



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Αντιμετώπιση Εξαρτήσεων – Εξαρτησιολογία»

Χαράλαμπος Ν. Χωραΐτης

A.M.: 20160920

Διπλωματική Εργασία:

«Η επίδραση του ενήλικου δεσμού και του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας στην προβληματική χρήση του διαδικτύου σε νεαρούς ενήλικες»

“The influence of attachment and of the fear of intimacy in the problematic internet use in young adults”

Τριμελής Επιτροπή

Γιοβαζολιάς Θεόδωρος – Επιβλέπων

Αναπληρωτής Καθηγητής

Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Πανεπιστημίου Κρήτης

Μαλλιώρα Μινέρβα – Μελπομένη

Καθηγήτρια Κοινωνικής Ιατρικής

Ψυχιατρικής και Νευρολογίας

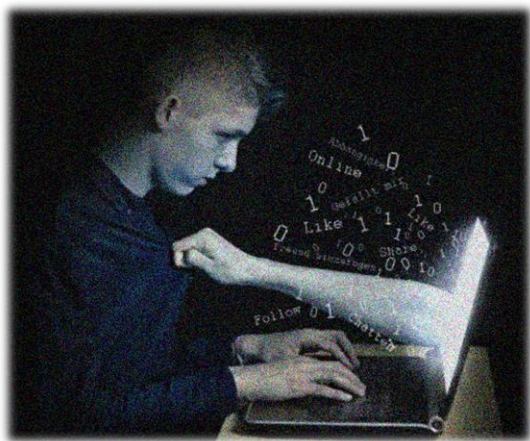
Πανεπιστημίου Αθηνών

Βασιλειάδου Μαρία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Θεολογικής Σχολής

Πανεπιστημίου Αθηνών



Αθήνα 2018

Χαράλαμπος Ν. Χωραΐτης

«Η επίδραση του ενήλικου δεσμού και του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας στην προβληματική χρήση του διαδικτύου σε νεαρούς ενήλικες»

“The influence of attachment and of the fear of intimacy in the problematic internet use in young adults”

Διπλωματική Εργασία



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Αντιμετώπιση Εξαρτήσεων – Εξαρτησιολογία»

Χαράλαμπος Ν. Χωραΐτης

A.M.: 20160920

Διπλωματική Εργασία:

«Η επίδραση του ενήλικου δεσμού και του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας στην προβληματική χρήση του διαδικτύου σε νεαρούς ενήλικες»

“The influence of attachment and of the fear of intimacy in the problematic internet use in young adults”

Αθήνα 2018

Πιστοποίηση

Πιστοποιείται ότι η διπλωματική εργασία με θέμα:

«Η επίδραση του ενήλικου δεσμού και του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας στην προβληματική χρήση του διαδικτύου σε νεαρούς ενήλικες»

Του μεταπτυχιακού φοιτητή του Τμήματος Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων –
Εξαρτησιολογία της Ιατρικής Σχολής

Χαράλαμπου Ν. Χωραΐτη
A.M.: 20160920

παρουσιάστηκε δημόσια και εξετάσθηκε στις

09/07/2018

Η τριμελής εξεταστική επιτροπή:

Ονοματεπώνυμο	Γιοβαζολιάς Θεόδωρος	Μαλλιώρη Μινέρβα – Μελομένη	Βασιλειάδου Μαρία
Ιδιότητα	Αν. Καθηγητής Συμβουλευτικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης	Καθηγήτρια Κοιν. Ιατρικής Ψυχιατρικής και Νευρολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών	Αν. Καθηγήτρια Θεολογικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Βαθμός			
Βαθμός ολογράφως			
Υπογραφή			

Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής

Βεβαιώνω ότι είμαι συγγραφέας αυτής της διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, έχω αναφέρει τις όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε αυτές αναφέρονται ακριβώς είτε παραφρασμένες. Ακόμα δηλώνω ότι αυτή η γραπτή εργασία προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά και αποκλειστικά και ειδικά για την συγκεκριμένη διπλωματική εργασία και ότι θα αναλάβω πλήρως τις συνέπειες εάν η εργασία αυτή αποδειχθεί ότι δεν μου ανήκει.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ

ΑΜ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

Χαράλαμπος Ν. Χωραΐτης

20160920

Πρόλογος

Αθήνα, 11 Ιουνίου 2018

Η χρήση του διαδικτύου μάς παρέχει πολλά οφέλη, όπως για παράδειγμα πρόσβαση σε πληροφορίες, διασκέδαση, κοινωνική δικτύωση, παιχνίδια και επικοινωνία με όλους τους ανθρώπους στη γη. Παρόλα αυτά η σωστή χρήση του μπορεί να αποδειχθεί μια πρόκληση για έναν άνθρωπο ο οποίος μεγαλώνει σε μια κοινωνία όπου τα πάντα στηρίζονται στη χρήση των υπολογιστών και του ίντερνετ.

Η παρούσα διπλωματική εργασία με τίτλο «*Η επίδραση του ενήλικου δεσμού και του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας στην προβληματική χρήση του διαδικτύου σε νεαρούς ενήλικες*» αποτελεί το επιστέγασμα των μεταπτυχιακών μου σπουδών στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών στο πλαίσιο του προγράμματος «*Αντιμετώπιση Εξαρτήσεων – Εξαρτησιολογία*». Η υπεύθυνη Καθηγήτρια κα Μ. Μαλλιώρη, οι ελλογιμότατοι κ.κ. Θ. Γιοβαζολιάς και Μ. Βασιλειάδου αποτελούν την τριμελή επιτροπή που επιβλέπει την παρούσα.

Το εν λόγω μεταπτυχιακό πρόγραμμα μεταχειριζόμενο την αρχή της συμπληρωματικότητας και με βάση την άρση των στεγανών των επιστημονικών πεδίων, μέσα από την διεπιστημονικότητα, αποτέλεσε εχέγγυο ακαδημαϊκής κατάρτισης και αγωγής συνεργασίας. Επιπλέον συναποτέλεσε μέγιστη τιμή για εμένα φοίτησή μου σ' αυτό, συμβάλλοντας τα μέγιστα στην επιστημονική και επαγγελματική μου κατάρτιση.

Ως πτυχιούχος της Θεολογικής Σχολής Αθηνών και με όσες σπουδές συνέχισα έπειτα σε άλλα πεδία και εξακολουθώ, όπως για παράδειγμα με την

έναρξη φοίτησής μου στην φυσικοθεραπεία, συνειδητοποιώ πως η ανάγκη να εστιάζει κανείς στην πρόοδο και στην εξέλιξη του ανθρωπίνου «είναι», γίνεται επιτακτική. Έτσι η μαθητεία μου στο πρόγραμμα αυτό προσέθεσε στην διαρκή εκ φύσεως επιθυμία μου για κατάρτιση, εμβάθυνση και ουσιαστική διεύρυνση στην ανίχνευση των βαθύτερων αιτιών της συμπεριφοράς. Η ενασχόλησή μου με την εκπαίδευση, με τις τέχνες και την ομαδική κοινωνική δράση με ώθησε να μελετήσω αυτή τη νέα μορφή εθισμού, που αφορά στο διαδίκτυο σε σχέση με την διαπροσωπική συμπεριφορά.

Συγκεκριμένα, η ανά χειράς εργασία αποτελείται από δύο μέρη – το Θεωρητικό και το Ερευνητικό – και αναπτύσσεται σε 9 κεφάλαια.

Το Θεωρητικό μέρος αποτελεί την βιβλιογραφική ανασκόπηση του θέματος και περιέχει έξι κεφάλαια τα οποία πραγματεύονται: τη θεωρία της προσκόλλησης, τον φόβο της διαπροσωπικής εγγύτητας, τις έννοιες του εθισμού, της εξάρτησης και των νεαρών ενηλίκων. Στη συνέχεια γίνεται ανασκόπηση του διαδικτυακού εθισμού και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Κλείνοντας, παρουσιάζεται μια συσχέτιση στις παραπάνω έννοιες στο πλαίσιο της διεθνούς βιβλιογραφίας.

Το Ερευνητικό περιγράφει τη διαδικασία και τα αποτελέσματα της έρευνας και αποτελείται από τρία κεφάλαια τα οποία αναφέρουν τη μεθοδολογία της έρευνας, τα αποτελέσματα και την επ' αυτών συζήτηση.

Κατά την προσωπική μου γνώμη, η εξειδίκευση σε θέματα ψυχικής υγείας σχετικά με τις εξαρτήσεις αναδεικνύεται ως αναγκαίος μοχλός δραστηριότητας, ευαισθητοποίησης και συνειδητοποίησης των ευθυνών μας για πληρέστερη προσφορά βοήθειας στον άνθρωπο. Αυτή η στάση δεν καλλιεργεί την

περιθωριοποίηση και τον αποκλεισμό, αλλά την ένταξη και τη συμμετοχή. Επιθυμώ λοιπόν να συμβάλλω τα ελάχιστα από τη θέση μου στο ζωντανό και υπεύθυνο κομμάτι της κοινωνίας μας, ώστε να γίνεται ικανό όχι μόνο να δημιουργήσει αλλά και να πρωταγωνιστήσει σε βελτιώσεις του βίου.

Όλη η διαδικασία με τις αλληλεπιδράσεις που μου προσέφερε, με καταστάσεις και σπουδαίους ανθρώπους, με ενέπνευσε στο να συνεχίσω την εξέλιξή μου με προσανατολισμό στην θεραπευτική προσέγγιση. Πέρα από τις δυσκολίες και τους κόπους, αυτή η προσωπική αναμέτρηση είναι ό,τι πιο αξιόλογο και τελικά γίνεται αθόρυβα «η αλλαγή που θέλει να δει κανείς στον κόσμο».

Χαράλαμπος Ν. Χωραΐτης

Ευχαριστίες

Θα είναι παράλειψη αν δεν εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες για την αίσια έκβαση αυτής της επέκτασης της μαθητείας μου. Αρχικά, στην οικογένειά μου, στις αδερφές και τη μητέρα μου.

Στους ελλογιμωτάτους κ.κ. Καθηγητές μου και επιβλέποντες της παρούσης, κα Μένη Μαλλιώρη, κ. Θεόδωρο Γιοβαζολιά και κα Μαρία Βασιλειάδου για την αγαστή συνεργασία και όσα μαθήματα επιστήμης και ζωής κόμισε η συναναστροφή μαζί τους που ελπίζω να μη σταματήσει με το τέλος του προγράμματος.

Επιπλέον, τον Καθηγητή μου στην Θεολογική Σχολή π. Αθανάσιο Μελισσάρη που με προέτρεψε για αυτό το βήμα και τον Καθηγητή κ. Γεράσιμο Καραμπελιά με τον οποίο συνδεθήκαμε σε ακαδημαϊκές διαλέξεις στο Πάντειο Πανεπιστήμιο.

Στην συνέχεια, τον κ. Δημήτριο Κορρέ και τον κ. Παύλο Κατσούφη, διαλεχτούς και εξάιρετους φίλους και συνεργάτες μου για την πολύτιμη συμβολή τους στα στάδια μελέτης – προετοιμασίας της παρούσης. Καθώς επίσης, τον κ. Κωνσταντίνο Γιαννόπουλο και την κα Μαίρη Καραβαλάκη, παιδικούς και εκλεκτούς φίλους και συνεργάτες μου για την ανεκτίμητη και ευεργετική συνεισφορά στην ολοκλήρωση της παρούσης.

Επίσης, στους σπάνιους συναδέλφους μου στη σχολική κοινότητα της ελληνογαλλικής Σχολής «Άγιος Ιωσήφ», στους μαθητές μου και στους Καθηγητές της Σχολής Φυσικοθεραπείας που με ενέπνευσαν να συνεχίζω παρά τις απασχολήσεις μου, προς την περάτωση των σπουδών μου.

Το μεγαλύτερο «ευχαριστώ» ανήκει στο ανώνυμο δείγμα για τη συμμετοχή του στην έρευνα. Ευχαριστίες και σε όσους κατατρεγμένους γνωρίζω προσωπικά και μου χαρίζουν συλλογή πλούσιων εμπειριών σε θέματα εθισμού. Τέλος, νιώθω ευγνώμων στους προστάτες Αγίους μου και στο Θεό για όσα δώρα ζωής αποδίδω στην παρουσία Τους.

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία με τίτλο «*Η επίδραση του ενήλικου δεσμού και του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας στην προβληματική χρήση του διαδικτύου σε νεαρούς ενήλικες*» αφορά στη βιβλιογραφική και ερευνητική θεώρηση του προαναφερθέντος τίτλου.

Στη θεωρητική προσέγγιση διασαφηνίζονται οι έννοιες «ενήλικος δεσμός» καθώς και οι τύποι, τα ενεργά μοντέλα και η επίδρασή του στις μετέπειτα σχέσεις, διαπροσωπικές ή μη. Να σημειωθεί εδώ ότι σύμφωνα με τη θεωρία της προσκόλλησης όπως ονομάζεται εναλλακτικά ο «ενήλικος δεσμός», υπάρχει η ιδέα ότι οι άνθρωποι δημιουργούν νοητικές αναπαραστάσεις του εαυτού τους και των σημαντικών ανθρώπων γύρω τους, με βάση τις διαπροσωπικές εμπειρίες τους.

Στη συνέχεια αναλύεται η έννοια του «φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας». Της αδυναμίας δηλαδή ενός ατόμου (λόγω συναισθηματικής διαταραχής), να ανταλλάξει σημαντικές σκέψεις και συναισθήματα για το ίδιο, με άλλο άτομο το οποίο εκτιμά και θέλει να σχετίζεται μαζί του (Descutner & Thelen, 1991).

Έπειτα συζητούνται οι έννοιες: εθισμός, εξάρτηση, κατάχρηση με ή δίχως χημικές ουσίες. Γίνεται αναφορά στις εξαρτησιογόνες ουσίες, στην έννοια της βιολογικής ανοχής και στην έννοια του συνδρόμου στέρησης. Κλείνοντας γίνεται μια προσπάθεια νευροβιολογικής προσέγγισης των εξαρτήσεων, γεγονός το οποίο αποτελεί και τη βάση της παρούσης για τη μετάβαση από την βιολογική εξάρτηση στον εθισμό δίχως χημική ουσία.

Η επόμενη έννοια η οποία αναλύεται είναι ο διαδικτυακός εθισμός. Αποτελεί μια νέα μορφή εξάρτησης, η οποία αφορά στην υπερβολική χρήση του συγκεκριμένου μέσου και τις επιδράσεις που έχει η χρήση αυτή στη συμπεριφορά όσων εμφανίζουν αδυναμία να τη διαχειριστούν. Μελετώνται οι τύποι της διαδικτυακής εξάρτησης παγκοσμίως, τα κριτήρια διάγνωσης του εθισμού στο διαδίκτυο, το προφίλ του εξαρτημένου χρήστη, οι προβληματισμοί που διέπουν τη φύση του εθισμού και οι διαφορές στα διαγνωστικά εγχειρίδια (DSM IV – V). Εν κατακλείδι, γίνεται η διαφοροποίηση της έννοιας «εθισμός στο διαδίκτυο» με την έννοια «προβληματική χρήση του διαδικτύου».

Στο τέλος του θεωρητικού μέρους επιχειρείται η βιβλιογραφική συσχέτιση μεταξύ των εννοιών «ενήλικος δεσμός», «φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας» «προβληματική χρήση του διαδικτύου», έννοιες που πραγματεύεται και η ερευνητική μελέτη της παρούσης.

Η έρευνα είχε στόχο να διακρίνει αν και κατά πόσο ο ενήλικος δεσμός και ο φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας προβλέπουν (προκαλούν ή ενισχύουν) την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Η έρευνα διεξήχθη μέσω τριών ερωτηματολογίων που αξιολογούν ποιοτικά τα παραπάνω φαινόμενα. Το ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση του ενήλικου δεσμού (Fraley Chris, Brumbaugh, Heffernan, & Vicary, 2011), για τον φόβο της διαπροσωπικής εγγύτητας (Descutner & Thelen, 1991) καθώς και για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Φιλιππάκη, T-E. & Γιοβαζολιάς, Θ., 2015).

Μελετήθηκαν 150 νεαροί ελληνόφωνοι ενήλικες ηλικίας 18-25 ετών, με Μ.Ο. ηλικίας 22,6 έτη, εκ των οποίων οι 62, άνδρες και οι 88, γυναίκες.

Μετά τον έλεγχο και την παρουσίαση των δημογραφικών στοιχείων διερευνήθηκαν οι ακόλουθες υποθέσεις. Η διαφοροποίηση των μεταβλητών αναφορικά με το φύλο του δείγματος, καθώς και οι συσχετίσεις και η γραμμική παλινδρόμηση των μεταβλητών, μεταξύ τους.

Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ότι: στη μεταβλητή του αποφευκτικού τύπου υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στα φύλα (p . Sig=0,031). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,373) σκοράρισμα των ανδρών. Στη μεταβλητή του αγχώδους τύπου δεν παρατηρείται αξιόλογη διαφοροποίηση σε σχέση με το φύλο (p . Sig=0,052 / 0,059 > 0,05). Στη μεταβλητή του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στα φύλα (p . Sig=0,00). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,300) σκοράρισμα των ανδρών. Στη μεταβλητή του εθισμού στο διαδίκτυο υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στα φύλα (p . Sig=0,00). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,225) σκοράρισμα των ανδρών.

Αναφορικά με τις συσχετίσεις παρατηρήθηκαν τα ακόλουθα. Ο τύπος αποφυγής δε σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με τον αγχώδη τύπο ή την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Παρατηρήθηκε συσχέτιση του τύπου αποφυγής με το φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας ($r = 0,606$, p . Sig = 0,00), του αγχώδους τύπου με το φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας ($r = 0,299$, p . Sig = 0,00), του αγχώδους τύπου με την προβληματική χρήση του διαδικτύου ($r = 0,325$, p . Sig = 0,00) και του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας με την προβληματική χρήση του διαδικτύου ($r = 0,312$, p . Sig = 0,00). Τέλος, παρατηρήθηκε μια στατιστικά σημαντική εξίσωση παλινδρόμησης ($F(5,144)=7,320$, p . Sig=0,00<0,05) με συντελεστή $R^2=0,175$ Να τονιστεί εδώ ότι ο συντελεστής R^2 εκφράζει σε ποσοστό

17,5% την μεταβλητότητα της εξαρτημένης μεταβλητής. Επίσης, οι μεταβλητές ηλικία και τύπος αποφυγής είναι μη στατιστικά σημαντικές, εντός του μοντέλου, πράγμα που εξηγεί την τιμή του R^2 . Η εξίσωση δίνεται από τον τύπο: $y = 1,947 - 0,215 (\text{φύλο}) + 0,94 (\text{αγχ. τύπος}) + 0,35 (\text{φ.δ.ε})$.

Τέλος, αναλύονται τα αποτελέσματα και οι περιορισμοί της έρευνας ενώ παρατίθενται κάποιες προτάσεις.

Λέξεις κλειδιά: ενήλικος δεσμός, φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας, προβληματική χρήση του διαδικτύου, νεαροί ενήλικες, εξάρτηση, εθισμός

Abstract

The present M.Sc. thesis entitled "*The influence of attachment and of the fear of intimacy in the problematic internet use in young adults*" refers to the bibliographic and research considerations of the above-mentioned title.

The theoretical approach clarifies the concepts of "attachment" as well as the types, active models and its effect on the subsequent relationships, whether interpersonal or not. It should be noted here that according to the theory of attachment, there is the idea that people create mental representations of themselves and the important people around them, based on their interpersonal experiences.

The concept of "fear of intimacy" is then analyzed. The inability of an individual (due to emotional disturbance) to exchange important thoughts and feelings for himself, with another person he appreciates and wants to relate to.

Next, the concepts: addiction, dependence, abuse with or without chemicals are discussed. Reference is made to the addictive substances, the concept of biological tolerance and the concept of withdrawal syndrome. In closing, an attempt to neurobiological approach to the dependencies is made, which is the basis of this for the transition from biological dependence to chemical-addicted addiction.

The next concept that is analyzed is the internet addiction. It is a new form of dependence on the excessive use of this instrument and its effects on the behavior of those who are unable to manage it. Internet dependency patterns, criteria for diagnosing internet addiction, dependency profile, the nature of addiction, and differences in diagnostics (DSM IV-V) are being studied. In conclusion, the concept of "internet addiction" is changed in the sense of "problematic use of the internet".

At the end of the theoretical part is attempted the bibliographical relation between the concepts of "attachment", "fear of intimacy" "problematic use of the internet", concepts that are dealt with and the research study of the present.

The research aimed to distinguish whether and to what extent the attachment and the fear of intimacy predict (provoke or reinforce) the problematic use of the internet. The survey was conducted through three questionnaires that qualitatively evaluate the above phenomenon. The questionnaire for the evaluation of attachment (Fraley Chris, Brumbaugh, Heffernan, & Vicary, 2011), about the fear of Intimacy (Descutner & Thelen, 1991) and of the internet addiction (Filippaki, . & Giovazolias, T., 2015).

The research studied 150 young Greek-speaking adults aged 18-25 years, with mean aged 22.6 years, of whom 62 are men and 88 are women.

The following hypotheses were investigated following demographic control and presentation. Differentiation of the variables with respect to the gender of the sample, as well as the correlations and linear regression of the variables among them.

In particular, it was observed that: in the avoidance-type variable there is a differentiation between the sexes ($p.Sig = 0.031$). A slightly higher (0.373) male score is seen from the mean values of the sample. In the variable of the anxiety type there is no significant differentiation with respect to sex ($p.Sig = 0.052 / 0.059 > 0.05$). In the variable of interpersonal security fear there is gender differentiation ($p.Sig = 0.00$). From the average values of the sample there was a slightly higher (0.300) score for men. In the Internet addiction variable, there is a difference between the sexes ($p.Sig = 0.00$). Mean values in the sample show a slightly higher (0.225) score for men.

Regarding the correlations, the following were observed. The avoidance type is not statistically relevant to the anxious type or problematic use of the internet. There was a correlation of the type of avoidance with the fear of intimacy ($r = 0,606$, $p. Sig = 0,00$), the anxiety type with the fear of intimacy ($r = 0,299$, $p. Sig = 0,00$), the anxiety type with ($r = 0,325$, $p. Sig = 0,00$) and fear of interpersonal with the problematic use of the internet ($r = 0,312$, $p. Sig = 0,00$). Eventually, was observed a statistically significant regression equation ($F(5,144)=7,320$, $p. Sig=0,00<0,05$, $R^2=0,175$) determined by the equation $y = 1,947-0,215 (\text{gender}) + 0,94(\text{aggression}) + 0.35 (\text{F.o.I})$.

Finally, the results and limitations of the research are analyzed, and some suggestions are presented.

Keywords: attachment, fear of intimacy, problematic internet use, young adults, addiction.

Περιεχόμενα

Πιστοποίηση	7
Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής.....	8
Πρόλογος.....	9
Ευχαριστίες.....	12
Περίληψη.....	14
Λέξεις κλειδιά:	17
Abstract	18
Keywords:.....	20
Περιεχόμενα	21
Πίνακες	25
Διαγράμματα	26
Διευκρίνιση όρων	28
Εισαγωγή	29

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1ο: Διασαφήνιση εννοιών	32
1.1. Θεωρία της προσκόλλησης	32
1.1.1. Τύποι δεσμού: ασφαλής - ανασφαλής.....	35
1.1.2. Ενεργά μοντέλα δεσμού.....	38
1.1.3. Η επίδραση του δεσμού στις μετέπειτα σχέσεις	40
1.1.4. Διαπροσωπικές σχέσεις (αλληλεπίδραση και σχέση)	41
1.2. Φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας	42
Κεφάλαιο 2ο: Εθισμός και εξάρτηση	44
2.1. Γενική Θεώρηση	44
2.2. Κατάχρηση – Εξάρτηση – Εθισμός.....	46
2.3. Ουσίες εξάρτησης	47
2.4. Ανοχή – Σύνδρομο Στέρξης.....	48

2.5. Νευροβιολογική προσέγγιση των εξαρτήσεων	49
2.6. Εξάρτηση δίχως χημική ουσία.....	52
Κεφάλαιο 3ο : Νεαροί ενήλικες	53
3.1. Η αναδυόμενη ενηλικίωση	53
Κεφάλαιο 4ο: Διαδικτυακός εθισμός	56
4.1. Ορισμός	56
4.2. Τύποι της διαδικτυακής εξάρτησης παγκοσμίως	57
4.3. Κριτήρια Διάγνωσης εθισμού στο διαδίκτυο	58
4.4. Το «προφίλ» του εξαρτημένου χρήστη	59
4.5. Προβληματισμοί για τη φύση του εθισμού	60
4.6. Διαφορές στα διαγνωστικά εγχειρίδια	61
Κεφαλαίο 5ο: Προβληματική χρήση του διαδικτύου.....	63
5.1. Ορισμός	63
Κεφαλαίο 6ο: Βιβλιογραφική Συσχέτιση μεταξύ των Εννοιών	65
6.1. Ενήλικος δεσμός και φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας	65
6.2. Προβληματική χρήση του διαδικτύου και ενήλικος δεσμός	67
6.2.1. Δεσμός προσκόλλησης συνομηλίκων, & προβληματική χρήση του διαδικτύου σε έφηβους και έφηβες.	69
6.3. Φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας και προβληματική χρήση του διαδικτύου. .	70
6.3.1. Η χρήση του διαδικτύου προκαλεί μοναξιά;	71
6.3.2. Το αίσθημα της μοναξιάς και πως αυτό παραπέμπει στη χρήση του διαδικτύου.	72
6.4. Ενήλικος δεσμός, φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας, προβληματική χρήση του διαδικτύου	73
6.4.1. Μη ασφαλείς προσκολλημένες στάσεις στην πρώιμη προβληματική χρήση του διαδικτύου μεταξύ ανθρώπων στην μετεφηβεία.	74
6.4.2. Μη ασφαλής προσκόλληση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη προβλημάτων χρήσης του διαδικτύου	75

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 7ο: Μεθοδολογία έρευνας.....	76
7.1. Σκοπός.....	76
7.2. Ερευνητικά ερωτήματα.....	76
7.3. Μέθοδος – Μέσα συλλογής δεδομένων	77
7.4. Διαδικασία	77
7.5. Δείγμα.....	78
7.6. Προετοιμασία.....	79
7.6.1. Αξιολόγηση ενήλικου δεσμού.....	79
7.6.2. Αξιολόγηση του φόβου της διαπροσωπικής εγγύτητας	80
7.6.1. Εθισμός στο διαδίκτυο.....	81
7.7. Στατιστική Ανάλυση	81
Κεφάλαιο 8ο: Αποτελέσματα.....	83
8.1. Δημογραφικά Στοιχεία Δείγματος.....	83
8.1.1. Οικογενειακή κατάσταση ατόμου - οικογένειας.....	83
8.1.2. Πηγές Οικονομικής υποστήριξης	83
8.1.3. Διαμονή – Τόπος καταγωγής	84
8.1.4. Απώλεια Γονέων.....	84
8.1.5. Σχέση με το Διαδίκτυο	85
8.1.6. Πρόσβαση σε σύμβουλο ψυχικής υγείας	85
8.2. Στατιστικά μέτρα μεταβλητών	86
8.2.1. Σχολιασμός	86
8.3. Έλεγχος κανονικότητας των μεταβλητών.....	87
8.3.1. Σχολιασμός	87
8.4. Στατιστικά μέτρα ερωτήσεων ανά μεταβλητή.....	89
8.4.1. Αξιολόγηση ενήλικου δεσμού.....	89
8.4.2. Αξιολόγηση φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας.....	90
8.4.3. Εθισμός στο διαδίκτυο.....	94
8.5. Έλεγχος t της διαφοροποίησης των μεταβλητών ανά φύλο.....	97

8.5.1. Σχολιασμός	97
8.6. Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών	99
8.6.1. Σχολιασμός	99
8.7. Παλινδρόμηση μεταξύ των μεταβλητών.....	103
8.7.1. Σχολιασμός	104
Κεφάλαιο 9ο: Συζήτηση επί των αποτελεσμάτων.....	105
9.1. Συμπεράσματα έρευνας	105
9.2. Περιορισμοί	110
9.3. Προτάσεις	111
Βιβλιογραφία	113

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Βιοηθική και Δεοντολογία για τη διεξαγωγή της Έρευνας	i
Ερωτηματολόγια – Εργαλεία Μέτρησης	ii
Δημογραφικά στοιχεία	ii
Αξιολόγηση Ενήλικου Δεσμού (Attachment) (Fraley, R.C & Waller, N.G., 1998)	iv
Αξιολόγηση του φόβου της Διαπροσωπικής Εγγύτητας (Fear of Intimacy) (Descutner & Thelen, 1991)	v
Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet Addiction) (Φιλιππάκη & Γιοβαζολιάς, 2015).....	ix
Δεδομένα ερωτηματολογίων	xi
Παρουσίαση Διπλωματικής Εργασίας:.....	23
Διαφάνεια 1	23
Διαφάνεια 2	23
Διαφάνεια 3	24
Διαφάνεια 4	24
Διαφάνεια 5	25
Διαφάνεια 6	25
Διαφάνεια 7	26

Διαφάνεια 8.....	26
Διαφάνεια 9.....	27
Διαφάνεια 10.....	27
Διαφάνεια 11.....	28
Διαφάνεια 12.....	28
Διαφάνεια 13.....	29
Διαφάνεια 14.....	29
Διαφάνεια 15.....	30
Διαφάνεια 16.....	30
Διαφάνεια 17.....	31
Διαφάνεια 18.....	31
Διαφάνεια 19.....	32
Διαφάνεια 20.....	32
Διαφάνεια 21.....	33
Διαφάνεια 22.....	33
Διαφάνεια 23.....	34
Διαφάνεια 24.....	34

Πίνακες

Πίνακας 1: Γραφική Παρουσίαση του μοντέλου δεσμού ενηλίκων (Bartholomew & Horowitz, 1991).....	38
Πίνακας 2: Κατανομή του φύλου ανά επίπεδο εκπαίδευσης.	79
Πίνακας 3: Περιγραφικά Στατιστικά μέτρα μεταβλητών.....	86
Πίνακας 4: Έλεγχος κανονικότητας Μεταβλητών του δείγματος.....	87
Πίνακας 5: Στατιστικά μέτρα ερωτήσεων αξιολόγησης ενήλικου δεσμού	89

Πίνακας 6: Στατιστικά μέτρα ερωτήσεων αξιολόγησης φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας	91
Πίνακας 7: Στατιστικά μέτρα ερωτήσεων εθισμού στο διαδίκτυο	95
Πίνακας 8: Έλεγχος t - μεταβλητών ανά φύλο.....	97
Πίνακας 9: Συσχετίσεις των μεταβλητών	99
Πίνακας 10: Συντελεστές Παλινδρόμησης	103

Διαγράμματα

Διάγραμμα 1: α. Φύλο, β. Σπουδές	78
Διάγραμμα 2: α. Οικογενειακή κατάσταση ατόμου, β. Οικογένειας	83
Διάγραμμα 3: Πηγές οικονομικής υποστήριξης δείγματος	83
Διάγραμμα 4: α. Διαμονή β. Τόπος καταγωγής	84
Διάγραμμα 5: α. Απώλεια μητέρας, β. Απώλεια Πατέρα	84
Διάγραμμα 6: α. Μέσα πρόσβασης στο διαδίκτυο, β. Χρήση διαδικτύου.....	85
Διάγραμμα 7: Ραβδόγραμμα απαντήσεων «Πόσο εύκολα θα προστρέχατε σε σύμβουλο ψυχικής υγείας;».....	85
Διάγραμμα 8: Ιστογράμματα συχνοτήτων μεταβλητών και καμπύλη κανονικής κατανομής.....	88
Διάγραμμα 9: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών ερωτήσεων αποφυγής	89
Διάγραμμα 10: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών ερωτήσεων άγχους	90
Διάγραμμα 11: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών στις ερωτήσεις του Φόβου Διαπρ. Εγγύτητας (1/2)	92
Διάγραμμα 12: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών στις ερωτήσεις του Φόβου Διαπρ. Εγγύτητας (2/2)	93

Διάγραμμα 13: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών στις ερωτήσεις του Εθισμού στο Διαδίκτυο (1/2)	95
Διάγραμμα 14: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών στις ερωτήσεις του Εθισμού στο Διαδίκτυο (2/2)	96
Διάγραμμα 15: Στικτό διάγραμμα διασποράς Αποφευκτικού τύπου – Φόβου Διαπροσωπικής Εγγυτητας	101
Διάγραμμα 16: Στικτό διάγραμμα διασποράς Αγχώδους τύπου – Φόβου Διαπροσωπικής Εγγύτητας	101
Διάγραμμα 17: Στικτό διάγραμμα διασποράς Αγχώδους τύπου – Εθισμού στο διαδίκτυο	102
Διάγραμμα 18: Στικτό διάγραμμα διασποράς Φόβου Διαπρ. Εγγυτητας – Εθισμού στο διαδίκτυο	102

Διευκρίνιση όρων

Στο παρόν αποδίδεται ένας πίνακας με τη διευκρίνιση των συντετμημένων όρων που χρησιμοποιούνται στην παρούσα.

Συντομογραφία	ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ
ΘΠ	Θεωρία της προσκόλλησης
ΕΔ	Ενήλικος Δεσμός
ΦΔΠ	Φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας
ΠΧΔ	Προβληματική Χρήση του διαδικτύου
ΕΜΔ	Ενεργά μοντέλα δεσμού
ΑΤ	Attachment Theory
FOI	Fear of Intimacy
PIU	Problematic Internet Use

Εισαγωγή

Σύμφωνα με την παγκόσμια οργάνωση υγείας ως **ψυχική υγεία** θεωρείται «η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα, καθώς και να ικανοποιείται από τα προσωπικά χαρακτηριστικά και επιτεύγματά του». (Παπαγεωργίου, 2009).

Οι ψυχικές ασθένειες παραβλάπτουν την ομαλή διαβίωση του ανθρώπου, ανατρέπουν την ενδοψυχική του ομοιόσταση, διαταράσσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις και την ικανότητα προσαρμογής του ατόμου στο οικογενειακό, κοινωνικό, και επαγγελματικό περιβάλλον όπου ζει και κινείται (Γεωργάρας, 2014).

Ο όρος **εξάρτηση**, χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο για την διαδικασία του βιολογικού εθισμού από ουσίες, αλκοόλ κ.λπ., αλλά πλέον αρχίζει και χρησιμοποιείται και για τον «διαδικτυακό» εθισμό καθώς παρατηρείται έντονα το γεγονός ότι, ολοένα και συχνότερα, οι ψυχολόγοι καλούνται να προσεγγίσουν περιστατικά διαδικτυακού εθισμού (Μάτσα, 2009).

Ο **εθισμός στο διαδίκτυο** (Internet addiction) αποτελεί μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία προτάθηκε ως όρος για πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996).

Πρόκειται για την υπερβολική χρήση του συγκεκριμένου μέσου, καθώς και στον εκνευρισμό και τη συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της χρήσης του διαδικτύου (Mitchel, 2000).

Εναλλακτικά και σύμφωνα με την Shapira, ως «εξάρτηση από το διαδίκτυο, ορίζεται η αδυναμία ελέγχου της χρήσης του, γεγονός που οδηγεί σε αισθήματα πίεσης, άγχους και δυσλειτουργικές συμπεριφορές σε καθημερινές δραστηριότητες» (Shapira et al, 2003 σ.207).

Γενικότερα, πρόκειται για μια κατάσταση, στο πλαίσιο της οποίας, ο εθισμένος, παραμελεί σε ανησυχητικά υψηλό βαθμό, τόσο την κοινωνική, όσο και την επαγγελματική ή ακαδημαϊκή ζωή του και γενικότερα, επηρεάζεται η λειτουργικότητα του.

Ο φόβος της διαπροσωπικής εγγύτητας (Fear Of Intimacy) ορίζεται ως η αδυναμία ενός ατόμου (λόγω οποιασδήποτε συναισθηματικής διαταραχής) να ανταλλάξει σημαντικές για αυτό σκέψεις και συναισθήματα με άλλο άτομο, το οποίο εκτιμά και θέλει να σχετίζεται μαζί του (Descutner & Thelen, 1991).

Το 1969, ο Bowlby διατύπωσε τη θεωρία της προσκόλλησης ή ενήλικου δεσμού (Bowlby, 1969, Fraley Chris, Brumbaugh, Heffernan, & Vicary, 2011). Μία από τις βασικές υποθέσεις της θεωρίας αυτής είναι ότι οι άνθρωποι δημιουργούν νοητικές αναπαραστάσεις (μοντέλα εργασίας) του εαυτού τους και των σημαντικών ανθρώπων γύρω τους, με βάσει τις διαπροσωπικές εμπειρίες τους με αυτούς.

Επειδή αυτές οι αναπαραστάσεις θεωρείται ότι παίζουν σπουδαίο ρόλο στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τον κοινωνικό τους περίγυρο, η εγκυρότητά τους είναι μεγίστης σημασίας για την κατανόηση της προσωπικότητας, των συναισθημάτων και της ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων.

Ωστόσο, έχει αποδειχθεί πως κάθε άνθρωπος παρουσιάζει σοβαρές διακυμάνσεις στις προσδοκίες και στις εκτιμήσεις που έχει για τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής του (Fraley Chris, Brumbaugh, Heffernan, & Vicary, 2011). Αυτές οι διακυμάνσεις, σε συνδυασμό με έναν πιθανό φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας (ο οποίος μπορεί να προϋπάρχει λόγω κοινωνικών, οικογενειακών, οικονομικών ή άλλων συνθηκών) είναι πιθανό να οδηγήσουν σε διάφορες **δυσλειτουργικές** συμπεριφορές, στις οποίες περιλαμβάνεται και η αυξημένη χρήση του διαδικτύου, ως «εναλλακτικός» χώρος εκδήλωσης «κοινωνικής ζωής».

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1ο: Διασαφήνιση εννοιών

1.1. Θεωρία της προσκόλλησης

Ο όρος **προσκόλληση** (attachment), εισήχθη στην βιβλιογραφία της ψυχολογίας, από τον βρετανό ψυχίατρο John Bowlby το 1951. Αναφέρεται στη σταθερή σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στο παιδί και στη μητέρα του ή/ και προς άλλα πρόσωπα του αμέσου περιβάλλοντος τα οποία το φροντίζουν. Πρόκειται για έναν ισχυρό δεσμό για μια σαφή επιλεκτική προτίμηση για τα πρόσωπα αυτά. Η προσκόλληση θεωρήθηκε, αρχικά, ότι εκπηγάζει δευτερογενώς από την ικανοποίηση πρωτογενών βιολογικών αναγκών (Bowlby, 1951).

Οι μελετητές του **συμπεριφορισμού** υποστηρίζουν ότι το μητρικό πρόσωπο αρχικά είναι ένα ουδέτερο ερέθισμα για το παιδί. Αργότερα όμως συνδέεται η παρουσία του προσώπου αυτού με τα ευχάριστα συναισθήματα. Αυτό επιφέρει τη μείωση της ψυχικής έντασης του βρέφους. Το μητρικό πρόσωπο αποκτά ενισχυτική αξία, διότι αναλαμβάνει τη φροντίδα του παιδιού και είναι παρόν ικανοποιώντας τις βιολογικές του ανάγκες. (Παρασκευόπουλος, 1985)

Οι μελετητές της ψυχαναλυτικής θεωρίας του Freud υποστηρίζουν ότι το βρέφος είναι ένας ναρκισσιστικός οργανισμός που προσκολλάται προς τα πρόσωπα που ικανοποιούν τα βιολογικά του ένστικτα. (Παρασκευόπουλος, 1985)

Ωστόσο, ο Harlow μέσα από μια σειρά πειραμάτων σε πιθήκους έδειξε ότι η ζεστασιά της σωματικής επαφής και όχι η ικανοποίηση των λεγόμενων

βασικών βιολογικών αναγκών είναι ο καθοριστικός παράγοντας για την ανάπτυξη της προσκόλλησης (Harlow, 1958).

