογίας πρόσληψης τροφής και μειωμένες ανησυχίες για την εικόνα σώματος (Turk & Waller, 2020).

Η σχέση της αυτοσυμπόνιας με την εικόνα σώματος έχει, αν και όχι εκτενώς, μελετηθεί και σχετικά με μεταβλητές συναισθηματικής ευζωίας όπως η κατάθλιψη και η υποκειμενική ευημερία. Σε μία πρόσφατη μελέτη υποστηρίχθηκε πως η αυτοσυμπόνια είναι διαμεσολαβητικός παράγοντας στη σχέση ανάμεσα στην εικόνα σώματος και την ψυχολογική ευημερία (Abbasi & Zubair, 2015).

Επιπλέον σε πρόσφατες μελέτες, η αυτοσυμπόνια βρέθηκε να προστατεύει τις γυναίκες που ανέφεραν υψηλά επίπεδα συστηματικού ελέγχου του σώματος από την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης και συνδέθηκε με την υποκειμενική τους ευτυχία. Αντίθετα, οι γυναίκες που ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας και εμπλέκονταν σε συστηματικό έλεγχο του σώματος, ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας (Liss & Erchull, 2015; Wollast et al., 2019).

Σε μία ακόμη μελέτη βρέθηκε πως για τις γυναίκες η αυτοσυμπόνια ρυθμίζει τη σχέση ανάμεσα στην ντροπή για το σώμα και την κατάθλιψη. Συγκεκριμένα, σε όσες ανέφεραν χαμηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, η σχέση ανάμεσα στη ντροπή για το σώμα και τα καταθλιπτικά συμπτώματα ήταν σημαντικά ισχυρότερη, ενώ σε όσες ανέφεραν ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, δεν υπήρξε καμία σύνδεση ανάμεσα στην ντροπή για το σώμα και τα καταθλιπτικά συμπτώματα (Sick et al., 2020). Οι έρευνες έχουν, εντούτοις, έως τώρα εστιάσει στον ενήλικο πληθυσμό και ειδικότερα στις γυναίκες.

Για τους εφήβους, οι έρευνες είναι περιορισμένες, ωστόσο πρόσφατα ευρήματα προτείνουν πως η αυτοσυμπόνια ενδεχομένως αποτελεί προστατευτικό παράγοντα, τόσο αναφορικά με την εικόνα σώματος, όσο και με τις διαταραχές πρόσληψης τροφής (Pullmer et al., 2019a; Pullmer et al., 2019b). Δεδομένων αυτών των ευρημάτων και όσων υποστηρίζουν τον ευεργετικό ρόλο της αυτοσυμπόνιας στην ψυχική υγεία των εφήβων

(Marsh et al., 2018), προτείνεται η περαιτέρω διερεύνηση του ρόλου της αυτοσυμπόνιας στην εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία τους.

Ο ανεξερεύνητος ρόλος του Instagram

Σήμερα οι ερευνητές μελετούν τις επιρροές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία των ατόμων, αλλά και την εικόνα σώματός τους.

Στον εφηβικό πληθυσμό, η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει συνδεθεί με αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους, στρες και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας (Keles et al., 2019; Kelly et al., 2019). Επιπλέον, ευρήματα δείχνουν πως ο χρόνος ενασχόλησής τους με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι αντιστρόφως ανάλογος με την ικανοποίησή τους από το σώμα τους (Saiphoo & Vahedi, 2019).

Εντούτοις, οι περισσότερες μελέτες εξετάζουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνολικά ή τη χρήση του Facebook μεμονωμένα, ενώ λίγες έχουν εξετάσει τη χρήση του Instagram. Δεδομένου ότι η μορφή, οι δυνατότητες και το περιεχόμενο κάθε πλατφόρμας διαφέρουν σημαντικά, προτείνεται από τους ερευνητές η εξέταση μεμονωμένα της χρήσης και πλατφόρμων πέραν του Facebook (Saiphoo & Vahedi, 2019).

Στην παρούσα εργασία προτείνεται η μελέτη της χρήσης του Instagram σχετικά με την εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία, δεδομένης της ευρείας χρήσης του από εφήβους και νέους ενήλικες (Pew Research Centre, 2018). Επιπρόσθετα αποτελεί πλατφόρμα με περιεχόμενο κυρίως οπτικό. Ο χρήστης αλληλοεπιδρά με υλικό όπως φωτογραφίες, εικόνες και βίντεο, μεγάλο μέρος των οποίων αφορούν το σώμα και την εμφάνιση.

Την επιλογή αυτή ενισχύουν τα ευρήματα από τον ενήλικο πληθυσμό, στον οποίο η χρήση του Instagram συνδέεται με χαμηλότερη ικανοποίηση από την εικόνα σώματος. Μελέτες υποστηρίζουν την σύνδεση της χρήσης του Instagram από τις γυναίκες με μεγαλύτερη δυσαρέσκεια για το σώμα, υψηλότερη τάση για συστηματική παρακολούθηση του σώματος,

εντονότερη επιθυμία για λεπτή σιλουέτα (Butkowski et al., 2019; Cohen et al., 2017; Tiggeman & Barbato, 2018). Και για τους άνδρες υποστηρίζεται η σύνδεση της χρήσης του Instagram με την εικόνα σώματος, αν και οι έρευνες είναι περιορισμένες (Paulson, 2020; Tiggeman & Anderberg, 2020).

Σύγχρονοι μελετητές εξετάζουν τον ενδεχόμενο προστατευτικό ρόλο της αυτοσυμπόνιας για τους ενήλικες χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αναφορικά με την εικόνα του σώματος και τη συναισθηματική τους ευζωία. Ενδιαφέρον παρουσιάζει μία πρόσφατη πειραματική μελέτη, στην οποία η έκθεση γυναικών σε υλικό του Instagram που προάγει αυτό-συμπνετική στάση προς τον εαυτό, είχε ως αποτέλεσμα την αναφορά μεγαλύτερης ικανοποίησης και εκτίμησης για το σώμα, υψηλότερων επιπέδων αυτοσυμπόνιας και μειωμένης αρνητικής διάθεσης (Slater et al., 2017).

Ωστόσο, δεν υπάρχουν αρκετές μελέτες που να εξετάζουν το ρόλο της αυτοσυμπόνιας στην την εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία στον εφηβικό πληθυσμό, ιδίως όσον αφορά θετικές μεταβλητές της εικόνας σώματος, όπως την ικανοποίηση από την εμφάνιση, αλλά και της συναισθηματικής ευζωίας, όπως την ικανοποίηση από τη ζωή. Επιπλέον, στις περισσότερες έρευνες τα αγόρια υπο-εκπροσωπούνται. Τέλος, ο ρόλος του Instagram είναι επίσης ανεξερεύνητος σε σχέση με αυτές τις μεταβλητές στον εφηβικό πληθυσμό, παρά την ευρεία χρήση του.

Ερευνητικοί Στόχοι

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει το ρόλο της αυτοσυμπόνιας για την εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία στον εφηβικό πληθυσμό, στην Ελλάδα. Ένας επιπλέον στόχος είναι να καλυφθεί το κενό της βιβλιογραφίας σχετικά με τη σύνδεση της χρήσης του Instagram με τις παραπάνω μεταβλητές. Κύρια επιδίωξη είναι η μελέτη της αυτοσυμπόνιας ως πιθανού προστατευτικού μηχανισμού για τους εφήβους, αναφορικά με τη

συναισθηματική τους ευζωία και την εικόνα σώματός τους, μεταβλητές για τις οποίες η διεθνής βιβλιογραφία υποστηρίζει πως υπονομεύονται, μεταξύ άλλων, από την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που θα επιχειρήσει να απαντήσει η παρούσα μελέτη είναι, εάν η αυτοσυμπόνια συνδέεται με καλύτερη εικόνα σώματος στους εφήβους. Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, αναμένεται πως η αυτοσυμπόνια θα σχετίζεται με καλύτερη εικόνα σώματος (Braun et al., 2016; Pullmer et al., 2019b).

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα αφορά τη σύνδεση της αυτοσυμπόνιας με τη συναισθηματική ευζωία των εφήβων. Αναμένεται πως η αυτοσυμπόνια θα σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και αρνητικά με τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες των εφήβων (Marsh et al., 2018).

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα αφορά το εάν, όσοι χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, εμπλέκονται με χαμηλότερη ένταση στη χρήση του Instagram. Αναμένεται πως η αυτοσυμπόνια θα σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα έντασης της χρήσης του Instagram (Keyte et al, 2020).

Το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα αφορά τη σχέση ανάμεσα στη χρήση του Instagram και την εικόνα σώματος και χωρίζεται σε τρία υπο-ερωτήματα: α) εάν η ένταση της χρήσης του Instagram σχετίζεται με την εικόνα σώματος των εφήβων, β) εάν η εικόνα σώματος των εφήβων διαφέρει αναλόγως των ωρών που αφιερώνουν στο Instagram και γ) εάν η εικόνα σώματός τους διαφέρει ανάλογα με τα θέματα των λογαριασμών που ακολουθούν στο Instagram. Για την απάντηση του τρίτου υπο-ερωτήματος, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε τρεις ομάδες: σε όσους δεν ακολουθούν λογαριασμούς στο Instagram σχετικούς με *διατροφή*, *μόδα* και *ομορφιά*, εκείνους που ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με τουλάχιστον ένα από αυτά τα θέματα και αυτούς που ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με όλα αυτά τα θέματα.

Σύμφωνα με την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, αναμένεται τα υψηλά επίπεδα έντασης της χρήσης του Instagram και οι αυξημένες ώρες χρήσης του, να σχετίζονται με αρνητικότερη εικόνα σώματος (Saiphoo & Vahedi, 2019). Αναφορικά με το τρίτο υπο-ερώτημα, δεν έχει εντοπιστεί έως σήμερα από την ερευνήτρια κάποια έρευνα που να εξετάζει διαφορές στην εικόνα σώματος των εφήβων ανάλογα με το περιεχόμενο των λογαριασμών που ακολουθούν, επομένως με επιφύλαξη αναμένεται η ύπαρξη διαφορών.

Το πέμπτο ερευνητικό ερώτημα αφορά στο εάν η συναισθηματική ευζωία των εφήβων σχετίζεται με την ένταση της χρήσης του Instagram και αν διαφέρει ανάλογα με τις ώρες που αφιερώνουν σε αυτό ημερησίως. Αναμένεται η ένταση της χρήσης του Instagram να σχετίζεται θετικά με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες και αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, και με τον ίδιο τρόπο η συναισθηματική ευζωία να διαφέρει αναλόγως των ωρών χρήσης του Instagram (Keles et al., 2019; Kelly et al., 2019).

Το έκτο ερευνητικό ερώτημα αφορά τη σύνδεση ανάμεσα στην εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία των εφήβων. Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναμένεται η πιο ευνοϊκή εικόνα σώματος να συνδέεται με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, το άγχους και στρες (Bornioli et al., 2019; Bornioli et al., 2021; Hartman-Munick et al., 2020; Vannuci & Ohannessian, 2017)

Το έβδομο ερευνητικό ερώτημα αφορά το αν η συναισθηματική ευζωία των εφήβων μπορεί να προβλεφθεί από τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας τους, τη χρήση του Instagram εκ μέρους τους (ένταση και ώρες χρήσης) και την εικόνα σώματός τους. Σύμφωνα με τη σύνθεση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, αναμένεται να υπάρχει στατιστικώς σημαντική πρόβλεψη της συναισθηματικής ευζωίας από τους προαναφερόμενους παράγοντες. (Bornioli et al., 2021; Keles et al., 2019; Kelly et al., 2019; Marsh et al., 2018).

Το όγδοο ερευνητικό ερώτημα, αφορά το αν η αυτοσυμπόνια λειτουργεί ως ρυθμιστικός παράγοντας ανάμεσα στην εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία των εφήβων. Αυτή η σχέση ρύθμισης δεν έχει εντοπιστεί έως την διεξαγωγή της παρούσας μελέτης από την ερευνήτρια, επομένως αναμένεται με επιφύλαξη.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Το δείγμα της έρευνας αποτελούν 257 άτομα, εκ των οποίων 196 είναι γυναίκες και 61 άνδρες. Το 74,7% των συμμετεχόντων ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των 19-24 ετών, ενώ το 25,3% σε αυτή των 15 έως 18 ετών. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων είναι 20,65 έτη ($T.A.=2,78$). Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο του δείγματος, 17 άτομα είναι φοιτητές μεταπτυχιακών προγραμμάτων (6,6%), 125 άτομα προπτυχιακοί φοιτητές (48,6%), 62 άτομα απόφοιτοι Ανώτατων Ιδρυμάτων (24,1%), 43 άτομα μαθητές λυκείου (16,8%), 8 άτομα απόφοιτοι λυκείου (3,1%) και 2 άτομα μαθητές γυμνασίου (0,8%).

Ο λόγος για τους οποίους επιλέχθηκε αυτό το ηλικιακό φάσμα είναι πρώτον, ότι ορισμένα από τα ψυχομετρικά εργαλεία που χορηγήθηκαν είναι κατάλληλα για άτομα από 15 ετών και άνω και δεύτερον, στην παρούσα έρευνα το σημείο λήξης της εφηβείας θεωρείται η ηλικία των 24 ετών (βλ. Dahl et al., 2018). Τέλος, το δείγμα ήταν αυτό-επιλεγόμενο.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Αυτοσχέδιο Δημογραφικό Ερωτηματολόγιο

Τα δημογραφικά στοιχεία που συλλέχθηκαν αφορούν το φύλο, την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, τις ώρες χρήσης του Instagram καθημερινά και τα θέματα των λογαριασμών που ακολουθούν (βλ. Παράρτημα).

Μέτρηση αυτοσυμπόνιας

Για τη μέτρηση της Αυτοσυμπόνιας χορηγήθηκε η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Neff, 2003b), προσαρμοσμένη και σταθμισμένη στον ελληνικό πληθυσμό, με αποδεδειγμένη αξιοπιστία και εγκυρότητα (Karakasidou et al., 2017). Η Κλίμακα της Neff (2003b) χρησιμοποιείται ευρέως και για εφήβους.

