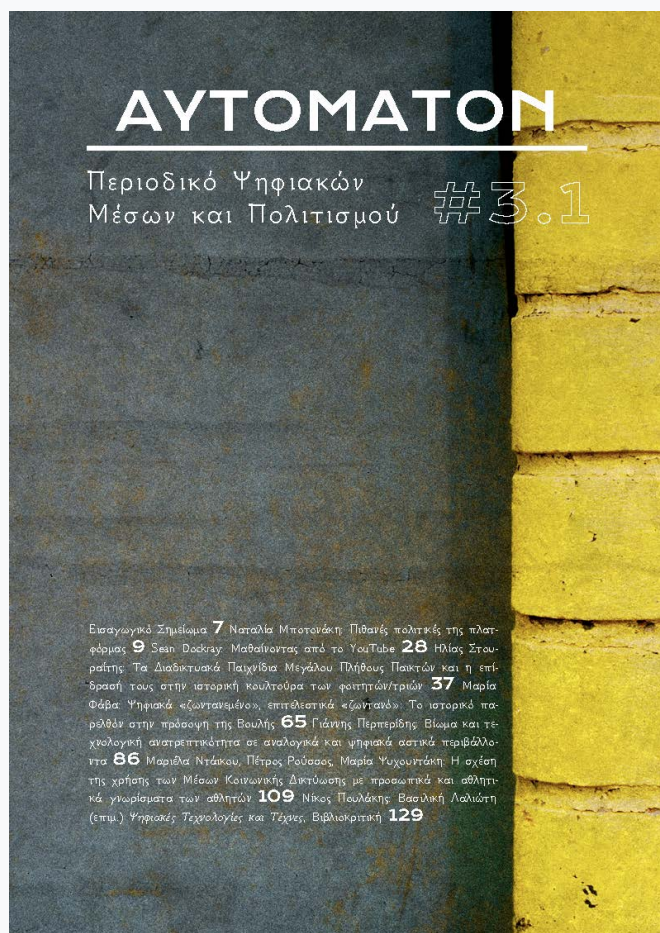


# Αυτόματον: Περιοδικό Ψηφιακών Μέσων και Πολιτισμού

Τόμ. 3, Αρ. 1 (2024)

Αυτόματον Τεύχος 3.1



Η σχέση της χρήσης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης με προσωπικά και αθλητικά γνωρίσματα των αθλητών

Μαριέλα Ντάικου, Πέτρος Ρούσσος, Μαρία Ψυχουντάκη

doi: [10.12681/automaton.38849](https://doi.org/10.12681/automaton.38849)

Copyright © 2024



Άδεια χρήσης [Creative Commons Αναφορά 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## Βιβλιογραφική αναφορά:

Ντάικου Μ., Ρούσσος Π., & Ψυχουντάκη Μ. (2024). Η σχέση της χρήσης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης με προσωπικά και αθλητικά γνωρίσματα των αθλητών. *Αυτόματον: Περιοδικό Ψηφιακών Μέσων και Πολιτισμού*, 3(1), 109–128. <https://doi.org/10.12681/automaton.38849>

## Η σχέση της χρήσης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης με προσωπικά και αθλητικά γνωρίσματα των αθλητών

Μαριέλα Ντάικου\*, Πέτρος Ρούσσοσ\*\*, Μαρία Ψυχουντάκη\*\*\*

### Περίληψη

Σκοπός της εργασίας είναι να μελετήσει τη σχέση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (ΜΚΔ) με τα προσωπικά και αθλητικά γνωρίσματα των αθλητών. Επίσης, να εντοπίσει τις πιθανές διαφοροποιήσεις ως προς τη χρήση των ΜΚΔ ανάλογα με τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 219 αθλητές και αθλήτριες και για τη συλλογή των δεδομένων χορηγήθηκαν τέσσερα ερωτηματολόγια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ευσυνειδησία και ο νευρωτισμός συσχετίζονται με τη χρήση των ΜΚΔ αλλά με αδύναμη σχέση. Τα παραπάνω προσωπικά χαρακτηριστικά συνδέονται με τη θεωρία της προσωπικότητας των Πέντε Παραγόντων και θεωρούνται ανθεκτικά στον χρόνο και στον τόπο. Φάνηκε επίσης, ότι η χρήση των ΜΚΔ δεν εξηγεί τη διακύμανση στο αγωνιστικό άγχος και στην αθλητική αυτοπεποίθηση των αθλητών. Επιπλέον, ότι η χρήση των ΜΚΔ δεν διαφοροποιείται από την ηλικία των αθλητών, ενώ φάνηκε να διαφοροποιείται από το φύλο, με τους άντρες να σημειώνουν υψηλότερη χρήση από ό,τι οι γυναίκες. Τέλος, αναδείχτηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών που αγωνίζονται σε τοπικό, εθνικό, διεθνές και ολυμπιακό αγωνιστικό επίπεδο. Φάνηκε πως οι αθλητές διεθνούς αγωνιστικού επιπέδου κάνουν μεγαλύτερη χρήση των ΜΚΔ.

**Λέξεις κλειδιά:** κοινωνική δικτύωση και προσωπικότητα, κοινωνική δικτύωση και αθλητισμός, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και κοινωνική δικτύωση, κοινωνική δικτύωση και αθλητικό άγχος.

\* Η Μαριέλα Ντάικου είναι απόφοιτη του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Τμήματος Ιατρικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. E-mail: mariela\_d2004@yahoo

\*\* Ο Πέτρος Ρούσσοσ είναι αναπληρωτής καθηγητής Γνωστικής Ψυχολογίας, Διευθυντής του Εργαστηρίου Πειραματικής Ψυχολογίας και του ΠΜΣ Κυβερνοψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. E-mail: roussosp@psych.uoa.gr

\*\*\* Η Μαρία Ψυχουντάκη είναι καθηγήτρια Ψυχολογίας-Αθλητικής Ψυχολογίας της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. E-mail: mpsychou@rhed.uoa.gr

## The Relationship of Social Media Use with Athletes Personal and Sports Knowledge

**Mariela Ntaikou\***, **Petros Roussos\*\***, **Maria Psychountaki\*\*\***

### **Abstract**

The purpose of this work is to study the relationship of the use of social media (s.m) with the personal and sports characteristics of athletes. The purpose of the work is, also, to identify any possible differences in terms of the use of the Social Media depending on their demographic characteristics. 219 athletes, male and female, participated in the research and four questionnaires were administered to collect the data. The results identified that conscientiousness and neuroticism are related, with a weak link, to the use of the s.m. The above personal characteristics are linked to the Five Factors personality theory and are considered resistant to time and place. It was also appeared that the use of the s.m do not explain the variation in competitive anxiety and sports self-confidence of the athletes. In addition, the use of s.m did not differ by the age of the athletes, while it appeared to differ by gender, with men reporting higher use than women. Finally, statistically significant differences emerged between the athletes competing at the local, national, international and Olympic level. It appeared that athletes of international competitive level make more use of the s.m.

**Keywords:** social networking and personality, social networking and sport, competitive confidence and social networking, social networking and sport competition anxiety.

\* Mariela Ntaikou is National and Kapodistrian University of Athens graduate, Department of psychology and Postgraduate student of the Medicine Department of the Aristotle University of Thessaloniki. E-mail address: mariela\_d2004@yahoo.gr

\*\* Petros Roussos, Associate professor of Cognitive Psychology, Director of Experimental Psychology Laboratory, Director of the graduate program in Cyberpsychology, National and Kapodistrian University of Athens, Department of Psychology. E-mail address: roussosp@psych.uoa.gr

\*\*\* Maria Psychountaki, Professor of Psychology-Sport psychology, School of Physical Education & Sport Science National and Kapodistrian University of Athens. E-mail address: mpsychou@phed.uoa.gr.

## Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) έγιναν μέρος της ζωής της πλειονότητας των ατόμων. Οι μαθητές και οι φοιτητές τα χρησιμοποιούν προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες τους για επικοινωνία, πληροφόρηση και διασκέδαση (Boyd & Ellison 2007). Οι αθλητές δεν αποτελούν εξαίρεση. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ για να αλληλεπιδράσουν με τους θαυμαστές, τους συναθλητές και τους αντιπάλους τους, τους χορηγούς ή και τους δυνάμει χορηγούς της προετοιμασίας τους. Δημοσιεύουν πληροφορίες σχετικές με την ομάδα τους, τις διοργανώσεις που συμμετέχουν, τις προπονήσεις τους, τις επιδόσεις και τα αποτελέσματά τους στις αγωνιστικές τους εμφανίσεις. Αξιοποιούν τη δύναμη των ΜΚΔ προκειμένου να υποστηρίξουν προϊόντα και να βρουν χορηγούς. Άρα η χρήση των ΜΚΔ τους προσφέρει, εκτός από επικοινωνία, και οικονομικά οφέλη (Geurin 2017).

Ένας άλλος λόγος της χρήσης των ΜΚΔ από τους αθλητές είναι η χαλάρωση και η αποφόρτισή τους από την αγωνιστική πίεση λίγο πριν από κάθε αγώνα (Hayes, κ.ά. 2020). Επίσης, τα ΜΚΔ ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των αθλητών μέσω της θετικής ενίσχυσης που λαμβάνουν από τα μηνύματα τα οποία δέχονται από τους ακολούθους τους σ' αυτά (Hanton, κ.ά. 2004).

## Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

Πλήθος ερευνών κατέληξαν στη σπουδαιότητα του ρόλου της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών (Dowd & Innes 1981b, Ruffer 1976a, 1976b, Vealey 2002). Η εργασία αυτή προσεγγίζει την προσωπικότητα μέσα από τη θεωρία των χαρακτηριστικών και, συγκεκριμένα, μέσω του μοντέλου των Πέντε Παραγόντων (Costa & McCrae 1992). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, οι άνθρωποι διαθέτουν ψυχολογικές ιδιότητες ανθεκτικές στον χρόνο και στον τόπο. Έτσι, η συμπεριφορά τους δύναται να ταξινομηθεί σε κατηγορίες και να οργανωθεί σε μία ιεραρχία με αποτέλεσμα να καθίσταται εξηγήσιμη και προβλέψιμη (Cervone & Pervin 2015). Μελέτες με στόχο την απλή και συνεκτική ταξινόμηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας είχαν ως αποτέλεσμα τη δημιουργία του μοντέλου των Πέντε Παραγόντων ή αλλιώς της Μεγάλης Πεντάδας (Big Five, Eysenck 2013). Το μοντέλο οργάνωσε τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σε πέντε διπολικές διαστάσεις που αναφέρονται στον νευρωτισμό έναντι της συναισθηματικής σταθερότητας, στην εξωστρέφεια έναντι της εσωστρέφειας, στη διαθεσιμότητα σε εμπειρίες, στη συνεργατικότητα και στην ευσυνειδησία (Costa & McCrae 2008). Τα χαρακτηριστικά ενός υψηλά βαθμολογούμενου ατόμου στον νευρωτισμό είναι η ανησυχία, η νευρικότητα, η συναισθηματική ανασφάλεια, η αίσθηση ανεπάρκειας και η υποχονδρία (Cervone & Pervin 2015). Ενός εξωστρεφούς ανθρώπου είναι η κοινωνικότητα, η ενεργητικότητα, η ομιλητικότητα, η αισιοδοξία, το χιούμορ και η τρυφερότητα (ό.π). Ενός ατόμου δεκτικού σε εμπειρίες θα μπορούσε να είναι μεταξύ άλλων η περιέργεια, η δημιουργικότητα και η εφευρετικότητα (ό.π). Ένα συνεργατικό άτομο θα μπορούσε να χαρακτηρί-

ζεται από ευθύτητα, εμπιστοσύνη, ευπιστία και επιθυμία να προσφέρει βοήθεια (ό.π). Και τέλος ένας ευσυνείδητος άνθρωπος μπορεί να είναι οργανωμένος, αξιόπιστος, πειθαρχημένος, ακριβής, σχολαστικός και φιλόδοξος (ό.π). Το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων προσφέρει επιστημονική τεκμηρίωση, ενώ δεν φαίνεται να παρατηρούνται διαφορές στη μελέτη των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας στις μεγάλες πολιτισμικές παραλλαγές (Somer & Goldberg 1999). Επίσης, οι παράγοντες του μοντέλου τείνουν να χαρακτηρίζονται από διαχρονική σταθερότητα, αφού δεν καταγράφονται αλλαγές στα χαρακτηριστικά των ατόμων μετά την ηλικία των 30 ετών, παρά τα διαφορετικά τους βιώματα. Ωστόσο, ενδιαφέρον παρουσιάζουν ευρήματα σχετικά με τη μεταβλητότητα ορισμένων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Συγκεκριμένα, φαίνεται πως οι ενήλικες έχουν μικρότερα ποσοστά νευρωτισμού, εξωστρέφειας και διαθεσιμότητας σε εμπειρίες και μεγαλύτερα ποσοστά συνεργατικότητας κι ευσυνειδησίας απ' ό,τι οι έφηβοι. Τα παραπάνω ευρήματα οδήγησαν τον ερευνητή να υποστηρίξει πως οι εν λόγω διαφοροποιήσεις οφείλονται στην εσωτερική ωρίμανση των ατόμων (McCrae 2002). Ως εκ τούτου, υπάρχει το ενδεχόμενο στην παρούσα έρευνα να εκδηλωθεί διακύμανση στον νευρωτισμό, τη διαθεσιμότητα σ' εμπειρίες και την εξωστρέφεια σε άτομα διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Επιπλέον, οι παράγοντες του μοντέλου δίνουν σχετικά σταθερά αποτελέσματα μεταξύ ανδρών και γυναικών (Costa, κ.ά. 1991).

Στην επιλογή του μοντέλου για τη θεωρητική υποστήριξη της παρούσας έρευνας, έπαιξε ρόλο η εστίαση των θεωρητικών της προσέγγισης, αφενός στη δημιουργία ενός αξιόπιστου εργαλείου μέτρησης των ατομικών διαφορών και αφετέρου στον καθορισμό των διαφορών που χρήζουν μελέτης (John & Srivastava 1999).

## Προσωπικότητα και Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Τα τελευταία χρόνια εμφανίζονται αρκετές έρευνες που αφορούν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των χρηστών των ΜΚΔ, καθώς αυτά ενδέχεται να επηρεάζουν την αποχή ή τη χρήση των ΜΚΔ, τον τρόπο χρήσης τους καθώς και τον τρόπο επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης μέσω αυτών. Μελέτη που εξέτασε τον βαθμό στον οποίο τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας προβλέπουν τη χρήση των ΜΚΔ με μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων ( $N = 11.629$ ), κατέληξε ότι υπάρχει μία αμφίδρομη θετική σχέση μεταξύ του νευρωτισμού και της χρήσης των ΜΚΔ. Με άλλα λόγια, όσο υψηλότερες είναι οι τιμές του νευρωτισμού, τόσο μεγαλύτερη η χρήση των ΜΚΔ (Andrews, κ.ά. 2020).

Εκτιμώντας και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, έρευνα έδειξε πως οι εξωστρεφείς άντρες και γυναίκες είναι πιθανότερο να χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ με μεγαλύτερη συχνότητα, καθώς και τα άτομα με υψηλό νευρωτισμό (Correa, κ.ά. 2010). Επιπλέον, οι ερευνητές σημείωσαν τη σχέση μεταξύ εξωστρέφειας και χρήσης των ΜΚΔ ως ιδιαιτέρως σημαντική μεταξύ των νεότερων ηλικιακά ατόμων. Για το πιο ώριμο ηλικιακό τμήμα των συμμετεχόντων στην έρευνά τους, φάνηκε πως το να είναι ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες αύξανε τις πιθανότη-

τες να εμπλακούν με τα ΜΚΔ (ό.π.). Έτσι, η συναισθηματική σταθερότητα φαίνεται να είναι αρνητικός προγνωστικός παράγοντας της χρήσης των ΜΚΔ, εύρημα που δεν ισχύει για την εξωστρέφεια (Correa, κ.ά. 2013). Συμπληρώνοντας τα παραπάνω, άλλη μελέτη κατέληξε πως η ευσυνειδησία και η διαθεσιμότητα για νέες εμπειρίες είναι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες της χρήσης των ΜΚΔ (Özgülven & Mucan 2013).

Ιδιαίτερη σημασία έχει έρευνα με δεδομένα από είκοσι χώρες και ένα μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων ( $N = 21.314$ ), η οποία έδειξε πως η ευσυνειδησία και η εξωστρέφεια είναι θετικοί προγνωστικοί παράγοντες της χρήσης των ΜΚΔ, ενώ η συναισθηματική σταθερότητα και η διαθεσιμότητα για νέες εμπειρίες συσχετίστηκαν αρνητικά (Gil de Zúñiga, κ.ά. 2017).

## Αγωνιστικό άγχος και αθλητική αυτοπεποίθηση

Αναφορικά με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας στον αθλητισμό, συναντάμε μεγάλη βιβλιογραφία με αντιφατικά και δύσκολα ερμηνεύσιμα αποτελέσματα, κυρίως λόγω του μικρού μεγέθους του δείγματος, της δυσκολίας διάκρισης μεταξύ αθλητών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, αλλά και των διαφορών βάσει της θέσης στην οποία αγωνίζονται οι αθλητές ενός ομαδικού αγωνίσματος (Booth 1958, Eysenck, κ.ά. 1982, Piepiora, κ.ά. 2018, Piepiora & Witkowski 2020a, Piepiora 2021a, Piepiora 2021b).

Συνοψίζοντας, θα λέγαμε, πως παρά το γεγονός ότι τα αποτελέσματα των ερευνών—όντας αντιφατικά—δεν ισχύουν καθολικά, η τάση σίγουρα είναι προς την κατεύθυνση ότι αυτό που ισχύει για τους αγωνιστικά υψηλού επιπέδου αθλητές, δεν ισχύει και για εκείνους που αγωνίζονται σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Επιπλέον, τα όποια συμπεράσματα των ερευνών δεν ισχύουν για όλους τους τύπους των αθλημάτων ούτε για όλους τους αθλητές, ενώ το φύλο και η ηλικία του αθλητή φαίνεται να αποτελούν διαφοροποιητικούς παράγοντες που θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη (Eysenck, κ.ά. 1982).

Στόχος κάθε αθλητή είναι η εξέλιξή του και η επίτευξη της βέλτιστης απόδοσης. Το άγχος φαίνεται να επιδρά ισχυρά στην απόδοση των αθλητών, συνεπώς η βασική επιδίωξή τους είναι η διαχείριση του προ αγωνιστικού άγχους (Masten, κ.ά. 2006). Στον αθλητισμό με τον όρο «άγχος» εννοείται «μία δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση ως αντίδραση στο αντιλαμβανόμενο στρες που αφορά στην απόδοση ενός ατόμου κατά τη διάρκεια εκτέλεσης μιας δεξιότητας υπό πίεση» (Cheng, κ.ά. 2009: 272). Ο Γουίλιαμς και οι συνεργάτες του (Williams, κ.ά. 1999) συνέδεσαν το αγωνιστικό άγχος με την ανησυχία που αφορά την προσωπική έκθεση, την αδυναμία διαχείρισης της πίεσης και την αίσθηση αθλητικής επάρκειας που αισθάνονται οι αθλητές, ενώ φαίνεται πως αθλητές υψηλότερου επιπέδου συνδέονται με υψηλότερα ποσοστά άγχους σε σύγκριση με εκείνους χαμηλότερων επιδόσεων (Masten, κ.ά. 2006).