Η πιο ολοκληρωμένη θεωρητική ερμηνεία έχει διατυπωθεί από τον John Bowlby. Ο παραπάνω δέχεται ότι η προσκόλληση είναι ένα εγγενές σύστημα συμπεριφοράς κοινό σε όλα τα ζωικά είδη, που το χρησιμοποιεί ο νέος οργανισμός για να εξασφαλίσει τη βοήθεια των άλλων για επιβίωση (Bowlby, 1969).

Στη συμπεριφορά των γονέων καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει όχι τόσο η ποσότητα αλλά η ποιότητα της αλληλεπίδρασης. Ειδικότερα, είναι διαπιστωμένο ότι:

- Η προσκόλληση διευκολύνεται όταν υπάρχει μια σταθερή προσωπική σχέση και διαλλαγή σε βάση ένα προς ένα.
- Το παιδί δεν αναπτύσσει προσκόλληση αναγκαστικά με τα πρόσωπα που βρίσκονται μαζί του τον περισσότερο χρόνο, αλλά με τα πρόσωπα που του προσφέρουν τα περισσότερα κοινωνικά ερεθίσματα και διαπροσωπικές εμπειρίες.
- Ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας, είναι η ετοιμότητα και η προθυμία της μητέρας για άμεση ανταπόκριση στις σηματοδοτικές αντιδράσεις του παιδιού. Έχει καταδειχθεί ότι, αντίθετα από ότι πολλοί πιστεύουν, οι μητέρες που σπεύδουν πρόθυμα να ικανοποιήσουν τις ανάγκες του βρέφους έχουν παιδιά με ασφαλή προσκόλληση. Αντίθετα αυτές που δεν ανταποκρίνονται στις σηματοδοτικές αντιδράσεις του παιδιού, έχουν παιδιά με ανασφαλή προσκόλληση.
- Η προσκόλληση, διευκολύνεται όταν η μητέρα συγχρονίζει τη δική της συμπεριφορά με τη συμπεριφορά του παιδιού. Έχει διαπιστωθεί ότι το βρέφος αντιδρά με δύο εναλλασσόμενους ρυθμούς: έντασης και χαλάρωσης της προ-

σοχής. Οι επιδράσεις της μητέρας έχουν τη μεγαλύτερη απόδοση όταν προσφέρονται στις φάσεις της έντασης της προσοχής. Αν η μητέρα συνεχίζει να διερεθίζει το παιδί κατά τη φάση της χαλάρωσης της προσοχής, το παιδί νιώθει δυσφορία και αποστροφή (Παρασκευόπουλος, 1985).

Η βρεφική ηλικία με την εξάρτηση από τους άλλους κυρίως για επιβίωση είναι μια περίοδος που προσφέρεται για το άτομο που αναπτύσσεται, να σχηματίσει μια θετική στάση για τον κόσμο και αισιοδοξία για τη ζωή ή μια αρνητική στάση και συναισθήματα ανασφάλειας. Αν οι ανάγκες του παιδιού ικανοποιούνται με προθυμία από τους ενηλίκους αυτό θα σχηματίσει μια στάση βασικής εμπιστοσύνης προς τους άλλους. Αν οι ενήλικοι συστηματικά δεν αναγνωρίζουν και δεν ικανοποιούν τις ανάγκες του παιδιού αυτό θα διαμορφώσει μια στάση δυσπιστίας και ανασφάλειας (Παρασκευόπουλος, 1985).

Η προσκόλληση είναι η πρώτη διαπροσωπική σχέση που διαμορφώνει το άτομο, γι' αυτό και οι επιπτώσεις της στην μετέπειτα συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη είναι ζωτικής σημασίας. Το παραπάνω, διότι, με βάση αυτή το πρωτότυπο σχήμα αυτής της διαπροσωπικής σχέσης διαμορφώνονται οι μετέπειτα διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου (Καφέτσιος, 2005).

Σε λειτουργικό – πραξιακό επίπεδο, η προσκόλληση επικοινωνείται από τις ενέργειες του παιδιού που φανερώνουν την επιθυμία πότε να βρίσκεται κοντά στο πρόσωπο με το οποίο αναπτύσσει δεσμό και πότε να έχει δυσφορία και αντίσταση στον αποχωρισμό του από αυτό. Για παράδειγμα, κλαίει όταν το πρόσωπο αυτό αφήνει το παιδί μόνο του και ηρεμεί όταν το έχει στην αγκαλιά του. Δηλαδή η σωματική εγγύτητα και η επαφή αποβλέπουν στην εξασφάλιση επιδοκιμασίας και προσοχής που επιφέρουν οι εκδηλώσεις προσκόλλησης.

1.1.1. Τύποι δεσμού: ασφαλής - ανασφαλής

Σε μια διαχρονική έρευνα της Mary Ainsworth μελετήθηκαν 28 βρέφη για 7 μήνες κάθε δυο εβδομάδες και διαπιστώθηκε ότι το 57% είχε αναπτύξει έντονη προσκόλληση που τη συνόδευσαν αισθήματα ασφάλειας και σιγουριάς (ασφαλής προσκόλληση). Το 25% είχε αναπτύξει έντονη προσκόλληση που τη συνόδευε το συναίσθημα της αβεβαιότητας και της ανασφάλειας (ανασφαλής προσκόλληση) και το 18% δεν είχε αναπτύξει κανένα είδος προσκόλλησης (Ainsworth, 1967).

Τα βρέφη με την **ασφαλή** προσκόλληση (securely attached), έδειχναν επιλεκτικά προς τη μητέρα, τις διάφορες θετικές αντιδράσεις της προσκόλλησης σε μεγάλο βαθμό. (της χαμογελούσαν όταν τη έβλεπαν, τέντωναν τα χέρια τους για να πάνε στην αγκαλιά της, προσήλωνα το βλέμμα επάνω της όταν έμπαινε στο δωμάτιο, της ψέλλιζαν συστηματικότερα), ενώ τις αρνητικές αντιδράσεις της προσκόλλησης τις έδειχναν σε μικρό βαθμό (δεν διαμαρτύρονταν και δεν έκλαιγαν όλες τις φορές που η μητέρα τους τα άφηνε για λίγο μόνα τους, ήταν πρόθυμα να απομακρυνθούν για να εξερευνήσουν το περιβάλλον επιστρέφοντας στη μητέρα για επιβεβαίωση) (Ainsworth, 1967).

Τα βρέφη με **ανασφαλή προσκόλληση** (insecurely attached) έμεναν συνεχώς κοντά στη μητέρα τους, έκλαιγαν είτε τα κρατούσε στην αγκαλιά της είτε όχι, απαιτούσαν συνεχή προσοχή και αποκλειστικότητα (Ainsworth, 1967).

Ο Bowlby και οι συνεργάτες του μελέτησαν νήπια που αποχωρίζονται τους γονείς τους για να τοποθετηθούν σε ιδρύματα, είτε βραχυπρόθεσμα (νοσοκομεία) είτε μακροπρόθεσμα ορφανοτροφεία. Κατά την απομάκρυνση από τους γονείς παρατηρήθηκε χαρακτηριστική διαδοχή συμπεριφορών δεσμού σε

τρία στάδια: έντονη διαμαρτυρία (protest), απόγνωση (despair) και τελικά άρνηση και συναισθηματική αποδέσμευση (detachment). (Bowlby, 1953)

Ο αποχωρισμός από τους γονείς εξαρτάται από το εξελικτικό στάδιο στο οποίο βρίσκεται το παιδί. Το αρχικό στάδιο δεσμού τοποθετείται στους πρώτους τρεις μήνες και αφορά σ' αυτό το είδος αλληλεπίδρασης της μητέρας με το βρέφος όπου συγχρονίζονται οι κινήσεις, η οπτική επαφή και ο συντονισμός του συναισθήματος (Stern, 1985, 1995).

Το επόμενο στάδιο δεσμού τοποθετείται στο τέλος του 9^{ου} μήνα, οπότε και παρατηρείται αποφυγή ξένων ατόμων και συμπεριφορές που υποδηλώνουν άγχος στην παρουσία ξένων. Το τελευταίο στάδιο στην εξέλιξη του δεσμού βρίσκεται στο τέλος του πρώτου έτους. Όταν το βρέφος συνειδητά πια επιδιώκει την παρουσία της μητέρας (Καφέτσιος, 2005).

Το άτομο για να επιζήσει και να ολοκληρωθεί είναι απαραίτητο να αναπτυχθεί πέρα από το βιοσωματικό και γνωστικό επίπεδο στο συναισθηματικό και στο κοινωνικό. Για να υπάρξει φυσιολογική ζωή και ανάπτυξη, το άτομο χρειάζεται κοινωνικά βιώματα και διαπροσωπικές σχέσεις με τα γύρω πρόσωπα. Ο R. Spitz σε σχετική μελέτη του με παιδιά που ανατράφηκαν σε ορφανοτροφείο, συμπέρανε πως τα συγκεκριμένα παιδιά, αν και δεν στερούνταν περιποίησης και φροντίδας σε θέματα υγιεινής διαβίωσης, παρουσίαζαν ανεπάρκεια στον σωματικό, νοητικό, γλωσσικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα. Αυτή η αναπτυξιακή καθυστέρηση οφείλεται σε ένα στείρο και απρόσωπο περιβάλλον, που δεν επιτρέπει στο παιδί να βιώνει μια στενή και ζεστή συναισθηματική σχέση κυρίως με το μητρικό πρόσωπο ή και την ασφάλεια διαπροσωπικής σύνδεσης με ένα πρόσωπο το οποίο είναι ο φροντιστής του (Παρασκευόπουλος, 1985).

Σύμφωνα με το άρθρο του Κ. Καφέτσιου, οι τύποι δεσμού, έχουν την ακόλουθη ανάλυση (Kafetsios, 2003). Άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και έχουν γενικά προσδοκίες ότι άτομα του κοινωνικού περιγύρου θα ανταποκριθούν όταν κανείς τους χρειαστεί. Οι ασφαλείς τύποι έχουν λοιπόν ένα σχήμα διαπροσωπικών σχέσεων που είναι θετικό για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Ο **τύπος της εμμονής** (preoccupied) χαρακτηρίζεται από μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό και μια θετική εικόνα για τους άλλους, γεγονός που τα καθιστά άτομα υποχωρητικά και εύκολα σε συναισθηματική εκμετάλλευση. Ο **τύπος αποφυγής** (avoidant) ενέχει αρνητικά μοντέλα για τον εαυτό και τους άλλους, που διακρίνονται σε δύο ειδικότερους τύπους αποφυγής: τον **απορριπτικό** (dismissing) και τον **φοβικό** (fearful). Ο **απορριπτικός τύπος** αποφυγής χαρακτηρίζεται από μια εξιδανικευμένα θετική εικόνα για τον εαυτό (ιδεατό εγώ) και μια αρνητική εικόνα για τους άλλους. Είναι συνήθως άτομα που είχαν γονείς απόμακρους αλλά που γενικά φρόντιζαν για τις ανάγκες τους. Ο **φοβικός τύπος** αποφυγής έχει μια αρνητική εικόνα και για τον εαυτό και για τους άλλους. Είναι συνήθως άτομα με γονείς επιθετικούς απέναντί τους ή που έπασχαν από κατάθλιψη (Kafetsios, 2003).

Στις αρχές των ερευνητικών προσπαθειών για τους τύπους δεσμού ενήλικων υπήρχε αβεβαιότητα για τον ακριβή αριθμό των τύπων αυτών. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, ορίζονται τρεις τύποι: ασφαλής, αγχώδης/αμφιθυμικός, αποφυγής-απορριπτικός (Bartholomew & Horowitz, 1991). Αργότερα γεννήθηκε το ερώτημα αν πρέπει να μετρούνται ως ξεχωριστές κατηγορίες ή ως συμπεριφορικές διαστάσεις (Griffin & Bartholomew, K. , 1994). Πρόσφατες όμως μελέτες τείνουν να συμφωνήσουν ότι οι δύο προσεγγίσεις

(τριών και τεσσάρων τύπων) εξηγούνται από τις ίδιες δυο διαστάσεις ασφάλειας-αποφυγής και διαπροσωπικού άγχους (Fraley, R.C & Waller, N.G., 1998).

Μοντέλο του εαυτού

		Θετικό	Αρνητικό
Μοντέλο του άλλου	Θετικό	Ασφαλής Καλές διαπροσωπικές επαφές. Κατάλληλος έλεγχος και των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων.	Εμμονής Εμμονή με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Έμφαση σε αρνητικά συναισθήματα στον εαυτό και τους άλλους
	Αρνητικό	Αποφυγής - Απορριπτικός Αποφεύγει επαφές – επιδιώκει αυτονομία. Καταπίεση των συναισθημάτων.	Αποφυγής - Φοβικός - Αγχώδης Αποφεύγει επαφές – Καταπίεση των συναισθημάτων – Άγχος

Πίνακας 1: Γραφική Παρουσίαση του μοντέλου δεσμού ενηλίκων (Bartholomew & Horowitz, 1991)

1.1.2. Ενεργά μοντέλα δεσμού

Τα Ενεργά Μοντέλα Δεσμού (ΕΜΔ – Attachment Working Models) αποτελούν μια υποθετική έννοια που αναφέρεται σε μνήμες, προσδοκίες και συναισθήματα συνδεδεμένα με σημαντικές διαπροσωπικές σχέσεις που είναι συνήθως σχέσεις δεσμού (Main, 1991).

Με βάση τον αρχικό ορισμό που πρότεινε ο John Bowlby: « Τα ΕΜΔ βασίζονται σε δύο μεταβλητές: α. Αν και κατά πόσο το άτομο πιστεύει ότι η μορφή δεσμού/ αντικείμενο δεσμού/ το σημαίνον πρόσωπο είναι ο τύπος του ατόμου που γενικά ανταποκρίνεται σε εκκλήσεις για υποστήριξη και βοήθεια και β. Αν και

κατά πόσο, πιστεύει ότι ο ίδιος είναι σε θέση να ανταποκριθεί σε εκκλήσεις για υποστήριξη και βοήθεια. » (Bowlby, 1973)

Τα ΕΜΔ δύσκολα μεταβάλλονται, γενικεύονται στις σχέσεις πέρα από την παιδική ηλικία και σε διαφορετικούς τύπους σχέσεων στην εφηβεία και ενηλικίωση (Bretherton, 1991). Τα ΕΜΔ παρουσιάζουν περιορισμένη δυνατότητα μετάλλαξης από ασφαλή σε ανασφαλή ή το αντίστροφο στην εφηβεία ή την ενηλικίωση (West & Sheldon - Keller, 1994).

Με την έννοια ΕΜΔ εισάγεται μια δυναμική θεώρηση της αναπαράστασης που τη συνδέει με συστήματα συμπεριφοράς μέσα από κεντρικές συναισθηματικές δομές, όπως αυτή της ρύθμισης του συναισθήματος (emotion regulation). Τα ΕΜΔ προϋποθέτουν δυναμικές διεργασίες, όπου πληροφορίες από το περιβάλλον και τον οργανισμό, σχετικές με τις εμπειρίες δεσμού, επιλέγονται επεξεργάζονται και αναπαριστώνται στη μνήμη (Καφέτσιος, 2005)..

Επιπλέον τα ΕΜΔ είναι «δυναμικά» γιατί συμπεριλαμβάνουν σύνθετες, ενιαίες αναπαραστάσεις για τον εαυτό, τους άλλους και τις σχέσεις και ακολούθως συνδέονται με τη ρύθμιση του συναισθήματος (Καφέτσιος, 2005). Οι αναπαραστάσεις των γονέων στη συμπεριφορά τους προς τα βρέφη, και τα ανασφαλή σχήματα δεσμού ενδέχεται να κληρονομούνται στις επόμενες γενιές, αν δεν μεσολαβούν εμπειρίες που είναι ικανές να οδηγήσουν σε αλλαγή (Καφέτσιος, 2005).

Τα ΕΜΔ αναφέρονται σε γενικευμένες αναπαραστάσεις και συναισθήματα που προσδιορίζουν πόσο προσιτός είναι ο γονέας κι αν παρέχει «αίσθηση ασφάλειας» (felt security). Οι αναπαραστάσεις αυτές, βασίζονται στην ιστορία αλληλεπίδρασης του συστήματος δεσμού του βρέφους με συμπεριφορές του γονέα που πηγάζουν από προσωπικές αναπαραστάσεις δεσμού. Τα ΕΜΔ είναι

θεμελιωμένα σε σχήματα διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων που επαναλαμβάνονται. Το παιδί μέσα σ' αυτά εξασκείται στην αντίληψη του εαυτού του και των άλλων και διαχειρίζεται ανάλογα τα συναισθήματά του (Καφέτσος, 2005).

1.1.3. Η επίδραση του δεσμού στις μετέπειτα σχέσεις

Έχουν περάσει πάνω από τέσσερις δεκαετίες από τη σύλληψη της θεωρίας του δεσμού¹ (Attachment Theory) από τον John Bowlby. Όλον αυτό τον καιρό η θεωρία δοκιμάστηκε πειραματικά, επεκτάθηκε με δεδομένα από όλη τη ζωή του ατόμου, ακόμη και σε επιδράσεις της ανάμεσα σε γενιές (Fonagy, Steele, & Steele, 1991), και αποτελεί σημαντικό μέρος της αναπτυξιακής, κοινωνικής και κλινικής ψυχολογίας. Σχετικά πρόσφατα η θεωρία δεσμού, έχει εξελιχθεί σε ένα κεντρικό εννοιολογικό πλαίσιο κατανόησης των διαπροσωπικών σχέσεων των ενηλίκων.

Οι θεωρητικοί της ψυχανάλυσης από νωρίς αναγνώρισαν τη σημασία των πρωταρχικών σχέσεων στη βρεφική και παιδική ηλικία και πώς αυτές επιδρούν στις σχέσεις που διαμορφώνει το άτομο σε μετέπειτα στάδια της εξέλιξής του (Freud, 1933, 1937, Erikson, 1950).

Η αναπτυξιακή έρευνα έχει αποκαλύψει τη στενή σύνδεση ανάμεσα στην οργάνωση δεσμού και το θετικό και αρνητικό συναίσθημα. Τα ασφαλή

¹ Ο όρος «Τύπος δεσμού», (Attachment Style) προτιμάται από τον όρο «τύπος προσκόλλησης» για τους εξής λόγους: α. ο όρος προσκόλληση υποδηλώνει χωρική εγγύτητα και ως εκ τούτου, αφορά περισσότερο στην έρευνα και θεωρία των αρχικών σταδίων ανάπτυξης, όπου η επικοινωνία είναι περισσότερο μη λεκτική. Σε μετέπειτα στάδια οι συγγενείς γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες επιτρέπουν τη «σύνδεση με κάποιο άτομο που θεωρείται πως παρέχει ασφάλεια» (Bowlby, 1969), ακόμη κι αν το άτομο απουσιάζει, β. η λέξη προσκόλληση έχει αρνητική υποδήλωση και υπονοεί εξάρτηση – dependency. Σε κάθε περίπτωση ο όρος «δεσμός» (ουσ.) χρειάζεται να διακριθεί από το δέσιμο (Bonding).

παιδιά εκδηλώνουν μεγαλύτερο ενθουσιασμό θετικό συναίσθημα και επιμονή σε προβληματικές καταστάσεις (Matas, Arrend, & Srufer, 1978).

Έρευνα των Grossman & Grossman (1991) παρακολούθησε ομάδα παιδιών από την ηλικία του ενός έτους έως την ηλικία των 10 ετών. Στο τέλος της έρευνας τα παιδιά αυτά έλαβα μέρος σε μια συνέντευξη που αφορούσε στα συναισθήματα που έχουν να κάνουν με εμπειρίες δεσμού. Τα πορίσματα έδειξαν ότι ασφαλή παιδιά είχαν περισσότερες πιθανότητες να στραφούν προς τους άλλους όταν διακατέχονταν από συναισθήματα φόβου, θλίψης ή θυμού, σε αντίθεση με τα ανασφαλή παιδιά (Καφέτσιος, 2005).

1.1.4. Διαπροσωπικές σχέσεις (αλληλεπίδραση και σχέση)

Είναι χρήσιμο να γίνει μια διάκριση μεταξύ των όρων «αλληλεπίδραση» και «σχέση». Αλληλεπίδραση νοείται συνήθως ότι δυο ή περισσότερα άτομα εμπλέκονται σε κάποια δραστηριότητα από κοινού, για κάποιο χρονικό διάστημα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει σύντομες συναλλαγές ανάμεσα σε δυο αγνώστους στο δρόμο, μια συναλλαγή ανάμεσα σε έναν αγοραστή και έναν καταστηματάρχη. Οι αλληλεπιδράσεις είναι ορατές, υπό την έννοια ότι εμείς μπορούμε να τις παρατηρήσουμε και να τις καταγράψουμε κρίνοντας από την «εξωτερική» συμπεριφορά, από πρότυπα ενεργειών, από το τι λέγεται.

Οι σχέσεις προσδιορίζονται όχι μόνο σε σχέση με προσωπικούς παράγοντες, αλλά και σε σχέση με τις διεργασίες που συμβαίνουν ανάμεσα στα άτομα. Αυτό επιβεβαιώνεται περαιτέρω από τη θέση ότι στην καθημερινή γλώσσα υπάρχουν μερικά επίθετα κατάλληλα για την περιγραφή των καταστάσεων αλληλεπίδρασης, όπως συνεργατικός, δημοκρατικός, ισότιμος, κοινοτικός, ιεραρχικός, συγκρουσιακός, τα οποία εστιάζουν στο τι συμβαίνει μεταξύ των ανθρώπων, σε διαφορετικές δυναμικές, σε πρότυπα ενεργειών και

αντιδράσεων. Αντίθετα, οι έννοιες για τους τύπους των σχέσεων (του γάμου, της φιλίας, των συναδέλφων, της σχέσης γιατρού-ασθενούς) δεν μας δίνουν πληροφορίες για τις διαδικασίες σχέσεων. (Miel & Dallos, 1996). Ο Hinde (1999) διατυπώνει με επιφύλαξη ότι «μια σχέση είναι κάτι περισσότερο από το σύνολο των αλληλεπιδράσεων που τη συνθέτουν» (Καφέτσιος, 2005).

Οι άνθρωποι συνομιλούν, ανταλλάσσουν σήματα τρυφερότητας ή φιλίας και εκφράζουν με τη συμπεριφορά τους περισσότερη ή λιγότερη οικειότητα. Τέλος, οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων μπορούν να διακριθούν σε προσωπικές και σε κοινωνικές (Duck, 1994).

1.2. Φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας

Ο φόβος της εγγύτητας ορίζεται ως «η εμποδιζόμενη από το άγχος ικανότητα ενός ατόμου στα πλαίσια της ανταλλαγής σκέψεων και συναισθημάτων προσωπικής σημασίας με κάποιον άλλον» (Descutner & Thelen, 1991).

Η λέξη **intimacy** (διαπροσωπική εγγύτητα) προέρχεται από τη λατινική γλώσσα. Η ετυμολογία της παρουσιάζεται σαφέστερα ως εικόνα. Το να καθιστά κανείς γνωστό (intimare) σε ένα κοντινό του πρόσωπο (intimus ή intima) όσα έχει στο εσωτερικό ψυχικό του επίπεδο (intimus). Η διαπροσωπική εγγύτητα είναι ουσιαστικά η επικοινωνία και η έκφραση όλων όσων διακατέχουν ένα άτομο από το ίδιο προς τους ανθρώπους με τους οποίους καλλιεργεί σχέσεις (Kasulis, 2002).

Κάποιοι ερευνητές συμπεριλαμβάνουν στον ορισμό της διαπροσωπικής εγγύτητας και τα εξής χαρακτηριστικά: το «άνοιγμα» το ψυχισμού στον άλλο άνθρωπο, την ειλικρίνεια, την αλληλοπεριχώρηση, τη φροντίδα, την προστασία, τη βοήθεια, την αφοσίωση, την ενσυναίσθηση, τη συναισθηματική προσκόλληση και το άγχος της απώλειας (Descutner & Thelen, 1991).

Η διαπροσωπική εγγύτητα θεωρείται εδώ και πολλά χρόνια ζωτικής σημασίας ανάγκη για την διανοητική και ψυχική ισορροπία του ατόμου. Για παράδειγμα, προβλήματα στη διαπροσωπική εγγύτητα έχουν συνδεθεί με την κατάθλιψη και την χαμηλή αυτοεκτίμηση (Descutner & Thelen, 1991).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η διαπροσωπική εγγύτητα βασίζεται ουσιαστικά σε τρεις άξονες που είναι απαραίτητο να συνυπάρχουν:

- **περιεχόμενο**, δηλαδή την επικοινωνία των προσωπικών πληροφοριών.
- **συναισθηματικός δεσμός**, δηλαδή ισχυρά αισθήματα για τις προσωπικές πληροφορίες που ανταλλάσσονται.
- **ευαλωτότητα**, που συνδέεται με την ισχυρή εκτίμηση για το εγγύς άτομο.

Ο Friedman διέκρινε τις γνήσιες φοβίες (ή συνηθισμένες φοβίες) στις οποίες το άγχος καθλώνεται σε κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο, από την ψευδοφοβία (ή παμφοβία) κατά την οποία το άγχος παραμένει διάχυτο κάνοντας το άτομο να φοβάται τα πάντα (Friedman, Prince, Riggio, & DiMatteo, 1980).

Κεφάλαιο 2ο: Εθισμός και εξάρτηση

2.1. Γενική Θεώρηση

Ο «παραδοσιακός» ορισμός του όρου **Εθισμός** εμφανίζεται στο Oxford English Dictionary, έκδοση 1884. Ο ορισμός αυτός παραμένει στις σημερινές εκδόσεις του λεξικού και είναι ο εξής:

Addiction:

1. Rom. Law. A formal giving over or delivery by sentence of court. Hence, a surrender, or dedication, of any one to a master.
2. The state of being (self-) addicted or given to a habit or pursuit; devotion.

Ουσιαστικά, το πρώτο μέρος του παραδοσιακού ορισμού, αναφέρεται σε μια αρχαία δικαστική πρακτική, όπου το δικαστήριο μπορούσε να διατάξει την υποδούλωση κάποιου ατόμου σε κάποιον κύριο. Αφορά, δηλαδή την «ακούσια» παράδοση του ατόμου. Ο Alexander, αναφέρει ότι το πρώτο αυτό μέρος του ορισμού έχει παραμείνει μέχρι και σήμερα στις εκδόσεις του λεξικού, τόσο για ιστορικούς λόγους, όσο και για να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε το δεύτερο μέρος του ορισμού, το οποίο αφορά την «εκούσια» (αυτο-) υποδούλωση του ατόμου σε κάποια συνήθεια.

Από τον ορισμό αυτόν, ο Alexander διακρίνει τέσσερα είδη εθισμού, τα οποία απεικονίζονται στην εικόνα 1:

Εθισμός τύπου 1: ορίζεται ως η υπερβολική ενασχόληση ή εμπλοκή με ναρκωτικά ή αλκοόλ, η οποία είναι επιβλαβής για το άτομο, την κοινωνία ή και τα δύο. Ουσιαστικά, ο τύπος αυτός του εθισμού περιλαμβάνει τη χρήση

ναρκωτικών ή αλκοόλ, με καταστροφικές συνέπειες για το εθισμένο άτομο, αλλά και τον ευρύτερο κύκλο του.

Εθισμός τύπου 2: περιλαμβάνει τον εθισμό τύπου 1 και επιπλέον την υπερβολική ενασχόληση/εμπλοκή με αλκοόλ ή ναρκωτικά, η οποία αποτελεί προβληματική συμπεριφορά για το άτομο, την κοινωνία ή και τα δύο. Ο Alexander αναφέρει ότι στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, ο όρος επεκτάθηκε ώστε να περιλαμβάνει εκτός από τον εθισμό τύπου 1 και τις κοινωνικά απαράδεκτες χρήσεις ναρκωτικών ή αλκοόλ, με την έννοια ότι κάποια άτομα απέκτησαν την ετικέτα του «εθισμένου» επειδή έκαναν περιστασιακή χρήση κάποιας «εθιστικής» ουσίας. Ουσιαστικά, ο τύπος 2 περιλαμβάνει και τις περιπτώσεις εκείνες όπου η χρήση ουσιών απλώς παραβιάζει το νόμο περί ναρκωτικών και προκαλεί την αποστροφή της «καλής» κοινωνίας, χωρίς όμως να έχει καταστροφικές συνέπειες για το άτομο.

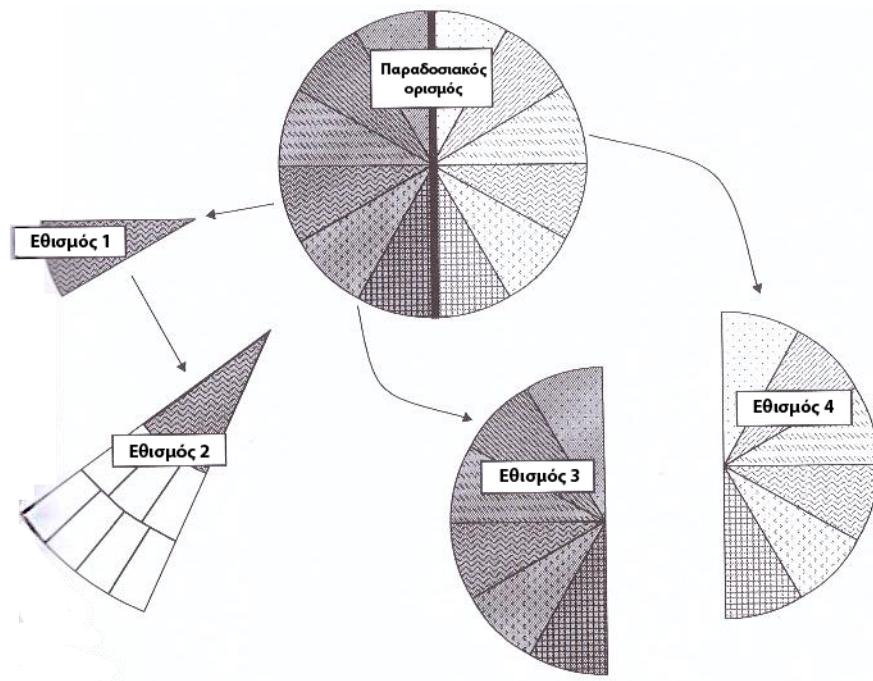


Figure 1 : Τέσσερις σύγχρονες ερμηνείες του όρου «εθισμός», προερχόμενες από τον παραδοσιακό ορισμό

Εθισμός τύπου 3: Υπερβολική ενασχόληση με οποιαδήποτε επιδίωξη (που μπορεί να περιλαμβάνει αλλά δεν περιορίζεται σε ναρκωτικά και αλκοόλ), η οποία είναι επιβλαβής για το άτομο, την κοινωνία ή και τα δύο. Σε αυτήν την κατηγορία, μπορούν να περιληφθούν το πάθος για τον τζόγο, η εγκληματικότητα (π.χ. κλεπτομανία), ο εθισμός στους υπολογιστές (διαδίκτυο, παιχνίδια) και άλλα.

Εθισμός τύπου 4: Υπερβολική ενασχόληση με οποιαδήποτε επιδίωξη η οποία έχει θετικό αντίκτυπο για το άτομο ή την κοινωνία. Ο τύπος αυτός ουσιαστικά περιλαμβάνει την προσκόλληση / αφοσίωση του ατόμου σε κάποιον αντικειμενικά καλό σκοπό (Bruce , 2008).

2.2. Κατάχρηση – Εξάρτηση – Εθισμός.

Οι τρεις αυτές έννοιες, συχνά συγχέονται μεταξύ τους. Ωστόσο, παρουσιάζουν εμφανείς διαφορές μεταξύ τους. Για το λόγο αυτό θα χρησιμοποιηθούν οι ορισμοί που προτείνονται από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία στο DSM-5².

Η **κατάχρηση** αφορά στη χρήση μιας ουσίας, συνήθως αυτοχορηγούμενης, σε βαθμό τέτοιο που ξεπερνά τα κοινώς αποδεκτά όρια ή ιατρικά πρότυπα. Το άτομο είναι πιθανό να κάνει χρήση της ουσίας παρά τις επιπτώσεις που επιφέρει σε κοινωνικό, ψυχικό και επαγγελματικό επίπεδο. Κατάχρηση θεωρείται, όταν η συμπεριφορά αυτή τείνει να εμφανίζεται για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 12 μηνών ενώ δεν πληροί τα κριτήρια για να χαρακτηριστεί ως εξάρτηση.

² DSM: Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών – Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders.

Η **εξάρτηση** σχετίζεται με το ψυχολογικό επίπεδο και πιθανώς να συνοδεύεται και από σωματική εξάρτηση. Πρόκειται για μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από τη λήψη της οποιασδήποτε ουσίας σε συνεχή ή περιοδική βάση. Σκοπός είναι να βιώσει ο χρήστης τα αποτελέσματα που προκαλεί ή να αποφύγει τη «δυσ-προσαρμοστική» κατάσταση που συνεπάγεται η στέρηση της. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι μπορεί να αναπτυχθεί εξάρτηση ταυτόχρονα σε περισσότερες από μία ψυχοδραστικές ουσίες. Με την εξάρτηση εννοείται η επαναλαμβανόμενη και διαρκώς αυξανόμενη χρήση μιας ουσίας. Η στέρηση της οποίας οδηγεί σε συμπτώματα δυσφορίας και έντονης επιθυμίας για εκ νέου χρήση. Χαρακτηριστικό της επιθυμίας αυτής είναι ότι προκαλεί σωματική και ψυχική «αποδιοργάνωση.» (Ποταμιάνος , Γκιτάκος, Παπαηλία , Σακέλλη, & Σιμούδη, 2017)

Η επίσημη ορολογία έχει αντικαταστήσει με τον όρο της εξάρτησης την έννοια του **εθισμού**. (Ποταμιάνος , Γκιτάκος, Παπαηλία , Σακέλλη, & Σιμούδη, 2017)

2.3. Ουσίες εξάρτησης

Οι **ψυχοτρόπες ουσίες**, είναι χημικές ουσίες οι οποίες επιδρούν στη σκέψη και τη συμπεριφορά. Όταν γίνονται αντικείμενο κατάχρησης επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του χρήστη και συνεπώς δημιουργείται έντονη επιθυμία προς αυτές. Ορισμένες ψυχοτρόπες ουσίες έχουν τη δυνατότητα να δρουν ως τοξίνες με αποτέλεσμα να προκαλούν ασθένειες και εγκεφαλική βλάβη (Kolb & Whishaw, 2011). Οι ουσίες αυτές, προσβάλλουν το νευρικό σύστημα.

Ο τρόπος εισαγωγής και κυκλοφορίας της ουσίας στο ανθρώπινο σώμα ονομάζεται «**τρόπος χορήγησης**» (Kolb & Whishaw, 2011). Ο τρόπος χορήγησης

επηρεάζει το ρυθμό και το βαθμό που η ουσία θα επιδράσει στον ανθρώπινο οργανισμό (Pinel, 2011).

Οι πλέον συνηθισμένοι τρόποι λήψης ουσιών είναι: η χορήγηση από το στόμα ή με ένεση, με εισπνοή ή με απορρόφηση από τους βλεννογόνους υμένες της μύτης ή του στόματος ή του πρωκτού (Pinel, 2011).

Οι ουσίες κατάχρησης ομαδοποιούνται σε 11 κατηγορίες: αλκοόλ, αμφεταμίνες, καφεΐνη, κάνναβη, κοκαΐνη, ψευδαισθησιογόνα, εισπνεόμενες ουσίες, νικοτίνη, οπιοειδή, φαινκυκλιδίνη (PCP) και παρόμοιας δράσης αρυλ - κυκλοεξυλαμίνες και καταπραϋντικά, υπνωτικά ή αγχολυτικά (Μάνος, 2008).

Ατομα που κάνουν χρήση ψυχοτρόπων ουσιών, παρουσιάζουν σαφώς περιορισμένη κριτική σκέψη, εμπλέκονται σε δραστηριότητες υψηλού κινδύνου και ο αυτοέλεγχος τους εμφανίζεται μειωμένος (Yukel & Lubman, 2007).

2.4. Ανοχή – Σύνδρομο Στέρησης

Όταν αναφέρεται ο όρος **ανοχή** στο χώρο των εξαρτήσεων προσδιορίζεται η κατάσταση κατά την οποία μετά από συχνή και επαναλαμβανόμενη χρήση μια συγκεκριμένη ποσότητα της εκάστοτε ουσίας προκαλεί μειωμένη επίδραση στο χρήστη. Στη διεθνή βιβλιογραφία γίνεται λόγος μάλιστα, για «συμπεριφοριολογική ανοχή» κατά την οποία το άτομο γίνεται ικανό να διεκπεραιώσει τις υποχρεώσεις του παρά την επίδραση του φαρμάκου (Ποταμιάνος, Γκιτάκος, Παπαηλία, Σακέλλη, & Σιμούδη, 2017).

Στη συνέχεια, ο όρος **στερητικό σύνδρομο** αναφέρεται στην ανάπτυξη ψυχοσωματικών συμπτωμάτων τα οποία εκδηλώνονται ως έκπτωση ή ενόχληση της κοινωνικής, της επαγγελματικής ή άλλων πτυχών της λειτουργικότητας του ατόμου. Αυτά τα συμπτώματα αναπτύσσονται όταν μια ουσία, της

οποίας η χρήση ήταν έντονη και διαρκής, διακόπτεται ή ελαττώνεται ξαφνικά.

2.5. Νευροβιολογική προσέγγιση των εξαρτήσεων

Καθεμιά από τις ψυχοδραστικές ουσίες επιδρούν στο νευρικό σύστημα και επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου. Για παράδειγμα το αλκοόλ δρα διαχυτα πάνω στις νευρικές μεμβράνες που βρίσκονται σε όλο το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) (Pinel, 2011). Άλλες ουσίες επιδρούν με πιο ειδικό τρόπο. Προσδένονται σε ειδικούς υποδοχείς επηρεάζοντας τη γένεση αλλά και τη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών ή επενεργούν στις χημικές αντιδράσεις των νευρώνων (Ποταμιάνος , Γκιτάκος, Παπαηλία , Σακέλλη, & Σιμούδη, 2017).

Για παράδειγμα στην περίπτωση της ηρωίνης, όπως και των υπόλοιπων οπιούχων (μορφίνη, κωδεΐνη, κ.α.) ασκούν τη δράση τους εφόσον προσδεθούν σε υποδοχείς των οποίων η φυσιολογική λειτουργία πραγματοποιείται με την πρόσδεση ενδογενών οπιοειδών. Τα ενδογενή οπιοειδή είναι δυο μικρά πεπτίδια, δύο νευροδιαβιβαστές που ονομάζονται ενδορφίνες και εγκεφαλίνες (Kolb & Whishaw, 2011). Αισθήματα πόνου ή ευχαρίστησης μπορεί να σχετίζονται με τις ορμόνες αυτές.

Στον εθισμό εμπλέκονται ποικίλες εγκεφαλικές περιοχές αρχικά, δόθηκε έμφαση στη δυσλειτουργία της μεσοφλοιϊκής – μεταιχμιακής οδού (Pinel, 2011). Σε αυτές τις εγκεφαλικές δομές γίνεται έλεγχος των συναισθημάτων και των συμπεριφορών, καθώς επίσης και ορισμένων μορφών μνήμης (Kolb & Whishaw, 2011). Επιπλέον ασθενείς με βλάβη στην εγκεφαλική περιοχή του προμετωπιαίου φλοιού παρουσιάζουν συγκεκριμένα συμπεριφορικά μοτίβα αντίστοιχα με αυτά που εκδηλώνουν οι εθισμένοι (Pinel, 2011). Να σημειωθεί εδώ ότι ο προμετωπιαίος φλοιός γίνεται δέκτης «μηνυμάτων» από όλα τα αισθητικά και τα ενδοσωματικά συστήματα (Kallat, 2001).