Αποτελείται από είκοσι έξι λήμματα. Καθένα από αυτά βαθμολογείται με μια πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, στην οποία το 1 ισούται με «σχεδόν ποτέ» και το 5 με «σχεδόν πάντα». Οι δηλώσεις συνθέτουν έξι παράγοντες-υποκλίμακες: την καλοσύνη προς τον εαυτό, την επικριτική στάση προς τον εαυτό, την οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά, την απομόνωση, την ενσυνειδητότητα και την αποφυγή ή υπερβολική ταύτιση. Ο παράγοντας καλοσύνη προς τον εαυτό αποτελείται από πέντε λήμματα, όπως και ο παράγοντας της επικριτικής στάσης προς τον εαυτό. Ο παράγοντας οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά αποτελείται από τέσσερα λήμματα, όπως και οι παράγοντες της απομόνωσης, της ενσυνειδητότητας και της αποφυγής/υπερβολικής ταύτισης. Στην παρούσα έρευνα οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's α για όλες τις υποκλίμακες ήταν επαρκώς υψηλοί ($\alpha=0,71$ έως $\alpha=0,82$).

Όσον αφορά τη βαθμολόγηση, η Neff (2020) προτείνει στους ερευνητές που επιθυμούν να κατανοήσουν τους μηχανισμούς λειτουργίας της αυτοσυμπόνιας σε σχέση με συγκεκριμένα αποτελέσματα, όπως την εικόνα σώματος, να υπολογίζουν το σκορ κάθε υποκλίμακας ξεχωριστά.

Μέτρηση Εικόνας Σώματος

Για τη μέτρηση της εικόνας σώματος χορηγήθηκε η σύντομη μορφή του Πολυδιάστατου Ερωτηματολογίου για τις σχέσεις Σώματος-Εαυτού (Cash, 2000), η οποία αξιολογεί μόνο τις πτυχές της εικόνας του σώματος που σχετίζονται με την εμφάνιση (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scales 'Argyrides & Kkeli, 2013). Αποτελείται από 34 λήμματα και περιλαμβάνει δύο από τις κύριες υποκλίμακες του αρχικού ερωτηματολογίου και τρεις επιπλέον. Οι δύο κύριες είναι η Υπολίμακα Ικανοποίησης με την Εμφάνιση και η Υποκλίμακα Επένδυσης στην Εμφάνιση.

Η πρώτη αποτελείται από 7 λήμματα που βαθμολογούνται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert και μετρά τα συναισθήματα φυσικής ελκυστικότητας ή μη ελκυστικότητας και ικανοποίησης ή δυσaréσκειας με την εμφάνιση, ενώ η δεύτερη αποτελείται από 12 λήμματα

που επίσης βαθμολογούνται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert και υπολογίζει τον βαθμό στον οποίο κανείς επενδύει στην εμφάνισή του. Επιπλέον, η Υποκλίμακα Ανησυχίας για την Εμφάνιση και το Βάρος αποτελείται από 4 λήμματα τα οποία βαθμολογούνται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert και μετρά το άγχος για την αύξηση του βάρους, την διαιτητική συμπεριφορά, τη συγκρατημένη διατροφή και την επαγρύπνηση σχετικά με το βάρος. Η Υποκλίμακα Αυτοκατηγοριοποίησης Βάρους αποτελείται από 2 λήμματα και μετρά το πώς κανείς αντιλαμβάνεται και κατηγοριοποιεί το βάρος του σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert στην οποία το 1 ισούται με «Πολύ αδύνατος,-η» και το 5 με «Υπέρβαρος,-η». Τέλος, η Υποκλίμακα Ικανοποίησης με Μέρη του Σώματος αποτελείται από 9 λήμματα και μετρά την ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια με συγκεκριμένα μέρη του σώματος και βαθμολογείται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert. Όλες οι υποκλίμακες έχουν καλές ψυχομετρικές ιδιότητες, ενώ το ερωτηματολόγιο έχει προσαρμοστεί, σταθμιστεί και έχει αποδειχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του στον ελληνικό πληθυσμό (Argyrides & Kkeli, 2013). Το ερωτηματολόγιο είναι κατάλληλο για εφήβους ηλικίας από 15 ετών και άνω (Argyrides & Kkeli, 2013; Cash, 2000). Στην παρούσα έρευνα όλες οι υποκλίμακες έχουν υψηλούς δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's α ($\alpha=0,80$ έως $\alpha=0,86$).

Μέτρηση Συναισθηματικής Ευζωίας

Για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας χορηγήθηκαν κλίμακες μέτρησης συγκεκριμένων πτυχών της συναισθηματικής ευζωίας και συγκεκριμένα των επιπέδων κατάθλιψης, άγχους και στρες και των επιπέδων ικανοποίησης από τη ζωή των συμμετεχόντων.

Αρνητικές συναισθηματικές Καταστάσεις. Για τη μέτρηση των αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες θα χρησιμοποιηθεί η Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες 21 (Pezirkianidis et al., 2018). Πρόκειται για τη σύντομη μορφή της Κλίμακας Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες των Lovibond & Lovibond

(1995). Η Κλίμακα αποτελείται από τρεις υποκλίμακες που αντιστοιχούν στην κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Καθεμία από τις υποκλίμακες συνίσταται σε επτά λήμματα. Κάθε λήμμα βαθμολογείται με μία τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert. Έχει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες και έχει αποδειχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της στον ελληνικό πληθυσμό. Η κλίμακα κρίνεται κατάλληλη για χορήγηση στο δείγμα της παρούσας έρευνας, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί, εκτός από ενήλικες, και για εφήβους (π.χ. Tully, 2009). Στην παρούσα έρευνα όλες οι υποκλίμακες έχουν δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's α ($\alpha=0,87$ έως $\alpha=0,92$).

Ικανοποίηση από τη Ζωή. Για τη μέτρηση της ικανοποίησης από τη ζωή χορηγήθηκε η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή, η οποία μετρά τη συνολική ικανοποίηση που το άτομο αντλεί από τη ζωή του στο παρόν, σύμφωνα με δικά του κριτήρια (Diener et al., 1985). Αποτελείται από πέντε λήμματα, καθένα από τα οποία βαθμολογείται με μία επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, με το 1 να αντιστοιχεί στο «Διαφωνώ απόλυτα» και το 7 στο «Συμφωνώ απόλυτα». Το συνολικό σκορ προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων σε κάθε λήμμα. Η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή έχει προσαρμοστεί και σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό, είναι έγκυρη και αξιόπιστη (Galanakis et al., 2017). Στην παρούσα έρευνα ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν υψηλός ($\alpha=0,84$).

Μέτρηση έντασης χρήσης του Instagram

Για τη μέτρηση της χρήσης του Instagram χορηγήθηκε η Πολυδιάστατη Κλίμακα για την Ένταση της Χρήσης του Instagram (Keyte et al., 2020). Πρόκειται για αναθεωρημένη μορφή της Πολυδιάστατης Κλίμακας για την Ένταση της Χρήσης του Facebook (Orosz et al., 2016). Αποτελείται από 13 λήμματα, τα οποία βαθμολογούνται σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert. Χωρίζεται σε τέσσερις διαστάσεις χρήσης του Instagram. Η πρώτη είναι η χρήση του λόγω εμμονής, αναφέρεται δηλαδή στην δύναμη του συναισθηματικού δεσμού του χρήστη με το Instagram. Η δεύτερη είναι η χρήση του με κίνητρο την ανακούφιση της πλήξης. Η τρίτη είναι η χρήση του ως μιας μορφής αυτό-έκφρασης, δηλαδή ως μέσο για να εκφραστούν

σκέψεις, ιδέες, προτιμήσεις. Η τέταρτη διάσταση είναι η υπερβολική χρήση του, η οποία περιλαμβάνει τις εθιστικές πτυχές της χρήσης του Instagram. Οι ερευνητές που πραγματοποίησαν την προσαρμογή της, αναφέρουν πολύ καλές ψυχομετρικές ιδιότητες (Keyte et al, 2020).

Για τους σκοπούς της παρούσας εργασίας λήφθηκε άδεια από τους ερευνητές, ώστε να προσαρμοστεί η Πολυδιάστατη Κλίμακα για την Ένταση της Χρήσης του Instagram στην ελληνική γλώσσα και να χορηγηθεί στο δείγμα της έρευνάς μας. Ακολουθήθηκε η διαδικασία αντίστροφης μετάφρασης και η ελληνική εκδοχή του εργαλείου χορηγήθηκε σε δείγμα 20 ατόμων ηλικίας 15 έως 24 ετών. Η μεταφρασμένη εκδοχή του εργαλείου αποδείχθηκε έγκυρη στον ελληνικό πληθυσμό και συνεπώς χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α της κλίμακας στην παρούσα έρευνα είναι υψηλός ($\alpha=0,87$), όπως και αυτοί των επιμέρους υποκλιμάκων ($\alpha=0,75$ έως $\alpha=0,79$).

Διαδικασία

Τα ψυχομετρικά εργαλεία χορηγήθηκαν σε ηλεκτρονική μορφή και διαμοιράστηκαν μέσω πλατφόρμων κοινωνικής δικτύωσης, μεταξύ άλλων των Instagram και Facebook, τις οποίες οι έφηβοι χρησιμοποιούν αρκετά (Pew Research Centre, 2018). Η πρακτική αυτή στηρίχθηκε σε μελέτες που έχουν αναδείξει τη δειγματοληψία με τη χρήση του διαδικτύου και τα ερωτηματολόγια που αναρτώνται σε αυτό ως εξίσου αποτελεσματικά με άλλες, παραδοσιακές μεθόδους (Riva et al., 2003). Στο ηλεκτρονικό αρχείο συμπεριλήφθηκαν πληροφορίες για τον σκοπό της μελέτης, στοιχεία επικοινωνίας των ερευνητών, ο χρόνος συμπλήρωσης, διευκρινίσεις για τη διασφάλιση της ανωνυμίας και εμπιστευτικότητας των δεδομένων, τη συγκατάθεση των συμμετεχόντων, τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους και το δικαίωμα να αποχωρήσουν από την διαδικασία ή/και να ζητήσουν απόσυρση των δεδομένων τους. Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου IBM SPSS Statistics (Version 26).

Αποτελέσματα

Περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες

Περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες και εσωτερική αξιοπιστία ψυχομετρικών εργαλείων

Στον Πίνακα 1 παρατίθενται οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και οι δείκτες εσωτερικής αξιοπιστίας Cronbach's alpha των υποκλιμάκων κάθε ψυχομετρικού εργαλείου που χορηγήθηκε στην παρούσα έρευνα. Όλες οι υποκλίμακες έλαβαν τιμές επαρκούς έως και υψηλής αξιοπιστίας. Με βάση τα δεδομένα αυτά, το δείγμα θα μπορούσε να θεωρηθεί αντιπροσωπευτικό του γενικού πληθυσμού, καθώς τα επίπεδα των μεταβλητών δεν λαμβάνουν ακραίες τιμές. Παρουσιάζονται χαμηλά επίπεδα ψυχοπαθολογίας, μέτρια προς υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, ενώ αναφορικά με την εικόνα σώματος, φαίνεται πως για τους συμμετέχοντες είναι σχετικά ευνοϊκή.

Πίνακας 1

Δείκτες αξιοπιστίας, μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις όλων των υποκλιμάκων

Υποκλίμακες	Cronbachs'α	M.O.	T.A.
Καλοσύνη προς τον εαυτό	0,82	3,14	0,85
Επικριτική στάση προς τον εαυτό	0,82	3,27	0,90
Κοινή ανθρωπιά	0,73	3,16	0,85
Απομόνωση	0,76	3,05	0,96
Ενσυνειδητότητα	0,71	3,24	0,77
Αποφυγή/Υπερβολική ταύτιση	0,72	3,52	0,89
Εκτίμηση εμφάνισης	0,86	3,41	0,81
Επένδυση στην εμφάνιση	0,82	3,50	0,70
Ικανοποίηση με τα μέρη του σώματος	0,80	3,46	0,65

Υποκλιμακες	Cronbachs'α	M.O.	T.A.
Αυτόκατηγοριοποίηση βάρους	0,86	2,96	0,79
Ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος	0,80	2,58	1,12
Ένταση της χρήσης του Instagram	0,87	2,70	0,73
Υπερβολική χρήση του Instagram	0,77	2,34	1,00
Χρήση του Instagram λόγω πλήξης	0,79	3,42	0,90
Χρήση του Instagram λόγω εμμονής	0,75	2,76	0,95
Χρήση του Instagram για αυτό-έκφραση	0,79	2,26	0,94
Ικανοποίηση από τη ζωή	0,84	4,54	1,21
Κατάθλιψη	0,92	1,09	0,89
Άγχος	0,87	0,89	0,77
Στρες	0,89	1,36	0,82

Διερεύνηση της χρήσης του Instagram

Όσον αφορά τη χρήση του Instagram, σύμφωνα με τα δεδομένα του Πίνακα 1, φαίνεται πως το δείγμα θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει τον γενικό πληθυσμό, αφού σε γενικές γραμμές γίνεται ήπια χρήση του, με τη χρήση λόγω πλήξης να έχει υψηλό σκορ και την υπερβολική χρήση και τη χρήση λόγω εμμονής, να λαμβάνουν χαμηλές τιμές.

Επιπλέον, από τη διερεύνηση των δημογραφικών στοιχείων προέκυψε πως το 21,4% των συμμετεχόντων ανέφερε χρήση του Instagram λιγότερη από μία ώρα την ημέρα, το 54,5% ανέφερε 1 έως 3 ώρες, το 22,6% ανέφερε χρήση του από 4 έως 7 ώρες, και μόλις το 1,6% ανέφερε χρήση μεγαλύτερη από 7 ώρες.

