



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

---

ΡΟΥΣΣΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ- ΜΑΡΙΑ

A.M.: 20171000

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

«Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΙΜΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΣΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΤΗΣ ΙΔΙΟΣΥΓΚΡΑΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ  
ΕΝΗΛΙΚΕΣ».

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

**ΧΑΡΙΛΑ ΝΤΙΑΝΑ- ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ**

Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας, Μέλος ΕΔΠ ΕΚΠΑ.

**ΛΑΖΑΡΑΤΟΥ ΕΛΕΝΗ**

Καθηγήτρια Κοινωνικής Ιατρικής, Ψυχιατρικής & Νευρολογίας.

**ΤΣΑΛΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ**

Καθηγήτρια Κοινωνικής Ιατρικής, Ψυχιατρικής & Νευρολογίας.

**ΑΘΗΝΑ 2019**

### **Πιστοποίηση**

Πιστοποιείται ότι η διπλωματική εργασία με θέμα:

**«Η επίδραση των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και της Ιδιοσυγκρασίας στον εθισμό στο διαδίκτυο σε νεαρούς ενήλικες»**

Της μεταπτυχιακής φοιτήτριας του Τμήματος Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων –

Εξαρτησιολογίας της Ιατρικής Σχολής

**Ρούσσου Βασιλικής- Μαρίας**

**A.M.: 20171000**

παρουσιάστηκε δημόσια και εξετάστηκε στις

**24/ 10 /2019**

**Η τριμελής εξεταστική επιτροπή:**

<b>Όνοματεπώνυμο</b>	<b>Χαρίλα Ντιάνα</b>	<b>Λαζαράτου Ελένη</b>	<b>Τσάλτα Ελευθερία</b>
<b>Ιδιότητα</b>	<b>Μέλος ΕΔΙΠ ΕΚΠΑ, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας</b>	<b>Καθηγήτρια Κοινωνικής Ιατρικής, Ψυχιατρικής &amp; Νευρολογίας</b>	<b>Καθηγήτρια Κοινωνικής Ιατρικής, Ψυχιατρικής &amp; Νευρολογίας</b>
<b>Βαθμός</b>			
<b>Βαθμός ολογράφως</b>			
<b>Υπογραφή</b>			

## **Ευχαριστίες**

Θα είναι παράλειψη να μην εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες καθώς και την ευγνωμοσύνη μου για τη δυνατότητα της φοίτησής μου στο συγκεκριμένο μεταπτυχιακό πρόγραμμα.

Αρχικά, στην οικογένειά μου, τη μητέρα, τον πατέρα και τον αδερφό μου, για την πολύτιμη στήριξή τους σε κάθε ακαδημαϊκό και επαγγελματικό μου βήμα. Στο σύντροφο και συνοδοιπόρο μου, Γιάννη, του οποίου η ψυχολογική στήριξη και ενθάρρυνση με βοηθάει να εξελίσσομαι.

Στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κα Χαρίλα Ντιάνα, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας, μέλος ΕΔΙΠ ΕΚΠΑ, για το χρόνο που αφιέρωσε στην επίβλεψη της εργασίας, για τις καίριες διορθώσεις της, για τη μετάδοση των γνώσεών της αλλά και για την ενθάρρυνση που μου προσφέρει τα τελευταία τρία χρόνια που τη γνωρίζω.

Στη συνεργάτιδα και κλινική επόπτρια μου, Αγγελή Κατερίνα, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ, χάρη στην οποία ήρθα σε επαφή με τη Θεραπεία Σχημάτων και ανέπτυξα ενδιαφέρον για τη μελέτη των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων.

Στην Πηνελόπη Παπαδοπούλου και στη Λιζέτα Κονσουλίδου, Ψυχολόγους, των οποίων η βοήθεια και η στήριξη ήταν εξαιρετικά σημαντική και με βοήθησε να συνεχίσω παρά τα προβλήματα υγείας που προέκυψαν στην πορεία.

Στην κα Μένη Μαλλιώρα, Καθηγήτρια Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και υπεύθυνη του μεταπτυχιακού προγράμματος «Αντιμετώπιση Εξαρτήσεων/ Εξαρτησιολογία», για τη δυνατότητα που μου έδωσε να φοιτήσω στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, για τα μαθήματα επιστήμης και ζωής που προσκόμισα από τη φοίτηση στο συγκεκριμένο μεταπτυχιακό.

Στα μέλη της επιτροπής, κα Λαζαράτου Ελένη και κα Τσάλτα Ελευθερία, Καθηγήτριες Κοινωνικής Ιατρικής, Ψυχιατρικής & Νευρολογίας.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στο ανώνυμο δείγμα που συμμετείχε στην έρευνά μου, καθώς και σε όσους βοήθησαν στην προώθηση των ερωτηματολογίων, χωρίς τη βοήθεια των οποίων θα ήταν αδύνατη η διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας.

## Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει εγκατασταθεί ως ένας ορισμός που εξηγεί μία κλινική διαταραχή που συχνά χρήζει θεραπείας. Μετά από ποικίλες έρευνες, η Αμερικανική Ψυχιατρική εταιρεία συμπεριέλαβε τη διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο στο DSM V. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει πιθανές συσχετίσεις ανάμεσα στα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και την Ιδιοσυγκρασία με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο. Χορηγήθηκαν μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας «google forms» τα ερωτηματολόγια Young's Schema Questionnaire Short Form ("YSQ- S3", Young J. E., 2003), ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας (Strelau) και το ερωτηματολόγιο εθισμού στο διαδίκτυο (Φιλιππάκη, Τ-Ε. & Γιοβαζολιάς, Θ., 2015). Το δείγμα αποτελείται από 208 φοιτητές ηλικίας 18 έως 30 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποδεικνύουν πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, εκτός από της Αυτοθυσίας, και τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό μπορεί να αποδεικνύει ότι τα μορφοποιημένα σχήματα από νεαρή ηλικία μπορεί να αποτελούν μία τάση του ατόμου για υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Επιπλέον, αναδεικνύεται στατιστικώς σημαντική συνάφεια ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και όλες τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων (Δύναμη Διέγερσης, Δύναμη Αναστολής και Κινητικότητα Νευρικών Διαδικασιών). Τέλος, θετική συνάφεια βρέθηκε ανάμεσα στο φύλο, το επίπεδο σπουδών και την αυτό- αξιολόγηση της υγείας με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

**Λέξεις κλειδιά:** Εθισμός στο διαδίκτυο, Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και Ιδιοσυγκρασία στον εθισμό στο διαδίκτυο, Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και εθισμός στο διαδίκτυο, Ιδιοσυγκρασία και εθισμός στο διαδίκτυο.

**Abstract**

Over the past years Internet Addiction has grown as a definition that explains a clinical disorder often required to be treated. Many findings in this research area, has lead the American Psychiatry Association to include the diagnosis of Internet Addiction in DSM V. The aim of the present study is to discover the possible relations between Early Maladaptive Schemas, Temperament and Internet Addiciton. The Young's Schema Questionnaire Short Form ("YSQ- S3", Young J. E., 2003), the Temperament Questionnaire (Strealau) and the Internet Addiction Questionnaire (Φιλιππάκη, T-E. & Γιοβαζολιάς, Θ., 2015) were administered through the Google Form platform. The population of the study consists of 208 young students, between the age of 18 to 30 years old. The results of the study indicate that there is statistically significant association between the Early Maladaptive Schemas, apart from the Schema of Self- Sacrifice, and Internet Addiction. These results may indicate that the formatting schemas during early years can be a strong factor of the tendency to use internet. Furthermore, the results indicate statistically significant relationship between Internet Addiction and all the sub- scales of the Temperament Questionnaire (excitation form, suspension power and mobility of nervous processes). Finally, positive relationship was found between gender, level of education, self- evaluation of health and Internet Addiction.

**Key words:** Internet addiction, Early maladaptive schemas and temperament in Internet addiction, Early maladaptive schemas and Internet addiction, Temperament and Internet Addiction.

## Περιεχόμενα

Πιστοποίηση.....	2
Ευχαριστίες.....	3
Περίληψη.....	4
Abstract.....	5
Περιεχόμενα.....	6
1.1. Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα.....	8
1.2. Δουλεύοντας με τους τρόπους λειτουργίας.....	10
2.1.Ιδιοσυγκρασία.....	12
2.2 Η Ιδιοσυγκρασία σύμφωνα με τον Pavlov.....	14
2.3. Η Ιδιοσυγκρασία και η προσωπικότητα σύμφωνα με το ψυχοβιολογικό μοντέλο του Cloninger.....	15
2.4. Ιδιοσυγκρασία και συμπεριφορά.....	16
3.1. Ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο.....	17
3.2. Κριτήρια διάγνωσης του εθισμού στο διαδίκτυο.....	18
3.3. Διαφορές των φύλων στη χρήση του διαδικτύου.....	19
4.1. Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και Ιδιοσυγκρασία.....	20
4.2. Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και χρήση ουσιών.....	21
4.3. Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και εθισμός στο διαδίκτυο.....	23
4.4. Η Ιδιοσυγκρασία στις χημικές και συμπεριφορικές εξαρτήσεις.....	24
4.5. Η Ιδιοσυγκρασία και εθισμός στο διαδίκτυο.....	25
5.1.Σκοπός της έρευνας.....	26
5.2. Ερευνητικά ερωτήματα.....	26
5.3. Μέθοδος και μέσα συλλογής δεδομένων.....	26
5.4. Δείγμα.....	28
6. Αποτελέσματα.....	33
7.1. Συζήτηση.....	44
7.2. Περιορισμοί και προτάσεις.....	47
Ξένη βιβλιογραφία.....	49
Ελληνική βιβλιογραφία.....	55
Παράρτημα.....	57
Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Χαρακτηριστικών.....	57
Ερωτηματολόγιο Σχημάτων Young.....	61

Ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας.....	68
Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο.....	79

## 1.1 Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα

Ο Young (Young, 1990) υποστήριξε ότι ορισμένα σχήματα, κυρίως αυτά που δημιουργούνται στα πρώιμα στάδια της ζωής ως αποτέλεσμα τοξικών εμπειριών της παιδικής ηλικίας, αποτελούν τον πυρήνα των διαταραχών προσωπικότητας αλλά και πολλών χρόνιων διαταραχών του Άξονα I του DSM IV (Ευσταθίου κ.α., 2014). Έτσι, σύμφωνα με τον Young αναπτύχθηκε η θεωρία των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων (ΠΔΣ). Τα ΠΔΣ είναι «διάχυτες συναισθηματικές και γνωστικές δομές που αναπτύσσονται κατά την παιδική ηλικία ενός ατόμου, ως αντίδραση σε τοξικές εμπειρίες, και επαναλαμβάνονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του» (Hawke & Provencher, 2011). Στην παιδική ηλικία τα σχήματα παίζουν καθοριστικό ρόλο προκειμένου το παιδί να καταφέρει να ανταπεξέλθει σε δυσκολίες και ταυτόχρονα διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται, αισθάνεται, αντιδρά και σχετίζεται με τους γύρω του (Καλαντζή, 2016).

Στην ουσία τα ΠΔΣ είναι αυτοπροστατευτικοί, αλλά ταυτόχρονα και δυσπροσαρμοστικοί τρόποι σκέψης, που δημιουργούνται ως αποτέλεσμα των δυσμενών εμπειριών και επηρεάζουν το συναίσθημα και τη συμπεριφορά του ατόμου (Fard et al., 2014). Σύμφωνα με τον Young et al. (2008) τα ΠΔΣ δημιουργούνται όταν δεν καλύπτονται οι πυρηνικές ανάγκες της παιδικής ηλικίας, όπως η ασφαλής προσκόλληση, η αποδοχή, η ελευθερία έκφρασης αναγκών, η ευαίσθητη επιβολή ορίων, η δημιουργία δεσμού, η αυτονομία, η χαρά, η αυτοεκτίμηση και η συνέπεια (Young et al., 2008).

Τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα είναι δεκαοχτώ και χωρίζονται σε πέντε κατηγορίες. Στην κατηγορία της **αποσύνδεσης και απόρριψης**, ανήκουν τα σχήματα της εγκατάλειψης/ αστάθειας, της καχυποψίας/ κακοποίησης, της συναισθηματικής στέρησης, της ελαττωματικότητας/ ντροπής και της κοινωνικής απομόνωσης. Τα άτομα με τα σχήματα αυτής της κατηγορίας έχουν την πεποίθηση ότι οι ανάγκες τους για ασφάλεια, σταθερότητα, αποδοχή και σεβασμό δεν θα καλυφθούν και, ως αποτέλεσμα, αδυνατούν να δημιουργήσουν ασφαλείς και ικανοποιητικούς δεσμούς με τους άλλους. Οι οικογένειες προέλευσης αυτών των ατόμων είναι συνήθως απόμακρες, ψυχρές και κακοποιητικές. Στην κατηγορία της **ανεπαρκούς αυτονομίας και απόδοσης**, ανήκουν τα σχήματα της εξάρτησης/ ανικανότητας, της ευαλωτότητας, της υπερεμπλοκής/ ελλειματικός εαυτός, της αποτυχίας. Τα άτομα με αυτά τα σχήματα αδυνατούν να σχηματίσουν τη δική τους ταυτότητα και να επιτύχουν την αυτονόμηση και τη διαφοροποίησή τους από τις γονεϊκές φιγούρες. Η τυπική οικογένεια προέλευσης είναι συνήθως υπερβολικά εμπλεκόμενη, υπερπροστατευτική και δεν ενθαρρύνει την αυτονόμηση του παιδιού. Στην κατηγορία των **ανεπαρκών ορίων**, έχουμε τα σχήματα του αυτονόητου δικαιώματος/ σχήμα μεγαλείου, του ανεπαρκούς αυτοελέγχου/



αυτοπειθαρχίας. Τα άτομα με αυτά τα σχήματα δυσκολεύονται στην αυτοπειθαρχία, τον έλεγχο των παρορμήσεων και το σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων, με αποτέλεσμα να αδυνατούν να εμπνεύσουν το σεβασμό στους άλλους και να συνεργαστούν μαζί τους. Οι οικογένειες προέλευσης χαρακτηρίζονται από επιτρεπτικότητα, υπερβολική επιείκεια και αίσθημα ανωτερότητας. Στην κατηγορία **προσανατολισμός στους άλλους** περιλαμβάνονται τα σχήματα Υποτακτικότητα, Αυτοθυσία, Αναζήτηση Επιδοκιμασίας/ Αναγνώρισης. Σε αυτή την κατηγορία, τα άτομα τείνουν να επικεντρώνονται στις ανάγκες και τις επιθυμίες των άλλων σε βάρος των δικών τους, με σκοπό να επιτύχουν την επιδοκιμασία και τη διατήρηση της αγάπης και της σύνδεσης. Συνήθως τα άτομα αυτά έχουν μεγαλώσει σε οικογένειες που χαρακτηρίζονται από υπό όρους αποδοχή.

Στην κατηγορία της **υπερεπαγρύπνισης και αναστολής**, ανήκουν τα σχήματα της αρνητικότητας/ απαισιοδοξίας, της συναισθηματικής αναστολής, των ανελαστικών προτύπων/ υπερεπικριτικότητας, της τιμωρητικότητας (Ευσταθίου κ.α., 2014). Τα άτομα με τα σχήματα αυτά τείνουν να καταστέλλουν τα συναισθήματα και τις επιθυμίες τους και να δίνουν έμφαση στην εφαρμογή άκαμπτων κανόνων που σχετίζονται κυρίως με την επίτευξη. Οι οικογένειες προέλευσης είναι συνήθως απαιτητικές, αυστηρές ως προς την τήρηση κανόνων και δεν ενθαρρύνουν την ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων.

Στη λειτουργία των σχημάτων, παρουσιάζεται η διαιώνιση και η ίαση του σχήματος. Σύμφωνα με τελευταία δεδομένα, θεωρείται ότι τα 18 ΠΔΣ κατηγοριοποιούνται σε τέσσερις κατηγορίες και όχι σε πέντε όπως θεωρείτο στο παρελθόν. Συγκεκριμένα, οι τέσσερις αυτές κατηγορίες είναι 1) Αποσύνδεση και Απόρριψη, 2) Μειωμένη Αυτονομία και Επίδοση, 3) Υπερ-υπευθυνότητας και Υψηλών Προτύπων, 4) Ανεπαρκών Ορίων (Bach et. Al., 2017).

Κάθε φορά που ενεργοποιούνται τα ΠΔΣ, προκαλούν έντονη δυσφορία στο άτομο και υιοθετεί κάποιους τρόπους προκειμένου να μπορεί να τα αντιμετωπίσει. Οι τρόποι αυτοί ονομάζονται «στρατηγικές αντιμετώπισης» και αποτελούν διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης του σχήματος, οι οποίες κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες (αποφυγή, υπεραναπλήρωση, παράδοση). Μία στρατηγική αποτελεί η αποφυγή. Η αποφυγή μπορεί να σχετίζεται με αποφυγή καταστάσεων ή και συναισθημάτων, απάθεια, αποστασιοποίηση ή καταπράυνση μέσω χρήσης internet ή κατανάλωσης φαγητών. Άλλη στρατηγική αποτελεί η υπεραναπλήρωση, που αφορά στην υπερ-προσπάθεια του παιδιού να καταπολεμήσει το σχήμα του, να προστατευτεί από αυτό ή να αποδείξει το αντίθετο από το περιεχόμενο του σχήματός του. Π.χ. υπεραναπλήρωση στο σχήμα κατωτερότητας/ μειονεξίας είναι να βάζει πολύ υψηλούς στόχους πιέζοντας τον εαυτό του να τους πετύχει. Τέλος, υπάρχει η στρατηγική της παράδοσης, που αφορά στην παράδοση στο περιεχόμενο του σχήματος σα να

είναι αληθές, π.χ. παράδοση στο σχήμα της δυσπιστίας/ κακοποίησης είναι να επιλέγει το παιδί φίλους που το εκμεταλλεύονται ή του φέρονται άσχημα. Με βάση όλες τις παραπάνω έννοιες, ο Young εισάγει την έννοια των τρόπων λειτουργίας που αποτελούν τα σχήματα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των καταστάσεων που είναι ενεργές σε ένα άτομο μία δεδομένη χρονική στιγμή (Ευσταθίου κ.α., 2014).

Με βάση τις στρατηγικές αντιμετώπισης, ο Young αναφέρεται στην έννοια των «τρόπων λειτουργίας». Ουσιαστικά ο τρόπος λειτουργίας είναι «τα σχήματα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης που είναι ενεργές μία δεδομένη χρονική στιγμή», αφορούν δηλαδή σε πλευρές του εαυτού μας, σε τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς και σε συναισθήματα που είναι ενεργοποιημένα μία δεδομένη χρονική στιγμή. Οι τρόποι λειτουργίας χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες α) Οι παιδικόι τρόποι λειτουργίας, που αντιστοιχούν σε συναισθηματικές καταστάσεις της παιδικής ηλικίας (π.χ. Ευάλωτο Παιδί, Θυμωμένο Παιδί, Χαρούμενο Παιδί, Παρορμητικό Παιδί, Ευτυχισμένο Παιδί), β) οι δυσπροσαρμοστικοί αντιρροπιστικοί τρόποι λειτουργίας (Παθητικός Υποταγμένος, Αποστασιοποιημένος Προστάτης, Υπεραναπληρωτής), γ) οι δυσλειτουργικοί γονεϊκοί τύποι, αποτελούν εσωτερικευμένες γονεϊκές μορφές (Τιμωρητικός Γονέας, Απαιτητικός/ Επικριτικός Γονέας), δ) οι τρόποι λειτουργίας που αφορούν σε δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης (αποφυγή, υπερανάπληρωση, παράδοση), ε) οι προσαρμοστικοί τρόποι λειτουργίας, που αφορούν στον υγιή τρόπο αντιμετώπισης καταστάσεων του παιδιού και την έκφραση των αναγκών του (Υγιής Ενήλικας, Σοφό/Εξυπνο/Ικανό Παιδί).