Αρκετοί είναι εκείνοι οι νευροδιαβιβαστές που ο ρόλος τους σχετίζεται με τον εθισμό. Το γλουταμινικό, τα ενδογενή οπιοειδή, η νορεπινεφρίνη, το GABA και τα ενδογενή κανναβιδοειδή φαίνεται πως κι αυτοί, πέρα από την ντοπαμίνη διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο. Όλα τα παραπάνω, είναι χημικές ουσίες που επενεργούν στην εγκεφαλική περιοχή και αλληλεπιδρούν με ιδιαίτερο τρόπο με κάποια ψυχοτρόπο ουσία (Kallat, 2001).

Ο ρόλος της μεσοφλοιϊκής – μεσομεταιχμιακής οδού και κυρίως του επικλινούς πυρήνα είναι καίριος κατά την πρωταρχική λήψη μιας ψυχοτρόπου ουσίας (Pinel, 2011). Σύμφωνα με έρευνες της διεθνούς βιβλιογραφίας, η εθιστική συμπεριφορά συνδέεται με τον επικλινή πυρήνα (Kolb & Whishaw, 2011).

Ο επικλινής πυρήνας, με τη σειρά του, φαίνεται να αλληλεπιδρά με τον ιππόκαμπο και τις σχετιζόμενες δομές καθώς και με την αμυγδαλή (Pinel, 2011). Ο ιππόκαμπος και οι άλλες μεταιχμιακές δομές συνεργούν σε συγκεκριμένες μνημονικές λειτουργίες και «ευθύνονται» για τις ενισχυτικές ιδιότητες των ψυχοδραστικών φαρμάκων παρέχουν πληροφορίες για προγενέστερες συναφείς εμπειρίες. Επίσης η συναισθηματική συμπεριφορά και οι αλλαγές της φαίνεται να συνδέονται με την αμυγδαλή (Kolb & Whishaw, 2011). Ως προς τη σχέση της με τις ουσίες συντονίζει μάλλον τις θετικές και αρνητικές αποκρίσεις σχετικά με τη λήψη τους (Pinel, 2011).

Οι νευροδιαβιβαστές που συσχετίζονται συστηματικότερα με την εξάρτηση είναι: η ενδορφίνη, η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη. Οι τρεις αυτοί νευροδιαβιβαστές αφορούν κυρίως στην ψυχική διάθεση και ειδικότερα στη συναισθηματική κατάσταση της (Ποταμιάνος , Γκιτάκος, Παπαηλία , Σακέλλη, & Σιμούδη, 2017).

Η ανακάλυψη των ενδορφινών το 1973 (Hans Kosterlitz) δίνει μια πρόθετη εξήγηση για τη λειτουργία των οπιοειδών στον οργανισμό. Οι ενδορφίνες είναι ενδοπαραγόμενες ουσίες που όπως και τα οπιοειδή (ηρωίνη, μορφίνη, όπιο) επενεργούν στον ανθρώπινο οργανισμό. Παρέχουν ισχυρή παυσίπονη δράση και παράγονται από τον οργανισμό ως φυσικά αγχολυτικά ή αναλγητικά. Με βάση αυτά τα δεδομένα διατυπώνεται η υπόθεση ότι σε κάποια άτομα το σύστημα των ενδορφινών δυσλειτουργεί και αυτό τους αναγκάζει να στραφούν στη χρήση οπιοειδών για να εξισορροπήσουν την αντοχή τους στο πόνο. Η ηρωίνη και τα άλλα οπιοειδή αντικαθιστούν τις ενδορφίνες στους υποδοχείς αλλά, ωστόσο, απαιτείται πολλαπλάσια ποσότητα οπιοειδών ως υποκατάστατο της λειτουργίας των ενδορφινών στον οργανισμό. Η εξωγενής λήψη των οπιοειδών προσαρμόζει το σύστημα των νευροδιαβιβαστών σε μια νέα ισορροπία. Αντίθετα η διακοπή της χρήσης προκαλεί διαταραχή στο σύστημα αφού κινητοποιεί και άλλα συστήματα όπως το νοραδρενεργικό το οποίο συνδέεται με την αδρεναλίνη. Αυτός ο μηχανισμός αναμόχλευσης των νευροδιαβιβαστών προκαλεί το στερεητικό σύνδρομο (Gossop, 2000).

Η ντοπαμίνη με τη σειρά της σχετίζεται με το σύστημα ανταμοιβής – ευχαρίστησης του εγκεφάλου. Υποστηρίζεται ότι οι ψυχοτρόπες ουσίες επηρεάζουν το σύστημα με το οποίο συνδέεται η ντοπαμίνη βοηθώντας στην απελευθέρωσή της. Σε αυτό το σημείο ακριβώς στηρίζεται η εξάρτηση. Όταν δηλαδή η ποσότητα ντοπαμίνης που απελευθερώνεται στον εγκέφαλο εξαιτίας των ψυχοδραστικών ουσιών είναι από δύο έως δέκα φορές μεγαλύτερη από τη φυσιολογική τιμή υπό κανονικές συνθήκες. Με αυτό τον τρόπο ο χρήστης συνηθίζει να αναζητά την αίσθηση της ανταμοιβής – ευχαρίστησης (National Institute on Drug Abuse, 2010).

Η κατάχρηση των ψυχοδραστικών ουσιών επιφέρει αλλαγές στον τρόπο λειτουργίας των νευροδιαβιβαστών και των αντίστοιχων υποδοχέων. Σε περιπτώσεις χρόνιας κατάχρησης η δυνατότητα νευροπροσαρμογής είναι δύσκολο ή και αδύνατο να αναστραφεί. Ως αποτέλεσμα αυτού παρέχεται θεωρητική τουλάχιστον τεκμηρίωση για την ανάγκη λήψης ή χορήγησης οπιούχων (Γαζγαλίδης, 2003).

2.6. Εξάρτηση δίχως χημική ουσία

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες, οι ψυχολόγοι έχουν αρχίσει να αναγνωρίζουν ότι οι άνθρωποι καθορίζουν και διαμορφώνουν τους εθισμούς περισσότερο από τις χημικές ουσίες. Ερευνητές τονίζουν την **έκλυση της ντοπαμίνης** (νευροδιαβιβαστής ηδονής) στον επικλινή πυρήνα (accumbens) κατά τη διάρκεια του ενθουσιασμού που προκαλείται από μη χημική διαδικασία, η οποία έχει τις ίδιες επιδράσεις στον άνθρωπο όπως το αλκοόλ και άλλες ναρκωτικές ουσίες (Young, 1998, Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008, Bai, Lin, & Chen, 2001, Mitchel, 2000).

Κεφάλαιο 3ο : Νεαροί ενήλικες

3.1. Η αναδυόμενη ενηλικίωση

Ο όρος **αναδυόμενη ενηλικίωση** ανήκει στον J. Arnett ο οποίος έκανε λόγο για την αναδυόμενη ενηλικίωση πρώτη φορά το 2000. Ο Arnett (2000) περιέγραψε ως αναδυόμενους ενήλικες τα άτομα από 18-25 ετών τα οποία λόγω των κοινωνικο-οικονομικών συνθηκών και εξελίξεων της εποχής μας (επέκταση του χρόνου σπουδών, την ανάγκη για συνεχή εξειδίκευση σε ένα αντικείμενο, τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης) εγκαταλείπουν την εξάρτηση από την οικογένεια, όπως συναντάται στην παιδική και εφηβική ηλικία, αλλά δεν είναι ακόμα σε θέση να αναλάβουν τους κανονιστικούς ρόλους του ενήλικα.

Αυτό σημαίνει ότι ο αναδυόμενος ενήλικας γίνεται ολοκληρωτικά ανεξάρτητος, αναλαμβάνει την εύρεση εργασίας, τη δημιουργία οικογένειας πολύ πιο μετά απ' ό,τι οι προηγούμενες γενιές. Έτσι ο αναδυόμενος ενήλικας νιώθει ότι βρίσκεται ανάμεσα στην εφηβεία και στην ενηλικίωση χωρίς όμως να νιώθει ότι είναι έφηβος αλλά ούτε και ενήλικας (Arnett, 2000, Munsey, 2006)

Στα πλαίσια της αναδυόμενης ενηλικίωσης το άτομο αναζητά το ρόλο του, την ταυτότητά του και γενικότερα τη θέση του στον κόσμο. Μπορεί να νιώθει πιο υπεύθυνο για τον ίδιο του τον εαυτό αλλά δεν είναι πλήρως ανεξάρτητο, αφού πολύ συχνά εξαρτάται συναισθηματικά και οικονομικά από την οικογένειά του. Έτσι, ο αναδυόμενος ενήλικας βρίσκεται σε μία διαδικασία εξερεύνησης του εαυτού του, των διαπροσωπικών του σχέσεων, του εργασιακού περιβάλλοντος και πώς να οριστεί σε σχέση με αυτά (Arnett, 2000, Munsey,

2006).

Η αναδυόμενη ενηλικίωση είναι μία περίοδος μετασχηματισμών και μεταβάσεων. Η αστάθεια που βιώνει ο αναδυόμενος ενήλικας είναι πολυεπίπεδη αφού εκτείνεται από τον κοινωνικό του ρόλο, στην αναζήτηση και εύρεση εργασίας μέχρι και την αναζήτηση για μία σταθερή «εστία». Ο ενήλικας δεν είναι εφικτό να μένει εκτός της γονικής στέγης. Η αστάθεια αυτή η οποία είναι ιδιαίτερα στρεσογόνα και συχνά δημιουργεί ένα αίσθημα ματαιώσης και αποδιοργάνωσης στο άτομο (Arnett, 2000, Munsey, 2006). Παράλληλα ο αναδυόμενος ενήλικας χαρακτηρίζεται από το αίσθημα του ιδανικού που έχει ο έφηβος.

Ο Arnett (2011) εξετάζει κατά πόσο η αναδυόμενη ενηλικίωση είναι μία αναπτυξιακή περίοδος ή μία διαδικασία η οποία επηρεάζεται σημαντικά από κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες. Πράγματι η συγκεκριμένη έννοια ίσως αποτελεί περισσότερο έναν όρο περιγραφής ενός φαινομένου, παρά μία περίοδο κατά την οποία όλα τα άτομα εμφανίζουν συγκεκριμένα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο συγκεκριμένος όρος έχει κοινωνικές και πολιτισμικές καταβολές, γίνεται κατανοητό ότι δεν είναι καθολικός αλλά ότι περιγράφει περισσότερο τα άτομα ηλικίας μεταξύ 18-25 του δυτικού κόσμου που αντιμετωπίζουν παρόμοιες κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες. Για παράδειγμα σε χώρες της Ινδίας όπου το άτομο παντρεύεται πολύ πιο νωρίς σε αντίθεση με το δυτικό κόσμο, η έννοια της αναδυόμενης ενηλικίωσης δεν περιγράφει τα άτομα του αντίστοιχου ηλικιακού φάσματος (Arnett, 2011)

Αξίζει να υπογραμμιστεί ότι η αναδυόμενη ενηλικίωση αν και εμφανίζει κοινά χαρακτηριστικά με την εφηβεία, όπως η αναζήτηση ταυτότητας και το μεταίχμιο παιδικότητας και ενηλικίωσης, δεν ταυτίζονται. Η διαφοροποίηση

αυτών των δύο συνίσταται στο γεγονός ότι ο έφηβος προσδιορίζεται στο εδώ και στο τώρα. Για παράδειγμα, αναζητά έναν φίλο, ένα σύντροφο με βάση τα κριτήρια του τώρα. Αντίθετα ο αναδυόμενος ενήλικας προσπαθεί να καταλάβει τι σημαίνουν οι επιλογές που κάνει στις διαπροσωπικές του σχέσεις και τι προοπτικές μπορεί αυτές να έχουν. Ο αναδυόμενος ενήλικας δεν είναι ταυτόσημος με το νεαρό ενήλικα. Ο ίδιος ο όρος «νεαρός ενήλικας» υποδηλώνει ότι το άτομο είναι ενήλικας ενώ ο αναδυόμενος ενήλικας δεν έχει εισέλθει ακόμα ολοκληρωτικά στον κόσμο των ενηλίκων (Arnett, 2000, Arnett, 2011).

Καταλήγουμε, λοιπόν, ότι η «αναδυόμενη ενηλικίωση» αποτελεί έναν περιγραφικό όρο που προσδιορίζει τα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά και τις προκλήσεις των ατόμων μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας μέσα από το πρίσμα των σημερινών αλλαγών.

Κεφάλαιο 4ο: Διαδικτυακός εθισμός

4.1. Ορισμός

Η διαδικτυακή εξάρτηση, ή αλλιώς σύνδρομο διαδικτυακού εθισμού, εξελίχθηκε παράλληλα με τη διάδοση του διαδικτύου. Δεν είναι τυχαίο ότι τα πρώτα κρούσματα τέτοιας εξάρτησης παρατηρήθηκαν τα πρώτα χρόνια της 10ετίας του 90 στις Η.Π.Α. Πρώτος, ο Αμερικανός ψυχίατρος Ivan Goldberg χαρακτήρισε το φαινόμενο ως «διαδικτυακή εξάρτηση» (Internet addiction) ενώ το 1995 λειτούργησε στις Η.Π.Α η πρώτη μονάδα απεξάρτησης (Goldberg, 1996).

Αυτή η καταχρηστική διαδικτυακή ενασχόληση που οδηγεί σε εξάρτηση όπως ήδη αναφέρθηκε αυξάνεται με γρήγορους ρυθμούς και ενδέχεται να αποτελέσει μια από τις σοβαρότερες των επόμενων δεκαετιών.

Τα χαρακτηριστικά προδιάθεσης που συχνά οδηγούν στην εξάρτηση αυτή είναι η αίσθηση έλλειψης κοινωνικής θέσης και αναγνώρισης, η κοινωνική φοβία, η τάση για φαντασία, η ντροπαλότητα και η έντονη συστολή.

Πολλοί μελετητές ορίζουν ότι η εξάρτηση από το διαδίκτυο λέγεται η κατάσταση στη οποία ο χρήστης εμφανίζει τα εξής χαρακτηριστικά :

Χαμηλή αυτοπεποίθηση, ψυχολογική αναστολή, ψυχαναγκαστική διάθεση σιωπή, σύγκρουση με το περιβάλλον του λόγω της χρήσης (καθηγητές, γονείς, φίλοι), απόσυρση στον εαυτό του, χαμηλή επίδοση στις σπουδές του και υποτροπή (Μυλωνάς, 2009).

4.2. Τύποι της διαδικτυακής εξάρτησης παγκοσμίως

Οι **τύποι διαδικτυακής** εξάρτησης συνοψίζονται στις εξής κατηγορίες. Από αυτές ο καθένας μπορεί να προσθέσει και άλλες νέες που εμφανίζονται συνεχώς (Μυλωνάς, 2009), (Festl, Scharkow, & Quandt, 2013), (Kuss & Griffiths, 2011), (Dhuffar & Griffiths, 2015), (Meerek, Van Den Eijden, & Garretsen, 2006).

- **Cyber stalking:** είναι εκφοβισμός κάποιου χρηστή από άλλον μέσω του διαδικτύου.

- **Cyber-relation:** είναι «ερωτικές» σχέσεις (τις περισσότερες φορές από έγγαμους) που έχουν κάποιοι χρήστες μεταξύ τους.

- **Online gambling:** εθισμός στον online τζόγο, καζίνο, τυχερά παιχνίδια κ.α.

- **Online Software downloading:** εθισμός στην ασυνεχή λήψη προγραμμάτων, μουσικών αρχείων, παιχνιδιών και άλλων αρχείων από το διαδίκτυο.

- **Online game:** υπάρχει πληθώρα παιχνιδιών στο διαδίκτυο, μικρά σε μέγεθος ώστε να μπορεί κάποιος να τα παίξει από οπουδήποτε μέσω διαδικτύου. Συνήθως είναι μεγαλύτερο κίνδυνος κατασπατάλησης χρόνου σε ώρες εργασίας.

- **Cyberporn Addiction:** είναι μια από τις μεγαλύτερες απειλές για όλους τους εθισμένους και μη-εθισμένους χρήστες. Η πορνογραφία και οι παιδοφιλίες μέσω διαδικτύου βρίσκεται στο επίκεντρο παρακολούθησης πολλών οργανισμών ηλεκτρονικών εγκλημάτων.

- **Online Auction Addiction:** είναι σε απευθείας σύνδεση δημοπρασίες οι οποίες σε ένα ποσοστό είναι πλασματικές

• **Obsessive Role Play Gaming:** είναι η μεγαλύτερη απειλή για τους νέους ηλικίας 13-25 όπως περιεγράφηκε παραπάνω.

• **Chat Room Addiction:** είναι το γνωστό «*chatting*» όπως το περιγράφουν οι νέοι, στο οποίο οι χρήστες επικοινωνούν με άλλους χρήστες σε οποιοδήποτε μέρος της γης.

• **Compulsive Surfing:** είναι το πάθος με την συνεχή πλοήγηση «αναζήτησης» στο διαδίκτυο.

4.3. Κριτήρια Διάγνωσης εθισμού στο διαδίκτυο

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο διαπιστώνεται, όταν ο χρήστης απαντήσει θετικά στις πέντε από τις οκτώ διαγνωστικές ερωτήσεις της Dr. Kimberly Young η οποία είναι υπεύθυνη ψυχολόγος σε ένα από τα μεγαλύτερα διαγνωστικά κέντρα διαδικτυακής εξάρτησης (Young, 1998).

Τα **διαγνωστικά κριτήρια** της Young για την εξάρτηση από το Διαδίκτυο είναι τα εξής:

1. Αισθάνεσαι απορροφημένος στο διαδίκτυο (σκέψου μια προηγούμενη ή μια μελλοντική περίοδο σύνδεσης στο διαδίκτυο);
2. Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για, διαρκώς αυξανόμενα, χρονικά διαστήματα για να επιτύχεις την ικανοποίησή σου;
3. Έκανες, επανειλημμένα, προσπάθειες, που δεν ήταν επιτυχημένες, για να ελέγξεις ή να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά τη χρήση του διαδικτύου;
4. Αισθάνεσαι ανήσυχος, βαρύθυμος, μελαγχολικός και ευέξαπτος όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά το διαδίκτυο;

5. Όταν είσαι συνδεδεμένος με το διαδίκτυο, παραμένεις συνδεδεμένος για περισσότερο χρόνο από όσο σκόπευες αρχικά;

6. Έχεις χάσει ή κινδύνευσες να χάσεις μια σημαντική σχέση, μια σημαντική εργασία, μια εκπαιδευτική ευκαιρία ή μια ευκαιρία καριέρας, επειδή είσαι χρήστης του διαδικτύου;

7. Είπες ποτέ ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σου, στο γιατρό σου ή στον ψυχολόγο σου, για να κρύψεις την έκταση της χρήσης, από σένα, των εφαρμογών του διαδικτύου;

8. Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, σαν ένα τρόπο απόδρασης από τα προβλήματα ή ανακούφισης της πολύ κακής σου διάθεσης; (π.χ. αισθήματα έλλειψης βοήθειας, ενοχής, ανυπομονησίας, μελαγχολίας) ;

4.4. Το «προφίλ» του εξαρτημένου χρήστη

Το **προφίλ του εξαρτημένου χρήστη** μπορεί να περιγραφεί ως ένα άτομο με χαμηλή αυτοπεποίθηση, συνήθως δεν έχει σχέση με το άλλο φύλο, δεν έχει πολλές κοινωνικές σχέσεις και επιδιώκει τον εντυπωσιασμό από τη χρήση του διαδικτύου. (Μυλωνάς, 2009)

Συνήθως ψεύδεται για να αποκρύψει τις πολλές ώρες που «σπαταλάει» στο διαδίκτυο. Επίσης είναι απογοητευμένος από τη ζωή και συνήθως έχει υποπέσει και σε άλλες εξαρτήσεις όπως ο αλκοολισμός, το κάπνισμα και οι ναρκωτικές ουσίες. Το διαδίκτυο αναμφισβήτητα είναι ένα από τα χρησιμότερα εργαλεία για την απόκτηση γνώσης (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008).

Η μη συνετή χρήση του όμως μπορεί να περάσει στο πεδίο του εθισμού. Μπορεί να επιδρά ψυχολογικά στον χρήστη και ικανοποιεί κάποιες από τις «ανάγκες» του. Δίνει την δυνατότητα δημιουργίας μιας νέας ταυτότητας, ίσως

και ανώνυμης, και δημιουργεί μια μορφή κοινωνικότητας σε μια εικονική πραγματικότητα.

4.5. Προβληματισμοί για τη φύση του εθισμού

Προκύπτει, από τη διεθνή βιβλιογραφία, πως ένα από τα κλινικά προβλήματα που μπορεί να προκύψει από τη χρήση του διαδικτύου είναι η εξάρτηση από αυτό. Παρά το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κάθε μέρα απρόσκοπτα, πρόσφατες μελέτες τονίζουν ότι η υπερβολική χρήση του είναι ένα αξιοσημείωτο πρόβλημα (Muller & Wofling, 2010). Εφόσον δεν υφίσταται ακόμη ένα ενιαίο πλαίσιο της διαταραχής και τα σχετικά διαγνωστικά εργαλεία είναι υπό ανάπτυξη (Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012), προκαταρκτικές εκτιμήσεις δείχνουν ότι τα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο κυμαίνονται με μεγάλο εύρος διακύμανσης τιμών από 1,5% - 11,6 %. Το παραπάνω άρθρο, καταδεικνύει σε ποσοστό 3-5% εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και στο διαδίκτυο.

Αναφορικά με τις διάφορες συμπεριφορές που σχετίζονται με το διαδίκτυο, ανακύπτει το ερώτημα για το αν ο διαδικτυακός εθισμός αποτελεί αυτούσια ξεχωριστή διαταραχή ή αν το μοναδικό κοινό στοιχείο ανάμεσα στις διάφορες διαταραχές συμπεριφοράς που συνδέονται με το διαδίκτυο είναι η χρήση του ίδιου μέσου. Ειδικότερα ακόμα η υπέρμετρη χρήση του μέσου αυτού μπορεί να αναφέρεται σε διάφορες διαδικτυακές υπηρεσίες όπως διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια (Festl, Scharnow, & Quandt, 2013), τζόγος (Gainsbury, 2012), σεξουαλικό περιεχόμενο (Dhuffar & Griffiths, 2015) ή εφαρμογές επικοινωνίας όπως Chat & κοινωνικά δίκτυα (Kuss & Griffiths, 2011), τα οποία διαφέρουν ως προς το βαθμό εθισμού. Ιδιαίτερης σημασίας εθιστικές συμπεριφορές είναι τα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια ρόλων και η σεξουαλικής φύσης ενασχόληση (Meerker, Van Den Eijden, & Garretsen, 2006).

Ένα ακόμη ερώτημα σχετικά με το αν η διαταραχή του διαδικτυακού εθισμού αποτελεί μια ανεξάρτητη διαταραχή, συζητιέται για πολλά χρόνια είναι (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017) άραγε ο διαδικτυακός εθισμός υπάρχει ως μια ανεξάρτητη κλινική διαταραχή ή ένα αποτελεί συνακόλουθο σύμπτωμα κάποιας ψυχικής ασθένειας; Η νευροβιολογική έρευνα συνεισφέρει στην απάντηση δείχνοντας μια ισοδυναμία ανάμεσα στους ουσιοεξαρτητικούς εθισμούς και στους συμπεριφορικούς εθισμούς (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017). Αυτό το εύρημα βασίζεται κυρίως στους νευροβιολογικούς συσχετισμούς ανάμεσα στους ουσιοεξαρτητικούς και συμπεριφορικούς εθισμούς. Αυτά τα αποτελέσματα είναι κομμάτι ενός αυξανόμενου ερευνητικού όγκου που συνηγορεί στο ότι ο διαδικτυακός εθισμός είναι συμπεριφορικός (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017).

4.6. Διαφορές στα διαγνωστικά εγχειρίδια

Ο **συμπεριφορικός εθισμός**, είναι μια σχετικά νέα ορολογία για την ακραία συμπεριφορά που απεικονίζει χαρακτηριστικά ψυχολογικής εξάρτησης. Ο όρος «*συμπεριφορικός εθισμός*» αναφέρεται στη συμπεριφορά του χρήστη και όχι στο μέσο ως παθολογικό αντικείμενο (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017).

Στην τελευταία έκδοση του “*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM 5*” οι συμπεριφορικοί εθισμοί συμπεριλαμβάνονται ρητά. Το κεφάλαιο που προηγουμένως ονομαζόταν «*Substance-Related Disorders*» (ουσιοεξαρτητικές διαταραχές) μετονομάστηκε σε «*Addiction and Related Disorders*» (εθισμός και σχετικές διαταραχές). Τα διαγνωστικά κριτήρια του συμπεριφορικού εθισμού βασίζονται στα κριτήρια που είναι γνωστά για τις εξαρτήσεις από ουσίες όπως η ανοχή, σύνδρομο στέρησης, ανεπιτυχείς προσπάθειες για μείωση της κατανάλωσης και η χρήση παρά τις αρνητικές συνέπειες (APA, 2006).

Αν και το γεγονός ότι ο διαδικτυακός εθισμός δεν αποτελεί μια αυτόνομη κλινική κατηγορία η διαταραχή από διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια συμπεριλαμβάνεται στη λίστα DSM-5.

Η συμπερίληψη στο τρίτο τμήμα του DSM-5 (section III) αποτυπώνει τη σπουδαιότητα των διαδικτυακών εθισμών, δίνοντας έμφαση στην ανάγκη για περαιτέρω έρευνα. (APA, 2006) Επομένως είναι αναγκαίες περισσότερες έρευνες που θα μελετήσουν την αιτιολογία και την παθογένεση. Επιπλέον, είναι κρίσιμο να εντοπιστούν οι μεταβλητές που καθορίζουν την αιτιολογία του διαδικτυακού εθισμού ώστε να αναπτυχθούν αποτελεσματικές θεραπευτικές μέθοδοι.

Κεφαλαίο 5ο: Προβληματική χρήση του διαδικτύου

5.1. Ορισμός

Με τον όρο **προβληματική χρήση** εννοούμε την ακατάλληλη ενασχόληση με το διαδίκτυο η οποία βιώνεται ως μια ακαταμάχητη ανάγκη χρήσης του για περισσότερο χρόνο απ' ότι ενδείκνυται. Επίσης, η προβληματική χρήση του διαδικτύου επιδρά αρνητικά στην κοινωνική και ψυχοσυναισθηματική λειτουργία του ατόμου. Έρευνες έχουν δείξει ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με διάφορα συμπτώματα ψυχολογικής φύσης όπως το αίσθημα ντροπής, κοινωνική απόσυρση, μοναξιά, άγχος, διάσπαση προσοχής και διαταραχές διάθεσης (Schimenti, Passanissi, Gervarsi, Manzela, & Famma, 2014).

Συγκεκριμένα, ο όρος «*προβληματική χρήση του διαδικτύου*» (PIU- Problematic Internet Use) χρησιμοποιείται για να περιγράψει δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές και σκέψεις που αφορούν σε κάποιους τομείς της χρήσης του διαδικτύου (Caplan , 2002). Η ΠΧΔ δεν μελετάται ως παθολογική ασθένεια αλλά περισσότερο ως δυσκολία στην αποτελεσματική διαχείριση της χρήσης του διαδικτύου, η οποία μπορεί να αυτοδιορθωθεί (Tokunaga & Rains , 2010). Ο χαρακτηρισμός του ΠΧΔ σχετίζεται με την ελαττωματική προοπτική της χρήσης του διαδικτύου η οποία ορίζει την ΠΧΔ ως: «*μια κατάσταση κατά την οποία ο συνειδητός αυτοέλεγχος μειώνεται*» (LaRose, Lin, & Eastin, 2003).

Η ΠΧΔ έχει δυσδιάστατη προσέγγιση που αποτελείται από τα εξής δύο στοιχεία: τη νοητική-γνωστική ανησυχία και την ανεξέλεγκτη χρήση του δια-

δικτύου. Η γνωστική ανησυχία είναι μια ψυχολογική διαταραχή κατά την οποία το άτομο γίνεται εμμονικό κατά κάποιο τρόπο με τη χρήση του διαδικτύου (Caplan., 2010). Η ανησυχία υφίσταται ως εμμονική ή ακόμα ιδεοψυχαναγκαστική σκέψη και ως συναίσθημα άγχους και δυσφορίας όταν το άτομο βρίσκεται εκτός σύνδεσης. Για τα άτομα που πάσχουν απ' αυτό το είδος ανησυχίας, το internet επιδρά ως το μέσο το οποίο εξυπηρετεί κρίσιμες λειτουργίες στη ζωή τους (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000). Η ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου περιγράφεται ως «η ανικανότητα του ελέγχου της διαδικτυακής δραστηριότητας συνοδευόμενη από αισθήματα ενοχής για την έλλειψη του» και αποτελεί την συμπεριφορική συνιστώσα της ΠΧΔ (Caplan, 2003).

Αξίζει να αναφερθεί η σκέψη του Davis η οποία προτείνει ότι η ΠΧΔ είναι συνέπεια προϋπάρχουσας ψυχοπαθολογίας (Davis, 2001) η οποία υποτροπιάζει όταν το διαδίκτυο παρέχει ανταλλάγματα όπως η ανάπτυξη καλύτερης ποιότητας διαδικτυακών σχέσεων. Εν κατακλείδι, ο τελευταίος δείχνει έναν τρόπο κατανόησης της σχέσης μεταξύ ψυχολογικών προβλημάτων κατάθλιψης και κοινωνικού άγχους και με την ΠΧΔ.

Κεφαλαίο 6ο: Βιβλιογραφική Συσχέτιση μεταξύ των Εννοιών

6.1. Ενήλικος δεσμός και φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας

Πρωταρχική λειτουργία της προσκόλλησης είναι η διαπροσωπική ρύθμιση των συναισθηματικών εμπειριών (Sroufe & Waters, 1977). Τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού αναζητούν την κοινωνική υποστήριξη προκειμένου να αντεπεξέλθουν το καθημερινό συναισθηματικό stress, ενώ τα άτομα με ανασφαλή τύπο δεσμού έχουν την τάση να αναζητούν άλλους τρόπους όπως τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ ως τρόπους αντιμετώπισης της συναισθηματικής τους αυτορρύθμισης (Mc Nally , Palfai, Levine, & Moore, 2003).

Έχει αναφερθεί στη διεθνή βιβλιογραφία ότι τα άτομα με ανασφαλή τύπο δεσμού όσο χρειάζονται την εγγύτητα, άλλο τόσο την φοβούνται. Επίσης, ο φόβος της εγγύτητας αξίζει να θεωρηθεί ως βασικός παράγοντας κινδύνου για συναισθηματικά προβλήματα συμπεριλαμβανομένων και όσων σχετίζονται με την εξάρτηση. Ο φόβος της εγγύτητας υπενθυμίζεται πως ορίζεται ως «η εμποδιζόμενη από το άγχος ικανότητα ενός ατόμου στα πλαίσια της ανταλλαγής σκέψεων και συναισθημάτων προσωπικής σημασίας με κάποιον άλλον» (Descutner & Thelen, 1991).

Άνθρωποι με αγχώδη τύπο προσκόλλησης, αν και επιθυμούν να έχουν συναισθηματικές σχέσεις, γίνονται διστακτικοί στο να έρθουν πιο κοντά με τους άλλους επειδή νομίζουν ότι οι άλλοι δεν θα ανταποκριθούν στα συναισθήματά τους. Από την άλλη, αυτοί που παρουσιάζουν αποφευκτική προσκόλληση νιώθουν άβολα σε στενές διαπροσωπικές σχέσεις, δεν επιδιώκουν τις συναισθηματικές σχέσεις και είναι απρόθυμοι ή μη ικανοί να μοιραστούν

συναισθήματα, σκέψεις με άλλους. Σε αντίθεση, άνθρωποι με ασφαλή προσκόλληση φαίνεται να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση και να απολαμβάνουν στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Μπορούν επίσης να μοιραστούν συναισθήματα με άλλους ανθρώπους και να ζητήσουν κοινωνική στήριξη αν τη χρειαστούν (Pawlikowskia, 2014), (Schimenti, Passanissi, Gervarsi, Manzela, & Famma, 2014)

Μια άλλη ακόμη αξιοσημείωτη άποψη που σχετίζεται με το υπό εξέταση ζήτημα είναι η αντίληψη του Bowen για την διαφοροποίηση του εαυτού. Υποστηρίζει πως σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να εκφράζει εγγύτητα προς / αυτονομία από τους άλλους. Η υψηλή διαφοροποίηση επίσης σχετίζεται με ισχυρή αίσθηση του «εγώ» όπως και με την ικανότητα διαχείρισης του άγχους του καθώς και με την θωράκισή του απέναντι στο άγχος των γύρω του (Bowen, 1978). Οι καλώς διαφοροποιημένες σχέσεις χαρακτηρίζονται από: χαμηλά επίπεδα άγχους, χώρο για ευελιξία μεταξύ των σχετιζόμενων καθώς και διαπροσωπική εγγύτητα, χωρίς το φόβο της σύγκρουσης με το σύντροφο. Τα λιγότερο διαφοροποιημένα άτομα αντιμετωπίζουν χρόνιο άγχος, γίνονται περισσότερο δυσλειτουργικά υπό συνθήκη stress και παρουσιάζουν περισσότερα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα όπως: αίσθηση δυσφορίας, άγχος, και σωματοποίηση των συμπτωμάτων, πράγμα το οποίο τα καθιστά επιρρεπή στον εθισμό (Bowen, 1978).

Γίνεται φανερό από τη βιβλιογραφία και τις μελέτες πως ο τύπος δεσμού που έχει συνάψει και αναπτύξει κάθε άνθρωπος επιδρά στην καλλιέργεια των μετέπειτα διαπροσωπικών του σχέσεων, στην ενήλικη ζωή του και επηρεάζει την εμφάνιση του φόβου της διαπροσωπικής εγγύτητας σε διαβαθμίσεις.

6.2. Προβληματική χρήση του διαδικτύου και ενήλικος δεσμός

Το **διαδίκτυο** θεωρείται ο πλέον γρήγορος και εύκολος τρόπος συλλογής πληροφοριών και αλληλεπίδρασης. Ωστόσο, μέρος του πληθυσμού συχνά χάνει τον έλεγχο αναφορικά με τη διαδικτυακή συμπεριφορά του, με αποτέλεσμα να δυσκολεύει τόσο τη καθημερινή του ζωή όσο και τις ενδοοικογενειακές του σχέσεις (Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012), (Young & Rogers, The relationship between depression and Internet addiction, 1998). Η ανεξέλεγκτη συμπεριφορά αυτού του είδους περιγράφεται ως **εθισμός στο διαδίκτυο, ή προβληματική χρήση του διαδικτύου**. Αυτό το πρόβλημα αρχίζει πλέον να αποτελεί έναν συμπεριφορικό εθισμό (Shapira et al, 2003, Holden , 2001)

Ο εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται ως μια υπερβάλλουσα απορρόφηση από το διαδίκτυο, με επαναλαμβανόμενες σκέψεις ελέγχου και περιορισμού της χρήσης του, ανικανότητα μείωσης της επιθυμίας του για σύνδεση, συνεχιζόμενη χρήση παρά τη δυσλειτουργικότητα του ατόμου σε διάφορους τομείς, σπατάλη ολοένα και περισσότερου χρόνου σε σύνδεση με έντονη επιθυμία για το διαδίκτυο ακόμα κι όταν δεν είναι διαθέσιμο (Young, 1998) .

Ο εθισμός στο διαδίκτυο παρακωλύει τη λειτουργικότητα της οικογένειας, οδηγώντας τη ζωή και τις σχέσεις του εθισμένου στο προβληματικό επίπεδο (Young & Rogers, 1998, OYoung , 2004, Lin & Tsai, 2002). Αμφίδρομα, η διαταραγμένη ενδοοικογενειακή λειτουργικότητα καθιστά τους χρήστες ευάλωτους στον διαδικτυακό εθισμό. Η διεθνής βιβλιογραφία παρατηρεί ότι η ενδοοικογενειακή βία και η ανθυγιεινή επικοινωνία ενδέχεται να ενισχύσει το διαδικτυακό εθισμό σε νεαρούς ενήλικες και προτείνει ότι τα προγράμματα πρόληψης (του διαδικτυακού εθισμού) οφείλουν να συμπεριλαμβάνουν και τις οικογένειες των εθισμένων (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007).

Όπως άλλες μη ουσιοεξαρτητικές μορφές εθισμού: τζόγος, σεξ, κατανάλωσιμος, τα βασικά χαρακτηριστικά του διαδικτυακού εθισμού συμπεριλαμβάνουν: απορρόφηση, συναισθηματική ανθεκτικότητα, ανοχή, απόσυρση, διαπροσωπική σύγκρουση και εγκλωβισμό σε επαναληπτικές – ιδεοψυχαναγκαστικές συμπεριφορές (Griffiths, 1996) .

Μια πρόσφατη έρευνα (Shin, Kim, & Jang, 2011) αναφορικά με τη σχέση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και τους τύπους προσκόλλησης κατέδειξε συσχέτιση μεταξύ του δεσμού αποφυγής απορριπτικού και φοβικού με τον διαδικτυακό εθισμό.

Σε αυτό το πλαίσιο, η θεωρία της προσκόλλησης μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στη κατανόηση των προϋποθέσεων που σχετίζονται με την ανάπτυξη συμπεριφορικών εθισμών, χάρη στην ευρέως καταγεγραμμένη σχέση ανάμεσα σε εμπειρίες προσκόλλησης και εξάρτησης σε ουσίες (Borhani, 2013). Παρόμοιοι μηχανισμοί που αναδεικνύουν την εξάρτηση από ουσίες είναι και εφικτοί στην εξάρτηση από το διαδίκτυο. Για παράδειγμα, η υπέρβαση περιπτώσεων στις οποίες οι δεσμοί προσκόλλησης ενεργοποιούνται από υπερβολική κατανάλωση χρόνου στο διαδίκτυο ή η αντικατάσταση αρνητικών σχεσιακών εμπειριών από διαδικτυακή δραστηριότητα με χαρακτήρα επιβράβευσης στο άτομο (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017).

Συνολικά, σαν κοινωνικό μέσο και λαμβάνοντας υπόψιν την παράμετρο της σχέσης, το διαδίκτυο συγκριτικά με άλλες εθιστικές ουσίες παρέχει ακόμα περισσότερες δυνατότητες διαχείρισης ελλιπούς προσκόλλησης και σχεσιακών δεσμών. Για παράδειγμα, η διαδικτυακή αλληλεπίδραση στα κοινωνικά δίκτυα (chats, forum) μπορεί να μετριάσει αισθήματα κοινωνικής απομόνωσης ανθρώπων με ένα αβέβαιο προφίλ προσκόλλησης. Συγκεκριμένα, η δυνατότητα ανώνυμης επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου παίζει ζωτικό ρόλο

σαν αποζημίωση της κοινωνικής απομόνωσης μέσω των διαδικτυακών επαφών και σχέσεων (Te Wildt , Putzig, & Vickicevic, 2011).

6.2.1. Δεσμός προσκόλλησης συνομηλίκων, & προβληματική χρήση του διαδικτύου σε έφηβους και έφηβες.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας (Reiner, et al., 2017), η προβληματική χρήση του διαδικτύου (κοινωνική δικτύωση, σεξ και παιχνίδια) ήταν περισσότερη πιθανή στα αγόρια, ενώ ο μη ασφαλής δεσμός προσκόλλησης συνομηλίκων υποδείκνυε προβληματική χρήση του διαδικτύου και στα δύο φύλα.