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται συνήθη θέματα λογαριασμών που οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως ακολουθούν ή επισκέπτονται στο Instagram, με τα έξι πιο δημοφιλή να είναι το χιούμορ, η μουσική, η μόδα, η διασκέδαση, η τέχνη και η ομορφιά.

Πίνακας 2

Συχνότητες θεμάτων λογαριασμών που ακολουθούνται στο Instagram

Θέμα	Συχνότητα
Χιούμορ	70,8%
Μουσική	53,7%
Μόδα	50,2%
Διασκέδαση	47,1%
Τέχνη	44%
Ομορφιά	42,8 %
Ταξίδια	42,4%
Κοινωνικά ζητήματα	40,5%
Γυμναστική / άσκηση	32,7%
Επικαιρότητα	32,7%
Αθλητισμός	31,1%
Διατροφή	29,6%
Υγεία / ευεξία	17,9%
Σχέσεις	16,7%
Άλλο	3,2 %

Όσον αφορά τους τρόπους χρήσης του Instagram, το 95,3% των συμμετεχόντων δήλωσε πως το χρησιμοποιεί ή το έχει χρησιμοποιήσει με σκοπό την επικοινωνία με γνωστούς και φίλους, το 82,9% για ψυχαγωγία, το 62,3% για ενημέρωση σχετικά με την επικαιρότητα, το 34,2% για νέες γνωριμίες και το 25,7% για αγορές.

Έλεγχος ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων

Αυτοσυμπόνια και εικόνα σώματος

Για τη διερεύνηση του πρώτου ερευνητικού ερωτήματος, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης και χρησιμοποιήθηκε ο μη παραμετρικός στατιστικός δείκτης Spearman's Rho, καθώς οι προϋποθέσεις για τη χρήση παραμετρικών δεικτών παραβιάζονταν.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, οι θετικοί παράγοντες της αυτό-συμπόνιας-καλοσύνη προς τον εαυτό, κοινή ανθρωπιά, ενσυνειδητότητα- παρουσίασαν θετικές συσχετίσεις με την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος και την ικανοποίηση με τα μέρη του σώματος ($\rho=0,13$ έως $\rho=0,46$). Ο παράγοντας καλοσύνη προς τον εαυτό παρουσίασε επιπλέον αρνητική συσχέτιση με την ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος ($\rho=-0,19$).

Από την άλλη, οι αρνητικοί παράγοντες της αυτοσυμπόνιας –επικριτική στάση προς τον εαυτό, απομόνωση, ταύτιση/αποφυγή- παρουσίασαν αρνητικές συσχετίσεις με την ικανοποίηση από την εμφάνιση, την ικανοποίηση με τα μέρη του σώματος και συσχετίστηκαν θετικά με την ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος, καθώς και με την επένδυση στην εμφάνιση ($\rho=-0,19$ έως $\rho=0,40$). Σημειωτέον πως ο παράγοντας αυτό-κατηγοριοποίηση βάρους δεν παρουσίασε καμία συσχέτιση.

Επομένως, η αυτοσυμπόνια συνδέθηκε με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από την εμφάνιση και τα μέρη του σώματος, λιγότερη ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος και χαμηλότερη επένδυση στην εμφάνιση.

Πίνακας 3

Συνάφεια (Spearman ρ) μεταξύ των Παραγόντων της Εικόνας Σώματος και των Παραγόντων Αυτοσυμπόνιας

Παράγοντας	Ικανοποίηση με την εμφάνιση	Επένδυση στην εμφάνιση	Ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος	Ικανοποίηση με μέρη του σώματος	Αυτό- κατηγοριοποίηση βάρους
Καλосύνη προς τον εαυτό	0,46**	0,05	-0,19**	0,45**	-0,05
Επικριτική στάση προς τον εαυτό	-0,39**	0,15*	0,37**	-0,40**	-0,07
Κοινή ανθρωπιά	0,25**	0,08	-0,04	0,25**	-0,07
Απομόνωση	-0,32**	0,13*	0,30**	-0,35**	0,07
Ενσυνειδητότητα	0,36**	0,13*	-0,05	0,37**	-0,002
Ταύτιση/ αποφυγή	-0,22**	0,13*	0,20**	-0,25**	-0,15

* $p < 0,05$. ** $p < 0,001$

Αυτοσυμπόνια και συναισθηματική ευζωία

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα διερευνήθηκε με αναλύσεις συσχέτισης. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, οι θετικοί παράγοντες της αυτοσυμπόνιας συσχετίστηκαν με μεγαλύτερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες ($\rho = -0,20$ έως $\rho = 0,43$). Αντίστοιχα, οι αρνητικοί παράγοντες της αυτοσυμπόνιας συσχετίστηκαν με υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους στρες και χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη

ζωή($\rho=0,21$ έως $\rho=0,60$). Υποστηρίχθηκε επομένως, η συσχέτιση της αυτοσυμπόνιας με τη συναισθηματική ευζωία.

Πίνακας 4

Συνάφεια (Spearman ρ) μεταξύ των Παραγόντων Συναισθηματικής Ευζωίας και των Παραγόντων Αυτοσυμπόνιας

Παράγοντας	Κατάθλιψη	Άγχος	Στρες	Ικανοποίηση από τη ζωή
Καλοσύνη προς τον εαυτό	-0,48**	-0,33**	-0,42**	0,41**
Επικριτική στάση προς τον εαυτό	0,53**	0,41**	0,56**	-0,24**
Κοινή ανθρωπιά	-0,25**	-0,20**	-0,22**	0,32**
Απομόνωση	0,59**	0,43**	0,60**	-0,27**
Ενσυνειδητότητα	-0,34**	-0,21**	-0,33**	0,43**
Ταύτιση / αποφυγή	0,50**	0,38**	0,55**	-0,21**

** $p < 0,001$

Αυτοσυμπόνια και ένταση της χρήσης του Instagram

Προκειμένου να απαντηθεί το τρίτο ερευνητικό ερώτημα πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 5, οι αρνητικοί παράγοντες της αυτοσυμπόνιας συσχετίστηκαν με μεγαλύτερη ένταση στην χρήση του Instagram ($\rho = 0,25$ έως $\rho = 0,28$).

Επιπρόσθετα, η χρήση του Instagram με σκοπό την αυτό-έκφραση παρουσίασε μικρή θετική συσχέτιση με τους θετικούς παράγοντες της αυτοσυμπόνιας ($\rho = 0,13$ έως $\rho = 0,21$).

Πίνακας 5

Συνάφεια (Spearman ρ) της Έντασης της Χρήσης του Instagram με τους Παράγοντες Αυτοσυμπόνιας

Παράγοντας	Καλοσύνη προς τον εαυτό	Επικριτική στάση προς τον εαυτό	Κοινή ανθρωπιά	Απομό- -νωση	Ενσυνειδη- Τότητα	Ταύτιση/ αποφυγή
Ένταση της χρήσης του Instagram	-0,005	0,25**	-0,07	0,28**	-0,07	0,25**
Υπερβολική χρήση του Instagram	-0,14*	0,25**	-0,62	0,30**	-0,14*	0,26**
Χρήση του Instagram λόγω εμμονής	-0,17	0,18**	0,90	0,20**	0,63	0,18**
Χρήση του Instagram λόγω πλήξης	-0,54	0,27**	0,05	0,27**	0,02	0,28**
Χρήση του Instagram για αυτοέκφρα- ση	0,19**	0,47	0,13*	0,09	0,21**	0,50

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

Χρήση του Instagram και εικόνα σώματος

Το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα αποτελείται από τρία υπο-ερωτήματα, για τη διερεύνηση των οποίων πραγματοποιήθηκαν επιμέρους στατιστικές αναλύσεις.

Ένταση της χρήσης του Instagram και εικόνα σώματος. Για τη διερεύνηση του πρώτου υπο-ερωτήματος πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης με τη χρήση του μη παραμετρικού δείκτη Spearman's Rho. Η ένταση της χρήσης του Instagram συσχετίστηκε θετικά με την επένδυση στην εμφάνιση $\rho = 0,42, p < 0,001$, καθώς και με την ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος $\rho = 0,27, p < 0,001$.

Ώρες χρήσης του Instagram και εικόνα σώματος. Προκειμένου να απαντηθεί το δεύτερο υπο-ερώτημα χρησιμοποιήθηκε ο μη παραμετρικός δείκτης Kruskal-Wallis, καθώς δεν πληρούνταν τα κριτήρια για εφαρμογή παραμετρικών στατιστικών κριτηρίων. Τα επίπεδα επένδυσης στην εμφάνιση βρέθηκαν να διαφέρουν ανάλογα με τις ώρες χρήσης του Instagram $H(3) = 11,74, p = 0,008$. Ειδικότερα, οι συγκρίσεις κατά ζεύγη με τη διόρθωση των τιμών p έδειξαν πως οι έφηβοι που χρησιμοποιούν το Instagram λιγότερο από μία ώρα την ημέρα ($Md = 3,25$) ανέφεραν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα επένδυσης στην εμφάνιση σε σύγκριση με εκείνους που ανέφεραν χρήση 4 έως 7 ώρες την ημέρα ($Md = 3,83$), $p = 0,004$, κάτι που συμπλέει με τα ευρήματα του προηγούμενου υπο-ερωτήματος.

Θέματα λογαριασμών που ακολουθούνται στο Instagram και εικόνα σώματος. Για τη διερεύνηση του τρίτου υπο-ερωτήματος, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε όσους δεν ακολουθούν λογαριασμούς στο Instagram σχετικούς με θέματα διατροφής, μόδας και ομορφιάς, σε όσους ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με τουλάχιστον ένα από τα θέματα αυτά και όσους ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με όλα τα παραπάνω θέματα.

Με τη χρήση του κριτηρίου Kruskal-Wallis βρέθηκε πως η ικανοποίηση με την εμφάνιση διαφέρει ανάλογα με τα θέματα λογαριασμών που ακολουθούν οι έφηβοι στο Instagram

$H(2) = 8,53$, $p = 0,014$. Από τις συγκρίσεις κατά ζεύγη με διόρθωση των τιμών p , προέκυψε πως όσοι ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με τουλάχιστον ένα από αυτά τα θέματα ($Md = 3,57$), ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση με την εμφάνιση σε σύγκριση με όσους δεν ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με αυτά τα θέματα ($Md = 3,29$), $p = 0,021$.

Και η επένδυση στην εμφάνιση βρέθηκε να διαφέρει για τους εφήβους ανάλογα με τα θέματα λογαριασμών που ακολουθούν στο Instagram $H(2)=18,62$, $p < 0,001$. Οι συγκρίσεις κατά ζεύγη με διόρθωση των τιμών p , έδειξαν πως η επένδυση στην εμφάνιση είναι μικρότερη για εκείνους που δεν ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με αυτά τα θέματα ($Md = 3,25$), συγκριτικά με όσους ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με τουλάχιστον ένα από αυτά ($Md = 3,67$), $p < 0,001$, καθώς και συγκριτικά με όσους ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με όλα αυτά τα θέματα ($Md = 3,63$), $p = 0,010$.

Τέλος, και η ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος διέφερε ανάλογα με τα θέματα των λογαριασμών που ακολουθούνται στο Instagram $H(2) = 6,62$, $p = 0,037$. Από τις συγκρίσεις κατά ζεύγη με διόρθωση των τιμών p , προέκυψε πως η ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος είναι μεγαλύτερη για όσους εφήβους ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με τουλάχιστον ένα από τα παραπάνω θέματα ($Md = 2,50$), συγκριτικά με εκείνους που δεν ακολουθούν λογαριασμούς που τα αφορούν ($Md = 2,25$), $p = 0,013$.

Χρήση του Instagram και συναισθηματική ευζωία

Προκειμένου να απαντηθεί το πέμπτο ερευνητικό ερώτημα πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης ανάμεσα στους παράγοντες της έντασης της χρήσης του Instagram και εκείνους της συναισθηματικής ευζωίας και ακολούθησε διερεύνηση του ρόλου που παίζουν οι ώρες χρήσης του Instagram σε αυτή, με τη χρήση του Kruskal-Wallis.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 6, η ένταση της χρήσης του Instagram παρουσίασε θετικές συσχετίσεις με τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες ($p=0,18$ έως $p=0,25$), αλλά δεν

βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά με την ικανοποίηση από τη ζωή. Επιπλέον, ο παράγοντας υπερβολική χρήση του Instagram συσχετίστηκε με μεγαλύτερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες ($\rho=0,26$ έως $\rho=0,31$) και χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή ($\rho=-0,19$).

Πίνακας 6

Συνάφεια (Spearman ρ) ανάμεσα στην Ένταση της Χρήσης του Instagram και των

Παραγόντων Συναισθηματικής Ευζωίας

Παράγοντας	Κατάθλιψη	Άγχος	Στρες	Ικανοποίηση από τη ζωή
Ένταση της χρήσης του Instagram	0,18**	0,22**	0,25**	-0,04
Υπερβολική χρήση του Instagram	0,31**	0,26**	0,31**	-0,19**
Χρήση του Instagram λόγω εμμονής	0,12	0,16**	0,16*	0,23
Χρήση του Instagram λόγω πλήξης	0,12	0,17**	0,21**	0,11
Χρήση του Instagram για αυτοέκφραση	-0,01	0,08	0,10	0,04

** $p < 0,001$

Όσον αφορά το ρόλο που παίζουν οι ώρες χρήσης του Instagram στη συναισθηματική ευζωία, βρέθηκε πως τα επίπεδα κατάθλιψης των εφήβων διαφέρουν σημαντικά, αναλόγως των ωρών χρήσης του $H(3) = 12,85, p = 0,005$. Οι συγκρίσεις κατά ζεύγη με τη διόρθωση των τιμών p , έδειξαν την ύπαρξη στατιστικώς σημαντικής διαφοράς ανάμεσα σε όσους

χρησιμοποιούν το Instagram λιγότερο από μία ώρα ($Md = 3,25$) και όσους το χρησιμοποιούν από 1 έως 3 ώρες ($Md = 3,58$), $p = 0,017$. Επιπλέον, τα επίπεδα κατάθλιψης όσων χρησιμοποιούν το Instagram λιγότερο από μία ώρα την ημέρα ($Md = 3,25$) βρέθηκε πως είναι σημαντικά χαμηλότερα σε σχέση με όσους το χρησιμοποιούν 4 έως 7 ώρες ($Md = 3,83$), $p = 0,008$.