## **1.2 Δουλεύοντας με τους τρόπους λειτουργίας**

Στην ψυχοθεραπευτική πράξη, συχνά προκύπτει η ανάγκη αντιμετώπισης προβλημάτων, όπως το γεγονός ότι ένας θεραπευόμενος μπορεί να έχει πολλά σχήματα τα οποία οδηγούν στην υιοθέτηση διαφορετικών στρατηγικών αντιμετώπισης. Ο θεραπευτής δεν είναι εύκολο να εστιάσει κάθε φορά σε κάποιο από αυτά και για αυτό το λόγο δημιουργήθηκε η έννοια των τρόπων λειτουργίας. Έχει παρατηρηθεί πως μέσα σε μία συνεδρία μπορεί ο θεραπευόμενος να περνάει από τον έναν τρόπο λειτουργίας στον άλλο, εκδηλώνοντας έτσι ακραίες συναισθηματικές αλλαγές όπως θυμό, θλίψη ή και συναισθηματική αποστασιοποίηση, κάτι που καθιστά δύσκολη την κατανόηση όλων αυτών των συναισθηματικών αντιδράσεων, ως αποτέλεσμα της ενεργοποίησης συγκεκριμένων σχημάτων και της επακόλουθης στρατηγικής αντιμετώπισης. Προκειμένου, λοιπόν, να καμφθεί αυτή η δυσκολία, δημιουργήθηκε η έννοια των τρόπων λειτουργίας, εμπεριέχοντας

σε κάθε τρόπο λειτουργίας τα σχήματα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης (Ευσταθίου κ.α., 2014).

Ξεκινώντας με τους παιδικούς τρόπους λειτουργίας, το ευάλωτο παιδί, αφορά στον τρόπο λειτουργίας του ατόμου που νιώθει μόνος, αβοήθητος, ανήμπορος, ελαττωματικός, στερημένος, ανίκανος, ανάξιος, χωρίς ελπίδα. Μπορεί να είναι ένα κακοποιημένο, στερημένο ή εγκαταλειμμένο παιδί. Ο τρόπος λειτουργίας του θυμωμένου παιδιού, αφορά στο άτομο που νιώθει έντονο θυμό, οργή και απογοήτευση επειδή οι πυρηνικές συναισθηματικές ή φυσικές ανάγκες του ευάλωτου παιδιού δεν καλύφθηκαν. Ο τρόπος λειτουργίας του παρορμητικού/ απείθαρχου παιδιού, αφορά στο άτομο που δρα βάσει μη πυρηνικών επιθυμιών ή παρορμήσεων, με εγωιστικό τρόπο. Νιώθει θυμό ή οργή, ανυπομονησία όταν οι πυρηνικές του ανάγκες δεν καλύπτονται, μπορεί να είναι ένα «κακομαθημένο» παιδί. Τέλος, ο τρόπος λειτουργίας του ευτυχισμένου παιδιού, αφορά στο άτομο που νιώθει αγαπητό, ικανοποιημένο, που το κατανοούν και είναι υγιώς αυτόνομο (Ευσταθίου κ.α., 2014).

Στους δυσπροσαρμοστικούς τρόπους λειτουργίας, ο παθητικά υποταγμένος, δρα με ένα παθητικό και υποταγμένο στο σχήμα του τρόπο, από το φόβο μη συγκρουστεί με άλλους ανθρώπους, δεν εκφράζει τις ανάγκες του, επιλέγει κοντά του ανθρώπους ή υιοθετεί συμπεριφορές που επιβεβαιώνουν το απαξιωτικό του σχήμα. Ο αποστασιοποιημένος προστάτης, αποκόπτει ανάγκες και συναισθήματα, αποστασιοποιείται συναισθηματικά από τους άλλους, νιώθει αποκομμένος, κενός, προτιμάει να είναι μόνος του, έχει μία απαισιόδοξη στάση προκειμένου να αποφύγει την επένδυση με ανθρώπους ή ασχολίες. Τέλος, ο υπεραναπληρωτής, νιώθει και συμπεριφέρεται με έναν υπεροπτικό, απαξιωτικό, αλαζονικό, ανταγωνιστικό τρόπο. Αναζητάει την προσοχή και την καταξίωση. Αυτά τα συναισθήματα έχουν αναπτυχθεί για να καλύψουν πυρηνικές ανάγκες που δεν έχουν καλυφθεί (Ευσταθίου κ.α., 2014).

Στους δυσλειτουργικούς γονικού τρόπους λειτουργίας, συγκαταλέγεται ο τιμωρητικός γονέας, όπου νιώθει ότι ο ίδιος ή οι άλλοι αξίζουν να τιμωρηθούν και λόγω αυτών των συναισθημάτων γίνεται επικριτικός, τιμωρητικός, κακοποιητικός απέναντι στον εαυτό του (π.χ. αυτοτραυματισμοί) ή στους άλλους. Αφορά στον τρόπο με τον οποίο επιβάλλονται οι κανόνες. Ο τρόπος λειτουργίας του απαιτητικού/ επικριτικού γονέα, αφορά στο άτομο που νιώθει ότι το σωστό είναι να είναι κανείς τέλειος και να επιτυγχάνει πράγματα σε ένα υψηλό επίπεδο, να είναι ταπεινός, να βάζει τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές του, να μην εκφράζει τα συναισθήματά του. Ο τρόπος αυτός αφορά στην εσωτερίκευση υψηλών προσδοκιών από τον εαυτό και όχι τόσο στον τρόπο που επιβάλλονται οι κανόνες (Ευσταθίου κ.α., 2014).

Οι δυσπροσαρμοστικοί τρόποι αντιμετώπισης, αφορούν στον τρόπο λειτουργίας της αποφυγής, σε έναν αποστασιοποιημένο και καταπραϋντικό τρόπο λειτουργίας. Είναι μία παραλλαγή του αποστασιοποιημένου προστάτη και λειτουργεί με τον αποκλεισμό των συναισθημάτων του ατόμου, με συμπεριφορές που το καταπραΰνουν ή του αποσπούν την προσοχή (υπερβολική εργασία, τζόγος, χρήση ουσιών, υπερφαγία, παιχνίδια στον υπολογιστή). Η υπεραναπλήρωση εμπεριέχει τον υπεροπτικό τρόπο λειτουργίας που το άτομο συμπεριφέρεται με ένα ανταγωνιστικό και υπεροπτικό τρόπο προκειμένου να πετύχει αυτό που θέλει. Ταυτόχρονα, εμπεριέχει τον κακοποιητικό και επιθετικό τρόπο λειτουργίας, που το άτομο βλάπτει άμεσα άλλους ανθρώπους συναισθηματικά, σωματικά, σεξουαλικά ή λεκτικά μέσω αντικοινωνικών και εγκληματικών πράξεων. Τέλος, ο τρόπος λειτουργίας της παράδοσης αφορά στον παθητικά υποταγμένο (βλ. δυσπροσαρμοστικούς τρόπους λειτουργίας), που δρα με ένα παθητικό και υποταγμένο στο σχήμα του τρόπο, από το φόβο μη συγκρουστεί με άλλους (Ευσταθίου κ.α., 2014).

Ο τρόπος λειτουργίας του υγιούς ενήλικα, φροντίζει και επικυρώνει τις ανάγκες του ευάλωτου παιδιού, θέτει όρια στους τρόπους λειτουργίας του θυμωμένου και παρορμητικού παιδιού, υποστηρίζει τον τρόπο λειτουργίας του υγιούς ενήλικα. Βοηθάει στην αντικατάσταση των δυσπροσαρμοστικών τρόπων λειτουργίας, αναλαμβάνει ευθύνες, επιδιώκει ευχάριστες δραστηριότητες. Είναι ο τρόπος λειτουργίας που κατανοεί τις συναισθηματικές ανάγκες του ατόμου, τις επικυρώνει και βοηθάει στην πολύπλευρη ανάπτυξη του ατόμου (Ευσταθίου κ.α., 2014).

## **2.1. Ιδιοσυγκρασία**

Από την αρχαιότητα το ενδιαφέρον στη μελέτη των ατομικών διαφορών της προσωπικότητας στράφηκε στους βιολογικούς-έμφυτους συντελεστές της. Στη σύγχρονη εποχή, η επιστημονική θεώρηση της ιδιοσυγκρασίας συνδέεται κυρίως με το έργο του Pavlov, ο οποίος συνέδεσε την ιδιοσυγκρασία του ατόμου με τέσσερις τύπους νευρικού συστήματος: α) τον ισχυρό, ισόρροπο και ευκίνητο τύπο, β) τον ισχυρό, μη ισορροπημένο, γ) τον ισχυρό, ισόρροπο, παθητικό τύπο, και δ) τον ασθενή τύπο. Αναγνώριζε κάποια αντιστοιχία μεταξύ των τύπων του νευρικού συστήματος και των τεσσάρων τύπων ιδιοσυγκρασίας που ήταν γνωστοί από την αρχαιότητα (Ποταμιάνος, 2002).

Παρά το γεγονός ότι η έννοια της «ιδιοσυγκρασίας» χρησιμοποιείται κατά κόρον στην ψυχολογία, είναι δύσκολο να ορίσει κανείς με ακρίβεια το περιεχόμενό της. Υπάρχουν ερευνητές, όπως ο Eysenck και ο Grey, που θεωρούν τον όρο «ιδιοσυγκρασία» συνώνυμο του όρου «προσωπικότητα», άλλοι δε χρησιμοποιούν καθόλου τον όρο, π.χ. Zuckerman, ενώ

άλλοι ορίζουν την ιδιοσυγκρασία απλά ως ένα «σταθερό συναισθηματικό χαρακτηριστικό» (Strelau & Angleitner, 1991).

Ο συνηθέστερος ορισμός προτάθηκε από τους Chess και Thomas (1991), κατά τους οποίους η ιδιοσυγκρασία είναι το «πως» της συμπεριφοράς, σε αντίθεση με το «τι» (ικανότητες) και το «γιατί» (κίνητρα). Ο Strelau (1987) αναφέρει ως «ιδιοσυγκρασία» τις «σχετικά σταθερές διαφορές στην ανθρώπινη συμπεριφορά που θα μπορούσαν να ερμηνευτούν με όρους βιολογικών μηχανισμών». Κατά τον Strelau η ιδιοσυγκρασία δεν πρέπει να ταυτίζεται ή να συγχέεται με την προσωπικότητα. Η διαφορά έγκειται σε πέντε επίπεδα: 1) Οι παράγοντες που καθορίζουν την ανάπτυξη της προσωπικότητας είναι κυρίως κοινωνικοί ενώ της ιδιοσυγκρασίας βιολογικοί. 2) Οι δύο έννοιες διαφέρουν ως προς το αναπτυξιακό στάδιο κατά το οποίο θεωρείται ότι ολοκληρώθηκε η διαμόρφωσή τους. Η προσωπικότητα δε θεωρείται διαμορφωμένη, παρά μόνο ως την ενηλικίωση. Αντίθετα, η ιδιοσυγκρασία θεωρείται διαμορφωμένη ήδη από τη βρεφική ηλικία. 3) Η έρευνα για την προσωπικότητα έχει διεξαχθεί μεταξύ ανθρώπων και μόνο ενώ για την ιδιοσυγκρασία και μεταξύ ζώων. 4) Η προσωπικότητα θεωρείται ότι επιδρά ρυθμιστικά σε κάθε μορφή συμπεριφοράς, ενώ η ιδιοσυγκρασία κατά τον Strelau, αναφέρεται σε πιο βασικές, πυρηνικές συμπεριφορές. 5) Οι ερευνητές της προσωπικότητας μελετούν την προσωπικότητα ως κεντρικό ρυθμιστικό μηχανισμό για τη διατήρηση της συνέπειας της συμπεριφοράς (Strelau, 1987).

Τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά είναι γενικευμένες δομές που «αποκαλύπτονται» σε ευρύ φάσμα συμπεριφοράς (π.χ. κινητικότητα, ομιλία, συναίσθημα). Τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά μπορούν να αντιμετωπιστούν ως μια υπο- τάξη των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, τα οποία εμφανίζονται από το πρώτο έτος της ζωής του ανθρώπου, επιμένουν στη διάρκειά της και στα οποία είναι σημαντική η συμβολή της κληρονομικότητας.

Οι έννοιες της ιδιοσυγκρασίας και της προσωπικότητας είναι συμπληρωματικές για και βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση της ανθρώπινη συμπεριφοράς. Καθώς το άτομο ωριμάζει, μπορεί να αλλάξουν τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά.

Παρατηρείται, λοιπόν, δυσκολία στον ορισμό της έννοιας της ιδιοσυγκρασίας. Σημαντικό επίσης θεωρείται το ερώτημα της δομής της ιδιοσυγκρασίας, όπου υπάρχουν πάνω από 30 ερωτηματολόγια ιδιοσυγκρασίας, τα οποία αντιστοιχούν και σε ανάλογο αριθμό θεωριών.

Οι Chess και Thomas (Strelau & Angleitner, 1991), θεωρούν ότι υπάρχουν τρεις τύποι ιδιοσυγκρασίας, ο «εύκολος» στην προσαρμογή, ο «δύσκολος» και ο «αργός». Οι Windle και Lerner υποστηρίζουν ότι ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά είναι γενικά το επίπεδο της δραστηριότητας, ρυθμικότητα, η ευελιξία στην προσαρμογή και η επιμονή/ διάσπαση. Ο

Buss θεωρεί ότι τέτοια χαρακτηριστικά είναι η «συναισθηματικότητα», η «δραστηριότητα» και η κοινωνικότητα. Σύμφωνα με την Rothbart και τους συνεργάτες της, η ιδιοσυγκρασία είναι η «αντιδραστικότητα» (διέγερση πολλαπλών οργανικών συστημάτων και συστημάτων συμπεριφοράς, διέγερση της κινητικότητας και του συναισθήματος) και η «αυτορρύθμιση» της αντιδραστικότητας. Κατά όμοιο τρόπο ορίζει την ιδιοσυγκρασία ο Goldsmith (Strelau & Angleitner, 1991).

## **2.2. Η Ιδιοσυγκρασία σύμφωνα με τον Ραβλον**

Τυπικός εκπρόσωπος της Ρωσικής σχολής είναι ο Ραβλον. Κατά τον Ραβλον η ιδιοσυγκρασία αποτελείται από τρία χαρακτηριστικά που εδράζονται στις λειτουργίες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ). 1) Η δύναμη διέγερσης (ΔΔ) που αναφέρεται στην ικανότητα του ΚΝΣ να λειτουργεί σωστά. Η προστατευτική ανεξάρτητη αναστολή, προστατεύει το νευρικό σύστημα από τη διέγερση που υπερβαίνει τις δυνατότητές του. Η εμφάνιση της προστατευτικής αναστολής κάτω από δυνατό ή παρατεταμένο ερεθισμό, αποτελεί την κύρια ένδειξη για τη δύναμη της διέγερσης. Αντίθετα, τα άτομα που μπορούν να αντιδρούν επαρκώς σε ερεθίσματα μεγάλης έντασης ή διάρκειας θεωρείται ότι έχουν υψηλή δύναμη διέγερσης. Έτσι, π.χ. ένα άτομο τείνει να αναλαμβάνει δραστηριότητες κάτω από επικίνδυνες συνθήκες, συνεχίζει και ολοκληρώνει μία ενέργεια έστω και κάτω από συνθήκες πίεσης, αντέχει στην κούραση κλπ.

2) Η δύναμη αναστολής (ΔΑ) που αναφέρεται στην εξαρτημένη αναστολή, που αποκτιέται μέσα από διαδικασίες μάθησης στην πορεία της οντογένεσης. Σε επίπεδο συμπεριφοράς εκδηλώνεται μέσα από τις διαδικασίες της απόσβεσης, της καθυστέρησης, της διαφοροποίησης μίας δεδομένης συμπεριφοράς. Π.χ. ένα άτομο αποσύρεται εύκολα από συμπεριφορές που, για κοινωνικούς λόγους, δεν είναι προσδοκώμενες ή επιθυμητές, ή διακόπτει κάτι που έχει αρχίσει, όταν αυτό είναι αναγκαίο.

3) Η κινητικότητα των νευρικών διεργασιών (ΚΝΔ). Έτσι ορίζεται η ιδιότητα του ΚΝΣ για ικανοποιητική αντίδραση στις συνεχείς αλλαγές του περιβάλλοντος. Η κινητικότητα αφορά στην ταχύτητα με την οποία ενεργοποιούνται η δύναμη διέγερσης και η δύναμη αναστολής. Συστατικά της ιδιότητας αυτής είναι π.χ. η ικανοποιητική αντίδραση σε απροσδόκητες αλλαγές του περιβάλλοντος, η εύκολη μετάβαση από τη μία δραστηριότητα στην άλλη, η εύκολη και επαρκής προσαρμογή σε καινούργια δεδομένα κλπ. Κάθε ιδιοσυγκρασιακό χαρακτηριστικό αποτελείται από έναν αριθμό συστατικών στοιχείων που το προσδιορίζουν και το οριοθετούν. Η ΔΔ αποτελείται από 7 τέτοια στοιχεία, ενώ η ΔΑ και η ΚΝΔ αποτελούνται από 5 στοιχεία.

Πέρα από αυτές, ο Ραβλον ονόμασε και άλλη μία, την ισορροπία μεταξύ της δύναμης διέγερσης και της δύναμης αναστολής. Δεν θεωρείται αυτόνομη, αλλά επακόλουθο του τρόπου συσχέτισης των ΔΔ και ΔΑ σε κάθε άτομο.

Η θεωρία αυτή του Ραβλον έχει γίνει εξαιρετικά δημοφιλής, ειδικά μεταξύ των βιολογικά προσανατολισμένων ερευνητών. Ιδιαίτερης σημασίας κρίνονται τα χαρακτηριστικά της ΔΔ και ΔΑ, που σχετίζονται άμεσα με την έννοια της διέγερσης- δραστηριοποίησης. Σημαντικό είναι ότι οι δύο δυνάμεις δεν τίθενται ως αντιθετικά άκρα ενός και μόνο συνεχούς, αλλά ως δύο διαφορετικά συνεχή επί των οποίων κάθε άτομο μπορεί να λάβει διαφορετική θέση.

### **2.3. Η Ιδιοσυγκρασία και η προσωπικότητα σύμφωνα με το ψυχοβιολογικό μοντέλο του Cloninger.**

Ο Robert Cloninger ξεκίνησε τις έρευνες του για την προσωπικότητα με βάση τις παρατηρήσεις από την κλινική του εμπειρία. Παρατήρησε ότι η αντικοινωνική διαταραχή της προσωπικότητας, η χρήση ουσιών και η διαταραχή σωματοποίησης εμφανίζονταν πολύ συχνά στο ίδιο άτομο ή στην ίδια οικογένεια.

Προκειμένου να μελετήσει την κληρονομικότητα των ψυχικών διαταραχών, εκπόνησε διαχρονικές έρευνες σε δίδυμα αδέρφια τα οποία χωρίστηκαν από τη στιγμή της γέννησης τους και μεγάλωσαν σε διαφορετικά περιβάλλοντα (Cloninger, 1975). Μελέτησε τους γενετικούς αλλά και τους πολιτιστικούς παράγοντες της συμπεριφοράς. Οι έρευνες του ξεκίνησαν από την μελέτη της κληρονομικότητας του αλκοολισμού υποστηρίζοντας τη γενετική προδιάθεση του. Στη συνέχεια, επέκτεινε τις έρευνες του στη μελέτη της κληρονομικότητας της εγκληματικής συμπεριφοράς, των διαταραχών άγχους και της κατάθλιψης.