Ο μη ασφαλής δεσμός προσκόλλησης έχει επίδραση στην προβληματική χρήση σε έφηβους και έφηβες. Μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι έφηβοι με μη ασφαλή δεσμό προσκόλλησης μπορεί να έχουν μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες με συνομηλίκους. Αυτό τους οδηγεί σε δυσκολία να αναπτύξουν ή να διατηρήσουν κοινωνικές επαφές οδηγώντας τους έτσι στη μοναξιά (Guzzo, LoCasco , & Pace, 2013). Οι δραστηριότητες μέσω διαδικτύου οι οποίες παρέχουν μια ψεύτικη κοινωνική αλληλεπίδραση και φιλία, μπορούν να δώσουν μία αίσθηση του «ανήκειν» (Scimmenti, 2012).

Στη βάση των συζητηθέντων ευρημάτων, ο στόχος αυτής της μελέτης ήταν να ερευνήσει τη σχέση μεταξύ του προφίλ προσκόλλησης, των κινήτρων για χρήση, των χρησιμοποιούμενων υπηρεσιών και του διαδικτυακού εθισμού. Έγινε η υπόθεση ότι συγκριτικά με τους ασφαλώς προσκολλημένους χρήστες, οι ανασφαλώς προσκολλημένοι χρήστες θα παρουσίαζαν πολύ πιο έντονο διαδικτυακό εθισμό. Επιπλέον, θεωρήθηκε ότι οι χρήστες με ανασφαλή μορφή προσκόλλησης θα διέφεραν στα κίνητρα για χρήση συγκριτικά με τους χρήστες με ασφαλή μορφή προσκόλλησης. Ακόμη, έγινε η υπόθεση ότι οι χρήστες

με διαδικτυακό εθισμό, θα παρουσίαζαν διαφορετικά κίνητρα για χρήση σε σχέση με τους χρήστες χωρίς διαδικτυακό εθισμό.

Τέλος, θεωρήθηκε ότι οι χρήστες με ανασφαλή μορφή προσκόλλησης θα χρησιμοποιούσαν διαδικτυακές υπηρεσίες συχνότερα σε σχέση με τους χρήστες με ασφαλή μορφή προσκόλλησης. Σύμφωνα με παραπάνω η μη ασφαλής προσκόλληση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη προβλημάτων χρήσης του διαδικτύου (Schimmenti, Guglielmucci, Barbasio, & Granieri, 2012).

6.3. Φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας και προβληματική χρήση του διαδικτύου.

Στις μέρες μας το διαδίκτυο είναι ένα κεντρικό στοιχείο της καθημερινής ζωής. Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για διαδικτυακές γνωριμίες. Μπορούν να συζητηθούν προβλήματα σε κατάλληλα διαμορφωμένες φόρμες ανταλλαγής ιδεών (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017).

Επίσης, είναι διαθέσιμη δυνατότητα συμβουλευτικής από ιατρούς (Czajka & Mohr , 2009). Ακόμα και η πανεπιστημιακή εκπαίδευση φαίνεται να παίρνει κατεύθυνση με αξιοποίηση των δυνατοτήτων που προσφέρει ο κυβερνοχώρος. Χάρη στις επιλογές διαδραστικότητας που μπορούν να επιτευχθούν, το διαδίκτυο έχει κατοχυρωθεί σταθερά στην καθημερινή ζωή. Ωστόσο, εμφανίζονται αυξανόμενα αρνητικές πτυχές του στη δημόσια ζωή (Eichenberg & Kuhne , 2014).

Για παράδειγμα, πολλά διαδικτυακά «φόρουμ» αυτοβοήθειας σε προβληματικές θεματικές όπως η τάση για αυτοκτονία, τάση αυτοτραυματικής συμπεριφοράς, διαδικτυακός εκφοβισμός ή αρνητικές επιδράσεις της χρήσης του

διαδικτύου σχετικά με θέματα υγείας, είναι αντικείμενο αμφιλεγόμενων συζητήσεων τόσο στη δημόσια ζωή όσο και μεταξύ των ειδικών (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017).

Αυτή η ενότητα θα καλυφθεί αφού δοθούν παρακάτω απαντήσεις σε δύο ερωτήματα:

6.3.1. Η χρήση του διαδικτύου προκαλεί μοναξιά;

Οι υποστηρικτές αυτής της υπόθεσης, θεωρούν ότι το διαδίκτυο οδηγεί στην μοναξιά και συμφωνούν ότι ο χρόνος σε σύνδεση διακόπτει – παρεμβάλλεται στις σχέσεις της πραγματικής ζωής. Η χρήση του διαδικτύου απομονώνει τα άτομα από το κοινωνικό περιβάλλον και τους στερεί την αίσθηση του «ανήκειν» και τη σύνδεση με φυσικά πρόσωπα. Ως εκ τούτου η μοναξιά, μπορεί να θεωρηθεί απόρροια της εκτεταμένης χρήσης του κυβερνοχώρου. Αυτό εξαιτίας του χρόνου που σπαταλάται σε σύνδεση και λόγω της επένδυσης των χρηστών σε online σχέσεις, οι οποίες είναι εικονικές και αδύναμες – εις βάρος των πραγματικών (Morahan-Martin, 1999)

Επιπλέον, η διαδικτυακή επικοινωνία ενισχύει την αποξένωση, δημιουργώντας «φράγματα» ανάμεσα στους συμμετέχοντες της επικοινωνίας. Η σιωπηρή υπόθεση των υποστηρικτών της υπόθεσης αυτής, είναι ότι οι διαδικτυακές σχέσεις είναι αδύναμες και επιπόλαιες συγκρινόμενες με τις φυσικές (Morahan - Martin & Schumacher, 2003).

Υποστήριξη για τη συγκεκριμένη υπόθεση βρίσκει κανείς στη μελέτη του HomeNet (Kraut, et al., 1998) που καταγράφει την αύξηση της μοναξιάς ως απόρροια της χρήσης του διαδικτύου. Η παραπάνω μελέτη στο πλαίσιο της διενέργειάς της παρείχε δωρεάν ή μειωμένου κόστους υπολογιστές, εκπαίδευση, και πρόσβαση στο διαδίκτυο για δύο χρόνια σε 93 οικογένειες αποτελούμενες

από ένα σύνολο 169 ατόμων. Οι συμμετέχοντες επέτρεψαν την παρακολούθηση της διαδικτυακής τους δραστηριότητας από τους μελετητές. Επιπλέον, το ειδικευμένο προσωπικό εξέταζε τα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά του δείγματος, τόσο πριν την έναρξη της έρευνας, όσο και καθ' έτος. Το δείγμα που παρουσίασε το αίσθημα της μοναξιάς στην αρχή της έρευνας δεν επηρεάστηκε από την επακόλουθη χρήση του διαδικτύου, αλλά η συχνότερη χρήση του συσχετίστηκε με υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς.

Οι μελετητές συνδέουν την αύξηση της μοναξιάς με ύφεση στην ενδοοικογενειακή επικοινωνία, τις κοινωνικές δραστηριότητες, την ευτυχία και τον αριθμό των φυσικών επαφών στο κοινωνικό δίκτυο του καθενός. Γεγονός το οποίο σχετίστηκε με τη σειρά του με την αυξημένη χρήση του διαδικτύου. Το δυσμενές αυτό αποτέλεσμα του διαδικτύου στις κοινωνικές σχέσεις επιβεβαιώθηκε επίσης κι από άλλες έρευνες (O'Toole, 2000), (Sanders, Field, Diego, & Kaplan, 2000).

6.3.2. Το αίσθημα της μοναξιάς και πως αυτό παραπέμπει στη χρήση του διαδικτύου.

Η δεύτερη υπόθεση που γίνεται είναι ότι τα μοναχικά άτομα παρουσιάζουν υψηλότερη πιθανότητα έλξης από το διαδίκτυο και εκτενέστερης χρήσης του, εξαιτίας του διευρυμένου κοινωνικού δικτύου που παρέχεται online. Τα μοναχικά άτομα είναι πιθανό να έλκονται από κάποιες διαδικτυακές κοινωνικές δραστηριότητες, επειδή αυτές παρέχουν το αίσθημα του «ανήκειν», συντροφικότητα και κοινοτικό πλαίσιο. Η κοινωνική αλληλεπίδραση μεταβάλλεται με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνονται ιδιαίτερα ελκυστική προς τα μοναχικά άτομα. Η μοναξιά από μόνη της μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη χρήση του διαδικτύου και ακόμη περισσότερο στην ανάπτυξη προβλημάτων με τη ζωή

τους που σχετίζονται με τη χρήση του internet (Morahan - Martin & Schumacher, 2003)

Η έρευνα των Morahan - Martin & Schumacher, κατέδειξε διαφορές μεταξύ των μοναχικών και μη ατόμων αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου. Η κοινωνική συμπεριφορά των κοινωνικά απομονωμένων συνεχώς βελτιωνόταν online. Ήταν πιο πρόθυμοι να αλληλεπιδράσουν με διαδικτυακούς φίλους και να χρησιμοποιήσουν το internet για κοινωνική υποστήριξη. Οι μοναχικοί άνθρωποι συνδέονταν στο internet όταν αισθάνονταν μοναξιά, καταπίεση και άγχος. Επίσης, παρατηρήθηκε η πιθανότητα ανάπτυξης προβλημάτων που σχετίζονται με το internet στη καθημερινή τους λειτουργικότητα, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής αλληλεπίδρασης με το κοινωνικό περιβάλλον (Morahan - Martin & Schumacher, 2003)

6.4. Ενήλικος δεσμός, φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας, προβληματική χρήση του διαδικτύου

Σε σχετική έρευνα, που είχε ως στόχο να εξετάσει την τάση των ανθρώπων προς μια παθολογική χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τη θεωρία της προσκόλλησης, οι συμμετέχοντες (245 δείγματα) με ανασφαλή προσκόλληση έδειξαν μεγαλύτερη τάση σε παθολογική χρήση του διαδικτύου σε σχέση με συμμετέχοντες που είχαν ασφαλή προσκόλληση. Οι χρήστες που έκαναν παθολογική χρήση του διαδικτύου συχνά έδειξαν σημάδια νηπιακής αλληλεπίδρασης στις κοινωνικές ομάδες. Η παθολογική χρήση του διαδικτύου ήταν συνάρτηση της ανασφαλούς προσκόλλησης και των περιορισμένων(ελλιπών) διαπροσωπικών σχέσεων (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017) .

6.4.1. Μη ασφαλείς προσκολλημένες στάσεις στην πρώιμη προβληματική χρήση του διαδικτύου μεταξύ ανθρώπων στην μετεφηβεία.

Έρευνες σχετικά με το ρόλο που διαδραματίζουν απόψεις σχετικά με τη προσκόλληση μεταξύ αργοπορημένων εφήβων οι οποίοι εμφανίζουν προβληματική χρήση του διαδικτύου, είναι ακόμα σε έλλειψη. Τρία εργαλεία αυτοαναφοράς: σχετικά με τη προσκόλληση, εμπειρίες από παιδική κακοποίηση, εθισμό στο διαδίκτυο, χορηγήθηκαν σε 310 μαθητές (49% άνδρες) μεταξύ 18-19 ετών οι οποίοι βρίσκονταν στον τελευταίο χρόνο του λυκείου. Μαθητές οι οποίοι είχαν υψηλά ποσοστά υψηλής χρήσης του διαδικτύου ήταν πιο πιθανό να ήταν άντρες και να είχαν εμπειρίες παιδικής κακοποίησης, σωματικής ή σεξουαλικής. Επίσης, οι ίδιοι συμμετέχοντες είχαν υψηλά ποσοστά άγχους και αποφευκτικής προσκόλλησης. Το γεγονός ότι ήταν άντρες, ότι είχαν υποφέρει από σωματική και σεξουαλική κακοποίηση στην παιδική ηλικία και ότι είχαν συνεχή απορρόφηση σχετικά με τις σχέσεις ήταν παράγοντες που μπορούσαν να προβλέψουν ότι θα έχουν προβληματική χρήση στο διαδίκτυο. Τα ευρήματα της έρευνας υποστηρίζουν την υπόθεση ότι ανασφαλής απόψεις προσκόλλησης και συγκεκριμένα η συνεχής απορρόφηση με τις σχέσεις σχετίζονται στην ανάπτυξη προβληματικής χρήσης του διαδικτύου μεταξύ των μετεφήβων (Schimenti, Passanissi, Gervarsi, Manzela, & Famma, 2014).

Το διαγνωστικό εγχειρίδιο 5 ορίζει τη διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο ως «την επίμονη και επαναλαμβανόμενη χρήση του διαδικτύου για παιχνίδια συνήθως με άλλους παίκτες η οποία οδηγεί σε σημαντική βλάβη ή δυσφορία» / χαρακτηρίζεται από: την έλλειψη ελέγχου, αυξανόμενη συχνότητα και χρόνο που περνάει κάποιος σε σύνδεση, μειωμένη αίσθηση ελέγχου της συμπεριφοράς όταν κάποιος είναι σε σύνδεση, αρνητική διάθεση όταν η σύνδεση στο διαδίκτυο καθυστερεί, συνέχιση της χρήσης παρόλες τις αρνητικές

επιπτώσεις (APA, 2006).

Όλο και περισσότερη βιβλιογραφία υπογραμμίζει τις επιπτώσεις οι οποίες προκαλούνται από ποικίλες υπηρεσίες του διαδικτύου συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του τζόγου και των παιχνιδιών μέσω διαδικτύου (Tsitsika, Critselis, Louizou, & Janikian, 2011).

6.4.2. Μη ασφαλής προσκόλληση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη προβλημάτων χρήσης του διαδικτύου

Από την έρευνα των (Schimenti, Passanissi, Gervarsi, Manzela, & Famma, 2014) αναδεικνύεται ότι ο αποφευκτικός κι αγχώδης τύπος προσκόλλησης παίζει σημαντικό ρόλο στην έναρξη και στην εξέλιξη της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου μεταξύ των μετεφήβων. Επίσης από την έρευνα φάνηκε ότι μια συνεχής απορρόφηση στις σχέσεις η οποία συνδέεται με τον αγχώδη τύπο προσκόλλησης φάνηκε να αποτελεί τον πιο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. (Müller, Glaesmer, & Brähler, 2013).

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 7ο: Μεθοδολογία έρευνας

7.1. Σκοπός

Η παρούσα διπλωματική εργασία σκοπεύει να διερευνήσει αν και κατά πόσο ο φόβος της διαπροσωπικής εγγύτητας, σε συνδυασμό με την επίδραση του ενήλικου δεσμού, μπορούν να προκαλέσουν ή να ενισχύσουν την αυξημένη χρήση του διαδικτύου από άτομα νεαρής ηλικίας.

Ο ενήλικος δεσμός και ο φόβος της διαπροσωπικής εγγύτητας μπορούν να προβλέψουν τη δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου σε ένα δείγμα νεαρών ενηλίκων. Η διερεύνηση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου στα πλαίσια του μοντέλου του Φόβου Εγγύτητας (Descutner & Thelen, 1991) πραγματοποιείται για πρώτη φορά, τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία και αναμένεται να ρίξει φως στην κατανόηση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου.

7.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Κατά τη διάρκεια της έρευνας διανεμήθηκαν όπως αναφέρθηκε και στην παραπάνω ενότητα (§7.1) 4 (τέσσερα) ερωτηματολόγια. Το πρώτο αφορούσε στα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος ενώ τα υπόλοιπα τρία – τύπου Likert – στην αξιολόγηση του ενήλικου δεσμού, στην αξιολόγηση του φόβου της διαπροσωπικής εγγύτητας και στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Θα διερευνηθούν, στο εξής οι συσχετίσεις μεταξύ του φύλου και των μεταβλητών (Ενήλικος δεσμός, Φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας και εθισμός στο διαδίκτυο.) καθώς και μεταξύ των τριών μεταβλητών. Αναλυτικότερα:

- Η σχέση φύλου με ενήλικο δεσμό.
- Η σχέση φύλου με φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας
- Η σχέση φύλου με εθισμό στο διαδίκτυο
- Οι συσχετίσεις ενήλικου δεσμού – φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας – εθισμού στο διαδίκτυο.

7.3. Μέθοδος – Μέσα συλλογής δεδομένων

Για να επιτευχθεί ο στόχος της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν κατάλληλα ερωτηματολόγια, σε αρθρωτή μορφή, με τα οποία θα αξιολογούνται ποιοτικά και ποσοτικά οι προαναφερθείσες καταστάσεις. Συγκεκριμένα, ερωτηματολόγιο για την **αξιολόγηση του ενήλικου δεσμού** (Chris Fraley, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011), για τον **φόβο της διαπροσωπικής εγγύτητας** (Descutner & Thelen, 1991) καθώς και για τον **εθισμό στο διαδίκτυο** (Φιλιππάκη, T-E. & Γιοβαζολιάς, Θ., 2015).

Τα ερωτηματολόγια αυτά διανεμήθηκαν μέσω ηλεκτρονικής φόρμας (google forms) για την καλύτερη και ταχύτερη ανταπόκριση των συμμετεχόντων καθώς και για τη διευκόλυνση της επεξεργασίας των δεδομένων. Τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων που θα ανακτηθούν, θα αναλυθούν με το λογισμικό στατιστικής επεξεργασίας SPSS και τα αποτελέσματα θα παρουσιαστούν σε πίνακες και διαγράμματα, καθώς και την ανάλογη επεξήγηση.

7.4. Διαδικασία

Για τη διεργασία της συλλογής αποτελεσμάτων, τα ερωτηματολόγια καταχωρήθηκαν σε φόρμα Google™. Διανεμήθηκαν ηλεκτρονικά σε τυχαίο, ανώνυμο δείγμα **150 ατόμων** – νεαρών ελληνόφωνων ενηλίκων από 18 έως 25 ετών. Η φόρμα δεχόταν απαντήσεις κατά τη διάρκεια 2 μηνών (1/4/2018 – 31/05/2018).

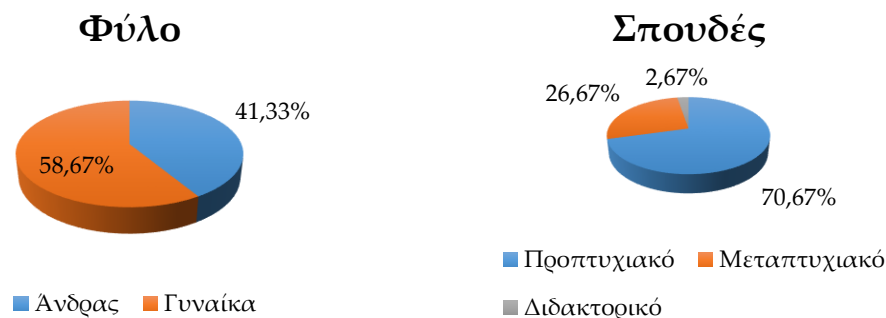
Με αυτόν τον τρόπο επετεύχθη η ταχύτερη συμπλήρωση τους και εξασφαλίσθηκε αφενός η ανωνυμία του δείγματος και αφετέρου αποφεύχθηκαν οι ελλείψεις απαντήσεων.

Στη συνέχεια τα αποτελέσματα μεταφορτώθηκαν σε φύλλο εργασίας του MicrosoftTM ExcelTM 2016, όπου έγινε η πρωταρχική επεξεργασία. Στην τελική φάση τα ερωτηματολόγια καταχωρήθηκαν σε φύλλο εργασίας του IBMTM SPSSTM 22 όπου διενεργήθηκαν οι κατάλληλοι στατιστικοί έλεγχοι (tests).

Να σημειωθεί εδώ ότι τα αποτελέσματα αντλήθηκαν από το SPSS, ωστόσο, περαιτέρω επεξεργασία έγινε στο MS Excel. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σε διαγράμματα και πίνακες, σύμφωνα με τις προδιαγραφές της A.P.A (6th edition).

7.5. Δείγμα

Η Έρευνα διενεργήθηκε σε ένα σύνολο 150 νεαρών ελληνόφωνων ενηλίκων (από 18 έως 25 ετών, με μ.ο ηλικίας 22,59), εκ των οποίων οι 62 ήταν άνδρες ενώ οι 88 γυναίκες, σε ποσοστά 41,33% και 58,67% αντίστοιχα (βλ. Διάγραμμα 1α). Εκ του δείγματος 106 άτομα βρίσκονται ή έχουν τελειώσει το προπτυχιακό τους, 40 άτομα το μεταπτυχιακό τους και 4 άτομα βρίσκονται στο διδακτορικό τους, με ποσοστά 70,67%, 26,67% και 2,67% αντίστοιχα (βλ. Διάγραμμα 1β).



Διάγραμμα 1: α. Φύλο, β. Σπουδές

Παρατηρούμε στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 2) ότι στο προπτυχιακό επίπεδο εκπαίδευσης βρίσκονται 46 άνδρες και 60 γυναίκες, στο Μεταπτυχιακό, 14 άνδρες και 26 γυναίκες, ενώ τέλος στο διδακτορικό επίπεδο 2 άνδρες και 2 γυναίκες.

Κατανομή εκπαίδευσης ανά φύλο

		Εκπαίδευση			Σύνολο
		Προπτυχιακό	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό	
Φύλο	Άνδρας	46	14	2	62
	Γυναίκα	60	26	2	88
Σύνολο		106	40	4	150

Πίνακας 2: Κατανομή του φύλου ανά επίπεδο εκπαίδευσης.

7.6. Προετοιμασία

Προκειμένου να αναλυθούν τα στατιστικά δεδομένα ήταν απαραίτητο να γίνουν κάποιες μετατροπές στις μεταβλητές (ερωτήσεις) των ερωτηματολογίων και να δημιουργηθούν τέσσερις νέες μεταβλητές. Αναλυτικότερα:

7.6.1. Αξιολόγηση ενήλικου δεσμού

Σύμφωνα με τη στάθμιση και την επικύρωση του ερωτηματολογίου Αξιολόγησης του ενήλικου δεσμού βάση του άρθρου "*The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures questionnaire: a method for assessing attachment orientations across relationships.*" (Fraley, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011) δημιουργήθηκαν οι ακόλουθες δύο μεταβλητές που ορίζονται:

- Αποφυγή:

$$Avoidance = \frac{\sum E_1 + \dots + E_6}{6}$$

Μέσος όρος³ των 6 πρώτων ερωτήσεων του αντίστοιχου ερωτηματολογίου⁴ με αντιστροφή (reversing) των ερωτήσεων 1-4⁵.

- **Αγχος:**

$$Anxiety = \frac{\sum E_7 + E_8 + E_9}{3}$$

Μέσος όρος⁶ των ερωτήσεων 7 - 9 του αντίστοιχου ερωτηματολογίου.

7.6.2. Αξιολόγηση του φόβου της διαπροσωπικής εγγύτητας

Εδώ θα δημιουργηθεί μια μεταβλητή Φόβος Διαπροσωπικής Εγγύτητας που ορίζεται ως ο Μέσος όρος⁷ όλων των ερωτήσεων (35) του αντίστοιχου ερωτηματολογίου⁸. Να σημειωθεί ότι κάποιες εκ των ερωτήσεων άντεστράφηκαν κάποιες ερωτήσεις σύμφωνα με (Descutner & Thelen, 1991)⁹:

```
3 COMPUTE Avoidance=MEAN (At01,At02,At03,At04,At05,At06) .
  VARIABLE LABELS Avoidance 'Αποφυγή' .
  EXECUTE.
```

⁴ Βλ. Παράρτημα της παρούσης: Αξιολόγηση Ενήλικου Δεσμού

```
5 RECODE At01 At02 At03 At04 (7=1) (6=2) (5=3) (4=4) (3=5) (2=6)
(1=7) .
  EXECUTE.
```

```
6 COMPUTE Anxiety=MEAN (At07,At08,At09) .
  VARIABLE LABELS Anxiety 'Αγχος' .
  EXECUTE.
```

```
7 COMPUTE
FoI=MEAN (FoI, FoI02, FoI03, FoI04, FoI05, FoI06, FoI07, FoI08, FoI09, FoI10, FoI1
1, FoI12, FoI13, FoI14, FoI15, FoI16, FoI17, FoI18, FoI19, FoI20, FoI21, FoI22, FoI
23, FoI24, FoI25, FoI26, FoI27, FoI28, FoI29, FoI30, FoI31, FoI32, FoI33, FoI34, Fo
I35) . EXECUTE.
```

⁸ Βλ. Παράρτημα της παρούσης: Αξιολόγηση του φόβου της διαπροσωπικής εγγύτητας.

```
9 RECODE FoI03 FoI06 FoI07 FoI08 FoI10 FoI14 FoI17 FoI18 FoI19 FoI21
FoI22 FoI25 FoI27 FoI29 FoI30 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1) . EXECUTE.
```

$$Fol(Fear of Intimacy) = \frac{\sum E_1 + \dots + E_{35}}{35}$$

7.6.1. Εθισμός στο διαδίκτυο

Εδώ θα δημιουργηθεί μια μεταβλητή **Εθισμός στο Διαδίκτυο** που ορίζεται ως ο Μέσος όρος¹⁰ όλων των ερωτήσεων (20) του αντίστοιχου ερωτηματολογίου¹¹.

$$IA(Internet Addiction) = \frac{\sum E_1 + \dots + E_{20}}{20}$$

7.7. Στατιστική Ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν τα ακόλουθα εργαλεία:

- Στατιστικά μέτρα μεταβλητών : Descriptives & Frequencies¹²
- Έλεγχος κανονικότητας δείγματος¹³ με το κριτήριο των Kolmogorov-Smirnov Z.
- Έλεγχος t (t – test)¹⁴ της διαφοροποίησης των μεταβλητών ανά φύλο.
- Συσχετίσεις (Correlations)¹⁵ μεταξύ των μεταβλητών.

¹⁰ COMPUTE

IA=MEAN (IA01, IA02, IA03, IA04, IA06, IA07, IA08, IA09, IA10, IA11, IA12, IA13, IA14, IA15, IA16, IA17, IA18, IA19, IA20) .
EXECUTE.

¹¹ Βλ. Παράρτημα της παρούσης: Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο.

¹² Βλ. Πίνακες της παρούσης, §8.2, §8.4.

¹³ Βλ. §8.3 της παρούσης:

NPART TESTS
/K-S (NORMAL)=Avoidance Anxiety FoI IA
/MISSING ANALYSIS.

¹⁴ Βλ. §8.5 της παρούσης:

T-TEST GROUPS=Sex (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Avoidance Anxiety FoI IA
/CRITERIA=CI (.95) .

¹⁵ Βλ. §8.6 της παρούσης:

CORRELATIONS

- Παλινδρόμηση (Regression)¹⁶ συσχετιζόμενων μεταβλητών.
- Τα γραφήματα και τα διαγράμματα έγιναν με χρήση του Microsoft™ Excel™ 2016.
- Τα διάστικτα διαγράμματα¹⁷ (scatterplots) έγιναν με χρήση του IBM™ SPSS™ 22.

```

/VARIABLES=Avoidance Anxiety FoI IA
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

¹⁶ Βλ. §8.7 της παρούσης:

```

REGRESSION
/MISSING LISTWISE
/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA CHANGE
/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
/NOORIGIN
/DEPENDENT IA
/METHOD=ENTER Sex Age Avoidance Anxiety FoI_Total.

```

¹⁷ Βλ. §8.6 της παρούσης:

```

GRAPH
/SCATTERPLOT(BIVAR)=FoI_Total WITH Avoidance
/MISSING=LISTWISE.

```

```

GRAPH
/SCATTERPLOT(BIVAR)=FoI_Total WITH Anxiety
/MISSING=LISTWISE.

```

```

GRAPH
/SCATTERPLOT(BIVAR)=IA WITH Anxiety
/MISSING=LISTWISE.

```

```

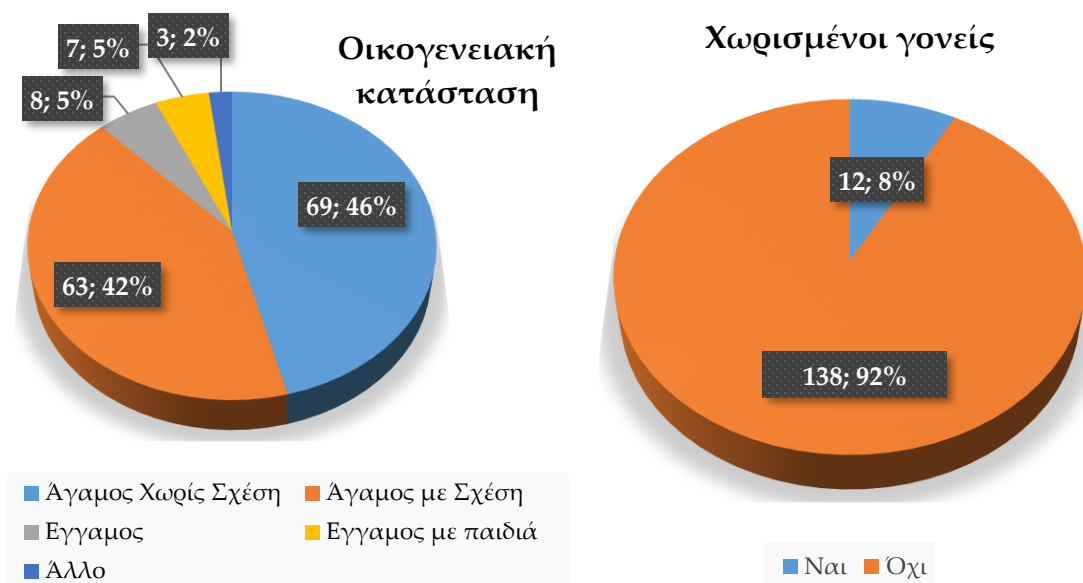
GRAPH
/SCATTERPLOT(BIVAR)=IA WITH FoI_Total
/MISSING=LISTWISE.

```

Κεφάλαιο 8ο: Αποτελέσματα

8.1. Δημογραφικά Στοιχεία Δείγματος

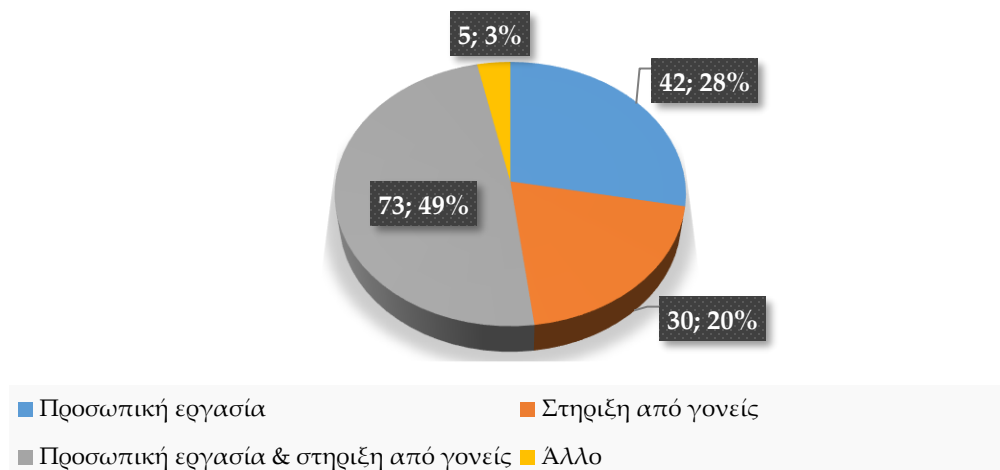
8.1.1. Οικογενειακή κατάσταση ατόμου - οικογένειας



Διάγραμμα 2: α. Οικογενειακή κατάσταση ατόμου, β. Οικογένειας

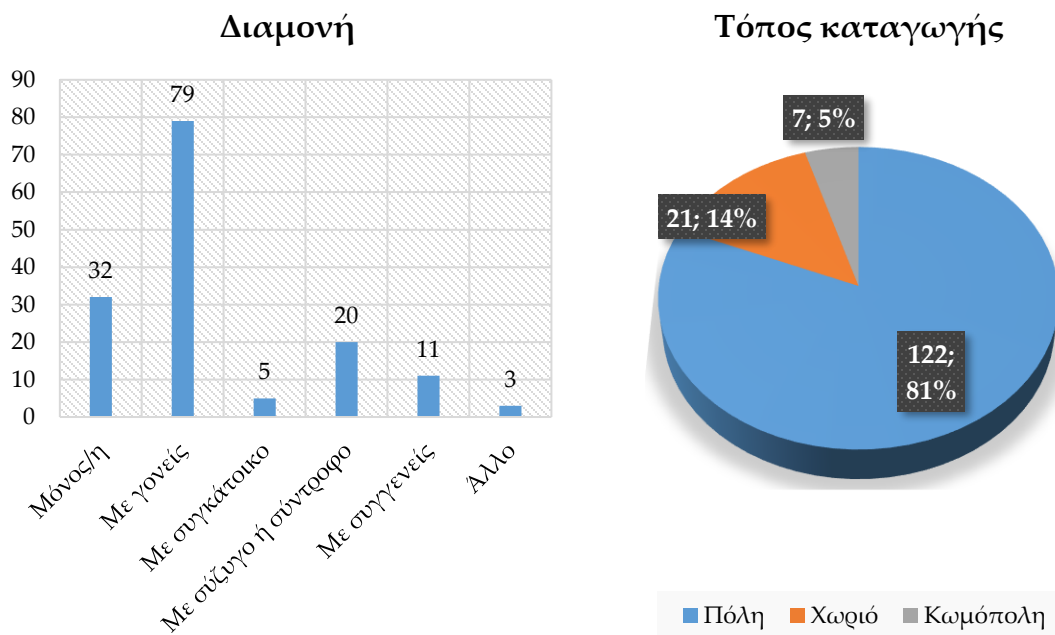
8.1.2. Πηγές Οικονομικής υποστήριξης

Πηγές οικονομικής υποστήριξης



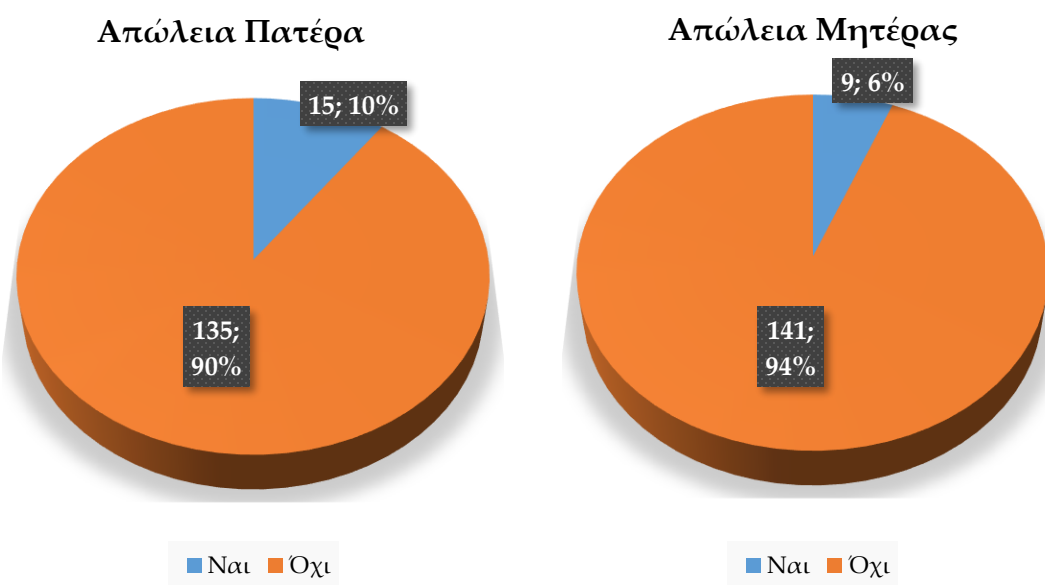
Διάγραμμα 3: Πηγές οικονομικής υποστήριξης δείγματος

8.1.3. Διαμονή – Τόπος καταγωγής



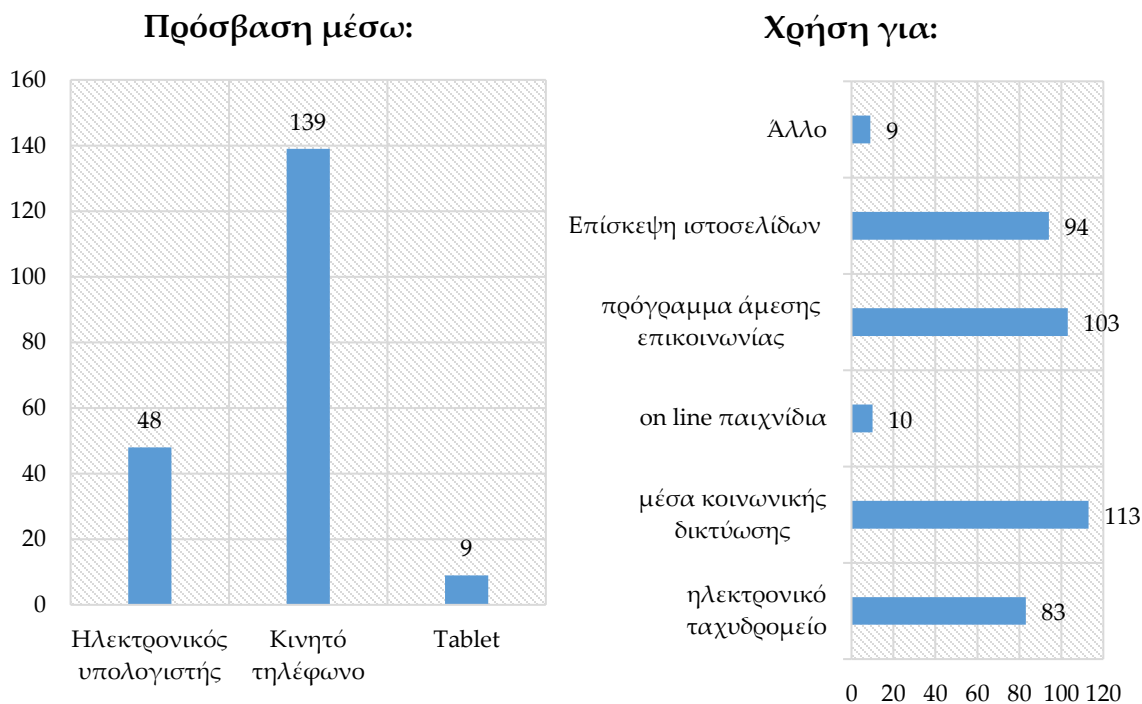
Διάγραμμα 4: α. Διαμονή β. Τόπος καταγωγής

8.1.4. Απώλεια Γονέων



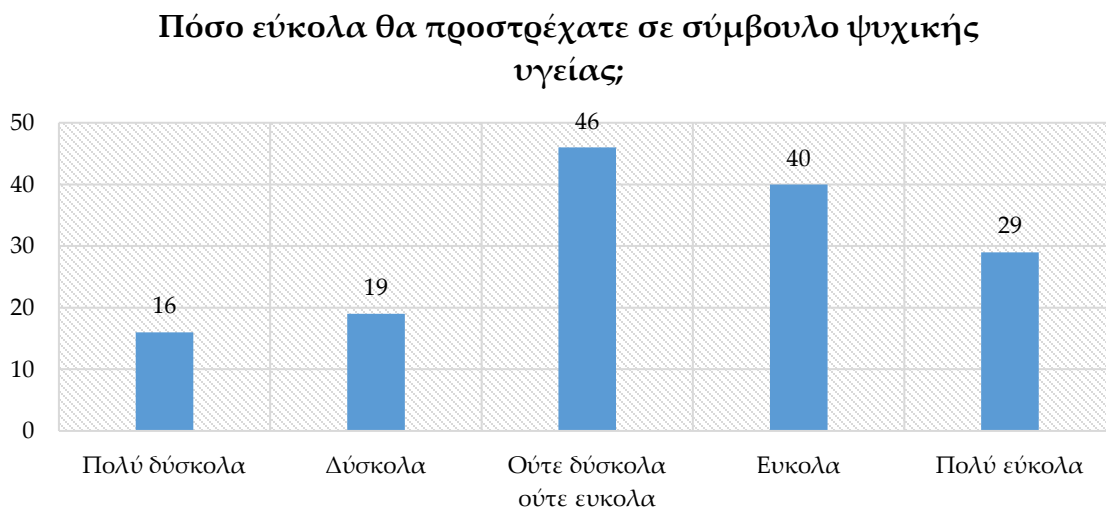
Διάγραμμα 5: α. Απώλεια πατέρα, β. Απώλεια Μητέρας

8.1.5. Σχέση με το Διαδίκτυο



Διάγραμμα 6: α. Μέσα πρόσβασης στο διαδίκτυο, β. Χρήση διαδικτύου

8.1.6. Πρόσβαση σε σύμβουλο ψυχικής υγείας



Διάγραμμα 7: Ραβδόγραμμα απαντήσεων «Πόσο εύκολα θα προστρέχατε σε σύμβουλο ψυχικής υγείας»

8.2. Στατιστικά μέτρα μεταβλητών

Στατιστικό Μέτρο		Αποφυγή	Άγχος	Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας	Εθισμός στο Διαδίκτυο
Πλήθος	Στ. Μέτρο	150	150	150	150
Ελάχιστο	Στ. Μέτρο	1,000	1,000	1,140	1,105
Μέγιστο	Στ. Μέτρο	5,833	6,667	3,310	4,105
Μέση τιμή	Στ. Μέτρο	2,383	2,444	2,234	2,207
Τυπική Απόκλιση	Στ. Μέτρο	1,011	1,437	0,509	0,598
Διασπορά	Στ. Μέτρο	1,022	2,064	0,259	0,358
Ασσυμετρία	Στ. Μέτρο	0,908	1,047	0,085	0,457
(Στρέβλωση)	Στ. Σφάλμα	0,198	0,198	0,198	0,198
Κύρτωση	Στ. Μέτρο	0,821	0,425	-0,679	-0,129
	Στ. Σφάλμα	0,394	0,394	0,339	0,394

Πίνακας 3: Περιγραφικά Στατιστικά μέτρα μεταβλητών

8.2.1. Σχολιασμός

Στον παραπάνω πίνακα (Πίνακας 3) παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά μέτρα των τεσσάρων μεταβλητών του δείγματος. Το πλήθος όλων είναι N=150. Αναλυτικότερα:

- Η **Αποφυγή** παρουσιάζει *Ελάχιστη Τιμή 1, Μέγιστη Τιμή 5,83, Μέση Τιμή 2,38, Τυπ. Απόκλιση 1,01, Διασπορά 1,02, Ασσυμετρία 0,91 και Κύρτωση 0,82.*

- Το **Άγχος** παρουσιάζει *Ελάχιστη Τιμή 1, Μέγιστη Τιμή 6,67, Μέση Τιμή 2,44, Τυπ. Απόκλιση 1,44, Διασπορά 2,06, Ασσυμετρία 1,05 και Κύρτωση 0,43.*

- Ο **Φόβος Διαπροσωπικής Εγγύτητας** παρουσιάζει *Ελάχιστη Τιμή 1,14 Μέγιστη Τιμή 3,31, Μέση Τιμή 2,25, Τυπ. Απόκλιση 0,51, Διασπορά 0,25, Ασσυμετρία 0,08 και Κύρτωση -0,68.*

- Ο **Εθισμός στο Διαδίκτυο** παρουσιάζει *Ελάχιστη Τιμή 1,1, Μέγιστη Τιμή 4,11, Μέση Τιμή 2,21, Τυπ. Απόκλιση 0,59, Διασπορά 0,36, Ασσυμετρία 0,46 και Κύρτωση -0,13.*

8.3. Έλεγχος κανονικότητας των μεταβλητών

Έλεγχος κανονικότητας των Kolmogorov-Smirnov Z

		Αποφυγή	Άγχος	Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας	Εθισμός στο Διαδίκτυο
Πλήθος		150	150	150	150
Παράμετροι	Μέση τιμή	2,383	2,444	2,234	2,200
κανονικότητας ^{a,b}	T. Απόκλιση	1,010	1,436	0,508	0,591
Kolmogorov-Smirnov Z		1,529	2,059	0,713	0,970
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,019	0,000	0,690	0,304

a. Ο έλεγχος γίνεται για την κανονική κατανομή.

b. Υπολογισμός από τα δεδομένα.

Πίνακας 4: Έλεγχος κανονικότητας Μεταβλητών του δείγματος

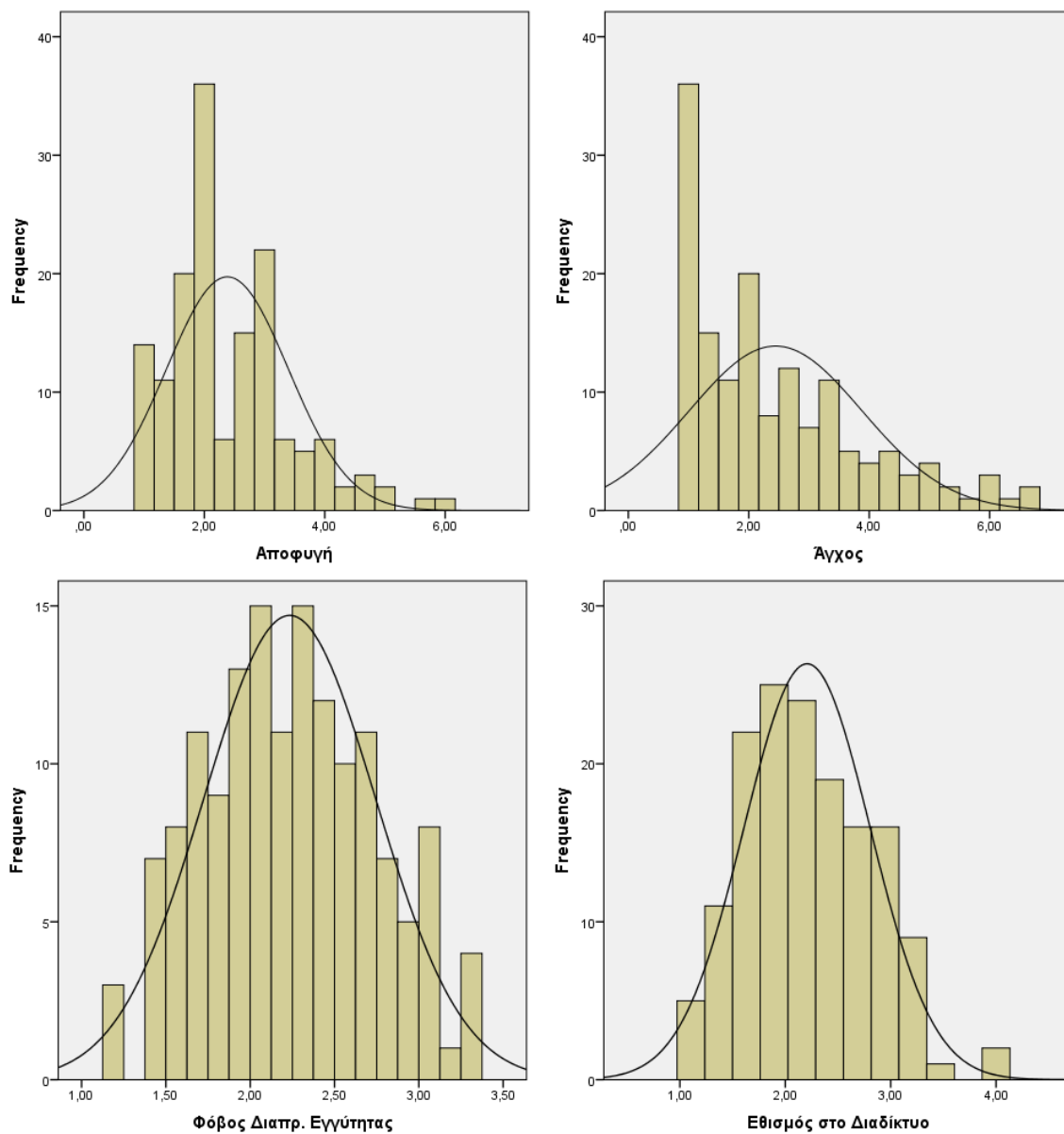
8.3.1. Σχολιασμός

Το πρώτο ζητούμενο που μελετήθηκε στην στατιστική επεξεργασία της παρούσης, ήταν ο έλεγχος της κανονικότητας με το κριτήριο των Kolmogorov-Smirnov Z (Κανονικής – Γκαουσιανής κατανομής) των τεσσάρων μεταβλητών. Συστάθηκαν, συνεπώς οι ακόλουθες υποθέσεις, οι οποίες μελετώνται σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ($p. Sig \leq 0,05$ ή 5%. Προφανώς το δείγμα της έρευνας είναι $N=150$.

H₀: οι μεταβλητές ακολουθούν την κανονική κατανομή

H₁: οι μεταβλητές δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4 παραπάνω για τις μεταβλητές: αποφυγή και άγχος, παρατηρείται $p. Sig = 0,019 < 0,05$ και $p. Sig = 0,00 < 0,05$ αντίστοιχα. Επομένως γι' αυτές τις δύο επαληθεύεται η υπόθεση H_0 , και άρα στατιστικά σημαντικά ακολουθείται η κανονική κατανομή. Αντίθετα, κατά την ίδια συλλογιστική οι μεταβλητές φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας και εθισμός στο διαδίκτυο απορρίπτεται η υπόθεση της κανονικής κατανομής.



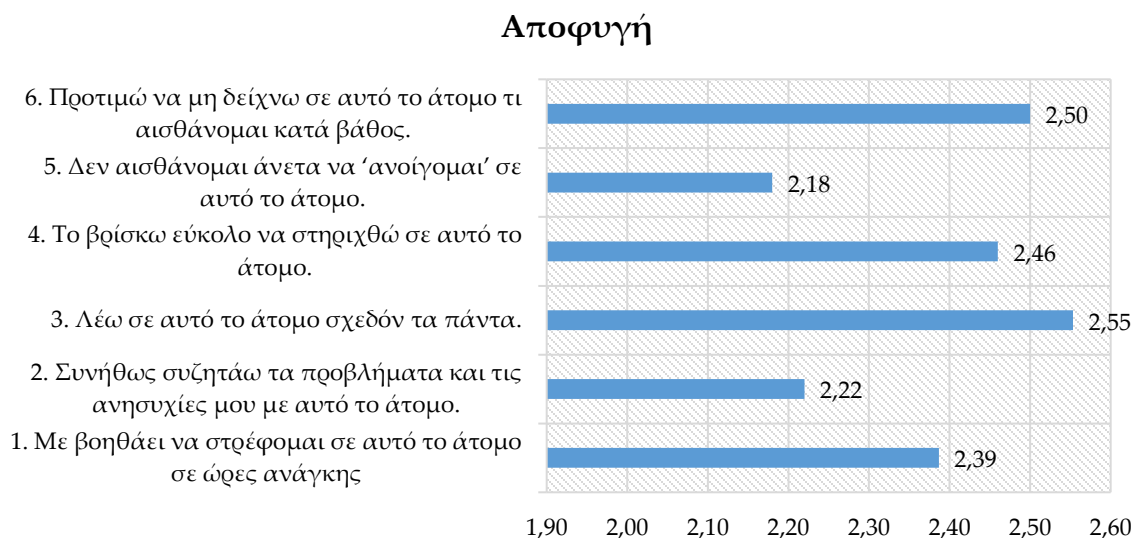
Διάγραμμα 8: Ιστογράμματα συχνοτήτων μεταβλητών και καμπύλη κανονικής κατανομής

8.4. Στατιστικά μέτρα ερωτήσεων ανά μεταβλητή

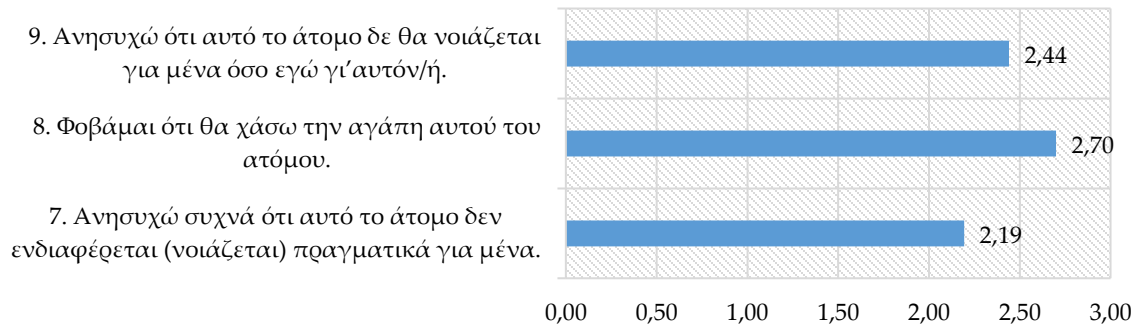
8.4.1. Αξιολόγηση ενήλικου δεσμού

Ερώτηση	Μέση τιμή	Διασπορά	Τυπική απόκλιση
Αποφυγή			
1. Με βοηθάει να στρέφομαι σε αυτό το άτομο σε ώρες ανάγκης (r)	2,39	1,849	1,360
2. Συνήθως συζητάω τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου με αυτό το άτομο. (r)	2,22	1,394	1,181
3. Λέω σε αυτό το άτομο σχεδόν τα πάντα. (r)	2,55	1,967	1,402
4. Το βρίσκω εύκολο να στηριχθώ σε αυτό το άτομο. (r)	2,46	2,049	1,431
5. Δεν αισθάνομαι άνετα να 'ανοίγομαι' σε αυτό το άτομο.	2,18	1,853	1,361
6. Προτιμώ να μη δείχνω σε αυτό το άτομο τι αισθάνομαι κατά βάθος.	2,50	2,319	1,523
Άγχος			
7. Ανησυχώ συχνά ότι αυτό το άτομο δεν ενδιαφέρεται (νοιάζεται) πραγματικά για μένα.	2,19	2,130	1,460
8. Φοβάμαι ότι θα χάσω την αγάπη αυτού του ατόμου.	2,70	3,245	1,801
9. Ανησυχώ ότι αυτό το άτομο δε θα νοιάζεται για μένα όσο εγώ γι' αυτόν/ή.	2,44	2,785	1,669

Πίνακας 5: Στατιστικά μέτρα ερωτήσεων αξιολόγησης ενήλικου δεσμού



Διάγραμμα 9: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών ερωτήσεων αποφυγής

Άγχος

Διάγραμμα 10: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών ερωτήσεων άγχους

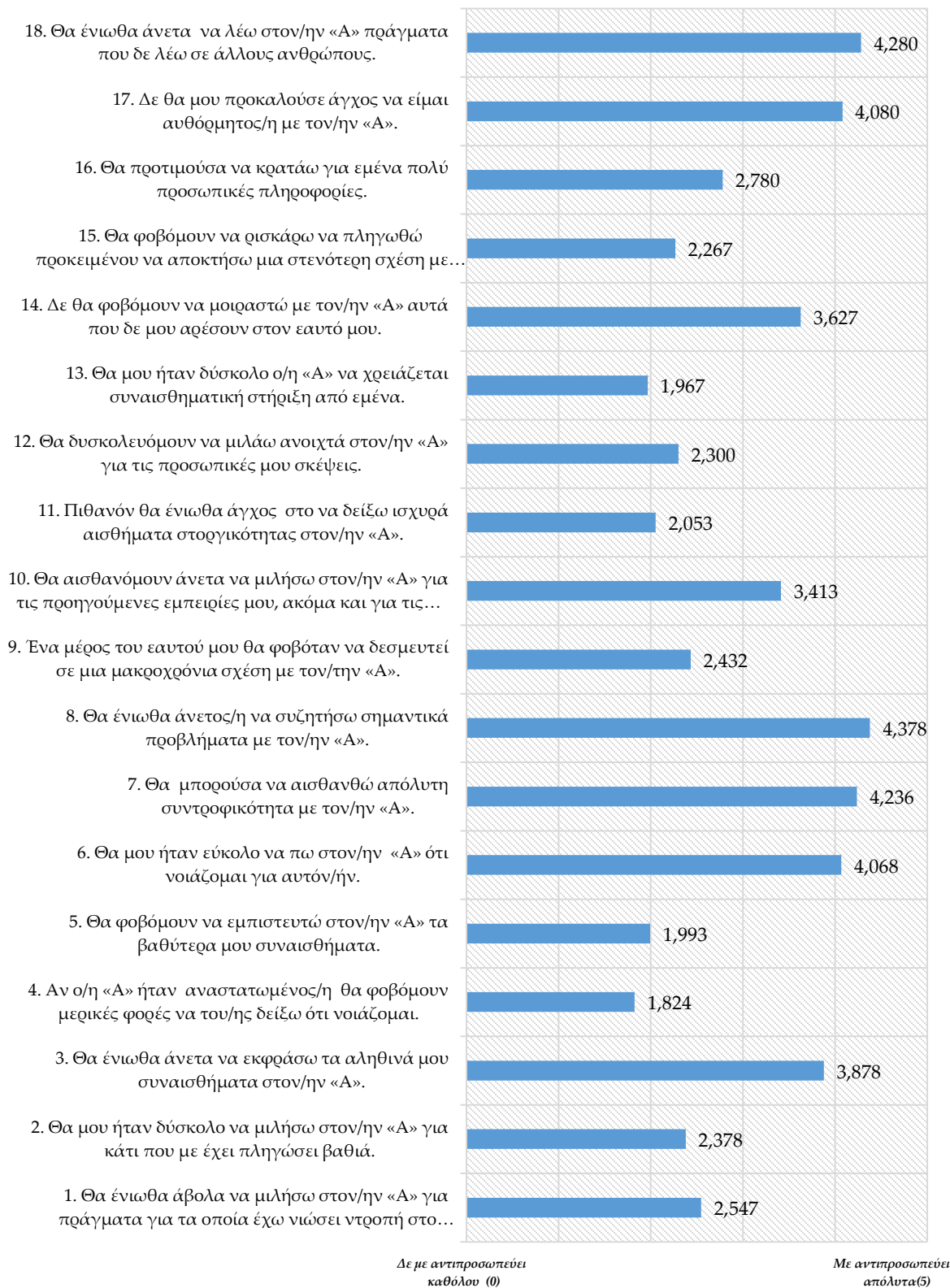
8.4.2.Αξιολόγηση φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας

Ερώτηση	Μέση τιμή	Διασπορά	Τυπική απόκλιση
1. Θα ένιωθα άβολα να μιλήσω στον/ην «Α» για πράγματα για τα οποία έχω νιώσει ντροπή στο παρελθόν.	2,547	1,109	1,229
2. Θα μου ήταν δύσκολο να μιλήσω στον/ην «Α» για κάτι που με έχει πληγώσει βαθιά.	2,378	1,186	1,407
3. Θα ένιωθα άνετα να εκφράσω τα αληθινά μου συναισθήματα στον/ην «Α».	3,878	1,148	1,318
4. Αν ο/η «Α» ήταν αναστατωμένος/η θα φοβόμουν μερικές φορές να του/ης δείξω ότι νοιάζομαι.	1,824	1,099	1,207
5. Θα φοβόμουν να εμπιστευτώ στον/ην «Α» τα βαθύτερα μου συναισθήματα.	1,993	1,116	1,245
6. Θα μου ήταν εύκολο να πω στον/ην «Α» ότι νοιάζομαι για αυτόν/ήν.	4,068	1,153	1,329
7. Θα μπορούσα να αισθανθώ απόλυτη συντροφικότητα με τον/ην «Α».	4,236	0,852	0,726
8. Θα ένιωθα άνετος/η να συζητήσω σημαντικά προβλήματα με τον/ην «Α».	4,378	0,741	0,550
9. Ένα μέρος του εαυτού μου θα φοβόταν να δεσμευτεί σε μια μακροχρόνια σχέση με τον/την «Α».	2,432	1,305	1,703
10. Θα αισθανόμουν άνετα να μιλήσω στον/ην «Α» για τις προηγούμενες εμπειρίες μου, ακόμα και για τις άσχημες.	3,413	1,188	1,412
11. Πιθανόν θα ένιωθα άγχος στο να δείξω ισχυρά αισθήματα στοργικότητας στον/ην «Α».	2,053	1,122	1,259
12. Θα δυσκολευόμουν να μιλάω ανοιχτά στον/ην «Α» για τις προσωπικές μου σκέψεις.	2,300	1,085	1,178
13. Θα μου ήταν δύσκολο ο/η «Α» να χρειάζεται συναισθηματική στήριξη από εμένα.	1,967	1,045	1,093
14. Δε θα φοβόμουν να μοιραστώ με τον/ην «Α» αυτά που δε μου αρέσουν στον εαυτό μου.	3,627	1,179	1,390
15. Θα φοβόμουν να ρισκάρω να πληγωθώ προκειμένου να αποκτήσω μια στενότερη σχέση με τον/ην «Α».	2,267	1,202	1,445

Ερώτηση	Μέση τιμή	Διασπορά	Τυπική απόκλιση
16. Θα προτιμούσα να κρατάω για εμένα πολύ προσωπικές πληροφορίες.	2,780	1,263	1,596
17. Δε θα μου προκαλούσε άγχος να είμαι αυθόρμητος/η με τον/ην «Α».	4,080	1,126	1,269
18. Θα ένιωθα άνετα να λέω στον/ην «Α» πράγματα που δε λέω σε άλλους ανθρώπους.	4,280	0,920	0,847
19. Θα ένιωθα άνετα να εμπιστεύομαι στον/ην «Α» τις βαθύτερες μου σκέψεις και συναισθήματα.	4,120	0,941	0,885
20. Μερικές φορές θα ένιωθα άβολα, αν ο/η «Α» μου μιλούσε για πολύ προσωπικά του/ης θέματα.	1,907	1,113	1,240
21. Θα ένιωθα άνετα να αποκαλύπτω στον/ην «Α» τα μειονεκτήματα και τις αδυναμίες μου.	3,500	1,140	1,299
22. Θα ένιωθα άνετα με την ύπαρξη ενός στενού συναισθηματικού δεσμού μεταξύ μας.	4,307	0,867	0,751
23. Θα φοβόμουν να μοιράζομαι τις προσωπικές μου σκέψεις με τον/ην «Α».	2,020	1,026	1,053
24. Θα φοβόμουν ότι δε θα ένιωθα συνέχεια κοντά στον/ην «Α».	2,453	1,145	1,310
25. Θα ένιωθα άνετα να εκφράζω στον/ην «Α» τις ανάγκες μου.	3,893	0,970	0,942
26. Θα φοβόμουν ότι ο/η «Α» θα επένδυε στη σχέση μας περισσότερο από εμένα.	2,527	1,268	1,607
27. Θα ένιωθα άνετα να έχω μια ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία με τον/ην «Α».	4,460	0,774	0,599
28. Μερικές φορές θα ένιωθα άβολα με το να ακούω τα προσωπικά προβλήματα του/ης «Α».	1,773	0,949	0,901
29. Θα μου ήταν εύκολο να είμαι εντελώς ο εαυτός μου με τον/ην «Α».	4,067	1,109	1,230
30. Θα ένιωθα άνετα να είμαι με τον/ην «Α» και να συζητάμε για τους προσωπικούς μας στόχους.	4,453	0,791	0,625
31. Έχω χάσει ευκαιρίες να έρθω κοντά σε κάποιον/α.	3,520	1,389	1,929
32. Έκρυψα τα συναισθήματά μου σε προηγούμενες σχέσεις.	2,987	1,390	1,933
33. Υπάρχουν άνθρωποι που νομίζουν πως φοβάμαι να έρθω κοντά τους.	2,740	1,308	1,710
34. Υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν ότι δεν είμαι ένα εύκολο άτομο να γνωρίσεις πραγματικά.	3,187	1,308	1,710
35. Σε προηγούμενες σχέσεις, έχω συμπεριφερθεί κάποιες φορές έτσι ώστε να μην έρθω κοντά με τον/ην άλλον/η.	3,207	1,343	1,803

Πίνακας 6: Στατιστικά μέτρα ερωτήσεων αξιολόγησης φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας

Φόβος Διαπροσωπικής Εγγύτητας (1/2)



Διάγραμμα 11: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών στις ερωτήσεις του Φόβου Διαπρ. Εγγύτητας (1/2)

Φόβος Διαπροσωπικής Εγγύτητας (2/2)



Διάγραμμα 12: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών στις ερωτήσεις του Φόβου Διαπρ. Εγγύτητας (2/2)

8.4.3. Εθισμός στο διαδίκτυο

Ερώτηση	Μέση τιμή	Διασπορά	Τυπική απόκλιση
1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο, περισσότερο από ό,τι αρχικά σκοπεύατε;	3,660	0,866	0,749
2. Πόσο συχνά παραμελείτε την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση στο Διαδίκτυο;	2,987	1,043	1,087
3. Πόσο συχνά προτιμάτε την συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με το Διαδίκτυο, από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;	1,987	0,969	0,939
4. Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του Διαδικτύου;	1,907	1,006	1,011
5. Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο;	2,133	1,213	1,472
6. Πόσο συχνά οι βαθμοί ή η ακαδημαϊκή σας απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάτε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο;	2,147	1,045	1,092
7. Πόσο συχνά ελέγχετε το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail), πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;	3,087	1,187	1,409
8. Πόσο συχνά η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησής σας με το Διαδίκτυο;	2,287	1,083	1,172
9. Πόσο συχνά προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε ή λέτε ψέματα, όταν κάποιος σας ρωτά τί ακριβώς κάνετε, όταν είστε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο;	1,947	1,067	1,138
10. Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σας, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου;	2,253	1,124	1,264
11. Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με το Διαδίκτυο;	2,487	1,060	1,124
12. Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πως η ζωή χωρίς το Διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;	1,847	0,939	0,882
13. Πόσο συχνά γίνεστε απότομος/η, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας στο Διαδίκτυο;	1,980	0,937	0,879
14. Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας με το Διαδίκτυο;	2,253	1,130	1,278
15. Πόσο συχνά νιώθετε να σας απασχολεί το Διαδίκτυο, ενώ βρίσκεστε εκτός σύνδεσης και πόσο συχνά φαντασιώνεστε ότι είστε σε σύνδεση;	1,640	0,797	0,635
16. Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;	2,427	1,223	1,495
17. Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο και αποτυγχάνετε;	2,247	1,105	1,221
18. Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει σε σύνδεση στον Υπολογιστή;	1,593	0,913	0,834

Ερώτηση	Μέση τιμή	Διασπορά	Τυπική απόκλιση
19. Πόσο συχνά προτιμάτε να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση στον Διαδίκτυο απ' ό,τι να βγείτε έξω με φίλους;	1,527	0,783	0,613
20. Πόσο συχνά, όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, νιώθετε θλιμμένος/η, κακόκεφος/η ή νευρικός/ή, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στη σύνδεση;	1,667	0,917	0,841

Πίνακας 7: Στατιστικά μέτρα ερωτήσεων εθισμού στο διαδίκτυο

Εθισμός στο διαδίκτυο (1/2)



Διάγραμμα 13: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών στις ερωτήσεις του Εθισμού στο Διαδίκτυο (1/2)

Εθισμός στο διαδίκτυο (2/2)



Διάγραμμα 14: Ραβδόγραμμα μέσων τιμών στις ερωτήσεις του Εθισμού στο Διαδίκτυο (2/2)

8.5. Έλεγχος t της διαφοροποίησης των μεταβλητών ανά φύλο

Έλεγχος t - για ανεξάρτητα δείγματα

				Κριτήριο του Levene για την ι- σότητα των δια- σπορών		Έλεγχος t (t- Test) για τη δια- φορά των μέσων		
	Φύλο	Μέση τιμή	Υποθέσεις	F	Sig.	t	Df	Sig. (2- tailed)
Αποφυγή	Ανδρας	2,602	Υπόθεση ισότητας διασπορών	1,596	0,208	2,256	148,000	0,026
	Γυναίκα	2,229	Υπόθεση μη ισότητας διασπορών			2,181	114,807	0,031
Αγχος	Ανδρας	2,715	Υπόθεση ισότητας διασπορών	1,850	0,176	1,955	148,000	0,052
	Γυναίκα	2,254	Υπόθεση μη ισότητας διασπορών			1,908	119,538	0,059
Φόβος δια- προσωπικής εγγύτητας	Ανδρας	2,410	Υπόθεση ισότητας διασπορών	0,078	0,781	3,704	148,000	0,000
	Γυναίκα	2,110	Υπόθεση μη ισότητας διασπορών			3,732	134,934	0,000
Εθισμός στο διαδίκτυο	Ανδρας	2,397	Υπόθεση ισότητας διασπορών	0,394	0,531	3,391	148,000	0,001
	Γυναίκα	2,072	Υπόθεση μη ισότητας διασπορών			3,347	125,186	0,001

Πίνακας 8: Έλεγχος t - μεταβλητών ανά φύλο

8.5.1. Σχολιασμός

Στην παρούσα ενότητα μελετήθηκε η διαφοροποίηση των τεσσάρων μεταβλητών της έρευνας σε σχέση με το φύλο. Αυτό επετεύχθη διμερώς. Σε πρώτη φάση χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο του **Levene** το οποίο ελέγχει την ισότητα των πληθυσμιακών διασπορών (των μεταβλητών ανά φύλο) και σε δεύτερη φάση ο έλεγχος t των μέσων τιμών για τα δύο ανεξάρτητα δείγματα (άνδρες - γυναίκες) (Τσαγρής, 2014). Και οι δύο έλεγχοι διενεργήθηκαν σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (**p. Sig**) $\leq 0,05$ ή 5%. Προφανώς το δείγμα της έρευνας είναι **N=150**.

Οι υποθέσεις που έγιναν για το κριτήριο του Levene είναι οι ακόλουθες:

$$H_0: \delta_1 = \delta_2.$$

$$H_1: \delta_1 \neq \delta_2$$

Οι υποθέσεις που έγιναν για τον έλεγχο t είναι οι ακόλουθες:

$$H_0: \mu_1 = \mu_2.$$

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$$

Όπως φαίνεται στον παραπάνω **Πίνακα 8** όλες οι μεταβλητές παρουσιάζουν **p. Sig. > 0,05** οπότε σε καμία μεταβλητή δεν επιβεβαιώνεται η αρχική υπόθεση **H₀** του κριτηρίου του **Levene** και άρα **θα ελέγξουμε τη στατιστική σημαντικότητα του ελέγχου t**. Από τα ευρήματα παρατηρήθηκαν τα ακόλουθα:

- Στη μεταβλητή του **αποφευκτικού τύπου** υπάρχει **διαφοροποίηση** ανάμεσα στα φύλα (p.Sig=0,031). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,373) σκοράρισμα των **ανδρών**.
- Στη μεταβλητή του **αγχώδους τύπου** δεν παρατηρείται αξιόλογη διαφοροποίηση σε σχέση με το φύλο (p.Sig=0,052 / 0,059 > 0,05) .
- Στη μεταβλητή του **φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας** υπάρχει **διαφοροποίηση** ανάμεσα στα φύλα (p.Sig=0,00). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,300) σκοράρισμα των **ανδρών**.
- Στη μεταβλητή του **εθισμού στο διαδίκτυο** υπάρχει **διαφοροποίηση** ανάμεσα στα φύλα (p.Sig=0,00). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,225) σκοράρισμα των **ανδρών**.

8.6. Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών

Συσχετίσεις					
		Αποφυγή	Άγχος	Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας	Εθισμός στο Διαδίκτυο
Αποφυγή	Συντελεστής Pearson (r)	1	0,099	0,606**	0,064
	Sig. (2-tailed)		0,228	0,000	0,436
Άγχος	Συντελεστής Pearson (r)		1,000	0,299**	0,325**
	Sig. (2-tailed)			0,000	0,000
Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας	Συντελεστής Pearson (r)			1,000	0,312**
	Sig. (2-tailed)				0,000
Εθισμός στο Διαδίκτυο	Συντελεστής Pearson (r)				1,000
	Sig. (2-tailed)				

**. Η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 0.01 (2-tailed).

Πίνακας 9: Συσχετίσεις των μεταβλητών

8.6.1. Σχολιασμός

Σ' αυτή την ενότητα, μελετώνται οι συσχετίσεις (Correlations) μεταξύ των μεταβλητών. Γίνεται χρήση του συντελεστή **Pearson (r)**. Να σημειωθεί εδώ ότι ο συντελεστής r παίρνει τιμές στο διάστημα από -1 έως 1. Αρνητικές τιμές του συντελεστή σημαίνουν ότι η συσχέτιση είναι αντιστρόφως ανάλογη. Θετικές τιμές σημαίνουν ότι η συσχέτιση είναι ανάλογη και τέλος όταν ο συντελεστής μηδενίζει σημαίνει ότι οι μεταβλητές έχουν παντελή έλλειψη συσχέτισης (Τσαγρής, 2014). Στον **Πίνακα 9** παραπάνω εξετάζεται πέρα από το συντελεστή Pearson το επίπεδο στατιστικής του σημαντικότητας. Σ' αυτή την περίπτωση το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ελέγχεται στο **0,01**.

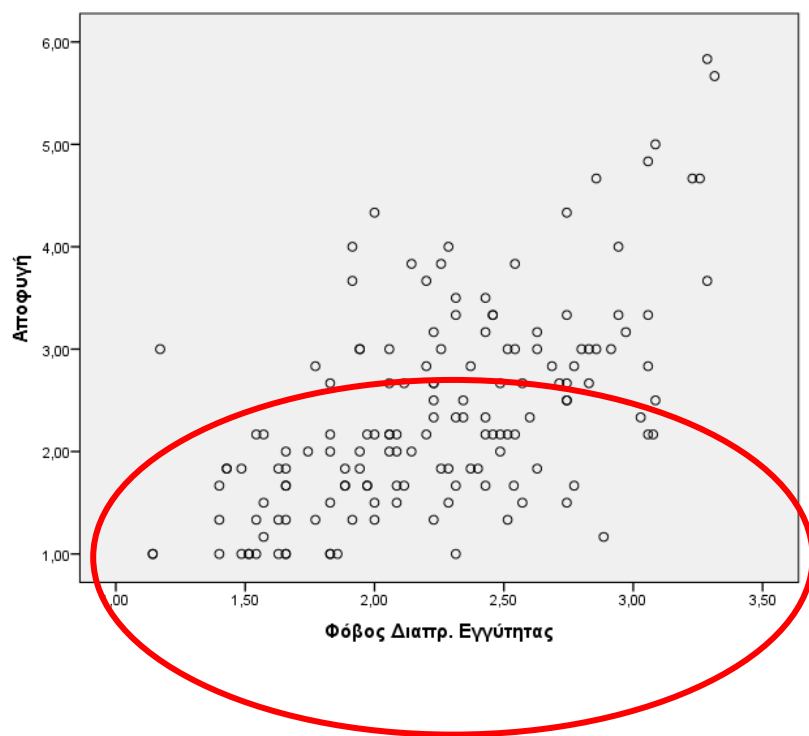
Επομένως, από τις μεταβλητές μας παρατηρούνται τα εξής:

Η **αποφυγή** δεν **σχετίζεται** στατιστικά σημαντικά με το **άγχος**, και με τον **εθισμό στο διαδίκτυο**. Παρατηρείται, όμως **στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση** ($r = 0,606$, $p.Sig = 0,00$) του **τύπου αποφυγής με το φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας**. Να σχολιαστεί εδώ το γεγονός ότι τα άτομα που σκοράρουν υψηλότερα στον αποφευκτικό τύπο δεσμού έχουν και μεγαλύτερες πιθανότητες φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας.

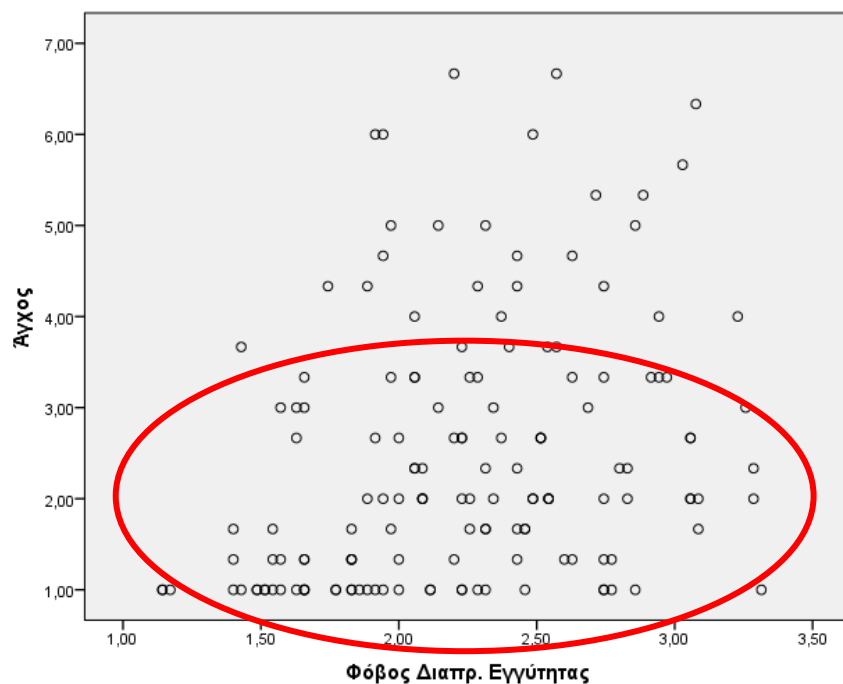
Το **άγχος** **σχετίζεται στατιστικά σημαντικά** με το **φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας και μάλιστα με θετική συσχέτιση** ($r = 0,299$, $p.Sig = 0,00$). Παρατηρείται, επίσης **στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση** ($r = 0,325$, $p.Sig = 0,00$) του **άγχους με τον εθισμό στο διαδίκτυο**. Να σχολιαστεί εδώ ότι όσο υψηλότερα σκοράρει κανείς στον αγχώδη τύπο δεσμού (ανασφαλής) τόσο υψηλότερες είναι και οι πιθανότητες εθισμού στο διαδίκτυο.

Τέλος, παρατηρείται **στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση** ($r = 0,312$, $p.Sig = 0,00$) του **φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας με τον εθισμό στο διαδίκτυο**. Επομένως, σύμφωνα με τις απαντήσεις του δείγματος, υψηλότερα επίπεδα φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας σχετίζονται με υψηλότερες πιθανότητες εθισμού στο διαδίκτυο.

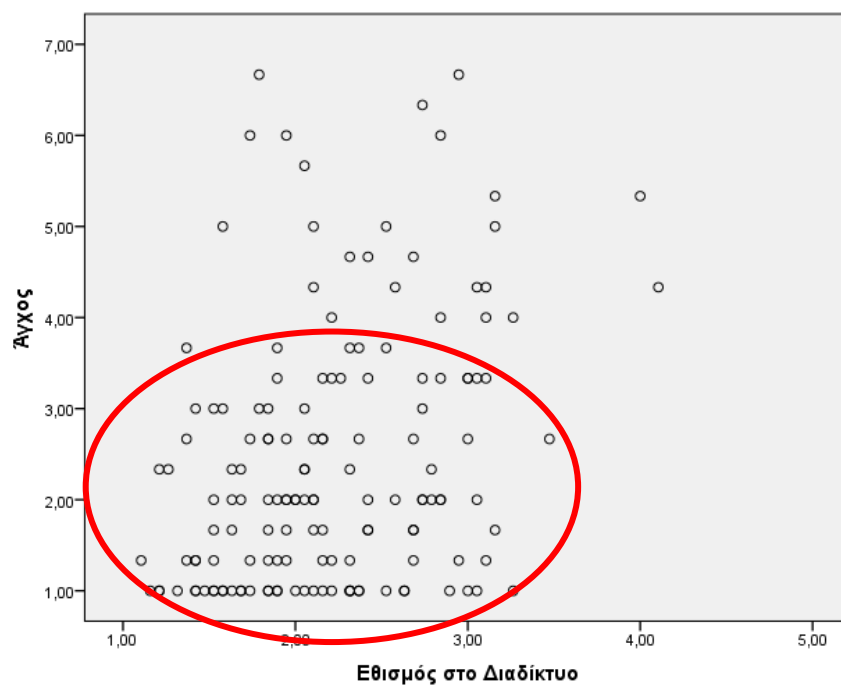
Οι τέσσερις **στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις** που παρατηρήθηκαν (Τύπος αποφυγής – Φόβος Διαπροσωπικής Εγγύτητας, Αγχώδης τύπος - Φόβος Διαπροσωπικής Εγγύτητας, Αγχώδης τύπος – Εθισμός στο Διαδίκτυο, Φόβος Διαπροσωπικής Εγγύτητας - Εθισμός στο Διαδίκτυο) (τεκμηριώνονται και από τα **στικτά διαγράμματα 14 -17** (Scatterplots) όπου παρατηρείται μέσα στους κύκλους υψηλή συγκέντρωση των παρατηρήσεων.



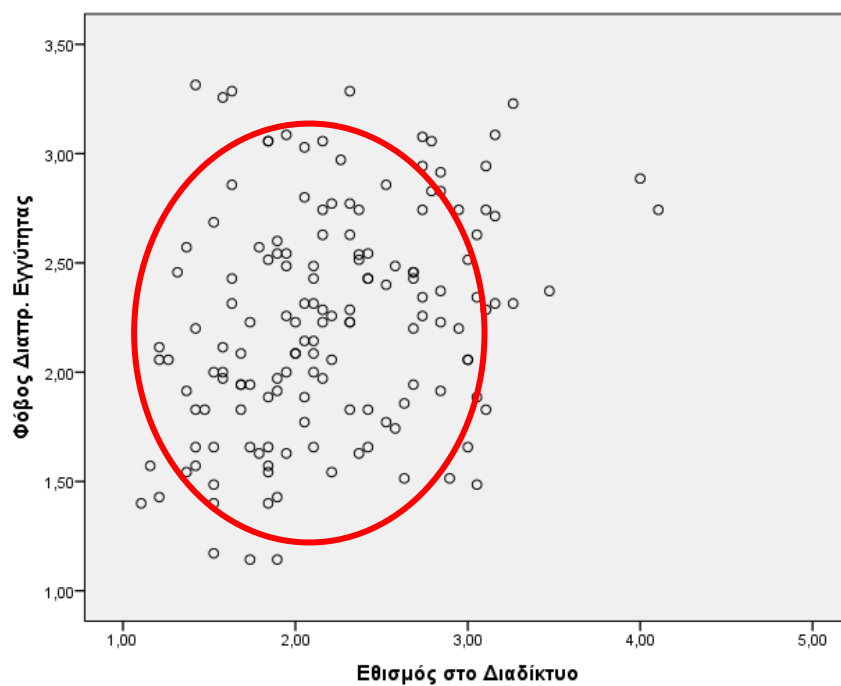
Διάγραμμα 15: Στικτό διάγραμμα διασποράς Αποφευκτικού τύπου – Φόβου Διαπροσωπικής Εγγύτητας



Διάγραμμα 16: Στικτό διάγραμμα διασποράς Αγχώδους τύπου – Φόβου Διαπροσωπικής Εγγύτητας



Διάγραμμα 17: Στικτό διάγραμμα διασποράς Αγχώδους τύπου – Εθισμού στο διαδίκτυο



Διάγραμμα 18: Στικτό διάγραμμα διασποράς Φόβου Διατρ. Εγγύτητας – Εθισμού στο διαδίκτυο

8.7. Παλινδρόμηση μεταξύ των μεταβλητών

Model Summary

Μοντέλο	R	R ²	Προσαρμοσμένο R ²	Σ.ΣΦ
1	0,450 ^a	0,203	0,175	0,54313

a. Predictors: (Constant), Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας, Ηλικία, Φύλο, Άγχος, Αποφυγή

Πίνακας 10: Μοντέλο Παλινδρόμησης

ANOVA^a

Μοντέλο	Άθροισμα τετραγώνων	B.E	Τετράγωνο Μ.Τ	F	Sig.
1 Regression	10,796	5	2,159	7,320	,000 ^b
Residual	42,478	144	0,295		
Total	53,275	149			

a. Εξαρτημένη μεταβλητή: Εθισμός στο Διαδίκτυο

b. Ανεξάρτητες μεταβλητές: (Σταθερά), Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας, Ηλικία, Φύλο, Άγχος, Αποφυγή

Πίνακας 11: ANOVA

Συντελεστές Παλινδρόμησης

Μοντέλο	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Σταθερά)	1,947	,548		3,555	,001
Φύλο	-,215	,094	-,178	-2,279	,024
Ηλικία	-,007	,020	-,027	-,354	,724
Αποφυγή	-,106	,058	-,178	-1,835	,069
Άγχος	,094	,033	,226	2,870	,005
1 Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας	,350	,118	,298	2,965	,004

a. Εξαρτημένη μεταβλητή: Εθισμός στο Διαδίκτυο

Πίνακας 12: Συντελεστές Παλινδρόμησης

8.7.1. Σχολιασμός

Εξετάζουμε τη γραμμική παλινδρόμηση των ανεξάρτητων μεταβλητών: φύλο, ηλικία, αποφυγή, άγχος και φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας αναφορικά με την εξαρτημένη μεταβλητή: εθισμός στο διαδίκτυο.

Στους Πίνακες 10 – 11 παρατηρείται μια **στατιστικά σημαντική εξίσωση παλινδρόμησης** ($F(5,144)=7,320$, $p.Sig=0,00<0,05$) με **συντελεστή $R^2=0,175$** . Να τονιστεί εδώ ότι ο **συντελεστής R^2** εκφράζει σε ποσοστό 17,5% την μεταβλητότητα της εξαρτημένης μεταβλητής. Επίσης, οι μεταβλητές «ηλικία», και «τύπος αποφυγής» είναι **μη στατιστικά σημαντικές**, εντός του μοντέλου, πράγμα που εξηγεί την τιμή του R^2 .

Στον Πίνακα 12 Παρατηρούμε, σε σχέση με την πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής: εθισμός στο διαδίκτυο, ότι ο **σταθερός όρος είναι στατιστικά σημαντικός**, όπως επίσης και οι **συντελεστές των μεταβλητών: φύλο, αγχώδης τύπος προσκόλλησης και φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας**. Ως εκ τούτου η ευθεία παλινδρόμησης θα ορίζεται από την εξίσωση:

$$y = 1,947 - 0,215 (\text{φύλο}) + 0,94 (\text{αγχ. τύπος}) + 0,35 (\text{φ.δ.ε})$$

Δηλαδή, η πρόβλεψη του εθισμού στο διαδίκτυο αντιστοιχεί σε **1,947 – 0,215(του φύλου) + 0,94 (του σκοραρίσματος στον αγχώδη τύπο δεσμού) + 0,35(του σκοραρίσματος στο φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας)**. Να τονιστεί εδώ, αναφορικά με το φύλο (αρνητικός συντελεστής) πως οι άνδρες παρουσιάζουν υψηλότερη πρόβλεψη στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Κεφάλαιο 9ο: Συζήτηση επί των αποτελεσμάτων

9.1. Συμπεράσματα έρευνας

Η έρευνα διενεργήθηκε με τη χρήση τριών ερωτηματολογίων. Το ερωτηματολόγιο της αξιολόγησης του ενήλικου δεσμού (Chris Fraley, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011), το ερωτηματολόγιο της αξιολόγησης του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας (Descutner & Thelen, 1991) και το ερωτηματολόγιο του εθισμού στο διαδίκτυο (Φιλιππάκη & Γιοβαζολιάς, 2015). Τα ερωτηματολόγια αυτά διανεμήθηκαν σε 150 νεαρούς ενήλικες μέσω των φορμών google. Οι απαντήσεις αναλύονται ως ακολούθως:

Αρχικά, θα μελετηθούν τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος. Από τους 150 νεαρούς ενήλικες ηλικίας 18-25 ετών οι 62 ήταν άνδρες σε ποσοστό 41,33% επί του συνόλου του δείγματος ενώ οι 88 ήταν γυναίκες, σε ποσοστό 58,67% επί του συνόλου του δείγματος. Αναφορικά με το επίπεδο σπουδών τους 106 άτομα, 70,67% του δείγματος βρίσκονται ή έχουν ολοκληρώσει τις προπτυχιακές τους σπουδές, 40 άτομα, 26,67% του δείγματος τις μεταπτυχιακές τους σπουδές, ενώ οι υπόλοιποι 4 με ποσοστό 2,67% έχουν ξεκινήσει τις διδακτορικές τους σπουδές (βλ. Διάγραμμα 1α , β). Από το συνολικό δείγμα τα 69 άτομα, δηλ., το 46% ήταν άγαμοι χωρίς σχέση, οι 63, δηλ., το 42% άγαμοι με σχέση, οι 8, δηλ., το 5% ήταν έγγαμοι χωρίς παιδιά, ενώ οι υπόλοιποι 7, δηλ., το 5% έγγαμοι με παιδιά (βλ. Διάγραμμα 2 α) Τα υπόλοιπα τρία άτομα, δηλ., το 2% δήλωσαν αδιευκρίνιστη οικογενειακή κατάσταση. Επίσης, η κατάσταση της τροφού οικογένειας 12 ατόμων, σε ποσοστό 8% του δείγματος ήταν με γονείς διαζευγμένους (βλ. Διάγραμμα 2β).

Όσον αφορά στις πηγές οικονομικής υποστήριξης του δείγματος, η κατάσταση είχε ως εξής: 73 άτομα σε ποσοστό 49% συντηρούνταν από την προσωπική εργασία τους σε συνδυασμό με τη γονεϊκή οικονομική στήριξη, 42 άτομα σε ποσοστό 28% αποκλειστικά από την προσωπική τους εργασία, ενώ 30 άτομα, σε ποσοστό 20% αποκλειστικά από τη γονεϊκή μέριμνα (βλ. Διάγραμμα 3).

Στη συνέχεια, η εξέταση του δείγματος καταδεικνύει ότι 32 άτομα διαμένουν εκτός της πατρικής εστίας, 79 εντός, 5 συγκατοικούν, 20 με σύντροφο ή σύζυγο και 11 με συγγενείς (βλ. Διάγραμμα 4α).

Έπειτα, σχετικά με τον τόπο καταγωγής το δείγμα απάντησε σε ποσοστό 81% (122 άτομα) ότι κατάγεται από πόλη, 14% (21 άτομα) ότι κατάγεται από χωριό και το υπόλοιπο 5% (7 άτομα) ότι κατάγεται κωμόπολη (βλ. Διάγραμμα 4β).

Επιπλέον, το 10% του δείγματος (15 άτομα) έχουν βιώσει την απώλεια του πατέρα τους ενώ το 6% (9 άτομα) την απώλεια της μητέρας τους (βλ. Διάγραμμα 5α, β).

Η σχέση του δείγματος με το διαδίκτυο κατέδειξε τα ακόλουθα αποτελέσματα: 48 άτομα χρησιμοποιούν για την πρόσβασή τους ηλεκτρονικό υπολογιστή, 139 το κινητό τους τηλέφωνο και 9 άτομα tablet. Να σημειωθεί επίσης, ότι 83 άτομα χρησιμοποιούν την πρόσβασή τους στο διαδίκτυο, για χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, 113 για κοινωνική δικτύωση (Facebook, twitter, Instagram κ.α.), 10 για online παιχνίδια, 103 για άμεσης επικοινωνίας (viber, messenger, whatsapp κ.α.) ενώ 94 για επίσκεψη σε ιστοσελίδες (βλ. Διάγραμμα 6α, β).

Εν κατακλείδι, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι νεαροί ενήλικες στην πλειονότητά τους χρησιμοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο για να συνδεθούν στο διαδίκτυο, ενώ αξιοποιούν ως επι των πλείστων την πρόσβασή τους για άμεση επικοινωνία και κοινωνική δικτύωση. Αυτό μπορεί να σημαίνει την μειωμένη φυσική αλληλεπίδραση και την αντικατάστασή της από μια εικονική εξ αποστάσεως «εγγύτητα». Το γεγονός αυτό αποτελεί σε αρχικό στάδιο μια νύξη για προβληματική διαπροσωπική εγγύτητα.

Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του ενήλικου δεσμού σταθμίζεται βάσει των (Chris Fraley, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011) σε δύο ανασφαλείς τύπους δεσμού. Τον αποφευκτικό και τον αγχώδη. Ο αποφευκτικός τύπος παρουσιάζει Μέση Τιμή 2,38 ενώ ο αγχώδης 2,44. Οι τιμές αυτές βρίσκονται σχετικά χαμηλά στην κλίμακα αξιολόγησης το οποίο μεταφράζεται σε προβληματικό δεσμό. Η ανάλυση των επιμέρους ερωτήσεων και των περιγραφικών στατιστικών μέτρων τους, γίνεται στην ενότητα 8.4.1 της παρούσης (βλ. Πίνακα 5 και Διαγράμματα 8 και 9).

Το ερωτηματολόγιο του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας (Descutner & Thelen, 1991) παρουσιάζει συνολική Μέση Τιμή 2,234. Η αξιολόγηση αυτή βρίσκεται σχετικά χαμηλά στην κλίμακα. Η μέτρηση αυτή συμπερασματικά δείχνει ότι το δείγμα είναι ουδέτερο προς το αίσθημα του φόβου της διαπροσωπικής εγγύτητας. Όπως παραπάνω, η ανάλυση των επιμέρους ερωτήσεων και των περιγραφικών στατιστικών μέτρων τους, γίνεται στην ενότητα 8.4.2 της παρούσης (βλ. Πίνακα 6 και Διαγράμματα 10 και 11).

Το ερωτηματολόγιο εθισμού στο διαδίκτυο (Φιλιππάκη & Γιοβαζολιάς, 6-7-11/2015) παρουσιάζει Μέση Τιμή 2,21. Η αξιολόγηση αυτή βρίσκεται σχετικά χαμηλά στην κλίμακα. Η μέτρηση αυτή συμπερασματικά δείχνει ότι το δείγμα

είναι ουδέτερο ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Όπως παραπάνω, η ανάλυση των επιμέρους ερωτήσεων και των περιγραφικών στατιστικών μέτρων τους, γίνεται στην ενότητα 8.4.3 της παρούσης (βλ. Πίνακα 7 και Διαγράμματα 12 και 13). Να τονιστεί στο σημείο αυτό ότι τα αποτελέσματα αυτά, αφορούν στο συγκεκριμένο δείγμα. Οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών ελέγχονται παρακάτω.

Ο επόμενος έλεγχος που έγινε αφορούσε στη διαφοροποίηση των μεταβλητών σε σχέση με το φύλο. Αυτό επετεύχθη με το κριτήριο του Levene και το στατιστικό έλεγχο t (βλ. Πίνακα 8). Το συμπέρασμα που εξάγεται είναι ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 0,05 υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στις μεταβλητές και το φύλο. Από τα ευρήματα του ελέγχου t παρατηρήθηκαν τα ακόλουθα:

Στη μεταβλητή του αποφευκτικού τύπου υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στα φύλα ($p.Sig=0,031$). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,373) σκοράρισμα των ανδρών. Στη μεταβλητή του αγχώδους τύπου δεν παρατηρείται αξιόλογη διαφοροποίηση σε σχέση με το φύλο ($p.Sig=0,052 / 0,05 > 0,05$). Στη μεταβλητή του φόβου διαπροσωπικής εγγυτητας υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στα φύλα ($p.Sig=0,00$). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,300) σκοράρισμα των ανδρών. Στη μεταβλητή του εθισμού στο διαδίκτυο υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στα φύλα ($p.Sig=0,00$). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,225) σκοράρισμα των ανδρών.

Σύμφωνα με το άρθρο των (Schimenti, Passanissi, Gervarsi, Manzela, & Famma, 2014) επιβεβαιώνονται οι διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες, αναφορικά με την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Αντίστοιχα το άρθρο

των (Reiner, και συν., 2017) προβλέπει υψηλότερο σκοράρισμα στους άνδρες αναφορικά με την προβληματική χρήση του διαδικτύου.

Η αποφυγή σχετίζεται, όμως στατιστικά σημαντικά και θετικά ($r = 0,606$, $p. Sig = 0,00$) με το φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας. Το άγχος σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με το φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας και μάλιστα με θετική συσχέτιση ($r = 0,299$, $p. Sig = 0,00$). Παρατηρείται, επίσης στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση ($r = 0,325$, $p. Sig = 0,00$) του άγχους με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Σύμφωνα με την έρευνα των (Senomanci, Senomanci, Guclu, & Konkan, 2014) ο διαδικτυακός εθισμός συσχετίζεται μόνο με τον αγχώδη τύπο δεσμού. Ενώ η έρευνα των (Shin, Kim, & Jang, 2011) καταδεικνύει τη συσχέτιση τόσο του αποφευκτικού όσο και του αγχώδους τύπου δεσμού με τον διαδικτυακό εθισμό. Η έρευνα των (Schimenti, Passanissi, Gervarsi, Manzela, & Famma, 2014) παρατηρεί σημαντική επίδραση των ανασφαλών τύπων δεσμού στην προβληματική χρήση του διαδικτύου. Σύμφωνα με την έρευνα των (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017) επιβεβαιώνεται επίσης η υπόθεση ότι τα άτομα με ανασφαλή τύπο δεσμού σκοράρουν υψηλότερα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου. Τέλος, αντίστοιχα αποτελέσματα επιβεβαιώνονται και από την έρευνα των (Reiner, και συν., 2017).

Τέλος, παρατηρείται στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση ($r = 0,312$, $p. Sig = 0,00$) του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Γεγονός που επιβεβαιώνεται από την έρευνα των (Lyvers, Karantonis, Edwards, & Thornberg , 2016).

Εξετάσαμε τη γραμμική παλινδρόμηση των ανεξάρτητων μεταβλητών: φύλο, ηλικία, αποφυγή, άγχος και φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας αναφορικά με την εξαρτημένη μεταβλητή: εθισμός στο διαδίκτυο. Παρατηρήθηκε μια στατιστικά σημαντική εξίσωση παλινδρόμησης ($F(5,144)=7,320$, p . $Sig=0,00<0,05$) με συντελεστή $R^2=0,175$ Να τονιστεί εδώ ότι ο συντελεστής R^2 εκφράζει σε ποσοστό 17,5% την μεταβλητότητα της εξαρτημένης μεταβλητής. Επίσης, η μεταβλητές ηλικία και τύπος αποφυγής είναι μη στατιστικά σημαντικές, εντός του μοντέλου, πράγμα που εξηγεί την τιμή του R^2 .

$$y = 1,947 - 0,215 (\text{φύλο}) + 0,94 (\text{αγχ. τύπος}) + 0,35 (\text{φ.δ.ε})$$

Δηλαδή, η πρόβλεψη του εθισμού στο διαδίκτυο αντιστοιχεί σε $1,947 - 0,215$ (του φύλου) $+ 0,94$ (του σκοραρίσματος στον αγχώδη τύπο δεσμού) $+ 0,35$ (του σκοραρίσματος στο φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας).

9.2. Περιορισμοί

