



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών  
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

## **Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών**

ΠΜΣ «Η επιστήμη του Στρες και η Προαγωγή της Υγείας»

### **Τίτλος Διπλωματικής εργασίας**

Στάθμιση της κλίμακας του Άγχους Κοινωνικής Εμφάνισης (Social Appearance Anxiety Scale) στην Ελληνική γλώσσα και διερεύνηση της σχέσης άγχους κοινωνικής εμφάνισης - χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης- μοναξιάς σε εφήβους και νέους ενήλικες.

Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια: Παπαπάνου Τριάδα- Κωνσταντίνα

ΑΜ: 20200834

### **Καθηγητές Τριμελούς Επιτροπής**

Μπακοπούλου Φλώρα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια (επιβλέπουσα)

Μέλος: Δαρβίρη Χριστίνα, Καθηγήτρια ΜΠΣ «Η Επιστήμη του στρες και η προαγωγή της Υγείας»

Μέλος: Κανακά – Gantenbein Χριστίνα, Καθηγήτρια

Αθήνα, 2022

## Περίληψη

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για την κοινωνική τους εμφάνιση. Ο φόβος αρνητικής αξιολόγησης και κριτικής σχετικά με την εμφάνιση κάποιου σε κοινωνικές καταστάσεις αναφέρεται ως άγχος κοινωνικής εμφάνισης. Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης αποτελεί μορφή κοινωνικού άγχους, που συνδέεται με την αντίληψη της εικόνας του σώματος και εντείνεται στις μέρες μας λόγω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και οδηγεί στη μοναξιά. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι αρχικά η μετάφραση του εργαλείου Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) στην Ελληνική γλώσσα, η στάθμισή του σε δείγμα του Ελληνικού πληθυσμού, σε εφήβους και νέους ενήλικες 18-35 ετών και η αξιολόγηση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του. Επιπλέον, θα διερευνηθεί η σχέση του άγχους κοινωνικής εμφάνισης με μεταβλητές ψυχικής υγείας (στρες, κατάθλιψη, άγχος), μεταβλητές για την εικόνα σώματος (αποδοχή, εκτίμηση, δυσαρέσκεια σώματος), κοινωνικές (φύλο), και συμπεριφορικές μεταβλητές (χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και εξάρτηση από αυτά, μοναξιά, κοινωνική απομόνωση). Τέλος, θα εξεταστεί το τρίπτυχο άγχος κοινωνικής εμφάνισης -χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης- μοναξιά. Στην έρευνα συμπεριλήφθηκαν τα εξής εργαλεία για τη στάθμιση: 1) Social Appearance Anxiety Scale (SAAS), 2) Social Physique Anxiety Scale (SPAS), 3) 2 υποκλίμακες του Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ), 4) Appearance Schemas Inventory-Revised Scale (ASI-R), 5) Depression Anxiety Stress Scale (DASS) και για τη συγχρονική: 1) Social Media Disorder Scale και 2) UCLA Loneliness Scale. Η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι η ελληνική έκδοση του SAAS έχει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες. Η εσωτερική συνέπεια των ερωτήσεων του SAAS ήταν 0,942. Βρέθηκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ SAAS και SPAS, της υποκλίμακας υπέρβαρης ενασχόλησης του MBSRQ, του ASI-R και του DASS, ενώ αρνητικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ του SAAS και της υποκλίμακας αξιολόγησης εμφάνισης του MBSRQ και της ηλικίας. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης υποδηλώνουν ότι η ελληνική έκδοση του SAAS μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο στον ελληνικό πληθυσμό. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της συγχρονικής, η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι υπήρχε σημαντική θετική σχέση μεταξύ της κλίμακας SAAS και UCLA. Η μοναξιά προβλέφθηκε σημαντικά από το κοινωνικό άγχος εμφάνισης ( $p < 0,0001$ ). Από την

άλλη, υπήρξε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ SAAS και της SMDS ( $p=0,002$ ). Τα ευρήματα εξετάστηκαν υπό το φως της διαθέσιμης βιβλιογραφίας και έγιναν προτάσεις για το μέλλον.

**Λέξεις κλειδιά:** κοινωνικό άγχος, άγχος κοινωνικής εμφάνισης, εικόνας σώματος, χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μοναξιά, στάθμιση, ψυχομετρικές ιδιότητες, έφηβοι, νεαροί ενήλικες, Ελλάδα

## Abstract

Many people are worried about their social appearance. The fear of negative evaluation and judgment regarding one's look in social circumstances is referred to as social appearance anxiety. Social appearance anxiety belongs to social anxiety, which is related to body image perception and is intensified nowadays due to the use of social media and leads to loneliness. The aim of the present study was to validate the Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) in the Greek language, in a Greek population sample of adolescents and young adults aged 18-35 years through an online survey and to examine its psychometric properties. Additionally, the relationship of social appearance anxiety with mental health variables (stress, depression, anxiety), body image variables (acceptance, esteem, body dissatisfaction), social (gender), and behavioral variables (social media use, loneliness) will be explored. Finally, the triple: stress of social appearance - use of social media - loneliness will be examined. The survey instruments included the Social Appearance Anxiety Scale, the Social Physique Anxiety Scale (SPAS), 2 subscales of Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ), the Appearance Schemas Inventory-Revised Scale (ASI-R) and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS). A total of 429 respondents participated in this research. The statistical analysis showed that the Greek version of the SAAS has good psychometric properties. The internal consistency of questions within the SAAS was 0.942. Positive correlations were found between SAAS and SPAS, the overweight preoccupation subscale of MBSRQ, the ASI-R and the DASS, while negative correlations observed between SAAS and appearance evaluation subscale of MBSRQ and age. The results of this study suggest that the Greek version of SAAS can be used as a reliable and valid instrument in the Greek population. According to the cross-sectional results, the regression analysis showed that there was a significant positive relationship between the SAAS and UCLA. Loneliness was significantly predicted by social appearance anxiety ( $p < 0.0001$ ). On the other hand, there was a significant negative correlation between SAAS and SMDS ( $p = 0.002$ ). The findings were reviewed in light of the available literature and suggestions for the future were made.

**Key words:** social appearance anxiety scale, social anxiety, body image, use of social media, loneliness, validation, psychometric properties, adolescents, young adults, Greece

## Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής μου εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου, κα. Μπακοπούλου Φλώρα (Επίκουρη Καθηγήτρια-Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής του ΕΚΠΑ), για την καθοδήγησή της, τη συνεχή στήριξή της και τη συμπαράστασή της για την εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής εργασίας.

Επίσης, ευχαριστώ πολύ την τριμελή επιτροπή μου, την κα. Κανακά- Gantenbein Χριστίνα (Καθηγήτρια-Διευθύντρια Α' Παιδιατρικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών) και την κα. Δαρβίρη Χριστίνα (Καθηγήτρια Προαγωγής της Υγείας και Επιδημιολογίας).

Ευχαριστώ την κα. Τηγάνη Ξανθή (Επιστημονική Συνεργάτιδα-Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια, Συντονίστρια του ΜΠΣ) για όλη τη στήριξή της αυτά τα 2 χρόνια στο μεταπτυχιακό.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω στη συνέχεια όλους όσους συνέβαλαν στη διεξαγωγή της έρευνας αλλά και τα άτομα που θέλησαν να συμμετέχουν σε αυτή με συμπλήρωση ερωτηματολογίων.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω πολύ την οικογένεια μου και τους/τις φίλους/ες μου που μου συμπαράσταθηκαν και ήταν δίπλα μου σε όλο αυτό το ταξίδι.

## Περιεχόμενα

Περίληψη.....	2
Abstract .....	4
Ευχαριστίες .....	5
Συντομογραφίες.....	8
Εισαγωγή.....	9
<b>Κεφάλαιο 1: Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους.....</b>	<b>11</b>
1.1 Διάγνωση.....	12
1.2 Αιτιολογία .....	13
1.3 Επιπολασμός / επιδημιολογία.....	13
1.4 Συννοσηρότητα .....	14
<b>Κεφάλαιο 2: Άγχος Κοινωνικής Εμφάνισης .....</b>	<b>15</b>
<b>Κεφάλαιο 3: Εικόνα σώματος .....</b>	<b>18</b>
3.1. Ορισμός .....	18
3.2 Διαστάσεις Εικόνας Σώματος.....	19
3.3 Εικόνα σώματος και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης .....	20
3.4 Εκτίμηση σώματος και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης .....	21
3.5 Ικανοποίηση και δυσαρέσκεια εικόνας σώματος και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης....	22
3.6 Συμπεριφορές ελέγχου του σώματος και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης.....	23
<b>Κεφάλαιο 4: Άγχος, Κατάθλιψη, Στρες και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης.....</b>	<b>26</b>
<b>Κεφάλαιο 5: Διαδίκτυο .....</b>	<b>27</b>
5.1 Η έννοια του διαδικτύου και των μέσων/ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης.....	27
5.2 Η προβληματική χρήση και ο εθισμός στο διαδίκτυο .....	29
5.3 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης .....	31
<b>Κεφάλαιο 6: Μοναξιά.....</b>	<b>36</b>
6.1 Η έννοια της μοναξιάς.....	36
6.2 Μοναξιά και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης .....	37
6.4 Μοναξιά και Μέσα κοινωνικής δικτύωσης.....	38
<b>7. Στάθμιση .....</b>	<b>41</b>
<b>8. Μεθοδολογία .....</b>	<b>45</b>
8.1 Συμμετέχοντες.....	45
8.2 Διαδικασία μετάφρασης .....	45
8.3 Εργαλεία.....	46
8.3.1 Δημογραφικά στοιχεία.....	46
8.3.2 <i>Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)/ Κλίμακα Άγχους Κοινωνικής Εμφάνισης</i> .....	46

8.3.3 <i>Social Physique Anxiety Scale (SPAS)/ Κλίμακα Άγχους Σωματικής Διάπλασης ...</i>	46
8.3.4 <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Anxiety Scale (MBRSQ-AS)/ Πολυδιάστατο Ερωτηματολόγιο Σχέσεων Σώματος -Εαυτού.....</i>	47
8.3.5 <i>Appearance Schemas Inventory (ASI)/ Απογραφή σχημάτων εμφάνισης .....</i>	47
8.3.6 <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)/ Ελληνικό Ερωτηματολόγιο Μέτρησης της Κατάθλιψης, του Άγχους και του Στρες 21 ερωτήσεων .....</i>	48
8.3.7 <i>Social Media Disorder Scale (SMDS)/Κλίμακα Χρήσης Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης.....</i>	48
8.3.8 <i>The UCLA Loneliness Scale/ Κλίμακα Μοναξιάς UCLA.....</i>	49
<b>9. Αποτελέσματα .....</b>	<b>49</b>
9.1 Στατιστική Ανάλυση Στάθμισης.....	49
9.2 Αποτελέσματα Στάθμισης .....	50
9.3 Στατιστική ανάλυση Συγχρονικής.....	56
9.4 Αποτελέσματα Συγχρονικής.....	56
<b>10. Συζήτηση.....</b>	<b>59</b>
10.1 Συζήτηση στάθμισης .....	59
10.2 Συζήτηση συγχρονικής.....	61
<b>Περιορισμοί έρευνας και προτάσεις για το μέλλον.....</b>	<b>64</b>
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>66</b>
<b>Παράρτημα.....</b>	<b>75</b>

## Σύντομογραφίες

ASI= Appearance Schemas Inventory

BAS= Body Appreciation Scale

BDI= Beck Depression Inventory

BES= Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults Mendelson

BFNE= Brief Fear of Negative Evaluation questionnaire

BIQ= Body-Image Ideals Questionnaire

DASS-21= Depression Anxiety Stress Scale

MBRSQ-AS= Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale

SAAS = Social Appearance Anxiety Scale

SIAS= Social Interaction Anxiety Scale

SPAI= Social Phobia and Anxiety Inventory

SPAS= Social Physique Anxiety Scale

SPS= Social Phobia Scale



## Εισαγωγή

Στη νεαρή ενήλικη ζωή τα άτομα βιώνουν έντονη ανησυχία και άγχη σχετικά με τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν στο κοινωνικό περιβάλλον και ένα από αυτά αφορά την κοινωνική τους εμφάνιση (1). Η διαταραχή του κοινωνικού άγχους συμπεριλαμβάνει διάφορους υπότυπους κοινωνικού φόβου, όπως είναι το άγχος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης της εμφάνισης. Το κοινωνικό άγχος σχετίζεται με την έλλειψη αυτοπεποίθησης όσον αφορά το παρουσιαστικό και την επιθυμία του ατόμου να είναι αρεστό στους άλλους (2). Τα τελευταία χρόνια οι περισσότεροι άνθρωποι ανησυχούν για κάποιο μέρος του σώματός τους και αυτές του είδους οι ανησυχίες εμφανίζονται στην παιδική ηλικία και γίνονται πιο έντονες στην ενήλικη ζωή (3). Η αρνητική εικόνα σώματος και η σωματική δυσαρέσκεια μπορεί να οδηγήσουν στην παρουσία του άγχους κοινωνικής εμφάνισης (4).

Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης είναι ένα είδος κοινωνικού άγχους και αναφέρεται στην ανησυχία για την αρνητική αξιολόγηση της εμφάνισης και το φόβο κριτικής από τους άλλους για την εμφάνιση και είναι αποτέλεσμα της αρνητικής αντίληψης για το σώμα και την εμφάνιση (5, 6). Τα άτομα που βιώνουν έντονο άγχος κοινωνικής εμφάνισης, για να αποφύγουν αυτό το άγχος επιδιώκουν μια επικοινωνία που δεν τους εκθέτει κοινωνικά και για αυτό στρέφονται στη χρήση του διαδικτύου, η οποία δεν τους εκθέτει σε τόσο μεγάλο βαθμό και τους δίνει τη δυνατότητα να καλύψουν εκείνες τις πτυχές της εμφάνισής τους που δε θεωρούνται τόσο ελκυστικές (2). Επιπρόσθετα, το άγχος κοινωνικής εμφάνισης και ο φόβος απόρριψης εξαιτίας της εμφάνισης και της μη σωματικής ελκυστικότητας μπορεί να επιτείνει τα αισθήματα μοναξιάς (7). Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης και η μοναξιά μπορεί να λειτουργήσουν ως προβλεπτικοί παράγοντες για τη προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλά και αμφίδρομα (8).

Σχετικά με τη δομή της εργασίας στο 1<sup>ο</sup> κεφάλαιο θα γίνει αναφορά στη διαταραχή του κοινωνικού άγχους και διερεύνηση αυτής της έννοιας και στο επόμενο κεφάλαιο θα αναλυθεί πιο συγκεκριμένα η έννοια του άγχους κοινωνικής εμφάνισης που αποτελεί υπότυπο της διαταραχής του κοινωνικού άγχους και είναι το βασικό θέμα της παρούσας έρευνας. Ακολουθεί σε επόμενο κεφάλαιο η διερεύνηση της σχέσης της εικόνας σώματος (εκτίμηση σώματος, ικανοποίηση και δυσαρέσκεια εικόνας σώματος και συμπεριφορές ελέγχου εικόνας σώματος) με το άγχος κοινωνικής εμφάνισης. Στο

4<sup>ο</sup> κεφάλαιο παρουσιάζεται η σχέση του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες με το άγχος κοινωνικής εμφάνιση. Το 5<sup>ο</sup> κεφάλαιο εστιάζει στην έννοια του διαδικτύου και στη συσχέτισή του με το άγχος κοινωνικής εμφάνισης. Ακολούθως, το 6<sup>ο</sup> κεφάλαιο επικεντρώνεται στη διερεύνηση της σχέσης της μοναξιάς με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και το άγχος κοινωνικής εμφάνισης. Στα επόμενα κεφάλαια παρουσιάζεται η στάθμιση του SAAS, η μεθοδολογία, τα αποτελέσματα και η συζήτηση της έρευνας. Τέλος, επισημαίνονται οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι διττός. Αφενός, επιχειρεί να συμβάλει στην παρούσα βιβλιογραφία εξετάζοντας περαιτέρω τις ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας Social Appearance Anxiety Scale (SAAS), η οποία μετρά το φόβο αξιολόγησης της συνολικής εμφάνισης. Η απουσία του ερωτηματολογίου από την Ελληνική πραγματικότητα αποτέλεσε το κίνητρο για την παρούσα έρευνα, σκοπός της οποίας είναι η μετάφραση του SAAS στην Ελληνική γλώσσα και η στάθμισή του σε δείγμα του Ελληνικού πληθυσμού, σε νέους ενήλικες ηλικίας 18-35 ετών. Αφετέρου, θα διερευνηθεί η σχέση του άγχους κοινωνικής εμφάνισης με μεταβλητές ψυχικής υγείας (στρες, κατάθλιψη, άγχος), μεταβλητές για την εικόνα σώματος (αποδοχή, εκτίμηση, δυσαρέσκεια σώματος), κοινωνικές μεταβλητές (φύλο) και συμπεριφορικές μεταβλητές (χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και εξάρτηση από αυτά, μοναξιά, κοινωνική απομόνωση). Τέλος, θα διερευνηθεί κατά πόσο το άγχος κοινωνικής εμφάνισης και η μοναξιά σχετίζονται με την προβληματική χρήση και την εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Θα χρησιμοποιηθούν ανάλογα εργαλεία μέτρησης των συγκεκριμένων μεταβλητών για τον έλεγχο της προβλεπτικής εγκυρότητας.

## Κεφάλαιο 1: Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους

Ένας τύπος αγχώδους διαταραχής είναι η διαταραχή κοινωνικού άγχους, η οποία είναι γνωστή και ως κοινωνική φοβία και αποτελεί την πιο συχνή και κοινή αγχώδη διαταραχή (9). Σύμφωνα με το Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, πέμπτη έκδοση (DSM-V) (APA, 2013), η έννοια της διαταραχής κοινωνικού άγχους χρησιμοποιείται για τα άτομα που βιώνουν επίμονο φόβο να ανταποκριθούν σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις. Μέσα από αυτές τις καταστάσεις τα άτομα εκτίθενται σε ανθρώπους που δε γνωρίζουν ή σε κάποιο πιθανό έλεγχο και έχουν την ανησυχία ότι θα συμπεριφερθούν με ενοχλητικό ή ακατάλληλο τρόπο (5, 6).

Τα άτομα με διαταραχή κοινωνικού άγχους βιώνουν συμπτώματα άγχους ή φόβου σε ορισμένες ή όλες τις κοινωνικές καταστάσεις, όπως για παράδειγμα όταν γνωρίζουν καινούργια άτομα, βγαίνουν κάποιο ραντεβού, πάνε σε μια συνέντευξη για εργασία, χρειάζεται να απαντήσουν σε μια ερώτηση στην τάξη ή χρειάζεται να μιλήσουν με κάποιον ταμιά σε ένα κατάστημα. Η καθημερινή έκθεση μπροστά σε άλλους ανθρώπους μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση άγχους ή φόβου (φαγητό, ποτό, χρήση δημόσιας τουαλέτας). Υπάρχει ουσιαστικά ο ενδεχόμενος φόβος της ταπείνωσης, της απόρριψης ή και της κριτικής. Πολλές φορές αυτά τα άτομα αισθάνονται ότι όταν είναι εκτεθειμένα σε τέτοιου είδους κοινωνικές καταστάσεις δεν μπορούν να ελέγξουν τον φόβο και την ανησυχία που νιώθουν και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αποφεύγουν να πηγαίνουν στο σχολείο, στη δουλειά τους ή γενικά να κάνουν πράγματα μέσα στην καθημερινότητά τους. Κάποια άτομα με κοινωνική αγχώδη διαταραχή μπορεί να μην έχουν άγχος σε κοινωνικές καταστάσεις αλλά άγχος απόδοσης, το οποίο συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα άγχους για παράδειγμα όταν χρειάζεται να κάνουν μια ομιλία, να παίξουν ένα αθλητικό παιχνίδι, να χορέψουν ή να παίξουν κάποιο μουσικό όργανο (10). Η διαταραχή αυτή μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή ποιότητα ζωής και κοινωνική, επαγγελματική και εκπαιδευτική έκπτωση (11).

Τα άτομα αυτά είναι συνήθως ντροπαλά όταν γνωρίζουν νέα άτομα και είναι ήσυχα όταν βρίσκονται σε ομάδες. Μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα δυσφορίας όπως κοκκίνισμα, αποφυγή βλεμματικής επαφής, έντονα συναισθηματικά ή σωματικά συμπτώματα όπως φόβο, ταχυπαλμία, εφίδρωση, τρέμουλο, αδυναμία συγκέντρωσης. Αποφεύγουν τις κοινωνικές καταστάσεις επειδή ανησυχούν μήπως τους θεωρήσουν βαρετούς. Είναι πιθανό να χαρακτηριστούν ως σνομπ. Τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται

από χαμηλή αυτοεκτίμηση και υψηλή αυτοκριτική (9). Νιώθουν ότι το «μυαλό τους είναι κενό» ή ένα σφίξιμο στο στομάχι τους (10, 12). Τα άτομα με διαταραχή κοινωνικού άγχους βιώνουν διάφορους τύπους κοινωνικού φόβου όπως άγχος κοινωνικής αλληλεπίδρασης, φόβος ελέγχου και φόβος αρνητικής αξιολόγησης. Ο φόβος αρνητικής αξιολόγησης της συνολικής εμφάνισης κάποιου δεν έχει εξεταστεί διεξοδικά με τις έρευνες να εστιάζουν στο άγχος κοινωνικής διάπλασης. Η κλίμακα άγχους σωματικής διάπλασης αφορά στις ανησυχίες του ατόμου για τη μορφή και τη δομή του σώματός του και δεν αφορά σε πτυχές της εμφάνισης όπως είναι οι τρίχες, η χροιά και τα χαρακτηριστικά του προσώπου. Η κλίμακα Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) κατασκευάστηκε για να μετρήσει το φόβο αξιολόγησης της συνολικής εμφάνισης (13).