Ο Cloninger όρισε την ιδιοσυγκρασία, ως «το σύνολο των ασυνείδητων αυτόματων αντιδράσεων, των κλίσεων με τις οποίες το άτομο γεννιέται, ως μια μορφή γενετικής, κληρονομικής προδιάθεσης». Υποστήριξε, δηλαδή, ότι η ιδιοσυγκρασία είναι το βιολογικό υπόβαθρο της συμπεριφοράς, η οποία αποκρυσταλλώνεται στα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου και παραμένει σχετικά σταθερή κατά τη διάρκεια της ζωής του, ανεξάρτητα από το πολιτισμικό του περιβάλλον και την κοινωνική του μόρφωση (Ζαφειρόπουλου, 2006). Η επίδραση του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη της ιδιοσυγκρασίας, σύμφωνα με το Cloninger, περιορίζεται κυρίως στον πρώτο χρόνο της ζωής του. Διέκρινε την ύπαρξη τεσσάρων ανεξάρτητων μεταξύ τους διαστάσεων της ιδιοσυγκρασίας: α) την αναζήτηση νέων εμπειριών (novelty seeking) που αφορά σε άτομα παρορμητικά, εκκεντρικά, οξύθυμα που αναζητούν συνεχώς νέα ενδιαφέροντα και δραστηριότητες, αλλά βαριούνται γρήγορα, β) την

αποφυγή βλάβης (harm avoidance) που αφορά σε άτομα με τάσεις αποφυγής της ματαίωσης, προκαταβολικής ανησυχίας, φόβου της αβεβαιότητας και ντροπαλότητας, γ) την εξάρτηση από την επιβράβευση (reward dependence) που αφορά σε συμπεριφορές που βασίζονται στην αποδοχή και την επιβράβευση των άλλων, συνήθως είναι άτομα συναισθηματικά και στοργικά, δ) την επιμονή (persistence) που αφορά στην τάση του ατόμου να προσηλώνεται και να εργάζεται για την επίτευξη των στόχων του, (Cloninger, 1983).

#### **2.4. Ιδιοσυγκρασία και Συμπεριφορά**

Η διερεύνηση της Ιδιοσυγκρασίας έχει και ιδιαίτερο κλινικό ενδιαφέρον πέρα από ερευνητικό. Η ιδιοσυγκρασία είναι χρήσιμη ως έννοια εφόσον συμβάλλει στην επάρκεια και την αποτελεσματικότητα της καθημερινής συμπεριφοράς, αλλά και ακραίων καταστάσεων. Οι πιο χαρακτηριστικές αντιδράσεις της ιδιοσυγκρασίας είναι η επιλογή του περιβάλλοντος στο οποίο θα ζήσει κανείς, η τροποποίηση στοιχείων του περιβάλλοντος σύμφωνα με τα όρια και τις δυνατότητες της ιδιοσυγκρασίας του ατόμου (Buss, 1991).

Χαρακτηριστικό παράδειγμα της σημασίας της ιδιοσυγκρασίας είναι η θεωρία περί «εναρμόνισης» των Chess & Thomas (1991). Κατά τη θεωρία αυτή, εφόσον η ανάπτυξη είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της ιδιοσυγκρασίας, του περιβάλλοντος και άλλων ατομικών χαρακτηριστικών, «εναρμόνιση» υπάρχει όταν η ιδιοσυγκρασία ή τα άλλα ατομικά χαρακτηριστικά είναι ικανά να ελέγξουν τις διαδοχικές απαιτήσεις, τις προσδοκίες και τις ευκαιρίες του περιβάλλοντος. Σε άλλη περίπτωση, υπάρχει «ανεπαρκής εναρμόνιση», οπότε παράγονται σημαντικές ποσότητες άγχους.

Η ιδιοσυγκρασία αποτελεί έναν παράγοντα μέσα στις προσπάθειες κατανόησης, πρόβλεψης και τροποποίησης της συμπεριφοράς.

Η προσπάθεια ορισμού και διερεύνησης της ιδιοσυγκρασίας αποτελεί έναν από τους γενικότερους προβληματισμούς σχετικά με την «κληρονομησιμότητα» στοιχείων της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Οι Jang, McCrae, Angleitner, Riemann, Livesley (1998), υποστήριξαν ότι ακόμη και εντελώς συγκεκριμένες συμπεριφορές κληρονομούνται. Έτσι, «εκατοντάδες- χιλιάδες γονίδια μπορεί να επιδρούν στη διαμόρφωση ψυχολογικών χαρακτηριστικών σε ένα τέτοιο επίπεδο λεπτομέρειας που σπάνια κανείς θα υποπτευόταν».

Τον τελευταίο καιρό υπάρχουν πολλές απόψεις που υποστηρίζουν ότι η προσωπικότητα δεν είναι μόνο μία κοινωνική κατασκευή, αλλά σχετίζεται άμεσα με τα γονίδια. Από την άλλη, αναγνωρίζεται ότι οι γνωστικές ή άλλες λειτουργίες της ανθρώπινης προσωπικότητας είναι αληθείς και ικανές να ερμηνεύσουν αιτιολογικά τη συμπεριφορά μας. Σημαντικοί ερευνητές όπως οι Matthews & Gilliland (2001), θεωρούν ότι οι γνωστικές έννοιες μπορούν να



προβλέψουν καλύτερα τη συμπεριφορά σε σχέση με τους βιολογικούς παράγοντες και σημειώνουν την αδυναμία των βιολογικών μοντέλων να ερμηνεύσουν τον «αυτορρυθμιζόμενο έλεγχο προσαρμογής στις απαιτήσεις καταστάσεων- περιβάλλοντος» (Matthews & Gilliland, 2001).

Η έννοια της ιδιοσυγκρασίας, σύμφωνα με την οποία ορισμένες μόνο ποιότητες της βασικής ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι βιολογικές, βρίσκεται όπως φαίνεται πλησιέστερα στην πραγματικότητα.

### **3.1. Ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο.**

Το διαδίκτυο από μόνο του αποτελεί μία ουδέτερη συσκευή που είχε αρχικά κατασκευαστεί για να διευκολύνει την έρευνα στους ακαδημαϊκούς και στρατιωτικούς οργανισμούς (Young, 2004). Η χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του ίντερνετ είναι συχνή στη σύγχρονη κοινωνία. Ποικίλες έρευνες δείχνουν πως πάνω από το 60% των σπιτιών στις ΗΠΑ έχουν τουλάχιστον έναν υπολογιστή, ενώ περίπου το 55% είναι συνδεδεμένοι στο ίντερνετ (Shaw & Black, 2008). Η χρήση του διαδικτύου διαδόθηκε άμεσα και έγινε κομμάτι της καθημερινότητας πολλών ανθρώπων και κυρίως των νέων. Τα πλεονεκτήματα του διαδικτύου είναι ποικίλα, όπως η κοινωνικοποίηση και η ανταλλαγή απόψεων, εκπαιδευτικά οφέλη όπως η εύρεση πληροφοριών, νέοι τρόποι μάθησης, επαφή με νέες, διαφορετικές ιδέες και κουλτούρες περιοχών, ενώ ταυτόχρονα δίνεται η δυνατότητα εξοικείωσης με τις νέες τεχνολογίες (Καραπέτσας, 2012).

Παρόλ' αυτά, ο τρόπος με τον οποίο κάποιοι άνθρωποι χειρίζονταν αυτό το μέσο επικοινωνίας και έρευνας, άρχισε να ανησυχεί τον τομέα της ψυχικής υγείας και έτσι ξεκίνησε η συζήτηση γύρω από τον εθισμό στο διαδίκτυο (Young, 2004).

Ποικιλία όρων έχουν χρησιμοποιηθεί από τους ερευνητές, μέσα στην προσπάθειά τους να ορίσουν την παθολογική χρήση του διαδικτύου. Ο όρος Διαταραχή του Εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder) χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Ivan Goldberg, ο οποίος χρησιμοποίησε τα κριτήρια του DSM-IV για τον εθισμό στις ουσίες, αντικαθιστώντας τον όρο «ουσία» με αυτόν του «διαδικτύου» και περιέγραψε τη δυσκολία σωστής χρήσης του διαδικτύου, η οποία οδηγεί σε σημαντική κλινική εξασθένηση ή δυσλειτουργία παρόμοια με αυτή των εξαρτησιογόνων ουσιών (Goldberg, 1996).

Η Kimberly Young (1999) χρησιμοποίησε τον όρο παθολογική χρήση του διαδικτύου (Pathological Internet Use) βασισμένη σε κοινά χαρακτηριστικά ανάμεσα στην παθολογική χρήση του διαδικτύου και στον παθολογικό τζόγο. Θεώρησε, ότι η παθολογική χρήση του

διαδικτύου καλύπτει ένα αριθμό συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου-παρώθησης και διέκρινε πέντε υποκατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο (Young, 1999):

1. Τον εθισμό σε ιστοσελίδες σεξουαλικού περιεχομένου (Cybersexual addiction), αναφερόμενη στην παθολογική επίσκεψη ιστοσελίδων σεξουαλικού περιεχομένου για εικονικό σεξ (cybersex – cyberporn).
2. Τον εθισμό σε εικονικές διαδικτυακές σχέσεις (Cyber-relationship addiction), αναφερόμενη στην υπερβολική συμμετοχή σε εικονικές σχέσεις μέσω διαδικτύου (online relationships).
3. Τον εθισμό σε εξαναγκαστικά πάθη (net compulsions), αναφερόμενη στην εμμονική ενασχόληση με ιστοσελίδες ηλεκτρονικού τζόγου και εμπορικών συναλλαγών.
4. Τον εθισμό στη συνεχή αναζήτηση πληροφοριών (information overload), αναφερόμενη στις συνεχείς καταναγκαστικές αναζητήσεις πληροφοριών στο διαδίκτυο (compulsive web surfing / database searches).
5. Τον εθισμό στη χρήση Η/Υ (computer addiction), αναφερόμενη στην εμμονική ασχολία με παιχνίδια στον υπολογιστή (Obsessive computer game playing, e.g., doom, mist, solitaire).

Σήμερα η εξάρτηση από το διαδίκτυο δεν αποτελεί μια αυτόνομη κλινική οντότητα που να συμπεριλαμβάνεται επισήμως σε διαγνωστικούς οδηγούς, με αποτέλεσμα την ύπαρξη μίας ποικιλίας ονομάτων και ορισμών. Στο DSM-5 της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Έταιρείας (DSM, 2013), η διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών (αποτελεί υποκατηγορία του εθισμού στο διαδίκτυο) έχει συμπεριληφθεί στην τρίτη κατηγορία, όπου βρίσκονται οι διαγνώσεις για περαιτέρω έρευνα (Φιλιόγλου & Αγγελή, 2016).

### **3.2. Κριτήρια διάγνωσης εθισμού στο διαδίκτυο.**

Η Young ανέπτυξε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο οχτώ ερωτήσεων, το οποίο αποτελεί ένα εργαλείο ελέγχου του εθισμού στο διαδίκτυο:

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 στο 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);

Όταν ο ασθενής απαντήσει «ναι» σε πέντε ή παραπάνω ερωτήσεις και όταν η συμπεριφορά τους δε μπορεί να θεωρηθεί ως μανιακό επεισόδιο, τότε θεωρείται «εθισμένος» (Young, 1999).

### **3.3. Διαφορές των φύλων στη χρήση του διαδικτύου**

Τα σχετικά ευρήματα από έρευνες σχετικά με τη διαφοροποίηση των φύλων στη χρήση του διαδικτύου, φαίνεται να είναι αντιφατικά. Αρχικά, οι περισσότερες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που έχουν την τάση να εθιστούν στο διαδίκτυο είναι κυρίως άνδρες (Chou & Hsiao, 2000; Liang, 2003, Scherer, 1997), άποψη που αμφισβητείται από κάποιες άλλες οι οποίες παρουσίαζαν τις γυναίκες ως πιο εθισμένες (Leung, 2004. Young, 1998). Ωστόσο, υπάρχουν και έρευνες που δείχνουν ότι δεν υπάρχει διαφοροποίηση των φύλων (Young & Rodgers, 1998) ως προς τη χρήση του διαδικτύου. Σύμφωνα με τον Mitchell (2000), το ενδιαφέρον των ανδρών και των ατόμων μικρότερης ηλικίας, προσελκύεται κυρίως από τα διαδραστικά παιχνίδια ανάληψης ρόλων ή από σελίδες πορνογραφικού υλικού, αντίθετα οι γυναίκες και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ενδιαφέρονται κυρίως για ομάδες συνομιλίας ή δωμάτια επικοινωνίας. Διαφοροποίηση, λοιπόν, φαίνεται να υπάρχει τα πρώτα χρόνια όπου ο εθισμός σχετιζόταν με τα διαδικτυακά παιχνίδια και έτσι οι άντρες και τα νεαρά αγόρια παρουσιάζονταν περισσότερο εθισμένοι, ενώ τα τελευταία χρόνια που οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης αναπτύσσονται ραγδαία τα ποσοστά των εθισμένων γυναικών αναμένεται να αυξηθούν.

Αναφορικά με τον δείκτη του εθισμού στον διαδικτυακό τζόγο και τον δείκτη του σεξουαλικού εθισμού στο διαδίκτυο, οι άντρες φαίνεται να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα σε σχέση με τις γυναίκες (Γιωτάκος, 2011).

Όπως υποστηρίζει και ο Griffiths (1995), τα αγόρια μπορεί να έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν εθισμό καθώς χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να καλύψουν άλλους εθισμούς, όπως τα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια ή τον παθολογικό τζόγο (Μήτσιου & Στογιαννίδου, 2011).

#### **4.1. Πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και Ιδιοσυγκρασία.**

Σύμφωνα με τον Young (2003), η ιδιοσυγκρασία του παιδιού παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των σχημάτων, καθώς μία ακραία ιδιοσυγκρασία αυξάνει τις πιθανότητες του παιδιού να εκτεθεί σε μία αποτρεπτική γονική ανατροφή ή ακόμη και να παραμερίσει ένα συνηθισμένο περιβάλλον.

Ο Muris (2006) διερεύνησε τη σχέση ανάμεσα στα ΠΔΣ και στο μοντέλο των 5 παραγόντων της προσωπικότητας. Συνοπτικά, το μοντέλο αυτό αναφέρεται σε 5 γενικές διαστάσεις της προσωπικότητας, οι οποίες είναι: ο νευρωτισμός (μία γενική τάση του ατόμου να βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα), η εξωστρέφεια (ατομικές διαφορές στην επιλογή κοινωνικών δραστηριοτήτων και αλληλεπιδράσεων), η ειλικρίνεια (η δεκτικότητα σε νέες ιδέες και εμπειρίες), η τερπνότητα (συμπονετική, εμπιστευτική στάση προς τους άλλους) και η ευσυνειδησία (ατομικές διαφορές στην οργάνωση και στη συμπεριφορά που θέτει στόχους) (Thimm, 2010). Το δείγμα αποτελείτο από μη κλινικό πληθυσμό εφήβων, στους οποίους χορήγησε το ερωτηματολόγιο των Σχημάτων του Young (SQ [YSQ-A]) και το «Big Five Questionnaire for Children». Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως τα ΠΔΣ είχαν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το νευρωτισμό. Επιπλέον, τα σχήματα των ανελαστικών ορίων είχαν θετική συσχέτιση με την εξωστρέφεια, την τερπνότητα, την ειλικρίνεια και την ευσυνειδησία. Το σχήμα της αυτοθυσίας είχε θετική συσχέτιση με την τερπνότητα, ενώ το σχήμα της ευαλωτότητας είχε θετική συσχέτιση με την ειλικρίνεια (Muris, 2006).

Ο Thimm (2010) διερεύνησε τη σχέση ανάμεσα στα ΠΔΣ και το μοντέλο των 5 παραγόντων της προσωπικότητας, έτσι ώστε να ενισχύσει την κατανόηση των ΠΔΣ και τις σχετικές γνωστικές, συμπεριφορικές και συναισθηματικές τάσεις. Το δείγμα αποτελείτο από 147 ασθενείς, στους οποίους χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο σχημάτων του Young (The Schema Questionnaire Short form), το «NEO PI-R» και το «Beck Depression Inventory» (BDI). Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως τα περισσότερα ΠΔΣ είχαν στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με το νευρωτισμό, με εξαίρεση τη συναισθηματική στέρηση, τη συναισθηματική αναστολή

και τα σχήματα δικαιωμάτων (entitlement schemas). Επιπλέον, θετικές συσχετίσεις βρέθηκαν ανάμεσα στα ΠΔΣ και διαστάσεις της εξωστρέφειας, της τερπνότητας και της ευσυνειδησίας (Thimm, 2010).

Σε άλλη έρευνα ο Atalay και συνεργάτες (2013), διερεύνησαν τη σχέση ανάμεσα στα ΠΔΣ και τον χαρακτήρα και τις ιδιοσυγκρασιακές πτυχές της προσωπικότητας. Χορηγήθηκαν τα ερωτηματολόγια «Young Schema Questionnaire-Short Form» (YSQ-SF) και «Cloninger's Temperament and Character Inventory» (TCI) σε 122 φοιτητές από διαφορετικές σχολές. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν υψηλά ποσοστά θετικής και αρνητικής συσχέτισης ανάμεσα στις περισσότερες διαστάσεις της προσωπικότητας και της ιδιοσυγκρασίας, καθώς και σε μερικές υποκλίμακες των ΠΔΣ όπως της ευαλωτότητας, της κοινωνικής απομόνωσης και της ατέλειας. Ταυτόχρονα, φάνηκε πως η αποφυγή βλάβης είχε θετική συσχέτιση με τα περισσότερα ΠΔΣ, συμπεριλαμβανομένων της συναισθηματικής στέρησης, της εξάρτησης, ελαττωματικότητας, αποτυχίας, υποδούλωσης και αυτό- θυσίας. Η έρευνα καταλήγει, πως ενώ πολλά από τα χαρακτηριστικά των ΠΔΣ και της Ιδιοσυγκρασίας φαίνεται να σχετίζονται μεταξύ τους, χρειάζονται παραπάνω έρευνες που να υποστηρίζουν την άποψη του Young ότι τα ΠΔΣ είναι πιθανό να αντανακλούν βαθύτερους χαρακτηριστικούς παράγοντες της προσωπικότητας (Atalay et al., 2013).

#### **4.2. Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και χρήση ουσιών.**

Βρίθουν οι έρευνες που φαίνεται να έχουν συνδέσει τα ΠΔΣ και την ψυχοπαθολογία στον ενήλικο πληθυσμό με το άγχος, την κατάθλιψη και τις διαταραχές προσωπικότητας (Bach et al., 2017, Tremblay & Dozois, 2009, Brotchie, 2004). Επιπλέον, έρευνες έχουν συσχετίσει τα σχήματα με τη χρήση ουσιών (Tremblay & Dozois, 2009), με την επιθετικότητα (Bach et al., 2017), με τις διαταραχές διατροφής (Brotchie, 2004).

Η χρήση παράνομων ουσιών θεωρείται ως μία από τις πολλές στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορεί να υιοθετήσει ένα άτομο, προκειμένου να αποφύγει τις αρνητικές επιπτώσεις που επιφέρει η ενεργοποίηση των πρώιμων δυσλειτουργικών σχημάτων (Young et al, 2003). Ποικίλες έρευνες έχουν μελετήσει τη σχέση ανάμεσα στα ΠΔΣ και την κατάχρηση αλκοόλ (Brotchie et al, 2004, 2006). Μελέτες έχουν διερευνήσει την πιθανή συσχέτιση των Σχημάτων-Γνωσιών με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι χρήστες αλκοόλ (Brotchie et al, 2004, 2006). Οι Brotchie et al. (2004), σε έρευνά τους, σύγκριναν τα Σχήματα σε χρήστες αλκοόλ, χρήστες οπιοειδών και σε μη κλινικό δείγμα, χρησιμοποιώντας την κλίμακα YSQ- S (Young, 1998). Οι κλινικές ομάδες ανέφεραν λιγότερο υγιή σχήματα σε σύγκριση με τις μη κλινικές ομάδες, ενώ η φύση των Σχημάτων τους διέφερε ανάμεσα στις κλινικές ομάδες. Πιο

συγκεκριμένα, οι χρήστες αλκοόλ, σκόραραν υψηλότερα στα Σχήματα «συναισθηματικού μαγκώματος», «καταπίεσης» και «ευαλωτότητας να κάνουν κακό».

Σε άλλη έρευνα οι Decouvelaere et al. (2002), ανέφεραν παρόμοια αποτελέσματα, χρησιμοποιώντας μία γαλλική έκδοση του YSQ για να συγκρίνουν τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου ανάμεσα σε 46 χρήστες αλκοόλ και 50 μη χρήστες αλκοόλ, που αποτελούσαν την ομάδα ελέγχου. Η κλινική ομάδα, παρουσίασε υψηλότερα ποσοστά σχεδόν σε όλα τα Σχήματα, με κυριότερα αυτά του «ανεπαρκούς αυτό-ελέγχου», «δυσπιστίας» ή «κακοποίησης», «αυτό-θυσίας» και «εγκατάλειψης».