Η ανά χείρας μελέτη, περιέχει αρκετούς περιορισμούς οι οποίοι είναι χρήσιμο να καταγραφούν. Αρχικά, τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν από ερωτηματολόγιο το οποίο συμπληρώθηκε ατομικά το οποίο καταδεικνύει ότι δεν υπάρχουν εγγυήσεις για την ακρίβειά τους. Επιπλέον, δεν έχει κατασκευαστεί συγκεκριμένη μελέτη η οποία θα προβλέπει να περιλαμβάνει μια μέθοδο αξιολόγησης και για τους δύο τύπους προσκόλλησης σε σχέση με την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Επίσης, παρουσιάζεται έλλειψη συμμετεχόντων οι οποίοι μπορούν να χαρακτηριστούν διαγνωσμένα ως εθισμένοι. Η έρευνα θα μπορούσε να έχει διενεργηθεί σε μεγαλύτερο δείγμα καθώς επίσης θα μπορούσε να έχει διεξαχθεί στοχευμένα σε πληθυσμό και εκτός της πρωτεύουσας.

9.3. Προτάσεις

Σύμφωνα με την παρούσα έρευνα οι παράγοντες που επηρεάζουν την προβληματική χρήση του διαδικτύου είναι ο τύπος δεσμού και ο φόβος της διαπροσωπικής εγγύτητας. Ανάμεσα στους παράγοντες αυτούς αναφέρουμε την κοινωνική επιρροή, τη διαθεσιμότητα της ουσίας, τα πρότυπα, την έλλειψη φίλων, την μοναξιά, τις προσλαμβάνουσες παραστάσεις, την οικονομική και επαγγελματική κατάσταση, το υπέρμετρο στρες, τον σκληρό ανταγωνισμό, την αναιτιολόγητη ανασφάλεια, την ψυχολογική καταπίεση, τον βαθμό κοινωνικότητας και κοινωνικοποίησης, την αίσθηση ανικανοποίητου, την ανεπάρκεια αγαθών, τις πολιτιστικές δοξασίες, και το χαμηλό βαθμό αυτοεκτίμησης (Μελισσάρης, 2011).

Στόχος του εξειδικευμένου σε θέματα εξαρτήσεων είναι να εξατομικεύει τη φροντίδα και τη μέριμνα κατά τη σοφή υπόδειξη του φιλοκαλικού λόγιου «εν καιρώ και εν προσώπω και ποσότητι και ποιότητι», (PG 88 & Σχολαστικού, 1864) να εστιάζει στο πνευματικό υπόστρωμα των πάσης φύσεως εξαρτήσεων, χωρίς, φυσικά, να παραθεωρεί τις κεφαλαιώδεις βιολογικές παραμέτρους τού προβλήματος. Με τον όρο «πνευματικό υπόστρωμα» εννοούμε το σύνολο των ψυχολογικών διεργασιών, αλλά και συνεπειών, που εμπλέκονται μεταξύ τόσο τού εξαρτημένου προσώπου, όσο και των οικείων του (Μελισσάρης, 2011).

Η διάνοιξη του πάσχοντος εξαρτημένου στην πνευματικότητα, μολονότι δεν είναι πανάκεια μπορεί να συμβάλλει τα μέγιστα σε επίπεδο ψυχολογικής στήριξης, αλλά και στη διαμόρφωση στόχων με κυριότερο πάντοτε εκείνον της απεξάρτησης. Η απεξάρτηση είναι ένα ηρωικό επίτευγμα προσωπικής απελευθέρωσης (Μελισσάρης, 2011). Να τονισθεί πως σε πρώτο επίπεδο είναι αναγκαία η έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση, με στόχο την ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων, με ταυτόχρονη μείωση των παραγόντων κινδύνου.

Παράλληλα, θα έχει σπουδαία σημασία να εκπονηθούν ειδικά προγράμματα βιωματικής φύσης για τις εξαρτήσεις, που θα είναι ικανά να δημιουργούν συνδεδεμένες κοινότητες ανθρώπων και στο εργασιακό περιβάλλον α-κόμη και από την μαθητική ζωή. Η ανάπτυξη υγιέστερων δεσμών μέσω προγραμμάτων από καταρτισμένους επαγγελματίες θα μπορούσε να είναι μια μέθοδος σταδιακής αναμόρφωσης των δεσμών και μείωσης του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας. Αυτοί οι νέοι δεσμοί θα μπορούσαν να νοηματοδοτήσουν με νέα οπτική τις διαπροσωπικές σχέσεις και να προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ειδική εκπαιδευτική υποστηρικτική παρέμβαση του προγράμματος MHP (Mental Health Promotion) συμβάλλει στην ανάπτυξη θετικών στάσεων όσον αφορά στις ψυχικές ασθένειες και τα ψυχικά νοσούντα άτομα, καθώς επίσης στην προώθηση αντι-στιγματιστικών συμπεριφορών για ψυχικές διαταραχές (Tomaras et al., 2011).

Εν κατακλείδι, ταυτόχρονα με την συμβουλευτική παρακολούθηση από τους ειδικούς ψυχικής υγείας θα μπορούσαν να δημιουργηθούν προγράμματα που με την αξιοποίηση διάφορων μορφών της τέχνης. Με αυτόν τον τρόπο είναι εφικτό να παρέχεται η ζητούμενη ψυχοσωματική ενδυνάμωση στους προσερχόμενους ώστε να «θωρακίζονται» και σταδιακά μέσα από μετρήσιμα εργαλεία να μπορεί να μειώνεται ο φόβος της διαπροσωπικής εγγύτητας και η πλήξη της μοναξιάς που επικρατεί σε κοινωνικό επίπεδο και καθιστά την χρήση στο διαδίκτυο προβληματική.

Βιβλιογραφία

- Ainsworth, M. D. (1967). *Infancy In Uganda: Infant care and the growth of attachment*. Baltimore: John's Hopkins University.
- APA. (2006). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Arlington: American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2000, 5). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties,. *The American Psychologist*, 55, 469–480.
- Arnett, J. J. (2011). *Debating emerging adulthood: stage or process*. New York, NY: Oxford University Press.
- Bai, Y. M., Lin, C. C., & Chen, J. Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Services*, 52, 1397.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991, 2). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Borhani, Y. (2013, 2). Substance abuse and Insecure attachment. *Lux*, 1, 1-13.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical practice* . New York: Jason Aronson.
- Bowlby , J. (1951). *Maternal Care and Mental Health*. Geneva: W.H.O.
- Bowlby , J. (1953). Some pathological processes set in train by early mother - child separation. *Journal of Mental Science*, 59, 265 - 272.
- Bowlby , J. (1969). *Attachment and loss: Attachment (Vol.1)*. New York (N.Y.): Basic Books.

- Bowlby , J. (1973). *Attachment and Loss: Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (1991). The roots and growing points of attachment Theory. *Attachment Accross the Life Cycle*, 9-32.
- Bruce , A. K. (2008). *The Globalization of Addicton, a Study in Poverty of the Spirit*. New York: Oxford University Press.
- Caplan , S. E. (2002). Problematic internet use and phsychosocial well - being: development of theory base cognitive - behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 553-575.
- Caplan , S. E. (2003). Prefernence of online Social Interaction : A theory of Problematic Internet Use an psychological well-being. *Communication Research* 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: a two-step approach. *Computers in Human Behavior* 26, σσ. 1089-1097.
- Chris Fraley, R., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. (2011). The Experiences in Close Relationships - Relationships Structures Questionnaire: A Method for Assessing Attachment Orientations Across Relationships. *Phychological Assessment*, 23(3), 615-625. doi:10.1037 /a0022898
- Czajka, S., & Mohr , S. (2009). Internetnutjung in privaten Haushalten in Deutchlad. *Whirtschaft und Statistik*, 6, 553-560.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive - Behavioral model of pathologigal Internet Use . *Computers in Human Behavior* 17, 187 - 195.

- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and Validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(2), 218-225.
- Dhuffar, M. K., & Griffiths, M. D. (2015). A systematic review of online sex addiction and clinical treatments using CONSORT evaluation. *Current Addict Report*, 2, 163-174.
- Duck, S. (1994). *Meaningful Relationships*. Sage: Thousand Oaks.
- Eichenberg, C., Scott, M., Decker, O., & Sindelar, B. (2017, 5). Attachment Style and Internet Addiction: An Online Survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19, 170.
- Eichenberg, C., & Kuhne, S. (2014). *Einführung Onlineberatung und-therapie: Grundlagen, Interventionen und Effekte der Internetnutzung*. München: UTB.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Festl, R., Scharkow, M., & Quandt, T. (2013, 3). Problematic computer Game Use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108, 592 - 599.
- Fonagy, P., Steele, H., & Steele, M. (1991). Maternal Representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant mother attachment at one year of age. *Child Development* 62, 891-905.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011, 3). The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures questionnaire: a method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23, 615-625.
- Fraley, R.C., & Waller, N.G. (1998). *Adult Attachment Patterns*. N.Y: Guilford.

- Freud , S. (1933). *New Introductory Lectures in Pshychoanalysis*. New York: Norton.
- Freud , S. (1937). *The ego and the mechanisms of defence*. London: Hogarth Press.
- Friedman, H. D., Prince, L. M., Riggio, R. E., & DiMatteo, M. R. (1980). Understanding and assessing non-verbal expressiveness: The affective communication test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 333-351.
- Gainsbury , S. (2012). *Internet Gambling: Current Research findings and implications*. New York: Springer Science and Buissiness Media.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction. Electronic message posted to Research.
- Gossop, M. (2000). *Living with Drugs*. Alderdhot, Ashgate : Arena.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. . (1994). Models of the self and other: Fundamental Dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Griffiths , M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?, 12. *Psychologist*, 246-250.
- Griffiths, M. (2000). Excessive internet use: implications for sexual behavior. *Cyber Phychology Behavior*, 3 , 537-552.
- Griffths, M. (1996). Behavioural Addictions: an issue for everybody? *J Workplace Learn*, 8, 19-25.
- Guzzo, G., LoCasco , V., & Pace, U. (2013). The role of individual and relaional characteristics on alcohol consumpton among Italian adolescents: adiscriminant analysis. *Child Indicators Research*, 605 - 618.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love . *American Psychologist* 13, 573-685.
- Holden , C. (2001). 'Behavioral' Addictions: do they exist? *Science*, 294, 980 - 982.

- Kafetsios, K. (2003). Attachment, emotion regulation and psychological well being: Review and clinical applications. *Encephalos*, 40, 30-45.
- Kallat, J. W. (2001). *Βιολογική Ψυχολογία*. Αθήνα: Έλλην.
- Kasulis, T. P. (2002). *Intimacy or Integrity: Philosophy and Cultural Difference* (Τόμ. The 1998 Gilbert Ryle Lectures). University of Hawaii.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The associaton between Internet Addiction and Psychiatric Disorder: a review of the literature. *Eur. Psychiatry*, 27, 1-8.
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2011). *Εγκέφαλος και συμπεριφορά*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Kraut, R., Patterson, M., Landmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Schierlis, W. (1998). Internet paradox: social technology that reduses social involvement and phychological well being? . *American Phycologist*, 1017-1031.
- Kuss, D. J., & Griffths, M. D. (2011, 9). Online social Networking and addction - a review of a psychological literature. *International Journal of Environmental Resources and Public Health*, 3528-3552.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: addiction, habbit, or deficient self regulation? . *Media Psychology* 5, 225-253.
- Lin, S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation Seeking and Internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers and Human Behavior*, 18, 411-426.

- Lyvers, M., Karantonis, J., Edwards, M. S., & Thornberg , F. (2016). Traits associated with internet addiction in young adults: Potential risk factors. *Addictive Behaviors Reports*, 56 - 60.
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring and singular (Incoherent) model of attachment. *Attachments Across the Life Cycle*, 127 - 159.
- Matas, L., Arrend, R. A., & Srufer, L. A. (1978, 49). Continuity and adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development*, 547 - 556.
- Mc Nally , A. M., Palfai, T. P., Levine, R. V., & Moore, B. M. (2003). Attachment dimensions and drinking - related problems among young adults. The meditational role of coping motives. *Addictive Behaviors*, 1115-1127.
- Meerik , G. J., Van Den Eijden , R., & Garretsen , H. (2006, 2 9). Predicting compulsive Internet use: It's all about sex! . *Cyberpsychology Behavior*, 1, 95-103.
- Miel, D., & Dallos, R. (1996). *Social Interaction and Personal Relationships*. (D. Rudi, Επμ.) London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage .
- Mitchel, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not. *Lancet*, 355(9204), 632.
- Mitsopoulou, E., & Giovazolias, T. (2015). Personality traits, empathy and bullying behavior: A meta-analytic approach. *Aggression and Violent Behavior* 21 , 61–72.
- Morahan - Martin , J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet . *Computers in Human Behavior*, 659-671.

- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *Cyber Psychology and Behavior*, 2, 431-440.
- Müller, K., Glaesmer, H., & Brähler, E. (2013). Prevalence of internet addiction in the general population: results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology Publication*, 757-766.
- Muller, K. W., & Wofling, K. (2010). Pathologische computerspiel - und internetnutzung: der forschungsstand zu phanomenologie, epidimologie, diagnostik und komorbiditat . *Suchtmed*, 12, 1 - 11.
- Munsey, C. (2006, 6). Emerging adults: The in-between age. *Monitor on Psychology*, 37, 68.
- National Institute on Drug Abuse. (2010). Strategic Plan . U.S.A: U.S. Department of Health and Human Services.
- O'Toole, K. (2000, 2 21). *Study offers early look oat how Internet is changing daily life*. Ανάκτηση από Stanford News: [www.stanford.edu /dept/ news/pr /00/ 0002 1internet.html](http://www.stanford.edu/dept/news/pr/00/00021internet.html)
- Pawlikowskia, M. e. (2014). Pathological Internet Use - it is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addict Res Theory*, 22, 166-175.
- PG 88, & Σχολαστικού, I. (1864). *Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Tomus LXXXVIII*. (J. P. Migne, Επιμ.)
- Pinel, P. P. (2011). *Βιοψυχολογία*. Αθήνα: Έλλην.
- Reiner, I., Tibubos, A. N., Hardt, J., Muller, K., Wolfling, K., & Beutel, M. E. (2017). Peer Attachment, specific patterns of Internet Use and Problematic Internet Use in male and fefale adolescents. *European Child - Aloscents Psychiarty*, 1257 - 1268.

- Sanders, C., Field, T., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence* 35, 237-242.
- Schimmenti, A., Passanissi, A., Gervarsi, A.-M., Manzela, S., & Famma, F. (2014). Insecure attachment attitudes in the Onset of Problematic Internet Use Among Late Adolescents. *Child Psychiatry Hum Dev*, 588- 595.
- Schimmenti, A., Guglielmucci, F., Barbasio, C., & Granieri, A. (2012). Attachment disorganization and dissociation in virtual worlds: a study on problematic Internet use among players of online role playing games. *Clinical Neuropsychiatry*, 9, 195-202.
- Scimmenti, A. (2012). Unveiling the hidden-self: developmental trauma and pathological shame. *Psychodynamic Practice*, 18, 195-211.
- Senormanci, O., Senomanci, G., Guclu, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and Family functioning in patients with Internet Addiction. *General Hospital Psychiatry*, 203-207.
- Shapira et al, Lessig MC, Goldsmith TD, Szabo ST, & Lazoritz M. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric Features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
- Shin, S. E., Kim, N. S., & Jang, E. Y. (2011). Comparison of problematic Internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology Behavior Social Network*, 14, 665-672.

- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 1184-1199.
- Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. New York (NY): Basic.
- Stern, D. N. (1995). *The Motherhood Constellation*. New York (N.Y): Basic.
- Te Wildt , B. T., Putzig, I., & Vickicevic, A. (2011). Storungen von Selbsterleben und Beziehugsverhaleten bei Meinschen mit Inerentabhängigkeit. *Sucht*, 57 , 17-26.
- Tomaras, V., Ginieri-Coccossis, M., Vassiliadou, M., Malliori, M., Ferentinos, S., Soldatos, C., & Tylee, A. (2011). Education in mental health promotion and its impact on the participants' attitudes and perceived mental health. *Annals of General Psychiatry*, 10-33
- Tokunaga, R. S., & Rains , S. A. (2010). An enevaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet Use, time spent using the Internet, and pshycosocial problems. *Human Community research* 36, 512-546.
- Tsitsika, A., Critselis , E., Louizou , A., & Janikian, M. (2011, 4 9). Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *Scientific World Journal*, 11, 866 - 874.
- West, M., & Sheldon - Keller, A. E. (1994). *Patterns of relating* . New York: Guilford.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *. CyberPsychology*, 10, 323-329.
- Young , K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons.

- Young , K. S. (2004). Internet Addiction. *Am Behav Sci*, 48, 402 - 415.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1, 237-244.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 1, 25-28.
- Yukel , M., & Lubman, D. (2007, 26). Neuropsychological and neuroimaging evidence of behavioral deregulation in human drug addiction: Implications for diagnosis, treatment and prevention. *Drug and alcohol review*, 33-39.
- Γαζγαλίδης, Κ. (2003). *Ηρωίνη: Θεραπείες υποκαταστάτων και ανταγωνιστών*. Θεσσαλονίκη: Εκδοτική Θεσσαλονίκης.
- Γεωργάρας, Α. Κ. (2014). *Συνοπτική Ψυχιατρική*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη.
- Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός, Συναισθημα και Διαπροσωπικές Σχέσεις*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Μάνος, Ν. (2008). *Βασικά στοιχεία κλινικής Ψυχιατρικής*. Αθήνα: University Studio Press.
- Μάτσα, Κ. (2009). Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας. *Τετράδια Ψυχιατρικής No 108*, 81-84.
- Μελισσάρης, Α. Γ. (2011). Η ψυχοσωματική αποσάθρωση του αλκοολικού. Οι πνευματικές διαστάσεις μιας χρόνιας κρίσης. *Επιστημονική Επιθεώρηση του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Σπουδές στην Ορθόδοξη Θεολογία»*, τόμ. Β', 353-376.

- Μυλωνάς, Π. (2009). *Διαδίκτυο και εξάρτηση (Διπλωματική εργασία)*. Θεσσαλονίκη: Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Παπαγεωργίου, Ε. Γ. (2009). *Ψυχιατρική*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Παρασκευόπουλος, Ι. Ν. (1985). *Εξελεγκτική ψυχολογία: Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Ποταμιάνος, Γ., Γκιτάκος, Β., Παπαηλία, Κ., Σακέλλη, Α., & Σιμούδη, Χ. (2017). *Ουσίες εξάρτησης: Θεραπευτικές Προσεγγίσεις Απεξάρτησης και Αξιολόγηση της Αποτελεσματικότητάς τους*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Σιώμος, Κ., & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο. *Ψυχιατρική*, 9, 52 - 58.
- Σχολαστικού, Ι. (n.d.). *Λόγος προς τον Ποιμένα*. PG 88, 1189.
- Τσαγρής, Μ. (2014). *Στατιστική με τη χρήση του πακέτου IBM SPSS 19-22*. Αθήνα: Σημειώσεις.
- Φιλιππάκη, Τ.-Ε., & Γιοβαζολιάς, Θ. (6-7-/11/2015). Η σχέση της Ευαισθησίας στην Απόρριψη με τη Δυσλειτουργικά Παρατεταμένη Χρήση του Διαδικτύου και Διαμεσολαβητικός Ρόλος της Μοναξιάς. *Ανακοίνωση στο 4ο Διεθνές συνέδριο E-Life*. Αθήνα: Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Βιοηθική και Δεοντολογία για τη διεξαγωγή της Έρευνας

Η συμμετοχή φυσικών προσώπων στην έρευνα είναι εθελοντική αλλά αναγκαία. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και δεν περιέχουν προσωπικά στοιχεία φυσικών προσώπων από τα οποία θα μπορούσε να αποκαλυφθεί με οποιοδήποτε τρόπο η ταυτότητα των συμμετεχόντων. Οι απαντήσεις είναι απόλυτα εμπιστευτικές και μόνο τα μέλη της ερευνητικής ομάδας θα έχουν πρόσβαση σε αυτές. Οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς και συγκεκριμένα θα τύχουν ποσοτικής ή/και ποιοτικής επεξεργασίας συνολικά. Καμία μεμονωμένη πληροφορία σχετικά με οποιοδήποτε φυσικό πρόσωπο δε θα δημοσιευθεί, παρά μόνο τα τελικά αποτελέσματα της έρευνας. Η ανωνυμία των συμμετεχόντων και το προσωπικό απόρρητο θα τηρηθεί στο ακέραιο καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας αλλά και μετά το πέρας αυτής, και δεσμεύει τα μέλη της ερευνητικής ομάδας.

Ερωτηματολόγιο – Εργαλείο Μέτρησης**Δημογραφικά στοιχεία**

Φύλο: ☐ Άνδρας ☐ Γυναίκα

Ημερομηνία γέννησης: _____

Σχολή φοίτησης: _____

Τμήμα φοίτησης: _____

Επίπεδο Σπουδών: ☐ 1. Προπτυχιακό ☐ 2. Μεταπτυχιακό ☐ 3. Διδακτορικό

Ενασχολήσεις (υπογραμμίστε):

Μουσική Θέατρο Κινηματογράφος Εθελοντισμός Αθλητισμός Άλλο:

Πηγές οικονομικής υποστήριξης:

- ☐ 1. Προσωπική εργασία μόνο ☐ 3. Προσωπική εργασία και υποστήριξη από γονείς
☐ 2. Υποστήριξη από γονείς μόνο ☐ 4. Άλλο (καθορίστε: _____)

Οικογενειακή κατάσταση:

- ☐ 1. Άγαμος/η χωρίς σχέση ☐ 4. Έγγαμος/η
☐ 2. Άγαμος/η με σχέση ☐ 5. Έγγαμος/η με παιδιά
☐ 3. Άγαμος/η με παιδιά ☐ 6. Διαζευγμένος/η – Χήρος/α

Διαμονή:

- ☐ 1. Μόνος/η ☐ 4. Με σύζυγο ή σύντροφο
☐ 2. Με γονείς ☐ 5. Με συγγενείς
☐ 3. Με συγκάτοικο ☐ 6. Άλλη διευθέτηση (καθορίστε: _____)

Τόπος καταγωγής: ☐ 1. Πόλη ☐ 2. Κωμόπολη ☐ 3. Χωριό

Οι γονείς σας είναι χωρισμένοι: ☐ 1. Ναι ☐ 2. Όχι

Έχετε χάσει τον πατέρα σας: ☐ 1. Ναι ☐ 2. Όχι

Έχετε χάσει τη μητέρα σας: ☐ 1. Ναι ☐ 2. Όχι

Έχετε επισκεφθεί στο παρελθόν κάποιον ειδικό για ψυχολογικά προβλήματα; ☐ 1. Ναι ☐ 2. Όχι

Έχετε ή είχατε σοβαρά προβλήματα σωματικής υγείας; ☐ 1. Ναι ☐ 2. Όχι

Ακολουθείτε ή ακολουθήσατε στο παρελθόν κάποια φαρμακευτική αγωγή για ψυχολογικά προβλήματα;

☐ 1. Ναι ☐ 2. Όχι

Το διαδίκτυο το χρησιμοποιείτε συχνότερα για:

(βάλτε αύξοντα αριθμό ξεκινώντας από το 1 για το πιο συχνό)

..... ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email)

..... μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, Instagram κ.α.)

..... on line παιχνίδια

..... πρόγραμμα άμεσης επικοινωνίας (Viber, Messenger, Whats App, κ.α.)

..... Επίσκεψη ιστοσελίδων (ενημερωτικές, πληροφοριακές, για αγορές, κ.α.)

..... άλλο (παρακαλώ σημειώστε).....

Αποκτάτε πρόσβαση στο διαδίκτυο συχνότερα μέσω:

(βάλτε αύξοντα αριθμό ξεκινώντας από το 1 για το πιο συχνό)

..... Ηλεκτρονικό Υπολογιστή

..... Κινητό τηλέφωνο

..... Tablet

Αξιολόγηση Ενήλικου Δεσμού (Attachment)

(Fraley, R.C & Waller, N.G., 1998)

Οι 9 προτάσεις που ακολουθούν αφορούν το πώς αισθάνεσαι μέσα σε σχέσεις/δεσμούς με σημαντικά άτομα στη ζωή σου. Μας ενδιαφέρει το πώς βιώνεις γενικά τις σχέσεις αυτές και όχι μόνο τι συμβαίνει σε μια τωρινή σχέση. Σημείωσε δίπλα από την κάθε πρόταση το κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με αυτήν, σκεπτόμενος/η τη σχέση σου με κάποιο σημαντικό άτομο στη ζωή σου.

		Διαφωνώ απόλυτα		Ουδέτερα/ Ανάμεικτα			Συμφωνώ απόλυτα	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Με βοηθάει να στρέφομαι σε αυτό το άτομο σε ώρες ανάγκης.	1	2	3	4	5	6	7
2	Συνήθως συζητώ τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου με αυτό το άτομο.	1	2	3	4	5	6	7
3	Λέω σε αυτό το άτομο σχεδόν τα πάντα.	1	2	3	4	5	6	7
4	Το βρίσκω εύκολο να στηριχθώ σε αυτό το άτομο.	1	2	3	4	5	6	7
5	Δεν αισθάνομαι άνετα να 'ανοίγομαι' σε αυτό το άτομο.	1	2	3	4	5	6	7
6	Προτιμώ να μη δείχνω σε αυτό το άτομο τι αισθάνομαι κατά βάθος.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ανησυχώ συχνά ότι αυτό το άτομο δεν ενδιαφέρεται (νοιάζεται) πραγματικά για μένα.	1	2	3	4	5	6	7
8	Φοβάμαι ότι θα χάσω την αγάπη αυτού του ατόμου.	1	2	3	4	5	6	7
9	Ανησυχώ ότι αυτό το άτομο δε θα νοιάζεται για μένα όσο εγώ γι' αυτόν/ή.	1	2	3	4	5	6	7

Αξιολόγηση του φόβου της Διαπροσωπικής Εγγύτητας

(Fear of Intimacy) (Descutner & Thelen, 1991)

Οδηγίες: Φανταστείτε ότι είστε σε μια στενή, συντροφική σχέση. Απαντήστε στις ακόλουθες προτάσεις, σαν να βρισκόσασταν σε μια τέτοια συντροφική σχέση. Αξιολογείστε πόσο σας αντιπροσωπεύει η κάθε πρόταση σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, όπως περιγράφεται παρακάτω σημειώνοντας το κατάλληλο κουτί. Σημείωση: Σε κάθε πρόταση, το Α (Άλλο Πρόσωπο) αναφέρεται στον/ην υποτιθέμενο/η ή πραγματικό/ή σύντροφό σας.

	Δε με αντιπροσωπεύει καθόλου	Με αντιπροσωπεύει λίγο	Με αντιπροσωπεύει μέτρια	Με αντιπροσωπεύει πολύ	Με αντιπροσωπεύει πάρα πολύ
1. Θα ένιωθα άβολα να μιλήσω στον/ην «Α» για πράγματα για τα οποία έχω νιώσει ντροπή στο παρελθόν.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Θα μου ήταν δύσκολο να μιλήσω στον/ην «Α» για κάτι που με έχει πληγώσει βαθιά.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Θα ένιωθα άνετα να εκφράσω τα αληθινά μου συναισθήματα στον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
4. Αν ο/η «Α» ήταν αναστατωμένος/η θα φοβόμουν μερικές φορές να του/ης δείξω ότι νοιάζομαι.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Θα φοβόμουν να εμπιστευτώ στον/ην «Α» τα βαθύτερα μου συναισθήματα.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Θα μου ήταν εύκολο να πω στον/ην «Α» ότι νοιάζομαι για αυτόν/ήν.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Θα μπορούσα να αισθανθώ απόλυτη συντροφικότητα με τον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
8. Θα ένιωθα άνετος/η να συζητήσω σημαντικά προβλήματα με τον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
9. Ένα μέρος του εαυτού μου θα φοβόταν να δεσμευτεί σε μια	☐	☐	☐	☐	☐

	Δε με αντιπροσωπεύει καθόλου	Με αντιπροσωπεύει λίγο	Με αντιπροσωπεύει μέτρια	Με αντιπροσωπεύει πολύ	Με αντιπροσωπεύει πάρα πολύ
μακροχρόνια σχέση με τον/την «Α».					
10. Θα αισθανόμουν άνετα να μιλήσω στον/ην «Α» για τις προηγούμενες εμπειρίες μου, ακόμα και για τις άσχημες.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Πιθανόν θα ένιωθα άγχος στο να δείξω ισχυρά αισθήματα στοργικότητας στον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
12. Θα δυσκολευόμουν να μιλάω ανοιχτά στον/ην «Α» για τις προσωπικές μου σκέψεις.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Θα μου ήταν δύσκολο ο/η «Α» να χρειάζεται συναισθηματική στήριξη από εμένα.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Δε θα φοβόμουν να μοιραστώ με τον/ην «Α» αυτά που δε μου αρέσουν στον εαυτό μου.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Θα φοβόμουν να ρισκάρω να πληγωθώ προκειμένου να αποκτήσω μια στενότερη σχέση με τον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
16. Θα προτιμούσα να κρατάω για εμένα πολύ προσωπικές πληροφορίες.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Δε θα μου προκαλούσε άγχος να είμαι αυθόρμητος/η με τον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
18. Θα ένιωθα άνετα να λέω στον/ην «Α» πράγματα που δε λέω σε άλλους ανθρώπους.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Θα ένιωθα άνετα να εμπιστεύομαι στον/ην «Α» τις βαθύτερες μου σκέψεις και συναισθήματα.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Μερικές φορές θα ένιωθα άβολα, αν ο/η «Α» μου μιλούσε για πολύ προσωπικά του/ης θέματα.	☐	☐	☐	☐	☐

		Δε με αντιπροσωπεύει καθόλου	Με αντιπροσωπεύει λίγο	Με αντιπροσωπεύει μέτρια	Με αντιπροσωπεύει πολύ	Με αντιπροσωπεύει πέρα πολύ
21.	Θα ένιωθα άνετα να αποκαλύπτω στον/ην «Α» τα μειονεκτήματα και τις αδυναμίες μου.	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Θα ένιωθα άνετα με την ύπαρξη ενός στενού συναισθηματικού δεσμού μεταξύ μας.	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Θα φοβόμουν να μοιράζομαι τις προσωπικές μου σκέψεις με τον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Θα φοβόμουν ότι δε θα ένιωθα συνέχεια κοντά στον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
25.	Θα ένιωθα άνετα να εκφράζω στον/ην «Α» τις ανάγκες μου.	☐	☐	☐	☐	☐
26.	Θα φοβόμουν ότι ο/η «Α» θα επένδυε στη σχέση μας περισσότερο από εμένα.	☐	☐	☐	☐	☐
27.	Θα ένιωθα άνετα να έχω μια ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία με τον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
28.	Μερικές φορές θα ένιωθα άβολα με το να ακούω τα προσωπικά προβλήματα του/ης «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
29.	Θα μου ήταν εύκολο να είμαι εντελώς ο εαυτός μου με τον/ην «Α».	☐	☐	☐	☐	☐
30.	Θα ένιωθα άνετα να είμαι με τον/ην «Α» και να συζητάμε για τους προσωπικούς μας στόχους.	☐	☐	☐	☐	☐

ΜΕΡΟΣ Β

Οδηγίες: Απαντήστε στις επόμενες προτάσεις σαν να αναφέρονται σε προηγούμενες σχέσεις σας. Αξιολογήστε πώς σας αντιπροσωπεύει η κάθε πρόταση σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, όπως περιγράφεται στις οδηγίες του Μέρους Α.

		<i>Δε με αντιπροσωπεύει καθόλου</i>	<i>Με αντιπροσω- πεύει λίγο</i>	<i>Με αντιπροσωπεύει μέτρια</i>	<i>Με αντιπροσωπεύει πολύ</i>	<i>Με αντιπροσω- πεύει πάρα πολύ</i>
31.	Έχω χάσει ευκαιρίες να έρθω κοντά σε κάποιον/α.	☐	☐	☐	☐	☐
32.	Έκρυψα τα συναισθήματά μου σε προηγούμενες σχέσεις.	☐	☐	☐	☐	☐
33.	Υπάρχουν άνθρωποι που νομίζουν πως φοβάμαι να έρθω κοντά τους.	☐	☐	☐	☐	☐
34.	Υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν ότι δεν είμαι ένα εύκολο άτομο να γνωρίσεις πραγματικά.	☐	☐	☐	☐	☐
35.	Σε προηγούμενες σχέσεις, έχω συμπεριφερθεί κάποιες φορές έτσι ώστε να μην έρθω κοντά με τον/ην άλλον/η.	☐	☐	☐	☐	☐

Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet Addiction)

(Φιλιππάκη & Γιοβαζολιάς, 2015)

Σας παρακαλώ σημειώστε τον αριθμό που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα στις παρακάτω ερωτήσεις.

1 = καθόλου, 2 = σπάνια, 3 = περιστασιακά, 4 = συχνά, 5 = πάντα.

1	Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο, περισσότερο από ό,τι αρχικά σκοπεύατε;	1	2	3	4	5
2	Πόσο συχνά παραμελείτε την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση στο Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
3	Πόσο συχνά προτιμάτε την συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με το Διαδίκτυο, από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;	1	2	3	4	5
4	Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του Διαδικτύου;	1	2	3	4	5
5	Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
6	Πόσο συχνά οι βαθμοί ή η ακαδημαϊκή σας απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάτε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
7	Πόσο συχνά ελέγχετε το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail), πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;	1	2	3	4	5
8	Πόσο συχνά η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησής σας με το Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
9	Πόσο συχνά προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε ή λέτε ψέματα, όταν κάποιος σας ρωτά τί ακριβώς κάνετε, όταν είστε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
10	Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σας, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου;	1	2	3	4	5
11	Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με το Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5

12	Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πως η ζωή χωρίς το Διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;	1	2	3	4	5
13	Πόσο συχνά γίνεστε απότομος/η, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας στο Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
14	Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας με το Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
15	Πόσο συχνά νιώθετε να σας απασχολεί το Διαδίκτυο, ενώ βρίσκεστε εκτός σύνδεσης και πόσο συχνά φαντασιώνεστε ότι είστε σε σύνδεση;	1	2	3	4	5
16	Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;»	1	2	3	4	5
17	Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση στο Διαδίκτυο και αποτυγχάνετε;	1	2	3	4	5
18	Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει σε σύνδεση στον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
19	Πόσο συχνά προτιμάτε να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση στον Διαδίκτυο απ' ό,τι να βγείτε έξω με φίλους;	1	2	3	4	5
20	Πόσο συχνά, όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, νιώθετε θλιμμένος/η, κακόκεφος/η ή νευρικός/ή, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφετε στη σύνδεση;	1	2	3	4	5

Δεδομένα ερωτηματολογίων