### 1.1 Διάγνωση

Τα κριτήρια για την κοινωνική φοβία κατά DSM-IV-TR είναι :

- Έντονος, επίμονος φόβος, που προκαλείται από την έκθεση σε άγνωστα πρόσωπα ή από την ανησυχία ότι το άτομο θα υποστεί εξονυχιστικό έλεγχο από τους άλλους. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (πχ. συζήτηση, συνάντηση μη οικείων προσώπων), παρατήρηση από άλλους (πχ. όταν τρώει ή πίνει) και η δράση μπροστά σε άλλους (πχ. ομιλία μπροστά σε κοινό).
- Η έκθεση στο εκλυτικό ερέθισμα οδηγεί σε έντονο άγχος ότι το άτομο θα ταπεινωθεί ή θα ντροπιαστεί.
- Οι κοινωνικές καταστάσεις προκαλούν φόβο ή άγχος.
- Το άτομο είτε αποφεύγει τις εκλυτικές καταστάσεις είτε τις υπομένει με έντονο άγχος.
- Ο φόβος ή το άγχος είναι δυσανάλογος με την πραγματική απειλή που θέτει η κοινωνική κατάσταση και το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο.
- Ο φόβος, το άγχος ή η αποφυγή έχει διάρκεια 6 μηνών ή και περισσότερο.
- Ο φόβος, το άγχος ή η αποφυγή προκαλεί σημαντική κλινική ενόχληση ή έκπτωση στη λειτουργικότητα του ατόμου όσον αφορά τον κοινωνικό, επαγγελματικό ή άλλο σημαντικό τομέα.
- Ο φόβος, το άγχος ή η αποφυγή δεν οφείλονται στις επιδράσεις μιας ουσίας (φάρμακο ή ναρκωτικό) ή άλλη σωματική κατάσταση.

- Ο φόβος, το άγχος ή η αποφυγή δεν εξηγούνται καλύτερα από τα συμπτώματα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως διαταραχή πανικού, σωματοδυσμορφική διαταραχή ή διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού.
- Αν είναι παρούσα μια άλλη σωματική κατάσταση (πχ. Νόσος Parkinson, παχυσαρκία, παραμόρφωση από εγκαύματα ή τραυματισμό) ο φόβος, το άγχος ή η αποφυγή είναι άσχετη ή υπερβολική (14).

## 1.2 Αιτιολογία

Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη αιτία που μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση της διαταραχής. Σύμφωνα με τους ερευνητές διάφορα μέρη του εγκεφάλου εμπλέκονται στον φόβο και το άγχος. Μια άποψη είναι ότι το κοινωνικό άγχος μπορεί να εμφανιστεί, να προκληθεί ή και να επιδεινωθεί λόγω της λανθασμένης ανάγνωσης της συμπεριφοράς των άλλων. Όταν για παράδειγμα κάποιος μας κοιτά, μπορεί να παρερμηνεύσουμε τον τρόπο που μας κοιτά ή να νομίζουμε ότι μας κοιτά έντονα και επίμονα, χωρίς να ισχύει κάτι τέτοιο. Επιπλέον, ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να συμβάλλει στην εκδήλωση κοινωνικού άγχους είναι οι μη επαρκώς ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες. Σε μια τέτοια περίπτωση το άτομο που θα μιλήσει με άλλους μπορεί να νιώσει αποθαρρημένο να το κάνει και στο μέλλον. Η διαταραχή κοινωνικού άγχους είναι μια διαταραχή που εμφανίζεται σε ορισμένα μέλη της οικογένειας και όχι σε όλα, χωρίς να είναι ξεκάθαρος ο λόγος που γίνεται αυτό (10, 12). Άτομα που έχουν βιώσει παιδική κακοποίηση ή παραμέληση είναι πιθανό να εμφανίσουν τη διαταραχή. Η κληρονομικότητα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Για παράδειγμα αν υπάρχει συγγενής πρώτου βαθμού στην οικογένεια με τη συγκεκριμένη διαταραχή τότε υπάρχουν 2-6 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν τη διαταραχή (14).

## 1.3 Επιπολασμός / επιδημιολογία

Η διαταραχή κοινωνικού άγχους έχει βρεθεί ότι στις Ηνωμένες Πολιτείες απαντάται σε ποσοστό 7%, ενώ στον υπόλοιπο κόσμο το ποσοστό είναι αρκετά μικρότερο 0,5%-2,0%. Περίπου 15 εκατομμύρια των ενηλίκων Αμερικάνων εμφανίζουν διαταραχή κοινωνικού άγχους. Στην Ευρώπη το ποσοστό είναι στο 2,3%. Τα ποσοστά επικράτησης μειώνονται με την ηλικία. Ο επιπολασμός 12 μηνών για τους μεγαλύτερους ενήλικες κυμαίνεται από 2% έως 5%. Γενικά, διαπιστώνονται

υψηλότερα ποσοστά κοινωνικής αγχώδους διαταραχής στις γυναίκες παρά στους άνδρες στο γενικό πληθυσμό (με αναλογίες πιθανοτήτων που κυμαίνονται από 1,5 έως 2.2), και η διαφορά του φύλου στον επιπολασμό είναι πιο έντονη στους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες. Ο επιπολασμός είναι υψηλότερος στους Ινδιάνους της Αμερικής και χαμηλότερος σε άτομα Ασιατικής, Λατινοαμερικανικής, Αφροαμερικανικής και Αφρο-Καραϊβικής καταγωγής σε σύγκριση με τους μη Ισπανόφωνους λευκούς (14).

Σύμφωνα με έρευνα το 7% των Αμερικάνων εμφανίζουν τη συγκεκριμένη διαταραχή (12). Η διαταραχή εμφανίζεται σε πρόωμη ηλικία γύρω στα 11 έτη για το 50% των ατόμων και στα 20 έτη για το 80% των ατόμων (9) και συνδέεται με στοιχεία ντροπαλότητας (12). Η διάμεση ηλικία έναρξης στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι τα 13 έτη και για το 75% η ηλικία έναρξης κυμαίνεται μεταξύ 8 και 15 ετών (14, 15). Η έναρξη μπορεί να συμβεί και στην πρόωμη παιδική ηλικία. Πρώτη εμφάνιση στην ενήλικη ζωή είναι σχετικά σπάνια και είναι πιο πιθανό να συμβεί μετά από ένα στρεσογόνο ή ταπεινωτικό γεγονός ή κατόπιν αλλαγών στην ζωή που απαιτούν νέους κοινωνικούς ρόλους (14). Χωρίς θεραπεία, η κοινωνική αγχώδης διαταραχή μπορεί να διαρκέσει για πολλά χρόνια ή μια ζωή και να εμποδίσει ένα άτομο να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του (12).

#### 1.4 Συννοσηρότητα

Η κοινωνική αγχώδης διαταραχή παρουσιάζει συννοσηρότητα κυρίως με άλλες αγχώδεις διαταραχές (διαταραχή πανικού με και χωρίς αγοραφοβία, αγοραφοβία χωρίς κρίσεις πανικού, ειδικές φοβίες, γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή), συναισθηματικές διαταραχές, δυσθυμία, σωματομορφικές διαταραχές (διαταραχή σωματοποίησης), υποχονδρίαση, διπολική διαταραχή, διαταραχές που σχετίζονται με ουσίες/εξάρτηση από νικοτίνη ή αλκοόλ, (9, 16) διαταραχές της διάθεσης (μείζονα καταθλιπτική διαταραχή) (9, 17), διαταραχή πανικού, διαταραχή μετατραυματικού στρες (17).

Η κοινωνική αγχώδης διαταραχή έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με σημαντική μείωση της ποιότητας ζωής, όχι μόνο στον κοινωνικό, αλλά και στον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό τομέα. Επίσης αποτελεί ένα πιθανό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών (νευρική ανορεξία, νευρική βουλιμία και διατροφική διαταραχή που δεν προσδιορίζονται διαφορετικά). Μελέτες έχουν δείξει τη

συσχέτιση του κοινωνικού άγχους και της ντροπής με τις διατροφικές διαταραχές, τη διατροφική παθολογία αλλά και τη σωματική δυσαρέσκεια (16).

## **Κεφάλαιο 2: Άγχος Κοινωνικής Εμφάνισης**

Μια παράμετρος που έχει λάβει μικρή ερευνητική προσοχή είναι αυτή της αρνητικής αξιολόγησης της εξωτερικής εμφάνισης κάποιου (5). Η έννοια του άγχους κοινωνικής εμφάνισης είναι κλάδος του κοινωνικού άγχους που αναφέρεται στην ανησυχία και στην ένταση που βιώνουν τα άτομα για την αρνητική αξιολόγηση της εμφάνισης και στο φόβο απόρριψης από τους άλλους λόγω εμφάνισης (5, 6, 18-20). Το άγχος και το στρες που βιώνουν τα άτομα όταν η φυσική τους εμφάνιση αξιολογείται από άλλους ονομάζεται άγχος κοινωνικής εμφάνισης και σχετίζεται στενά με την κατάθλιψη και το άγχος (21).

Στη βιβλιογραφία υπάρχουν διάφορες ονομασίες για το άγχος κοινωνικής εμφάνισης (5), όπως φόβος για αρνητική αξιολόγηση της εμφάνισης (22), κοινωνικό άγχος που βασίζεται στην εμφάνιση (23) και κοινωνικό αξιολογητικό άγχος που σχετίζεται με την εμφάνιση (24).

Η έννοια του άγχους κοινωνικής εμφάνισης αναφέρεται στο άγχος που βιώνει το άτομο για το ενδεχόμενο να μη γίνει αποδεκτό, αρεστό ή για το ενδεχόμενο να γελοιοποιηθεί από άλλα άτομα ανάλογα με την αυτοαντίληψή του για την κοινωνική του εμφάνιση. Το κοινωνικό άγχος εμφάνισης αφορά τις συνολικές εκτιμήσεις που σχετίζονται τόσο με τη φυσική εμφάνιση, όσο και με τη γενική εμφάνιση ενός ατόμου και συνδέεται με το γενικό κοινωνικό άγχος (25, 26). Κοινωνικό άγχος βιώνει το άτομο όταν επιθυμεί έντονα να αφήνει καλή εντύπωση στο κοινωνικό του περιβάλλον, χωρίς ωστόσο να είναι βέβαιη η επίτευξη της καλής εντύπωσης (26).

Το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης προκαλείται από την ιδέα ότι οι άνθρωποι δεν μπορούν να δημιουργήσουν μια θετική εντύπωση στους άλλους ανθρώπους (27) και είναι αποτέλεσμα της αρνητικής αντίληψης που έχουν για το σώμα και την εμφάνισή τους (28-30). Το άγχος της εμφάνισης συνδέεται άμεσα με την αντίληψη της εικόνας του σώματος, η οποία σχετίζεται με το πώς αντιλαμβάνονται τα άτομα το σώμα τους (30). Εμπεριέχει μια πιο ολοκληρωμένη έννοια της φυσικής εμφάνισης, που εκτείνεται από τα γενικά φυσικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη σωματική διάπλαση όπως είναι το ύψος, το βάρος και η μυϊκή δομή σε πιο προσωπικά χαρακτηριστικά όπως είναι η επιδερμίδα, τα μαλλιά, το σχήμα προσώπου και το

μέγεθος των χαρακτηριστικών (31, 32). Ο όρος λοιπόν είναι πιο ευρύς καθώς περιλαμβάνει τόσο γενικά προβλήματα της εμφάνισης όσο και ανησυχίες για τη σωματική διάπλαση (5, 13). Το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης είναι πιθανό να δημιουργήσει, να οδηγήσει και να ενισχύσει την αρνητική αντίληψη της εικόνας του σώματος. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί πως διαφέρει από τη δυσαρέσκεια της εικόνας σώματος (33).

Η εξωτερική εμφάνιση αποτελεί σημαντικό παράγοντα κοινωνικοποίησης και γι' αυτό το άτομο είναι πιθανό να δίνει μεγαλύτερη αξία και σημασία στην εξωτερική εμφάνιση τη δική του και των άλλων. Αυτό λοιπόν πυροδοτεί το άγχος κοινωνικής εμφάνισης (19, 20). Τα άτομα με άγχος κοινωνικής εμφάνισης λοιπόν χαρακτηρίζονται από εσωστρέφεια, απαισιοδοξία, ανασφάλεια, ανεπάρκεια στις κοινωνικές σχέσεις, κρατούν αποστάσεις, αποφεύγουν τους άλλους και περιμένουν συνεχώς την έγκριση και την αποδοχή από το περιβάλλον τους. Επίσης, προσπαθούν να κρύψουν το σώμα τους ή σημεία του σώματός τους που δεν τους αρέσουν (28).

Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης δημιουργεί στο άτομο μια αρνητική εικόνα σώματος σχετικά με το σώμα του και την εμφάνισή του. Αυτή η αρνητική εικόνα σώματος συνδέεται και υποδεικνύει αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα που αφορούν το σώμα ή κάποιο όργανο του σώματος, συναισθήματα που το κάνουν να θεωρεί τον εαυτό του λιγότερο ελκυστικό σε σύγκριση με άλλους, αισθήματα δυσφορίας και ντροπής για το σώμα του (29, 31). Οι άνθρωποι που έχουν αρνητική στάση απέναντι στο σώμα και την εμφάνισή τους, νοιάζονται και για το πώς τους αντιλαμβάνονται και οι άλλοι (34). Οι περισσότεροι που επηρεάζονται από αυτό το είδος άγχους φοβούνται και αισθάνονται άγχος και αμηχανία μήπως οι συμπεριφορές τους προκαλέσουν ταπείνωση λόγω της δομής του σώματός τους και κάποιες φορές μπορεί να ντρέπονται για τον εαυτό τους. Τέτοιου είδους συναισθήματα ασκούν επιρροή στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με ανθρώπους του περιβάλλοντός τους. Αυτοί που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους αρνητικά συμπεριφέρονται με παθητικό τρόπο, ενώ εκείνοι που έχουν θετική εικόνα σώματος συνήθως είναι πιο ενεργητικοί, δραστήριοι και κοινωνικοί. Τέτοιου είδους στάσεις μπορεί να επηρεάσουν τον ακαδημαϊκό, κοινωνικό, επαγγελματικό τομέα της ζωής (28, 31). Έχει βρεθεί ότι άτομα με θετική στάση απέναντι στην εμφάνιση τους και το σώμα τους σημειώνουν και υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και αυτοσεβασμού. Επίσης άτομα που αισθάνονται καλά με τη κοινωνική τους εμφάνιση φαίνεται να χαρακτηρίζονται από εξωστρέφεια (31).



Πέρα από την αντίληψη που έχει το άτομο για το ίδιο του το σώμα εξίσου σημαντική είναι και η αντίληψη των άλλων για την εικόνα του σώματός του. Οι άνθρωποι επιθυμούν να είναι αρεστοί στους άλλους και να δίνουν μια καλή εντύπωση, όμως κάποιοι βιώνουν ανησυχίες σε μεγάλο βαθμό για το τι πιστεύουν οι άλλοι για τη δική τους φυσική εμφάνιση. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, μέρος του άγχους κοινωνικής εμφάνισης είναι το κοινωνικό σωματικό άγχος, το οποίο ορίζεται ως το άγχος της αξιολόγησης της σωματικής εικόνας από τους άλλους ως αποτέλεσμα της αρνητικής εικόνας του σώματος και της εμφάνισης (34).

Η έννοια του άγχους κοινωνικής εμφάνισης παρουσιάζει κάποιες ομοιότητες με την κοινωνική αγχώδη διαταραχή και η βασική διαφορά τους έγκειται στο ότι η πρώτη αναφέρεται στο φόβο αρνητικής αξιολόγησης και συγκεκριμένα της εμφάνισης, ενώ η δεύτερη στο φόβο αρνητικής αξιολόγησης γενικότερα από τους άλλους και εστιάζει κυρίως σε διάφορες πτυχές αυτοπαρουσίασης, όπως το να υπάρχουν ενδείξεις άγχους, να μιλά αδέξια κ.α. Η διαταραχή κοινωνικού άγχους δεν εστιάζει στη σωματική εμφάνιση όπως το άγχος κοινωνικής εμφάνισης (35).

Έρευνες έχουν συνδυάσει το κοινωνικό άγχος εμφάνισης με το κοινωνικό άγχος, τις διατροφικές διαταραχές, το φόβο αρνητικής αξιολόγησης (13, 18, 36), την αποφυγή κοινωνικών σχέσεων, τα αισθήματα μοναξιάς και εξάρτησης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το διαδίκτυο (32, 37), την αυτοεκτίμηση, την εικόνα σώματος (6, 38), την αρνητική αντίληψη για την εικόνα σώματος (5), τη δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος (39-41), το δείκτη μάζας σώματος και την τελειομανία (20). Ακόμη υψηλά επίπεδα άγχους κοινωνικής εμφάνισης έχουν συσχετιστεί με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης (5, 6), χαμηλή αυτοεκτίμηση (40), κοινωνική αποφυγή (41) και προβλήματα διαπροσωπικής επικοινωνίας (6, 38), με μειωμένη ικανοποίηση από τη ζωή, συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα όπως η χρήση ουσιών και με άλλες μορφές άγχους στην ενήλικη ζωή (38).

Λίγα στοιχεία έχουμε και για τις ψυχομετρικές ιδιότητες του SAAS στα δύο φύλα. Σύμφωνα με το πρωτότυπο άρθρο παρατηρήθηκε ότι δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές στα δύο φύλα όσον το SAAS (5). Ακόμη, έχει βρεθεί ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερες βαθμολογίες στο SAAS από τους άνδρες άρα και περισσότερο άγχος κοινωνικής εμφάνισης (41, 42). Έρευνες έχουν δείξει ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών φοιτητών ως προς τα επίπεδα άγχους κοινωνικής εμφάνισης (26, 34), ενώ η μελέτη του Levinson έδειξε ότι οι φοιτήτριες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα άγχους κοινωνικής εμφάνισης συγκριτικά

με τους άνδρες φοιτητές (13). Ακόμη μία μελέτη αναφέρει ότι το άγχος κοινωνικής εμφάνισης είναι σημαντικά υψηλότερο στις γυναίκες από τους άνδρες και υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ του άγχους κοινωνικής εμφάνισης και άγχους κοινωνικών σχέσεων, φόβου αρνητικής αξιολόγησης και νευρωτισμού (13).

Το κοινωνικό άγχος κορυφώνεται στην πρώιμη εφηβεία αλλά και το άγχος κοινωνικής εμφάνισης παρουσιάζεται στην εφηβεία, που αποτελεί αναπτυξιακή περίοδο κατά τη διάρκεια της οποίας συμβαίνουν πολλές σωματικές και ορμονικές αλλαγές (38). Έχει βρεθεί ότι σημειώνονται υψηλότερες βαθμολογίες SAAS σε μεγαλύτερους συγκριτικά με νεότερους εφήβους αλλά αν αυτό συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή δεν έχει διερευνηθεί πολύ (41, 42).

Άτομα που έχουν υψηλό σκορ στο SAAS είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν προβλήματα σχετικά με την εμφάνισή τους. Μπορεί να υπομένουν αυτό το άγχος και να εμφανίζουν κάποιες αντισταθμιστικές συμπεριφορές, όπως είναι οι αυστηρές **δίαιτες**, η αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων, για να μειωθεί αυτή η πίεση και το άγχος (36, 43).

## **Κεφάλαιο 3: Εικόνα σώματος**

### 3.1. Ορισμός

Σύμφωνα με τον Baker ως εικόνα σώματος ορίζονται οι σκέψεις, οι αντιλήψεις και τα συναισθήματα ενός ατόμου για το σώμα του συνολικά, συμπεριλαμβάνοντας την εμφάνιση, την ηλικία, τη φυλή και τη σεξουαλικότητά του (44). Είναι το σύνολο των αξιολογήσεων για τη φυσική εμφάνιση του σώματος (45). Πρόκειται για μια νοητική εικόνα που έχει το άτομο για το σώμα και τη σιλουέτα του. Έχει να κάνει με το πώς βλέπει το άτομο το μέγεθός του, το σχήμα, το βάρος, το πρόσωπο, τις κινήσεις του, τι νιώθει για αυτά, πώς τα συναισθήματά του κατευθύνουν τη συμπεριφορά του (44, 46) και επηρεάζουν την ικανοποίηση που νιώθει για το σώμα του (46). Αποτελεί δηλαδή την εσωτερική αναπαράσταση της εξωτερικής εμφάνισης (47). Συνδέει την εξωτερική εμφάνιση με τα συναισθήματα που αυτή προκαλεί στο άτομο, με την αυτοεκτίμηση και την εκτίμηση σώματος, την αυτοπεποίθηση αλλά και τη σεξουαλική του ζωή (48), την ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια σώματος (49). Ο όρος “body image” δόθηκε πρώτη φορά από τον Silder, ως μια εικόνα που έχει φτιάξει το άτομο στο μυαλό του για το σώμα του (44). Είναι η υποκειμενική εικόνα που έχουν τα άτομα για το σώμα τους, ανεξάρτητα από το πώς φαίνεται πραγματικά και είναι σημαντικό

συστατικό της προσωπικής τους ταυτότητας (46).