Παρόμοια αποτελέσματα βρήκαν οι Roper et al. (2009), όπου προσπάθησαν να μελετήσουν τη σοβαρότητα των αναφερόμενων ΠΔΣ και των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης σε αλκοολικό πληθυσμό (100 άτομα), πριν και μετά από μία περίοδο αποχής και έπειτα σύγκριναν το δείγμα με μη κλινικό πληθυσμό (50 άτομα). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως πριν από την περίοδο αποχής, ο κλινικός πληθυσμός παρουσίαζε μεγαλύτερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης συγκριτικά με τον μη κλινικό πληθυσμό, ενώ διέφεραν σε 6 από τα 12 Σχήματα. Μετά από την περίοδο αποχής και με συμμετοχή σε ψυχο-εκπαιδευτικά προγράμματα, παρατηρήθηκε βελτίωση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης στον κλινικό πληθυσμό, καθώς και στα 13 από τα 15 Σχήματα που είχαν βρεθεί.

Ταυτόχρονα, οι Shashagy et al. (2011), μελέτησαν 200 άντρες χρήστες ουσιών, τους οποίους συνέκριναν με άντρες μη χρήστες ουσιών, μέσω χορήγησης ερωτηματολογίων. Οι εθισμένοι, φάνηκε πως παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα ΠΔΣ και είχαν ένα πιο απαισιόδοξο στυλ. Επιπλέον, οι χρήστες ουσιών που είχαν αυξημένα επίπεδα μαθημένης αβοηθητότητας, είχαν λιγότερα ποσοστά επιτυχίας σε προγράμματα αποτοξίνωσης ή ήταν πιθανότερο να κάνουν ξανά χρήση μετά από την ολοκλήρωση ενός θεραπευτικού προγράμματος.

Περιορισμένες είναι οι υπάρχουσες μελέτες αναφορικά με τη σύνδεση των ΠΔΣ και τον εθισμό στο διαδίκτυο. Οι Moeidfar et al. (2007) ισχυρίζονται πως όσοι είναι εθισμένοι στη χρήση του διαδικτύου, νιώθουν λιγότερο υπεύθυνοι απέναντι στην κοινωνία και στο περιβάλλον. Τείνουν να είναι κοινωνικά απομονωμένοι και συνήθως παρουσιάζουν επαγγελματική αποτυχία. Παράλληλα, όπως αποδεικνύει η έρευνα των Moeidfar et al. (2007), οι χρήστες που έχουν εθιστεί στη χρήση του διαδικτύου, έχουν χαμηλότερα επίπεδα αυτό-αξίας, κάτι που οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα αποτέλεσμα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η χαμηλή αυτό-αξία (Moeidfar et al., 2007).

### 4.3. Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και εθισμός στο διαδίκτυο.

Παρ' ότι ποικίλες έρευνες έχουν συνδέσει τα ΠΔΣ με τη χρήση ουσιών, είναι ελάχιστες οι έρευνες που έχουν εστιάσει στη σύνδεση των ΠΔΣ με τον εθισμό το διαδίκτυο. Στην παρούσα έρευνα, βρέθηκε μία έρευνα των Shajari και συνεργατών (2016) που μελετά τη σχέση ανάμεσα στα ΠΔΣ και τον εθισμό στο διαδίκτυο. Το δείγμα αποτελείτο από 29212 προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές, οι οποίοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Σχημάτων του Young (YSQ) και ερωτηματολόγιο παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (Generalized Pathological Internet Use Scale [GPIUS]). Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και στους 5 τομείς των ΠΔΣ (αποσύνδεση και απόρριψη, ανεπαρκής αυτονομία και επίδοση, ανεπαρκή όρια, προσανατολισμός στους άλλους, υπεραγρύπνιση/αναστολή). Βασιζόμενοι στο επίπεδο συσχέτισης, ο εθισμός στο διαδίκτυο είχε μεγαλύτερη συσχέτιση με τον τομέα σχημάτων «προσανατολισμός στους άλλους», ακολουθούν η μειωμένη αυτονομία και επίδοση, η υπεραγρύπνιση/ αναστολή, η αποσύνδεση και απόρριψη και τελευταία τα ανεπαρκή όρια. Ο τομέας σχημάτων «προσανατολισμός στους άλλους», περιλαμβάνει το σχήμα της υποδούλωσης, της θυσίας και την αναζήτηση αποδοχής. Άτομα με αυτά τα σχήματα, αναζητούν την αποδοχή των άλλων, προτιμούν μία συνεχή συναισθηματική σχέση και αποφεύγουν την εκδίκηση. Άνθρωποι με το σχήμα υποδούλωσης φοβούνται την εγκατάλειψη (Shajari et al., 2016).

Τα άτομα με το σχήμα της θυσίας φαίνεται να έχουν μία «επικάλυψη» (overlap) ανάμεσα στο σχήμα τους και τις 12 παραμέτρους της παθολογικής εξάρτησης. Ο εθισμός στο διαδίκτυο, όμως, αποτελεί μία παθολογική εξάρτηση. Η «επικάλυψη» μπορεί να εξηγήσει τη σχέση ανάμεσα σε αυτό το σχήμα και το σχήμα του εθισμού στο διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται από το σχήμα «αναζήτησης αποδοχής», έτσι ώστε το αίσθημα της αξίας τους να εξαρτάται από τους άλλους. Έτσι, μπορεί να πάρουν οποιοδήποτε μέτρο χρειαστεί προκειμένου να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους (φόβος εγκατάλειψης, αίσθημα αξίας που επηρεάζεται από τους άλλους). Το διαδίκτυο αποτελεί τον πιο εύκολο και γρήγορο τρόπο να ικανοποιήσουν αυτές τις ανάγκες τους και τα άτομα αυτά είναι τα πρώτα που υιοθετούν την παθολογική του χρήση (Shajari et al., 2016).

Τέλος, φαίνεται πως ο Εθισμός στο Διαδίκτυο αποτελεί μία στρατηγική αποφυγής της έντονης δυσφορίας που μπορεί να προκαλούν συγκεκριμένα ΠΔΣ στο άτομο. Όταν τα Σχήματα αυτά είναι ενεργοποιημένα σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους και το άτομο δε γνωρίζει λειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισής τους, τότε η προβληματική χρήση του διαδικτύου μπορεί να αποτελεί ένα βραχυπρόθεσμο τρόπο «αντιμετώπισης» αυτής της

δυσφορίας. Παράλληλα, όσο πιο έντονα είναι τα Σχήματα αυτά, τόσο μεγαλύτερη είναι και η προβληματική χρήση του διαδικτύου.

#### **4.4. Η ιδιοσυγκρασία στις χημικές και συμπεριφορικές εξαρτήσεις.**

Η θεωρία του Cloninger για την προσωπικότητα, δημιουργήθηκε κατά τη μελέτη του αλκοολισμού, χρησιμοποιήθηκε όμως ως πλαίσιο για τη μελέτη της προσωπικότητας και άλλων εθιστικών συμπεριφορών. Έρευνες δείχνουν πως η υψηλή αναζήτηση νέων εμπειριών και η χαμηλή αποφυγή βλάβης συσχετίστηκε με την πρόωμη έναρξη της χρήσης ουσιών (Howard, Kivlahan, & Walker, 1997. Wills, Vaccaro, & McNamara, 1994). Μετέπειτα διαχρονική έρευνα σε νέα παιδιά, επιβεβαίωσε πως η υψηλή αναζήτηση νέων εμπειριών και η χαμηλή αποφυγή βλάβης αποδεικνύεται προγνωστικός παράγοντας για το κάπνισμα, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά (Masse & Tremblay, 1997).

Έρευνες προσπάθησαν να αναδείξουν τη σύνδεση της ιδιοσυγκρασίας με το κάπνισμα. Πιο συγκεκριμένα, σε διαχρονική έρευνα που έγινε σε δείγμα 2.993 ατόμων μελετήθηκε ο τρόπος με τον οποίο συνδέονται τα χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας και του χαρακτήρα με την καπνιστική συμπεριφορά καθώς και τη συμπεριφορά κατά τη διακοπή του καπνίσματος αλλά και με τα συμπτώματα στέρησης. Το δείγμα αποτελούταν από καπνιστές, από πρώην καπνιστές αλλά και από μη καπνιστές. Απο τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι οι καπνιστές είχαν υψηλότερη αποφυγή βλάβης και χαμηλότερη επιμονή και αυτοπροσδιορισμό σε σχέση με τους πρώην και τους μη καπνιστές. Στους καπνιστές επίσης, ο βαθμός εξάρτησης από το τσιγάρο συνδέθηκε με υψηλότερα επίπεδα αποφυγής βλάβης και χαμηλότερα επίπεδα αυτοπροσδιορισμού. Στους πρώην καπνιστές ο υψηλός αυτοπροσδιορισμός ήταν προγνωστικός παράγοντας για χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους ύστερα από 60 ημέρες αποχής από το κάπνισμα, ενώ η υψηλή αποφυγή βλάβης για υψηλά ποσοστά κατάθλιψης και άγχους. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας δεν φάνηκαν να συνδέονται με τις προσπάθειες διακοπής του καπνίσματος και τα συμπτώματα στέρησης. Κοινό χαρακτηριστικό της παρούσας έρευνας με προηγούμενες έρευνες είναι η υψηλή αποφυγή βλάβης και ο χαμηλός αυτοπροσδιορισμός των καπνιστών (Etter, 2010; Ravaja et al., 2001).

Η υψηλή αναζήτηση νέων εμπειριών έχει συσχετισθεί επίσης, με τους συμπεριφορικούς εθισμούς και πιο συγκεκριμένα με την εξάρτηση από τον τζόγο (Coventry and Brown, 1993. Nower, Derevensky, & Gupta, 2004). Με την εξάρτηση από τον τζόγο έχει επίσης, συνδεθεί ο χαμηλός αυτοπροσδιορισμός και η χαμηλή συνεργασιμότητα (Janiri et al., 2007).



Συνοψίζοντας, φαίνεται ότι σε γενικές γραμμές οι χρήστες ουσιών διακρίνονται από υψηλή αναζήτηση νέων εμπειριών και χαμηλή αποφυγή βλάβης. Αυτό σημαίνει ότι πρόκειται για άτομα που ιδιοσυγκρασιακά έχουν τα στοιχεία της διερεύνησης, της παρόρμησης, είναι εκκεντρικά, οξύθυμα με συνεχή αναζήτηση νέων ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων τις οποίες όμως φαίνεται να βαριούνται με αποτέλεσμα να τις εγκαταλείπουν γρήγορα. Είναι επίσης, απαισιόδοξα, ντροπαλά και φοβισμένα.

#### **4.5. Η ιδιοσυγκρασία και ο εθισμός στο διαδίκτυο.**

Η μελέτη της σχέσης της ιδιοσυγκρασίας με τη χρήση του διαδικτύου στη διεθνή βιβλιογραφία είναι εξαιρετικά περιορισμένη. Οι σχετικές δημοσιευμένες έρευνες που βρέθηκαν, σύμφωνα με τα αποτελέσματα των οποίων διαφαίνεται να υπάρχει κάποια σύνδεση της ιδιοσυγκρασίας με τη χρήση του διαδικτύου είναι δύο.

Αναλυτικότερα, έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Zappulla και συνεργάτες (2014), διερεύνησε τη σχέση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο, την ιδιοσυγκρασία και την οικογενειακή λειτουργικότητα, εστιάζοντας κυρίως στη συνεισφορά της ιδιοσυγκρασίας και της οικογενειακής λειτουργικότητας στον εθισμό στο διαδίκτυο, με δείγμα 320 εφήβους. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν πως η ικανότητα του διαδικτύου να αλλάζει αρνητικά τη ζωή ενός ατόμου, μπορούσε να προβλεφθεί τόσο από την ιδιοσυγκρασία (ως έλλειψη ελέγχου) όσο και από τα χαμηλά επίπεδα οικογενειακής συναισθηματικής εμπλοκής. Επιπλέον, φάνηκε πως οι αρνητικές επιδράσεις του διαδικτύου ήταν λιγότερες όταν η συναισθηματική εμπλοκή της οικογένειας ήταν υψηλή και το αντίστροφο όταν η συναισθηματική εμπλοκή της οικογένειας ήταν χαμηλή (Zappulla et al., 2014).

Σε σχετικά πρόσφατη έρευνα που πραγματοποίησαν οι Ozturk και συνεργάτες (2013), σε 303 μαθητές λυκείου, μελέτησαν τη σχέση των προφίλ της συναισθηματικής ιδιοσυγκρασίας, τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά χαρακτηριστικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Το ποσοστό επιπολασμού της αγχώδους ιδιοσυγκρασίας για τους εθισμένους στο διαδίκτυο ήταν υψηλότερο από ότι για τους μη εθισμένους. Οι δυσθυμικοί, οι κυκλοθυμικοί, οι υπέρθυμικοί, οι ευερέθιστοι, οι αγχώδεις ιδιοσυγκρασίες, είχαν υψηλά ποσοστά στην κλίμακα εθισμού στο διαδίκτυο. Επομένως, υπάρχει σχέση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και τα προφίλ της ιδιοσυγκρασίας, κυρίως με το προφίλ της αγχώδους ιδιοσυγκρασίας (Ozturk et al., 2013).

### 5.1 Σκοπός της έρευνας

Η παρούσα διπλωματική εργασία σκοπεύει να διερευνήσει εάν και κατά πόσον τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, σε συνδυασμό με την Ιδιοσυγκρασία, μπορούν να ενισχύσουν την αυξημένη χρήση του διαδικτύου από άτομα νεαρής ηλικίας.

Η ιδιοσυγκρασία μπορεί να προβλέψει τη δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου σε νεαρούς ενήλικες. Περιορισμένες είναι οι έρευνες που διερευνούν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου σε συνδυασμό με τα ΠΔΣ και την Ιδιοσυγκρασία, τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία. Η διερεύνηση των δύο παραπάνω παραγόντων σε σχέση με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, φαίνεται να πραγματοποιείται για πρώτη φορά και αναμένεται να ρίξει φως στην κατανόηση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου.

### 5.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Διερευνούνται στο εξής οι παρακάτω συσχετίσεις:

- Η σχέση φύλου με ΠΔΣ.
- Η σχέση φύλου με Ιδιοσυγκρασία.
- Η σχέση φύλου με εθισμό στο διαδίκτυο
- Οι συσχετίσεις ΠΔΣ – Ιδιοσυγκρασίας – εθισμού στο διαδίκτυο.
- Επίπεδο σπουδών με εθισμό στο διαδίκτυο.
- Αυτό- αξιολόγηση υγείας με εθισμό στο διαδίκτυο.
- Πηγές οικονομικής στήριξης με εθισμό στο διαδίκτυο.
- οικογενειακή κατάσταση με εθισμό στο διαδίκτυο.
- Απώλεια πατέρα ή μητέρας με εθισμό στο διαδίκτυο.
- Ηλικία συμμετεχόντων με εθισμό στο διαδίκτυο.
- Επίσκεψη σε ειδικό ψυχικής υγείας με εθισμό στο διαδίκτυο.
- Λήψη φαρμακευτικής αγωγής με εθισμό στο διαδίκτυο.
- Νοσηλεία για πρόβλημα υγείας με εθισμό στο διαδίκτυο.
- Αντιμετώπιση προβλήματος υγείας με εθισμό στο διαδίκτυο.

### 5.3. Μέθοδος- Μέσα συλλογής δεδομένων.

Για να επιτευχθεί ο στόχος της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν κατάλληλα ερωτηματολόγια, με τα οποία αξιολογούνται ποιοτικά και ποσοτικά οι προαναφερθείσες καταστάσεις. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων,

χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Σχημάτων (Young Schema Questionnaire Short Form [YSQ-S3] [3rd ed]. Young, J. E. [2005]), το ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας κατά Παβλώφ (Pavlovian Temperament Survey [PTS]), (Streleau & Angleitner, 1994, Streleau, Angleitner, Bantelmann & Ruch, 1990, Strelau et. al., 1999), και το ερωτηματολόγιο για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο (Φιλιππάκη, Τ-Ε. & Γιοβαζολιάς, Θ., 2015).

Ο συντελεστής αξιοπιστίας alpha Cronbach των υποκλιμάκων του Ερωτηματολογίου Σχημάτων του Young (YSQ-S3) κυμαίνεται σε μέτρια με υψηλά επίπεδα (από 0,69 έως 0,91), για τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα (από 0,71 έως 0,79), ενώ το ίδιο ισχύει και το Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ( $\alpha = 0,89$ ).

---

	<b>Συντελεστής αξιοπιστίας</b>
	<b>Chronbach a</b>
<b>Ερωτηματολόγιο Σχημάτων του Young (YSQ-S3)</b>	
Συναισθηματική Στέρηση	0,86
Εγκατάλειψη / Αστάθεια	0,86
Καχυποψία / Κακοποίηση	0,85
Κοινωνική Απομόνωση / Αποξένωση	0,87
Ελαττωματικότητα / Ντροπή	0,91
Αποτυχία	0,91
Εξάρτηση / Ανικανότητα	0,81
Ευαλωτότητα	0,77
Μη Ανεπτυγμένος Εαυτός	0,69
Υποτακτικότητα	0,80
Αυτοθυσία	0,81
Συναισθηματική Αναστολή	0,89
Ανελαστικά Πρότυπα / Υπερβολική Κριτική	0,75
Αυτονόητο Δικαίωμα / Μεγαλείο	0,70

---

Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος / Αυτοπειθαρχία	0,80
Αναζήτηση Επιδοκμασίας / Αναγνώρισης	0,77
Αρνητισμός	0,85
Τιμωρητικότητα	0,80
<b>Ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων</b>	
Δύναμη Διέγερσης	0,79
Δύναμη Αναστολής	0,78
Κινητικότητα Νευρικών Διαδικασιών	0,71
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	
Συνολικό σκορ	0,89

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 ανακτήθηκαν, αναλύθηκαν με το λογισμικό στατιστικής επεξεργασίας SPSS και τα αποτελέσματα παρουσιάζονται αναλυτικότερα παρακάτω, σε πίνακες.

#### 5.4. Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 208 φοιτητές ηλικίας 18 έως 30 ετών ( $M = 24,23$ ,  $SD = 3,32$ ), με την πλειοψηφία να είναι γυναίκες (77,9%). Οι περισσότεροι συμμετέχοντες βρίσκονται στο προπτυχιακό επίπεδο σπουδών (72,6%) και η οικονομική τους στήριξη προέρχεται κυρίως από τους γονείς τους (51,4%) (βλ. Πίνακες 1 και 2).

**Πίν.1.** Απόλυτες και σχετικές συχνότητες των συμμετεχόντων ως προς το επίπεδο σπουδών.

<b>Επίπεδο σπουδών</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Προπτυχιακό	151	72,6
Μεταπτυχιακό	48	23,1
Διδακτορικό	4	1,9
Άλλο	5	2,4
<b>Σύνολο</b>	<b>208</b>	

**Πίν.2.** Απόλυτες και σχετικές συχνότητες των συμμετεχόντων ως προς τις πηγές οικονομικής στήριξης.

<b>Πηγές οικονομικής στήριξης</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Υποστήριξη από γονείς	107	51,4
Προσωπική εργασία	93	44,7
Υποτροφία	5	2,4
Άλλο	3	1,4
<b>Σύνολο</b>	<b>208</b>	

Αναφορικά με την οικογενειακή κατάσταση και τη διαμονή των συμμετεχόντων οι περισσότεροι (84,6%) είναι άγαμοι και μένουν με τους γονείς τους (53,4%) (βλ. Πίνακες 3 και 4).