```
RECODE At01 At02 At03 At04 (7=1) (6=2) (5=3) (4=4) (3=5) (2=6) (1=7) .  
EXECUTE.
```

```
RECODE FoI03 FoI06 FoI07 FoI08 FoI10 FoI14 FoI17 FoI18 FoI19 FoI21 FoI22 FoI25 FoI27 FoI29 FoI30  
(1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1) .  
EXECUTE.
```

```
COMPUTE Avoidance=MEAN(At01,At02,At03,At04,At05,At06) .  
VARIABLE LABELS Avoidance 'Αποφυγή' .  
EXECUTE.
```

```
COMPUTE Anxiety=MEAN(At07,At08,At09) .  
VARIABLE LABELS Anxiety 'Αγχος' .  
EXECUTE.
```

```
COMPUTE  
FoI=MEAN(FoI,FoI02,FoI03,FoI04,FoI05,FoI06,FoI07,FoI08,FoI09,FoI10,FoI11,FoI12,FoI13,FoI14,FoI15,FoI16  
,FoI17,FoI18,FoI19,FoI20,FoI21,FoI22,FoI23,FoI24,FoI25,FoI26,FoI27,FoI28,FoI29,FoI30,FoI31,FoI32,FoI33  
,FoI34,FoI35) .  
VARIABLE LABELS FoI_Total 'Φόβος διαπροσωπικής εγγυτητας' .  
EXECUTE.
```