Οι ανησυχίες για την εικόνα σώματος κάνουν την εμφάνισή τους από την παιδική ηλικία και ενισχύονται ιδιαίτερα στην ενήλικη ζωή (3). Η εικόνα του σώματος δεν είναι στατική καθώς μπορεί να αλλάξει μέσα στο χρόνο ή μέσα σε λίγα λεπτά (44). Η εικόνα σώματος είναι μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει αντιλήψεις, αντιδράσεις και συμπεριφορές που είναι συνυφασμένες με τις σωματικές αντιλήψεις που αφορούν τον τρόπο που το άτομο αντιμετωπίζει το σώμα του, το πόσο ικανοποιημένο είναι από την εικόνα του ή πόσο θεωρεί πως ανταποκρίνεται στο ιδανικό τύπο σώματος, αλλά και τον τρόπο που η εικόνα σώματος επηρεάζει τη ζωή του (50), τη διάθεσή του, τις στρεβλές αντιλήψεις για την εικόνα σώματος, τα συναισθήματα που αφορούν το σώμα του και τις συμπεριφορές για την εκτίμηση και τον έλεγχο του βάρους και τη διατροφή του (51). Πολύ συχνά δηλαδή παρατηρείται στο γενικό πληθυσμό λανθασμένη αντίληψη της εικόνας σώματος και αυτό αποτελεί συστατικό σοβαρών ασθενειών όπως είναι η σωματική δυσμορφική διαταραχή, η νευρική ανορεξία και η νευρική βουλιμία (46).

Στη βιβλιογραφία χρησιμοποιούνται εναλλακτικά συχνά διαφορετικοί όροι που διατυπώνουν την αλλοιωμένη αντίληψη της εικόνας σώματος όπως: η παραμόρφωση της εικόνας σώματος, η εσφαλμένη αντίληψη εικόνας σώματος, η διαταραχή εικόνας σώματος, η αρνητική εικόνα σώματος και η δυσαρέσκεια σώματος. Η διαταραχή της αντίληψης της εικόνας σώματος περιλαμβάνει την αποτυχία ακριβούς αξιολόγησης του μεγέθους του σώματος (52). Η αρνητική εικόνα σώματος αφορά τη δυσαρέσκεια για το σώμα ή για μέρη του σώματος και συνδέεται με συμπεριφορές όπως η έντονη ενασχόληση με την εμφάνιση, ο συχνός έλεγχος στον καθρέφτη, το ζύγισμα ή η αποφυγή έκθεση σε δημόσιες καταστάσεις. Συχνά η αρνητική εικόνα σώματος αποδίδεται και ως σωματική δυσαρέσκεια (53). Η σωματική δυσαρέσκεια αφορά τη συναισθηματική αντίληψη του σώματος, τα αρνητικά συναισθήματα και γνώσεις (52) και αποδίδεται στην ασυμφωνία που υπάρχει ανάμεσα στην αντίληψη της εικόνας σώματος και στην εξιδανικευμένη εικόνα (54). Οι διαταραχές της εικόνας του σώματος σε επίπεδο συμπεριφοράς εκδηλώνονται ως αποφυγή εστίασης στο σώμα, έλεγχος σώματος ή δίαιτα (46, 52).

### 3.2 Διαστάσεις Εικόνας Σώματος

Η εικόνα σώματος είναι μια πολύ υποκειμενική εμπειρία και εξαρτάται από το πώς το άτομο ερμηνεύει τον εαυτό του. Ο τρόπος που το άτομο αντιλαμβάνεται το

σώμα του δείχνει το πώς αντιλαμβάνεται τον εαυτό του. Υπάρχει γενικά μια ασυμφωνία σχετικά με τη φύση και τον αριθμό των διαστάσεων της εικόνας σώματος που υπάρχουν. Η εικόνα σώματος έχει γνωστική και συναισθηματική διάσταση. Η γνωστική εικόνα σώματος περιλαμβάνει αυτοδιατυπώσεις, σκέψεις και πεποιθήσεις του ατόμου για το σώμα και το σχήμα του. Η συναισθηματική εικόνα σώματος αποτελείται από εμπειρίες που έχει βιώσει το άτομο σχετικά με την εμφάνισή του, εμπειρίες που δείχνουν αν αισθάνεται άνετα ή άβολα με το σώμα του και επομένως περιλαμβάνει συναισθήματα που απορρέουν από την εμφάνιση του σώματός του (44). Άλλοι ερευνητές αναφέρουν τέσσερις διαστάσεις, τη γνωστική, τη συναισθηματική, την αντιληπτική και τη συμπεριφορική. Ως αντιληπτική εννοείται ο τρόπος που αντιλαμβάνονται τα άτομα το σχήμα και το μέγεθος του σώματος και των μερών του. Με την τελευταία, τη συμπεριφορική, εννοούν το σύνολο των ενεργειών που κάνουν οι άνθρωποι για να ελέγξουν ή να αλλάξουν ή να κρύψουν το σώμα τους (46, 55). Στη γνωστικοσυναισθηματική και συμπεριφορική διάσταση της εμφάνισης έμφαση δίνεται στη σημασία της εμφάνισης ή στην επένδυση στην εμφάνιση, που διακρίνεται από την αξιολόγηση της εμφάνισης, αλλά αποτελεί μέτρο για την ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια σώματος (3). Ο Barry DT. et al. προσδιόρισε τρεις πτυχές για την εικόνα σώματος: γνώσεις και συναίσθημα σχετικά με το σώμα, αντιληπτική εικόνα σώματος και σημασία σώματος, και διατροφική συμπεριφορά (44, 56).

### 3.3 Εικόνα σώματος και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για κάποιο σημείο του σώματός τους (3). Η εικόνα σώματος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο κοινωνικό άγχος και κατ' επέκταση στο άγχος κοινωνικής εμφάνισης και σχετίζεται με διαγνώσεις που περιλαμβάνουν το φόβο κριτικής με βάση την εμφάνιση.

Ο Grogan (1999) κατέληξε μετά από πολλές μελέτες στο ότι η εικόνα του σώματος επηρεάζεται από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες όπως είναι η οικογένεια, οι φίλοι, οι συνομήλικοι, ο δάσκαλος και η κοινωνία. Καθώς το άτομο μεγαλώνει, οι επιρροές στη σωματική του εικόνα αλλάζουν και μπορεί να γίνει πιο αδύναμη ή πιο ισχυρή, δημιουργώντας έτσι ροή της εικόνας του σώματος σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Έρευνες έχουν δείξει ότι όταν υπάρχουν καλές σχέσεις εντός της οικογένειας και με την ομάδα συνομήλικων τότε σημειώνονται υψηλά επίπεδα σωματικής ικανοποίησης (44). Όταν κάποιος έχει θετική εικόνα για το σώμα του αυτό συνδέεται με ευημερία και καλύτερη ποιότητα ζωής (57).

Η αρνητική εικόνα σώματος έχει συνδεθεί με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, τη διαταραχή πανικού, το κοινωνικό άγχος σωματικής διάπλασης και τη σωματοδυσμορφική διαταραχή (58). Το άγχος σωματικής διάπλασης είναι υπότυπος του κοινωνικού άγχους, στο οποίο το άτομο αισθάνεται ότι θα κριθεί από τους άλλους για τη σωματική του διάπλαση και συνδέεται με χαμηλή εκτίμηση εικόνας σώματος. Σύμφωνα με έρευνες οι γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό άγχος σωματικής διάπλασης (59). Έχει βρεθεί ότι σε άτομα με σωματική δυσμορφία και διατροφικές διαταραχές υπάρχει σημαντική θετική σχέση μεταξύ ανησυχιών για την εικόνα σώματος και του άγχους κοινωνικής εμφάνισης (60). Επίσης τα άτομα που είχαν κοινωνική φοβία στο παρελθόν είναι πιο πιθανό να έχουν χαμηλή εκτίμηση εικόνας σώματος (3).

Τα λεπτά ιδανικά που προβάλλονται ως πρότυπα και οι κοινωνικές συγκρίσεις, δηλαδή η αυξημένη τάση για αξιολόγηση του εαυτού μέσω σύγκρισης με άλλα άτομα αποτελούν σημαντικό παράγοντα για εμφάνιση αρνητικής εικόνας σώματος και χαμηλής ικανοποίησης από αυτό. Η αρνητική γνωστική αξιολόγηση του σώματος μπορεί να αποτελέσει έκφραση μιας αρνητικής εικόνας σώματος (3). Όταν κάποιος έχει αρνητική εικόνα σώματος αυτό μπορεί να έχει δυσμενή επίδραση στην ποιότητα της ζωής του και την ψυχική του υγεία (61).

### 3.4 Εκτίμηση σώματος και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης

Η εκτίμηση του σώματος αναφέρεται στις διάφορες αυτοαξιολογήσεις ενός ατόμου για τις πτυχές του δικού του σώματος και στις αξιολογικές κρίσεις από τους άλλους (62). Η εκτίμηση του σώματος αποτελεί προβλεπτικό δείκτη ευεξίας πέρα από άλλες μετρήσεις της εικόνας του σώματος (28) και αντιδιαστέλλεται με την έννοια της σωματικής δυσαρέσκειας, υπογραμμίζοντας την ανεξαρτησία των δύο εννοιών (3, 63).

Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης συνδέεται με την εκτίμηση του σώματος. Με το όρο θετική εκτίμηση σώματος εννοείται η θετική άποψη που έχει το άτομο για το σώμα του ανεξάρτητα από τις σωματικές μετρήσεις, το βάρος ή τυχόν ελλείψεις που αντιλαμβάνεται για τον εαυτό του. Το άτομο λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες του σώματός του, διατηρεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής, σέβεται και προστατεύει το σώμα του και απορρίπτει τα μη ρεαλιστικά πρότυπα που προβάλλονται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το διαδίκτυο και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (28, 64). Η χαμηλή εκτίμηση του σώματος ή η αντίληψη αρνητικής αξιολόγησης είναι ένα στοιχείο που μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση περισσότερου στρες σε άτομα που αξιολογούνται κοινωνικά.

Αυτό συμβαίνει γιατί η εμφάνιση αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα για την αξιολόγηση των γυναικών ενώ παράλληλα προκαλεί μια αυξανόμενη ανησυχία και στους άνδρες (65).

Η αντίληψη της εικόνας σώματος συνδέεται με την (αυτό)εκτίμηση που έχει το άτομο για τα χαρακτηριστικά του και το άγχος κοινωνικής εμφάνισης που βιώνει. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους κοινωνικής εμφάνισης σε σχέση με άτομα υψηλής αυτοεκτίμησης (44). Πιο υψηλά επίπεδα εκτίμησης σώματος παρατηρούνται σε γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας από ό,τι σε νεότερες (20). Η υψηλή εκτίμηση σώματος σε άνδρες και γυναίκες λειτουργεί προστατευτικά στην προβολή και έκθεση ιδανικών προτύπων σώματος από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (43,44) και περιορίζει την εσωτερίκευση των ιδανικών αυτών. Ωστόσο λίγες είναι οι μελέτες που συνεξετάζουν την ηλικία και το φύλο με τη δυσαρέσκεια του σώματος, τη σημασία της εμφάνισης και την εκτίμηση του σώματος (3).

### 3.5 Ικανοποίηση και δυσαρέσκεια εικόνας σώματος και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης

Παρατηρείται το δίπολο ικανοποίησης από την εικόνα σώματος (με συγκεκριμένες περιοχές) και δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος (βάρος) στη διαταραχή της σωματικής εικόνας. Με τον όρο σωματική δυσαρέσκεια εννοούμε τις επίμονες αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα για το σώμα. Η σωματική δυσαρέσκεια θεωρείται πως είναι μια από τις πιο σημαντικές παραμέτρους στις μετρήσεις του στρες που σχετίζονται με το σώμα (3). Η σωματική δυσαρέσκεια στην ενήλικη ζωή έχει συσχετιστεί με πιθανότητα εμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης (66), με ψυχολογική δυσφορία (57) και διαταραγμένη διατροφή (66). Αποτελεί ουσιαστικά προγνωστικό δείκτη για την εμφάνιση κάποιας διατροφικής διαταραχής και κάνει την εμφάνιση της σε άτομα με ψυχικές διαταραχές όπως είναι η διαταραχή υπερφαγίας και η διαταραχή κοινωνικού άγχους, αλλά και σε υγιή άτομα (3). Επιπλέον, μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινές συμπεριφορές ελέγχου του βάρους, ιδιαίτερα σε διαταραγμένη διατροφή, με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης διατροφικής διαταραχής. Πρόκειται για μια εσωτερική συναισθηματική και γνωστική διαδικασία, που επηρεάζεται από διάφορους εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι οι πιέσεις για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου ιδανικού τύπου εμφάνισης (67).

Στο άγχος κοινωνικής εμφάνισης, η δυσαρέσκεια δεν προκύπτει μόνο από τη προσωπική δυσαρέσκεια του ατόμου με την εικόνα του σώματός του αλλά επηρεάζεται

και από το φόβο αρνητικής αξιολόγησης από τους άλλους (68). Ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης από τους άλλους σχετίζεται με διαταραχές της εικόνας του σώματος και με δυσπροσαρμοστικά σχήματα εμφάνισης όπως διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές και υπερβολική άσκηση (58, 69, 70). Διατροφικές διαταραχές όπως η νευρική βουλιμία, η νευρική ανορεξία και η σωματική δυσμορφική διαταραχή έχουν συσχετιστεί με το άγχος κοινωνικής εμφάνισης (5, 33).

Η ικανοποίηση ή η δυσαρέσκεια που βιώνει κάποιος σχετικά με το σώμα του και την εμφάνισή του επιδρά σημαντικά στην ποιότητα της ζωής του και στην ψυχολογία του. Έρευνες έχουν δείξει πως και τα δύο φύλα δεν νιώθουν ικανοποίηση από το σώμα τους από μικρή ηλικία μέχρι και μεγαλύτερη και θα επιθυμούσαν να προχωρήσουν στην αλλαγή κάποιου σημείου του σώματός τους (71). Σύμφωνα με άλλη έρευνα η δυσαρέσκεια σώματος εμφανίζεται κατά βάση στο γυναικείο φύλο και αφορά όλο το ηλικιακό εύρος από την εφηβεία μέχρι την ενηλικίωση. Το 20-40% των γυναικών εκφράζουν δυσαρέσκεια για το σώμα τους, ενώ το ποσοστό για τους άνδρες κυμαίνεται από 10-30%. (72). Ο Mellor και οι συνεργάτες του (56) σε έρευνά τους διαπίστωσαν ότι η σωματική δυσαρέσκεια ήταν υψηλότερη στις γυναίκες παρά στους άνδρες και υψηλότερη στους νεότερους από ό,τι στους μεγαλύτερους (3). Τέλος κατά τους Sabiston et al η αρνητική εικόνα σώματος και η σωματική δυσαρέσκεια μπορεί να οδηγήσουν στην παρουσία άγχους κοινωνικής εμφάνισης (4).

### 3.6 Συμπεριφορές ελέγχου του σώματος και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης

Συμπεριφορές ελέγχου του σώματος εμφανίζονται όταν κάποιος ελέγχει ή παρακολουθεί πιθανές αλλαγές στο βάρος ή το σχήμα του σώματός του (73). Κάποιοι τύποι ελέγχου του σώματος είναι η μέτρηση κάποιων μερών του σώματος, η συνολική παρακολούθηση του σχήματος του σώματος, η δοκιμή συγκεκριμένων ρούχων για τη μέτρηση της εφαρμογής τους, το συχνό ζύγισμα ή ο έλεγχος της εικόνας συνεχώς στο καθρέφτη (74-76).

Ο έλεγχος του σώματος συσχετίζεται θετικά με τη δυσαρέσκεια του σώματος, την υπερεκτίμηση του βάρους και του σχήματος, καθώς με τον αντιληπτό βαθμό ελέγχου σχετικά με το σχήμα και το βάρος (77). Όταν ο έλεγχος του σώματος μειώνεται, μειώνονται και τα επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας (78).

Καθώς το σωματικό βάρος είναι ένα χαρακτηριστικό που μπορούν να παρατηρήσουν οι άλλοι, η προκατάληψη και οι διακρίσεις σχετικά με το βάρος και οι κοινωνικές πιέσεις που ενθαρρύνουν το αδυνάτισμα μπορούν να εξηγήσουν τη σχέση

μεταξύ του άγχους κοινωνικής εμφάνισης και διατροφικών διαταραχών. Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης και οι αρνητικές παρατηρήσεις σχετικά με την εμφάνιση αποτελούν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες πρόκλησης διατροφικών διαταραχών (79).

Τα εμφανή και αντιληπτά ελαττώματα στην εξωτερική εμφάνιση αποτελούν ένα βασικό φόβο των ατόμων με διαταραχή κοινωνικού άγχους που τα οδηγούν στο να φοβούνται τη δημόσια κριτική. Η αξιολόγηση της κοινωνικής εμφάνισης μπορεί να οδηγήσει τα άτομα που εστιάζουν στη φυσική τους εμφάνιση να παρουσιάσουν διαταραγμένη διατροφή. Έχει βρεθεί ότι τα επίπεδα άγχους κοινωνικής εμφάνισης είναι υψηλότερα σε άτομα που έχουν διάγνωση νευρογενούς βουλιμίας συγκριτικά με τον υγιή πληθυσμό. Επιπλέον, θετική συσχέτιση σημειώνεται με τον δείκτη μάζα σώματος, την επιθυμία για αδυνάτισμα και τη σωματική δυσαρέσκεια σε γυναίκες που είχαν λάβει διάγνωση διατροφικής διαταραχής (20). Σύμφωνα με έρευνες άτομα με περισσότερο λίπος/ με υψηλότερο ΔΜΣ είχαν υψηλότερες βαθμολογίες SAAS από αδύνατα άτομα, άτομα με χαμηλό ΔΜΣ. Γυναίκες με υψηλό δείκτη μάζας σώματος αναμένεται να έχουν υψηλότερο επίπεδο κοινωνικού άγχους/ ανησυχίας (79). Μελέτη σε φοιτητές στην Αυστραλία επιβεβαιώνει την παραπάνω θετική συσχέτιση (80).

Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης σχετίζεται με τη συνολική εκτίμηση της εμφάνισης. Είναι σημαντικό να διερευνηθεί η συσχέτιση ανάμεσα στο άγχος κοινωνικής εμφάνισης και τις συμπεριφορές ελέγχου του σώματος (75). Άτομα με υψηλότερες βαθμολογίες στην κλίμακα Άγχους Κοινωνικής Εμφάνισης έδειξαν αισθήματα μη ελκυστικότητας, μεγαλύτερη έμφαση στην εμφάνιση και μεγαλύτερο έλεγχο σχετικά με το βάρος (5, 33).

Το άγχος μπορεί να αποτελέσει παράγοντα για τον έλεγχο του σώματος. Το άγχος της σωματικής διάπλασης (SPAS) ή ο φόβος και η ανησυχία για μια ενδεχόμενη αρνητική αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις είναι πιθανό να οδηγήσουν σε πιο έντονες συμπεριφορές ελέγχου του σώματος για να ανακουφιστεί το άτομο από το άγχος που βιώνει. Ο φόβος και το άγχος θεωρούνται κίνητρα για τον έλεγχο του σώματος, αν και δεν είναι πλήρως κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο οι συναισθηματικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν τη σύνδεση ανάμεσα στον έλεγχο του σώματος (γνωστικά) και τις συμπεριφορές (81). Το άγχος της σωματικής διάπλασης είναι παρεμφερές με το άγχος που βιώνει το άτομο όταν οι συμπεριφορές ελέγχου του σώματος στις οποίες προβαίνει αδυνατούν και αποτυγχάνουν να καθησυχάσουν τους φόβους για το σχήμα του σώματός του. Το άγχος



σωματικής διάπλασης και ο γνωστικός έλεγχος του σώματος σχετίζονται σαν έννοιες, καθώς και στα δύο το άγχος για τη σωματική διάπλαση και οι πεποιθήσεις για τις συνέπειες του ελέγχου του σώματος, μπορεί να εντείνουν το σωματικό έλεγχο σε μια προσπάθεια ανακούφισης από το άγχος (82).

Εντοπίζονται διαφορές στην εικόνα του σώματος και τον έλεγχο σώματος ανάμεσα στα δύο φύλα (83, 84). Το ανδρικό φύλο ενδιαφέρεται περισσότερο για τους μυς και την επίτευξη χαμηλού σωματικού λίπους (85), ενώ το γυναικείο φύλο τείνει να ασχολείται περισσότερο με το αδυνάτισμα και το χαμηλό σωματικό βάρος (86). Πολλοί άνδρες αναφέρουν ότι θέλουν να κερδίσουν βάρος με τη μορφή μυών, ενώ οι περισσότερες γυναίκες αναφέρουν ότι θέλουν να χάσουν βάρος (85). Επομένως, παρατηρούνται εμφανείς διαφορές στις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος, στις μορφές κοινωνικού άγχους σε άνδρες και γυναίκες.