**Πίν.3.** Απόλυτες και σχετικές συχνότητες των συμμετεχόντων ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση.

<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Άγαμος/η	176	84,6
Έγγαμος/η	9	4,3
Συμβίωση με σύντροφο	20	9,6
Έγγαμος με παιδιά	2	1,0
Άγαμος/η με παιδιά	1	0,5
Χήρος/α	0	0,0
<b>Σύνολο</b>	<b>208</b>	

**Πίν.4.** Απόλυτες και σχετικές συχνότητες των συμμετεχόντων του δείγματος ως προς τη διαμονή τους.

<b>Διαμονή</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Σε φοιτητική εστία	1	0,5
Με συγκατάτοικο	22	10,6
Μόνος/η	50	24,0
Με γονείς	111	53,4
Με άλλο συγγενικό πρόσωπο	17	8,2
Άλλο	7	3,4
<b>Σύνολο</b>	<b>208</b>	

Αναφορικά με τους γονείς των συμμετεχόντων, οι περισσότεροι (78,8%) ζουν ακόμα μαζί (βλ. Πίνακα 5), ενώ μόνο 10 άτομα (6,7%) δήλωσαν ότι έχουν χάσει τον πατέρα τους και 3 συμμετέχοντες (1,4%) τη μητέρα τους.

**Πίν.5.** Απόλυτες και σχετικές συχνότητες των συμμετεχόντων ως προς την οικογενειακή κατάσταση των γονέων τους.

<b>Οικογενειακή κατάσταση γονέων</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Χωρισμένοι	24	11,5
Σε διάσταση	7	3,4
Μαζί	164	78,8
Χηρεία	13	6,3
<b>Σύνολο</b>	<b>208</b>	

Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο των γονέων των συμμετεχόντων, οι περισσότεροι πατέρες (55,8%) έχουν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση και το ίδιο ισχύει και για τις μητέρες των συμμετεχόντων (60,6%) (βλ. Πίνακα 6).

**Πίν.6.** Απόλυτες και σχετικές συχνότητες των συμμετεχόντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους.

<b>Μορφωτικό επίπεδο πατέρα</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Καμία συστηματική εκπαίδευση	3	1,4
Πρωτοβάθμια εκπαίδευση	19	9,1
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	66	31,7
Τριτοβάθμια εκπαίδευση	116	55,8
Άλλο	4	1,9
<b>Σύνολο</b>	<b>208</b>	
<b>Μορφωτικό επίπεδο μητέρας</b>	<b>N</b>	<b>%</b>

Καμία συστηματική εκπαίδευση	2	1,0
Πρωτοβάθμια εκπαίδευση	13	6,3
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	62	29,8
Τριτοβάθμια εκπαίδευση	126	60,6
Άλλο	5	2,4
<b>Σύνολο</b>	<b>208</b>	

Οι συμμετέχοντες της έρευνας δήλωσαν ότι έχουν από κανένα έως 4 αδέρφια και οι περισσότεροι (50,8%) είναι πρωτότοκοι (βλ. Πίνακες 7 και 8).

**Πίν.7.** Μέσος όρος, τυπική απόκλιση, ελάχιστη και μέγιστη τιμή της σειράς γέννησης και του αριθμού αδελφών των συμμετεχόντων.

	<b>N</b>	<b>M.O.</b>	<b>S.D.</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Σειρά γέννησης	199	1,61	0,72	1,0	4,0
Αριθμός αδελφών	208	1,17	0,78	0,0	4,0

**Πίν.8.** Απόλυτες και σχετικές συχνότητες των συμμετεχόντων ως προς τη σειρά γέννησης.

<b>Σειρά γέννησης</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Πρώτο παιδί	101	50,8
Δεύτερο παιδί	79	39,7
Τρίτο παιδί	15	7,5
Τέταρτο παιδί	4	2,0
<b>Σύνολο</b>	<b>199</b>	

Στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου που αφορούν στη ψυχική και σωματική υγεία των συμμετεχόντων, 69 άτομα (33,2%) δήλωσαν ότι έχουν επισκεφθεί στο παρελθόν κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, 9 άτομα (4,3%) δήλωσαν ότι ακολουθούν ή ακολούθησαν στο



παρελθόν κάποια φαρμακευτική αγωγή για ψυχολογικά προβλήματα, 30 άτομα (14,4%) ανέφεραν ότι έχουν νοσηλευτεί για σοβαρά προβλήματα υγείας και 38 άτομα (18,3%) ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας το τελευταίο διάστημα. Τέλος, οι περισσότεροι συμμετέχοντες (43,8%) αξιολογούν την υγεία τους ως «καλή» (βλ. Πίνακα 9).

**Πίν.9.** Απόλυτες και σχετικές συχνότητες των συμμετεχόντων ως προς την αυτοαξιολόγηση της υγείας τους.

<b>Πόσο καλή είναι η υγεία σας;</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Πολύ κακή	22	10,6
Ούτε κακή ούτε καλή	20	9,6
Καλή	91	43,8
Πολύ καλή	75	36,1
<b>Σύνολο</b>	<b>208</b>	

## 6. Αποτελέσματα

Στον Πίνακα 10 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, η ελάχιστη και μέγιστη τιμή της βαθμολογίας των συμμετεχόντων της έρευνας στο Ερωτηματολόγιο Σχημάτων του Young (YSQ-S3), στο Ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων και στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο.

**Πίν.10.** Μέσος όρος, τυπική απόκλιση, ελάχιστη και μέγιστη τιμή της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στα ερωτηματολόγια που χορηγήθηκαν

<b>Ερωτηματολόγιο Σχημάτων του Young (YSQ-S3)</b>	<b>N</b>	<b>M.O.</b>	<b>S.D.</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Συναισθηματική Στέρηση	208	10,79	5,76	5,0	27,0
Εγκατάλειψη / Αστάθεια	208	12,86	5,87	5,0	30,0
Καχυποψία / Κακοποίηση	208	11,93	5,72	5,0	29,0
Κοινωνική Απομόνωση / Αποξένωση	208	11,09	5,78	5,0	29,0
Ελαττωματικότητα / Ντροπή	208	8,26	4,92	5,0	29,0

Αποτυχία	208	9,58	5,56	5,0	28,0
Εξάρτηση / Ανικανότητα	208	9,25	4,34	5,0	27,0
Ευαλωτότητα	208	10,23	4,77	5,0	28,0
Μη Ανεπτυγμένος Εαυτός	208	9,60	4,08	5,0	24,0
Υποτακτικότητα	208	10,02	4,47	5,0	24,0
Αυτοθυσία	208	16,33	5,32	6,0	30,0
Συναισθηματική Αναστολή	208	12,84	6,46	5,0	30,0
Ανελαστικά Πρότυπα / Υπερβολική Κριτική	208	17,18	5,28	5,0	30,0
Αυτονόητο Δικαίωμα / Μεγαλείο	208	13,49	4,76	5,0	29,0
Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος / Αυτοπειθαρχία	208	13,01	5,39	5,0	30,0
Αναζήτηση Επιδοκμασίας / Αναγνώρισης	208	13,43	4,87	5,0	26,0
Αρνητισμός	208	13,14	6,11	5,0	30,0
Τιμωρητικότητα	208	12,38	5,14	5,0	29,0
<b>Ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων</b>	<b>N</b>	<b>M.O.</b>	<b>S.D.</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Δύναμη Διέγερσης	208	53,24	7,83	26,0	72,0
Δύναμη Αναστολής	206	42,67	7,81	23,0	65,0
Κινητικότητα Νευρικών Διαδικασιών	208	42,09	8,91	23,0	73,0
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	<b>N</b>	<b>M.O.</b>	<b>S.D.</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Συνολικό σκορ	208	41,32	11,97	20,0	76,0

Προκειμένου να διερευνηθεί αν τα δημογραφικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων της έρευνας επηρεάζουν τη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο εφαρμόστηκε το κριτήριο  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα, η Μονής Κατεύθυνσης Ανάλυση της Διακύμανσης (One Way Analysis of Variance) και ο δείκτης συνάφειας Pearson  $r$ .

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η βαθμολογία στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο συνδέεται σημαντικά με το φύλο των συμμετεχόντων. Ειδικότερα, οι άντρες του δείγματος ( $M = 44,61$ ,  $SD = 11,36$ ) έλαβαν υψηλότερη βαθμολογία στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο από ότι οι γυναίκες του δείγματος ( $M = 40,39$ ,  $SD = 12,01$ ),  $t(233) = 2,13$ ,  $p < 0,05$  (βλ. Πίνακα 11).

**Πίν.11.** Μέσοι όροι, *t* τιμές και στατιστική σημαντικότητα της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς το φύλο

	Φύλο συμμετεχόντων				t-test		
	Άντρας		Γυναίκα		t	df	p
	N	M	N	M			
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	46	44,61	162	40,39	2,13	206	0,035

Προκειμένου να διερευνηθεί αν οι συμμετέχοντες που βρίσκονται σε διαφορετικό επίπεδο σπουδών διαφέρουν ως προς τη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο τα δεδομένα υποβλήθηκαν σε Μονής Κατεύθυνσης Ανάλυση της Διακύμανσης (One Way Analysis of Variance) (βλ. Πίνακα 12).

**Πίν.12.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς το επίπεδο σπουδών

Επίπεδο σπουδών	N	Μέσος όρος (M)	Τυπική απόκλιση (S.D.)
Προπτυχιακό	151	42,85	11,78
Μεταπτυχιακό	48	36,38	11,35
Διδακτορικό/Άλλο	9	42,00	12,48
Σύνολο	208	41,32	11,97

Ο έλεγχος της ομοιογένειας της διασποράς με το κριτήριο του Levene κατέληξε σε στατιστικώς ασήμαντο αποτέλεσμα,  $F(2, 205) = 0,42$ ,  $p = 0,656$ . Οι συμμετέχοντες που βρίσκονται σε διαφορετικό επίπεδο σπουδών διέφεραν στατιστικώς σημαντικά ως προς τη βαθμολογία που έλαβαν στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο,  $F(2, 205) = 5,59$ ,  $p < 0,01$ . Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που βρίσκονται σε προπτυχιακό επίπεδο σπουδών είχαν μέσο όρο 42,85 (SD = 11,78), οι συμμετέχοντες που είναι μεταπτυχιακοί φοιτητές είχαν μέσο όρο 36,38 (SD = 11,35) και τέλος οι συμμετέχοντες που βρίσκονται σε διδακτορικό επίπεδο σπουδών είχαν μέσο όρο 42,00 (SD = 12,48). Από τις πολλαπλές κατά

ζεύγη συγκρίσεις με το post hoc κριτήριο του Tukey προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες που βρίσκονται σε προπτυχιακό επίπεδο σπουδών έχουν στατιστικώς σημαντικά υψηλότερο μέσο όρο στη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο σε σύγκριση με τους μεταπτυχιακούς φοιτητές του δείγματος.

Προκειμένου να διερευνηθεί αν οι συμμετέχοντες με διαφορετικές πηγές οικονομικής στήριξης διαφέρουν ως προς τη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο τα δεδομένα υποβλήθηκαν σε Μονής Κατεύθυνσης Ανάλυση της Διακύμανσης (One Way Analysis of Variance) (βλ. Πίνακα 13).

**Πίν.13.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς τις πηγές οικονομικής στήριξης

Πηγές οικονομικής στήριξης	N	Μέσος όρος (M)	Τυπική απόκλιση (S.D.)
Υποστήριξη από γονείς	107	42,55	11,49
Προσωπική εργασία	93	40,19	12,59
Υποτροφία/Άλλο	8	38,00	10,08
Σύνολο	208	41,32	11,97

Ο έλεγχος της ομοιογένειας της διασποράς με το κριτήριο του Levene κατέληξε σε στατιστικώς ασήμαντο αποτέλεσμα,  $F(2, 205) = 0,90$ ,  $p = 0,410$ . Οι συμμετέχοντες με διαφορετικές πηγές οικονομικής στήριξης δεν διέφεραν στατιστικώς σημαντικά ως προς τη βαθμολογία που έλαβαν στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο,  $F(2, 205) = 1,29$ ,  $p > 0,05$ .

Προκειμένου να διερευνηθεί αν οι συμμετέχοντες σε διαφορετική οικογενειακή κατάσταση διαφέρουν ως προς τη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο τα δεδομένα υποβλήθηκαν σε Μονής Κατεύθυνσης Ανάλυση της Διακύμανσης (One Way Analysis of Variance) (βλ. Πίνακα 14). Ο έλεγχος της ομοιογένειας της διασποράς με το κριτήριο του Levene κατέληξε σε στατιστικώς ασήμαντο αποτέλεσμα,  $F(3, 204) = 1,48$ ,  $p = 0,220$ . Οι συμμετέχοντες με διαφορετική οικογενειακή κατάσταση δεν διέφεραν στατιστικώς σημαντικά ως προς τη βαθμολογία που έλαβαν στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο,  $F(3, 204) = 2,49$ ,  $p > 0,05$ .

**Πίν.14.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση.

<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>	<b>N</b>	<b>Μέσος όρος (M)</b>	<b>Τυπική απόκλιση (S.D.)</b>
Άγαμος/η	176	42,22	11,82
Έγγαμος/η	9	34,67	7,94
Συμβίωση με σύντροφο	20	37,80	13,73
Άγαμος ή Έγγαμος με παιδιά	3	32,00	7,00
Σύνολο	208	41,32	11,97

Προκειμένου να διερευνηθεί αν η οικογενειακή κατάσταση των γονέων των συμμετεχόντων επηρεάζει τη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο τα δεδομένα υποβλήθηκαν σε Μονής Κατεύθυνσης Ανάλυση της Διακύμανσης (One Way Analysis of Variance) (βλ. Πίνακα 15).

**Πίν.15.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς την οικογενειακή κατάσταση των γονέων

<b>Οικογενειακή κατάσταση γονέων</b>	<b>N</b>	<b>Μέσος όρος (M)</b>	<b>Τυπική απόκλιση (S.D.)</b>
Χωρισμένοι	24	38,04	12,83
Σε διάσταση	7	41,86	9,08
Παντρεμένοι	164	41,79	12,12
Χηρεία	13	41,15	9,86
Σύνολο	208	41,32	11,97

Ο έλεγχος της ομοιογένειας της διασποράς με το κριτήριο του Levene κατέληξε σε στατιστικώς ασήμαντο αποτέλεσμα,  $F(3, 204) = 0,60$ ,  $p = 0,614$ . Η οικογενειακή κατάσταση των γονέων των συμμετεχόντων δεν βρέθηκε να επηρεάζει τη βαθμολογία που έλαβαν στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο,  $F(3, 204) = 0,69$ ,  $p > 0,05$ .

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η απώλεια του πατέρα των συμμετεχόντων δεν επηρεάζει τη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο  $t(206) = -0,84$ ,  $p > 0,05$  (βλ. Πίνακα 16).

**Πίν.16.** Μέσοι όροι, *t* τιμές και στατιστική σημαντικότητα της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς την απώλεια του πατέρα τους.

	Απώλεια πατέρα				t-test		
	Ναι		Όχι		t	df	p
	N	M	N	M			
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	14	38,71	194	41,51	-0,84	206	0,400

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο *t* για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η απώλεια της μητέρας των συμμετεχόντων δεν επηρεάζει τη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο  $t(206) = -0,24, p > 0,05$  (βλ. Πίνακα 17).

**Πίν.17.** Μέσοι όροι, *t* τιμές και στατιστική σημαντικότητα της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς την απώλεια της μητέρας τους.

	Απώλεια μητέρας				t-test		
	Ναι		Όχι		t	df	p
	N	M	N	M			
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	3	39,67	205	41,35	-0,24	206	0,81

Στη συνέχεια διερευνήθηκε η ύπαρξη συνάφειας μεταξύ της βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και της ηλικίας, της σειράς γέννησης και του αριθμού των αδελφών που έχουν, με τη χρήση του δείκτη συνάφειας Pearson *r* (βλ. Πίνακα 18).

**Πίν.18.** Συνάφεια (δείκτες Pearson  $r$ ) μεταξύ της βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και της ηλικίας, της σειράς γέννησης και του αριθμού αδελφών.

	Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο		Ηλικία	Σειρά γέννησης	Αριθμός αδελφών
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	1				
<b>Ηλικία</b>	-0,21**	1			
<b>Σειρά γέννησης</b>	0,04	-0,01	1		
<b>Αριθμός αδελφών</b>	0,01	0,03	0,55**	1	

Σημείωση: \*\* $p < 0,01$

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 18, βρέθηκε στατιστικώς σημαντική αρνητική συνάφεια ανάμεσα στη βαθμολογία στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και στην ηλικία των συμμετεχόντων ( $r = -0,21$ ,  $p < 0,01$ ).

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η επίσκεψη των συμμετεχόντων σε ειδικό ψυχικής υγείας στο παρελθόν δεν επηρεάζει τη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο  $t(206) = -0,52$ ,  $p > 0,05$  (βλ. Πίνακα 19).

**Πίν.19.** Μέσοι όροι,  $t$  τιμές και στατιστική σημαντικότητα της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς την επίσκεψη σε ειδικό ψυχικής υγείας

	Επίσκεψη σε ειδικό ψυχικής υγείας				t-test		
	Ναι		Όχι		t	df	p
	N	M	N	M			
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	69	40,71	139	41,63	-0,52	206	0,605

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η λήψη φαρμακευτικής αγωγής για την αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων στον παρόν ή στο παρελθόν δεν επηρεάζει τη βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο  $t(206) = -0,94$ ,  $p > 0,05$  (βλ. Πίνακα 20).

**Πίν.20.** Μέσοι όροι, *t* τιμές και στατιστική σημαντικότητα της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής για ψυχολογικά προβλήματα

	Λήψη φαρμακευτικής αγωγής για ψυχολογικά προβλήματα				t-test		
	Ναι		Όχι		t	df	p
	N	M	N	M			
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	9	37,67	199	41,49	-0,94	206	0,350

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο *t* για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η νοσηλεία για κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας δεν επηρεάζει τη βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο  $t(206) = 1,49, p > 0,05$  (βλ. Πίνακα 21).

**Πίν.21.** Μέσοι όροι, *t* τιμές και στατιστική σημαντικότητα της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς τη νοσηλεία για σοβαρά προβλήματα υγείας.

	Νοσηλεία για σοβαρά προβλήματα υγείας				t-test		
	Ναι		Όχι		t	df	p
	N	M	N	M			
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	30	44,33	178	40,81	1,49	206	0,137

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο *t* για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η αντιμετώπιση προβλήματος υγείας το τελευταίο διάστημα δεν επηρεάζει τη βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο  $t(206) = 0,88, p > 0,05$  (βλ. Πίνακα 22).



**Πίν.22.** Μέσοι όροι, *t* τιμές και στατιστική σημαντικότητα της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς την αντιμετώπιση προβλήματος υγείας.

	Αντιμετώπιση προβλήματος υγείας το τελευταίο διάστημα				t-test		
	Ναι		Όχι		t	df	p
	N	M	N	M			
<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	38	42,87	170	40,98	0,88	206	0,380

Προκειμένου να διερευνηθεί αν οι συμμετέχοντες που αξιολογούν διαφορετικά την κατάσταση της υγείας τους διαφέρουν ως προς τη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο τα δεδομένα υποβλήθηκαν σε Μονής Κατεύθυνσης Ανάλυση της Διακύμανσης (One Way Analysis of Variance) (βλ. Πίνακα 23).