## Αθλητικά γνωρίσματα και Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Σχετικά πρόσφατες έρευνες αναφέρουν πως η χρήση των ΜΚΔ μπορεί να ωφελήσει τους αθλητές, συμβάλλοντας θετικά στη χαλάρωσή τους (Browning & Sanderson 2012, Geurin 2017, Hayes, κ.ά. 2020). Επίσης, τα ΜΚΔ μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλείο για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των αθλητών. Η ανθεκτικότητα περιγράφεται ως οι εσωτερικές και εξωτερικές ιδιότητες του ατόμου που αλληλεπιδρούν για να φέρουν θετικά αποτελέσματα παρά την παρουσία αντίξων συνθηκών (Galli & Vealey 2008). Έρευνες έχουν δείξει τα οφέλη της χρήσης των προσωπικών ιστοσελίδων των αθλητών σε σχέση με την ευκολία των χρηστών να κάνουν κοινωνικές συνδέσεις, να μοιράζονται πληροφορίες και, ακολούθως, να αυξάνουν την αυτοεκτίμησή τους (Ellison, κ.ά. 2007, Raacke & Bonds-Raacke, 2008). Ο Χέιζ και οι συνεργάτες του (Hayes, κ.ά. 2020) δίνουν τη θετική διάσταση της χρήσης των ΜΚΔ από τους αθλητές, ερμηνεύοντάς την ως παράγοντα αποφόρτισης της αγωνιστικής πίεσης μέσω της θετικής ενίσχυσης από τους θαυμαστές τους.

Αντίθετα, ο Ένσελ και οι συνεργάτες του (Encel, κ.ά. 2017), σε έρευνά τους για τη χρήση του Facebook πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τους αγώνες, διαπίστωσαν πως η χρήση της πλατφόρμας θα μπορούσε να λειτουργήσει διασπαστικά στη συγκέντρωση των αθλητών στο έργο τους, λόγω του άγχους κατάστασης. Στην ίδια κατεύθυνση, ο Σμιθ και οι συνεργάτες του (Smith, κ.ά. 2018) παρατήρησαν την αύξηση του στρες των αθλητών που χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ, λόγω των αρνητικών σχολίων που εκείνοι λαμβάνουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα.

Μια άλλη διάσταση των αιτίων επηρεασμού που έδωσαν ο Χέιζ και οι συνεργάτες του αφορά την επίδραση των αναρτήσεων των αντιπάλων στην ανησυχία που μπορεί να βιώσουν οι αθλητές, συγκρίνοντας το περιεχόμενο της ανάρτησης του αντιπάλου με τη δική τους κατάσταση. Ωστόσο, για τους αθλητές που χρησιμοποιούν αυτή τη γνώση για να μάθουν καλύτερα τους αντιπάλους τους, αυτό ενδέχεται να λειτουργήσει θετικά (Fitriana & Xin 2019). Ο Γκόρελ (Correll 2018), σε έρευνά του, εστίασε στον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ ως επιδραστικού παράγοντα στην αυτοαποτελεσματικότητα των αθλητών. Η αυτοαποτελεσματικότητα (self efficacy) είναι ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της απόδοσης δεξιοτήτων (McAuley 1985).

## Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει τη σχέση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας των αθλητών με τη χρήση των ΜΚΔ καθώς, επίσης, τη σχέση της χρήσης των ΜΚΔ με τα αθλητικά γνωρίσματά τους και συγκεκριμένα την αθλητική αυτοπεποίθηση και το αγωνιστικό άγχος. Επιπλέον, στόχος είναι η μελέτη τυχόν διαφοροποιήσεων της χρήσης των ΜΚΔ ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, τον τόπο κατοικίας, το άθλημα (ατομικό ή ομαδικό), καθώς και το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η παρούσα έρευνα, προκειμένου να διερευνήσει την

παθολογική χρήση των ΜΚΔ από τους αθλητές, χρησιμοποιεί για πρώτη φορά στον ελληνικό αθλητικό πληθυσμό το ερωτηματολόγιο Εθισμού στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Social Media Addiction Questionnaire), γεγονός που της προσδίδει επιπλέον επιστημονικό ενδιαφέρον (Hawi & Samaha 2017, Ρούσσος, κ.ά. 2021).

Αναμένεται η ανάδειξη σχέσης ανάμεσα τόσο στις ψυχολογικές διαστάσεις της προσωπικότητας όσο και στα αγωνιστικά χαρακτηριστικά των αθλητών με τη χρήση των ΜΚΔ. Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, προκύπτουν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

Ερώτημα 1: Πώς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (νευρωτισμός, εξωστρέφεια, ευσυνειδησία, προσήνεια και δεκτικότητα νέων εμπειριών) συσχετίζονται με τη χρήση των ΜΚΔ;

Ερώτημα 2: Πώς η χρήση των ΜΚΔ συσχετίζεται με την αθλητική αυτοπεποίθηση των αθλητών;

Ερώτημα 3: Πώς η χρήση των ΜΚΔ συσχετίζεται με το αγωνιστικό άγχος των αθλητών;

Επιπλέον, μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης διαπιστώνεται ότι αυτό που ισχύει για τους υψηλού αγωνιστικού επιπέδου αθλητές, δεν ισχύει και για εκείνους που δεν έχουν αγωνιστεί σε διεθνές και ολυμπιακό επίπεδο (Dowd & Innes 1981). Επίσης, το φύλο κι η ηλικία του αθλητή αποτελούν διαφοροποιητικό παράγοντα που θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη, ενώ τα όποια συμπεράσματα των ερευνών δεν ισχύουν για όλους τους τύπους αθλημάτων (Eysenck, κ.ά 1982). Συνεπώς, αναζητούνται πληροφορίες που να τεκμηριώνουν τη διαφοροποίηση της σχέσης της χρήσης των ΜΚΔ και των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των αθλητικών γνωρισμάτων των συμμετεχόντων.

## Μέθοδος

### *Συμμετέχοντες*

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε δείγμα ευκολίας. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν έφηβοι και ενήλικοι, εν ενεργεία αθλητές τη χρονική στιγμή που διενεργήθηκε η δειγματοληψία, και των δύο φύλων, όλων των αθλημάτων (ομαδικά και ατομικά) και των αγωνιστικών επιπέδων από το σύνολο της επικράτειας.

Συνολικά συμπλήρωσαν τη φόρμα 221 ερωτηθέντες. Αποκλείστηκαν από την ανάλυση δύο άτομα επειδή ήταν πολύ νεαρής ηλικίας (εννέα και έντεκα ετών αντίστοιχα). Αναφορικά με το φύλο των συμμετεχόντων, 106 (48,4 %) ήταν άντρες και 112 (51,1 %) ήταν γυναίκες. Δεν ανέφερε το φύλο του ένας (0,5 %) συμμετέχων. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμάνθηκε από 13 έως 70 έτη με  $M = 27,84$  έτη και  $SD = 13,29$  έτη.

Σχετικά με τον τόπο κατοικίας, 133 (60,7%) συμμετέχοντες δήλωσαν κάτοικοι αστικών περιοχών, 81 (37%) κάτοικοι ημιαστικών και 5 (2,5%) κάτοικοι αγροτικών περιοχών. Αγροτική περιοχή ορίστηκε ο τόπος που έχει μέχρι 2.000 κατοίκους, ημιαστική περιοχή εκείνη



μέχρι 10.000 κατοίκους, ενώ η αστική περιοχή αναφέρεται σε τόπους με περισσότερους των 10.000 κατοίκων.

Όσον αφορά την αθλητική τους δραστηριότητα, 87 (39,7%) συμμετέχοντες ήταν αθλητές ατομικών αθλημάτων και 132 (60,3%) ομαδικών. Επίσης, 122 (55,7%) αθλητές αγωνίζονταν σε τοπικό επίπεδο, 61 (27,9%) σε εθνικό, 21 (9,6%) σε διεθνές και 15 (6,8%) σε ολυμπιακό αγωνιστικό επίπεδο.

Σχετικά με τη χρήση των ΜΚΔ, 38 (17,4%) συμμετέχοντες δήλωσαν τη χρήση ενός ΜΚΔ, 58 (26,5%) τη χρήση δύο ΜΚΔ, 64 (29,2%) τριών ΜΚΔ και 59 (26,9%) συμμετέχοντες τη χρήση άνω των τριών ΜΚΔ.

Η πλειονότητα των συμμετεχόντων ( $N = 167$  ή 76,3%) φάνηκε να προτιμά τη χρήση του Facebook.

## Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Για τη συγκέντρωση των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω εργαλεία.

*Ερωτηματολόγιο Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας - ΝΕΟ* (NEO Five-Factor Inventory, Costa Jr & McCrae 1992, Δημητριάδου & Σταλίκας 2011). Το Ερωτηματολόγιο Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας-ΝΕΟ είναι ένα εργαλείο μέτρησης των χαρακτηριστικών προσωπικότητας. Βασίζεται στη θεωρία των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας: του νευρωτισμού (neuroticism), της εξωστρέφειας (extraversion), της δεκτικότητας σε νέες εμπειρίες (openness to experiences), της προσήνειας (agreeableness) και της ευσυνειδησίας (conscientiousness). Το ερωτηματολόγιο μετράει τους πέντε αυτούς παράγοντες με μία σειρά προτάσεων ή δηλώσεων. Κάθε παράγοντας αποτελείται από 12 προτάσεις. Συνολικά το εργαλείο περιλαμβάνει 60 προτάσεις.