Έχει παρατηρηθεί ότι οι γυναίκες που εκφράζουν περισσότερες ανησυχίες σχετικά με τις αρνητικές κοινωνικές αξιολογήσεις σχετικά με τη σωματική τους διάπλαση είναι πιο πιθανό να προβούν σε σωματικό έλεγχο. Αυτή η συσχέτιση προκαλεί ανησυχία, καθώς οι συμπεριφορές ελέγχου του σώματος σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα διατροφικής παθολογίας (75). Ακόμη έχει βρεθεί ότι γυναίκες που προβαίνουν σε σωματικό έλεγχο έχουν συνήθως ανησυχίες σχετικά με το βάρος και το φαγητό. Γυναίκες που δεν έχουν κάποια διατροφική διαταραχή αλλά κάνουν έλεγχο του σώματός τους παρουσιάζουν υψηλότερες βαθμολογίες όσον αφορά τη σωματική δυσαρέσκεια, την παθολογική διατροφική διαταραχή και την υπερεκτίμηση του βάρους και του σχήματος του σώματός τους συγκριτικά με γυναίκες που δεν κάνουν κάποιον έλεγχο. Επίσης γυναίκες που κάνουν δίαιτα αναφέρουν περισσότερες συμπεριφορές ελέγχου (76). Οι συμπεριφορές ελέγχου του σώματος μπορεί να χρησιμοποιούνται για τη μείωση του άγχους (75, 87).

Έχει βρεθεί ότι γυναίκες με υψηλές βαθμολογίες στην κλίμακα άγχους κοινωνικής εμφάνισης σημείωσαν και υψηλότερη σωματική δυσαρέσκεια και επιθυμία να είναι πιο λεπτές (6, 88). Παράλληλα, παρατηρείται σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο άγχος κοινωνικής εμφάνισης και την αρνητική εικόνα σώματος σε γυναίκες χωρίς διατροφικές διαταραχές. Το SAAS μπορεί να αποτελέσει σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για την εμφάνιση ή τη διατήρηση της διατροφικής παθολογίας. Οι ερευνητές έχουν υποθέσει ότι σε γυναίκες χωρίς διατροφικές διαταραχές, το SAAS μπορεί να συνδέεται με ανησυχίες σχετικά με το φαγητό, χωρίς όμως να θεωρούνται διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές (88).

## Κεφάλαιο 4: Άγχος, Κατάθλιψη, Στρες και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης

Η εξωτερική εμφάνιση αποτελεί βασικό στοιχείο της ταυτότητας και αποτελεί αιτία ανησυχίας και στρες για το άτομο. Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής αυτοσυντήρησης το άτομο βιώνει στρες όταν κάποια πλευρά της προσωπικότητας του μπορεί να αξιολογηθεί αρνητικά. Το στρες λειτουργεί ως μεσολαβητής στη σχέση αξιολόγησης της εμφάνισης και καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Έρευνες έχουν καταδείξει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στην απόκριση κορτιζόλης και του άγχους κοινωνικής εμφάνισης. Το τελευταίο συνδέεται με διεργασίες ψυχολογικού και βιολογικού στρες. Το χρόνια ψυχολογικό στρες αποτελεί βασική ανησυχία για την υγεία των ανδρών και των γυναικών καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Ο φόβος και η ανησυχία της αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης αποτελεί ένα είδος στρεσογόνου παράγοντα που επηρεάζει την ψυχολογική ευημερία των ατόμων. Ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται την εμφάνισή του, δηλαδή το αν αισθάνεται αρνητικά για την εμφάνισή του ή αν αισθάνεται ότι οι άλλοι κρίνουν αρνητικά την εμφάνισή του, μπορεί να απειλήσει την αίσθηση του ατόμου για την κοινωνική του θέση και να αυξήσει το κοινωνικό του άγχος. Λίγες είναι οι έρευνες που αφορούν τη σχέση κοινωνικής εμφάνισης και στρες (65).

Σύμφωνα με έρευνες η σωματική δυσαρέσκεια και η αντίληψη ότι η εμφάνιση του ατόμου μπορεί να αξιολογηθεί αρνητικά από τους άλλους μπορεί να συσχετιστεί με αυξημένο στρες. Ακόμη η σωματική δυσαρέσκεια έχει συσχετιστεί με καταθλιπτικά επεισόδια και για τα δύο φύλα (89). Έχει βρεθεί ότι και στα δύο φύλα έχουν σημειωθεί υψηλότερα επίπεδα στρες όταν αισθάνονταν ότι οι άλλοι τους αξιολογούσαν αρνητικά. Το αντιλαμβανόμενο στρες συνδέθηκε με την εκτίμηση του σώματος και τα συμπτώματα κατάθλιψης και για τα δύο φύλα και αποτελεί ένα σημαντικό μεσολαβητή στη σχέση σωματικής δυσαρέσκειας και αρνητικών αξιολογήσεων από τους άλλους (62).

Μια μελέτη σε φοιτητές στη Μαλαισία κατέδειξε ότι όσοι σημειώνουν υψηλά επίπεδα άγχους κοινωνικής εμφάνισης είναι πιθανότερο να έχουν και υψηλή βαθμολογία στα συμπτώματα κατάθλιψης (90). Γενικά έχουν βρεθεί θετικές συσχετίσεις του άγχους κοινωνικής εμφάνισης με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Έχει παρατηρηθεί ότι όσο αυξάνονται τα επίπεδα του άγχους κοινωνικής εμφάνισης, τόσο αυξάνονται και τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες. Επίσης,

άνθρωποι που εκδηλώνουν έντονη ανησυχία για την εμφάνισή τους, σημειώνουν υψηλά σκορ όσον αφορά την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Αντίστροφα, η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές μπορεί να επηρεάσουν το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης (91).

Ωστόσο, ελάχιστη προσοχή και έμφαση έχει δοθεί στο ρόλο του στρες σε σχέση με την εκτίμηση του σώματος και τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Αρνητικές αντιλήψεις και αξιολογήσεις του σώματος κάποιου από άλλους μπορεί να σχετίζονται με χρόνια στρες για τους ενήλικες και αυτό με τη σειρά του μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Τόσο οι αρνητικές κρίσεις για την εμφάνιση όσο και οι αρνητικές αυτοαντιλήψεις για την εμφάνιση μπορούν να βιωθούν ως πηγή επαναλαμβανόμενου ή χρόνιου στρες. Επανεπιλημμένη ή χρόνια έκθεση στο στρες έχει συσχετιστεί με κακή ψυχολογική ευεξία, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης (65). Τόσο το άγχος όσο και οι αρνητικές αντιλήψεις για την εμφάνιση έχουν σταθερά συνδεθεί πέρα από την κακή ψυχολογική ευεξία και με υπερβολικές βιολογικές αντιδράσεις στο στρες με αρνητικά αποτελέσματα υγείας, όπως συμπτώματα κατάθλιψης και διαταραγμένη διατροφή (65, 91).

## **Κεφάλαιο 5: Διαδίκτυο**

### 5.1 Η έννοια του διαδικτύου και των μέσων/ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα σύγχρονο τρόπο απόκτησης πληροφοριών και επικοινωνίας με άλλους και γίνεται ένα όλο και πιο σημαντικό στοιχείο της ανθρώπινης ζωής (30). Προσεγγίζει και προσελκύει καθημερινά όλο και μεγαλύτερο αριθμό χρηστών, αναδιαμορφώνοντας και αναπτύσσοντας πολλές πτυχές της ζωής των ανθρώπων και γίνεται μέρος της καθημερινότητάς τους (28). Προσφέρει πολλές δυνατότητες στους ανθρώπους όπως είναι η επικοινωνία με άλλους μέσω ηλεκτρονικών πλατφορμών, η κοινωνικοποίηση, η έρευνα, η αγορά ή πώληση προϊόντων, η εργασία. Το διαδίκτυο παρέχει πολλές ευκαιρίες στους ανθρώπους, που θα ήταν ίσως και αδύνατες να τις βρουν στον εκτός σύνδεσης κόσμο. Σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες οι πιο συνηθισμένες δραστηριότητες στο διαδίκτυο είναι η ανταλλαγή e-mail, η αναζήτηση πληροφοριών και οι πιο σπάνιες αφορούν τη συνομιλία για κάποιο παιχνίδι. Το διαδίκτυο αποτελεί το πιο δημοφιλές εργαλείο για κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω των ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης. Ο σκοπός των ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνει την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη

διατήρηση κάποιας επικοινωνίας με φίλους (37).

Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται ραγδαία εξέλιξη και χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (92, 93). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό την κοινωνική ζωή που βασίζεται στο διαδίκτυο (1) και κυριαρχούν στον κόσμο του μάρκετινγκ και της επικοινωνίας (94). Ουσιαστικά αποτελούν βάσεις δεδομένων που δίνουν στους χρήστες τη δυνατότητα να διαμοιράσουν τα ενδιαφέροντά τους, τις σκέψεις, τις πεποιθήσεις και τις δραστηριότητες τους με άλλους. Πρόκειται για ένα κοινωνικό δίκτυο που αποτελείται από υπηρεσίες που δίνουν την ευκαιρία επικοινωνίας και σύνδεσης με άλλους (95). Επιπλέον, χρησιμοποιείται και για κοινωνικές, εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες (30).

Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν «διαδικτυακές υπηρεσίες που επιτρέπουν στα άτομα να δημιουργήσουν ένα δημόσιο ή ημι-δημόσιο προφίλ και τους δίνουν την ευκαιρία να αποκτήσουν ένα δίκτυο επαφών με τις οποίες θα συνδεθούν» (96). Αποτελούν ένα εργαλείο που δίνει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να επικοινωνούν οποιαδήποτε χρονική στιγμή και από οποιοδήποτε σημείο της γης, χωρίς να υπάρχει κάποιος περιορισμός, με άλλα άτομα κάνοντας διαδικτυακές συναντήσεις. Ταξινομούνται σε διάφορες κατηγορίες όπως κοινωνικά δίκτυα (π.χ. Facebook, Twitter), επαγγελματικά δίκτυα (π.χ. LinkedIn), κοινή χρήση βίντεο (π.χ. YouTube), ιστότοποι γνώσης (blogging). Το facebook, το Youtube και το WhatsApp είναι τα 3 πιο συχνά χρησιμοποιούμενα δίκτυα στον κόσμο (30).

Πιο συγκεκριμένα, το Facebook και το Twitter, αποτελούν πλατφόρμες στις οποίες οι χρήστες ανταλλάσσουν διάφορες πληροφορίες, φωτογραφίες και συνδέονται με άλλους (37), αλληλοεπιδρούν με άτομα που συναντούν στην καθημερινότητά τους ή ακόμη και για να γνωρίσουν νέα άτομα (1). Επιτρέπουν μέσα από εικονικά περιβάλλοντα στο άτομο να μετακινείται σε έναν εξωπραγματικό κόσμο δημοσιεύοντας πληροφορίες, φωτογραφίες και δηλώνοντας τα ενδιαφέροντά του, σχολιάζοντας ή λαμβάνοντας σχόλια. Αποτελούν μορφή αλληλεπίδρασης και δείκτη των αναγκών των χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (37, 97).

Μεγάλος αριθμός χρηστών έχει λογαριασμούς σε διάφορες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με στοιχεία, το 67% των χρηστών του διαδικτύου χρησιμοποιεί τουλάχιστον έναν ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης (95). Το Facebook αποτελεί το πιο δημοφιλές μέσο κοινωνικής δικτύωσης (98) που αριθμεί πάνω από 2,4 δις ενεργούς χρήστες παγκοσμίως και ακολουθούν το Instagram, το Twitter και το Snapchat με 500 εκατομμύρια χρήστες (95). Το 87% των διαδικτυακών χρηστών που

χρησιμοποιεί το Facebook είναι ηλικίας 18-29 ετών (1). Το 88%-90% των νέων χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και περνούν 9 έως 12 ώρες καθημερινά σε αυτά (95). Σχετικά με την αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τα στοιχεία της Hootsuite Digital (2021), έχει βρεθεί ότι κατά μέσο όρο ένας τυπικός χρήστης ξοδεύει 2 ώρες και 25 λεπτά σε αυτά καθημερινά. Αυτό σημαίνει ότι μία μέρα της εβδομάδας αντιστοιχεί στο χρόνο που ξοδεύουν τα άτομα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (30). Πολλοί δεν μπορούν να φανταστούν τον κόσμο και τη ζωή τους χωρίς πρόσβαση στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η ενσωμάτωση του διαδικτύου, και ιδιαίτερα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη σημερινή ζωή και τη νέα πραγματικότητα είναι τέτοια που η νέα γενιά ονομάζεται «ψηφιακοί ιθαγενείς»-«digital natives» (95).

## 5.2 Η προβληματική χρήση και ο εθισμός στο διαδίκτυο

Με την πάροδο του χρόνου παρατηρείται σημαντική αύξηση της χρήσης του διαδικτύου κυρίως από τους νέους. Η πρόσβαση σε αυτό είναι εύκολη και ευρέως διαδεδομένη σε όλο τον κόσμο και για αυτό ο αντίκτυπος που έχει στις ζωές των ανθρώπων αυξάνεται (30). Παρά τα οφέλη και τις ευκαιρίες που παρέχει το διαδίκτυο στους χρήστες του, η αυξανόμενη χρήση του μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση σοβαρών ψυχολογικών διαταραχών και στον εθισμό-εξάρτηση από αυτό, με σοβαρές επιπτώσεις για ορισμένους χρήστες (28). Στην περίπτωση αυτή τα επίπεδα άγχους και δυσφορίας αυξάνονται (1, 99). Ως προβληματική χρήση του διαδικτύου ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία η χρήση του διαδικτύου από το άτομο βλάπτει σημαντικούς τομείς όπως είναι η εργασία και η οικογένεια, καθώς αποτυγχάνει να ελέγξει τη χρήση του και αυτό επιφέρει μια σημαντική δυσφορία ή /και βλάβη. Σύμφωνα με τον Ceyhan (2011), η προβληματική χρήση του διαδικτύου χρησιμοποιείται για να υποδείξει την υπερβολική χρήση του και τις επιπτώσεις που πηγάζουν από αυτό (1, 100). Επιπρόσθετα, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε συνέπειες που σχετίζονται με πιο παραδοσιακούς εθισμούς όπως κυρίαρχη θέση στη ζωή, ανεκτικότητα, λαχτάρα, συμπτώματα στέρησης, συγκρούσεις (με την εργασία, την εκπαίδευση, τις σχέσεις, κ.λπ.) και υποτροπή (101).

Η κακή και προβληματική χρήση του διαδικτύου επηρεάζει αρνητικά το άτομο και μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση εθισμού (28). Σημειώνεται ότι με την ευρεία χρήση του, το 1-8% των χρηστών του διαδικτύου εθίζονται σε αυτό (30). Ως εθισμός στο διαδίκτυο εννοείται η επιβλαβής συμπεριφορά που είναι αποτέλεσμα της έλλειψης

ελέγχου μηχανισμών για τη χρήση του διαδικτύου (28).

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα μείζονος σημασίας ζήτημα στο σημερινό κόσμο που η χρήση τους είναι διαδεδομένη και μπορεί να θεωρηθεί ως ένα είδος εθισμού στο διαδίκτυο (92). Το φαινόμενο αυτό κάνει την εμφάνισή του όταν τα επίπεδα της ποσότητας και της διάρκειας της χρήσης τους είναι υψηλά. Παρατηρείται στην περίπτωση αυτή απουσία ελέγχου της χρήσης του από τα άτομα και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τον αποσυντονισμό από τις εργασίες της καθημερινότητάς τους.

Το κοινωνικό άγχος, η καταθλιπτική διάθεση, η δυστυχία, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η επιθυμία του ατόμου να μείνει μόνο, η επιθυμία του να περάσει χρόνο στο διαδίκτυο και η ευχαρίστησή του κατά τη χρήση του αποτελούν κάποιους από τους λόγους που τα άτομα στρέφονται στη χρήση του διαδικτύου, και που μπορούν να οδηγηθούν μέχρι και τον εθισμό και την εξάρτησή από αυτό. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της επαγγελματικής και ακαδημαϊκής απόδοσης και επιτυχίας των ατόμων, στη θεώρηση της ζωής ως βαρετής αν δεν χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ή στην αδυναμία να σκεφτεί τη ζωή χωρίς αυτό. Ακόμη διαταραχές συναισθηματικές, προσαρμογής και αντίληψης σημειώνονται στα άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο όπως και στους τοξικομανείς (28).

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παραλληλίζεται με τον εθισμό σε ουσίες (30). Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνει την εμπειρία των κλασικών συμπτωμάτων εθισμού (92). Αν και ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν έχει ακόμη συμπεριληφθεί στο διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο, πιστεύεται ότι ο εθισμός σε αυτά, ως ένας τύπος εθισμού συμπεριφοράς, επισημαίνει ένα σημαντικό πρόβλημα που επηρεάζει τη ζωή των ατόμων (30).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο επιδρά σε διαπροσωπικό και κοινωνικό επίπεδο και συνδέεται με την κοινωνικοποίηση. Η ανάγκη για κοινωνικοποίηση οδηγεί σε υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Οι χρήστες του διαδικτύου δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στην εικονική ζωή απέχοντας από τη γνήσια κοινωνική αλληλεπίδραση (28). Οι έρευνες εστιάζουν σε προβλήματα όπως είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο, η προβληματική του χρήση από εφήβους και νεαρούς ενήλικες και σημειώνεται ότι φοιτητές Πανεπιστημίου εμφανίζουν προβληματική χρήση του διαδικτύου σε ποσοστό που κυμαίνεται από 8-50% (1).

### 5.3 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης

Οι ανησυχίες για την εικόνα σώματος νέων γυναικών και ανδρών και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι δύο έννοιες άμεσα συνυφασμένες (98). Στη νεαρή ενήλικη ζωή τα άτομα έχουν άγχη για τον αντίκτυπο που έχουν στο κοινωνικό περιβάλλον και ένα από αυτά αφορά την κοινωνική εμφάνιση. Ο τρόπος που αντιμετωπίζεται η εικόνα του σώματος των νέων ενηλίκων και το άγχος για την κοινωνική εμφάνιση είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν άμεσα την ανάπτυξη της ταυτότητας και το στενό τους περιβάλλον (1). Το κοινωνικό άγχος συνδέεται με την απουσία εμπιστοσύνης όσον αφορά τις δεξιότητες παρουσίασης και με τη πρόθεση του ατόμου να δημιουργήσει μια θετική εντύπωση στους άλλους. Τα άτομα με άγχος κοινωνικής εμφάνισης προκειμένου να μειώσουν το άγχος που βιώνουν θέλουν μια επικοινωνία που δεν τους εκθέτει κοινωνικά και για αυτό στρέφονται στη χρήση του διαδικτύου, η οποία ενέχει μικρότερο κίνδυνο έκθεσης και τους παρέχει παράλληλα τη δυνατότητα να κρύβουν και να ελέγχουν τις λιγότερο θετικές πτυχές της εμφάνισης και της συμπεριφοράς τους (2).

Μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σχετίζεται με συμπτώματα κοινωνικού άγχους (30, 102, 103). Τα άτομα με κοινωνικό άγχος σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Νέοι που βιώνουν άγχος στην επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο χρησιμοποιούν επίσης συχνά κοινωνικά μέσα και συνεπώς το διαδίκτυο.

Έχει βρεθεί ότι υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και του κοινωνικού άγχους σε νεαρούς ενήλικες (2). Επίσης, σημαντική θετική συσχέτιση σημειώνεται ανάμεσα στον εθισμό του διαδικτύου και το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης. Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης του εθισμού στο διαδίκτυο (104). Μελέτες έχουν επίσης καταδείξει μια σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και το άγχος κοινωνικής εμφάνισης (30, 37), αλλά και μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο, εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άγχους κοινωνικής εμφάνισης σε νέους ενήλικες (2, 28). Σύμφωνα με μια άλλη μελέτη υπάρχει θετική σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της αποφυγής της εικόνας του σώματος (105). Επιπλέον, μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι υπάρχει σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από την κοινωνική εμφάνιση και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου (1, 32, 101).

Έφηβοι με εθισμό στο διαδίκτυο βιώνουν έντονο κοινωνικό άγχος. Έχει βρεθεί θετική συσχέτιση μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου, της ντροπαλότητας, της μοναξιάς, της αποφυγής των κοινωνικών σχέσεων και του άγχους για συναναστροφή. Όσοι κάνουν προβληματική χρήση του διαδικτύου είναι πιο νευρωτικοί, λιγότερο εξωστρεφείς και πιο πολύ συναισθηματικά μοναχικοί λαμβάνοντας υποστήριξη από τα κοινωνικά δίκτυα (2).

Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης όπως είναι το Facebook αποτελούν πλατφόρμες στις οποίες το άτομο προβάλλει τον εαυτό του και κατ' επέκταση τη φυσική του εμφάνιση και επιθυμεί να αρέσει στους άλλους. Συνεπώς η χρήση του σχετίζεται με το άγχος κοινωνικής εμφάνισης (1). Κάποιες έρευνες υποστηρίζουν ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου και του Facebook συνδέεται άμεσα με το κοινωνικό άγχος (106, 107). Η έκθεση σε εικόνες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με εξέχουσα θέση στη δυτική κουλτούρα, η οποία προωθεί την αντικειμενοποίηση του σώματος και την εστίαση των ανθρώπων στην εμφάνιση, αυξάνει τη δυσαρέσκεια του σώματος και τα σχετικά ψυχολογικά ζητήματα, υποδεικνύοντας ότι η έκθεση στη δυτική κουλτούρα επιδεινώνει αυτά τα μοτίβα (91). Η έκθεση στην εικόνα του αδύνατου σώματος που προβάλλεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οδηγεί στην εμφάνιση κατάθλιψης, άγχους, δυστυχίας, ενοχών, ντροπής και ανασφάλειας. Με αυτό τον τρόπο δημιουργείται σωματική δυσαρέσκεια στο άτομο. Η κατάσταση αυτή μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση άγχους κοινωνικής εμφάνισης και μέσα από την υπερβολική έκθεση στο οπτικό περιεχόμενο που αναρτάται στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγηθεί σε περισσότερες κοινωνικές συγκρίσεις (108).

Το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συμβάλλουν με πολλούς τρόπους στην κοινωνική σύγκριση, δημιουργώντας μια ιδανική εικόνα σώματος. Στο διαδίκτυο τα άτομα εκτίθενται σε πλήθος εικόνων που μπορεί να θεωρούνται οι πιο κατάλληλες ως μέτρο σύγκρισης για την κοινωνική εμφάνιση (28). Πολλές από αυτές είναι εξιδανικευμένες και συνδέονται με αρνητικά συναισθήματα για το σώμα και με την επιθυμία του ατόμου να αλλάξει το βάρος του και το σχήμα σώματός του (104). Οι άνθρωποι ανεβάζουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους, τις πιο ελκυστικές φωτογραφίες, τις οποίες πρώτα μπορεί να έχουν επεξεργαστεί και να έχουν βελτιώσει. Πέρα όμως από φωτογραφίες, κοινοποιούν περιεχόμενο που αφορά την εμφάνισή τους και μπορεί να δεχθούν σχόλια, γεγονός που είναι πιθανό να έχει επίδραση στα αισθήματά τους για την εμφάνισή τους (98). Στη σχετική βιβλιογραφία έχει βρεθεί ότι ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



σχετίζεται με την αρνητική εικόνα σώματος (30). Η συνεχής έκθεση σε φωτογραφίες άλλων διευκολύνει τις συγκρίσεις με βάση την εμφάνιση και κατά συνέπεια επηρεάζει την εικόνα του σώματος των χρηστών (28, 98) και πολλοί από αυτούς εσωτερικεύουν αυτά τα σωματικά ιδανικά, αισθάνονται πως υστερούν και βιώνουν έντονη δυσαρέσκεια για το σώμα τους (109, 110). Όταν τα νεαρά άτομα βλέπουν τις «ιδανικές» εικόνες σώματος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις συγκρίνουν με το σώμα τους, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη εκτίμηση του σώματος (30).

Επιπλέον όταν το άτομο λαμβάνει ανεπιθύμητες ανατροφοδοτήσεις από άλλους ή αντιμετωπίζει ανεπιθύμητες κοινωνικές συγκρίσεις, μπορεί να βιώνει άγχος, ενώ η έντονη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε αυτοαξιολόγηση που λειτουργεί ως πηγή άγχους (111). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πρότυπο ιδανικών για το σώμα και μπορούν να προάγουν θετικά αλλά και αρνητικά σωματικά μηνύματα (45). Όταν λοιπόν, η έκθεση του σώματος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι μεγάλη, τότε παρατηρούνται πολλές κοινωνικές συγκρίσεις, οι οποίες αρκετά συχνά εντείνουν τις ανησυχίες σχετικά με την εμφάνιση. Αυτού του είδους οι ανησυχίες είναι λιγότερες όταν υπάρχουν θετικά σχόλια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ αντίθετα αυξάνονται όταν τα σχόλια είναι αρνητικά (63). Με αυτό τον τρόπο η εξάρτηση και ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέεται με την ιδέα και την αντίληψη που έχουν τα άτομα για την εμφάνισή τους και τη χρήση του διαδικτύου (28).

Σε μια μελέτη των Eckler, Kalyango και Paasch (2017), διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στο Facebook κάνουν περισσότερες συγκρίσεις σχετικά με το σώμα τους, δίνοντας μεγαλύτερη προσοχή στη σωματική εμφάνιση τη δική τους και των άλλων, και πως οι γυναίκες εκδηλώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα για το σώμα τους (112). Στη μελέτη των Altindış et al. (2017), παρατηρήθηκε ότι σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες έκαναν like στον εαυτό τους και ότι οι φωτογραφίες τους αναρτώνταν μετά από επεξεργασία και αυτό αντανάκλουσε το άγχος για την κοινωνική τους εμφάνιση (113).

Οι ψηφιακές δραστηριότητες που σχετίζονται με την εικόνα σώματος μπορούν δυνητικά να οδηγήσουν σε προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς επιτρέπουν σε άτομα που δεν είναι ικανοποιημένα με την εμφάνισή τους να δημιουργήσουν και να προβάλλουν τις καλύτερες διαδικτυακές αυτοπαρουσιάσεις τους (30, 63). Η διαδικτυακή ανωνυμία, η έλλειψη διαπροσωπικής επαφής, ο εικονικός κόσμος παρέχει στον χρήστη την ελευθερία να παρουσιάζει τον εαυτό του όπως

επιθυμεί (114). Στη μελέτη του Kocaman (2020), παρατηρήθηκε ότι η αύξηση της χρήσης της εφαρμογής Instagram συνδέεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο, επηρεάζει άμεσα την εικόνα του σώματος και αυξάνει το άγχος για την κοινωνική εμφάνιση σε νεαρούς εφήβους (115). Στη μελέτη των Boursier et al. (2020), διαπιστώθηκε μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ της λήψης εικόνων selfie, του άγχους για την κοινωνική εμφάνιση και της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ειδικά μεταξύ των αγοριών, ενώ αν και τα κορίτσια είχαν υψηλότερο επίπεδο άγχους κοινωνικής εμφάνισης αυτό δεν επηρέασε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (63). Επιπλέον, οι Dogan και Çolak (2016) υποστήριξαν ότι οι άνδρες που ανησυχούν για την εμφάνισή τους χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως προστατευτική ασπίδα που ικανοποιεί τις ανάγκες τους για να βρίσκονται σε επαφή με άλλους (30, 37).

Μελέτες έχουν καταδείξει ότι παρατηρείται υψηλότερο ποσοστό προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από γυναίκες (116, 117) ενώ έχει βρεθεί και το αντίθετο εύρημα, δηλαδή οι Çam και Isbulan (2012) τόνισαν τον υψηλότερο επιπολασμό της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των ανδρών (118). Υπάρχουν όμως και μελέτες που δεν βρήκαν κάποια συσχέτιση μεταξύ του φύλου και της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (119, 120).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δίνουν μηνύματα για το πώς θα έπρεπε να είναι το σώμα των ανδρών και των γυναικών. Ειδικότερα, για τις γυναίκες το ιδανικό σώμα είναι το αδύνατο, ενώ για τους άνδρες το μυώδες. Οι αρνητικές αντιλήψεις για το σώμα και η μη ικανοποίηση από την εικόνα σώματος έχουν συνδεθεί με χαμηλή αυτοεκτίμηση, διαταραγμένη διατροφή, συμπτώματα κατάθλιψης και προβληματική χρήση του διαδικτύου (62, 101). Η σωματική εκτίμηση έχει καθιερωθεί ως βασικός προγνωστικός παράγοντας της ψυχολογικής ευεξίας τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών. Η κακή εκτίμηση του σώματος συνδέεται με την ντροπή του σώματος και τον μηρυκασμό και μπορεί να είναι πηγή άγχους (62). Πολλές έρευνες επισημαίνουν τον αρνητικό αντίκτυπο που έχει η δυσαρέσκεια σχετικά με τη φυσική εμφάνιση στην αυτοεκτίμηση (121, 122). Άνθρωποι που δεν είναι ευχαριστημένοι με τη εμφάνισή τους και χρησιμοποιούν το διαδίκτυο βιώνουν περισσότερο άγχος και συμπτώματα κατάθλιψης, καθώς και περισσότερα προβλήματα με τη χρήση του διαδικτύου (101).

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου οδηγεί τους χρήστες σε μη ρεαλιστικές προσδοκίες με συνακόλουθη χαμηλή αυτοεκτίμηση, τελειομανία και εκδήλωση

αγχωδών διαταραχών σε νεαρά άτομα (30). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέσω των κοινωνικών συγκρίσεων συντείνουν στην αύξηση της ψυχολογικής δυσφορίας και επομένως τη μείωση της αυτοεκτίμησης. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα άτομα λόγω της αυξημένης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης παρουσιάζουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και αυτοανάπτυξη (123). Άγχος, κατάθλιψη, ψυχωσικές διαταραχές και χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι όλα τα πιθανά αποτελέσματα της χρήσης των ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης και κυρίως του Facebook (124). Οι Chen & lee (2013) υποστηρίζουν ότι η χρήση του Facebook σχετίζεται άμεσα με ψυχολογική δυσφορία των ατόμων που έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της αυτοεκτίμησης (125). Επίσης είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι άτομα που χρησιμοποιούν περισσότερο μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πιθανό να εμφανίσουν αγχώδεις διαταραχές και υψηλότερα καταθλιπτικά συμπτώματα (126). Όταν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται σε μεγάλο βαθμό, που μπορεί να φτάνει μέχρι την εξάρτηση, τότε τα επίπεδα άγχους αυξάνονται (99).

Σύμφωνα με έρευνες το άτομο βιώνει άγχος επειδή αισθάνεται άβολα με την εμφάνισή του, ανησυχεί ότι οι άλλοι δε θα θέλουν να περνούν χρόνο μαζί του και πιστεύει ότι η εμφάνισή του θα του δυσκολέψει τη ζωή (1). Το γυναικείο φύλο φαίνεται να βιώνει πιο συχνά άγχος σχετικά με την εμφάνιση του συγκριτικά με τους άνδρες (41, 63). Φαίνεται επίσης ότι απασχολεί περισσότερο τους νεότερους ανθρώπους που από τη μια πλευρά επιθυμούν να βελτιώσουν την εικόνα του σώματος και από την άλλη μοιράζονται εικόνες του σώματός τους με τους διαδικτυακούς τους φίλους (63). Επιπλέον, άτομα με αυξημένο άγχος κοινωνικής εμφάνισης που παραμένουν στο παρασκήνιο στην πραγματική τους ζωή θεωρείται πιο εύκολο να βρουν φίλους και να κοινωνικοποιηθούν μέσα από τις πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η διαδικτυακή επικοινωνία συσχετίστηκε με τη μείωση της κατάθλιψης και των επιπέδων μοναξιάς και την αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης (30, 127).

Δεν είναι ξεκάθαρο όμως αν τα άτομα που περνούν περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ανησυχούν περισσότερο για την εμφάνισή τους ή αν οι άνθρωποι που ασχολούνται περισσότερο με την εμφάνισή τους αφιερώνουν πιο πολύ χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (98).

## Κεφάλαιο 6: Μοναξιά

### 6.1 Η έννοια της μοναξιάς

Η μοναξιά είναι μια σημαντική συναισθηματική κατάσταση που παρατηρείται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες ακόμη και σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες και παρουσιάζει διαφοροποιήσεις ανάλογα με την ηλικία (128). Ορίζεται ως η έλλειψη σχέσης με άλλα άτομα και είναι μια ανεπιθύμητη κατάσταση που προκαλείται από μια ασυνέπεια μεταξύ του τι οι άνθρωποι περιμένουν από μια σχέση και τι πραγματικά παίρνουν (26).

Κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η μοναξιά έχει μόνο μια διάσταση (129), ενώ ο Weiss υποστηρίζει ότι έχει δύο διαστάσεις, τη συναισθηματική και την κοινωνική (130). Η πρώτη είναι αποτέλεσμα της έλλειψης στενών σχέσεων με το κοντινό περιβάλλον, όπως την οικογένεια, τον/την σύντροφο, ενώ η δεύτερη είναι αποτέλεσμα της έλλειψης σχέσεων με φίλους, γείτονες ή συναδέλφους στο χώρο εργασίας. Μια σημαντική αιτία που οδηγεί στη μοναξιά είναι ότι τα άτομα δεν βλέπουν τον εαυτό τους σωματικά ελκυστικό, αντιλαμβάνονται αυτή την κατάσταση αρνητικά και επομένως επιλέγουν να είναι μόνα (26).

Η μοναξιά του ατόμου εξαρτάται από το πόσο συναναστρέφεται με άλλα άτομα. Υπάρχει μια διαδεδομένη άποψη ότι όσο περισσότερο το άτομο συμμετέχει σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τόσο λιγότερο μόνο θα είναι (131). Ωστόσο, τα άτομα μπορεί να νιώθουν μοναξιά ακόμη και όταν περιβάλλονται από φίλους, οικογένεια. Θεωρείται ως μια υποκειμενική εμπειρία όπου οι σχέσεις του ατόμου είναι λιγότερο ικανοποιητικές από το επιθυμητό (8). Η έννοια της μοναξιάς δεν είναι ίδια με τη μοναχικότητα ή την απομόνωση αλλά αφορά συναισθήματα δυσαρέσκειας με τις τρέχουσες διαπροσωπικές σχέσεις (132).

Οι Wheeler, Reis και Nezlek (1983) επεσήμαναν ότι η μοναξιά καθορίζεται από το αν οι αλληλεπιδράσεις κάποιου είναι ουσιαστικές και όχι απλώς από τη συχνότητα αυτών των αλληλεπιδράσεων (133). Η μοναξιά σχετίζεται με την αντιληπτή ποιότητα των σχέσεων παρά από την ποσότητα ή τον χρόνο που αφιερώνει κανείς με τους άλλους (8). Οι ερευνητές άρχισαν να συνειδητοποιούν ότι η μοναξιά εξαρτάται από δύο παράγοντες: την κοινωνική αλληλεπίδραση που ένα άτομο επιθυμεί και αυτή που τελικά αποκτά. Όταν η κοινωνική αλληλεπίδραση ενός ατόμου είναι ανεπαρκής, ή πιο συγκεκριμένα, θεωρείται από τον ίδιο ότι είναι ανεπαρκής, τόσο πολύ που δεν

μπορεί να καλύψει την ψυχολογική του ανάγκη, θα εμφανιστούν συναισθήματα μοναξιάς (133). Οι άνθρωποι που βιώνουν μοναξιά είναι πιο ανήσυχοι και ευαίσθητοι στην απόρριψη, με φτωχές κοινωνικές δεξιότητες, δυσκολίες στη σύναψη φιλικών σχέσεων ή στην έναρξη μιας κοινωνικής δραστηριότητας, με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Δεν προκαλεί έκπληξη ότι η μοναξιά συνδέεται με την κατάθλιψη και άλλες παθολογίες (8).

Νεαροί ενήλικες ηλικίας 18-22 ετών διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο για μοναξιά. Σύμφωνα με κάποιες έρευνες τα αυξημένα επίπεδα μοναξιάς των νέων οφείλονται στο χρόνο που ξοδεύουν στις οθόνες και στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (8, 134, 135). Οι έφηβοι εμφανίζουν έντονο άγχος κοινωνικής εμφάνισης και περνούν περισσότερο χρόνο μπροστά στον καθρέφτη (37, 136). Λόγω του άγχους κοινωνικής εμφάνισης αποφεύγουν την επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο και καταφεύγουν στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να μειώσουν το άγχος τους, να κρύψουν τον εαυτό τους και να αισθανθούν λιγότερο μόνοι και ίσως περισσότερο κοινωνικοί (37, 137).

## 6.2 Μοναξιά και Άγχος κοινωνικής εμφάνισης

Το κοινωνικό άγχος και το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης είναι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες της μοναξιάς. Έχει βρεθεί σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο εννοιών (26, 106, 138-140). Το αυξημένο επίπεδο άγχους κοινωνικής εμφάνισης αυξάνει το επίπεδο της μοναξιάς (13, 26). Το 10,3% του επιπέδου μοναξιάς εξηγείται από το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης (26). Σε μια μελέτη που διεξήχθη βρέθηκε ότι το άγχος κοινωνικής εμφάνισης παίζει ρόλο στη σχέση μεταξύ μοναξιάς και δυσαρέσκειας με την εικόνα του σώματος. Το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης μπορεί να μειωθεί με τη μείωση της μοναξιάς (13). Θετική συσχέτιση έχει βρεθεί ακόμη ανάμεσα στο άγχος κοινωνικής εμφάνισης και την αρνητική αντίληψη εικόνας σώματος (5).

Έχει παρατηρηθεί πως τα επίπεδα μοναξιάς των ανδρών είναι σημαντικά υψηλότερα από τα επίπεδα μοναξιάς των γυναικών (141). Σε μελέτη που διεξήχθη από τον Gümüş (2000), διαπιστώθηκε πως τα επίπεδα μοναξιάς των φοιτητών αυξάνονται ως αποτέλεσμα της αύξησης του επιπέδου κοινωνικού άγχους, ενώ η ικανοποίησή τους από την εικόνα του σώματος μειώνεται (142, 143). Επίσης, έχει βρεθεί ότι αν και δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στην εφηβεία, οι άντρες στη νεαρή ενήλικη ζωή βιώνουν περισσότερη μοναξιά συγκριτικά με τις γυναίκες (26,

141, 144). Συνεπώς, το άγχος κοινωνικής εμφάνισης μπορεί να σταθεί εμπόδιο για το άτομο στη διαδικασία κοινωνικοποίησης και να προτιμήσει να είναι μόνο του (26).

Οι ανησυχίες σχετικά με την εμφάνιση προκαλούν άγχος για το ενδεχόμενο της απόρριψης λόγω μη σωματικής ελκυστικότητας. Ο φόβος της απόρριψης εξαιτίας της εμφάνισης επιτείνει τα αισθήματα μοναξιάς. Το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης συνδέεται τόσο με την αυτοεκτίμηση όσο και τη μοναξιά και την αίσθηση του ανήκειν (7). Εάν η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου στηρίζεται σε αξιολογήσεις άλλων ανθρώπων για την εμφάνισή του, επηρεάζει τον τρόπο που χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (145). Μπορεί να έχει την τάση να προβάλλει τον εαυτό του, τη φυσική του εμφάνιση, με περισσότερες φωτογραφίες στοχεύοντας στα θετικά σχόλια που θα έχουν αντίκτυπο στην αυτοεκτίμησή του. Σε αντίθετη περίπτωση τα αρνητικά σχόλια μειώνουν το επίπεδο αυτοεκτίμησης και έκθεσης στο διαδίκτυο (37, 146).

Η αυτοεκτίμηση επηρεάζει την αντίληψη του ατόμου για την εμφάνισή του. Τα άτομα που έχουν θετική αντίληψη για το σώμα τους και υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, σημειώνεται πως θα έχουν λιγότερο άγχος κοινωνικής εμφάνισης και επομένως κοινωνικοποιούνται πιο εύκολα (26), μπορούν δηλαδή πιο εύκολα να συνάψουν σχέσεις με τους άλλους. Αντίθετα άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων, δυσκολίες στη οικοδόμηση σχέσεων, φόβο να νιώσουν οικειότητα με άλλους έχουν χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης και οδηγούνται στη μοναξιά. Έρευνα έδειξε ότι υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ άγχους κοινωνικής εμφάνισης και αυτοεκτίμησης και υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στο άγχος κοινωνικής εμφάνισης και τη μοναξιά. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης και μοναξιάς (143).

#### 6.4 Μοναξιά και Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Οι περιορισμένες ευκαιρίες για δημιουργία ουσιαστικών κοινωνικών σχέσεων, οι αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό και τους άλλους, η τάση αποφυγής κοινωνικών καταστάσεων, οι εμπειρίες κοινωνικής απόρριψης και η κοινωνική ανησυχία θεωρούνται παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς (8, 147-149). Παρατηρείται ότι τα μοναχικά άτομα επιχειρούν να αντισταθμίσουν ή να αυξήσουν τις περιορισμένες διαπροσωπικές τους σχέσεις μέσω του διαδικτύου (8, 150, 151).

Τα άτομα που είναι κοινωνικά ανήσυχα και μοναχικά έχουν μεγαλύτερη προδιάθεση να εμπλακούν σε αυξημένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Σύμφωνα με τον Carlan το κοινωνικό άγχος μπορεί να βοηθήσει στην εξήγηση της σχέσης μεταξύ μοναξιάς και προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και την προτίμηση για διαδικτυακή αλληλεπίδραση (8, 106).

Τα μοναχικά άτομα διαμορφώνουν δυσπροσαρμοστικές κοινωνικές αντιλήψεις και αρνητικές διαπροσωπικές εκτιμήσεις με αποτέλεσμα να αποφεύγουν την κοινωνική αλληλεπίδραση και σύνδεση, να επιτείνουν τα επίπεδα της μοναξιάς τους και να αναζητούν κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (152). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενώ δίνουν την ευκαιρία για συνδεσιμότητα, κοινωνική διασύνδεση με άλλους, παράλληλα δημιουργούν και ένα περιβάλλον στο οποίο υπάρχουν πολλές συγκρίσεις που είναι πιθανό να οδηγήσουν στην απομόνωση και στη μοναξιά κυρίως τις νεότερες γενιές, οι οποίες κάνουν πιο συχνή χρήση τους (8).