**Πίν.23.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο ως προς την αυτοαξιολόγηση της υγείας τους.

Κατάσταση υγείας	N	Μέσος όρος (M)	Τυπική απόκλιση (S.D.)
Πολύ κακή	22	33,14	9,02
Ούτε κακή ούτε καλή	20	47,50	17,06
Καλή	91	41,97	10,55
Πολύ καλή	75	41,29	11,71
Σύνολο	208	41,32	11,97

Ο έλεγχος της ομοιογένειας της διασποράς με το κριτήριο του Levene κατέληξε σε στατιστικώς ασήμαντο αποτέλεσμα,  $F(3, 204) = 2,60$ ,  $p = 0,114$ . Οι συμμετέχοντες που αξιολογούν διαφορετικά την κατάσταση της υγείας τους διέφεραν στατιστικώς σημαντικά ως προς τη βαθμολογία που έλαβαν στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο,  $F(3, 204) = 5,65$ ,  $p < 0,01$ . Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που αξιολογούν την υγεία τους ως πολύ κακή έχουν μέσο όρο 33,14 ( $SD = 9,02$ ), οι συμμετέχοντες που την αξιολογούν ως «ούτε κακή ούτε καλή» έχουν μέσο όρο 47,50 ( $SD = 17,06$ ), οι συμμετέχοντες που την αξιολογούν ως καλή έχουν μέσο όρο 41,97 ( $SD = 10,55$ ) και οι συμμετέχοντες που την αξιολογούν ως

πολύ καλή έχουν μέσο όρο 41,29 (SD = 11,71). Από τις πολλαπλές κατά ζεύγη συγκρίσεις με το post hoc κριτήριο του Tukey προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες που αξιολογούν την κατάσταση της υγείας τους ως πολύ κακή έχουν στατιστικώς σημαντικά χαμηλότερο μέσο όρο στη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που την αξιολογούν ως «ούτε κακή ούτε καλή» ( $p < 0,05$ ), τους συμμετέχοντες που την αξιολογούν ως καλή ( $p < 0,05$ ) και τους συμμετέχοντες που την αξιολογούν ως πολύ καλή ( $p < 0,05$ ).

Στη συνέχεια διερευνήθηκε η ύπαρξη συνάφειας μεταξύ της βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και της βαθμολογίας τους στο Ερωτηματολόγιο Σχημάτων του Young (YSQ-S3), με τη χρήση του δείκτη συνάφειας Pearson  $r$  (βλ. Πίνακα 24).

Βρέθηκε στατιστικώς σημαντική θετική συνάφεια ανάμεσα στη βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και όλες τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Σχημάτων του Young (YSQ-S3), εκτός της υποκλίμακας της Αυτοθυσίας: *Συναισθηματική Στέρηση* ( $r = 0,24$ ,  $p < 0,01$ ), *Εγκατάλειψη / Αστάθεια* ( $r = 0,39$ ,  $p < 0,01$ ), *Καχυποψία / Κακοποίηση* ( $r = 0,26$ ,  $p < 0,01$ ), *Κοινωνική Απομόνωση / Αποξένωση* ( $r = 0,28$ ,  $p < 0,01$ ), *Ελαττωματικότητα / Ντροπή* ( $r = 0,36$ ,  $p < 0,01$ ), *Αποτυχία* ( $r = 0,27$ ,  $p < 0,01$ ), *Εξάρτηση / Ανικανότητα* ( $r = 0,41$ ,  $p < 0,01$ ), *Ευαλωτότητα* ( $r = 0,35$ ,  $p < 0,01$ ), *Μη Ανεπτυγμένος Εαυτός* ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,01$ ), *Υποτακτικότητα* ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,01$ ), *Συναισθηματική Αναστολή* ( $r = 0,17$ ,  $p < 0,01$ ), *Ανελαστικά Πρότυπα / Υπερβολική Κριτική* ( $r = 0,20$ ,  $p < 0,01$ ), *Αυτονόητο Δικαίωμα / Μεγαλείο* ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,01$ ), *Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος / Αυτοπειθαρχία* ( $r = 0,50$ ,  $p < 0,01$ ), *Αναζήτηση Επιδοκίμασίας / Αναγνώρισης* ( $r = 0,44$ ,  $p < 0,01$ ), *Αρνητισμός* ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,01$ ) και *Τιμωρητικότητα* ( $r = 0,35$ ,  $p < 0,01$ ) (βλ. Πίνακα 24).

**Πίν.24.** Συνάφεια (δείκτες Pearson  $r$ ) μεταξύ της βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και της βαθμολογίας τους στο Ερωτηματολόγιο Σχημάτων του Young.

<b>Ερωτηματολόγιο Σχημάτων του Young</b>	<b>Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>
Συναισθηματική Στέρηση	0,24**
Εγκατάλειψη / Αστάθεια	0,39**

Καχυποψία / Κακοποίηση	0,26**
Κοινωνική Απομόνωση / Αποξένωση	0,28**
Ελαττωματικότητα / Ντροπή	0,36**
Αποτυχία	0,27**
Εξάρτηση / Ανικανότητα	0,41**
Ευαλωτότητα	0,35**
Μη Ανεπτυγμένος Εαυτός	0,30**
Υποτακτικότητα	0,34**
Αυτοθυσία	0,11
Συναισθηματική Αναστολή	0,17**
Ανελαστικά Πρότυπα / Υπερβολική Κριτική	0,20**
Αυτονόητο Δικαίωμα / Μεγαλείο	0,32**
Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος / Αυτοπειθαρχία	0,50**
Αναζήτηση Επιδοκίμασίας / Αναγνώρισης	0,44**
Αρνητισμός	0,37**
Τιμωρητικότητα	0,35**

Σημείωση: \*\* $p < 0,01$

Τέλος, διερευνήθηκε η ύπαρξη συνάφειας μεταξύ της βαθμολογίας των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και της βαθμολογίας τους στο Ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων, με τη χρήση του δείκτη συνάφειας Pearson  $r$  (βλ. Πίνακα 25). Βρέθηκε στατιστικώς σημαντική θετική συνάφεια ανάμεσα στη βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και όλες τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων: *Δύναμη Διέγερσης* ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,01$ ), *Δύναμη Αναστολής* ( $r = 0,29$ ,  $p < 0,01$ ) και *Κινητικότητα Νευρικών Διαδικασιών* ( $r = 0,23$ ,  $p < 0,01$ ).

**Πίν.25.** Συνάφεια (δείκτες Pearson  $r$ ) μεταξύ της βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και της βαθμολογίας τους στο Ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων

Ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων	Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο
Δύναμη Διέγερσης	0,33**
Δύναμη Αναστολής	0,29**
Κινητικότητα Νευρικών Διαδικασιών	0,23**

Σημείωση: \*\* $p < 0,01$

### 7.1. Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα έγινε προσπάθεια συσχέτισης των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, της Ιδιοσυγκρασίας, αλλά και δημογραφικών μεταβλητών με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο. Μετά από διεξοδική έρευνα και με βάση τις γνώσεις μας, είναι η πρώτη έρευνα που συσχετίζει τους παραπάνω παράγοντες, τουλάχιστον στην ελληνική βιβλιογραφία, ενώ εξαιρετικά περιορισμένες είναι οι έρευνες που συσχετίζουν τους παράγοντες στη διεθνή βιβλιογραφία.

Σύμφωνα με τα ερευνητικά ερωτήματα, ελέγχθηκε η συσχέτιση ανάμεσα στη βαθμολογία στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και στο φύλο των συμμετεχόντων. Από τα αποτελέσματα, φαίνεται ότι οι άντρες του δείγματος ( $M = 44,61$ ,  $SD = 11,36$ ) έλαβαν υψηλότερη βαθμολογία στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο από ότι οι γυναίκες του δείγματος ( $M = 40,39$ ,  $SD = 12,01$ ),  $t(233) = 2,13$ ,  $p < 0,05$  (βλ. Πίνακα 11). Τα παραπάνω ευρήματα, συμφωνούν με την έρευνα των Griffiths (1995), η οποία υποστήριξε ότι τα αγόρια μπορεί να έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν εθισμό στο διαδίκτυο, καθώς χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να καλύψουν άλλους εθισμούς, όπως τα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια ή τον παθολογικό τζόγο. Το αποτέλεσμα αυτό υποστηρίζουν και ποικίλες έρευνες, οι οποίες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο εμφανίζεται συχνότερα στους άντρες από ότι στις γυναίκες (Chou & Hsiao, 2000, Liang, 2003, Scherer, 1997). Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, σε δείγμα 514 φοιτητών, διερευνώντας το διαδικτυακό εθισμό, τον εθισμό στο διαδικτυακό τζόγο και τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι άντρες είχαν υψηλότερα επίπεδα

εμπλοκής στο διαδίκτυο σε σχέση με τις γυναίκες, τόσο στο διαδικτυακό τζόγο όσο και στον σεξουαλικό εθισμό στο διαδίκτυο (Γιωτάκος, 2011).

Παράλληλα, από την παρούσα έρευνα προέκυψαν συσχετίσεις ανάμεσα στο Ερωτηματολόγιο του εθισμού στο διαδίκτυο με το επίπεδο σπουδών και την αυτο-αξιολόγηση της υγείας. Οι συμμετέχοντες που αξιολογούν την κατάσταση της υγείας τους ως πολύ κακή έχουν στατιστικώς σημαντικά χαμηλότερο μέσο όρο στη βαθμολογία τους στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που την αξιολογούν ως «ούτε κακή ούτε καλή» ( $p < 0,05$ ), τους συμμετέχοντες που την αξιολογούν ως καλή ( $p < 0,05$ ) και τους συμμετέχοντες που την αξιολογούν ως πολύ καλή ( $p < 0,05$ ). Συμπερασματικά, μπορούμε να υποθέσουμε πως οι συμμετέχοντες που αξιολογούν την υγεία τους ως «πολύ κακή», πιθανόν δεν έχουν τη διάθεση ή την ανάγκη για ενασχόληση με το διαδίκτυο σε παθολογικό βαθμό. Οι παραπάνω συγκρίσεις (επίπεδο σπουδών και αυτο-αξιολόγηση υγείας με τον εθισμό στο διαδίκτυο) δε φαίνεται να έχουν μελετηθεί στη διεθνή βιβλιογραφία, προκαλώντας έντονο ενδιαφέρον για περαιτέρω μελέτη.

Από τα αποτελέσματα δεν προκύπτουν συσχετίσεις με τα υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία, όπως τέθηκαν στα ερευνητικά ερωτήματα.

Στατιστικώς σημαντική θετική συνάφεια βρέθηκε ανάμεσα στη βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και όλες τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Σχημάτων του Young (YSQ-S3), εκτός της υποκλίμακας της Αυτοθυσίας. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός των ΠΔΣ τόσο αυξάνεται η παθολογική χρήση του διαδικτύου και το αντίστροφο, χωρίς, ωστόσο να μπορεί να υποστηριχθεί αιτιώδης σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών.

Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα και με βάση την υπάρχουσα διεθνή βιβλιογραφία, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου φαίνεται να σχετίζεται θετικά και σημαντικά με τις κατηγορίες Αποσύνδεση και Απόρριψη, Ανεπαρκής Αυτονομία, Ανεπαρκή όρια, Υπεραγρύπνιση/Αναστολή και Επίδοση και Προσανατολισμός στους άλλους. Τα άτομα, δηλαδή, που επιδίδονται σε παθολογική χρήση του διαδικτύου φαίνεται να δυσκολεύονται στην αυτονόμηση και διαφοροποίησή τους από τους άλλους και αδυνατούν να δημιουργήσουν ασφαλείς και σταθερές σχέσεις, ενώ ταυτόχρονα χαρακτηρίζονται από την τάση να επικεντρώνονται στην ικανοποίηση των αναγκών και επιθυμιών των άλλων με σκοπό την αποδοχή και την αποφυγή της απόρριψης. Τέλος, τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται από δυσκολία να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους καθώς και από την τάση να καταστέλλουν τα συναισθήματά τους και να επικεντρώνονται σε στόχους επίτευξης.

Λαμβάνοντας υπόψιν την έρευνα του Shajari et al. (2016), που κατέληξε σε συσχετίσεις ανάμεσα στους πέντε τομείς των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και του εθισμού στο διαδίκτυο, φαίνεται πως τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν, αποδεικνύοντας πως το διαδίκτυο αποτελεί τον πιο εύκολο και γρήγορο τρόπο να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους (φόβο εγκατάλειψης, εξάρτηση, ευαλωτότητα), ευνοεί τη δημιουργία σχέσεων σε πιο ασφαλείς συνθήκες από αυτές της πραγματικής ζωής, αλλά και αποτελεί έναν τρόπο ανακούφισης (στρατηγική αποφυγής) από δυσφορία που μπορεί να προκαλούν στο άτομο τα παραπάνω ΠΔΣ (Shajari et al., 2016). Τα άτομα που έχουν πολύ ισχυρά τα παραπάνω σχήματα, είναι τα πρώτα που υιοθετούν την παθολογική χρήση του διαδικτύου, ψάχνοντας μία διαφυγή από τη δύσκολη καθημερινότητα που βιώνουν λόγω των έντονων ΠΔΣ ή λόγω των καταστάσεων που μπορεί να πυροδοτούν και να ενεργοποιούν τα ΠΔΣ. Το διαδίκτυο αποτελεί τον πιο άμεσο και εύκολο τρόπο απόδρασης, καθώς υπάρχει στην καθημερινότητα όλων. Δεδομένου ότι δε μπορεί να υπάρξει αιτιώδης σχέση μεταξύ των δύο φαινομένων, είναι πιθανό να ισχύει και το αντίστροφο, δηλαδή οι δυνατότητες που παρέχει το περιβάλλον του διαδικτύου, να οδηγούν σε ενίσχυση ή επιδείνωση των δυσπροσαρμοστικών αντιλήψεων σχετικά με τον εαυτό και τον κόσμο.

Επιπρόσθετα, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας βρήκαν στατιστικώς σημαντική θετική συνάφεια ανάμεσα στη βαθμολογία των συμμετεχόντων στο Ερωτηματολόγιο Εθισμού στο Διαδίκτυο και όλες τις υπο-κλίμακες του Ερωτηματολογίου Ιδιοσυγκρασίας Ενηλίκων: Δύναμη Διέγερσης ( $r = 0,33, p < 0,01$ ), Δύναμη Αναστολής ( $r = 0,29, p < 0,01$ ) και Κινητικότητα Νευρικών Διαδικασιών ( $r = 0,23, p < 0,01$ ). Με βάση τα παραπάνω ευρήματα, μπορεί κανείς να καταλήξει στο συμπέρασμα ότι τα στοιχεία της ιδιοσυγκρασίας συσχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Προσπαθώντας να σκιαγραφήσουμε το προφίλ των φοιτητών που κάνουν παθολογική χρήση του διαδικτύου, μπορούμε να πούμε ότι είναι άτομα που χαρακτηρίζονται από μία τάση να αναλαμβάνουν ενέργειες κάτω από υψηλές συνθήκες διέγερσης, προτιμούν να εκτελούν ριψοκίνδυνες ενέργειες, είναι άτομα που μπορούν να εκτελέσουν μία ενέργεια κάτω από απειλητικές συνθήκες, αντέχουν την κούραση κάτω από συνθήκες πίεσης και είναι ικανά να αντιδράσουν ικανοποιητικά κάτω από συνθήκες πίεσης. Παράλληλα, χαρακτηρίζονται από εύκολη απόσυρση από συμπεριφορές που δεν είναι κοινωνικά αποδεκτές, από τη δυνατότητα να καθυστερούν την εκτέλεση ενός έργου όταν χρειάζεται, να διακόπτουν τη λύση ενός ζητήματος όταν χρειάζεται, να μην εκφράζουν τα συναισθήματά τους όταν κάτι τέτοιο είναι αναγκαίο. Τέλος, τα άτομα αυτά, χαρακτηρίζονται από ικανοποιητική αντίδραση σε αλλαγές του περιβάλλοντος, προσαρμοστικότητα, εύκολη εναλλαγή ενεργειών, ομαλή αλλαγή

διάθεσης, προτίμηση καταστάσεων που απαιτούν ταυτόχρονη εκτέλεση διαφορετικών διεργασιών. Ο ρόλος των Ιδιοσυγκρασιακών παραγόντων φαίνεται να είναι ιδιαίτερος σημαντικός στην εμφάνιση Εθισμού στο Διαδίκτυο. Φαίνεται ότι φοιτητές με τα παραπάνω Ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά, σε συνδυασμό με τα ΠΔΣ που τους ακολουθούν στην πορεία της ζωής τους, οδηγούνται στην παθοδολογική χρήση του διαδικτύου ως τρόπο συγκαλυψης των δυσκολιών τους ή ως τρόπο αποφυγής δυσάρεστων συναισθημάτων.

Τα παραπάνω αποτελέσματα συνάδουν με την έρευνα των Ozturk et. al. (2013), αλλά και με αποτελέσματα ερευνών που εξετάζουν τη συσχέτιση της ιδιοσυγκρασίας με την εξάρτηση από ουσίες. Σύμφωνα με τις ανωτέρω έρευνες βρέθηκε πως υπάρχει σημαντική συνάφεια ανάμεσα στον καταθλιπτικό, κυκλοθυμικό, υπερθυμικό, ευέξαπτο και αγχώδη τύπο προσωπικότητας με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Ozturk et. al., 2013). Οι Landers και Lounsbury (2006) σε έρευνά που διεξήγαγαν σε 117 προπτυχιακούς φοιτητές, βρήκαν πως η κακή χρήση του διαδικτύου είχε αρνητική συσχέτιση με την τερπνότητα, την ευσυνειδησία, την εξωστρέφεια, την αισιοδοξία, την εργασία, ενώ είχε θετική συσχέτιση με τη σκληρή νοοτροπία.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, πέραν του ερευνητικού ενδιαφέροντος, μπορούν να είναι χρήσιμα και στην κλινική πράξη, στην ψυχοθεραπευτική πρακτική με ενήλικες, αλλά και στον τομέα της πρόληψης. Η κατανόηση του ρόλου των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και της Ιδιοσυγκρασίας, αλλά και της σχέσης τους με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο, μπορεί να βοηθήσει στη θεραπευτική παρέμβαση, καθώς συμβάλλει καθοριστικά στη διατύπωση περίπτωσης του ατόμου και στην καλύτερη δόμηση της θεραπευτικής παρέμβασης. Τα ΠΔΣ και η Ιδιοσυγκρασία που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο, αλλά και οι συνέπειές τους, μπορεί να αποτελέσουν αντικείμενο διερεύνησης και παρέμβασης, στην κρίσιμη εποχή που βρισκόμαστε στους πρόποδες του «internet of things» και της ολοένα και μεγαλύτερης εξάρτησης από το διαδίκτυο στην καθημερινότητά μας. Ταυτόχρονα, η συγκεκριμένη έρευνα μπορεί να αποτελέσει εφαλτήριο στη χρήση αλλά και στη διάδοση της Θεραπείας Σχημάτων ως ενδεικνυόμενης θεραπείας για την αντιμετώπιση του Εθισμού στο Διαδίκτυο, δημιουργώντας θεραπευτικές αλλαγές τόσο σε επίπεδο συμπτωμάτων όσο και σε επίπεδο σχημάτων.

## **7.2. Περιορισμοί και προτάσεις.**

Αναφορικά με τους περιορισμούς της συγκεκριμένης έρευνας, αξίζει να σημειωθεί πως τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν από ερωτηματολόγια τα οποία συμπληρώθηκαν ατομικά και διαδικτυακά, κάτι που καταδεικνύει ότι δεν υπάρχουν εγγυήσεις για την ακρίβειά τους. Είναι

σημαντικό να σημειωθεί πως ένας σημαντικός περιορισμός της συγκεκριμένης έρευνας είναι ότι ο αριθμός των διαθέσιμων ερευνών σχετικά με τη συσχέτιση των ΠΔΣ με τον εθισμό στο διαδίκτυο, καθώς και του συνδυασμού ΠΔΣ και Ιδιοσυγκρασίας με τον εθισμό στο διαδίκτυο, είναι εξαιρετικά περιορισμένος.

Αναγκαία κρίνεται περαιτέρω έρευνα για τη διερεύνηση της συσχέτισης των ΠΔΣ και της Ιδιοσυγκρασίας με τον εθισμό στο διαδίκτυο.



## Βιβλιογραφία

### Ξένη βιβλιογραφία

Association AP. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®), 2013.

Atalay H., Akbas N. B., Zahmacioglu O., Kilic E. Z., Goktuna Z. (2013). Are early maladaptive schemas, temperament and character dimensions correlated? *Open Journal of Psychiatry*, 3: 206- 213.

Bach B., Lockwood G., Young J.E. A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cog Behav Ther*, 2017, 2-22.

Brotchie J., Hanes J., Wendon P., Waller G. (2006). Emotional avoidance among alcohol and opioid abusers: The role of schema- level cognitive processes. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 35, 231- 236.