Η χορήγηση του ερωτηματολογίου μπορεί να γίνει ατομικά ή ομαδικά και απευθύνεται σε ενήλικες. Οι απαντήσεις αξιολογούνται με τη χρήση μιας διαβαθμιστικής κλίμακας πέντε σημείων, από 0 = Διαφωνώ Απόλυτα έως 4 = Συμφωνώ Απόλυτα, και τα αποτελέσματα ομαδοποιούνται σε ξεχωριστές βαθμολογίες για τους πέντε παράγοντες.

Το Ερωτηματολόγιο Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας-ΝΕΟ αποτελεί τη συντομωμένη έκδοση του Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). Έχει μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα σύμφωνα με τη διαδικασία της αντίστροφης, ανεξάρτητης μετάφρασης και μέχρι τώρα τα αποτελέσματα της χρήσης του στον ελληνικό πληθυσμό εμφανίζουν παρεμφερείς μέσους όρους και τυπικές αποκλίσεις μ' αυτούς του ξενόγλωσσου ερωτηματολογίου (Costa & McCrae 1992). Ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$  του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από  $\alpha = 0,65$  έως  $\alpha = 0,85$  (Costa & McCrae 1989, Costa Jr & McCrae 1992, Δημητριάδου & Σταλίκας 2011, Cervone & Pervin 2015).

*Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους* (Sport Competition Anxiety Test scAT Martens 1977, Ζέρβας & Κάκκος 1990). Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης. Αποτελείται από 15 ερωτήματα από τα οποία αξιολογούνται τα δέκα που αποτελούν

έναν παράγοντα. Ο αξιολογούμενος περιγράφει πώς νιώθει συνήθως όταν αγωνίζεται, σημειώνοντας πόσο συχνά νιώθει το αίσθημα στο οποίο αναφέρεται το κάθε ερώτημα (π.χ., «Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος»). Η απάντηση δίνεται σε μια 3βάθμια διατακτική κλίμακα από το 1 = Πολύ σπάνια έως το 3 = Συχνά. Ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$  του ερωτηματολογίου στον ελληνικό πληθυσμό κυμαίνεται από  $\alpha = 0,82$  έως  $\alpha = 0,91$ . Στην παρούσα έρευνα συμπεριλήφθηκαν μόνο τα ερωτήματα που αξιολογούνται (Martens 1977, Ζέρβας & Κάκκος 1990).

*Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης (Ψυχουντάκη 1998).*

Το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης αξιολογεί την εμπιστοσύνη και τη σιγουριά του αθλητή για τον εαυτό του όταν αγωνίζεται. Ο αξιολογούμενος απαντάει σύμφωνα με το πώς νιώθει τις περισσότερες φορές που αγωνίζεται. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 18 ερωτήσεις που απαρτίζουν τρεις παράγοντες: γενική αυτοπεποίθηση, αυτοπεποίθηση σε αντίξοες συνθήκες και θετικές σκέψεις. Ο εξεταζόμενος καταγράφει πόσο σίγουρος είναι για την ικανότητα που η κάθε πρόταση περιγράφει (π.χ., «είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδίδω καλά, ακόμη και σε πιεστικές αγωνιστικές καταστάσεις»). Η απάντηση στα ερωτήματα δίνεται σε μια 5βάθμια διατακτική κλίμακα από το 1 = Καθόλου έως το 5 = Πάρα πολύ. Ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$  του ερωτηματολογίου στον ελληνικό πληθυσμό είναι:  $\alpha = 0,80$  για τον παράγοντα της γενικής αυτοπεποίθησης,  $\alpha = 0,80$  για τον παράγοντα της αυτοπεποίθησης σε αντίξοες συνθήκες και  $\alpha = 0,77$  για τον παράγοντα των θετικών σκέψεων (Ψυχουντάκη 1998, Ψυχουντάκη & Ζέρβας 1998).

*Ερωτηματολόγιο Εθισμού στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Social Media Addiction Questionnaire, SMAQ Hawi & Samaha 2016, Ρούσσος, κ.ά. 2021).* Για τη μέτρηση της παθολογικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο SMAQ, των Χάουι και Σαμάχα, το οποίο είναι η προσαρμογή του ερωτηματολογίου Facebook Intrusion Questionnaire των Έλφινστον και Νόλλερ (Elphinston & Noller 2011) για την αξιολόγηση της προβληματικής χρήσης του Facebook. Η μετατροπή είχε στόχο να καλύπτονται όλα τα ΜΚΔ και βασίστηκε στα δέκα συστατικά συμπεριφοράς εθισμού του Μπράουν (Brown 1997, όπως αναφέρεται στους Hawi & Samaha 2016). Το SMAQ αποτελείται από οκτώ προτάσεις που αναφέρονται στην προβληματική σχέση κάθε ανθρώπου με τα ΜΚΔ, όπως είναι η στέρηση, η υποτροπή, η επαναφορά και η ευφορία (π.χ., «Διακόπτω ό,τι κάνω όταν αισθάνομαι την ανάγκη να μπω στα ΜΚΔ»). Η απάντηση στα ερωτήματα δίνεται σε μια 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 = Διαφωνώ απόλυτα έως 7 = Συμφωνώ απόλυτα. Καθώς το ερωτηματολόγιο θεωρείται μονοπαραγοντικό, βαθμολογείται με το άθροισμα των προτάσεων. Μεγαλύτερη τιμή δηλώνει και περισσότερο προβληματική σχέση με τα ΜΚΔ.

Ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$  του ερωτηματολογίου είναι  $\alpha = 0,87$ . Η κλίμακα μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα σύμφωνα με τη διαδικασία της αντίστροφης, ανεξάρτητης μετάφρασης και χρησιμοποιήθηκε στον ελληνικό μαθητικό πληθυσμό (Ρούσσος, κ.ά. 2021) με ικανοποιητικά αποτελέσματα (Cronbach's  $\alpha = 0,81$ ). Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας έγινε λεκτική προσαρμογή των ερωτήσεων για να συνάδουν με τον αθλητικό πληθυσμό.

## Διαδικασία

Η συλλογή των δεδομένων βασίστηκε στα παραπάνω τέσσερα επιστημονικά εργαλεία. Η χορήγηση των ερωτηματολογίων έγινε τόσο διαδικτυακά όσο και διά ζώσης. Αρχικά, αναρτήθηκε ο διαδικτυακός σύνδεσμος (Google Forms) του ερωτηματολογίου στα ΜΚΔ, ενώ σε τέσσερις περιπτώσεις, όπου οι προπονητές των ομάδων εξέφρασαν τη δυσκολία των αθλητών τους να ανταποκριθούν διαδικτυακά κυρίως λόγω δυσκολίας της χρήσης της διαδικτυακής πλατφόρμας, τα ερωτηματολόγια εκτυπώθηκαν και χορηγήθηκαν από την πρώτη ερευνήτρια στους χώρους προπόνησης των αθλητών και σε χρόνο που εκείνοι επέλεξαν. Ο χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν μεταξύ 15 και 20 λεπτών. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά το δεύτερο εξάμηνο του 2021.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν ανώνυμη και εθελοντική και δεν προσφέρθηκε κάποιο οικονομικό ή άλλο κίνητρο στους συμμετέχοντες. Στην περίπτωση εκείνων των ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν διά ζώσης, είχε προβλεφθεί να τοποθετούνται σε φακέλους, οι οποίοι παραδίδονταν σφραγισμένοι, προκειμένου να διαφυλαχθούν τα προσωπικά δεδομένα, αλλά και για λόγους ελευθερίας στις προσωπικές απαντήσεις των συμμετεχόντων.

Όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν πλήρη ενημέρωση για τους σκοπούς της έρευνας και τα δικαιώματά τους και έδωσαν εγγράφως τη συναίνεσή τους. Στις περιπτώσεις ανήλικων αθλητών, η συμμετοχή τους πραγματοποιήθηκε μετά από ενημέρωση και έγκριση των κηδεμόνων τους. Οι οδηγίες που δόθηκαν για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν ίδιες για όλους τους συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από τον τρόπο συμμετοχής τους στην έρευνα.

## Στατιστική Ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων διενεργήθηκε με τη χρήση του IBM SPSS 25. Οι αναλύσεις των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν με το κριτήριο  $t$ -test για τη σύγκριση των μέσων όρων των ανεξάρτητων δειγμάτων, με τον στατιστικό δείκτη Pearson  $r$  για τον έλεγχο των συσχετίσεων, ενώ υλοποιήθηκε μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης (One Way Analysis of Variance, ANOVA), προκειμένου να ελεγχθεί η επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής στις εξαρτημένες μεταβλητές (αγωνιστικό άγχος και αθλητική αυτοπεποίθηση).

## Αποτελέσματα

### Περιγραφικοί Δείκτες

Στον Πίνακα 1 αποτυπώνονται τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των εξεταζόμενων μεταβλητών σε άντρες και γυναίκες στην παρούσα έρευνα.