Αξίζει να σημειωθεί ότι σε πρόσφατες έρευνες που έχουν γίνει για τη διερεύνηση της σχέσης της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της μοναξιάς, η έννοια του κοινωνικού άγχους δεν έχει εξεταστεί σε βάθος είτε ως προγνωστικός παράγοντας είτε ως αποτέλεσμα της σχέσης αυτής. Δυνητικά το κοινωνικό άγχος και η μοναξιά μπορούν να προβλέψουν την προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλά και αμφίδρομα η ίδια η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι προβλεπτικός παράγοντας του κοινωνικού άγχους και της μοναξιάς (8).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία παρατηρείται συνάφεια μεταξύ μοναξιάς και χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι η χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξάνει τα επίπεδα μοναξιάς (153), ενώ έχει υποστηριχθεί και το αντίθετο εύρημα (127). Η χρήση του διαδικτύου είναι πιθανό να οδηγήσει σε μείωση των επιπέδων μοναξιάς μέσα από ένα περιβάλλον αλληλεπίδρασης, όπου υπάρχει θετική και επίκαιρη επικοινωνία (154). Η προβληματική χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε απώλεια επαφής με την πραγματικότητα, κοινωνική απομόνωση και στέρηση από την αίσθηση του ανήκειν (114). Η αίσθηση του ανήκειν υπάρχει από τη γέννηση του ατόμου και συνδέεται με την επιθυμία του να ανήκει σε μια οικογένεια, σε μια ομάδα. Τα άτομα που δεν καλύπτουν αυτή την ανάγκη νιώθουν μόνα τους (1).

Η μοναξιά έχει συνδεθεί με την αυξημένη χρήση του διαδικτύου. Τα άτομα που αισθάνονται μοναξιά μπορεί να ωθούνται στη χρήση του διαδικτύου λόγω μιας ενδεχόμενης συντροφικότητας, αλλαγμένων μοτίβων κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ως έναν τρόπο να ρυθμίζουν τα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με τη

μοναξιά. Οι χρήστες έχουν την δυνατότητα να μη γίνονται ορατοί στους άλλους, να παρατηρούν τις αλληλεπιδράσεις των άλλων και να έχουν τον έλεγχο του χρόνου της αλληλεπίδρασης. Αυτού του είδους η ανωνυμία και η έλλειψη διαπροσωπικής επικοινωνίας οδηγεί σε μείωση της αυτοσυνείδησης και του κοινωνικού άγχους, γεγονός που μπορεί να ενισχύσει τη φιλοκοινωνική συμπεριφορά και τη σύναψη διαδικτυακών φιλιών. Οι μοναχικοί άνθρωποι είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να ρυθμίσουν τις αρνητικές διαθέσεις που σχετίζονται με τη μοναξιά (114).

Η μοναξιά έχει συνδεθεί με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Πολλοί στράφηκαν στο διαδίκτυο για να ξεφύγουν από τις πιέσεις για τις καθημερινές δυσκολίες. Στο διαδίκτυο βρήκαν έναν κόσμο όπου θα μπορούσαν να γίνουν αποδεκτοί. Υπάρχουν δύο αντίθετες υποθέσεις, είτε ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου προκαλεί μοναξιά, είτε τα άτομα που αισθάνονται μοναξιά είναι πιο πιθανό να οδηγηθούν σε υπερβολική χρήση του. Σύμφωνα με την 1<sup>η</sup> υπόθεση ο χρόνος στο διαδίκτυο διακόπτει τις σχέσεις της πραγματικής ζωής. Η χρήση του οδηγεί στην απομόνωση και αποξένωση των ατόμων από τον πραγματικό κόσμο και στη στέρηση της αίσθησης του ανήκειν και της σύνδεσης με επαφές του πραγματικού κόσμου. Συνεπώς, η μοναξιά μπορεί να είναι αποτέλεσμα της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, καθώς οι χρήστες διαθέτουν αρκετό χρόνο σε αυτό, επενδύουν σε σχέσεις διαδικτυακές, οι οποίες όμως είναι αδύναμες και επιφανειακές συγκριτικά με τις σχέσεις της πραγματικής ζωής. Σύμφωνα με τη 2<sup>η</sup> υπόθεση τα άτομα που βιώνουν μοναξιά οδηγούνται στη χρήση του διαδικτύου εξαιτίας των διευρυσμένων κοινωνικών δικτύων, ή κάποιων δραστηριοτήτων που τους δίνουν τη δυνατότητα συμμετοχής και συντροφικότητας (114).

Τα άτομα που νιώθουν μοναξιά συγκριτικά με αυτά που δεν νιώθουν φαίνεται να έλκονται περισσότερο από τη διαδικτυακή κοινωνική αλληλεπίδραση. Οι McKenna et al. υποστηρίζουν ότι τα άτομα που αισθάνονται τη μοναξιά είναι πιο πιθανό να νιώσουν πιο άνετα να εκφράσουν τον πραγματικό τους εαυτό στο χώρο του διαδικτύου από ό,τι σε άτομα εκτός σύνδεσης (114, 155). Η διαδικτυακή κοινωνική αλληλεπίδραση παρέχει ανωνυμία, μεγαλύτερο έλεγχο στην αυτοπαρουσίαση και λιγότερο αντιληπτό κοινωνικό κίνδυνο συγκριτικά με την επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο (106). Τα μοναχικά άτομα έχουν την ευκαιρία μέσω του διαδικτύου να παρουσιάσουν εξιδανικευμένες εκδοχές του εαυτού τους, να παίξουν διαφορετικούς ρόλους, να αισθανθούν ικανοποίηση για τον εαυτό τους στο χώρο του διαδικτύου παρά



εκτός. Μερικά μοναχικά άτομα μπορεί να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο ως διαφυγή για να μειώσουν το άγχος και να ανακουφίσουν τα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με τη μοναξιά (114).

Σύμφωνα με έρευνα βρέθηκε ότι υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στην εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα επίπεδα κοινωνικού άγχους και μοναξιάς. Η μεταβλητή του κοινωνικού άγχους λειτουργεί ως προβλεπτικός παράγοντας του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά ο παράγοντας της μοναξιάς δεν αποτέλεσε σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η σχέση ανάμεσα στη μοναξιά και την εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης φάνηκε ότι είναι μικρή (28).

Σε άλλη μελέτη βρήκε αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στη μοναξιά και τον εθισμό στο διαδίκτυο (139). Αντίστροφο αποτέλεσμα βρέθηκε σε άλλες μελέτες που κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μοναξιά ήταν παράγοντας πρόβλεψης του εθισμού στο διαδίκτυο. Τα άτομα που παρουσιάζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο ήταν συχνά περισσότερο κοινωνικά ανήσυχα και συναισθηματικά μοναχικά (156).

Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης και η μοναξιά είναι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Έφηβοι και νεαροί ενήλικες χρησιμοποιούν τους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης κατά βάση για κοινωνικούς λόγους και για να προβάλλουν μια πραγματική ή φανταστική ταυτότητά τους. Το άγχος που βιώνει το άτομο για την κοινωνική του εμφάνιση μπορεί να του δημιουργήσει πιο έντονα την επιθυμία να μην είναι ορατό. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν τη δυνατότητα να προβληθούν όπως εκείνοι επιθυμούν (37).

## 7. Στάθμιση

Τα τελευταία χρόνια οι έρευνες σχετικά με το άγχος κοινωνικής εμφάνισης αυξάνονται. Για τη μέτρηση του άγχους κοινωνικής εμφάνισης χρησιμοποιείται ευρέως η κλίμακα αυτοαναφοράς Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)/Κλίμακα Άγχους Κοινωνικής Εμφάνισης. Σύμφωνα με το Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.) αν η κοινωνική αποφυγή πυροδοτείται μόνο από πεποιθήσεις που σχετίζονται με την εμφάνιση, τότε η διάγνωση του κοινωνικού άγχους δε δικαιολογείται (14). Στην ελληνική γλώσσα η κλίμακα που έχει χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση του κοινωνικού σωματικού άγχους ήταν το Social Physique Anxiety Scale (SPAS), αλλά επειδή εστιάζει στα χαρακτηριστικά του σώματος, η στάθμιση του SAAS θα μπορούσε να ωφελήσει την έρευνα. Το SAAS μπορεί να προσδιορίσει με

ακρίβεια τα χαρακτηριστικά του κοινωνικού άγχους που προκαλούνται από την εμφάνιση, καθώς καλύπτει διάφορες πτυχές που εστιάζουν όχι μόνο στη σωματική εμφάνιση αλλά και σε τομείς όπως είναι οι συναισθηματικές σχέσεις, η εμπιστοσύνη, η φιλία και οι ευκαιρίες.

Στην Ελλάδα οι έρευνες σχετικά με την κατασκευή ή και στάθμιση ψυχομετρικών εργαλείων που αφορούν το άγχος κοινωνικής εμφάνισης είναι περιορισμένες και για αυτό θα σταθμιστεί η συγκεκριμένη κλίμακα στην ελληνική γλώσσα. Η κλίμακα κατασκευάστηκε από τους Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle, και Heimberg το 2008 για να μετρήσουν το άγχος που δημιουργείται όταν κάποιος αξιολογείται αρνητικά από άλλους για την εξωτερική του εμφάνιση, όπως το σχήμα του σώματος (5). Η κλίμακα, λοιπόν, αξιολογεί το φόβο που προκύπτει με βάση τις μετρήσεις του κοινωνικού άγχους, της σωματικής δυσαρέσκειας και της σωματικής δυσμορφίας. Τα στοιχεία επιλέχθηκαν για να αξιολογήσουν τη γενική δομή του άγχους εμφάνισης, και όχι του άγχους σε συγκεκριμένες πτυχές της εμφάνισης όπως είναι τα μάτια, η μύτη ή το στόμα κάποιου (5, 13). Το SAAS κατασκευάστηκε για να αξιολογήσει τους τύπους κοινωνικού φόβου όπως του άγχους κοινωνικής αλληλεπίδρασης, του φόβου για τον έλεγχο, του φόβου αρνητικής αξιολόγησης και του φόβου για την κοινωνική εμφάνιση.

Η κλίμακα SAAS επικυρώθηκε σε τρία δείγματα προπτυχιακών φοιτητών, ανδρών και γυναικών, από δύο μεγάλα δημόσια Πανεπιστήμια (Total N=1.906). Το 1<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> δείγμα προέρχονταν από το Πανεπιστήμιο Temple (Φιλαδέλφεια, Ηνωμένες Πολιτείες), ενώ το 2<sup>ο</sup> από το Πανεπιστήμιο Buffalo (SUNY). Το SAAS συσχετίστηκε θετικά με άλλα εργαλεία μέτρησης κοινωνικού άγχους. Η αρχική έκδοση του SAAS είχε 17 items, αλλά η τελική του μορφή περιλαμβάνει 16 items. Οι συμμετέχοντες υποδεικνύουν πόσο χαρακτηριστική είναι η κάθε δήλωση σε μια 5-βαθμη κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από το 1 (καθόλου) έως το 5 (επαρκώς). Στο 1ο στοιχείο υπάρχει αντίστροφη βαθμολόγηση. Τα στοιχεία της κλίμακας αποτελούνται από γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δηλώσεις που σχετίζονται με το άγχος κοινωνικής εμφάνισης. Οι υψηλότερες βαθμολογίες δείχνουν υψηλότερο επίπεδο άγχους κοινωνικής εμφάνισης. Η ελάχιστη βαθμολογία είναι το 16 και η μέγιστη το 80.

Η κλίμακα αποτελείται από ένα μόνο παράγοντα, δεν έχει δηλαδή υποκλίμακες και έχει υψηλή αξιοπιστία δοκιμής - επανεξέτασης ( $r = .84.$ , επανεξέταση σε 1 μήνα), καλή εσωτερική συνέπεια (και στα 3 δείγματα  $\alpha = 0,94, 0,95$  και  $0,94$ ) και συγκλίνουσα

εγκυρότητα με άλλες μετρήσεις κοινωνικού άγχους και διαταραχής της εικόνας σώματος. Η αξιοπιστία δοκιμής-επανεξέτασης του SAAS υποδηλώνει ότι το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης είναι σταθερό με την πάροδο του χρόνου και ότι μπορεί να είναι ένα αξιόπιστο εργαλείο για τη μέτρηση του σε μια χρονική περίοδο (5).

Έχουν αναπτυχθεί πολυάριθμες κλίμακες για την αξιολόγηση διαφορετικών πτυχών του κοινωνικού άγχους και της σωματικής εμφάνισης όπως είναι:

1. The Brief Fear of Negative Evaluation Questionnaire (BFNE) (157)
2. The Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) and Social Phobia Scale (SPS)(140)
3. Social Physique Anxiety Scale (SPAS) (81)
4. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale(158)
5. Appearance Schemas Inventory (ASI) (159)
6. Body-Image Ideals Questionnaire (BIQ)(160)
7. Marlowe-Crowne Social Desirability Scale–Short Form (161)
8. The Social Phobia and Anxiety Inventory (SPAI) (162)
9. The Liebowitz Social Anxiety Scale (163)
10. Social phobic/ phobia inventory (164)
11. The Interaction Anxiousness and Audience Anxiousness scales (165)
12. Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults Mendelson (166)
13. Body Appreciation Scale (64)

Το SAAS έχει χρησιμοποιηθεί σε πλήθος ερευνών και έχει παρατηρηθεί θετική συσχέτιση: με μετρήσεις κοινωνικού άγχους, όπως με την Social Physique Anxiety Scale (SPAS)/ Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους Σωματικής Διάπλασης, με την κλίμακα κατάθλιψης του A.T. BECK, Beck Depression Inventory (BDI), με την υποκλίμακα The Overweight Preoccupation Subscale για θέματα διατροφικής αυτοσυγκράτησης, ελέγχου του βάρους και δίαιτας, φόβος πάχυνσης, μέτρια συσχέτιση με τη δυσαρέσκεια που σχετίζεται με την εικόνα του σώματος (5), με τη σωματική δυσμορφική διαταραχή (6), με το σχήμα σώματος και το σωματικό κοινωνικό άγχος (5, 25) με το φόβο αρνητικής αξιολόγησης από τον κοινωνικό περίγυρο (42), με προβλήματα που σχετίζονται με την εμφάνιση (43), αισθήματα μη ελκυστικότητας,

συναισθηματικά προβλήματα (π.χ. κατάθλιψη, άγχος) και διαπροσωπικά προβλήματα (π.χ. καχυποψία, υποτακτικότητα) (6, 42). Δε βρέθηκε κάποια συσχέτιση με τη Marlowe-Crowne Social Desirability Scale–Short Form /Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμίας -Σύντομη Μορφή (5).

Επίσης έχει βρεθεί αρνητική συσχέτιση μεταξύ άγχους κοινωνικής εμφάνισης και της υποκλίμακας Appearance Evaluation Scale (όσο πιο υψηλό το σκορ του SAAS τόσο περισσότερα συναισθήματα μη ελκυστικότητας) (5), της αυτοπεποίθησης (167), της υψηλής αυτοεκτίμησης (42) και της θετικής εκτίμησης για την εικόνα σώματος (60).

Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί σε διάφορες γλώσσες, όπως στα Τουρκικά (29), στα Περσικά (43), Ιταλικά (41), στα Γερμανικά (42) και στα Πορτογαλικά (168).

Έχει χρησιμοποιηθεί τόσο σε δείγματα της κοινότητα και υγιείς πληθυσμούς όπως φοιτητές (43, 90), φοιτητές Μαλαισίας (90) και μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (34), σε εφήβους (Τουρκία) (169), όσο και σε κλινικούς πληθυσμούς, δείγματα κλινικών διατροφικών διαταραχών (41), ασθενείς με συστηματική σκλήρυνση (170), μεταξύ Καναδών ομοφυλόφιλων και αμφιφυλόφιλων έγχρωμων αντρών (18), σε γυναίκες με διατροφικές διαταραχές (6) και σε άτομα με νευρογενή βουλιμία (88).

Στην έρευνα των Hart et al. (2008) για να εξεταστεί η σχέση μεταξύ του SAAS και των σχετικών εργαλείων, καθορίστηκε a Structural Equation Model (SEM) που απαρτίζεται από δύο λανθάνοντες παράγοντες: τον παράγοντα κοινωνικού άγχους και τον παράγοντα της εικόνας σώματος. Από την ανάλυση του SEM προέκυψε ότι το SAAS συσχετίστηκε σημαντικά τόσο με τον παράγοντα του κοινωνικού άγχους ( $r=0.76$ ,  $p<0.001$ ) και τον παράγοντα της αρνητικής εικόνας σώματος ( $r = 0.56$ ,  $p < .001$ ). Αυτό λοιπόν υποδηλώνει ότι υπάρχει καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα του SAAS με τους άλλους δύο παράγοντες (5). Επίσης έχει βρεθεί ότι όσοι έχουν υψηλά επίπεδα στο SAAS είναι πιο πιθανό να έχουν πρόβλημα με την εμφάνισή τους, να βιώνουν έντονο άγχος και να εμφανίζουν αντισταθμιστικές συμπεριφορές όπως είναι οι αυστηρές δίαιτες και η αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων, ώστε να μειωθεί αυτή η πίεση (6, 36). Συνεπώς, η κλίμακα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αξιολογήσουμε το άγχος που αισθάνεται ένα άτομο, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικά προβλήματα και σε συμπεριφορές αποφυγής, και είναι διακριτή από τα

συμπτώματα που σχετίζονται με τις διατροφικές διαταραχές και το κοινωνικό άγχος, καθώς εστιάζει στη μέτρηση του άγχους γύρω από τον άξονα του σώματος (43).

## **8. Μεθοδολογία**

Η συλλογή των δεδομένων για τη στάθμιση της κλίμακας Social Appearance Anxiety Scale διεξήχθη μεταξύ 2 Μαρτίου και 30 Ιουνίου του 2022 και για τη συγχρονική συνεχίστηκε μέχρι τις 30 Ιουλίου μέσω της χρήσης του Google forms. Ο εκτιμώμενος χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν περίπου 10-15 λεπτά.

### 8.1 Συμμετέχοντες

Στην έρευνα για τη στάθμιση συμμετείχαν 429 άτομα, εκ των οποίων 297 ήταν γυναίκες και 132 άνδρες. Η συλλογή των δεδομένων για τους σκοπούς της συγχρονικής έρευνας συνεχίστηκε, στην οποία συμμετείχαν 645 άτομα, από τα οποία τα 13 αποκλείστηκαν επειδή δεν πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης (5 λόγω ηλικίας, 5 δεν ανέφεραν χρόνο χρήσης των social media και 3 δήλωσαν άλλο φύλο). Συνολικά λοιπόν, 632 συμμετέχοντες αποτέλεσαν το μέγεθος του δείγματος της έρευνάς μας. Οι γυναίκες ήταν 439 και οι άνδρες 193.

Κριτήρια εισαγωγής : α) Ηλικιακή ομάδα 18-35 ετών, β) προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές διάφορων σχολών, εργαζόμενοι και άνεργοι που γνωρίζουν να διαβάζουν και να γράφουν στα Ελληνικά.

Κριτήρια αποκλεισμού : άτομα με διάγνωση σοβαρής ψυχικής διαταραχής υπό φαρμακευτική αγωγή.

### 8.2 Διαδικασία μετάφρασης

Στην παρούσα έρευνα και στάθμιση του ερωτηματολογίου ακολουθήθηκε η μεθοδολογία μετάφρασης και διαπολιτισμικής προσαρμογής. Κατόπιν επικοινωνίας με τον δημιουργό του ερωτηματολογίου διαπιστώθηκε ότι διατίθεται ελεύθερα και δε χρειάζεται κάποια ειδική άδεια για τη χρήση και τη στάθμισή του. Επίσης πραγματοποιήθηκε η προβλεπόμενη διαδικασία λήψης έγκρισης από τη γενική συνέλευση της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ καθώς και την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας για τη διεξαγωγή της έρευνας. Δύο ανεξάρτητα άτομα, με πολύ καλή γνώση αγγλικών, μετέφρασαν το ερωτηματολόγιο από τα Αγγλικά στα Ελληνικά (Forward translation). Μετά τη σύγκριση των δύο μεταφράσεων προέκυψε η 1<sup>η</sup> έκδοση της κλίμακας στα Ελληνικά και στη συνέχεια ένα δίγλωσσο άτομο τη μετέφρασε από τα Ελληνικά πίσω στα Αγγλικά (Backward translation). Στη συνέχεια, η Ελληνική

εκδοχή δόθηκε πιλοτικά σε 16 άτομα για συμπλήρωση, προκειμένου να εντοπισθούν ασαφή σημεία στις ερωτήσεις, να γίνουν οι απαραίτητες διορθώσεις ώστε να καθοριστεί η τελική του μορφή και να γίνει καταγραφή του χρόνου συμπλήρωσής του.

Για τη διεξαγωγή της έρευνας τα ερωτηματολόγια, που χρησιμοποιήθηκαν διανεμήθηκαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα google forms. Η συμμετοχή είναι ατομική, ανώνυμη και εθελοντική. Οι συμμετέχοντες αφού ενημερώθηκαν πρώτα για τους σκοπούς της μελέτης και κατόπιν γραπτής συγκατάθεσής τους μπορούσαν να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια και να εγκαταλείψουν την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή επιθυμούσαν.