```
COMPUTE  
IA=MEAN(IA01,IA02,IA03,IA04,IA06,IA07,IA08,IA09,IA10,IA11,IA12,IA13,IA14,IA15,IA16,IA17,IA18,IA19,IA20  
) . VARIABLE LABELS AI_Total 'Εθισμός στο Διαδίκτυο' .  
EXECUTE.
```

A/A	Sex	Education	Age	Ai01	Ai02	Ai03	Ai04	Ai05	Ai06	Ai07	Ai08	Ai09	FoI01	FoI02	FoI03	FoI04	FoI05	FoI06	FoI07	FoI08	FoI09	FoI10	FoI11	FoI12	FoI13	FoI14	FoI15	FoI16	FoI17	FoI18	FoI19	FoI20	FoI21	FoI22	FoI23	FoI24
1	2	1	25	3	2	3	2	6	2	2	4	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	5	4	5	2	2	3	3	3	2	3	2	4	1	3	3
2	2	1	25	3	3	4	4	4	1	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	1	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	1	2	3	1	1	3
3	2	1	25	1	2	3	1	2	1	5	5	5	4	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	4
4	2	1	25	1	2	2	1	1	6	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	3	1	5	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	4	2
5	2	1	25	3	3	5	6	2	2	1	2	2	4	4	3	1	3	5	3	2	4	2	3	3	1	1	3	3	1	3	3	1	1	1	4	3
6	2	2	25	5	3	2	2	1	3	3	2	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
7	2	2	25	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	1	3	2	1	2	1	1	3
8	1	1	25	1	1	1	4	1	1	6	7	7	4	4	3	2	1	3	1	2	1	3	4	3	5	3	5	2	1	1	3	2	4	1	3	1
9	1	1	25	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	3
10	1	1	25	2	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	3	2	4	2	2	2	5	2	4	2	2	5	4	3	1	3
11	1	1	25	1	1	1	1	2	2	6	6	6	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	4	1	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	3
12	1	1	25	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3
13	1	1	25	3	6	7	7	1	4	1	1	1	2	4	3	3	3	3	4	2	1	5	1	3	3	3	2	3	2	3	4	2	4	1	1	1
14	1	1	25	2	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	5	2	4	4	4	4	4	3	1	2	3	1	2	2	2	4
15	2	1	25	2	3	4	3	5	5	2	3	1	5	4	2	1	5	1	3	3	5	3	4	5	1	2	3	5	3	4	4	2	3	4	5	2
16	2	2	25	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	4	1	2	1	3	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	4
17	1	1	25	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	1	4	1	2	3	4	2	2	4	1	4	1	3	2
18	2	2	25	1	2	2	2	4	4	1	2	1	5	5	3	4	3	3	3	1	2	4	4	2	1	1	2	2	2	1	3	5	1	1	3	2
19	2	1	25	2	2	3	3	3	5	3	5	4	3	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	4	3	2	1	1	1	3	1	1	5
20	1	2	25	4	2	2	3	2	2	4	5	4	4	1	1	5	1	1	1	1	4	2	3	4	4	3	2	4	2	2	2	3	2	4	4	4
21	2	1	25	2	2	2	3	2	3	5	6	6	4	5	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4
22	2	2	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1
23	1	1	25	1	2	6	2	1	4	1	4	1	1	1	4	2	1	3	3	2	4	5	2	2	4	2	3	4	2	2	2	4	4	2	2	2
24	2	1	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	1	1	1	1	3	4	3	3	1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	3
25	2	1	25	1	1	2	1	2	2	2	4	2	2	3	2	1	2	2	1	1	3	4	2	2	2	4	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2
26	2	2	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	4	2	3	1	2	2	3	3	1	1	1
27	2	1	25	2	1	2	3	1	2	5	7	6	4	4	1	5	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3
28	2	1	25	1	2	1	3	2	2	1	5	4	4	3	1	3	2	2	2	1	1	4	1	2	1	3	3	5	2	2	2	1	3	2	3	2

A/A	Sex	Education	Age	A01	A02	A03	A04	A05	A06	A07	A08	A09	Fol01	Fol02	Fol03	Fol04	Fol05	Fol06	Fol07	Fol08	Fol09	Fol10	Fol11	Fol12	Fol13	Fol14	Fol15	Fol16	Fol17	Fol18	Fol19	Fol20	Fol21	Fol22	Fol23	Fol24	
29	1	1	25	3	2	3	3	5	5	5	2	6	2	2	2	1	2	2	2	1	4	4	1	1	3	3	2	5	2	2	2	1	4	2	2	4	
30	2	1	25	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	5	1	1	2		
31	1	1	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	
32	2	3	25	3	3	3	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
33	1	1	25	3	4	3	4	1	2	2	3	3	2	2	1	3	2	1	3	2	1	2	3	2	3	4	2	2	1	2	3	1	5	2	1	3	
34	2	1	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	
35	1	1	25	3	3	4	3	3	3	2	3	5	3	4	5	1	4	1	2	2	4	2	2	3	2	2	4	3	3	1	4	1	2	1	2	3	
36	1	1	25	4	2	4	2	3	3	2	1	4	4	5	2	1	4	1	2	2	4	2	2	5	1	4	1	4	2	5	2	5	3	2	5	3	
37	1	2	25	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	
38	2	1	25	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	
39	1	1	25	4	2	3	2	1	1	1	1	1	3	2	4	2	1	2	2	2	5	4	2	2	1	5	1	4	1	3	3	2	4	3	2	1	
40	2	2	24	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	1	4	2	2	2	
41	2	1	23	1	1	2	1	2	2	1	2	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	4	1	1	2	1	1	2	2	2	
42	1	1	24	5	6	5	5	3	4	2	5	5	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4
43	1	1	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	5	
44	1	3	25	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2	2	1	3	3	1	3	2	4	2	2	5	2	2	1	4	2	1	1	
45	1	1	22	2	2	3	3	1	2	1	7	6	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	4	4	1	5	4	5	4	1	1	1	2	1	2	3	
46	2	1	21	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	1	2	4	4	3	2	5	3	3	3	1	1	1	4	3	2	3	1	
47	2	1	25	1	1	2	1	1	2	4	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	2	
48	2	1	24	1	1	1	1	1	4	2	6	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
49	2	1	23	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	5	4	2	3	2	3	2	1	4	4	4	4	2	3	2	4	2	3	4	
50	2	2	25	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	3	
51	2	1	20	2	1	3	1	3	4	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	4	3	5	1	2	2	3	3	2	3	4	
52	1	1	21	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	
53	2	2	21	4	2	3	3	2	2	2	6	3	4	3	3	1	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	1	4	3	3	4	
54	2	2	21	3	4	4	1	4	4	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	5	2	2	2	2	2	3	3	3	
55	2	1	20	2	3	2	6	1	3	3	3	2	2	2	3	1	1	5	2	3	2	4	2	1	1	2	1	5	1	1	2	2	2	2	2	3	
56	2	1	25	2	2	2	1	1	4	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	5	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	
57	1	3	25	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	1	2	4	2	4	3	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	
58	2	1	21	2	1	2	1	2	2	2	5	3	2	1	5	1	1	5	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	

A/A	Sex	Education	Age	A01	A02	A03	A04	A05	A06	A07	A08	A09	FoI01	FoI02	FoI03	FoI04	FoI05	FoI06	FoI07	FoI08	FoI09	FoI10	FoI11	FoI12	FoI13	FoI14	FoI15	FoI16	FoI17	FoI18	FoI19	FoI20	FoI21	FoI22	FoI23	FoI24
59	2	2	20	1	1	1	2	2	2	4	4	5	4	3	2	1	2	2	2	2	4	2	3	1	2	1	5	1	1	1	1	2	1	2	2	2
60	2	1	20	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	4	4	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1
61	1	2	19	1	2	3	3	2	2	3	5	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2
62	1	1	19	3	4	3	3	2	5	1	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	1	3	4	3	3	1	1	1	1	1	4	3	1	2	4
63	2	1	19	1	1	2	2	2	1	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	1	4	5	1	1	1	3	1	2	3
64	2	1	20	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	3	1	1	1	2	3	1	1	4	2	2	1	5
65	1	2	21	2	2	2	2	2	2	6	5	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3
66	1	2	25	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2
67	1	1	18	2	4	7	4	5	6	3	2	4	5	5	1	1	5	3	3	3	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	3	2	3	3	5	3
68	1	1	25	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	5	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	5	1	1	5	5	5	4	5	5	1	1
69	1	2	24	1	1	1	1	7	7	5	5	5	3	3	3	3	2	5	2	1	3	5	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	3	5	5
70	2	2	23	4	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	2	1	4	1	3	1	2	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4
71	2	1	22	2	2	2	4	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	5	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1
72	2	2	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
73	1	2	23	3	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	4	1	2	1	1	1	1	4	2	3	2	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	3
74	2	1	23	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	3	5	1	2	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3
75	1	1	23	1	1	1	1	6	6	5	5	6	4	3	2	1	1	2	2	2	4	4	5	3	3	2	5	3	1	1	2	2	4	2	4	5
76	1	1	23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
77	2	2	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
78	2	1	23	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2	1	2	2	5	3	4	1	2	1	1	1	1	1	3
79	1	1	23	3	2	2	2	1	1	2	4	5	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
80	2	2	23	3	3	3	5	3	5	6	7	7	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	3	4	1	3	2	3	3	2	2	1	3	1	2	1
81	1	1	23	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2
82	2	1	23	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1
83	1	1	21	4	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
84	1	1	21	6	6	5	6	6	6	1	1	5	4	4	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3
85	1	1	21	2	2	2	1	4	2	6	6	6	4	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4
86	1	2	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	
87	1	2	19	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3
88	2	1	25	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	5	1	1	5	1	1	1	5	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	4	1	1	1

A/A	Sex	Education	Age	A01	A02	A03	A04	A05	A06	A07	A08	A09	Fol01	Fol02	Fol03	Fol04	Fol05	Fol06	Fol07	Fol08	Fol09	Fol10	Fol11	Fol12	Fol13	Fol14	Fol15	Fol16	Fol17	Fol18	Fol19	Fol20	Fol21	Fol22	Fol23	Fol24
89	2	1	19	7	2	2	3	2	7	3	3	3	1	4	2	4	2	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	2	2
90	2	1	18	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	3	1	2	2	2	4	4	1	4	1	4	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3
91	1	1	18	4	2	4	4	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	4	4	3	2	3	2	4	4	3	2	2	2	3	2	2	4
92	1	1	19	1	2	2	2	2	2	2	5	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	2	2	1	4	1	3	2	1	2	1	4	1	2	2
93	2	1	20	4	3	2	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	4	2	1	1	3	4	1	2	3	3	2	5	2	2	2	1	2	1	2	3
94	2	2	20	2	2	3	3	2	1	3	2	5	5	2	2	2	5	1	2	1	1	3	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	4	1	1	5
95	2	1	22	1	1	3	3	1	1	5	5	5	3	2	1	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2
96	2	2	22	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
97	2	1	22	1	2	3	1	1	2	1	4	1	2	4	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	1	3	2	1	1
98	2	1	22	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	1	1	3
99	2	2	22	2	2	1	2	2	2	6	1	5	2	2	3	5	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	5	5	3	2	2	1	2
100	2	2	22	1	2	1	1	2	4	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
101	1	1	23	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	4
102	1	1	25	3	1	1	1	1	7	1	3	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	5	4	1	2	2	4	1	1	1	1	2	3	3	1
103	1	1	23	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	4	1	2	2	1	2	2	3	3	4	4	2	5	2	2	2	1	2	1	5	2	2	2
104	2	1	25	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
105	1	1	24	4	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	1	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	1	1	1	2	3	1	3	2	2
106	2	2	23	2	3	3	2	2	4	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1	1	2	3	1	1	3
107	2	1	22	2	2	3	3	1	1	1	3	3	2	1	5	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	4	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1
108	2	2	21	4	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1
109	1	1	20	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	1	2	2	1	3	2	3	3	4	3	2	2	1	3	2	2	1	4	3	2	3	4
110	2	1	19	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
111	2	1	23	1	4	7	4	4	4	1	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	3	1	5	5	1	1	3	1	2	1	3	2
112	2	1	21	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
113	2	1	20	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	4	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	4	2	2	2
114	2	2	21	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2
115	1	1	20	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	4	2	1	5	2	1	5	2	1	4	4	2	4	4	1	1	1	4	2	2	2	4
116	2	1	19	2	3	3	2	3	4	1	1	1	3	3	3	1	2	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	4
117	2	1	19	3	2	2	2	5	4	5	4	5	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	3	2	4	2	2	2
118	2	2	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	5	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3

A/A	Sex	Education	Age	A01	A02	A03	A04	A05	A06	A07	A08	A09	Fol01	Fol02	Fol03	Fol04	Fol05	Fol06	Fol07	Fol08	Fol09	Fol10	Fol11	Fol12	Fol13	Fol14	Fol15	Fol16	Fol17	Fol18	Fol19	Fol20	Fol21	Fol22	Fol23	Fol24
119	1	1	19	4	2	3	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1	4	2	2	1	3	5	1	1	3	5	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2
120	2	1	19	7	7	7	7	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3	2	3	5	3	5	5	3	4	5	5	3	3	3	1	5	5	5	2
121	2	1	21	4	4	3	5	7	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1	5	1	1	2	1	2	1	4	1	3	3	1	1	2	2	2
122	2	1	22	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	4	2	5	2	5	2	2	5	3	2	3	2	4	3	5	2	3	3	1	2	3	3	2
123	2	1	23	4	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
124	2	1	23	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	4	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	1	2	3
125	2	1	22	3	2	3	5	2	4	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	2	2	1	1	1	3	3	2	2	2
126	1	2	19	2	3	4	2	5	2	3	6	5	3	1	4	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2
127	2	1	18	3	3	4	4	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	4	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
128	2	1	21	6	2	2	5	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	4	3	2	2
129	2	1	22	1	1	2	2	2	2	2	7	4	3	2	2	1	2	1	2	1	1	4	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1
130	1	1	21	5	6	7	6	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	5	3	3	2	4	3	2	3
131	2	2	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	
132	2	1	21	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	3	2	1	2	1	1	1	4	1	1	2	1	2	1	1	1
133	2	3	25	3	2	2	3	1	1	3	6	6	3	4	2	1	3	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	4	5	3	1	1	1	1	1	2
134	2	1	25	3	3	4	4	3	5	4	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2
135	1	2	19	4	6	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2
136	2	1	23	3	1	1	2	2	1	2	7	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	5	4	4	1	1	1	2	1	3	2	2	4
137	1	1	23	1	2	1	1	2	6	6	7	6	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4	2	5	4	4	3	3	4	4	2	4
138	2	1	22	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	2	1	1	2	1	3	1	5	2	1	3	2	3	2	5	3	3	2	1	3	3	4	3
139	1	1	19	5	3	7	7	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	4	1	2	1	1	4	5	2	2	2	1	4	1	1	1
140	1	2	18	4	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	4	2	2	3
141	1	1	20	6	2	5	6	6	5	2	1	2	4	2	4	4	5	3	3	2	2	1	4	2	4	4	4	5	2	2	4	3	2	3	4	1
142	2	2	23	3	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1
143	1	1	23	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2
144	2	2	25	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	4
145	1	2	23	6	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1
146	1	1	25	1	1	1	1	1	2	3	7	6	5	5	1	5	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3
147	1	1	25	1	2	1	1	2	1	1	5	2	4	4	2	5	1	1	1	1	4	2	1	2	2	3	1	4	3	1	1	1	2	1	1	4
148	2	1	25	2	2	3	2	1	1	4	4	3	4	2	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2

A/A	Sex	Education	Age	A01	A02	A03	A04	A05	A06	A07	A08	A09	Fol01	Fol02	Fol03	Fol04	Fol05	Fol06	Fol07	Fol08	Fol09	Fol10	Fol11	Fol12	Fol13	Fol14	Fol15	Fol16	Fol17	Fol18	Fol19	Fol20	Fol21	Fol22	Fol23	Fol24
149	1	2	19	1	2	3	3	2	2	3	5	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2
150	1	1	18	3	4	3	3	2	5	1	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	1	3	4	3	3	1	1	1	1	1	4	3	1	2	4

A	Fol25	Fol26	Fol27	Fol28	Fol29	Fol30	Fol31	Fol32	Fol33	Fol34	Fol35	IA01	IA02	IA03	IA04	IA05	IA06	IA07	IA08	IA09	IA10	IA11	IA12	IA13	IA14	IA15	IA16	IA17	IA18	IA19	IA20	Avoidance	Anxiety	Fol_Total	IA
1	2	3	2	2	2	2	5	5	4	4	4	5	3	3	1	2	2	3	2	4	2	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3,00	3,33	2,91	2,84
2	2	4	2	1	2	1	5	3	2	5	4	4	3	1	1	1	1	2	1	1	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3,17	2,33	2,43	1,63
3	2	3	2	2	1	2	5	1	4	3	5	4	3	4	1	5	5	4	4	4	3	3	4	2	2	2	4	3	2	3	3	1,67	5,00	2,31	3,16
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	5	3	1	3	1	3	5	3	1	1	1	1	1	1	2	5	2	2	1	1	2,17	1,00	1,54	2,21
5	2	2	1	1	3	1	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	3	1	3	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3,50	1,67	2,31	1,63
6	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2,67	2,33	2,06	1,26
7	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1,83	1,00	1,43	1,21
8	2	1	1	1	1	1	5	1	5	5	5	2	2	2	1	1	2	5	2	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1,50	6,67	2,57	1,79
9	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	4	2	1	1	3	4	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2,67	2,00	2,49	2,11
10	4	2	3	4	2	1	5	3	5	3	5	4	3	2	1	3	2	4	4	2	3	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1,50	1,00	2,74	2,16
11	2	1	1	2	3	2	4	4	3	3	1	4	4	2	3	3	4	2	4	1	1	2	2	4	3	2	2	5	4	2	3	1,33	6,00	1,91	2,84
12	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	4	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1,00	1,33	1,54	1,37
13	3	4	3	3	3	2	5	3	3	3	5	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	4,67	1,00	2,86	1,63
14	2	3	3	2	4	2	4	4	3	2	5	4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	4	3	1	1	2	3,33	2,67	3,06	2,16
15	5	3	4	2	5	1	5	4	2	1	4	4	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3,67	2,00	3,29	1,63
16	1	3	1	2	1	1	2	2	4	4	4	4	3	1	1	1	3	3	3	2	1	3	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2,17	1,33	2,00	1,95
17	2	4	2	1	2	1	5	4	3	3	5	4	4	1	2	2	2	3	3	1	4	3	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1,67	1,33	2,77	2,21
18	1	2	2	1	2	1	5	5	5	4	5	4	4	4	1	4	3	2	5	5	4	3	1	3	2	1	3	4	4	1	2	2,50	1,33	2,74	2,95
19	2	3	1	1	1	1	4	2	3	2	2	4	4	1	1	3	3	2	4	1	2	3	2	2	1	2	4	3	1	1	1	3,00	4,00	2,06	2,21
20	3	2	2	4	3	1	5	4	3	3	2	5	5	4	3	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	3	5	5	3	2	3	2,50	4,33	2,74	4,11
21	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	4	4	4	2	1	1	2	3	2	2	4	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2,33	5,67	3,03	2,05
22	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	5	5	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	1	2	1	1	1,00	1,00	1,51	2,89
23	2	4	2	4	4	1	4	4	2	1	5	4	5	2	4	1	4	5	4	1	1	2	2	2	4	1	4	1	1	3	2	2,67	2,00	2,74	2,74

A	FoI25	FoI26	FoI27	FoI28	FoI29	FoI30	FoI31	FoI32	FoI33	FoI34	FoI35	IA01	IA02	IA03	IA04	IA05	IA06	IA07	IA08	IA09	IA10	IA11	IA12	IA13	IA14	IA15	IA16	IA17	IA18	IA19	IA20	Avoidance	Anxiety	FoI_Total	IA
24	3	4	1	3	2	1	5	5	5	1	1	4	3	3	1	2	3	5	3	4	4	4	2	3	5	3	4	3	4	1	3	1,00	1,00	2,31	3,26
25	2	1	1	2	1	1	3	2	1	4	4	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1,50	2,67	2,00	2,11
26	3	2	1	1	1	1	3	5	2	5	1	4	2	1	2	3	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1,00	1,00	1,83	1,68
27	2	1	1	2	2	1	1	5	1	4	4	4	4	2	1	1	2	4	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1,83	6,00	1,94	1,74
28	2	1	1	1	2	2	5	4	3	3	1	5	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	1	1	1	1,83	3,33	2,29	2,16
29	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	3	2	1	2	4	4	1	1	3	2	1	1	3	1	3,50	4,33	2,43	2,11
30	1	2	1	1	1	1	4	4	4	5	4	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	3	2	3	2	2	4	3	1	1	1	1,33	1,00	1,77	2,05
31	1	1	1	1	1	1	5	5	2	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	1	4	1	2	1	1	4	3	4	2	2	1,00	1,00	1,66	3,00
32	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3,00	1,00	1,17	1,53
33	4	2	2	1	4	2	2	1	1	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	2	1	2	3	2,83	2,67	2,20	2,68
34	1	3	1	1	1	1	3	3	1	4	5	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1,00	1,00	1,66	1,42
35	2	2	2	1	2	2	5	4	3	5	3	4	4	3	2	3	4	2	4	4	2	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3,17	3,33	2,63	3,05
36	2	2	1	5	1	1	3	2	3	2	5	3	3	2	3	1	2	4	2	1	2	1	1	5	4	1	1	1	1	1	1	3,00	2,33	2,80	2,05
37	1	2	1	1	1	1	5	2	3	4	3	3	2	1	2	1	3	4	2	4	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2,17	1,67	1,83	2,42
38	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	2	3	1	1	3	2	1	4	2	1	1	2	1	1	3	2	2	3	1	1	1	1,00	3,00	1,63	1,79
39	2	2	1	2	2	1	4	1	2	3	5	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2,17	1,00	2,46	1,32
40	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2,17	2,33	2,09	1,68
41	2	2	2	1	1	1	4	2	2	4	4	4	4	1	3	3	2	3	2	2	4	4	4	1	1	2	1	1	1	1	3	1,50	1,33	1,83	2,32
42	2	3	3	1	3	1	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	4,67	4,00	3,23	3,26
43	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	3	1	1	1,00	1,00	1,40	1,84
44	1	3	2	1	1	1	3	1	3	4	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,67	1,00	2,11	1,21
45	1	5	1	1	2	2	5	5	1	4	5	4	4	1	1	5	1	4	1	1	1	4	2	4	4	4	4	3	1	1	1	2,17	4,67	2,43	2,42
46	3	5	3	3	1	1	5	4	3	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	1	1	2	1	1	2	5	3,33	3,33	2,94	2,74
47	1	1	1	1	1	1	4	4	1	5	3	4	2	1	1	4	1	2	2	2	4	4	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1,33	2,67	1,63	1,95
48	1	5	1	1	1	1	3	5	5	3	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1,50	3,00	1,57	1,42
49	4	3	2	2	4	2	4	4	4	5	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2,17	2,00	3,06	2,79
50	2	1	1	1	1	1	2	1	3	4	2	3	4	1	2	3	2	4	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1,33	1,67	1,54	1,84
51	3	5	1	4	1	3	3	2	4	2	4	4	3	1	1	5	3	1	2	2	4	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2,33	1,33	2,60	1,89
52	2	3	2	2	1	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2,50	3,00	2,34	2,74

A	FoI25	FoI26	FoI27	FoI28	FoI29	FoI30	FoI31	FoI32	FoI33	FoI34	FoI35	IA01	IA02	IA03	IA04	IA05	IA06	IA07	IA08	IA09	IA10	IA11	IA12	IA13	IA14	IA15	IA16	IA17	IA18	IA19	IA20	Avoidance	Anxiety	FoI_Total	IA
53	3	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2,67	3,67	2,57	1,37
54	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	4	2	2	2	4	5	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	2	1	1	3,33	1,00	2,74	2,37
55	2	1	1	2	2	1	2	5	5	5	5	4	3	3	2	5	3	5	3	3	3	4	4	3	4	3	5	5	2	2	5	2,83	2,67	2,37	3,47
56	1	2	1	1	2	1	4	4	3	2	5	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2,00	1,33	1,83	3,11
57	4	1	1	1	1	3	2	2	4	5	2	5	4	4	1	2	4	5	4	2	3	3	3	1	2	1	4	3	1	2	2	2,50	2,00	2,23	2,84
58	1	4	2	1	1	1	1	4	1	2	1	4	4	3	1	1	1	5	1	1	1	3	1	2	4	2	4	2	2	4	1	1,67	3,33	1,66	2,42
59	2	2	1	2	1	1	5	5	5	5	3	5	5	2	3	4	4	5	4	2	4	3	3	3	2	1	3	4	3	1	2	1,50	4,33	2,29	3,11
60	2	2	2	1	2	2	3	2	2	4	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2,17	1,33	2,20	1,42
61	2	4	1	2	2	1	3	2	4	3	5	4	3	2	3	1	3	4	2	3	4	4	1	4	2	2	5	4	2	1	4	2,17	3,33	2,06	3,00
62	4	4	2	4	2	4	5	1	1	4	2	4	5	2	3	2	4	1	3	3	4	3	3	1	3	1	1	3	3	1	3	3,33	1,67	2,46	2,68
63	1	4	1	1	2	2	3	3	4	5	2	3	3	1	1	1	2	4	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1,50	2,00	2,09	2,00
64	2	4	1	2	1	1	3	3	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1,33	1,00	2,00	1,58
65	1	1	1	2	1	1	3	2	4	4	1	4	4	3	1	2	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2,00	4,33	1,74	2,58
66	1	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	5	3	2	1	2	1	5	1	1	1	3	2	2	2	2	5	1	1	1	1	1,33	1,00	1,66	2,11
67	3	3	1	2	3	3	1	2	1	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4,67	3,00	3,26	1,58
68	1	5	1	3	1	1	3	1	2	3	4	4	4	4	2	5	2	5	2	4	2	2	1	2	2	1	4	4	4	2	3	2,67	2,00	2,83	2,84
69	1	5	2	3	2	3	4	5	4	4	4	4	1	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	1	1	1	3,00	5,00	2,86	2,53
70	2	2	1	1	1	1	5	4	3	5	4	5	2	1	2	1	3	3	3	3	4	4	1	2	4	3	4	3	1	2	2	3,83	2,00	2,26	2,74
71	1	5	1	1	2	1	5	4	1	1	3	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	4	3	1	1	1	2,00	1,00	1,94	1,68
72	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	2	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1,00	1,00	1,14	1,74
73	3	2	3	2	2	2	4	3	4	5	4	5	4	4	2	3	4	5	4	1	4	2	2	3	5	2	2	2	3	2	2	2,33	2,00	2,34	3,05
74	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1,67	1,33	1,66	1,74
75	3	5	2	4	1	1	5	1	1	1	4	4	3	4	2	5	2	4	3	4	4	3	3	3	5	3	4	4	1	2	2	2,67	5,33	2,71	3,16
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4,00	4,00	2,94	3,11
77	1	1	1	1	1	1	5	5	4	4	1	4	3	2	1	4	2	5	1	1	3	4	3	2	2	3	4	4	1	1	4	1,00	1,00	1,51	2,63
78	2	3	1	1	1	1	3	3	1	3	1	4	2	1	1	1	1	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	1,83	2,00	1,89	2,05
79	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	4	4	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1,83	3,67	1,43	1,89
80	3	1	1	1	2	1	3	5	4	4	4	5	4	2	3	1	1	4	1	1	5	4	4	2	4	2	4	3	2	1	4	3,67	6,67	2,20	2,95
81	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	4	1	4	2	1	1	1	1,67	1,67	1,97	2,16

A	FoI25	FoI26	FoI27	FoI28	FoI29	FoI30	FoI31	FoI32	FoI33	FoI34	FoI35	IA01	IA02	IA03	IA04	IA05	IA06	IA07	IA08	IA09	IA10	IA11	IA12	IA13	IA14	IA15	IA16	IA17	IA18	IA19	IA20	Avoidance	Anxiety	FoI_Total	IA	
82	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	4	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1,00	1,33	1,83	1,42
83	2	1	1	1	2	1	3	3	3	3	5	4	3	1	3	2	1	3	1	2	1	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2,00	2,00	2,49	2,58	
84	3	4	2	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	2	1	1	2	1	4	1	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	5,83	2,33	3,29	2,32	
85	2	2	2	3	1	1	5	4	3	4	4	3	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2,17	6,00	2,49	1,95	
86	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	5	3	4	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1,00	1,00	1,49	1,53	
87	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	4	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2,83	3,00	2,69	1,53	
88	5	1	1	4	1	2	2	1	2	1	1	4	2	3	1	3	1	5	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1,67	1,00	1,89	1,84	
89	3	3	1	2	2	1	5	4	5	2	4	4	4	1	1	1	1	2	2	2	3	4	2	3	1	2	2	1	1	1	2	3,83	3,00	2,14	2,05	
90	2	4	2	2	2	1	4	4	3	3	2	3	4	2	3	2	3	5	4	3	2	4	1	2	4	3	4	4	1	2	3	2,17	2,67	2,51	3,00	
91	3	4	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3,00	2,33	2,83	2,79	
92	2	2	4	1	4	2	5	3	4	2	4	4	4	2	3	4	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1,83	3,33	2,26	2,21	
93	1	1	1	1	2	1	3	4	1	5	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	3	1	4	3	1	2	1	2,33	1,00	2,23	2,32	
94	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	4	3	2	3	1	1	3	2	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2,17	3,33	1,97	1,89	
95	3	2	1	1	1	1	5	5	5	2	5	4	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1,67	5,00	1,97	1,58	
96	2	2	2	2	3	2	5	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2,17	2,00	2,54	1,95	
97	2	1	1	3	5	2	3	1	2	4	1	3	4	1	1	3	1	4	1	1	2	2	2	4	2	1	3	3	1	1	1	1,67	2,00	2,09	2,00	
98	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1,33	1,67	1,40	1,53	
99	2	4	3	3	3	1	1	3	1	1	2	4	2	3	1	1	2	5	3	1	4	4	1	3	4	1	4	4	1	4	3	1,83	4,00	2,37	2,84	
100	1	3	1	1	1	1	3	2	1	2	4	4	4	3	1	3	3	5	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1,83	1,00	1,49	3,05	
101	2	1	2	2	2	2	5	5	4	5	5	4	3	2	2	2	1	3	1	1	3	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1,33	1,00	2,23	2,00	
102	3	5	1	1	2	1	5	5	5	4	5	5	4	1	1	1	2	4	4	2	2	4	1	1	3	2	4	2	1	1	2	2,33	1,67	2,43	2,42	
103	2	2	1	1	2	2	4	4	3	3	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	1	4	3	3	2	2	1,67	1,33	2,43	2,68
104	2	2	2	2	1	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	3,00	2,67	2,51	1,84	
105	4	2	2	2	1	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	4	2	1	2	3	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2,67	2,67	2,23	1,74	
106	2	1	1	2	2	1	3	4	1	1	3	3	2	1	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2,67	1,00	1,83	1,47	
107	2	2	1	1	2	2	4	4	3	5	4	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2,00	2,33	2,06	1,21	
108	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2,17	1,00	1,57	1,16	
109	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1	2	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2,67	3,67	2,23	2,32	
110	1	3	1	1	1	1	5	4	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1,67	1,33	1,40	1,11	

A	FoI25	FoI26	FoI27	FoI28	FoI29	FoI30	FoI31	FoI32	FoI33	FoI34	FoI35	IA01	IA02	IA03	IA04	IA05	IA06	IA07	IA08	IA09	IA10	IA11	IA12	IA13	IA14	IA15	IA16	IA17	IA18	IA19	IA20	Avoidance	Anxiety	FoI_Total	IA
111	3	3	1	1	1	1	5	5	3	2	5	4	4	2	3	2	3	1	4	2	3	2	1	2	3	1	3	1	1	2	2	4,00	1,00	2,29	2,32
112	2	2	1	1	2	2	4	3	3	4	2	4	4	2	1	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2,00	2,00	2,09	2,11
113	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2,00	3,00	1,66	1,84
114	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	5	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	1	3,00	2,00	2,54	2,42
115	1	5	1	2	1	1	5	5	2	4	4	4	4	1	1	1	3	3	4	2	4	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1,83	1,33	2,63	2,16
116	2	4	1	2	3	2	5	5	5	5	5	5	4	4	1	3	1	3	1	4	1	2	2	1	2	1	3	3	2	3	1	2,83	1,00	2,77	2,32
117	2	4	2	4	2	3	4	2	2	5	2	5	4	3	4	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	1	1	3,00	4,67	2,63	2,32
118	1	5	1	1	1	1	5	1	4	1	2	5	4	1	4	5	4	3	2	2	1	3	1	3	5	3	3	3	1	1	1	1,00	1,00	1,86	2,63
119	1	2	1	1	1	1	4	1	4	3	3	3	1	1	4	2	1	4	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3,00	2,00	1,94	1,68
120	5	1	5	3	1	3	3	1	1	5	5	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	5,67	1,00	3,31	1,42
121	3	3	1	1	1	2	2	5	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	4,33	2,00	2,00	1,53
122	3	4	3	2	2	2	5	5	5	3	4	4	2	3	1	2	2	2	2	3	1	2	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2,50	2,00	3,09	1,95
123	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2,83	2,00	3,06	1,84
124	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	4	1	3	2	1	1	1	3,00	1,67	2,26	1,95
125	2	1	2	2	5	3	1	2	5	5	4	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	1	2	2	1	1	3,17	2,67	2,23	2,16
126	2	2	1	1	2	1	4	4	3	5	5	4	4	3	5	4	2	5	2	1	2	5	2	3	2	2	2	2	1	3	1	3,00	4,67	1,94	2,68
127	2	3	2	1	3	1	5	2	3	1	4	4	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2,67	1,00	2,11	1,58
128	2	4	2	2	1	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	4	1	1	2	2	1	2	3,33	2,33	2,31	2,05
129	3	3	2	1	1	1	5	3	2	2	4	4	4	2	1	4	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	5	4	3	2	1	1,67	4,33	1,89	3,05
130	3	2	4	3	4	4	5	4	4	5	3	4	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	4,83	2,67	3,06	1,84
131	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1,00	1,00	1,14	1,89
132	1	4	1	1	1	1	1	1	3	2	4	4	4	3	1	4	2	3	1	2	4	1	1	2	3	1	4	4	1	3	1	1,83	1,00	1,63	2,37
133	3	4	2	1	1	2	5	1	4	4	1	4	2	1	2	3	3	4	3	2	4	1	1	3	3	1	1	1	2	1	1	2,00	5,00	2,14	2,11
134	3	3	1	1	2	1	2	4	3	4	5	3	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3,67	2,67	1,91	1,37
135	3	2	1	3	2	2	4	2	3	4	2	4	4	2	4	2	2	5	4	4	4	4	3	3	3	3	4	1	3	1	1	4,33	3,33	2,74	3,11
136	3	2	2	1	5	1	3	3	3	5	4	4	4	2	1	1	3	5	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1,67	3,67	2,54	2,37
137	2	1	1	1	4	1	5	5	3	3	4	5	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2,17	6,33	3,08	2,74
138	5	5	2	1	5	3	5	3	5	5	5	4	4	3	2	1	1	4	3	2	1	2	1	2	3	1	3	3	1	2	1	3,17	3,33	2,97	2,26
139	2	1	1	1	2	1	5	2	2	1	4	4	2	3	2	4	2	2	2	1	1	2	1	2	4	1	2	2	1	1	1	4,00	1,00	1,91	1,89

A	FoI25	FoI26	FoI27	FoI28	FoI29	FoI30	FoI31	FoI32	FoI33	FoI34	FoI35	IA01	IA02	IA03	IA04	IA05	IA06	IA07	IA08	IA09	IA10	IA11	IA12	IA13	IA14	IA15	IA16	IA17	IA18	IA19	IA20	Avoidance	Anxiety	FoI_Total	IA
140	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	4	4	3	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	3,83	2,00	2,54	1,89
141	2	4	1	3	2	2	5	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	2	4	1	3	4	2	2	2	5,00	1,67	3,09	3,16
142	1	1	1	2	1	1	3	5	1	3	3	3	3	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1,83	1,33	1,66	1,53
143	2	3	2	2	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2,33	1,67	2,31	2,11
144	1	2	1	2	1	1	1	3	3	4	3	4	2	2	2	1	1	3	1	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1,17	1,33	1,57	1,84
145	1	1	1	1	1	1	5	3	4	5	3	3	4	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	1	2,83	1,00	1,77	2,53
146	3	3	2	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1,17	5,33	2,89	4,00
147	4	3	1	2	2	3	5	4	5	5	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	4	3	2	3	4	2	2	2	1	3	3	1,33	2,67	2,51	2,37
148	2	2	1	2	3	1	4	1	1	3	1	4	4	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	1	3	3	1,83	3,67	2,40	2,53
149	2	4	1	2	2	1	3	2	4	3	5	4	3	2	3	1	3	4	2	3	4	4	1	4	2	2	5	4	2	1	4	2,17	3,33	2,06	3,00
150	4	4	2	4	2	4	5	1	1	4	2	4	5	2	3	2	4	1	3	3	4	3	3	1	3	1	1	3	3	1	3	3,33	1,67	2,46	2,68

Παρουσίαση Διπλωματικής Εργασίας:

Διαφάνεια 1



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ – ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΛΟΓΙΑ»

Χαράλαμπος Ν. Χωραΐτης
Α.Μ.: 20160920

Διπλωματική Εργασία:
«Η επίδραση του ενήλικου δεσμού και του φόβου διαπροσωπικής
εγγύτητας στην προβληματική χρήση του διαδικτύου σε νεαρούς
ενήλικες»



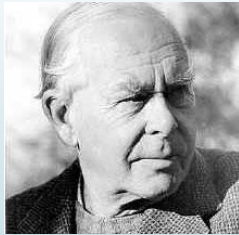
Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:
Μαλλιώχη Μινέρβα – Μελπομένη, PhD
Γιοβαζολιάς Θεόδωρος, PhD
Βασιλείαδου Μαρία, PhD

ΑΘΗΝΑ, 2018

Διαφάνεια 2

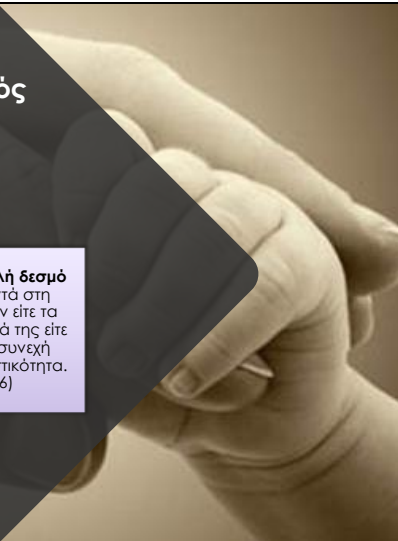
Ενήλικος δεσμός – Ορισμός

- Σταθερή σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί ή και προς άλλα πρόσωπα που το φροντίζουν (John Bowlby, 1951)
- Το μητρικό πρόσωπο είναι ένα ουδέτερο ερέθισμα για το παιδί, αργότερα η παρουσία του προσώπου αυτού συνδέεται με ευχάριστα συναισθήματα. (μελετητές του συμπεριφορισμού)
- Το βρέφος είναι ένας ναρκισσιστικός οργανισμός που προσκολλάται προς τα πρόσωπα που ικανοποιούν τα βιολογικά του ένστικτα. (Μελετητές της ψυχαναλυτικής θεωρίας του S.Freud)
- Η προσκόλληση είναι ένα εγγενές σύστημα συμπεριφοράς, κοινό σε όλα τα ζωικά είδη που το χρησιμοποιεί ο νέος οργανισμός προκειμένου να εξασφαλίσει τη βοήθεια των άλλων για επιβίωση. (J.Bowlby, 1969)



Διαφάνεια 3

Ασφαλής δεσμός – Ανασφαλής δεσμός



Τα βρέφη με **ασφαλή δεσμό** έδειχναν επιλεκτικά προς τη μητέρα τις διάφορες θετικές αντιδράσεις της προσκόλλησης σε μεγάλο βαθμό ενώ τις αρνητικές σε μικρότερο.

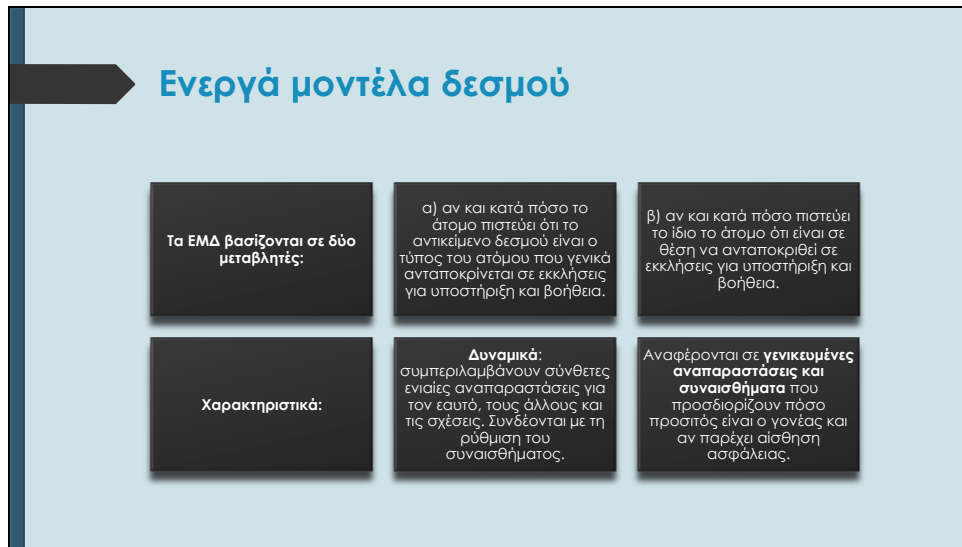
Τα βρέφη με **ανασφαλές δεσμό** έμεναν συνεχώς κοντά στη μητέρα τους, έκλαιγαν είτε τα κρατούσε στην αγκαλιά της είτε όχι και απαιτούσαν συνεχή προσοχή και αποκλειστικότητα. (Ainsworth, 1976)

Διαφάνεια 4

Γραφική παρουσίαση του Μοντέλου Δεσμού Ενηλίκων

		Μοντέλο του εαυτού	
		Θετικό	Αρνητικό
Μοντέλο του άλλου	Θετικό	Ασφαλής Καλές διαπροσωπικές επαφές. Κατάλληλος έλεγχος και των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων.	Εμμονής Εμμονή με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Έμφαση σε αρνητικά συναισθήματα στον εαυτό και τους άλλους
	Αρνητικό	Αποφυγής - Απορριπτικός Αποφεύγει επαφές – επιδιώκει αυτονομία. Καταπίεση των συναισθημάτων.	Αποφυγής - Φοβικός - Αγχώδης Αποφεύγει επαφές – Καταπίεση των συναισθημάτων – Άγχος

Διαφάνεια 5



Διαφάνεια 6

Φόβος Διαπροσωπικής εγγύτητας

Ο ΦΔΕ ορίζεται ως η εμποδιζόμενη από το άγχος ικανότητα ενός ατόμου στα πλαίσια της ανταλλαγής σκέψεων και συναισθημάτων προσωπικής σημασίας με κάποιον άλλον (Descutner & Thelen, 1991)

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η διαπροσωπική εγγύτητα βασίζεται σε 3 άξονες που είναι απαραίτητο να συνυπάρχουν:

- **Περιεχόμενο**, δηλ επικοινωνία προσωπικών πληροφοριών
- **Συναισθηματικός δεσμός**, δηλ ισχυρά συναισθήματα για τις πληροφορίες που ανταλλάσσονται
- **Ευαισθησία**, δηλ έκθεση λόγω της ισχυρής εκτίμησης για το εγγύς άτομο



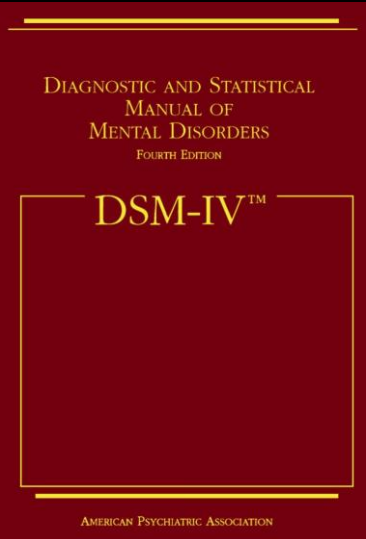
Διαφάνεια 7

Κατάχρηση, Εθισμός και Εξάρτηση

- Η **κατάχρηση** αφορά στη χρήση μιας ουσίας, συνήθως αυτοχορηγούμενης, σε βαθμό τέτοιο που ξεπερνά τα κοινώς αποδεκτά όρια ή ιατρικά πρότυπα.
- Η **εξάρτηση** σχετίζεται με το ψυχολογικό επίπεδο και πιθανώς να συνοδεύεται και από σωματική εξάρτηση.)
- Η επίσημη ορολογία έχει αντικαταστήσει με τον όρο της εξάρτησης την έννοια του **εθισμού**. (Ποταμιάνος , Γκίτακος, Παπαηλία , Σακέλλη, & Σιμούδη, 2017)



Διαφάνεια 8



Διαφορές στα διαγνωστικά εγχειρίδια

- Ο «συμπεριφορικός εθισμός» αναφέρεται στη συμπεριφορά του χρήστη και όχι στο μέσο ως παθολογικό αντικείμενο (Eichenberg , Scott, Decker, & Sindelar , 2017).
- Στην τελευταία έκδοση του “DSM 5” οι συμπεριφορικοί εθισμοί συμπεριλαμβάνονται ρητά. Το κεφάλαιο που προηγουμένως ονομαζόταν «Substance-Related Disorders» (ουσιόεξαρτητικές διαταραχές) μετονομάστηκε σε «Addiction and Related Disorders» (εθισμός και σχετικές διαταραχές).
- Ο διαδικτυακός εθισμός δεν αποτελεί μια αυτόνομη κλινική κατηγορία, η διαταραχή από διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια συμπεριλαμβάνεται στη λίστα DSM-5.

Διαφάνεια 9

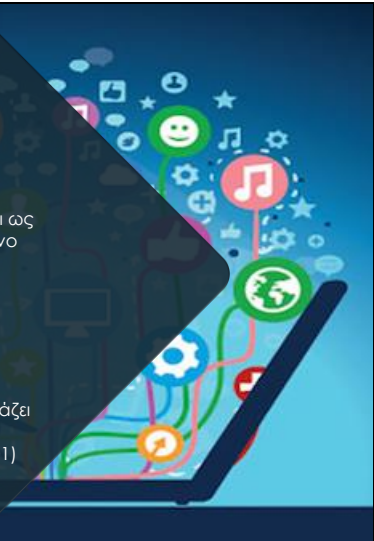
Προβληματική χρήση του διαδικτύου

Ορισμός

- Η ακατάλληλη ενασχόληση με το διαδίκτυο η οποία βιώνεται ως μία ακαταμάχητη ανάγκη χρήσης του για περισσότερο χρόνο απ' ό,τι ενδείκνυται.

Χαρακτηριστικά:

- Επιδρά αρνητικά στην κοινωνική και ψυχοσυναισθηματική λειτουργία του ατόμου
- Δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές και σκέψεις
- Συνέπεια προϋπάρχουσας ψυχοπαθολογίας που υποτροπιάζει όταν το διαδίκτυο παρέχει ανταλλάγματα όπως η ανάπτυξη καλύτερης ποιότητας διαπροσωπικών σχέσεων (Davis, 2001)

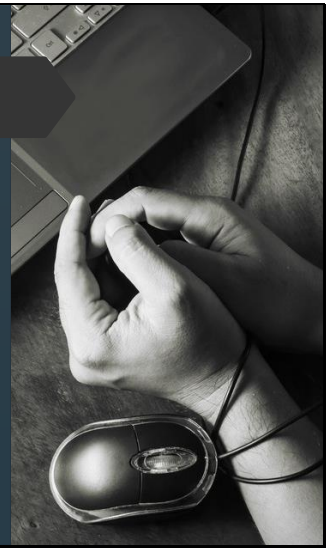


Διαφάνεια 10

Κριτήρια διαδικτυακής εξάρτησης 1/2

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο διαπιστώνεται, όταν ο χρήστης απαντήσει θετικά στις πέντε από τις οκτώ διαγνωστικές ερωτήσεις της Dr. Young .(Young, 1998). Τα διαγνωστικά κριτήρια της Young για την εξάρτηση από το Διαδίκτυο είναι τα εξής:

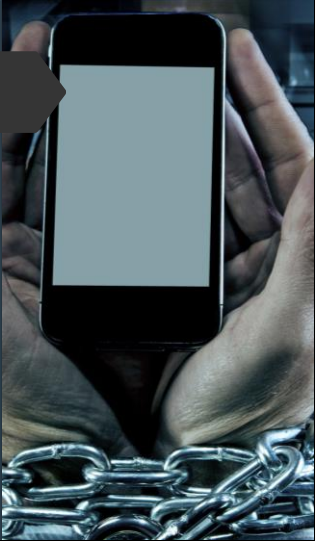
- 1. Αισθάνεσαι απορροφημένος στο διαδίκτυο (σκέψου μια προηγούμενη ή μια μελλοντική περίοδο σύνδεσης στο διαδίκτυο);
- 2. Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για, διαρκώς αυξανόμενα, χρονικά διαστήματα για να επιτύχεις την ικανοποίησή σου;
- 3. Έκανες, επανειλημμένα, προσπάθειες, που δεν ήταν επιτυχημένες, για να ελέγξεις ή να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά τη χρήση του διαδικτύου;



Διαφάνεια 11

Κριτήρια διαδικτυακής εξάρτησης 2/2

- 4. Αισθάνεσαι ανήσυχος, βαρύνθυμος, μελαγχολικός και ευέξαπτος όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά το διαδίκτυο;
- 5. Όταν είσαι συνδεδεμένος με το διαδίκτυο, παραμένεις συνδεδεμένος για περισσότερο χρόνο από όσο σκόπευες αρχικά;
- 6. Έχεις χάσει ή κινδύνευες να χάσεις μια σημαντική σχέση, μια σημαντική εργασία, μια εκπαιδευτική ευκαιρία ή μια ευκαιρία καριέρας, επειδή είσαι χρήστης του διαδικτύου;
- 7. Είπες ποτέ ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σου, στο γιατρό σου ή στον ψυχολόγο σου, για να κρύψεις την έκταση της χρήσης, από σένα, των εφαρμογών του διαδικτύου;
- 8. Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, σαν ένα τρόπο απόδρασης από τα προβλήματα ή ανακούφισης της πολύ κακής σου διάθεσης; (π.χ. αισθήματα έλλειψης βοήθειας, ενοχής, ανυπομονησίας, μελαγχολίας) ;



Διαφάνεια 12

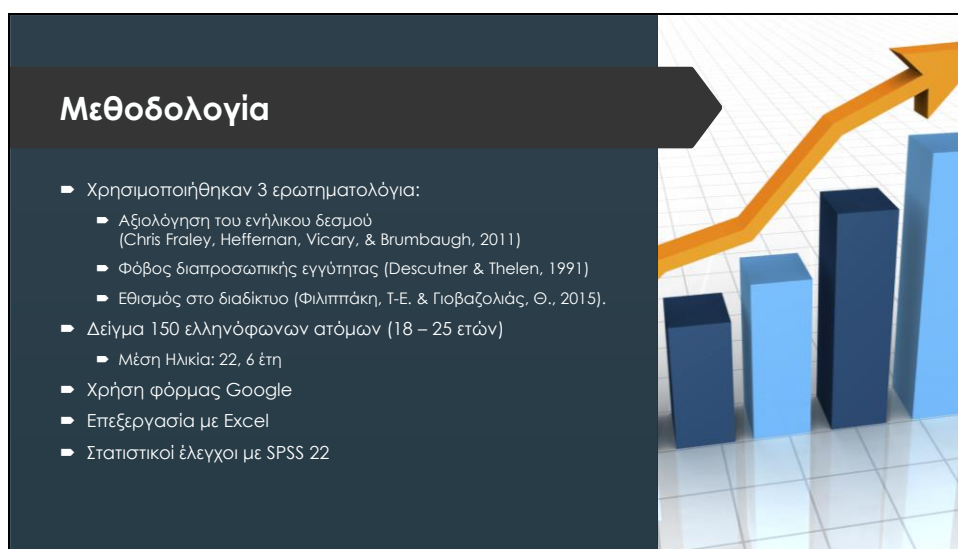


Προφίλ Εξαρτημένου Χρήστη

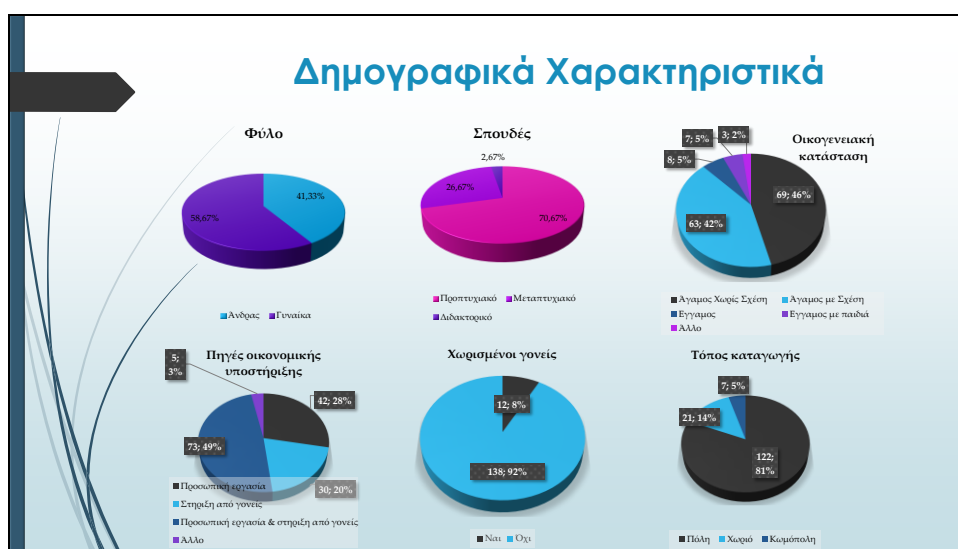
- Ατομο με χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Δεν έχει επαφή/σχέση με το άλλο φύλο
- Δεν έχει πολλές κοινωνικές σχέσεις
- Επιδιώκει τον εντυπωσιασμό από τη χρήση του διαδικτύου
- Ψεύδεται για να αποκρύψει τις πολλές ώρες που ξοδεύει στο διαδίκτυο
- Απογοήτευση
- Συνήθως έχει υποπέσει και σε άλλες εξαρτήσεις

(Μυλωνάς, 2009, Σιώμος & Αγγελόπουλος 2008)

Διαφάνεια 13



Διαφάνεια 14



Διαφάνεια 15



Διαφάνεια 16

Διαφοροποίηση μεταβλητών ανά φύλο

			Κριτήριο του Levene για την ισότητα των διασπορών		Έλεγχος t (t-Test) για τη διαφορά των μέσων			
	Φύλο	Μεση τιμή	Υποθέσεις	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)
Αποφυγή	Ανδρας	2,602	Υπόθεση ισότητας διασπορών	1,596	0,208	2,256	148,000	0,026
	Γυναίκα	2,229	Υπόθεση μη ισότητας διασπορών			2,181	114,807	0,031
Άγχος	Ανδρας	2,715	Υπόθεση ισότητας διασπορών	1,850	0,176	1,955	148,000	0,052
	Γυναίκα	2,254	Υπόθεση μη ισότητας διασπορών			1,908	119,538	0,059
Φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας	Ανδρας	2,410	Υπόθεση ισότητας διασπορών	0,078	0,781	3,704	148,000	0,000
	Γυναίκα	2,110	Υπόθεση μη ισότητας διασπορών			3,732	134,934	0,000
Εθισμός στο διαδίκτυο	Ανδρας	2,397	Υπόθεση ισότητας διασπορών	0,394	0,531	3,391	148,000	0,001
	Γυναίκα	2,072	Υπόθεση μη ισότητας διασπορών			3,347	125,186	0,001

Διαφάνεια 17

Σχολιασμός της διαφοροποίησης των μεταβλητών ανα φύλο

Όπως φαίνεται στον παραπάνω Πίνακα όλες οι μεταβλητές παρουσιάζουν $p. Sig. > 0,05$ οπότε σε καμία μεταβλητή δεν επιβεβαιώνεται η αρχική υπόθεση H_0 του κριτηρίου του Levene και άρα **θα ελέγξουμε τη στατιστική σημαντικότητα του ελέγχου t**. Από τα ευρήματα παρατηρήθηκαν τα ακόλουθα:

Στη μεταβλητή του **αποφευκτικού τύπου** υπάρχει **διαφοροποίηση** ανάμεσα στα φύλα ($p.Sig=0,031$). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,373) σκοράρισμα των **ανδρών**.

Στη μεταβλητή του **αγχώδους τύπου** **δεν παρατηρείται αξιόλογη** διαφοροποίηση σε σχέση με το φύλο ($p.Sig=0,052 / 0,059 > 0,05$).

Στη μεταβλητή του **φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας** υπάρχει **διαφοροποίηση** ανάμεσα στα φύλα ($p.Sig=0,00$). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,300) σκοράρισμα των **ανδρών**.

Στη μεταβλητή του **εθισμού στο διαδίκτυο** υπάρχει **διαφοροποίηση** ανάμεσα στα φύλα ($p.Sig=0,00$). Από τις μέσες τιμές του δείγματος παρατηρείται ελαφρώς υψηλότερο (0,225) σκοράρισμα των **ανδρών**.

Διαφάνεια 18

Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών

		Αποφυγή	Άγχος	Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας	Εθισμός στο Διαδίκτυο
Αποφυγή	Συντελεστής Pearson (r)	1	0,099	0,606**	0,064
	Sig. (2-tailed)		0,228	0,000	0,436
Άγχος	Συντελεστής Pearson (r)		1,000	0,299**	0,325**
	Sig. (2-tailed)			0,000	0,000
Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας	Συντελεστής Pearson (r)			1,000	0,312**
	Sig. (2-tailed)				0,000
Εθισμός στο Διαδίκτυο	Συντελεστής Pearson (r)				1,000
	Sig. (2-tailed)				

** Η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 0,01 (2-tailed).

Διαφάνεια 19

Σχολιασμός συσχετίσεων

Η **αποφυγή δεν σχετίζεται** στατιστικά σημαντικά με το **άγχος**, και με τον **εθισμό στο διαδίκτυο**.

Παρατηρείται, όμως **στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση** ($r = 0,606$, $p.Sig = 0,00$) του τύπου αποφυγής με το **φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας**.

Το **άγχος σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με το φόβο διαπροσωπικής εγγύτητας** και μάλιστα με **θετική συσχέτιση** ($r = 0,299$, $p.Sig = 0,00$).

Παρατηρείται, επίσης **στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση** ($r = 0,325$, $p.Sig = 0,00$) του **άγχους με τον εθισμό στο διαδίκτυο**.

Τέλος, παρατηρείται **στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση** ($r = 0,312$, $p.Sig = 0,00$) του **φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας με τον εθισμό στο διαδίκτυο**.

Διαφάνεια 20

Παλινδρόμηση

Συντελεστές Παλινδρόμησης

Μοντέλο	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	Σταθερά	1,947	,548	3,555	,001
	Φύλο	-,215	,094	-,178	,024
	Ηλικία	-,007	,020	-,027	,724
	Αποφυγή	-,106	,058	-,178	,069
	Άγχος	,094	,033	,226	,005
	Φόβος Διαπρ. Εγγύτητας	,350	,118	,298	,004

α. Εξαρτημένη μεταβλητή: Εθισμός στο Διαδίκτυο

Διαφάνεια 21

**Σχολιασμός
Παλινδρόμησης**

Στατιστικά σημαντική εξίσωση παλινδρόμησης ($F(5,144)=7,320$, $p.Sig=0,00<0,05$) με συντελεστή $R^2=0,175$.

Να τονιστεί εδώ ότι ο **συντελεστής R^2 εκφράζει σε ποσοστό 17,5%** την μεταβλητότητα της εξαρτημένης μεταβλητής.

Επίσης, οι μεταβλητές **ηλικία και τύπος αποφυγής** είναι **μη στατιστικά σημαντικές**, εντός του μοντέλου, πράγμα που εξηγεί την τιμή του R^2

Παρατηρούμε, σε σχέση με την πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής: εθισμός στο διαδίκτυο, ότι ο **σταθερός όρος είναι στατιστικά σημαντικός**, όπως επίσης και οι **συντελεστές των μεταβλητών: φύλο, αγχώδης τύπος προσκόλλησης και φόβος διαπροσωπικής εγγύτητας**. Ως εκ τούτου η ευθεία παλινδρόμησης θα ορίζεται από την εξίσωση:

$y = 1,947 - 0,215 (\text{φύλο}) + 0,94 (\text{αγχ. τύπος}) + 0,35 (\text{φ.δ.ε})$

Διαφάνεια 22

Προτάσεις

- ▶ Έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση.
- ▶ Προγράμματα βιωματικής φύσης που θα είναι ικανά να δημιουργούν συνδεδεμένες κοινότητες ανθρώπων στο εργασιακό περιβάλλον ακόμη και από την μαθητική ζωή.
- ▶ Η ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση του προγράμματος MHP (Mental Health Promotion) συμβάλλει στην ανάπτυξη θετικών στάσεων όσον αφορά στις ψυχικές ασθένειες και στα ψυχικά νοσούντα άτομα. Εκπόνηση αντίστοιχων προγραμμάτων για τις εξαρτήσεις.
- ▶ Η ανάπτυξη υγιέστερων δεσμών μέσω προγραμμάτων από καταρτισμένους επαγγελματίες θα μπορούσε να είναι μια μέθοδος σταδιακής αναμόρφωσης των δεσμών και μείωσης του φόβου διαπροσωπικής εγγύτητας.
- ▶ Ταυτόχρονα με την συμβουλευτική παρακολούθηση από τους ειδικούς ψυχικής υγείας θα μπορούσαν να δημιουργηθούν προγράμματα που με την αξιοποίηση διάφορων μορφών της τέχνης.
- ▶ Ψυχοσωματική ενδυνάμωση στους προσερχόμενους ώστε να «θωρακίζονται» και σταδιακά μέσα από μετρήσιμα εργαλεία.

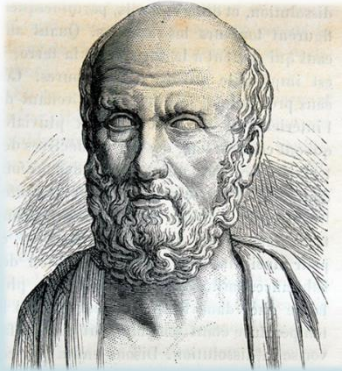
Make
better Internet

Διαφάνεια 23

Οὐκ ἔνι ἰατρικὴν εἰδέναι
ὅστις
μὴ οἶδεν ὅ τι ἐστὶν
ἄνθρωπος.

Μετάφραση:
Εἶναι αδύνατο να ξέρει
την ἰατρική, αὐτὸς που
δεν ξέρει ακριβῶς τί
εἶναι ὁ ἄνθρωπος.

Ἱπποκράτης, Περί ἀρχαίας ἰητρικῆς,
20



Διαφάνεια 24

If a community values its children,
it must cherish its mothers.

John bowlby

Ευχαριστώ πολύ!