	ΦΥΛΟ	Μ.Ο	Τ.Α.	MIN	MAX	Alpha
Αγωνιστικό Άγχος	ΓΥΝΑΙΚΑ	19,36	5,68	10	30	0,89
	ΑΝΤΡΑΣ	21,08	5,13			
Αθλητική Αυτοπεποίθηση	ΓΥΝΑΙΚΑ	31,33	5,56	16	40	0,88
	ΑΝΤΡΑΣ	32,60	5,33			
Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης	ΓΥΝΑΙΚΑ	30,71	10,62	11	56	0,84
	ΑΝΤΡΑΣ	33,92	11,81			
Νευρωτισμός	ΓΥΝΑΙΚΑ	24,37	6,38	9	39	0,58
	ΑΝΤΡΑΣ	21,78	6,17			
Εξωστρέφεια	ΓΥΝΑΙΚΑ	27,91	5,28	15	44	0,52
	ΑΝΤΡΑΣ	28,64	4,70			
Ευσυνειδησία	ΓΥΝΑΙΚΑ	34,39	6,68	9	47	0,76
	ΑΝΤΡΑΣ	34,79	6,28			
Προσήνεια	ΓΥΝΑΙΚΑ	30,42	4,28	12	39	0,40
	ΑΝΤΡΑΣ	29,33	4,80			
Δεκτικότητα	ΓΥΝΑΙΚΑ	27,43	3,99	13	41	0,61
	ΑΝΤΡΑΣ	26,85	4,08			

**Πίνακας 1:** Δείγμα, Μέσος Όρος, Τυπική Απόκλιση, Μέγιστη Τιμή, Ελάχιστη Τιμή και Δείκτες Cronbach  $\alpha$  για τις Μετρήσεις της Έρευνας (N= 218, Γυναίκες= 112, Άντρες= 106)

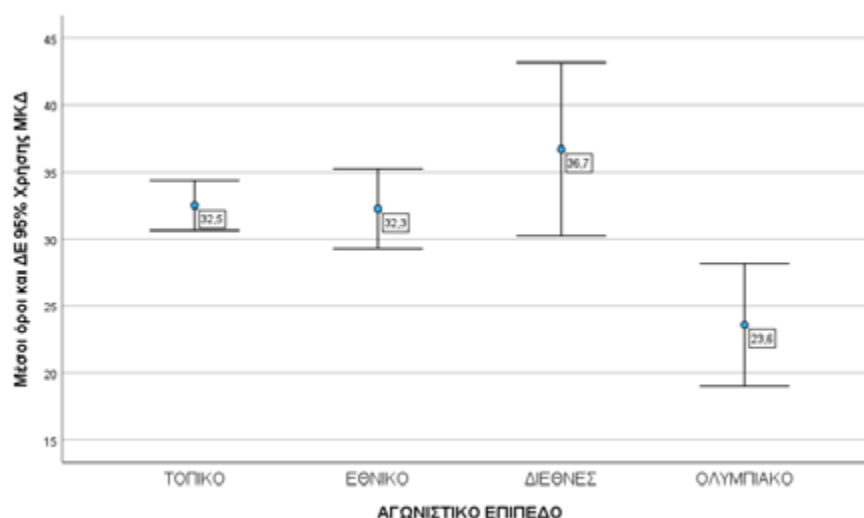
Για την καλύτερη κατανόηση της έννοιας της παθολογικής χρήσης των ΜΚΔ, οι τιμές με Τ.Α. > 1,5 καταδεικνύουν υψηλή χρήση ΜΚΔ. Έτσι φάνηκε ότι το 7% των συμμετεχόντων κάνουν υψηλή χρήση των ΜΚΔ.

Εντοπίστηκε μη στατιστικώς σημαντική αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία και τη χρήση των ΜΚΔ (Pearson  $r = -0,167$ ,  $p > 0,01$ ).

Σε ό,τι αφορά την επίδραση του φύλου, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις με το κριτήριο  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα. Βρέθηκε ότι οι άντρες ( $M = 33,92$ ,  $SD = 11,81$ ) ανέφεραν υψηλότερη χρήση των ΜΚΔ από ό,τι οι γυναίκες ( $M = 30,71$ ,  $SD = 10,62$ ,  $t = (216) = -2,12$ ,  $p = 0,036$ ,  $d = 0,29$ ), εύρημα που δείχνει σημαντική διαφορά.

Αναφορικά με τον τόπο κατοικίας, φαίνεται πως οι συμμετέχοντες των ημιαστικών περιοχών κάνουν την υψηλότερη χρήση των ΜΚΔ σε ποσοστό 55,6% έναντι εκείνων των αστικών περιοχών 43,6%, ενώ το δείγμα των κατοίκων των αγροτικών περιοχών είναι πολύ μικρό για να δώσει ασφαλή συμπεράσματα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η μεταβλητή του αγωνιστικού επιπέδου των συμμετεχόντων όπως φαίνεται στο Σχήμα 1. Αρχικά, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως ο μέσος όρος της χρήσης των ΜΚΔ από αθλητές που αγωνίζονται στο τοπικό επίπεδο ήταν  $M = 32,51$ ,  $SD = 10,38$ , των αθλητών εθνικού αγωνιστικού επιπέδου  $M = 32,26$ ,  $SD = 11,73$ , εκείνων που αγωνίζονται σε διεθνές επίπεδο  $M = 36,71$ ,  $SD = 14,17$  και των αθλητών ολυμπιακού επιπέδου



**Πίνακας 2:** Μέσοι όροι (και τα διαστήματα εμπιστοσύνης 95%) για τη μεταβλητή της χρήσης ΜΚΔ ανά αγωνιστικό επίπεδο αθλητή

$M = 23,60$ ,  $SD = 8,24$ . Στις παραπάνω τιμές πραγματοποιήθηκε μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης ανεξάρτητων δειγμάτων και βρέθηκε στατιστικώς σημαντική επίδραση [ $F(3,215) = 4,225$ ,  $p = 0,006$ ,  $\eta^2 = 0,056$ ], η οποία αποδίδεται στη σημαντικά χαμηλότερη μέση τιμή των αθλητών ολυμπιακού επιπέδου από όλες τις υπόλοιπες ομάδες.

Προχωρώντας τις στατιστικές αναλύσεις και με εξαρτημένες μεταβλητές το αγωνιστικό άγχος και την αθλητική αυτοπεποίθηση, βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ως προς τον νευρωτισμό  $F(3,215) = 3,78$ ,  $p = 0,01$ ,  $\eta^2 = 0,50$ ,  $CI[0.003, 0.107]$ . Πιο συγκεκριμένα, οι ολυμπιακού επιπέδου αθλητές φαίνεται ότι έχουν στατιστικώς τις χαμηλότερες τιμές νευρωτισμού. Επίσης, ως προς την ευσυνειδησία  $F(3,215) = 7,46$ ,  $p < 0,01$ ,  $\eta^2 = 0,94$ ,  $CI[0.026, 0.164]$ , οι αθλητές του ολυμπιακού αγωνιστικού επιπέδου φαίνεται να σημειώνουν τις υψηλότερες τιμές. Επιπλέον, ως προς την αθλητική αυτοπεποίθηση  $F(3,215) = 4,28$ ,  $p = 0,006$ ,  $\eta^2 = 0,56$ ,  $CI[0.005, 0.115]$ , οι αθλητές ολυμπιακού επιπέδου φαίνεται να υπερτερούν στατιστικώς σημαντικά σε αυτήν τη μεταβλητή.

Εξετάστηκε, επίσης, η επίδραση του αθλήματος (ατομικό/ομαδικό) στις τιμές των μεταβλητών της έρευνας με τη χρήση του κριτηρίου  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα. Βρέθηκε ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ( $M = 36,97$ ,  $SD = 5,37$ ) εμφάνισαν υψηλότερες τιμές ευσυνειδησίας από εκείνους των ομαδικών αθλημάτων [ $M = 33,02$ ,  $SD = 6,66$ ,  $t(208,3) = 4,62$ ,  $p < 0,001$ ,  $d = 0,64$ ] η οποία ήταν στατιστικώς σημαντική. Τέλος, σημαντικές στατιστικώς διαφορές μεταξύ των παραπάνω ομάδων σημειώθηκαν και για τη μεταβλητή της γενικής αυτοπεποίθησης. Ο έλεγχος πραγματοποιήθηκε, επίσης, με το στατιστικό κριτήριο  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα και φάνηκε ότι οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων ( $M = 33,01$ ,  $SD = 5,31$ ) εμφανίζονται να έχουν υψηλότερες τιμές στη γενική αυτοπεποίθηση από εκείνους των ομαδικών αθλημάτων [ $M = 31,24$ ,  $SD = 5,4$ ,  $t(217) = 2,37$ ,  $p = 0,019$ ,  $d = 0,18$ ]. Οι ομάδες ελέγχθηκαν και για τις υπόλοιπες μεταβλητές της έρευνας, αλλά δεν εντοπίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές.

## Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων

### Ερευνητικό Ερώτημα 1

Πώς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (νευρωτισμός, εξωστρέφεια, ευσυνειδησία, προσήνεια και δεκτικότητα νέων εμπειριών) συσχετίζονται με τη χρήση ΜΚΔ;

Για τον έλεγχο του παραπάνω ερευνητικού ερωτήματος, υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson's  $r$  μεταξύ των πέντε χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και της χρήσης των ΜΚΔ και φάνηκε ότι μόνο ο νευρωτισμός και η ευσυνειδησία συσχετίστηκαν στατιστικώς σημαντικά με τη χρήση των ΜΚΔ. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 2, εντοπίστηκε στατιστικώς σημαντική συνάφεια αρνητικής κατεύθυνσης ανάμεσα στην ευσυνειδησία και τη χρήση των ΜΚΔ (Pearson  $r = -0,22$ ,  $p < 0,01$ ). Επίσης, εντοπίστηκε στατιστικώς σημαντική συνάφεια θετικής κατεύθυνσης ανάμεσα στον νευρωτισμό και τη χρήση των ΜΚΔ (Pearson  $r = 0,20$ ,  $p < 0,01$ ). Παρά τη στατιστική σημαντικότητα, τα ευρήματα επιβεβαιώνονται με αδύναμους δείκτες, υποδεικνύοντας αδύναμη σχέση.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Νευρωτισμός								
2. Εξωστρέφεια	-0,25 <sup>***</sup>							
3. Δεκτικότητα	-0,08	0,07						
4. Προσήνεια	-0,21 <sup>**</sup>	0,28 <sup>***</sup>	0,04					
5. Ευσυνειδησία	-0,31 <sup>***</sup>	0,36 <sup>***</sup>	,20 <sup>**</sup>	0,13				
6. Γενική αυτοπεποίθηση	-0,30 <sup>***</sup>	0,33 <sup>***</sup>	0,09	0,01	0,49 <sup>***</sup>			
7. Αγωνιστικό άγχος	-0,43 <sup>***</sup>	0,21 <sup>**</sup>	0,02	0,07	0,08	0,26 <sup>***</sup>		
8. Εθισμός στα ΜΚΔ	0,20 <sup>**</sup>	-0,07	-0,00	-0,12	-0,22 <sup>***</sup>	-0,03	-0,11	
9. Ηλικία	-0,27 <sup>***</sup>	0,14 <sup>*</sup>	,22 <sup>*,**</sup>	0,11	0,43 <sup>***</sup>	0,28 <sup>***</sup>	0,09	-0,17 <sup>*</sup>