Επιπρόσθετα, βρέθηκε πως και τα επίπεδα του άγχους των εφήβων διαφέρουν ανάλογα με τις ώρες που χρησιμοποιούν το Instagram καθημερινά $H(3) = 12,11$, $p = 0,007$. Οι συγκρίσεις κατά ζεύγη με τη διόρθωση των τιμών p έδειξαν ότι όσοι χρησιμοποιούν το Instagram λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα ($Md = 0,43$) παρουσιάζουν στατιστικώς σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα άγχους από εκείνους που το χρησιμοποιούν 4 έως 7 ώρες ($Md = 0,93$), $p = 0,013$.

Όσον αφορά τα επίπεδα στρες των εφήβων, το κριτήριο Kruskal-Wallis έδειξε πως και αυτά διαφέρουν ανάλογα με τις ώρες χρήσης του Instagram $H(3) = 17,51$, $p = 0,001$. Οι συγκρίσεις κατά ζεύγη με τη διόρθωση των τιμών p έδειξαν πως όσοι χρησιμοποιούν το Instagram λιγότερο από 1 ώρα ημερησίως ($Md = 0,86$) παρουσιάζουν στατιστικώς σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα στρες σε σχέση με όσους το χρησιμοποιούν 1 έως 3 ώρες ($Md = 1,34$), $p=0,006$, με όσους το χρησιμοποιούν 4 έως 7 ώρες ($Md = 1,36$), $p=0,006$, καθώς και με εκείνους που το χρησιμοποιούν περισσότερες από 7 ώρες ($Md = 2,07$), $p = 0,031$.

Τέλος, τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή δεν διέφεραν στατιστικώς σημαντικά ανάμεσα στους εφήβους με βάση τις ώρες χρήσης του Instagram.

Εικόνα σώματος και συναισθηματική ευζωία

Για την διερεύνηση του έκτου ερευνητικού ερωτήματος, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 7. Η ικανοποίηση για την εμφάνιση και η ικανοποίηση με τα μέρη του σώματος συσχετίστηκαν αρνητικά με τις

αρνητικές πτυχές της συναισθηματικής ευζωίας ($\rho=0,27$ έως $\rho=0,50$) και θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ($\rho=0,45$ έως $\rho=0,41$).

Από την άλλη, η ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος συσχετίστηκε θετικά με τις αρνητικές πτυχές της συναισθηματικής ευζωίας ($\rho=0,22$ έως $\rho=0,30$) και αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή. Τέλος, η επένδυση στην εμφάνιση παρουσίασε μικρή θετική συσχέτιση με το άγχος ($\rho=0,13$) και η αυτό-κατηγοριοποίηση βάρους συσχετίστηκε μόνο με την ικανοποίηση από τη ζωή ($\rho= -0,16$).

Πίνακας 7

Συνάφεια (Spearman ρ) μεταξύ των Παραγόντων Εικόνας Σώματος και των Παραγόντων Συναισθηματικής ευζωίας

Παράγοντας	Κατάθλιψη	Άγχος	Στρες	Ικανοποίηση από τη ζωή
Ικανοποίηση από την εμφάνιση	-0,45**	-0,27**	-0,36**	0,41**
Επένδυση στην εμφάνιση	0,05	0,13*	0,09	0,06
Ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος	0,28**	0,22**	0,30**	-0,14*
Ικανοποίηση με μέρη του σώματος	-0,50**	-0,34**	-0,44**	0,45**
Αυτό-κατηγοριοποίηση βάρους	0,12	0,05	0,08	-0,16*

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

Πρόβλεψη συναισθηματικής ευζωίας

Προκειμένου να απαντηθεί το έβδομο ερευνητικό ερώτημα πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης με την αυτοσυμπόνια (ως συνολικό σκορ, για την αποφυγή πολυσυγγραμμικότητας), τους παράγοντες της εικόνας σώματος, τις ώρες και την ένταση χρήσης του Instagram ως προβλεπτικές μεταβλητές των παραγόντων της συναισθηματικής ευζωίας. Τα στατιστικώς σημαντικά μοντέλα που προέκυψαν παρουσιάζονται παρακάτω.

Ο Πίνακας 8 δείχνει την επίδραση της αυτοσυμπόνιας, της ικανοποίησης από την εμφάνιση και των ωρών χρήσης του Instagram στην κατάθλιψη. Η τιμή $R^2 = 0,43$ αποκάλυψε πως οι μεταβλητές πρόβλεψης εξηγούν το 43% της διακύμανσης της μεταβλητής πρόβλεψης με $F(3,253) = 62,42, p < 0,001$. Από τα ευρήματα προκύπτει ότι η αυτοσυμπόνια ($\beta = -0,50, p < 0,001$) και η ικανοποίηση από την εμφάνιση ($\beta = -0,19, p < 0,001$) προβλέπουν αρνητικά, ενώ οι ώρες χρήσης του Instagram ($\beta = 0,15, p = 0,003$) προβλέπουν θετικά την κατάθλιψη των εφήβων.

Πίνακας 8

Περίληψη της Ανάλυσης Παλινδρόμησης για τις Μεταβλητές που Προβλέπουν την Κατάθλιψη των Εφήβων (N=257)

Προβλεπτικός παράγοντας	B	SE B	B	P
Σταθερά	3,46	0,27		$p < 0,001$
Αυτοσυμπόνια	-0,69	0,08	-0,50	$p < 0,001$
Ωρες χρήσης του Instagram	0,18	0,06	0,15	$p = 0,003$
Ικανοποίηση από την εμφάνιση	-0,21	0,06	-0,19	$p < 0,001$

Σημείωση. $R^2 = 0,43$. Προσαρμοσμένο $R^2 = 0,42$.

Ο Πίνακας 9 δείχνει την επίδραση της αυτοσυμπόνιας, της ανησυχίας για την εμφάνιση και το βάρος και των ωρών χρήσης του Instagram στην κατάθλιψη για τους εφήβους. Η τιμή $R^2 = 0,41$ αποκάλυψε πως οι μεταβλητές πρόβλεψης εξηγούν το 41% της διακύμανσης της μεταβλητής πρόβλεψης με $F(3,253) = 58,94$, $p < 0,001$. Από τα ευρήματα προκύπτει ότι η αυτοσυμπόνια ($\beta = -0,56$, $p < 0,001$) προβλέπει αρνητικά την κατάθλιψη των εφήβων, ενώ η ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος ($\beta = 0,13$, $p = 0,011$) και οι ώρες χρήσης του Instagram ($\beta = 0,14$, $p = 0,004$) την προβλέπουν θετικά.

Πίνακας 9

Περίληψη της Ανάλυσης Παλινδρόμησης για τις Μεταβλητές που Προβλέπουν την Κατάθλιψη των Εφήβων (N=257)

Προβλεπτικός παράγοντας	B	SE B	B	P
Σταθερά	2,71	0,29		$p < 0,001$
Αυτοσυμπόνια	-0,77	0,07	-0,56	$p < 0,001$
Ώρες χρήσης του Instagram	0,18	0,06	0,14	$p = 0,004$
Ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος	0,10	0,04	0,13	$p = 0,011$

Σημείωση. $R^2 = 0,41$. Προσαρμοσμένο $R^2 = 0,40$.

Ο Πίνακας 10 δείχνει την επίδραση της αυτοσυμπόνιας, της ικανοποίησης με μέρη του σώματος και των ωρών χρήσης του Instagram στην κατάθλιψη για τους εφήβους. Η τιμή $R^2 =$

0,44 αποκάλυψε πως οι μεταβλητές πρόβλεψης εξηγούν το 44% της διακύμανσης της μεταβλητής πρόβλεψης με $F(3,253) = 65,63, p < 0,001$.

Από τα ευρήματα προκύπτει ότι η αυτοσυμπόνια ($\beta = -0,48, p < 0,001$) και η ικανοποίηση με μέρη του σώματος ($\beta = -0,24, p = 0,011$) προβλέπουν αρνητικά την κατάθλιψη στους εφήβους, ενώ οι ώρες χρήσης του Instagram ($\beta = 0,12, p = 0,012$) την προβλέπουν θετικά.

Πίνακας 10

Περίληψη της Ανάλυσης Παλινδρόμησης για τις Μεταβλητές που Προβλέπουν την Κατάθλιψη των Εφήβων (N=257)

Προβλεπτικός παράγοντας	B	SE B	β	P
Σταθερά	3,82	0,30		$p < 0,001$
Αυτοσυμπόνια	-0,66	0,08	-0,48	$p < 0,001$
Ωρες χρήσης του Instagram	0,15	0,06	0,12	$p = 0,012$
Ικανοποίηση με μέρη του σώματος	-0,32	0,07	-0,24	$p < 0,001$

Σημείωση. $R^2 = 0,44$. Προσαρμοσμένο $R^2 = 0,43$.

Αυτοσυμπόνια ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση ανάμεσα στην εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία

Για τη διερεύνηση του όγδοου ερευνητικού ερωτήματος πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις ρύθμισης ανάμεσα αυτοσυμπόνια (ως συνολικό σκορ), τους παράγοντες της εικόνας σώματος και αυτούς της συναισθηματικής ευζωίας σε όλους τους δυνατούς συνδυασμούς τους, με τη χρήση του εργαλείου PROCESS. Παρακάτω παρουσιάζονται τα στατιστικώς σημαντικά μοντέλα που προέκυψαν.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 11, η αλληλεπίδραση της αυτοσυμπόνιας ως συνολικού σκορ και της ικανοποίησης από την εμφάνιση προβλέπει σημαντικά την κατάθλιψη $b=0,16$ CI [0.03,0.29], $t=2,44$, $p=0,016$, δείχνοντας ότι η σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από την εμφάνιση και την κατάθλιψη ρυθμίζεται από τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας των εφήβων.

Πίνακας 11

Γραμμικό Μοντέλο Προβλεπόμενων Μεταβλητών Κατάθλιψης: Αυτοσυμπόνια και Ικανοποίηση με την Εμφάνιση

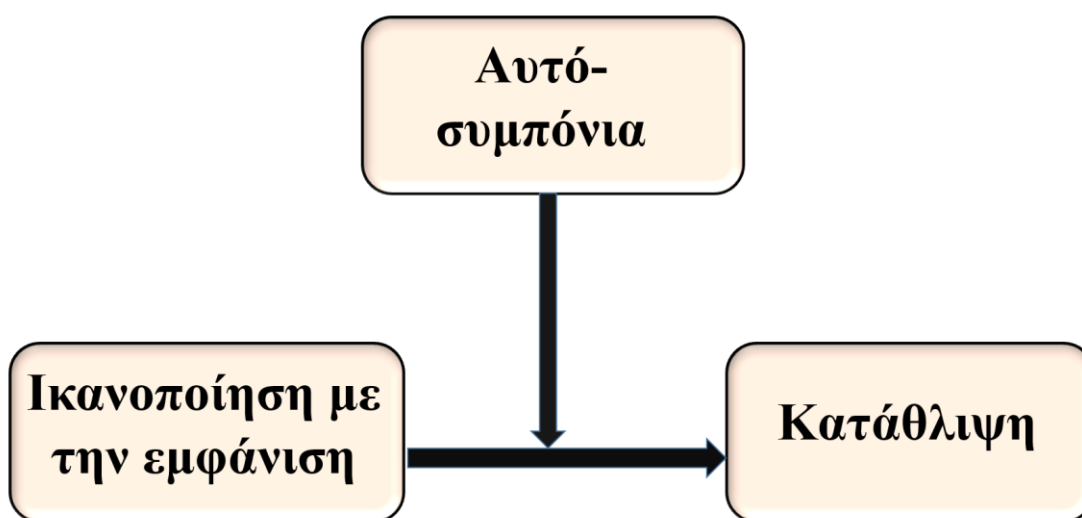
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Κατάθλιψη	1,05 [0.95, 1,14]	0,047	22,08	$p < 0,001$
Αυτοσυμπόνια	-0,72 [-0.87, -0.56]	0,08	-9,03	$p < 0,001$
Ικανοποίηση με την εμφάνιση	-0,20 [-0.33, -0.60]	0,07	-2,85	$p = 0,005$
Αυτοσυμπόνια x Ικανοποίηση με την εμφάνιση	0,16 [0.03, 0.29]	0,07	2,44	$p = 0,016$

Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τα ευρήματα που προέκυψαν από την ανάλυση απλών κλίσεων που πραγματοποιήθηκε, βρέθηκε πως, όταν τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας είναι χαμηλά, υπάρχει μια σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη, $b = -0,30$, 95%, CI [-0.441,-0.148], $t = -3,96$, $p = 0,001$. Στη μέση τιμή των επιπέδων αυτοσυμπόνιας, υπάρχει μια σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη, $b = -0,19$, 95%, CI [-0.326,-0,060], $t = -2,85$, $p = 0,005$. Όταν τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας είναι υψηλά, υπάρχει μια μη σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της

ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη, $b=-0,09$, 95%, $CI [-0.256-0,076,]$, $t=-1,07$, $p=0,285$.

Εικόνα 1.

Διάγραμμα του Εννοιολογικού Μοντέλου Ρύθμισης από την Αυτοσυμπόνια της Σχέσης ανάμεσα στην Ικανοποίηση από την Εμφάνιση και την Κατάθλιψη



Προκειμένου να διερευνηθεί εάν συγκεκριμένοι παράγοντες της αυτοσυμπόνιας ρυθμίζουν τη σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση με την εμφάνιση και την εικόνα σώματος, διενεργήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης με κάθε παράγοντα της αυτοσυμπόνιας μεμονωμένα.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 12, η αλληλεπίδραση της καλοσύνης και της ικανοποίησης από την εμφάνιση προβλέπει σημαντικά την κατάθλιψη $b=0,11$, $CI[0.01,0.22]$, $t=2,07$, $p=0,039$, δείχνοντας ότι η σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από την εμφάνιση και την κατάθλιψη ρυθμίζεται από τα επίπεδα καλοσύνης προς τον εαυτό των εφήβων.