### 8.3 Εργαλεία

#### *8.3.1 Δημογραφικά στοιχεία*

Ζητήθηκαν πληροφορίες σχετικά με το φύλο, την ηλικία, το ύψος, το βάρος, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, την επαγγελματική ιδιότητα, τη χρήση κάποιου μέσου κοινωνικής δικτύωσης (social media) και του χρόνου που διαθέτουν σε αυτό την ημέρα.

#### *8.3.2 Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)/ Κλίμακα Άγχους Κοινωνικής Εμφάνισης*

Πρόκειται για μια κλίμακα αυτοαναφοράς, η οποία μετρά το άγχος που δημιουργείται όταν κάποιος αξιολογείται αρνητικά και κρίνεται από τους άλλους για την εξωτερική του εμφάνιση, όπως το σχήμα σώματος. Αποτελείται από 16 items και χρησιμοποιείται μια 5-βαθμη κλίμακα τύπου Likert από το 1 (Καθόλου) έως το 5 (Επαρκώς). Αποτελείται από ένα μόνο παράγοντα και δεν έχει υποκλίμακες. Το πρώτο στοιχείο έχει αντίστροφη κωδικοποίηση και το εύρος της βαθμολογίας είναι μεταξύ 16 και 80. Οι υψηλότερες βαθμολογίες σε αυτή την κλίμακα δηλώνουν υψηλό επίπεδο κοινωνικού άγχους σχετικά με την εμφάνιση. Ένα παράδειγμα της κλίμακας είναι το εξής: «Νιώθω άνετα με την εμφάνισή μου» (5).

#### *8.3.3 Social Physique Anxiety Scale (SPAS)/ Κλίμακα Άγχους Σωματικής Διάπλασης*

Μετράει το βαθμό άγχους που βιώνει ένα άτομο όταν αντιλαμβάνεται ότι οι άλλοι αξιολογούν ή μπορεί να αξιολογήσουν αρνητικά τη σωματική του διάπλαση, το άγχος σχετικά με τη σωματική εμφάνιση, όταν ο εξεταζόμενος βρίσκεται σε περιβάλλον όπου θεωρεί ότι το σώμα του υπόκειται σε αξιολόγηση από τους άλλους.

Το εργαλείο αφορά θέματα που σχετίζονται με τη σωματική διάπλαση, όπως το σωματικό λίπος, το μυϊκό τόνο, τις αναλογίες του σώματος και δεν περιλαμβάνει στοιχεία που αξιολογούν άλλους συναφείς τομείς άγχους εμφάνισης. Αποτελείται από 12 items τα οποία απαρτίζουν έναν παράγοντα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμη κλίμακα τύπου Likert από το 1 (Καθόλου) έως το 5 (Πάρα πολύ) (81). Ο δείκτης αξιοπιστίας της Κλίμακας Cronbach  $\alpha$  είναι 0.85 και ο συντελεστής αξιοπιστίας εξέτασης- επανεξέτασης είναι  $r = 0.84$  ( $p < .01$ ). Το ερωτηματολόγιο προσαρμόστηκε στον Ελληνικό πληθυσμό από τους Ψυχουντάκη, Σταύρου και Ζέρβα (2004) (171). Η εσωτερική συνέπεια αξιολογήθηκε με τον συντελεστή άλφα Cronbach ( $\alpha = 0.90$ ) (81).

#### 8.3.4 *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Anxiety Scale (MBRSQ-AS)/ Πολυδιάστατο Ερωτηματολόγιο Σχέσεων Σώματος -Εαυτού*

Αποτελείται από 34 δηλώσεις και αξιολογεί τις στάσεις για την εικόνα σώματος. Πρόκειται για μια 5-βαθμη κλίμακα τύπου Likert από το 1 (Διαφωνώ σίγουρα) έως το 5 (Σίγουρα συμφωνώ). Αυτή η έκδοση είναι μια σύντομη έκδοση ενός ευρέως χρησιμοποιούμενου ερωτηματολογίου με 69 στοιχεία. Απαρτίζεται από 5 υποκλίμακες αλλά στην έρευνα μας θα χρησιμοποιηθούν οι 2 από τις 5 υποκλίμακες.

*-Appearance Evaluation subscale /Ικανοποίηση με την Εμφάνιση (7 items):* αξιολογεί τα συναισθήματα σωματικής ή μη ελκυστικότητας. Υψηλές βαθμολογίες δείχνουν μεγαλύτερα θετικά συναισθήματα και ικανοποίηση με την εμφάνισή του σώματος. Η εσωτερική συνοχή για αυτή την υποκλίμακα ήταν  $\alpha = 0.88$  τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες. Η αξιοπιστία δοκιμής-επανάληψης ενός μήνα ήταν  $r = 0.81$  για τους άνδρες και  $r = 0.91$  για τις γυναίκες (172).

*-The Overweight Preoccupation subscale/Άγχος με την εμφάνιση και το βάρος (4 items):* αξιολογεί το άγχος κάποιου για το βάρος του, τον έλεγχο βάρους, τη διαίτα και τη διατροφική αυτοσυγκράτηση. Αυτή η υποκλίμακα είχε  $\alpha = 0.73$  για τους άνδρες και  $\alpha = 0.76$  για τις γυναίκες. Η αξιοπιστία επανάληψης δοκιμής ενός μήνα ήταν  $r = 0.79$  για τους άνδρες και  $r = 0.89$  για τις γυναίκες (172). Έχει σταθμιστεί στην Ελληνική γλώσσα με καλές ψυχομετρικές ιδιότητες (158).

#### 8.3.5 *Appearance Schemas Inventory (ASI)/ Απογραφή σχημάτων εμφάνισης*

Η αρχική έκδοση είναι ένα εργαλείο που αποτελείται από 14 στοιχεία αλλά με κάποιες αλλαγές η τελική έκδοσή αποτελείται από 20 στοιχεία (αναθεωρημένο ASI-R)

και περιλαμβάνει 2 υποκλίμακες. Χρησιμοποιείται μια 5-βαθμη κλίμακα Likert από το 1 (διαφωνώ έντονα) έως 5 (συμφωνώ απόλυτα) και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση του πυρήνα των πεποιθήσεων σχετικά με τη σημαντικότητα, το νόημα και τις επιδράσεις της εμφάνισης στη ζωή κάποιου. Αυτό το εργαλείο αξιολογεί το δυσλειτουργικό σχήμα της εικόνας σώματος (159). Οι υποκλίμακες είναι οι ακόλουθες:

-*Self-Evaluative Salience* (12 items), που αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι πιστεύουν ότι η φυσική τους εμφάνιση καθορίζει την αυτοεκτίμησή τους. Η υποκλίμακα αυτή είχε  $\alpha=0.82$  για τις γυναίκες και  $\alpha=0.84$  για τους άνδρες.

-*Motivational Salience* (8 items), που αφορά δέσμευση ενός ατόμου με την εμφάνισή του, δηλαδή με συμπεριφορές περιποίησης. Οι γυναίκες σημείωσαν  $\alpha=0.90$  και οι άνδρες  $\alpha=0.91$  (173).

Έχει σταθμιστεί στην Ελληνική γλώσσα και θεωρείται ότι έχει καλή εγκυρότητα και αξιοπιστία (174).

#### *8.3.6 Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)/ Ελληνικό Ερωτηματολόγιο Μέτρησης της Κατάθλιψης, του Άγχους και του Στρες 21 ερωτήσεων*

Πρόκειται για ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς και αποτελείται από τρεις αυτοχορηγούμενες κλίμακες, που έχουν σχεδιαστεί για να μετρούν την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Κάθε μία από τις υποκλίμακες αποτελείται από 7 ερωτήματα, 21 συνολικά ερωτήματα. Χρησιμοποιείται μια 4-βαθμη κλίμακα τύπου Likert από το 0 (δεν ίσχυσε καθόλου για μένα) έως το 3 (ίσχυσε για μένα πάρα πολύ ή τις περισσότερες φορές). Έχει σταθμιστεί στην Ελληνική γλώσσα και θεωρείται ένα αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο μέτρησης της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες σε μη κλινικό πληθυσμό (175).

Για τη συγχρονική μελέτη χρησιμοποιήθηκαν επιπλέον μαζί με το SAAS τα 2 ακόλουθα εργαλεία.

#### *8.3.7 Social Media Disorder Scale (SMDS)/Κλίμακα Χρήσης Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης*

Πρόκειται για μια κλίμακα που αποτελείται από 9 ερωτήσεις και οι απαντήσεις δίνονται με τις επιλογές ναι/όχι σχετικά με τις μετρήσεις της εξάρτησης από τα social media τους τελευταίους 12 μήνες και περιλαμβάνει έναν σαφή διαγνωστικό δείκτη για



τη διάκριση μεταξύ εξαρτημένων και μη εξαρτημένων χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (93). Έχει σταθμιστεί στην ελληνική γλώσσα (176).

### *8.3.8 The UCLA Loneliness Scale/ Κλίμακα Μοναξιάς UCLA*

Η κλίμακα της μοναξιάς μετρά τα υποκειμενικά συναισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης. Απαρτίζεται από 20 ερωτήσεις, 10 θετικές και 10 αρνητικές δηλώσεις, οι οποίες βαθμολογούνται σε μια 4-βαθμη κλίμακα τύπου Likert, με εύρος από το 1 (καθόλου) έως το 4 (πολύ) (177). Τα υψηλά σκορ δηλώνουν μια μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης. Έχει σταθμιστεί και στην ελληνική γλώσσα (178).

## **9. Αποτελέσματα**

### 9.1 Στατιστική Ανάλυση Στάθμισης

Τα δεδομένα παρουσιάζονται ως συχνότητες (%) για τις κατηγορικές μεταβλητές και τους μέσους όρους (means), τις τυπικές αποκλίσεις (SD), τον διάμεσο (Median) και το εύρος του διατεταρτημορίου (IQR) για τις συνεχείς μεταβλητές. Η επάρκεια του δείγματος και η συσχέτιση μεταξύ των στοιχείων αξιολογήθηκαν με τη στατιστική Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) και Barlett's Test of Sphericity. Ο προσδιορισμός των παραγόντων του SAAS έγινε με την Principal Component Analysis (PCA). Οι τιμές άλφα Cronbach υπολογίστηκαν για να εξεταστεί η εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου. Υπολογίστηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ του SAAS και άλλων μετρήσεων της μελέτης. Λόγω του γεγονότος ότι παραβιάστηκε η κανονικότητα της κατανομής των δεδομένων, διενεργήθηκε ο μη παραμετρικός συντελεστής rho του Spearman για να εξεταστούν οι συσχετίσεις μεταξύ ποσοτικών μεταβλητών και του SAAS. Χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικές δοκιμές Mann-Whitney U και Kruskal-Wallis για την αξιολόγηση των διαφορών μεταξύ των ομάδων. Οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν χρησιμοποιώντας το IBM SPSS έκδοση 24.0 για Windows.

## 9.2 Αποτελέσματα Στάθμισης

Τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και οι μετρήσεις της μελέτης παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Το δείγμα αποτελούνταν συνολικά από 429 συμμετέχοντες του γενικού πληθυσμού που θέλησαν να συμμετέχουν εθελοντικά στην έρευνα. Το εύρος του δείγματος κυμαινόταν από 18 έως 35 ετών, με διάμεση ηλικία τα 25 έτη (IQR=6). Η πλειονότητα των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες (69,2%), άγαμοι/ες (91,6%), με πτυχίο (41,7%) ή εκπαίδευση ανώτερου λυκείου (34,5%) και οι περισσότεροι ήταν, είτε φοιτητές πανεπιστημίου (35,2%), είτε ιδιωτικοί υπάλληλοι (29,8%).

Sociodemographic characteristics N=429		Scales and subscales scores	
<b>Gender</b> N (%)		<b>SPAS score</b> Median (IQR) Mean (SD)	31.00 (13.00) 31.87 (9.10)
- <b>Women</b>	297 (69.2%)		
- <b>Men</b>	132 (30.8%)		
<b>Age</b> Median (IQR) Mean (SD)	25.00 (6.00) 25.30 (4.62)	<b>MBSRQ score</b>	
		-Appearance evaluation Median (IQR) Mean (SD)	26.00 (7.00) 25.18 (5.33)
<b>Marital status</b> N (%)		- Overweight preoccupational Median (IQR) Mean (SD)	9.00 (5.00) 9.54 (3.69)
- Married	36 (8.4%)		
- Unmarried	393 (91.6%)		
<b>Education level</b> N (%)		<b>ASI-R Score</b>	
- Until High School	148 (34.5%)	-Self evaluative salience Median (IQR) Mean (SD)	35.00 (12.5) 34.80 (9.13)
- Higher Education Institution/Technologi cal Educational Institute	179 (41.7%)	- Motivational Salience Median (IQR) Mean (SD)	27.00 (8.00) 26.73 (5.60)
- College	17 (4%)		
- Msc-PhD	85 (19.8%)		
<b>Job Status</b> N (%)		<b>DASS Score</b>	
- Public Employee	48 (11.2%)	-stress Median (IQR) Mean (SD)	8.00 (8.00) 8.40 (5.76)
- Private Employee	128 (29.8%)		
- Freelance	49 (11.4%)		
- University Student	151 (35.2%)	-anxiety Median (IQR) Mean (SD)	4.00 (9.00) 5.83 (5.60)
- Unemployed	41 (9.6%)		
- Other	12 (2.8%)	-depression Median (IQR) Mean (SD)	5.00 (9.00) 6.79 (6.12)

**Πίνακας 1.** Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος και μετρήσεις μελέτης στάθμισης

Ο Πίνακας 2 δείχνει τα αποτελέσματα της Principal Component Analysis (PCA) των 16 στοιχείων με ορθογώνια περιστροφή (varimax). Η επάρκεια του δείγματος εξετάστηκε με τη χρήση του τεστ Kaiser-Meyer-Olkin και ο συντελεστής KMO ήταν 0,948. Το Barlett's test of sphericity  $\chi^2(120)=4795.374$ ,  $p<0,0001$ , έδειξε ότι η συσχέτιση μεταξύ των στοιχείων ήταν αρκετά μεγάλη για την εκτέλεση PCA. Μόνο ένα συστατικό είχε ιδιοτιμή  $>1$  που εξηγούσε το 55,26% της συνολικής διακύμανσης και όλοι οι παράγοντες είχαν φορτίο  $>0,45$  (εύρος 0.456-0.874).

Item	SAAS
1. I feel comfortable with the way I appear to others.	0.551
2. I feel nervous when having my picture taken.	0.456
3. I get tense when it is obvious people are looking at me.	0.502
4. I am concerned people won't like me because of the way I look.	0.767
5. I worry that others talk about flaws in my appearance when I'm not around.	0.729
6. I am concerned people will find me unappealing because of my appearance.	0.830
7. I am afraid people find me unattractive.	0.818
8. I worry that my appearance will make life more difficult for me.	0.770
9. I am concerned that I have missed out on opportunities because of my appearance	0.727
10. I get nervous when talking to people because of the way I look.	0.743
11. I feel anxious when other people say something about my appearance.	0.773
12. I am frequently afraid that I won't meet others' standards of how I should look.	0.794
13. I worry people will judge the way I look negatively.	0.874
14. I am uncomfortable when I think others are noticing flaws in my appearance.	0.786
15. I worry that a romantic partner will/would leave me because of my appearance	0.774
16. I am concerned that people think I am not good looking.	0.850
<b>Eigenvalues</b>	8.842
<b>% of Variance</b>	55.26

**Πίνακας 2.** Πίνακας αποτελεσμάτων της ανάλυσης των κυρίων συνιστωσών Principal Components Analysis (PCA) για τα 16 στοιχεία του SAAS (N=429).

Ο Πίνακας 3 παρουσιάζει τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για το SAAS, όπως το εύρος, το μέσο όρο, τη τυπική απόκλιση, το item - total correlation και το συντελεστή άλφα Cronbach. Το εύρος βαθμολογίας της κλίμακας είναι 16-80 και ο μέσος όρος (SD) ήταν 33,92 (13,76). Η αξιοπιστία της κλίμακας SAAS διερευνήθηκε με εσωτερική συνέπεια σύμφωνα με το Cronbach's  $\alpha$ . Η τιμή του συντελεστή ήταν 0,942.

Scale	Range	Mean (SD)	Min-Max	Item-total correlations	Alpha of scale
<b>SAAS</b>	16-80	33.92 (13.76)	16-79		0.942
1. I feel comfortable with the way I appear to others.				0.502	
2. I feel nervous when having my picture taken.				0.424	
3. I get tense when it is obvious people are looking at me.				0.469	
4. I am concerned people won't like me because of the way I look.				0.725	
5. I worry that others talk about flaws in my appearance when I'm not around.				0.681	
6. I am concerned people will find me unappealing because of my appearance.				0.791	
7. I am afraid people find me unattractive.				0.778	
8. I worry that my appearance will make life more difficult for me.				0.720	
9. I am concerned that I have missed out on opportunities because of my appearance				0.668	
10. I get nervous when talking to people because of the way I look.				0.697	
11. I feel anxious when other people say something about my appearance.				0.736	
12. I am frequently afraid that I won't meet others'				0.750	

standards of how I should look.					
13. I worry people will judge the way I look negatively.				0.846	
14. I am uncomfortable when I think others are noticing flaws in my appearance.				0.753	
15. I worry that a romantic partner will/would leave me because of my appearance				0.728	
16. I am concerned that people think I am not good looking.				0.814	

**Πίνακας 3.** Πίνακας Περιγραφικών Στοιχείων για το SAAS και Cronbach's  $\alpha$

Το σκορ των συμμετεχόντων στην κλίμακα SAAS συσχετίστηκε με άλλες κλίμακες. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με όλες τις κλίμακες με  $p < 0,0001$ . Το SAAS έδειξε χαμηλή θετική συσχέτιση με την υποκλίμακα *Motivational Salience* του ASI-R ( $r=0,208$ ,  $p < 0.0001$ ) και με την υποκλίμακα *Overweight Preoccupation* ( $r=0,291$ ,  $p < 0.0001$ ) του MBSRQ, μέτρια θετική συσχέτιση με την υποκλίμακα για το άγχος ( $r=0,404$ ,  $p < 0.0001$ ), το στρες ( $r=0,442$ ,  $p < 0.0001$ ) και την κατάθλιψη ( $r=0,451$ ,  $p < 0.0001$ ) του DASS, μέτρια έως υψηλή θετική συσχέτιση με το SPAS ( $r=0,791$ ,  $p < 0.0001$ ) και την υποκλίμακα *Self-Evaluative Salience* του ASI-R ( $r=0,659$ ,  $p < 0.0001$ ). Επιπλέον, βρέθηκε αρνητική συσχέτιση με την υποκλίμακα *Appearance Evaluation* του MBSRQ ( $r=-0,600$ ,  $p < 0.0001$ ). Ομοίως, υπήρξε αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του SAAS και της ηλικίας των συμμετεχόντων με  $r=-0,123$  ( $p=0,001$ ).

	Age	SPAS	MBSRQ Appearance Evaluation	MBSRQ Overweight Preoccupation	ASIR Self Evaluative salience	ASIR Motivational Salience	DASS Stress	DASS Anxiety	DASS Depression
<b>Spearman rho</b>	-0.123	0.791	-0.600	0.291	0.659	0.208	0.442	0.404	0.451
<b>p-value</b>	0.001	<0.0001	<0.0001	<0.0001	<0.0001	<0.0001	<0.0001	<0.0001	<0.0001

**Πίνακας 4.** Συσχετίσεις (Spearman's rho) ανάμεσα στο SAAS και τα υπόλοιπα εργαλεία μέτρησης της έρευνας

Ο Πίνακας 5 παρουσιάζει συσχετίσεις μεταξύ του SAAS και των μεταβλητών της μελέτης. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 5, υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του SAAS και του φύλου, όπου οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από τους άνδρες ( $p < 0,0001$ ). Επίσης, οι άγαμοι συμμετέχοντες σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία σε αντίθεση με τους παντρεμένους ( $p = 0,028$ ). Σύμφωνα με την εργασιακή τους κατάσταση, οι άνεργοι σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία σε αντίθεση με εκείνους που ήταν δημόσιοι υπάλληλοι, ιδιωτικοί υπάλληλοι, ελεύθεροι επαγγελματίες ή φοιτητές ( $p < 0,0001$ ).