Brotchie J., Meyer C., Copello A., Kidney R., Waller G. (2004). Cognitive representations in alcohol and opioid abuse: The role of core beliefs. *The British Journal of Clinical Psychology*, 43, 337- 342.

Buss A. H., 1991. The EAS theory of temperament. In J Strelau & A. Angleitner (Eds.) *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (pp 43-60). London: Plenum.

Chess S., Thomas A. (1991). Temperament and the concept of goodness of fit. In J. Strelau & A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement*. Pp 15-28. London: Plenum.

Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35(1), 65-80.

Cloninger, C.R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44 (6), 573-88.

Cloninger, C.R. (1986). A unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states. *Psychiatric Developments*, 4(3), 167-226.

Cloninger, C.R. (1983). *Personality traits*. New York: Academic Press.

Cloninger, C.R., Reich, T., Guze, S.B. (1975). The Multifactorial Model of Disease Transmission: III. Familial Relationship between Sociopathy and Hysteria (Briquet's Syndrome). *British Journal of Psychiatry*, 127, 23-32.

Coventry, K.R. & Brown, R.I. (1993). Sensation seeking, gambling and gambling addictions. *Addiction*, 88(4), 341-354

Decouvelaere F., Graziani P., Gackiere- Eraldi D., Rusinek S., Hautekeete M. (2002). Hypothesis of existence and development of early maladaptive schemas in alcohol-dependent patients. *Journal de Therapie Comportementale et Cognitive*, 12, 43- 48.

Etter, J. F. (2010). Smoking and Cloninger's Temperament and Character Inventory. *Nicotine & Tobacco Research*, 12 (9), 919-926.

Fard ZG, Schneider S, Hudson JL, Mojtaba H, Pooravani M, Heidari ZH, (2014). Early maladaptive schemas as predictors of child anxiety: the role of child and mother schemas. *Behav Res Cntr of SBMU*, 1 (2): 9-18.

Goldberg I. (1996). Internet addiction disorder, Available online at

[http://physics.wisc.edu/~shalizi/Internet addiction criteria.html](http://physics.wisc.edu/~shalizi/Internet%20addiction%20criteria.html)

Hawke LD & Provencher MD. Schema Theory and Schema Therapy in Mood and Anxiety Disorders: A Review. *J Cogn Psych*, 2011; 25 (4): 257- 276.

Howard MO, Kivlahan D. & Walker RD.( 1997). Cloninger's tridimensional theory of personality and psychopathology: applications to substance use disorders. *Journal of Studies on Alcohol*, 58(1), 48-66.

Jang K. L., McCrae R. R., Angleitner A., Riemann R., Livesley W. J. (1998). Heritability of facet- level traits in a cross- cultural twin sample Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1556- 1565.

Janiri, L., Martinotti, G., Dario, T., Schifano, F. & Briani, P.(2007). The Gamblers' Temperament and Character Inventory (TCI) personality profile. *Substance Use & Misuse*, 42 (6), 975–984.

Landers R. N. and J. W. Lounsbury J. W. (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, vol. 22, no. 2, pp. 283–293.

Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 7(3), 333-348.

Liang, G. (2003). The CASS internet report: Surveying internet usage and impact in twelve Chinese cities. Research Center for Social Development. Chinese Academy of Social Sciences, Markle Foundation.

Masse, L.C. & Tremblay, R.E. (1997). Behavior of boys in kindergarten and the onset of substance use during adolescence. *Archives of General Psychiatry*, 54(1), 62-8.

Matthews G., Gilliland K. (2001). Personality, biology and cognitive science: a reply to Corr (2001). *Personality and Individual Differences*, 30, 353- 362.

Moiedfar S, Habibpour K, Ganji A (2007). Internet addiction, causes and outcomes among juveniles living in Tehran city. *Media Quarterly, Fall*; 3:55–80.

Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not? *Lancet*, 355(9204), 632.

Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13,

405e413.

Nower, L., Derevensky, J. L. & Gupta, R. (2004). The relationship of impulsivity, sensation seeking, coping, and substance use in youth gamblers. *Psychology of Addictive Behavior*, 18(1), 49–55.

Ozturk F. O., Ekinçi M., Ozturk O., Canan F. (2013). The relationship of affective temperament and emotional- behavioral difficulties to internet addiction in Turkish teenagers. *ISRN Psychiatry*. <http://dx.doi.org/10.1155/2013/961734>

Pavlov I. P., (1927). *Conditioned reflexes*. London: Oxford University Press.

Ravaja, N., & Keltikangas-Jarvinen, K. (2001). Cloninger's temperament and character dimensions in young adulthood and their relation to characteristics of parental alcohol use and smoking. *Journal of Studies on Alcohol*, 62 (1), 98–104

Roper L., Dickson J.M., Tinwell C., Booth P.G., McGuire J. (2009). Maladaptive cognitive schemas in alcohol dependence: Changes associated with a brief residential abstinence program. *Cognitive Therapy Res*, DOI 10.1007/s10608-009-9252-z.

Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38(6), 655-665.

Shashagy F., Saffarinia M., Iranpoor M., Soltanynejad A. (2011). The relationship of early maladaptive schemas, attributional styles and learned helplessness among addicted and non addicted men. *Addict & Health*. 3 (1-2): 45-52.

Shajari F., Sohrabi F., Jomehri F. (2016). *Relationship between early maladaptive schema and internet addiction: A cross-sectional study*. Asian Journal of Pharmaceutical Research and Health Care. 8 (3), 84-91.

Shaw M., Black D. W. (2008). *Internet addiction. Definition, Assessment, Epidemiology, and Clinical Management*. CNS Drugs, 22 (5): 353- 365.

Strelau J. (1987). The concept of temperament in personality research. *European Journal of Personality*, 1, 107-117.

Strelau J., Angleitner A. (1991). Temperament search: Some divergencies and similarities. In J. Strelau & Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement*. Pp 1-12. London: Plenum.

Thimm J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five factor model perspective. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 41: 373-380.

Tremblay, P. F., & Dozois, D. J. A. Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual differences*, 2009; 46 (5-6), 569-574.

Wills, T.A., Vaccaro, D. & McNamara, G. (1994). Novelty seeking, risk taking, and related constructs as predictors of adolescent substance use: an application of Cloninger's theory. *Journal of Substance Abuse*. 6(1):1-20.

Young J.E., (1998). The Young Schema Questionnaire: Short form.

Young, J. E. (2005). *Young Schema Questionnaire Short Form (YSQ-S3)* (3rd ed.). New York, NY: Schema Therapy Institute.

Young K. S. (2004). *Internet Addiction. A new clinical phenomenon and its consequences*. *American Behavioral Scientist*, 48 (4): 402- 415.

Young , K.S. & Rodgers, R.C. (1998). The relationship between depression and pathological internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1),25-28.

Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M.E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guildford Press.

Zappulla C., Guzzo G., Maggio R D., Laudani C., Cacioppo C. (2014). Internet addiction, temperament, and the moderator role of family emotional involvement. *International journal of mental health and addiction*, 12 (1): 52-63.

### **Ελληνική Βιβλιογραφία**

Ευσταθίου Γ., Ευθυμίου Κ., Χαρίλα Ν. Γνωσιακή- Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία Διαταραχών Προσωπικότητας. Θεωρία και ανάλυση κλινικών περιστατικών. Αθήνα: Εκδόσεις Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, 2014, σελ. 58- 92.

Ζαφειροπούλου, Μ., Ψύλλου, Ρ. & Ξενάκη, Χ., (Επιμ.). (2006). Έλα να χτίσουμε μαζί το χαρακτήρα σου: Συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού: Βιβλίο του γονέα. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Καλαντζη Αζίζι Α., Σοφianoπούλου Α. Γνωσιακή- Συμπεριφοριστική Θεραπεία Παιδιών και Εφήβων. Θεωρία και Πράξη. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο Α.Ε., 2016.

Καραπέτσας Α. Β., Φώτης Α. Ι., Ζυγούρης Ν. Ι., (2012). *Νέοι και εθισμός στο διαδίκτυο: Ερευνητική προσέγγιση συχνότητας του φαινομένου*. Εγκέφαλος, 49, 67-72.

Μήτσιου,Ε. & Στογιαννίδου,Α.(2011).Σύνδεση χαρακτηριστικών προσωπικότητας και επιπέδων χρήσης του διαδικτύου σε εφηβικό πληθυσμό. Επιστημονική Επετηρίδα Αριστοτέλειου Πανεπιστήμιου, Τμήμα Ψυχολογίας, Θ', 113-130.

Ποταμιάνος, Γ. (2002). *Θεωρίες προσωπικότητας και κλινική πρακτική*, Αθήνα:

Ελληνικά Γράμματα.

Φιλιόγλου Μ., Αγγελή Κ. (2016). *Θεραπευτικές προσεγγίσεις στον εθισμό στο διαδίκτυο: Βιβλιογραφική ανασκόπηση*. Γνωσιακή- Συμπεριφοριστική Έρευνα και Θεραπεία, 2 (1): 29-40.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Η συγκεκριμένη έρευνα διεξάγεται στα πλαίσια της Διπλωματικής μου εργασίας για το μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών "Αντιμετώπιση Εξαρτήσεων/Εξαρτησιολογία" της Ιατρικής Σχολής Αθηνών.

Η συμμετοχή σας στην παρακάτω έρευνα είναι εθελοντική και άκρως αναγκαία.

Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα, τηρείται πολιτική απορρήτου καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας, αλλά και κατά το πέρας αυτής και δεσμεύει τα μέλη της ερευνητικής ομάδας.

Οι απαντήσεις είναι απόλυτα εμπιστευτικές, μόνο τα μέλη της ερευνητικής ομάδας θα έχουν πρόσβαση σε αυτές και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Καμία μεμονωμένη πληροφορία σχετικά με οποιοδήποτε φυσικό πρόσωπο δε θα δημοσιευθεί, παρά μόνο τα τελικά αποτελέσματα της έρευνας.

\* Απαιτείται

### Ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων

#### 1. Φύλο \*

- Άνδρας
- Γυναίκα

#### 2. Ημερομηνία γέννησης \*

Παράδειγμα: 15 Δεκεμβρίου 2012

#### 3. Σχολή Φοίτησης \*

#### 4. Τμήμα Φοίτησης \*

#### 5. Επίπεδο σπουδών \*

- Προπτυχιακό
- Μεταπτυχιακό
- Διδακτορικό
- Άλλο:

#### 6. Πηγές οικονομικής υποστήριξης \*

- Υποστήριξη από γονείς
- Προσωπική εργασία
- Υποτροφία
- Άλλο:

#### 7. Οικογενειακή κατάσταση \*

- Άγαμος/η
- Έγγαμος/η
- Συμβίωση με σύντροφο
- Έγγαμος/η με παιδιά

- Διαζευγμένος/η
- Χήρος/α
- Σε διάσταση
- Άγαμος/η με παιδιά
- Άλλο:

**8. Περιοχή κατοικίας \***

**9. Διαμονή: \***

- Σε φοιτητική εστία
- Με συγκάτοικο
- Μόνος/η
- Με γονείς
- Με συγγενείς
- Άλλο:

**10. Τόπος καταγωγής \***

**11. Οι γονείς σας: \***

- Είναι χωρισμένοι
- Είναι σε διάσταση
- Είναι μαζί
- Άλλο:

**12. Έχετε χάσει τον πατέρα σας; \***

- Ναι
- Όχι

**13. Έχετε χάσει τη μητέρα σας; \***

- Ναι
- Όχι

**14. Έχει ξαναπαντρευτεί κάποιος από τους γονείς σας;**

- Ο πατέρας σας
- Η μητέρα σας
- Όχι, δεν έχει ξαναπαντρευτεί κανείς

**15. Μορφωτικό επίπεδο πατέρα \***

- Καμία συστηματική εκπαίδευση
- Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- Τριτοβάθμια εκπαίδευση
- Άλλο:

**16. Μορφωτικό επίπεδο μητέρας \***

- Καμία συστηματική εκπαίδευση
- Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- Τριτοβάθμια εκπαίδευση
- Άλλο:

**17. Δική σας σειρά γέννησης \*****18. Αριθμός αδερφών (εξαιρουμένου του εαυτού σας) \*****19. Έχετε επισκεφθεί στο παρελθόν κάποιον ειδικό για ψυχολογικά προβλήματα; \***

- Ναι
- Όχι

**20. Ακολουθείτε ή ακολουθήσατε στο παρελθόν κάποια φαρμακευτική αγωγή για ψυχολογικά προβλήματα; \***

- Ναι
- Όχι

**21. Έχετε νοσηλευτεί ποτέ για σοβαρά προβλήματα υγείας; \***

- Ναι
- Όχι

**22. Πόσο καλή είναι η υγεία σας; \***

- Πολύ κακή
- Ούτε κακή ούτε καλή
- Καλή
- Πολύ καλή

23. Αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας το τελευταίο διάστημα; \*

- Ναι
- Όχι

24. Αν ναι, σημειώστε ποιά από τα παρακάτω προβλήματα υγείας αντιμετωπίζετε (μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω απο ένα).

*Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.*

- Καρδιολογικά προβλήματα
- Υπέρταση
- Χρόνια ψυχικά προβλήματα
- Αρθρίτιδα ή ρευματισμοί
- Καρκίνος
- Προβλήματα στα κάτω άκρα
- Εμφύσημα ή χρόνια βρογχίτιδα
- Διαβήτης
- Πάρκισον
- Σκλήρυνση κατά πλάκας
- Καταρράκτης
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Κάταγμα ή ράγισμα οστού
- Αιμορραγία ορθού του εντέρου
- Άλλο:

25. Ποιά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε στην υγεία σας πιστεύετε ότι έχει τις πιο σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή σας; (Περιγράψτε σύντομα το πρόβλημα υγείας και τις επιπτώσεις) \*

## Ερωτηματολόγιο Σχημάτων του Young (Young Schema Questionnaire Short Version – YSQ-S3)

Ακολουθούν κάποιες προτάσεις με τις οποίες κανείς θα μπορούσε να περιγράψει τον εαυτό του. Παρακαλώ διαβάστε την κάθε πρόταση και αποφασίστε πόσο καλά περιγράφει εσάς. Στην περίπτωση που δεν είστε σίγουρος/η, απαντήστε σύμφωνα με το πώς νιώθετε και όχι με το τι νομίζετε ότι ισχύει. Κάποιες από τις προτάσεις αναφέρονται στη σχέση με τους γονείς ή τους συντρόφους σας. Αν κάποιος από αυτούς έχει πεθάνει, παρακαλώ απαντήστε στην ερώτηση βασιζόμενος στη σχέση που είχατε όταν ήταν εν ζωή. Αν στην παρούσα φάση δεν έχετε σύντροφο, αλλά είχατε συντρόφους στο παρελθόν, παρακαλώ απαντήστε βασιζόμενος/η στην τελευταία σημαντική συντροφική σχέση που είχατε.

Στη συνέχεια επιλέξτε την βαθμολογική κατάταξη από το 1 ως το 6 που σας περιγράφει (συμπεριλαμβανομένων και τυχόν αναδιατυπώσεων), και σημειώστε το νούμερο στην αρχή κάθε πρότασης.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ:

- 1= Δεν ισχύει καθόλου για μένα
- 2= Μάλλον δεν ισχύει για μένα
- 3= Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει
- 4= Ισχύει αρκετά για μένα
- 5= Ισχύει πάρα πολύ για μένα
- 6= Με περιγράφει τέλεια

**1. Δεν είχα κάποιο άτομο να με φροντίζει, να μοιράζεται τον εαυτό του μαζί μου, ή να νοιάζεται σε βάθος για οτιδήποτε μου συμβαίνει. \***

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 6 ○

**2. Θεωρώ ότι προσκολλώμαι σε ανθρώπους που νιώθω κοντά μου γιατί φοβάμαι ότι θα με εγκαταλείψουν. \***

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

**3. Νιώθω ότι οι άλλοι θα με εκμεταλλευτούν \***

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

**4. Δεν ανήκω κάπου. Δεν μπορώ να ενταχθώ. \***

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

**5. Κανένας άνδρας/καμία γυναίκα που να επιθυμώ δεν θα μπορούσε να με αγαπήσει εάν έβλεπε τα ελαττώματά μου. \***

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

**6. Σχεδόν τίποτα από αυτά που κάνω στη δουλειά (ή το σχολείο) δεν είναι τόσο καλό όσο εκείνα που μπορούν να κάνουν οι άλλοι. \***

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

**7. Νιώθω ότι δεν είμαι ικανός/ή να αντεπεξέλθω μόνος μου στην καθημερινή ζωή. \***

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

**8. Δεν μπορώ να ξεφύγω από την αίσθηση ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί. \***

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

9. Δεν έχω καταφέρει να διαχωρίσω τον εαυτό μου από τους γονείς μου, όπως συμβαίνει με άλλους ανθρώπους της ηλικίας μου. \*

1  2  3  4  5  6

10. Πιστεύω πως εάν κάνω αυτό που θέλω, είναι σαν να πηγαίνω γυρεύοντας για προβλήματα. \*

1  2  3  4  5  6

11. Συνήθως εγώ είμαι αυτός/ή που καταλήγει να φροντίζει τους κοντινούς μου ανθρώπους. \*

1  2  3  4  5  6

12. Είμαι υπερβολικά συγκρατημένος/η, για να εκφράσω θετικά συναισθήματα στους άλλους (π.χ. να εκδηλώσω στοργή, να δείξω ότι νοιάζομαι). \*

1  2  3  4  5  6

13. Πρέπει να είμαι ο/η καλύτερος/η στα περισσότερα από αυτά που κάνω. Δεν μπορώ να δεχτώ να έρχομαι δεύτερος/η. \*

1  2  3  4  5  6

14. Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να δεχτώ το «όχι» ως απάντηση, όταν θέλω κάτι από τους άλλους. \*

1  2  3  4  5  6

15. Δεν καταφέρνω να πειθαρχήσω τον εαυτό μου, ώστε να ολοκληρώνω καθημερινές δραστηριότητες ή βαρετά καθήκοντα. \*

1  2  3  4  5  6

16. Το να έχω χρήματα και να γνωρίζω επιφανείς ανθρώπους με κάνει να νιώθω ότι αξίζω (είμαι σημαντικός/ή). \*

1  2  3  4  5  6

17. Ακόμη κι αν όλα φαίνεται να πηγαίνουν καλά, νιώθω ότι αυτό είναι μόνο προσωρινό. \*

1  2  3  4  5  6

18. Εάν κάνω κάποιο λάθος, μου αξίζει να τιμωρηθώ. \*

1  2  3  4  5  6

19. Γενικά, οι άλλοι δεν ήταν εκεί για να μου δώσουν ζεστασιά, στήριγμα και στοργή. \*

1  2  3  4  5  6

20. Χρειάζομαι τόσο πολύ τους άλλους ανθρώπους που ανησυχώ ότι θα τους χάσω. \*

1  2  3  4  5  6

21. Νιώθω ότι δεν μπορώ να αφεθώ όταν είμαι με άλλους ανθρώπους, γιατί εσκεμμένα θα με πληγώσουν. \*

1  2  3  4  5  6

22. Είμαι ουσιαστικά διαφορετικός/ή από τους άλλους ανθρώπους. \*

1  2  3  4  5  6

23. Κανένα άτομο που να επιθυμώ δεν θα ήθελε να μείνει κοντά μου, εάν ήξερε τον πραγματικό μου εαυτό. \*

1  2  3  4  5  6

24. Είμαι ανίκανος/η να επιτύχω πράγματα. \*

1  2  3  4  5  6

25. Θεωρώ τον εαυτό μου εξαρτημένο άτομο όσο αφορά στην καθημερινή λειτουργία. \*

1  2  3  4  5  6

26. Νιώθω ότι ανά πάσα στιγμή κάποια καταστροφή (φυσική, εγκληματική, οικονομική, ιατρική) μπορεί να συμβεί. \*

1  2  3  4  5  6

27. Οι γονείς μου κι εγώ έχουμε την τάση να παρεμβαίνουμε υπερβολικά ο ένας στη ζωή και τα προβλήματα του άλλου. \*

1  2  3  4  5  6

28. Νομίζω ότι δεν έχω άλλη επιλογή από το να υποκύπτω στις επιθυμίες των άλλων γιατί διαφορετικά θα με εκδικηθούν ή θα με απορρίψουν με κάποιο τρόπο. \*