Πίνακας 12

Γραμμικό Μοντέλο Προβλεπόμενων Μεταβλητών Κατάθλιψης: Καλοσύνη προς τον Εαυτό και Ικανοποίηση με την Εμφάνιση

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Κατάθλιψη	1,05	0,51	20,37	$p < 0,001$
	[0.95, 1,15]			
Καλοσύνη προς τον εαυτό	-0,37	0,07	-5,38	$p < 0,001$
	[-0.51, -0.26]			
Ικανοποίηση με την εμφάνιση	-0,27	0,08	-3,66	$p = 0,003$
	[-0.42, -0.13]			
Καλοσύνη προς τον εαυτό x Ικανοποίηση με την εμφάνιση	0,11	0,05	2,07	$p = 0,039$
	[0.01, 0.22]			

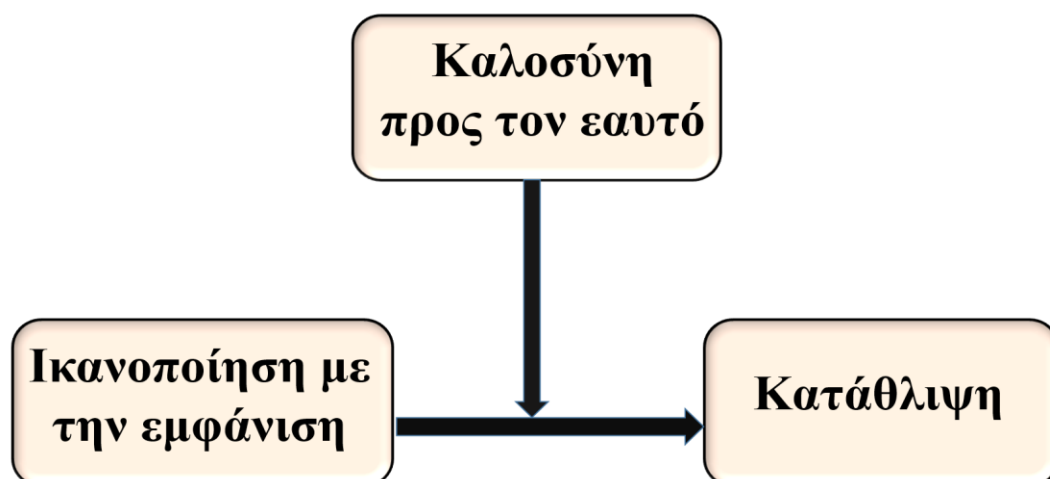
Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τα ευρήματα που προέκυψαν από την ανάλυση απλών κλίσεων που πραγματοποιήθηκε, βρέθηκε πως, όταν τα επίπεδα καλοσύνης προς τον εαυτό είναι χαμηλά, υπάρχει μια σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη, $b = -0,371$, 95%, $CI [-0.530, -0.212]$, $t = -4,604$, $p < 0,001$. Στη μέση τιμή των επιπέδων καλοσύνης προς τον εαυτό, υπάρχει μια σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη, $b = -0,274$, 95%, $CI [-0.422, -0.127]$, $t = -3,660$, $p < 0,001$. Όταν τα επίπεδα καλοσύνης προς τον εαυτό είναι υψηλά, υπάρχει μια μη σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη, $b = -0,178$, 95%, $CI [-0.366, 0.096]$, $t = -1,869$, $p = 0,069$.

Συνεπώς, τα αποτελέσματα αυτά μας λένε ότι η αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη παρουσιάζεται μόνο σε άτομα με μέσα ή χαμηλά επίπεδα καλοσύνης προς τον εαυτό.

Στην Εικόνα 2 απεικονίζεται το εννοιολογικό μοντέλο της ρύθμισης που εντοπίστηκε με την καλοσύνη προς τον εαυτό να λειτουργεί ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση με την εμφάνιση και την μεταβλητή πρόβλεψης, δηλαδή την κατάθλιψη των εφήβων.

Εικόνα 2.

Διάγραμμα Εννοιολογικού Μοντέλου Ρύθμισης της Σχέσης Ικανοποίησης με την Εμφάνιση και της Κατάθλιψης από την Καλοσύνη προς τον Εαυτό



Επιπλέον, Όπως φαίνεται στον Πίνακα 13, η αλληλεπίδραση της επικριτικής στάσης προς τον εαυτό και της ικανοποίησης από την εμφάνιση προβλέπει επίσης σημαντικά την κατάθλιψη $b = -0,17$, $CI[-0.27, -0.06]$, $t = -3,04$, $p = 0,003$, δείχνοντας ότι η σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από την εμφάνιση και την κατάθλιψη ρυθμίζεται από τα επίπεδα επικριτικής στάσης προς τον εαυτό των εφήβων.

Πίνακας 13

Γραμμικό Μοντέλο Προβλεπόμενων Μεταβλητών Κατάθλιψης: Επικριτική Στάση προς τον Εαυτό και Ικανοποίηση με την Εμφάνιση

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Κατάθλιψη	1,04 [0.94, 1,14]	0,05	20,86	$p < 0,001$
Επικριτική στάση προς τον εαυτό	0,41 [0.29, 0,53]	0,06	6,78	$p < 0,001$
Ικανοποίηση με την εμφάνιση	-0,28 [-0.41, -0.15]	0,07	-4,27	$p < 0,001$
Επικριτική στάση προς τον εαυτό x Ικανοποίηση με την εμφάνιση	-0,17 [-0.27, -0,06]	0,05	-3,04	$p = 0,003$

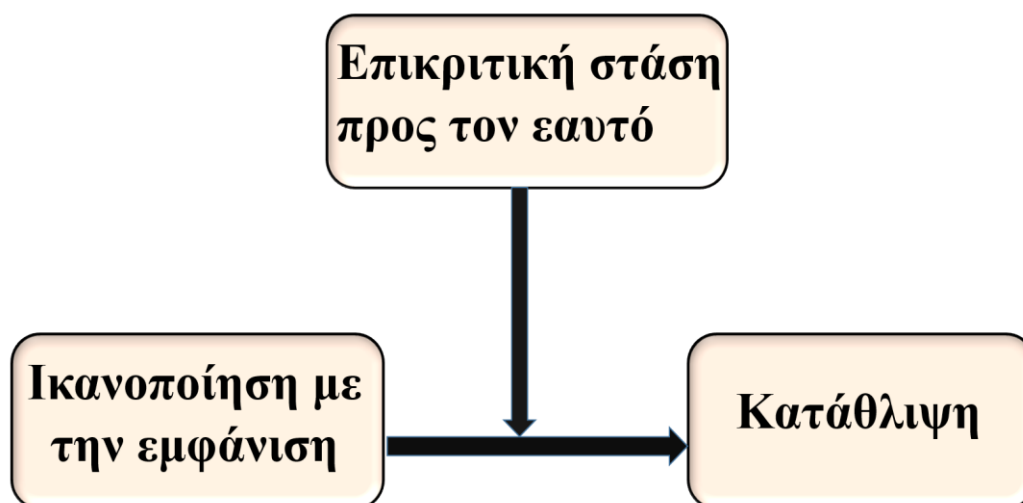
Από την ανάλυση απλών κλίσεων που πραγματοποιήθηκε ακολούθως, προέκυψε πως, όταν τα επίπεδα επικριτικής στάσης προς τον εαυτό είναι χαμηλά, υπάρχει μια μη σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη, $b = -0,134$, 95%, $CI [-0.305, -0.038]$, $t = -1,534$, $p = 0,126$. Ωστόσο, στη μέση τιμή των επιπέδων επικριτικής στάσης προς τον εαυτό, υπάρχει μια σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη, $b = -0,282$, 95%, $CI [-0.412, -0.152]$, $t = -4,272$, $p < 0,001$, η οποία είναι ισχυρότερη όταν τα επίπεδα επικριτικής στάσης προς τον εαυτό είναι υψηλά, $b = -0,431$, 95%, $CI [-0.583, -0.279]$, $t = -5,594$, $p < 0,001$.

Τα ευρήματα αυτά μας λένε ότι η αρνητική σχέση μεταξύ ικανοποίησης από την εμφάνιση και κατάθλιψης, παρουσιάζεται μόνο σε άτομα με μέσα ή υψηλά επίπεδα επικριτικής στάσης προς τον εαυτό.

Η Εικόνα 3 απεικονίζει το εννοιολογικό μοντέλο της ρύθμισης που εντοπίστηκε με την επικριτική στάση προς τον εαυτό να λειτουργεί ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση με την εμφάνιση και την μεταβλητή πρόβλεψης, δηλαδή την κατάθλιψη των εφήβων.

Εικόνα 3.

Διάγραμμα Εννοιολογικού Μοντέλου Ρύθμισης της Σχέσης Ικανοποίησης με την Εμφάνιση και της Κατάθλιψης από την Επικριτική Στάση προς τον Εαυτό



Τέλος, περαιτέρω αναλύσεις έδειξαν πως η αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα απομόνωση και τον παράγοντα ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος, προβλέπει στατιστικά σημαντικά την κατάθλιψη $b=0,08$, $CI[0,01,0,15]$, $t=2,20$, $p=0,029$, δείχνοντας ότι η σχέση ανάμεσα στην ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος και την κατάθλιψη ρυθμίζεται από τα επίπεδα απομόνωσης των εφήβων.

Πίνακας 14

Γραμμικό Μοντέλο Προβλεπόμενων Μεταβλητών Κατάθλιψης: Απομόνωση και Ανησυχία για την Εμφάνιση και το Βάρος

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Κατάθλιψη	1,06 [0.97, 1,16]	0,48	22,00	$p < 0,001$
Απομόνωση	0,50 [0.40, 0.60]	0,05	10,81	$p < 0,001$
Ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος	0,11 [0.02, 0.20]	0,05	2,43	$p = 0,016$
Απομόνωση x ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος	0,08 [0.01, 0,15]	0,04	2,20	$p = 0,029$

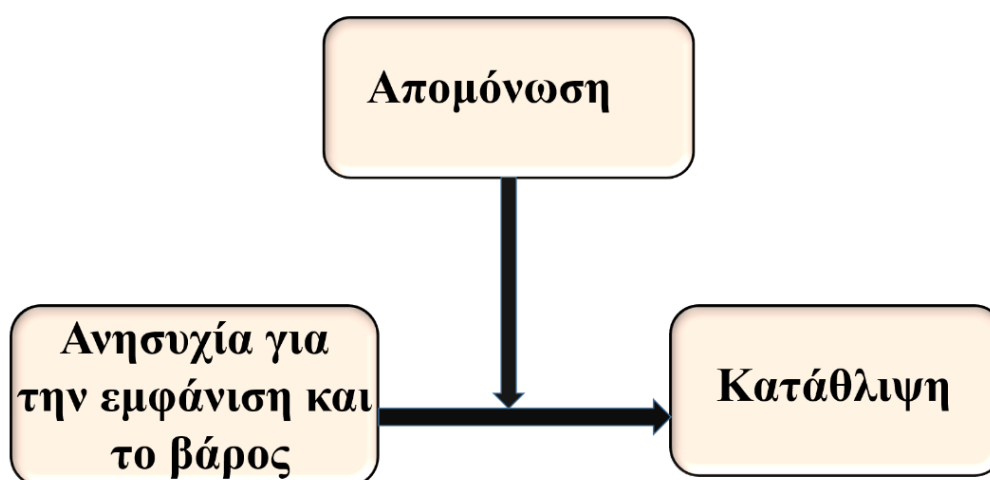
Όπως βρέθηκε από την επακόλουθη ανάλυση απλών κλίσεων που πραγματοποιήθηκε, όταν τα επίπεδα απομόνωσης είναι χαμηλά, υπάρχει μια μη σημαντική θετική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από την εμφάνιση και την κατάθλιψη, $b = -0,134$, 95%, $CI [-0.305, -0.038]$, $t = -1,534$, $p = 0,126$. Όμως, στη μέση τιμή των επιπέδων απομόνωσης, υπάρχει μια σημαντική θετική σχέση μεταξύ της ανησυχίας για την εμφάνιση και το βάρος και την κατάθλιψη, $b = -0,110$, 95%, $CI [0.021, 0.200]$, $t = 2,430$, $p = 0,016$, η οποία γίνεται πιο ισχυρή στα υψηλά επίπεδα απομόνωσης, $b = 0,187$, 95%, $CI [0.066, 0.308]$, $t = 3,052$, $p = 0,003$.

Από τα παραπάνω ευρήματα φαίνεται πως η θετική σχέση ανάμεσα στην ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος και την κατάθλιψη, παρατηρείται στα άτομα εκείνα που παρουσιάζουν μέτρια ή υψηλά επίπεδα απομόνωσης.

Στην Εικόνα 4 παρουσιάζεται το εννοιολογικό μοντέλο ρύθμισης της σχέσης ανάμεσα στην ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος και την κατάθλιψη, με ρυθμιστική μεταβλητή την απομόνωση των εφήβων.

Εικόνα 4.