Σημείωση: \*  $p < 0,05$  - \*\*  $p < 0,01$  - \*\*\*  $p < 0,001$

**Πίνακας 2:** Συντελεστές συσχέτισης Pearson μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας

### Ερευνητικό Ερώτημα 2

Πώς η χρήση των ΜΚΔ συσχετίζεται με την αθλητική αυτοπεποίθηση των αθλητών;

Από τον έλεγχο αυτού του ερευνητικού ερωτήματος με τον συντελεστή συσχέτισης Pearson's  $r$ , δεν βρέθηκε καμία στατιστικώς σημαντική συσχέτιση της αθλητικής αυτοπεποίθησης με τη χρήση των ΜΚΔ.

### Ερευνητικό Ερώτημα 3

Πώς η χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται με το αγωνιστικό άγχος των αθλητών;

Παρομοίως με το ερευνητικό ερώτημα 2, ο έλεγχος αυτού του ερευνητικού ερωτήματος με τον συντελεστή συσχέτισης Pearson's  $r$ , δεν ανέδειξε καμία στατιστικώς σημαντική συσχέτιση του αγωνιστικού άγχους των αθλητών με τη χρήση των ΜΚΔ.

## Συζήτηση

Ο κύριος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν ο έλεγχος της συσχέτισης των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, της αθλητικής αυτοπεποίθησης και του αγωνιστικού άγχους με τη χρήση των ΜΚΔ στον αθλητικό πληθυσμό.

Στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα, το οποίο διερεύνησε τη σχέση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας με τη χρήση των ΜΚΔ, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δύο από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εμφανίζουν συσχέτιση. Το πρώτο είναι ο νευρωτισμός, ο οποίος φαίνεται να έχει θετική συσχέτιση με τη χρήση των ΜΚΔ. Αυτό σημαίνει ότι όσο αυξάνεται ο νευρωτισμός, τόσο αυξάνεται και η χρήση των ΜΚΔ. Το εύρημα έρχεται να επιβεβαιώσει προηγούμενη έρευνα της Άντριους και των συνεργατών της (Andrews, κ.ά. 2020), οι οποίοι διαπίστωσαν θετική σχέση μεταξύ νευρωτισμού και χρήσης των ΜΚΔ. Γνωρίζουμε ότι μεταξύ των χαρακτηριστικών ενός ατόμου με νευρωτισμό θα μπορούσαν να είναι η ανησυχία, η νευρικότητα, η συναισθηματική ανασφάλεια και η αίσθηση ανεπάρκειας (Cervone & Pervin 2015). Ενδεχομένως το εύρημα αυτό να δηλώνει ότι οι αθλητές που βιώνουν συναισθήματα άγχους και ανησυχίας μέσω της ενασχόλησής τους με τα ΜΚΔ πιθανόν βρίσκουν διέξοδο ή ανακούφιση σε αυτά τα αρνητικά τους συναισθήματα.

Το δεύτερο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που φαίνεται να συνυπάρχει με τη χρήση των ΜΚΔ είναι η ευσυνειδησία, η οποία βρέθηκε να συσχετίζεται αρνητικά με τη χρήση των ΜΚΔ. Όταν, δηλαδή, αυξάνεται η ευσυνειδησία, τείνει να μειώνεται η χρήση των ΜΚΔ. Το συγκεκριμένο εύρημα αμφισβητεί προηγούμενες έρευνες που ήθελαν τη θετική συσχέτιση της ευσυνειδησίας με τη χρήση των ΜΚΔ (Gil de Zúñiga, κ.ά. 2017, Özgüven & Mucan 2013). Ωστόσο, γνωρίζουμε ότι η ευσυνειδησία αξιολογεί τον βαθμό οργάνωσης, σταθερότητας και κινητοποίησης του ατόμου για την επίτευξη ενός στόχου (Cervone & Pervin 2015). Είναι αναμενόμενο, ένας ευσυνειδής αθλητής να επιλέγει να διαθέσει τον χρόνο του στα σχετικά με την προετοιμασία του θέματα και όχι παρακολουθώντας ή γράφοντας στα ΜΚΔ.

Αναφορικά με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (εξωστρέφεια, δεκτικότητα και προσήνεια), σε αντίθεση με τα βιβλιογραφικά ευρήματα, η παρούσα έρευνα δεν ανέδειξε κάποια σχέση με τη χρήση των ΜΚΔ, (Gil de Zúñiga, κ.ά. 2017, Özgüven & Mucan 2013). Για παράδειγμα, υψηλές τιμές στον παράγοντα της εξωστρέφειας δείχνουν ότι για το άτομο αυτό είναι σημαντικές οι έντονες προσωπικές σχέσεις. Η εξωστρέφεια χαρακτηρίζεται από κοινωνικότητα, αυτοπεποίθηση, ζωτικότητα, ενθουσιασμό και έντονη συναισθηματική εκφραστικότητα (Cervone & Pervin 2015). Ενδεχομένως, τα άτομα αυτά λόγω των παραπάνω χαρακτηριστικών τους να προτιμούν τη διά ζώσης αλληλεπίδραση.

Αναφορικά με τη δεκτικότητα (ανοιχτή αντίληψη σε νέες εμπειρίες), οι υψηλές τιμές σημαίνουν ότι στο άτομο αρέσουν νέες εμπειρίες και το ελκύει η εξερεύνηση του αγνώστου (ό.π). Από την άλλη πλευρά, ο παράγοντας της προσήνειας αφορά το βάθος και την ποιότητα των διαπροσωπικών επαφών. Αυτή η διάσταση της προσωπικότητας περιλαμβάνει στάσεις όπως η εμπιστοσύνη, ο αλτρουισμός, η καλοσύνη, η τρυφερότητα και άλλες προκοινωνικές συμπεριφορές (ό.π). Δεν συνδέονται οπωσδήποτε με την εξωστρέφεια, αφού ένας άνθρωπος μπορεί να είναι εσωστρεφής, αλλά να διατηρεί στενές και ζεστές διαπρο-

σωπικές σχέσεις με λίγα, ίσως, άτομα. Αυτή την ποιότητα σχέσεων δύσκολα την κατακτά κάποιος μέσω των ΜΚΔ.

Η ερμηνεία των παραπάνω ευρημάτων θα μπορούσε να σχετίζεται με τη δειγματοληψία της έρευνας. Φάνηκε μια μεταβλητότητα ορισμένων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (McCrae 2002). Συγκεκριμένα, οι ενήλικες είχαν μικρότερα ποσοστά νευρωτισμού, εξωστρέφειας και διαθεσιμότητας σε εμπειρίες και μεγαλύτερα ποσοστά συνεργατικότητας και ευσυνειδησίας από ό,τι οι έφηβοι. Επιπλέον, επειδή παρατηρήθηκε να υπερεκπροσωπείται η ηλικιακή ομάδα κάτω των 25 ετών έναντι των άλλων, τα ευρήματα ενδέχεται να σχετίζονται και με τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των εφήβων, όπως την ανάγκη τους να σταθεροποιήσουν την ατομική τους ταυτότητα μέσα από την επαφή τους με συνομηλίκους και την ανάγκη τους για δημοτικότητα και κοινωνική αποδοχή.

Απαντώντας στο δεύτερο και τρίτο ερευνητικό ερώτημα, τα οποία διερεύνησαν το ενδεχόμενο η υψηλή χρήση των ΜΚΔ να σχετίζεται με την αθλητική αυτοπεποίθηση και το αγωνιστικό άγχος των αθλητών, η έρευνα έδειξε πως δεν υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ τους. Φάνηκε πως οι αθλητές είτε κάνουν υψηλή είτε χαμηλή χρήση των ΜΚΔ, αυτό δεν έχει να κάνει ούτε με την αθλητική αυτοπεποίθηση ούτε με το αγωνιστικό άγχος.

Στη βιβλιογραφία τα ευρήματα είναι αντιφατικά. Βρίσκουμε έρευνες που συνηγορούν με την αρνητική επίδραση της χρήσης των ΜΚΔ στις παραπάνω μεταβλητές (Fernandez, κ.ά. 2012, Leary 1992, Masten, κ.ά. 2006), ενώ βρίσκουμε και το εντελώς αντίθετο, δηλαδή μελέτες που βεβαιώνουν τα οφέλη της χρήσης των ΜΚΔ για την αυτοπεποίθηση και το αγωνιστικό άγχος, μέσω της χαλάρωσης και της ενίσχυσης των αθλητών από τους ακολούθους τους (Browning & Sanderson 2012, Geurin 2017, Hayes, κ.ά. 2020). Η παρούσα έρευνα με τα ευρήματά της αμφισβητεί και τις δύο θεωρήσεις.