1  2  3  4  5  6

29. Είμαι καλός άνθρωπος γιατί σκέφτομαι τους άλλους περισσότερο απ' ό,τι σκέφτομαι τον εαυτό μου. \*

1  2  3  4  5  6

30. Νιώθω αμηχανία να εκφράσω τα συναισθήματά μου σε άλλους. \*

1  2  3  4  5  6

31. Προσπαθώ να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ. Δεν μπορώ να συμβιβαστώ με το «αρκετά καλό». \*

1  2  3  4  5  6

32. Είμαι ιδιαίτερο άτομο και δεν θα έπρεπε να δέχομαι τους περιορισμούς που υπάρχουν για τους άλλους ανθρώπους. \*

1  2  3  4  5  6

33. Εάν δεν καταφέρνω να επιτύχω ένα στόχο, απογοητεύομαι εύκολα και τα παρατάω. \*

1  2  3  4  5  6

**34. Τα επιτεύγματα έχουν μεγαλύτερη αξία για μένα εάν οι άλλοι άνθρωποι τα αναγνωρίζουν. \***

1  2  3  4  5  6

**35. Εάν συμβεί κάτι καλό, ανησυχώ ότι πιθανότατα κάτι κακό θα ακολουθήσει. \***

1  2  3  4  5  6

**36. Εάν δεν προσπαθήσω όσο πιο σκληρά μπορώ, θα πρέπει να περιμένω ότι θα χάσω. \***

1  2  3  4  5  6

**37. Για μεγάλο μέρος της ζωής μου δεν ένιωσα ότι ήμουν κάτι ιδιαίτερο για κάποιον. \***

1  2  3  4  5  6

**38. Ανησυχώ ότι οι άνθρωποι που νιώθω κοντά μου θα φύγουν ή θα με εγκαταλείψουν. \***

1  2  3  4  5  6

**39. Είναι απλά θέμα χρόνου να με προδώσει κάποιος. \***

1  2  3  4  5  6

**40. Δεν ανήκω πουθενά. Είμαι μοναχικός/ή. \***

1  2  3  4  5  6

**41. Είμαι ανάξιος/α της αγάπης, της προσοχής και του σεβασμού των άλλων. \***

1  2  3  4  5  6

**42. Οι περισσότεροι από τους άλλους ανθρώπους είναι πιο ικανοί από μένα όσο αφορά στη δουλειά (ή το σχολείο) και στην επίτευξη πραγμάτων. \***

1  2  3  4  5  6

**43. Στερούμαι κοινής λογικής. \***

1  2  3  4  5  6

**44. Ανησυχώ μήπως δεχτώ επίθεση. \***

1  2  3  4  5  6

**45. Είναι ιδιαίτερα δύσκολο για μένα και τους γονείς μου να αποκρύπτουμε λεπτομέρειες της ιδιωτικής μας ζωής ο ένας από τον άλλο, χωρίς να νιώθουμε προδομένοι ή ένοχοι. \***

1  2  3  4  5  6

**46. Στις σχέσεις αφήνω τον άλλο να έχει το πάνω χέρι. \***

1  2  3  4  5  6

**47. Αφιερώνω τόσο πολύ χρόνο κάνοντας πράγματα για τους ανθρώπους για τους**



οποίους νοιάζομαι, που έχω ελάχιστο χρόνο για μένα. \*

1  2  3  4  5  6

48. Δυσκολεύομαι να είμαι ζεστός/ή και αυθόρμητος/η. \*

1  2  3  4  5  6

49. Πρέπει να αντεπεξέρχομαι σε όλες μου τις υποχρεώσεις. \*

1  2  3  4  5  6

50. Απεχθάνομαι να με περιορίζουν ή να με εμποδίζουν να κάνω αυτό που θέλω. \*

1  2  3  4  5  6

51. Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να θυσιάσω την άμεση ικανοποίηση, προκειμένου να επιτύχω ένα μακροπρόθεσμο στόχο. \*

1  2  3  4  5  6

52. Νιώθω λιγότερο σημαντικός/ή, όταν οι άλλοι δε μου δίνουν ιδιαίτερη σημασία. \*

1  2  3  4  5  6

53. Όσο και να προσέχεις, σχεδόν πάντα κάτι θα πάει στραβά. \*

1  2  3  4  5  6

54. Εάν δεν κάνω αυτό που πρέπει, οφείλω να υποστώ τις συνέπειες. \*

1  2  3  4  5  6

55. Τις περισσότερες φορές, δεν είχα κάποιον που να με ακούει πραγματικά, να με καταλαβαίνει, ή νιώθει τις πραγματικές μου ανάγκες και συναισθήματα. \*

1  2  3  4  5  6

56. Απελπίζομαι όταν κάποιο άτομο για το οποίο νοιάζομαι απομακρύνεται από μένα. \*

1  2  3  4  5  6

57. Είμαι αρκετά καχύποπτος/η για τα κίνητρα των ανθρώπων. \*

1  2  3  4  5  6

58. Νιώθω αποξενωμένος/η από τους άλλους ανθρώπους. \*

1  2  3  4  5  6

59. Νιώθω ότι δεν είμαι άξιος/α να αγαπηθώ. \*

1  2  3  4  5  6

60. Δεν είμαι όσο ταλαντούχος/α είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά τους (ή το σχολείο). \*

1  2  3  4  5  6

61. Εάν εμπιστευτώ την κρίση μου σε καθημερινές καταστάσεις, θα πάρω τη λάθος απόφαση. \*

1  2  3  4  5  6

62. Ανησυχώ μήπως βρεθώ στο δρόμο ή γίνω περιθωριακός/ή. \*

1  2  3  4  5  6

63. Συχνά νιώθω ότι οι γονείς μου ζουν μέσα από μένα – δεν έχω τη δική μου ζωή. \*

1  2  3  4  5  6

64. Αφήνω πάντα τους άλλους να επιλέγουν για μένα και έτσι δεν ξέρω τι πραγματικά θέλω για τον εαυτό μου. \*

1  2  3  4  5  6

65. Ανέκαθεν ήμουν αυτός/ή που άκουγε τα προβλήματα όλων των άλλων. \*

1  2  3  4  5  6

66. Συγκρατώ τον εαυτό μου τόσο πολύ που οι άλλοι νομίζουν ότι δεν έχω συναισθήματα. \*

1  2  3  4  5  6

67. Νιώθω ότι υπάρχει μια συνεχής πίεση να επιτύχω και να καταφέρω πράγματα. \*

1  2  3  4  5  6

68. Νιώθω ότι δεν θα έπρεπε να ακολουθώ τους συνήθεις κανόνες και συμβάσεις, όπως όλοι οι άλλοι άνθρωποι. \*

1  2  3  4  5  6

69. Δεν μπορώ να πιέσω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα που δεν με ευχαριστούν, ακόμη κι όταν ξέρω ότι είναι για το καλό μου. \*

1  2  3  4  5  6

70. Εάν κάνω κάποιο σχόλιο σε μια συνάντηση ή με συστήσουν σε μια συγκέντρωση, αναζητώ την αναγνώριση και το θαυμασμό των άλλων. \*

1  2  3  4  5  6

71. Όσο σκληρά κι αν εργάζομαι, ανησυχώ ότι θα καταστραφώ οικονομικά. \*

1  2  3  4  5  6

72. Δεν έχει σημασία για ποιο λόγο κάνω ένα λάθος. Όταν κάνω κάτι στραβό, θα πρέπει να τιμωρηθώ. \*

1  2  3  4  5  6

73. Σπάνια είχα ένα δυνατό άτομο να μου δώσει μια σωστή συμβουλή ή κατεύθυνση όταν δεν είμαι σίγουρος/η για το τι πρέπει να κάνω. \*

1  2  3  4  5  6

74. Μερικές φορές ανησυχώ τόσο πολύ μήπως οι άλλοι με αφήσουν, που τους απομακρύνω από κοντά μου. \*

1  2  3  4  5  6

75. Συνήθως βρίσκομαι σε επαγρύπνηση για τα απώτερα κίνητρα των άλλων. \*

1  2  3  4  5  6

76. Πάντα νιώθω εκτός κάθε ομάδας. \*

1  2  3  4  5  6

77. Είμαι τόσο μη αποδεκτός/ή στην ουσία μου, ώστε να μην μπορώ να αποκαλύψω τον εαυτό μου στους άλλους ανθρώπους. \*

1  2  3  4  5  6

78. Δεν είμαι τόσο έξυπνος/η όσο είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά (ή το σχολείο). \*

1  2  3  4  5  6

79. Δεν αισθάνομαι σίγουρος/η για την ικανότητά μου να αντιμετωπίζω καθημερινά προβλήματα που εμφανίζονται. \*

1  2  3  4  5  6

80. Ανησυχώ ότι πρόκειται να εκδηλώσω σοβαρή ασθένεια, παρά το γεγονός ότι ο γιατρός δεν έχει διαγνώσει κάτι σοβαρό. \*

1  2  3  4  5  6

81. Συχνά νιώθω ότι δεν έχω τη δική μου ξεχωριστή ταυτότητα ως προς τους γονείς μου ή το/τη σύντροφό μου. \*

1  2  3  4  5  6

82. Δυσκολεύομαι πολύ να απαιτήσω να γίνονται σεβαστά τα δικαιώματά μου και να λαμβάνονται υπόψη τα συναισθήματά μου. \*

1  2  3  4  5  6

83. Οι άνθρωποι γύρω μου θεωρούν ότι κάνω υπερβολικά πολλά για τους άλλους και όχι αρκετά για μένα. \*

1  2  3  4  5  6

84. Οι άλλοι με θεωρούν συναισθηματικά σφιγμένο/η. \*

1  2  3  4  5  6

85. Δε μου επιτρέπω να ξεφύγω εύκολα ή να βρω δικαιολογίες για τα λάθη μου. \*

1  2  3  4  5  6

86. Νιώθω ότι αυτό που εγώ έχω να προσφέρω είναι πολύ πιο σπουδαίο από οποιαδήποτε συνεισφορά των άλλων. \*

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

87. Σπανίως καταφέρνω να μείνω πιστός/ή στις αποφάσεις μου. \*

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

88. Οι έπαινοι και οι φιλοφρονήσεις με κάνουν να νιώθω σημαντικός/ή (ότι αξίζω). \*

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

89. Ανησυχώ ότι μια λάθος απόφαση θα μπορούσε να οδηγήσει στην καταστροφή. \*

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

90. Είμαι ένα κακό άτομο που αξίζει να τιμωρηθεί. \*

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○

## Ερωτηματολόγιο Ιδιοσυγκρασίας

Οι ερωτήσεις αυτού του ερωτηματολογίου αναφέρονται σε διάφορες πλευρές της ιδιοσυγκρασίας. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις αφού κάθε χαρακτηριστικό της ιδιοσυγκρασίας έχει τα πλεονεκτήματά του.

Τα στοιχεία που βγαίνουν απ' αυτές τις απαντήσεις εξυπηρετούν αποκλειστικά επιστημονικούς σκοπούς. Είναι ουσιώδες να απαντήσετε στις ερωτήσεις με ειλικρίνεια.

Παρακαλούμε να απαντήσετε στις ερωτήσεις χωρίς να κοιτάτε τι έχετε απαντήσει προηγουμένως. Προσπαθήστε να περιγράψετε τον εαυτό σας με ειλικρίνεια, δηλαδή πώς ήσαστε τον περασμένο χρόνο και όχι πως θέλετε να είστε ή θέλετε να γίνετε.

Κάποια βοήθεια για να βρείτε τις κατάλληλες απαντήσεις θα μπορούσε να σας δώσει η σύγκριση του εαυτού σας με γνωστούς του ίδιου φύλου και περίπου της ίδιας ηλικίας.

Είναι αυτονόητο ότι η συμπεριφορά σας και οι απόψεις σας θα διαφέρουν λίγο από κατάσταση σε κατάσταση, όμως προσπαθήστε να κάνετε μια γενική εκτίμηση του εαυτού σας, περιγράφοντας πως συνήθως είστε.

Έτσι, η απάντησή σας θα πρέπει να σας αντιπροσωπεύει κατά μέσο όρο.

Για κάθε ερώτηση υπάρχουν τέσσερις πιθανές απαντήσεις. Διαγράψτε μία.

1. Όταν η εκτέλεση ενός σχεδίου έχει αρχίσει να γίνεται επικίνδυνη, προτιμώ να την σταματήσω. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

2. Όταν κάποιος με πληγώνει, προσπαθώ να του το ανταποδώσω με τον ίδιο τρόπο.

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

3. Μπορώ να προσαρμοστώ γρήγορα στις αλλαγές που φέρνει μία απρόβλεπτη επίσκεψη. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

4. Σε απρόβλεπτες ερωτήσεις βρίσκω εύκολα την απάντηση. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

5. Δε χάνω το θάρρος μου μπροστά σ' ένα ξαφνικό κίνδυνο. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

6. Αν χρειαστεί μπορώ να συγκρατηθώ και να μη μιλήσω. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

7. Όταν ξέρω ότι μία ενέργεια μου θα κριθεί, προσπαθώ να την αποφύγω. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

8. Μου είναι δύσκολο να προσαρμοστώ σ' ένα νέο περιβάλλον. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

9. Δε μου αρέσει να δουλεύω με δυνατή μουσική. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

10. Δεν αισθάνομαι την ανάγκη να ανοίξω αμέσως ένα δώρο για να δω τι είναι. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

126. 11. Όταν διαβάζω, αποφεύγω το θόρυβο. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

12. Χρειάζομαι πολύ χρόνο μέχρι να εξοικειωθώ μ' ένα καινούργιο μέρος. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

13. Μου είναι εύκολο να αναβάλλω μία δραστηριότητα για όσο καιρό χρειάζεται, μέχρι να έρθει η κατάλληλη στιγμή. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

14. Προσαρμόζομαι γρήγορα σε ένα καινούργιο εργασιακό περιβάλλον. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

15. Μπορώ γρήγορα να περνάω από τη μία δουλειά στην άλλη, χωρίς να έχω πρόβλημα προσαρμογής. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

16. Μ' αρέσει να δέχομαι την πρόκληση μίας ριψοκίνδυνης δραστηριότητας. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

132. 17. Μπορώ να βάζω τέλος σε μία πολύ ενδιαφέρουσα συζήτηση όταν ξέρω ότι κάποιος με περιμένει. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

18. Μπορώ να ολοκληρώνω εύκολα πολλές διαφορετικές δραστηριότητες, τη μία μετά την άλλη. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

19. Διστάζω να αναλαμβάνω κάπως μεγάλους κινδύνους. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

20. Αν χρειαστεί μπορώ εύκολα να κλείσω την τηλεόραση (το ραδιόφωνο). \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ

- Διαφωνώ εντελώς

21. Εύκολα μπορώ να περνώ από τη μία δραστηριότητα στην άλλη, έστω και αν είναι πολύ διαφορετικές. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

22. Δε μου αρέσει να παίρνω μέρος σε ριψοκίνδυνα παιχνίδια. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

23. Το να περνώ γρήγορα από τη μία δραστηριότητα στην άλλη, δε μου είναι πρόβλημα. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

24. Μου είναι εύκολο να ξεκολλήσω από κάτι ελκυστικό αν πρέπει να το κάνω. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

25. Μπορώ εύκολα να ξεκολλήσω από μία συζήτηση, όταν πρέπει να ασχοληθώ με κάτι άλλο. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

26. Μου αρέσει μια ασχολία που παρουσιάζει συχνές αλλαγές. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ



- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

27. Η αίσθηση ότι με ελέγχουν μου προκαλεί ένταση καθώς και αβεβαιότητα στις πράξεις μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

28. Παραμένω συγκεντρωμένος/η στη δουλειά μου, ακόμη και αν κάτι άλλο κινήσει ξαφνικά την περιέργειά μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον δθαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

29. Παραμένω ήρεμος, ακόμη κι όταν αισθάνομαι να με απειλούν. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

30. Τελειώνω ότι έχω σχεδιάσει ακόμη κι αν μου έρθει στο νου να πάρω τηλέφωνο κάποιον που δεν έχω πάρει εδώ και πολύ καιρό. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

31. Το να δουλεύω με θόρυβο με κάνει να είμαι εκτός εαυτού. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

32. Παραμένω σ' ένα θέμα, ακόμα κι όταν κατά τη συζήτηση θυμηθώ ξαφνικά κάτι που δεν έχει σχέση μ' αυτό. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

33. Μου είναι δύσκολο να αλλάξω διάθεση. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

34. Ανήκω στους ανθρώπους που μπορούν εύκολα να αλλάξουν διάθεση. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

35. Μου είναι καμιά φορά δύσκολο να περιμένω τη σειρά μου για να μιλήσω (να κάνω μια εισήγηση). \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

36. Χρειάζομαι πολύ χρόνο για να μεταβάλλω τη διάθεσή μου και να γίνω χαρούμενος/η, ενώ ήμουν λυπημένος/η. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

37. Όταν συμβίνουν πολλά γύρω μου, μειώνεται η απόδοσή μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

38. Αν χρειάζεται, μπορώ να συγκρατηθώ και να μην εκφράσω τα συναισθήματά μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

39. Μου αρέσει όταν μπορώ να κάνω συγχρόνως πολλά πράγματα. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

40. Δεν είμαι ικανός/η να μεταπηδώ από το ένα συναίσθημα στο άλλο. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

41. Η ποιότητα της δουλειάς μου πέφτει, όταν με πιέζει ο χρόνος. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

42. Μπορώ γρήγορα να προσαρμοστώ σε αλλαγές κατά την πορεία της δουλειάς μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

43. Όταν συμβαίνουν πολλά γύρω μου, δε μπορώ να εργαστώ. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

44. Αν χρειάζεται μπορώ να συγκρατηθώ κι να μην εκφράσω την άποψή μου, ακόμα κι αν

ξέρω ότι έχω δίκιο. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

45. Προσαρμόζομαι εύκολα σε μία ξαφνική αλλαγή του προγράμματος της εργασίας μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

46. Όταν είμαι απασχολημένος με κάτι, δεν ανοίγω αμέσως τα γράμματα που έρχονται. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

47. Προσαρμόζομαι γρήγορα σε ένα καινούργιο περιβάλλον. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

48. Συνηθίζω γρήγορα σε καινούργιες συνθήκες εργασίας \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

49. Κάνω συχνά λάθη λόγω κούρασης. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

50. Κουράζομαι γρήγορα, όταν πρέπει να δουλέψω περισσότερο απ' ότι συνήθως. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

51. Μ' αρέσει να μιλώ ταυτόχρονα με πολλούς ανθρώπους. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

52. Ύστερα από μία κουραστική μερα είμαι εξαντλημένος/η. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

53. Μπορώ να συγκρατηθώ, όταν μου έρχεται να πω μια κακή λέξη. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

54. Δυσάρεστες ειδήσεις με αναστατώνουν τόσο, ώστε να μη μπορώ να συγκεντρωθώ καλά στη δουλειά μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

55. Μπορώ εύκολα να κρύβω τα συναισθήματά μου, όταν πρέπει. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

56. Όταν είναι απαραίτητο, είμαι ικανός/η να μη δείξω το θυμό μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

57. Συνταρακτικές εμπειρίες με κάνουν να αισθάνομαι ότι δε μπορώ να διεκπεραιώνω τα σχέδιά μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

58. Όταν χρειάζεται μπορώ να διατηρήσω την ηρεμία μου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

59. Μου είναι δύσκολο να χαλιναγωγήσω την περιέργειά μου, όταν μου δίνεται η δυνατότητα να ρίξω μια ματιά στα πράγματα ή τις σημειώσεις ενός άλλου. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

60. Θα πανικοβαλλόμουν, αν έπεφτα θύμα ληστείας. \*

- Συμφωνώ απολύτως
- Μάλλον συμφωνώ
- Μάλλον διαφωνώ
- Διαφωνώ εντελώς

## Ερωτηματολόγιο εθισμού στο διαδίκτυο (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 προ-σφέρει 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 μετα-μεσονύχτιας 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 φα-ντασιώνεστε 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 επιστρέψετε στη σύνδεση; \*

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○