Διάγραμμα του Εννοιολογικού Μοντέλου Ρύθμισης της Σχέσης ανάμεσα στην Ανησυχία για την Εμφάνιση και το Βάρος και την Κατάθλιψη από την Απομόνωση



Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη του ενδεχόμενου προστατευτικού ρόλου της αυτοσυμπόνιας για την εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία των εφήβων στην Ελλάδα, καθώς και η μελέτη της χρήσης του Instagram σε σχέση με τις παραπάνω μεταβλητές. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας αναδεικνύουν τον προστατευτικό ρόλο της αυτοσυμπόνιας, η οποία βρέθηκε να συνδέεται με καλύτερη εικόνα σώματος και συναισθηματική ευζωία, καθώς επίσης εντοπίστηκε να ρυθμίζει τη σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από την εμφάνιση και την κατάθλιψη των εφήβων. Αναδείχθηκε επιπλέον η αναμενόμενη σημασία της χρήσης του Instagram για πτυχές της εικόνας σώματος, όπως την αυξημένη επένδυση στην εμφάνιση και την ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος, αλλά παραδόξως όχι για την ικανοποίηση από την εμφάνισή τους. Σημαντικό ρόλο βρέθηκε να παίζει η χρήση του Instagram και αναφορικά με τη συναισθηματική ευζωία των εφήβων, με την οποία φάνηκε να έχει αντιστρόφως ανάλογη σχέση.

Αναλυτικότερα, η αυτοσυμπόνια βρέθηκε να συσχετίζεται με μεγαλύτερη ικανοποίηση των εφήβων με την εμφάνισή τους και τα μέρη του σώματός τους, λιγότερη ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος τους, καθώς και μειωμένη επένδυση στην εμφάνιση. Τα ευρήματα συμφωνούν με αυτά της διεθνούς βιβλιογραφίας που υποστηρίζουν τη σύνδεση της αυτοσυμπόνιας με βελτιωμένη εικόνα σώματος (Braun et al., 2016; Pullmer et al., 2019a; Pullmer et al., 2019b) και την εμπλουτίζουν, καθώς εξετάζουν συγκεκριμένες πτυχές της εικόνας σώματος ξεχωριστά. Μια στάση συμπόνιας απέναντι στο σώμα και την εμφάνιση, η οποία μειώνει την δυσφορία που προκαλείται από απειλές σχετικές με την εικόνα σώματος, αλλά και η μειωμένη επικριτικότητα απέναντι σε πιθανά ελαττώματα ή ανεπάρκειες που προάγει η αυτοσυμπόνια, πιθανώς εξηγούν τη σύνδεση αυτή που σταθερά εντοπίζεται στη διεθνή βιβλιογραφία (Neff, 2003a; Tylka & Barcalow, 2015).

Εκτός από τη σύνδεσή της με την εικόνα σώματος, στην παρούσα εργασία υποστηρίζεται, όπως και αναμενόταν, η σύνδεση της αυτοσυμπόνιας με αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες. Τα ευρήματα συμφωνούν με αυτά της διεθνούς βιβλιογραφίας (Barnard & Curry, 2011; Bluth et al., 2015; Marsh et al., 2018). Ένας πιθανός μηχανισμός που υποστηρίζεται πως βρίσκεται πίσω από την αυτοσυμπόνια είναι αυτός της προσαρμοστικής συναισθηματικής ρύθμισης (Inwood & Ferrari, 2018). Μια ζεστή σύνδεση με τον εαυτό σε δύσκολες στιγμές, η βίωσή τους στο παρόν με συναισθηματική ισορροπία και αποδοχή και όχι η αποφυγή ή άρνησή τους, καθώς και η μειωμένη εμπλοκή σε μηρυκασμό και αυστηρή αυτοκριτική, θα μπορούσαν να εξηγήσουν το πώς η αυτοσυμπόνια προάγει τη συναισθηματική ευζωία των ατόμων (Neff & Dahm, 2015; Neff & Knox, 2017).

Επιπλέον, όπως αναμενόταν, βρέθηκε πως όσοι παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα των αρνητικών παραγόντων της αυτοσυμπόνιας, εμπλέκονται με μεγαλύτερη ένταση στη χρήση του Instagram, εύρημα που συμφωνεί με πρόσφατα ευρήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας (Keyte et al., 2020). Μη αναμενόμενη ήταν η θετική συσχέτιση του παράγοντα *χρήση του Instagram με σκοπό την αυτό-έκφραση* με τους θετικούς παράγοντες της αυτοσυμπόνιας. Το εύρημα αυτό θα μπορούσε να εξηγηθεί λαμβάνοντας υπόψιν μελέτες που συζητούν ενδεχόμενα οφέλη της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία προσφέρουν στους εφήβους δυνατότητες και θετικής χρήσης (Dahl et al., 2018), όπως την έκφραση και το μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων και την πιθανή εύρεση κοινωνικής στήριξης (Keles et al., 2019). Θα μπορούσε να υποθέσει κανείς πως, η σύνδεση με την ανθρωπότητα, σε αντίθεση με την απομόνωση, που αποτελεί κύριο γνώρισμα της αυτοσυμπόνιας, ενθαρρύνει ή/και ενισχύεται από την αυτό-έκφραση και το μοίρασμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Στην παρούσα έρευνα ο ρόλος του Instagram διερευνήθηκε επιπλέον σε σχέση, τόσο με την εικόνα σώματος, όσο και με τη συναισθηματική ευζωία των συμμετεχόντων και εξετάστηκαν διάφορες πτυχές της χρήσης του, μεμονωμένα: η έντασή της, οι ώρες που οι έφηβοι

αφιερώνουν σε αυτήν ημερησίως, καθώς και το θεματικό περιεχόμενο των λογαριασμών με τους οποίους αλληλοεπιδρούν. Για τη διερεύνηση του περιεχομένου των λογαριασμών, οι έφηβοι χωρίστηκαν σε όσους δεν ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με θέματα *διατροφής, μόδας και ομορφιάς* (θέματα που αφορούν άμεσα την εικόνα σώματος και την εμφάνιση), σε εκείνους που ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με τουλάχιστον ένα από αυτά και σε όσους ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με όλα αυτά τα θέματα.

Αρχικά, σε αντίθεση με ό,τι αναμενόταν, η ένταση και οι ώρες χρήσης του Instagram δεν βρέθηκαν να υπονομεύουν την ικανοποίηση των εφήβων από την εμφάνισή τους. Το εύρημα αυτό αντιπαραβάλλεται με ευρήματα από τη διεθνή βιβλιογραφία, τα οποία υποστηρίζουν πως η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με δυσaréσκεια για την εμφάνιση (Saiphoo & Vahedi, 2019). Παραδόξως, μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εμφάνισή τους φάνηκε να έχουν όσοι έφηβοι ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με τουλάχιστον ένα από τα θέματα που αφορούν την εμφάνιση, σε σύγκριση με όσους δεν ακολουθούν τέτοιους λογαριασμούς. Το εύρημα αυτό έρχεται επίσης σε αντίθεση με πρόσφατα ευρήματα της βιβλιογραφίας που υποστηρίζουν πως η εστιασμένη στην εμφάνιση χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με χαμηλότερη ικανοποίηση από την εμφάνιση (Jarman et al., 2021). Ίσως, η μερική και ήπια ενασχόληση με τέτοια θέματα στο Instagram να ενθαρρύνει τη φροντίδα του σώματος και της εμφάνισης, προς την κατεύθυνση ή όχι των «αποδεκτών» προτύπων που προωθούνται, με αποτέλεσμα οι έφηβοι αυτοί να δηλώνουν πιο ικανοποιημένοι με την εμφάνισή τους, σε σχέση με όσους δεν ασχολούνται καθόλου με τέτοιου είδους θέματα κατά την επαφή τους με το Instagram. Περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να διερευνήσει αυτή την υπόθεση.

Οι πτυχές της εικόνας σώματος για τις οποίες η χρήση του Instagram βρέθηκε να παίζει τον αναμενόμενο ρόλο ήταν αυτές της επένδυσης στην εμφάνιση και της ανησυχίας για την εμφάνιση και το βάρος. Συγκεκριμένα, φάνηκε πως όσοι έφηβοι χρησιμοποιούν με μεγαλύτερη

ένταση και περισσότερες ώρες το Instagram, επενδύουν περισσότερο στην εμφάνισή τους, αποδίδοντας μεγαλύτερη αξία σε αυτή, ενώ η ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος αυξάνεται όσο αυξάνεται η ένταση χρήσης του. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες που εντοπίζουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης να συνδέεται με αυξημένες ανησυχίες γύρω από την εικόνα σώματος (Fardouly et al., 2016; Holland & Tiggemann, 2016). Θα μπορούσαμε να εξηγήσουμε τα ευρήματα αυτά σκεπτόμενοι τον κεντρικό ρόλο και την αυξανόμενη προσοχή που δίνουν οι έφηβοι στην εικόνα σώματός τους, η οποία έρχεται στο επίκεντρο, λόγω των αλλαγών που επισυμβαίνουν την περίοδο αυτή, της αύξησης του ενδιαφέροντος για ρομαντικές σχέσεις, τις κοινωνικές πιέσεις για την ιδανική εμφάνιση και την αυξημένη επιρροή των συνομηλίκων (Dahl et al., 2018; Gattarion & Frisén, 2019; Ricciardelli & Yager, 2016). Στο περιβάλλον του Instagram, ενός μέσου κυρίως οπτικού, οι έφηβοι χρήστες αλληλοεπιδρούν με γνωστούς και φίλους, όπως άλλωστε και οι περισσότεροι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας δήλωσαν (σε ποσοστό 95,3%), παρουσιάζονται μέσω των προφίλ και των φωτογραφιών τους και αλληλοεπιδρούν με υλικό συχνά σχετικό με την εμφάνιση, όπως για παράδειγμα φωτογραφίες γνωστών τους ή διασήμων. Πρόκειται για ένα περιβάλλον όπου μπορεί κανείς να προβεί σε κοινωνικές συγκρίσεις σε σχέση με την εμφάνιση ή να βιώσει εμπειρίες αυτό-αντικειμενοποίησης, εστιάζοντας στην εμφάνισή του και το πώς θα «έπρεπε» να δείχνει. Αυτές οι εμπειρίες στα περιβάλλοντα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέονται με αυξημένες ανησυχίες για την εμφάνιση, πίεση και εσωτερίκευση συγκεκριμένων προτύπων (Fardouly et al., 2018; Schmuck et al., 2019; Scully et al., 2020) και θα μπορούσαν να εξηγήσουν την αυξημένη ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος, καθώς και την αυξημένη επένδυση στην εμφάνιση που ανέφεραν οι έφηβοι στην παρούσα έρευνα.

Επιπρόσθετα, και σε συμφωνία με το παραπάνω εύρημα, στην παρούσα έρευνα βρέθηκε πως οι έφηβοι που δεν ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με θέματα *μόδας*, *διατροφής* και

ομορφιάς, επενδύουν λιγότερο στην εμφάνισή τους, αποδίδουν δηλαδή μικρότερη αξία σε αυτή, ενώ ταυτόχρονα ανησυχούν λιγότερο για την εμφάνιση και το βάρος τους σε σύγκριση με όσους ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με τουλάχιστον ένα από τα παραπάνω θέματα. Το θεματικό περιεχόμενο των λογαριασμών που ακολουθούνται στο Instagram δεν έχει επαρκώς διερευνηθεί στη διεθνή βιβλιογραφία. Ωστόσο, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συμπλέουν με αυτά μιας σχετικά πρόσφατης έρευνας που υποστηρίζει πως η αλληλεπίδραση με λογαριασμούς στο Instagram που εστιάζουν στην εμφάνιση συσχετίζεται με αυξημένες ανησυχίες για την εμφάνιση και συστηματικό έλεγχο του σώματος, σε αντίθεση με την αλληλεπίδραση με λογαριασμούς με ουδέτερο περιεχόμενο (Cohen et al., 2017). Αυτά τα ευρήματα προσφέρουν επίσης στήριξη στις θεωρίες της αυτό-αντικειμενοποίησης και της κοινωνικής σύγκρισης (Fredrickson & Roberts, 1997; Thompson et al., 1999) και τη σύγχρονη ανάγνωσή τους για την ερμηνεία των συσχετίσεων μεταξύ πτυχών της εικόνας σώματος και πτυχών της χρήσης του Instagram.

Επιπλέον, η χρήση του Instagram, ένταση και ώρες χρήσης, βρέθηκε να συνδέεται, όπως αναμενόταν, με αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες, συμφωνώντας με άλλες έρευνες στον ενήλικο και εφηβικό πληθυσμό (Keles et al., 2019; Kelly et al., 2019). Αυτή η σύνδεση μπορεί να οφείλεται σε πολλαπλούς παράγοντες, όπως τις ανωφερείς κοινωνικές συγκρίσεις που συνήθως πραγματοποιούνται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, την καθιστική ενασχόληση που αποτελεί η χρήση των μέσων αυτών υπονομεύοντας την υγεία, την πιθανή χαμηλή ποιότητα ύπνου, λόγω αυξημένης ενασχόλησης, καθώς και την ενδεχόμενη αυξημένη πίεση και επιρροή των συνομηλίκων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που καθιστά πιο ευάλωτους συναισθηματικά τους εφήβους χρήστες σε συγκρίσεις και αυστηρές αυτό-αξιολογήσεις (Keles et al., 2019).