Μια πιθανή ερμηνεία των ευρημάτων μπορεί να σχετίζεται με το γεγονός ότι το μεγαλύτερο μέγεθος του δείγματος δήλωσε πως κάνει χαμηλή χρήση των ΜΚΔ. Επίσης, τα ευρήματα ενδέχεται να εξηγούνται και/ή από το γεγονός ότι κάθε χρήστης των ΜΚΔ έχει την επιλογή του τρόπου χρήσης τους, ο οποίος δεν μας είναι γνωστός.

Σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, δεν αναδείχτηκε συσχέτιση της ηλικίας με τη χρήση των ΜΚΔ, εύρημα που έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα της Άντριους και των συνεργατών της (Andrews, κ.ά. 2020), η οποία θέλει τα άτομα νεότερης ηλικίας να κάνουν τη μεγαλύτερη χρήση. Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί από τη χρονική περίοδο που πραγματοποιήθηκε η έρευνα. Λόγω του εγκλεισμού εξαιτίας της Covid-19, πολλά άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έκαναν χρήση των ΜΚΔ, ήρθαν σε επαφή με το διαδίκτυο προκειμένου να παραμείνουν σε επικοινωνία με γνωστούς και φίλους.

Παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά με τους άντρες να σημειώνουν υψηλότερη χρήση των ΜΚΔ από ό,τι οι γυναίκες. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με εκείνο της έρευνας της Άντριους και των συνεργατών της. Αυτό ίσως αφορά αφενός την καλύτερη εξοικείωση των αντρών με την τεχνολογία και αφετέρου την άρση των δυσκολιών που η διά ζώσης επικοινωνία συχνά έχει για τους άντρες.

Επιπλέον, φάνηκε πως οι αθλητές που κατοικούν στις ημιαστικές περιοχές κάνουν μεγαλύτερη χρήση των ΜΚΔ, κάτι που δεν έχει μελετηθεί επαρκώς έως τώρα, αλλά θα μπορούσε να εξηγηθεί από το γεγονός ότι οι ημιαστικές περιοχές της επικράτειας στερούνται



δραστηριοτήτων, οπότε η χρήση των ΜΚΔ ενδέχεται να αποτελεί για εκείνους ένα σημαντικό τρόπο απόκτησης γνώσεων, πληροφοριών καθώς και κοινωνικοποίησης και διασκέδασης.

Αναδείχτηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών διαφορετικού αγωνιστικού επιπέδου· αθλητών που αγωνίζονται σε τοπικό, εθνικό, διεθνές και ολυμπιακό αγωνιστικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, φάνηκε πως τη μεγαλύτερη χρήση των ΜΚΔ κάνουν οι αθλητές διεθνούς αγωνιστικού επιπέδου και τη μικρότερη εκείνοι του ολυμπιακού. Το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών και η σχέση του με παραμέτρους, όπως η χρήση των ΜΚΔ, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς έως τώρα. Γνωρίζουμε ότι οι αθλητές διεθνούς επιπέδου βρίσκονται σε μια μεταβατική φάση· από ένα υψηλό επίπεδο (διεθνές) επιδιώκουν να φτάσουν στο αμέσως υψηλότερο (ολυμπιακό) επίπεδο. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης οι αθλητές αυτοί «χρειάζονται» τα κοινωνικά δίκτυα. Τα ΜΚΔ αποτελούν έναν σύγχρονο τρόπο εύρεσης των χορηγών, οι οποίοι θα στηρίξουν την καλύτερη προετοιμασία τους για την επίτευξη των στόχων τους.

## Περιορισμοί και προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Το γεγονός ότι για πρώτη φορά στον ελληνικό αθλητικό πληθυσμό χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Εθισμού στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Social Media Addiction Questionnaire) προσδίδει στην έρευνα επιπλέον επιστημονικό ενδιαφέρον (Hawi & Samaha 2017, Ρούσσο, κ.ά. 2021).

Όμως παρά τη σημασία των αποτελεσμάτων της, πρέπει να αναγνωρίσουμε και κάποιους περιορισμούς της. Το γεγονός ότι κάποιες ηλικιακές ομάδες υπερ-εκπροσωπούνταν ήταν ένας περιορισμός, ο οποίος πιθανόν να επηρέασε τα ευρήματά της. Επίσης, το ότι οι δείκτες συσχέτισης του νευρωτισμού και της ευσυνειδησίας με τη χρήση των ΜΚΔ είναι στατιστικά σημαντικοί αλλά αδύναμοι ενδέχεται να οφείλονται στο μεγάλο εύρος του δείγματος.

Για τον λόγο αυτό, σε μελλοντικές έρευνες προτείνεται:

- α) Η στρωματοποιημένη ανά ηλικιακή ομάδα, αγωνιστικό επίπεδο και τόπο κατοικίας δειγματοληψία. Όλες οι ηλικιακές ομάδες να είναι ισάριθμες.
- β) Η διενέργεια μιας μεικτής μελέτης (ποσοτική και ποιοτική ανάλυση δεδομένων), που ενδεχομένως να εξηγούσε τον τρόπο και τις αιτίες που οι αθλητές επιλέγουν να χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ. Έτσι θα ήταν διαθέσιμες περισσότερες πληροφορίες για τους στόχους και τον τρόπο χρήσης τους.
- γ) Η μέτρηση της αθλητικής αυτοπεποίθησης και του αγωνιστικού άγχους να γίνει και με ερωτηματολόγια κατάστασης στο πλαίσιο των αγωνιστικών διοργανώσεων. Αυτό δεν ήταν δυνατόν να γίνει στην παρούσα έρευνα, επειδή δεν διοργανώνονταν αγώνες, εξαιτίας των μέτρων για την Covid-19.
- δ) Σημαντικό στοιχείο, επίσης, σε έρευνες αυτής της μορφής είναι και ο έλεγχος της κοινωνικής επιθυμητότητας – της τάσης των συμμετεχόντων να δίνουν κοινωνικώς επιθυμητές απαντήσεις. Αυτό θα μπορούσε να αποφευχθεί, αν χορηγηθεί ταυτόχρονα με τα ερωτηματολόγια της έρευνας και ένα ερωτηματολόγιο κοινωνικής επιθυμητότητας (Social Desirability Scale).

## Αναφορές

- Allen, Mark S. Greenlees, I. & Jones, M. 2013. «Personality in sport: A comprehensive review». *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6(1): 184-208.
- Allport, Gordon W. & Odbert, Henry S. 1936. «Trait-names: A psycho-lexical study». *Psychological Monographs* 47(1), i.
- Andrews, Nadia P. Yogeewaran, Kumar. Wang, Meng - Jie, Nash, Kyle. Hawi, Diana R. & Sibley Chris G. 2020. «Is Social Media Use Changing Who We Are? Examining the Bidirectional Relationship Between Personality and Social Media Use». *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 23(11): 752-760.
- Boyd, Danah M. & Ellison, Nicole B. 2007. «Social network sites: Definition, history, and scholarship». *Journal of Computer-Mediated Communication* 13(1): 210-230.
- Bray, R. Steven. Martin, Kathleen A. & Widmeyer, Neil W. 2000. «The relationship between evaluative concerns and sport competition state anxiety among youth skiers». *Journal of Sports Sciences* 18(5): 353-361.
- Browning, Blair. & Sanderson, Jimmy. 2012. «The positives and negatives of Twitter: Exploring how student-athletes use Twitter and respond to critical tweets». *International Journal of Sport Communication* 5(4): 503-521.
- Cervone, Daniel. & Pervin, Lawrence A. 2015. *Personality: Theory and research*. NJ: John Wiley & Sons.
- Cheng, K. Wen- Nuan. Hardy, Lew & Markland, David. 2009. «Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development». *Psychology of Sport and Exercise* 10(2): 271-278.
- Correa, Teresa. Bachmann, Ingrid. Hinsley, Amber W. & De Zúñiga, Homero G. 2013. «Personality and social media use». Στο *Organizations and social networking: Utilizing social media to engage consumers* 41-61. IGI Global.
- Correa, Teresa. Hinsley, Amber W. & De Zúñiga, Homero G. 2010. «Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use». *Computers in Human Behavior* 26(2): 247-253.
- Costa, Paul T Jr. & McCrae, Robert R. 2008. «The Revised Neo Personality Inventory (NEO-PI-R)». In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment, Vol. 2. Personality measurement and testing*, 179- 198. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781849200479.n9>
- Costa, Paul T Jr. McCrae, Robert R. & Dye, David A. 1991. «Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory». *Personality and Individual Differences* 12(9): 887-898.
- Costa, Paul T Jr. & McCrae, Robert R. 1989. «NEO five-factor inventory (NEO-FFI)». Odessa, FL: *Psychological Assessment Resources*, 3.
- Costa, Paul T Jr. & McCrae, Robert R. 1992. «Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory». *Psychological Assessment* 4(1): 5.
- Δημητριάδου, Διοδώρα. & Αναστάσιος Σταλίκας. 2011. «Ερωτηματολόγιο Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας ΝΕΟ, Τύπος: Αυτοαναφορά (NEO Five-Factor Inventory, NEO- FFI, Form S)». Στο

- Ανθολόγιο: Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ., Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα (2<sup>η</sup> έκδ.). Αθήνα: Πεδίο.
- Dowd, R. & Innes John. 1981a. «Sport and personality: Effects of type of sport and level of competition». *Perceptual and Motor skills* 53(1): 79-89.
- Dowd, R. & Innes John. 1981b. «Sport and personality: Effects of type of sport and level of competition». *Perceptual and Motor skills* 53(1): 79-89.
- Ellison, B. Nicole, Steinfield, Charles. & Lampe, Cliff. 2007. «The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites». *Journal of Computer-Mediated Communication* 12(4): 1143-1168.
- Elphinston, Rachel A. & Noller, Patricia. 2011. «Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction». *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14(11): 631-635.
- Encel, Kim. Mesagno, Christopher. & Brown, Helen. 2017. «Facebook use and its relationship with sport anxiety». *Journal of Sports Sciences* 35(8): 756-761.
- Eysenck, Hans J. 1970/2013. *The structure of human personality (Psychology Revivals)*. Routledge.
- Eysenck, Hans J. Nias, David K.B. & Cox, David N. 1982. «Sport and personality». *Advances in Behaviour Research and Therapy* 4(1): 1-56.
- Fernandez, C. Katya, Levinson, Cheri A. & Rodebauh, Thomas L. 2012. «Profiling: Predicting Social Anxiety From Facebook Profiles». *Social Psychological and Personality Science* 3(6): 706-713. <https://doi.org/10.1177/1948550611434967>
- Fitriana, Mimi. & Xin, Tan Yan. 2019. «The athlete performance management: An impact of self-integrity, family supports and social media». *Journal of Education and Social Science* 12(5): 54-63.
- Ζέρβας, Ιωάννης. & Κάκκος, Βασίλειος. 1990. «Εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αγωνιστικού χαρακτηριστικού άγχους (SCAT) σε ελληνικό πληθυσμό». *Αθλητική Ψυχολογία* 4: 3-24.
- Galli, Nick. & Vealey, Robin S. 2008. ««Bouncing back» from adversity: Athletes’ experiences of resilience». *The Sport Psychologist* 22(3): 316-335.
- Geurin, Andrea N. 2017. «Elite female athletes’ perceptions of new media use relating to their careers: A qualitative analysis». *Journal of Sport Management* 31(4): 345-359.
- Gil de Zúñiga, Homero. Diehl, Trevor. Huber, Briitte. & Liu, James. 2017. «Personality traits and social media use in 20 countries: How personality relates to frequency of social media use, social media news use, and social media use for social interaction». *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20(9): 540-552.
- Gorrell, Elyse. 2018. «*The Impact of Social Media on Athletes’ Self-Efficacy*». (Unpublished master’s thesis). Brock University, Faculty of Applied Health Sciences, St. Catharines, Ontario. Available from [https://dr.library.brocku.ca/bitstream/handle/10464/13673/brock Gorrell Elyse 2018.pdf?sequences=1](https://dr.library.brocku.ca/bitstream/handle/10464/13673/brock%20Gorrell%20Elyse%202018.pdf?sequences=1)
- Hanton, Sheldon. Mellalieu, Stephen D. & Hall, Ross. 2004. «Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation». *Psychology of sport and exercise* 5(4): 477-495.
- Hawi, Nazir S. & Samaha Maya. 2017. «The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students». *Social Science Computer Review* 35(5): 576-586.
- Hayes, Michelle. Filo, Kevin. Guerin, Andrea. Riot, Caroline. 2020. «An exploration of the distract-

- tions inherent to social media use among athletes». *Sport Management Review* 23(5): 852-868. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.12.006>
- John, Oliver P. & Srivastava, Sanjay. 1999. «The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives» (τ. 2). *University of California*: Berkeley.
- Kavanagh, Emma. Jones, Ian. & Marks, Lucy - Sheppard. 2016. «Towards typologies of virtual maltreatment: Sport, digital cultures & dark leisure». *Leisure Studies* 35(6): 783-796.
- Lanzante, John R. 1996. «Resistant, robust and non-parametric techniques for the analysis of climate data: Theory and examples, including applications to historical radiosonde station data». *International Journal of Climatology: A Journal of the Royal Meteorological Society* 16(11): 1197-1226.
- Leary, Mark R. 1992. «Self-presentational processes in exercise and sport». *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14(4): 339-351.
- Lettenmaier, Dennis P. 1976. «Detection of trends in water quality data from records with dependent observations». *Water Resources Research* 12(5): 1037-1046.
- Lundqvist, Carolina. & Hassmén, Peter. 2005. «Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses». *Journal of Sports Sciences* 23(7): 727-736.
- Magnusson, David. 1999. «Holistic interactionism: A perspective for research on personality development». In L.A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*, 219-247: Guilford Press.
- Martens, Rainer. 1977. «Sport competition anxiety test». *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Masten, Robert. TusaK, Matej. & Faganel, Manca. 2006. «Impact of identity on anxiety in athletes». *Kinesiology* 38(2): 126-134.
- McAuley, Edward. 1985. «Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model». *Journal of Sport Psychology* 8: 283-295.
- McCrae, Robert R. 2002. «The maturation of personality psychology: Adult personality development and psychological well-being». *Journal of Research in Personality* 36(4): 307-317.
- McCrae, Robert R. Costa, Paul T. de Lima, Margarida Pedroso. Simoes, António. Ostendorf, Fritz. Angleitner, Alois. Marusic, Iris. Bratko, Denis. Caprara, Gian Vittorio. Barbaranelli, Claudio. Chae, Joon - Ho & Piedmont, Ralph L. 1999. «Age differences in personality across the adult life span: Parallels in five cultures». *Developmental Psychology* 35(2): 466.
- Mesagno, Christopher. Harvey, Jack T. & Janelle Christopher M. 2012. «Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation». *Psychology of Sport and Exercise* 13(1): 60-68.
- Nicholls, R. Adam. Polman, Remco. & Levy Andrew R. 2010. «Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes». *European Journal of Sport Science* 10(2): 97-102.
- Özgüven, Nihan. & Mucan, Burcu. 2013. «The relationship between personality traits and social media use». *Social Behavior and Personality: an International Journal* 41(3): 517-528.
- Piepiora, Pawel. Kazimierz, Witkowski. & Piepiora Zbigniew. 2018. «Personality Profiles of Karate Masters Practising Different Kumite Styles». *Archives of Budo* 14: 247-257.
- Piepiora, Pawel. & Kazimierz, Witkowski. 2020a. «Personality Profile of Combat Sports Champions against Neo-gladiators». *Archives of Budo* 16: 281-293.

- Piepiora, Pawel. 2021a. «Personality Profile of Individual Sports Champions». *Brain and Behavior* 11(6).
- Piepiora, Pawel. 2021b. «Assessment of Personality Traits Influencing the Performance of Men in Team Sports in Terms of the Big Five». *Frontiers in Psychology* 12.
- Ρούσσοσ, Πέτροσ, Ανδριανός, Παναγιώτττς. Βέβα, Λουκία. Γιαννοπούλου, Γεωργία. Γουρέλλη, Μαρία Ελένη. Ζουρίδη, Γεωργία Σεμέλλη. Κακλαμάνησ, Λάζαροσ. Λαδοπούλου, Κωνσταντίνα. Λαμπροπούλου, Σοφία. Μπεκιάρη, Μαρίνα. Νικολακάκη, Ραφαέλα. & Σιαφαρίκα, Χρυσή. 2021, Ιούνιοσ 10. «Παθολογική χρήση του διαδικτύου κατά την πανδημία από παιδιά και εφήβουσ» [Προφορική Παρουσίαση]. Κέντρο Αριστείασ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπισημίου Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα.
- Raacke, John. & Bonds-Raacke, Jennifer. 2008. «MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites». *Cyberpsychology & Behavior* 11(2): 169-174.
- Rimé, Bernard. 2009. «Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review». *Emotion Review* 1(1): 60-85.
- Ruffer, William A. 1976a. «Three studies of personality: Undergraduate students in physical education». *Perceptual and Motor Skills* 43(2): 671-677.
- Ruffer, William A. 1976b. «Two studies of personality: Female graduate students in physical education». *Perceptual and Motor Skill*, 42(3\_suppl): 1268-1270.
- Ruggiero, Thomas E. 2000. «Uses and gratifications theory in the 21st century». *Mass Communication & Society* 3(1): 3-37.
- Sanderson, Jimmy. & Truax, Carrie. 2014. «“I hate you man!”: Exploring maladaptive parasocial interaction expressions to college athletes via Twitter». *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics* 7: 333-351.
- Smith, Matthew J. Arnold, Rachel. & Thelwell, Richard C. 2018. «“There’s no place to hide”: Exploring the stressors encountered by elite cricket captains». *Journal of Applied Sport Psychology* 30(2): 150-170.
- Somer, Oya. & Goldberg, Lewis R. 1999. «The structure of Turkish trait-descriptive adjectives». *Journal of Personality and Social Psychology* 76(3): 431.
- Spielberger, Charles D. 1983. «State-Trait Anxiety Inventory for Adults». Palo Alto, CA: Mind Garden.
- Vealey, Robin S. 2002. «Personality and sport behavior». In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*, 43-74. Human Kinetics.
- Williams, Matthew. Hudson, Joanne, Lawson, Romy J. 1999. «Self-Presentation In Sport: Initial Development Of A Scale For Measuring Athletes competitive Self-Presentation Concerns». *Social Behavior and Personality: an International Journal* 27(5): 487-502.
- Woodman, Tim. & Hardy, Lew. 2003. «The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis». *Journal of Sports Sciences* 21(6): 443-457.
- Ψυχουντάκη, Μαρία. 1998. «Αυτοπεποίθηση: Ένα εννοιολογικό μοντέλο μελέτησ τησ απόδοσησ νεαρών αθλητών». Διδακτορική διατριβή: ΤΕΦΑΑ Πανεπισημίου Αθηνών.
- Ψυχουντάκη, Μαρία. & Ζέρβασ, Ιωάννησ. 1998. «Δημιουργία και έλεγχοσ των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του ερωτηματολογίου αθλητικήσ αυτοπεποίθησησ νεαρών αθλητών». Στο Ι. Θεοδωράκησ, Μ. Γούδασ & Κ. Μπαγιάτησ (Επιμ.), *Πρακτικά 2ου Διεθνούσ/5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικήσ Ψυχολογίασ*, 234-236: Τρίκαλα.
- Zaki, Jamil. & Williams, Craig W. 2013. «Interpersonal emotion regulation». *Emotion* 13(5): 803.