Στην παρούσα έρευνα υποστηρίχθηκε επίσης η σύνδεση της εικόνας σώματος των εφήβων με τη συναισθηματική τους ευζωία. Τα ευρήματα έδειξαν πως, όσο πιο ικανοποιημένοι είναι

οι έφηβοι από την εμφάνισή τους και τα μέρη του σώματός τους, τόσο μειώνονται τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες και αυξάνονται αυτά της ικανοποίησης από τη ζωή. Οι ανησυχίες τους για το βάρος και την εμφάνιση επίσης βρέθηκαν να συσχετίζονται με αυξημένα επίπεδα αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων, ενώ η επένδυση στην εμφάνιση παρουσίασε μια μικρή θετική συσχέτιση με το άγχος και η αυτό-κατηγοριοποίηση βάρους μια μικρή αρνητική συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή. Η σύνδεση αυτή της εικόνας σώματος με τη συναισθηματική ευζωία στην εφηβεία συμφωνεί με τη διεθνή βιβλιογραφία (Bornioli et al., 2021; Ferreiro et al., 2011; Vannuci & Ohannessian, 2017) και την εμπλουτίζει, αφού μελετά και την σχέση ανάμεσα σε θετικές πτυχές της εικόνας σώματος –ικανοποίηση από την εμφάνιση και ικανοποίηση με τα μέρη του σώματος- με μία θετική μεταβλητή της συναισθηματικής ευζωίας, δηλαδή την ικανοποίηση από τη ζωή. Η σύνδεση της εικόνας σώματος με τη συναισθηματική ευζωία που παρατηρείται στην εφηβεία μπορεί να οφείλεται σε ποικίλους παράγοντες και μηχανισμούς. Για παράδειγμα, η δυσαρέσκεια με το σώμα και την εμφάνιση φαίνεται πως μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένες διαιτητικές συμπεριφορές, συναισθηματική πίεση, μη προσαρμοστικές συμπεριφορές για αλλαγή του σώματος, οι οποίες συχνά αποτυγχάνουν, αφού βασίζονται σε μη ρεαλιστικές απαιτήσεις και πρότυπα. Οι συμπεριφορές αυτές με τη σειρά τους έχουν αντίκτυπο στη συναισθηματική ευζωία των ατόμων (Murray et al, 2018). Επιπρόσθετα, όπως έχει ήδη αναφερθεί, στην εφηβεία η εικόνα σώματος συνιστά κεντρικό ζήτημα στο οποίο τα άτομα εστιάζουν, είναι επομένως εύλογο πως ένα ζήτημα τέτοιας σημασίας για τους εφήβους συνδέεται με την συναισθηματική ευζωία τους (Ricciardelli & Yager, 2016).

Συνθέτοντας τα ευρήματα της βιβλιογραφίας, υποθέσαμε ότι η συναισθηματική ευζωία των εφήβων θα μπορούσε να προβλεφθεί από την εικόνα σώματός τους, τη χρήση του Instagram, και τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας τους. Η υπόθεση αυτή επιβεβαιώθηκε όσον αφορά την πρόβλεψη της κατάθλιψης. Βρέθηκε ειδικότερα πως η αυτοσυμπόνια, η ικανοποίηση με

την εμφάνιση και η ικανοποίηση με τα μέρη του σώματος προβλέπουν αρνητικά την κατάθλιψη, ενώ οι ώρες χρήσης του Instagram και η ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος την προβλέπουν θετικά. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τα προαναφερθέντα ευρήματα της παρούσας εργασίας και κρίνεται αναμενόμενο με βάση τη βιβλιογραφία που έχει ήδη παρατεθεί.

Σε μια απόπειρα περαιτέρω διερεύνησης του ενδεχόμενου προστατευτικού ρόλου της αυτοσυμπόνιας για τη συναισθηματική ευζωία των εφήβων, βρέθηκε πως αυτή ρυθμίζει τη σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από την εμφάνιση και την κατάθλιψη. Για τους εφήβους με χαμηλά και μέσα επίπεδα αυτοσυμπόνιας η ικανοποίηση με την εμφάνιση μπορεί να προβλέψει αρνητικά την κατάθλιψη, ενώ αντίθετα, για εκείνους με υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας δεν εντοπίζεται σημαντική σχέση. Με τον ίδιο τρόπο, σημαντικά ρυθμίζεται η σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση με την εμφάνιση και την κατάθλιψη και από τους επιμέρους παράγοντες καλοσύνη προς τον εαυτό και επικριτική στάση προς τον εαυτό. Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν την προστατευτική ιδιότητα της αυτοσυμπόνιας απέναντι στην κατάθλιψη που προβλέπεται από την ικανοποίηση από την εμφάνιση, αφού για τα άτομα εκείνα που έχουν αυξημένα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, η ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια με την εμφάνιση φαίνεται πως δεν έχει αντίκτυπο στη συναισθηματική τους ευζωία. Ίσως αυτό εξηγείται από την αποδοχή και συμπόνια που δείχνουν προς την εμφάνισή τους τα άτομα αυτά, το αγκάλιασμα των ανεπαρκειών ή ατελειών τους ως κοινών ανάμεσα σε όλους τους ανθρώπους, με αποτέλεσμα να μην υιοθετούν μια επικριτική στάση προς τον εαυτό, η οποία χαρακτηρίζει την κατάθλιψη και μπορεί να την προβλέψει (Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015; Joeng & Turner, 2015; Tylka & Barcalow, 2015).

Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με πρόσφατες έρευνες που έχουν αναδείξει την αυτοσυμπόνια ως ρυθμιστική μεταβλητή ανάμεσα στη ντροπή για το σώμα και τα καταθλιπτικά συμπτώματα (Sick et al., 2020), καθώς και ανάμεσα στον συστηματικό έλεγχο

του σώματος και τα επίπεδα κατάθλιψης (Wollast et al., 2019). Ο προστατευτικός της ρόλος απέναντι στην κατάθλιψη που μπορεί να προβλεφθεί από μεταβλητές σχετικές με την εικόνα σώματος, θα μπορούσε να οφείλεται στη συμπόνια προς το σώμα που η αυτοσυμπόνια ενθαρρύνει (Tylka & Barcalow, 2015) και την αντιμετώπιση των ατελειών ως χαρακτηριστικών της ανθρώπινης φύσης (Neff, 2003a), ιδιότητες που ενδεχομένως οχυρώνουν τα άτομα απέναντι σε ανωφερείς κοινωνικές συγκρίσεις, κοινωνικές επιταγές για την ιδανική εμφάνιση, αλλά και απέναντι σε εμπειρίες αυτό-αντικειμενοποίησης, οι οποίες συνδέονται με αυξημένες ανησυχίες για την εμφάνιση και φτωχότερη συναισθηματική ευζωία (Calogero, 2012; Schmuck et al., 2019) .

Με τον ίδιο τρόπο ίσως εξηγείται ένα επιπλέον εύρημα της παρούσας έρευνας, το οποίο υποστηρίζει πως ο παράγοντας αυτοσυμπόνιας *απομόνωση* ρυθμίζει τη σχέση ανάμεσα στην ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος και την κατάθλιψη. Βρέθηκε συγκεκριμένα πως, στους εφήβους που αναφέρουν υψηλά ή μέτρια επίπεδα απομόνωσης, η ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος μπορεί να προβλέψει την κατάθλιψη, σε αντίθεση με όσους αναφέρουν χαμηλά επίπεδα απομόνωσης, για τους οποίους δεν εντοπίζεται σημαντική σχέση. Ο προστατευτικός ρόλος της αυτοσυμπόνιας υποστηρίζεται και από αυτό το εύρημα. Δεν έχει εντοπιστεί μέχρι σήμερα από την ερευνήτρια κάποιο παρόμοιο εύρημα στη διεθνή βιβλιογραφία. Πιθανώς, οι έφηβοι που αισθάνονται τις ατέλειες και τα υποτιθέμενα ελαττώματά τους σε σχέση με την εμφάνιση ως μοναδικά δικά τους, όχι μόνο να μην καθησυχάζουν οι ίδιοι τον εαυτό τους, αλλά επίσης να μην μοιράζονται με τους άλλους τις ανησυχίες τους για την εμφάνισή τους, από ντροπή ή φόβο απόρριψης, και έτσι να μην έχουν την ευκαιρία να καθησυχαστούν ή να λάβουν κοινωνική στήριξη, η οποία είναι συνήθως προστατευτική απέναντι στα αρνητικά συναισθήματα (Siedlecki et al., 2013).

Συνοπτικά, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας προσφέρουν υποστήριξη για τον προστατευτικό ρόλο της αυτοσυμπόνιας απέναντι στην εικόνα σώματος, αλλά και την

κατάθλιψη, η οποία μπορεί να προκύψει ως αποτέλεσμα πτυχών της εικόνας σώματος, όπως τη μειωμένη ικανοποίηση από την εμφάνιση και την ανησυχία για την εμφάνιση και το βάρος. Μια στάση αποδοχής, συμπόνιας, φροντίδας και μειωμένης επικριτικότητας απέναντι στον εαυτό και στο σώμα μπορεί να είναι ο μηχανισμός μέσω του οποίου προστατεύεται τόσο η εικόνα σώματος όσο και η συναισθηματική ευζωία των εφήβων, οι οποίοι ενδεχομένως οχυρώνονται απέναντι σε απειλές, όπως οι ανωφερείς κοινωνικές συγκρίσεις και οι εμπειρίες αυτό-αντικειμενοποίησης. Η αυτοσυμπόνια μπορεί να είναι προστατευτική απέναντι στην κατάθλιψη, επιπλέον ως ένα σύνολο προσαρμοστικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης που επιτρέπουν την αποδοχή και επεξεργασία των αρνητικών συναισθημάτων και εμπειριών σε αντίθεση με την αποφυγή ή άρνησή τους. Όσον αφορά τη χρήση του Instagram, μια σύγχρονη ανάγνωση των θεωριών της κοινωνικής σύγκρισης και της αυτό-αντικειμενοποίησης, θα μπορούσε επίσης να ερμηνεύσει την αυξημένη επένδυση και ανησυχία με την εμφάνιση που βρέθηκε να συνδέεται με αυτή. Τέλος, τόσο η μη συνάφεια της έντασης και των ωρών χρήσης του Instagram με την ικανοποίηση από την εμφάνιση, όσο και το εύρημα πως η ικανοποίηση αυτή είναι μεγαλύτερη για τους εφήβους που ακολουθούν λογαριασμούς σχετικούς με τουλάχιστον ένα συναφές της εμφάνισης θέμα στο Instagram, σε σύγκριση εκείνους που δεν ακολουθούν λογαριασμούς με συναφή θέματα, γεννά νέα ερωτηματικά και προτείνει την περαιτέρω διερεύνηση των τρόπων χρήσης του Instagram και των θεμάτων των λογαριασμών με τους οποίους οι έφηβοι αλληλοεπιδρούν.

Περιορισμοί και Προτάσεις

Η ερευνητική αυτή προσπάθεια ενέχει περιορισμούς, όπως την υπο-εκπροσώπηση των ανδρών, καθώς και το γεγονός πως το δείγμα ήταν αυτό-επιλεγόμενο και άρα πιθανώς όχι αντιπροσωπευτικό του γενικού πληθυσμού. Επιπλέον, στο δείγμα συμμετείχαν έφηβοι από 15 έως 24 ετών, λόγω περιορισμού των ψυχομετρικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν. Μελλοντικές έρευνες θα ήταν χρήσιμο να εξετάσουν τις μεταβλητές που μελετήθηκαν στην

παρούσα έρευνα από την έναρξη της ήβης και να διερευνήσουν πτυχές χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως το περιεχόμενο με το οποίο αλληλοεπιδρούν, αλλά και πιθανούς θετικούς τρόπους χρήσης τους, πιο εξονυχιστικά.

Ωστόσο, παρά τους όποιους περιορισμούς της, η έρευνα αυτή κρίνεται σημαντική, καθώς είναι η πρώτη που εξετάζει την αυτοσυμπόνια σε σχέση με την εικόνα σώματος και τη συναισθηματική ευζωία στην Ελλάδα και μάλιστα στον εφηβικό πληθυσμό. Είναι επίσης από τις λίγες έρευνες διεθνώς που μελετούν το Instagram μεμονωμένα, αλλά και διεξοδικά, εξετάζοντας, όχι μόνο τις ώρες χρήσης του από τους εφήβους, αλλά και την ένταση της χρήσης αυτής, καθώς και το θεματικό περιεχόμενο των λογαριασμών που ακολουθούν, σε σχέση με τις προαναφερθείσες μεταβλητές.

Με βάση τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, προτείνεται η εφαρμογή παρεμβάσεων αυτοσυμπόνιας για τη βελτίωση της εικόνας σώματος και της συναισθηματικής ευζωίας των εφήβων στην Ελλάδα, εστιάζοντας στην ενίσχυση της καλοσύνης προς τον εαυτό και της κοινής ανθρωπιάς, για την δημιουργία μιας στάσης αποδοχής και αγάπης προς τη μοναδικότητα του κάθε σώματος. Επιπλέον, ωφέλιμη κρίνεται η ψυχοεκπαίδευση σχετικά με τον ρόλο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, των κοινωνικών συγκρίσεων και εμπειριών αυτό-αντικειμενοποίησης που ενδέχεται κανείς να βιώσει κατά την χρήση τους, ώστε οι έφηβοι να έχουν μεγαλύτερη ενημερότητα για τους κινδύνους που ελλοχεύουν, καθώς και πιθανούς θετικούς ή εναλλακτικούς τρόπους χρήσης τους.

Βιβλιογραφία

- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474. <http://doi:10.1037/dev0000095> .
- Argyrides, M., & Kkeli, N. (2013). Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales: Psychometric Properties of the Greek Version. *Psychological Reports*, 113(3), 885–897. <http://doi:10.2466/03.07.pr0.113x29z6>.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <http://doi:10.1037/a0025754>.
- Betz, D. E., Sabik, N. J., & Ramsey, L. R. (2019). Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. *Body Image*, 29, 100–109. <http://doi:10.1016/j.bodyim.2019.03.004>.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2015). Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479–492. <http://doi:10.1007/s12671-015-0476-6> .
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047. <http://doi:10.1007/s10826-018-1125-1>.
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A., & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine*. <http://doi:10.1016/j.socscimed.2019.112458> .

- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., & Bray, I. (2021). Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: a prospective study. *J Epidemiol Community Health*, 75(4), 343-348. <https://doi:10.1136/jech-2019-213033> .
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Selfie-engagement on social media: Pathological narcissism, positive expectation, and body objectification – Which is more influential? *Addictive Behaviors Reports*.11, 100273 <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100263>.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: a review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>.
- Butkowski, C. P., Dixon, T. L., & Weeks, K. (2019). Body surveillance on Instagram: Examining the role of selfie feedback investment in young adult women’s body image concerns. *Sex Roles*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0993-6>.
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκας, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.) *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία* (σ. 21-43). Τόπος.
- Calogero, R. M. (2012). Objectification Theory, Self-Objectification, and Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2, 574–580. <http://doi:10.1016/b978-0-12-384925-0.00091-2>.
- Cash, T. (1990). The psychology of physical appearance. In T. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 51-79). The Guilford Press.

- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334–342). Elsevier Academic Press.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>.
- Coleman J. C.(Επιμ.).(2011). *Ψυχολογία της εφηβικής ηλικίας* (Μ. Κουλεντιανού, μετ.).Gutenberg.
- Cruz-Sáez, S., Pascual, A., Wlodarczyk, A., & Echeburúa, E. (2018). The effect of body dissatisfaction on disordered eating: The mediating role of self-esteem and negative affect in male and female adolescents. *Journal of Health Psychology*, 25(8), 1098-1108. <http://doi:10.1177/1359105317748734>.
- Dahl, R. E., Allen, N. B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A. B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441–450. <http://doi:10.1038/nature25770>.
- Daniels, E., Gillen, M., & Markey, C. (2018). *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice*. Cambridge University Press.
- Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLOS One*, 13(11): e0207261. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985).The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. http://doi:10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective WellBeing.

Canadian Psychology/Psychologie canadienne. Advance online publication.
<http://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>.

- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <http://doi:10.3758/bf03193146>.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207–210. <https://doi:10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>.
- Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2011). Gender-related Risk and Protective Factors for Depressive Symptoms and Disordered Eating in Adolescence: A 4-year Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(5), 607–622. <http://doi:10.1007/s10964-011-9718-7>.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Findlay-Jones, A. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21, 90–103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>.
- Fox, J., Vendemia, M.A., Smith, M.A., Brehm, N.R.(2021). Effects of taking selfies on women's self-objectification, mood, self-esteem, and social aggression toward female peers, *Body Image*, 36,193-200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.011>.

- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103–110. <http://doi:10.1037/1089-2680.9.2.103>.
- Galanakis, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Reliability and validity of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) in a Greek sample. *International Journal of Humanities and Social Studies*, 5(2), 120–127.
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <http://doi:10.1016/j.bodyim.2018.12.002>.
- Germer, C. & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itzvan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357–367). Routledge.
- Gilbert, D. T., Giesler, R. B., & Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 227–236.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 3(2), 97–112. <http://doi:10.1521/ijct.2010.3.2.97>.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163–174. <http://doi:10.1016/j.adolescence.2018.10.004>.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

- Halliwell, E. (2012). Social comparison theory and body image. In Cash, T. (Eds.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 751-757). Academic Press.
- Hartman-Munick, S. M., Gordon, A. R., & Guss, C. (2020). Adolescent body image: influencing factors and the clinician's role. *Current Opinion in Pediatrics*, 32(4), 455–460. <http://doi:10.1097/mop.0000000000000910>.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <http://doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi:10.1111/aphw.12127>.
- Jarman, H.K., Marques, M.D., McLean, S.A., Slater, A., Paxton, S.J. (2021). Social Media, Body Satisfaction and Well-being among Adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139-148. <http://doi:10.1016/j.bodyim.2020.11.005>.
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(6):2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>.
- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of counseling psychology*, 62(3), 453–463. <https://doi.org/10.1037/cou0000071>.

- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–42.
- Καρακασίδου, Ε. (2017). *Υλοποίηση Προγράμματος Εκπαίδευσης στην Αυτοσυμπόνια και Εφαρμογή του σε Ομαδικό Πλαίσιο* (Διδακτορική διατριβή). Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα.
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2017). Validity, Reliability and Factorial Structure of the Self-Compassion Scale in the Greek Population. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 7(4), 313. <http://doi:10.4172/2161-0487.1000313>.
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017a). The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components. *Psychology*, 8, 538-549. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84034>.
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017b). Empowering the Battered Women: The Effectiveness of a Self-Compassion Program. *Psychology*, 8, 2200-2214. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.813140>.
- Karsay, K., Trekels, J., Eggermont, S., & Vandenbosch, L. (2020). I (Don't) Respect my Body": Investigating the Role of Mass Media Use and Self-Objectification on Adolescents' Positive Body Image in a Cross-National Study. *Mass Communication and Society*. 24(1), 57-84. <http://doi:10.1080/15205436.2020.1827432>.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <http://doi:10.1080/02673843.2019.1590851>.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Carter, J. C. (2014). Understanding the roles of self-esteem, self-compassion, and fear of self-compassion in eating disorder pathology: An examination

of female students and eating disorder patients. *Eating Behaviors*, 15(3), 388–391.
<http://doi:10.1016/j.eatbeh.2014.04.008>.

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
<http://doi:10.1016/j.eclinm.2018.12.005>.

Keyte, R., Mullis, L., Egan, H., Hussain, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2020). Self-Compassion and Instagram Use Is Explained by the Relation to Anxiety, Depression, and Stress. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 436–441. <http://doi:10.1007/s41347-020-00186-z>.

Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 14, 5-12. <http://doi:10.1016/j.bodyim.2015.02.006>.

Liu, P., He, J., & Li, A. (2019). Upward social comparison on social network sites and impulse buying: A moderated mediation model of negative affect and rumination. *Computers in Human Behavior*. 96, 133-140.
<http://doi:10.1016/j.chb.2019.02.003>.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U).

Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The Effectiveness of a Brief Self-Compassion Intervention Program on Self-Compassion, Positive and Negative Affect and Life Satisfaction. *Psychology*, 8, 590-610. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84038>.

- Mantzios, M. & Wilson, J.C.(2014). Making concrete construals mindful: A novel approach for developing mindfulness and self-compassion to assist weight loss, *Psychology & Health*, 29(4), 422-441. <http://doi:10.1080/08870446.2013.863883>.
- Mantzios, M., Wilson, J. C. & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness*, 6(1), 123-132. <http://doi:10.1007/s12671-013-0237-3>.
- Marsh, I.C., Chan, S.W.Y. & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents a Meta-analysis. *Mindfulness* 9, 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>.
- Marta-Simões, J., Tylka, T. L., & Ferreira, C. (2020). Potential contributing roles of early affiliative memories, social safeness and body appreciation to adolescents' well-being. *Journal of Health Psychology*, 1-11.<http://doi:10.1177/1359105320953463> .
- Morrison, T.G., Kalin, R., Morrison, M.A.(2004).Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*. 39(155), 571-92.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103–123. <http://doi:10.1123/jsep.33.1.103>.
- Murray, K., Rieger, E., & Byrne, D.(2018). Body Image Predictors of Depressive Symptoms in Adolescence. *Journal of Adolescence*, 69,130–139. <http://doi:10.1016/j.adolescence.2018.10.002>.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <http://doi:10.1080/15298860309032>.

- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <http://doi:10.1080/15298860390209035>.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <http://doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <http://doi:10.1002/jclp.21923>.
- Neff, K. D., & Knox, M. (2017). Self-Compassion. In Zeigler-Hill, V. & Shackelford, T. (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer.
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*. 76(9), 1543-1562. <http://doi:10.1002/jclp.23007>.
- Neff, K.D.(2020).Commentary on Muris and Otgaar: Let the Empirical Evidence Speak on the Self-Compassion Scale. *Mindfulness* 11, 1900–1909. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01411-9>.
- Orosz, G., Toth-Kiraly, I., & Bothe, B. (2016). Four facets of Facebook Intensity—The Development of the Multidimensional Facebook Intensity Scale. *Personality and Individual Differences*, 100, 95–104. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.038B>.

- Patton, G. C., Olsson, C. A., Skirbekk, V., Saffery, R., Wlodek, M. E., Azzopardi, P. S., ... Sawyer, S. M. (2018). Adolescence and the next generation. *Nature*, 554(7693), 458–466. <http://doi:10.1038/nature25759>.
- Paulson, L.R. (2020). #gotmuscles? Instagram and Body Image in College Men. *The Journal of Social Media in Society Spring*. 9(1)63-84. Retrieved from <https://thejsms.org/tsmri/index.php/TSMRI/article/view/530>.
- Pew Research Center. (2018). Social media use in 2018. Retrieved from <https://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>.
- Πεζηρκιανίδης, Χ.(2020). Δημιουργία ενός θεωρητικού μοντέλου για τις φιλικές σχέσεις ενηλίκων υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας(Διδακτορική Διατριβή). Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M.(2018). Psychometric Properties of the Depression, Anxiety, Stress Scales-21 (DASS-21) in a Greek Sample. *Psychology*, 9, 2933-2950.<https://doi.org/10.4236/psych.2018.915170>.
- Pullmer, R., Coelho, J. S., & Zaitsoff, S. L. (2019). Kindness begins with yourself: the role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 52, 809–816. <https://doi.org/10.1002/eat.23081>.
- Regehr, R.Y. (2017). *Evaluating Free To Be: a positive body image for adolescents* (MSc thesis). The University of British Columbia, Vancouver. Retrieved from <https://open.library.ubc.ca/>.
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2016). Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction. Routledge/Taylor & Francis Group.

- Riva, G., Teruzzi, T., & Anolli, L. (2003). The Use of the Internet in Psychological Research: Comparison of Online and Offline Questionnaires. *CyberPsychology & Behavior*, 6(1), 73–80. <https://doi:10.1089/109493103321167983>.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275. <http://doi:10.1016/j.chb.2019.07.028>.
- Salomon, I., & Brown, C. S. (2020). That selfie becomes you: examining taking and posting selfies as forms of self-objectification. *Media Psychology*, 1–19. <http://doi:10.1080/15213269.2020.1817091>.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [http://doi:10.1016/s2352-4642\(18\)30022-1](http://doi:10.1016/s2352-4642(18)30022-1).
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking Up and Feeling Down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 101240. <http://doi:10.1016/j.tele.2019.101240>.
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2020). Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–12. <http://doi:10.1017/ipm.2020.93>.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <http://doi:10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training*

and Education in Professional Psychology, 1, 105–115. <http://doi:10.1037/1931-3918.1.2.105>.

Sick, K., Pila, E., Nesbitt, A., & Sabiston, C. M. (2020). Does self-compassion buffer the detrimental effect of body shame on depressive symptoms? *Body Image*, 34, 175–183. <http://doi:10.1016/j.bodyim.2020.05.012>.

Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2013). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>.

Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, 22, 87–96. <http://doi:10.1016/j.bodyim.2017.06.004>.

Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2017). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of Social Psychology*, 158(5), 541–552. <http://doi:10.1080/00224545.2017.1392278>.

Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M., Tautleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Muscles and bare chests on Instagram: The effect of Influencers' fashion and fitspiration images on men's body image, *Body Image*, 35, 237–244. <http://doi:10.1016/j.bodyim.2020.10.001>.

- Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). “You look great!”:The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women’s body image. *Body Image*, 27, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.009>.
- Tully, P. J., Zajac, I. T., & Venning, A. J. (2009). The Structure of Anxiety and Depression in a Normative Sample of Younger and Older Australian Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(5), 717–726. <http://doi:10.1007/s10802-009-9306-4>
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 56–65). Guilford Press.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14(1), 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2017). Body Image Dissatisfaction and Anxiety Trajectories During Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(5), 785–795. <http://doi:10.1080/15374416.2017.1390755>.
- Veldhuis, J., Alleva, J. M., Bij de Vaate, A. J. D. (N.), Keijer, M., & Konijn, E. A. (2020). Me, my selfie, and I: The relations between selfie behaviors, body image, self-objectification, and self-esteem in young women. *Psychology of Popular Media*, 9(1), 3–13. <http://doi.org/10.1037/ppm0000206>.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <http://doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002>.

- Ward, L. M. (2016). Media and sexualization: State of empirical research, 1995–2015. *Journal of Sex Research*, 53, 560–577. <http://dx.doi.org/10.1080/00224499.2016.1142496>.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236–245. <http://doi:10.1016/j.bodyim.2012.01.007>.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 760-773.
- Wollast, R., Riemer, A. R., Bernard, P., Leys, C., Kotsou, I., & Klein, O. (2019). How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian Journal of Psychology*. 60(5), 464–472. <http://doi:10.1111/sjop.12553>.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645–653. <http://doi:10.1007/s10802-014-9937-y>.

Παράρτημα

Αυτοσχέδιο Δημογραφικό Ερωτηματολόγιο

Παρακαλώ απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις που αφορούν στη συλλογή δημογραφικών στοιχείων.

Ηλικία

15 ☐

16 ☐

17 ☐

18 ☐

19 ☐

20 ☐

21 ☐

22 ☐23 ☐24 ☐25 ☐**Φύλο**Θήλυ ☐Άρρεν ☐

Άλλο...

Μορφωτικό επίπεδοΜαθητής/-α Γυμνασίου ☐Απόφοιτος Γυμνασίου ☐Μαθητής/-α Λυκείου ☐Απόφοιτος Λυκείου ☐Φοιτητής (ΑΕΙ, ΤΕΙ, ΙΕΚ) ☐Απόφοιτος Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ, ΤΕΙ, ΙΕΚ) ☐Μεταπτυχιακός Τίτλος Σπουδών ☐

Διδακτορικό

☐

Άλλο...

Ώρες χρήσης του Instagram καθημερινά (κατά μέσο όρο)

0 ώρες

☐

Λιγότερο από μία ώρα

☐

1-3 ώρες

☐

4-7 ώρες

☐

Επισκέπτομαι/Ακολουθώ λογαριασμούς στο Instagram που σχετίζονται με θέματα:

(μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις):

Σχέσεων

☐

Διασκέδασης

☐

Μόδας

☐

Αθλητισμού

☐

Διατροφής

☐

Ομορφιάς

☐

Μουσικής

☐

Γυμναστικής/ άσκησης

☐

Υγείας/ ευεξίας

☐

Τέχνης

☐

Κοινωνικών ζητημάτων ☐

Χιούμορ ☐

Επικαιρότητας ☐

Ταξιδιών ☐

Άλλο...

Χρησιμοποιώ/ Έχω χρησιμοποιήσει το Instagram για: (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις):

Επικοινωνία με γνωστούς και φίλους ☐

Νέες γνωριμίες ☐

Ενημέρωση/ επικαιρότητα ☐

Ψυχαγωγία ☐

Αγορές (π.χ. e-shop με ρούχα) ☐