<b>Study measurements</b>	<b>Categories</b>	<b>SAAS Median (IQR) Mean (SD)</b>
<b>Gender</b> Median (IQR) Mean (SD)	Males	25.00 (17.00) 30.06 (13.16)
	Females	33.00 (18.00) 35.63 (13.69)
	p-value	<0.0001
<b>Education level</b> Median (IQR) Mean (SD)	Until High School	31.00 (22.50) 35.14 (15.76)
	Higher Education Institution/Technological Educational Institute	30.00 (20.00) 33.22 (13.25)
	College	35.00 (16.50) 35.53 (11.95)
	MSc-PhD	30.00 (16.00) 32.93 (11.19)
	p-value	0.742
<b>Marital status</b> Median (IQR) Mean (SD)	Married	27.50 (16.25) 29.83 (13.01)
	Unmarried	31.00 (19.00) 34.29 (13.78)
	p-value	0.028
<b>Job status</b> Median (IQR) Mean (SD)	Public Employee*	28.50 (17.50) 30.13 (10.05)
	Private Employee^	28.50 (19.00) 32.50 (13.50)
	Freelance<	27.00 (13.00) 29.98 (11.85)
	University Student>	34.00 (21.00) 35.44 (14.54)
	Unemployed*^<>-	40.00 (18.50) 42.54 (14.35)
	Other~	31.00 (18.00) 31.67 (10.75)
	p-value	<0.0001

**Πίνακας 5.** Συσχέτιση μεταξύ της κλίμακας SAAS και άλλων μετρήσεων της μελέτης

### 9.3 Στατιστική ανάλυση Συγχρονικής

Τα δεδομένα παρουσιάζονται ως απόλυτες (N) και σχετικές συχνότητες (%) και ως μέσος όρος (τυπική απόκλιση) και διάμεσος (διατεταρτημοριακό εύρος) για κατηγορικές και συνεχείς μεταβλητές αντίστοιχα. Η μη παραμετρική δοκιμή Mann-Whitney χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των διαφορών στις συνεχείς μεταβλητές μεταξύ ανδρών και γυναικών, λόγω της λοξής κατανομής των συνεχών μεταβλητών. Για τη σύγκριση μεταξύ κατηγορικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε το τεστ Pearson chi Square. Η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των χαρακτηριστικών και των μέτρων διαφόρων συμμετεχόντων (ανεξάρτητες μεταβλητές) ως καθοριστικούς παράγοντες του SAAS (εξαρτημένη μεταβλητή). Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται ως μη τυποποιημένοι συντελεστές  $b \pm$  τυπικό σφάλμα, τιμή  $p$ . Όλες οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με χρήση του IBM SPSS (έκδοση 24.0) για Windows.

### 9.4 Αποτελέσματα Συγχρονικής

Στον πίνακα 6 παρουσιάζονται τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Το δείγμα αποτελείται από 632 άτομα ηλικίας από 18 έως 35 ετών (μέση ηλικία 25,54 έτη,  $SD= 4,54$ ). Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ήταν γυναίκες (69,5%), άγαμες ή διαζευγμένες (91,1%), με τριτοβάθμια ή τεχνολογική εκπαίδευση (46%), φοιτητές (34%) ή ιδιωτικοί υπάλληλοι (30,9%). Η μέση βαθμολογία ( $SD$ ) του ΔΜΣ ήταν 23,27 (4,20). Σύμφωνα με το φύλο, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο επίπεδο εκπαίδευσης ( $p=0,007$ ), όπου οι γυναίκες είχαν υψηλότερη εκπαίδευση από τους άνδρες, στην οικογενειακή κατάσταση ( $p=0,021$ ) όπου οι περισσότεροι άνδρες ήταν άγαμοι ή διαζευγμένοι από τις γυναίκες και στο  $bmi$  ( $p<0,0001$ ), όπου οι άνδρες είχαν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος από τις γυναίκες. Επίσης, σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε στην εργασιακή κατάσταση ( $p=0,010$ ).



	Male	Female	p-value	Total
<b>Sex N (%)</b>	193 (30.5)	439 (69.5)	-	632 (100)
<b>Age Mean (SD)</b>	25.42 (4.45)	25.59 (4.58)	0.905	25.54 (4.54)
<b>Median (IQR)</b>	25 (7)	25 (7)		25 (7)
<b>Education level N (%)</b>				
- Until High School	77 (39.9)	124 (28.2)	0.007	201 (31.8)
- Higher Education Institution/ Technological Educational Institute/ College	84 (43.5)	207 (47.2)		291 (46.0)
- Msc-PhD	32 (16.6)	108 (24.6)		140 (2.2)
<b>Marital status N (%)</b>				
- Unmarried/Divorced	184 (95.3)	392 (89.3)	0.021	576 (91.1)
- Married	9 (4.7)	47 (10.7)		56 (8.9)
<b>Job Status N (%)</b>				
- Public Employee	22 (11.4)	56 (12.8)	0.010	78 (12.3)
- Private Employee	71 (36.8)	124 (28.2)		195 (30.9)
- Freelance	25 (13)	42 (9.6)		67 (10.6)
- University Student	57 (29.5)	158 (36)		215 (34)
- Unemployed	10 (5.2)	51 (11.6)		61 (9.7)
- Other	8 (4.1)	8 (1.8)		16 (2.5)
<b>Body Mass Index (BMI) Mean (SD)</b>	25.32 (3.93)	22.37 (4.00)	<0.0001	23.27 (4.20)
<b>Median (IQR)</b>	25.06 (4.40)	21.45 (4.16)		22.49 (5.12)

**Πίνακας 6.** Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος Συγχρονικής (N=632)

Ο Πίνακας 7 παρουσιάζει τις βαθμολογίες των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα (SAAS, SMDS, UCLA). Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στα ερωτηματολόγια SAAS και SMDS. Οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία στο SAAS και χαμηλότερη στο SMDS από τους άνδρες ( $p < 0,0001$  και για τα δύο εργαλεία).

	Male	Female	p-value	Total
<b>SAAS Total</b>				
Mean (SD)	31.28 (13.55)	36.12 (13.37)	<0.0001	34.64 (13.60)
Median (IQR)	27 (17)	34 (18)		32 (19)
<b>SMDS Total</b>				
Mean (SD)	16.05 (2.16)	15.58 (1.93)	<0.0001	15.72 (2.01)
Median (IQR)	17 (3)	16 (3)		16 (2)

<b>UCLA Total</b>				
Mean (SD)	37.40 (9.82)	37.25 (10.01)	0.809	37.30 (9.95)
Median (IQR)	36 (17)	35 (15)		36 (15.75)

**Πίνακας 7.** Περιγραφικός Πίνακας χρησιμοποιημένων εργαλείων (N=632)

Ο Πίνακας 8 παρουσιάζει τις συσχετίσεις μεταξύ των εργαλείων της μελέτης. Το SAAS συσχετίζεται αρνητικά με το SMDS ( $r=-.292$ ,  $p<0.0001$ ), ενώ συσχετίζεται θετικά με το UCLA ( $r= .392$ ,  $p <0.0001$ ). Τέλος, το UCLA συσχετίζεται αρνητικά με το SMDS ( $r= -.225$ ,  $<0.0001$ ).

<b>Spearman's rho</b>	<b>SAAS</b>	<b>SMDS</b>	<b>UCLA</b>
<b>SAAS</b>	<b>1</b>		
<b>SMDS</b>	-.292**	<b>1</b>	
<b>UCLA</b>	.392**	-.225**	<b>1</b>

**Πίνακας 8.** Πίνακας συσχετίσεων μεταξύ των εργαλείων μέτρησης

\*\* . Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο 0,01 (2-tailed).

\* . Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο 0,05 (2-tailed).

Ο Πίνακας 9 παρουσιάζει τα αποτελέσματα της ανάλυσης γραμμικής παλινδρόμησης για το άγχος κοινωνικής εμφάνισης σε σχέση με τα χαρακτηριστικά και τα μέτρα των διαφόρων συμμετεχόντων. Το φύλο συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με τα επίπεδα του SAAS. Συγκεκριμένα, οι άνδρες είχαν χαμηλότερα επίπεδα SAAS κατά -5.502 μονάδες ( $p<0,0001$ ) σε αντίθεση με τις γυναίκες. Τα υψηλότερα επίπεδα BMI και UCLA συσχετίστηκαν στατιστικά σημαντικά θετικά με υψηλότερα επίπεδα SAAS με 0,439 μονάδες ( $p<0,0001$ ) και 0,511 μονάδες ( $p<0,0001$ ) αντίστοιχα. Τέλος, τα επίπεδα του SMDS συσχετίστηκαν στατιστικά σημαντικά αρνητικά με τα επίπεδα SAAS με -0,768 μονάδες ( $p=0,002$ ).

	<b>b ± SE, p</b>
<b>Sex (Men/Women)</b>	-5.502 ± 1.130, <0.0001
<b>Age</b>	-0.229 ± 0.166, 0.169

<b>Marital Status (Married/Unmarried/Divorced)</b>	-1.672 ± 1.901, 0.379
<b>Education level (Ref: Until High School)</b>	
- Higher Education Institution/ Technological Educational Institute/ College	-0.370 ± 1.355, 0.785
- Msc-PhD	-0.164 ± 1.797, 0.927
<b>Job Status (Ref: Public Employee)</b>	
- Private Employee	-0.350 ± 1.639, 0.831
- Freelance	-3.393 ± 2.007, 0.091
- University Student	0.912 ± 1.927, 0.636
- Unemployed	3.647 ± 2.113, 0.085
- Other	-3.431 ± 3.356, 0.307
<b>BMI</b>	0.439 ± 0.121, <0.0001
<b>SMDS</b>	-0.768 ± 0.247, 0.002
<b>UCLA</b>	0.511 ± 0.050, <0.0001

**Πίνακας 9.** Αποτελέσματα (b, SE) από το μοντέλο ανάλυσης της γραμμικής παλινδρόμησης που αξιολόγησε τα διάφορα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και των εργαλείων μέτρησης σαν καθοριστικοί παράγοντες του SAAS

## 10. Συζήτηση

### 10.1 Συζήτηση στάθμισης

Η παρούσα έρευνα στόχευε στην εξέταση της αξιοπιστίας, της εγκυρότητας, της δομής των παραγόντων και των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας του Άγχους Κοινωνικής Εμφάνισης στην Ελληνική γλώσσα, σε ένα δείγμα Ελλήνων ηλικίας 18-35 ετών. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται να είναι σύμφωνα με έρευνες που είχαν γίνει στο παρελθόν και οι οποίες είχαν εξετάσει τις ψυχομετρικές ιδιότητες του SAAS .

Για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας της κλίμακας SAAS και συγκεκριμένα της αξιοπιστίας της εσωτερικής συνοχής/συνέπειας χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Cronbach alpha, που χρησιμοποιείται για να αξιολογηθεί η ομοιογένεια και η συνοχή των στοιχείων. Ο δείκτης Cronbach alpha σημείωσε ικανοποιητικά αποτελέσματα, τα οποία ήταν κοντά στις τιμές της αρχικής στάθμισης των Hart et al., 2008. Ειδικότερα το SAAS στη μελέτη μας φάνηκε να έχει καλή εσωτερική συνέπεια με το  $\alpha$  του Cronbach να είναι 0.942, το οποίο είναι συνεπές με τα αποτελέσματα της έρευνας των αρχικών των

Hart et al. (2008) ( $a_1 = 0,94$ ,  $a_2 = 0,95$ ,  $a_3 = 0,94$  για τα 3 δείγματα) και παρόμοια με τις σταθμίσεις που έχουν γίνει σε άλλες γλώσσες (29, 42, 43, 168).

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνάς μας βρέθηκε ότι οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα άγχους κοινωνικής εμφάνισης σε σύγκριση με τους άνδρες. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώθηκε και από άλλες έρευνες, οι οποίες διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες είχαν υψηλότερη βαθμολογία στο SAAS συγκριτικά με τους άνδρες, και επομένως έχουν περισσότερο άγχος κοινωνικής εμφάνισης (13, 41, 42). Στην αρχική έρευνα των Hart et. al. (2008), δεν βρέθηκε κάποια συσχέτιση ανάμεσα στο SAAS και το φύλο (5) και αυτό το εύρημα ήταν συνεπές με άλλες έρευνες, οι οποίες διαπίστωσαν ότι τα επίπεδα SAAS των συμμετεχόντων δεν διέφεραν σημαντικά με βάση το φύλο (26, 179).

Σε συμφωνία με άλλες μελέτες, το SAAS είχε σημαντική θετική συσχέτιση με το SPAS (5, 43). Επιπλέον, στη μελέτη μας το SAAS συσχετίστηκε θετικά με μέτρα όπως η υπερβολική ενασχόληση με το βάρος και αρνητικά με την αξιολόγηση εμφάνισης, η οποία ήταν συνεπής με τα αποτελέσματα μιας άλλης στάθμισης της κλίμακας (42) και της αρχικής μελέτης (5).

Επιπλέον, τα αποτελέσματα της στάθμισης της κλίμακας του SAAS έδειξαν ότι υπήρχε μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ του SAAS και του DASS. Αυτό το εύρημα είναι συνεπές με τα αποτελέσματα προηγούμενων μελετών. Σύμφωνα με μια μελέτη Μαλαισιανών μαθητών/φοιτητών, διαπιστώθηκε ότι όσοι είχαν υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους για την εμφάνιση, είχαν και περισσότερες πιθανότητες να έχουν υψηλές βαθμολογίες στα καταθλιπτικά συμπτώματα (90). Γενικά, έχουν βρεθεί θετικές συσχετίσεις του άγχους κοινωνικής εμφάνισης με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Παρατηρείται ότι όσο αυξάνεται το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης, αυξάνονται και τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες (30). Επιπλέον, τα άτομα που ανησυχούν για την εμφάνισή τους έχουν υψηλές βαθμολογίες στην κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Όσον αφορά την προγνωστική εγκυρότητα, το SAAS φαινόταν να είναι ο μόνος προγνωστικός παράγοντας της κατάθλιψης πέρα από τους δείκτες του κοινωνικού άγχους και της αρνητικής εικόνας του σώματος (5).

Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη έδειξε ότι η ελληνική έκδοση της Κλίμακας Κοινωνικής Εμφάνισης Άγχους έχει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες. Η κλίμακα αναφέρεται στο φόβο να κριθεί κανείς από τους άλλους με βάση τη φυσική του εμφάνιση, όπως το σχήμα του σώματος. Σύμφωνα με τα τρέχοντα ευρήματα και σε συνδυασμό με προηγούμενες έρευνες, καταλήγουμε στο ότι το SAAS μπορεί να

θεωρηθεί ένα αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο για τη μέτρηση του άγχους των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων σε καταστάσεις όπου η αξιολόγηση της εμφάνισής τους είναι πιθανή.

## 10.2 Συζήτηση συγχρονικής

Στην παρούσα μελέτη διερευνήθηκε η συσχέτιση ανάμεσα στο άγχος κοινωνικής εμφάνισης, τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τη μοναξιά σε ελληνικό πληθυσμό ηλικίας 18 έως 35 ετών. Οι τρεις αυτές έννοιες συνδέθηκαν μεταξύ τους. Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα της μοναξιάς, ενώ το άγχος κοινωνικής εμφάνισης και η μοναξιά δεν αποτέλεσαν προβλεπτικό παράγοντα της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, το γυναικείο φύλο σημείωσε υψηλότερα επίπεδα άγχους κοινωνικής εμφάνισης συγκριτικά με το ανδρικό. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με άλλες έρευνες (13, 41, 42, 59). Σε μια έρευνα έχει βρεθεί ότι άγχος κοινωνικής εμφάνισης είναι μεγαλύτερο στις γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες και υπάρχει μια θετική συσχέτιση μεταξύ του άγχους κοινωνικής εμφάνισης και του κοινωνικού άγχους για τις σχέσεις, του φόβου ή της αρνητικής αξιολόγησης και του νευρωτισμού (13). Το επίπεδο του άγχους κοινωνικής εμφάνισης ήταν υψηλότερο σε γυναίκες κλινικά ασθενείς και ασθενείς με κοινή ακμή (26). Άλλες μελέτες διαπίστωσαν ότι δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στα επίπεδα SAAS και στο φύλο (5, 26, 179). Μια έρευνα διαπίστωσε ότι τα επίπεδα SAAS ήταν υψηλότερα στους άνδρες παρά στις γυναίκες (79).

Βρέθηκε μια σημαντική θετική σχέση μεταξύ του άγχους κοινωνικής εμφάνισης και του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με τις έρευνες που βρήκαν θετική συσχέτιση μεταξύ SAAS και ΔΜΣ. Τα άτομα με υψηλό ΔΜΣ, σημείωσαν υψηλότερα σκορ στο SAAS σε σύγκριση με αυτά που είχαν χαμηλό ΔΜΣ (79). Ομοίως, σε μια έρευνα στην Αυστραλία με 90 φοιτητές πανεπιστημίου, το SAAS συσχετίστηκε θετικά με τον ΔΜΣ (80).

Στη μελέτη μας βρέθηκε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ του άγχους κοινωνικής εμφάνισης και της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό σημαίνει ότι η αύξηση στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μειώνει το άγχος κοινωνικής εμφάνισης. Αυτό το εύρημα υποστηρίζεται από προηγούμενη μελέτη των Teresa Sharon M A et al. (2021), η οποία βρήκε ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης συσχετίζονται αρνητικά. Αυτό

μπορεί να οφείλεται στην εμφάνιση του Body Positivity στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πολυάριθμοι influencers και δημόσια πρόσωπα που δραστηριοποιούνται σε διάφορες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αντιμετωπίζουν ζητήματα και ανησυχίες εικόνας σώματος και προωθούν τη θετικότητα του σώματος. Η παρουσίαση των ατελειών του σώματος όπως κυτταρίτιδα, ραγάδες, ακμή στις πλατφόρμες ενισχύει τη θετική αντίληψη του σώματος. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την αλληλεπίδραση με άλλους χρήστες και την προώθηση καλού και υγιούς περιεχομένου, με αποτέλεσμα την αύξηση της ικανοποίησης και της αυτοπεποίθησης σε μεγάλο βαθμό. Όσοι δεν είναι ικανοποιημένοι με τον τρόπο που φαίνονται στον καθρέφτη, είναι δυνατό να στραφούν στη χρήση του Διαδικτύου για να πάρουν ενθάρρυνση από αυτό. Όταν οι χρήστες λαμβάνουν θετικά σχόλια για την εικόνα τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το επίπεδο αυτοεκτίμησής τους με βάση τη φυσική εμφάνιση αυξάνεται και έτσι δεν βιώνουν άγχος κοινωνικής εμφάνισης (37).

Άλλες μελέτες διαπίστωσαν ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η ικανοποίηση από την κοινωνική εμφάνιση συσχετίζονται αρνητικά (1, 32, 101). Πολλές μελέτες είχαν καταδείξει μια σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ του άγχους κοινωνικής εμφάνισης και του εθισμού στο διαδίκτυο. Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης λειτουργεί ως προγνωστικός παράγοντας εθισμού στο διαδίκτυο (28, 104). Σύμφωνα με τους Aslan και Tolan (2022) υπάρχει μια θετική σχέση μεταξύ του άγχους κοινωνικής εμφάνισης και του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αποτελεί προγνωστικό παράγοντα του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (30). Άλλες μελέτες έδειξαν ότι το άγχος της κοινωνικής εμφάνισης, ο εθισμός στο διαδίκτυο και ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συσχετίζονται θετικά στους νεαρούς ενήλικες (2, 113, 180). Οι Doğan and Çolak, (2016) έδειξαν στη μελέτη τους ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίζεται θετικά με το άγχος της κοινωνικής. Επιπλέον, υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των μέσων ενημέρωσης και του άγχους κοινωνικής εμφάνισης στις γυναίκες (30).

Η έκθεση στην λεπτή ιδανική εικόνα σώματος και στις εξιδανικευμένες εικόνες σώματος είναι πιθανό να αυξήσει τη δυσαρέσκεια του σώματος και να προκαλέσει κατάθλιψη, άγχος και αμηχανία. Αυτή η κατάσταση θεωρείται ότι επηρεάζει την εμφάνιση του άγχους κοινωνικής εμφάνισης (108). Τα άτομα που εκτίθενται σε οπτικές πληροφορίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να ωθηθούν σε περισσότερες κοινωνικές συγκρίσεις. Οι διαδικτυακές δραστηριότητες που επικεντρώνονται στην εικόνα του σώματος μπορεί να συμβάλλουν στην προβληματική χρήση των μέσων

κοινωνικής δικτύωσης, επειδή οι άνθρωποι, που είναι απογοητευμένοι με την εμφάνισή τους ελέγχουν τον τρόπο που παρουσιάζονται στο διαδίκτυο (63).

Βρέθηκε μια σημαντική θετική σχέση μεταξύ του άγχους κοινωνικής εμφάνισης και της μοναξιάς. Αυτό το εύρημα επιβεβαιώνεται και από άλλες μελέτες (138). Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της μοναξιάς και υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ αυτών των δύο εννοιών. Όσο αυξάνεται το επίπεδο του άγχους κοινωνικής εμφάνισης, αυξάνεται και το επίπεδο της μοναξιάς (26). Σε μελέτη των Levinson et al (2011) βρέθηκε ότι το κοινωνικό άγχος εμφάνισης παίζει σημαντικό ρόλο στη σχέση μεταξύ σωματικής δυσaráεσκείας και μοναξιάς. Μπορεί να παρατηρηθεί μείωση των επιπέδων του άγχους κοινωνικής εμφάνισης με τη μείωση της μοναξιάς (13). Το άγχος κοινωνικής εμφάνισης είναι πιθανό να δημιουργήσει μια δυσκολία στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, το οποίο θα προτιμά να μένει μόνο του (26).

Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες όπως οι αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους και τους άλλους που ελαχιστοποιούν τις πιθανότητες για σύναψη ουσιαστικών κοινωνικών σχέσεων με αποτέλεσμα τα άτομα που είναι κοινωνικά ανήσυχα και μοναχικά να είναι πιο ευάλωτα στην κοινωνική απομόνωση που οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο για μελλοντική μοναξιά (8). Οι ανησυχίες για την εμφάνιση προκαλούν άγχος για την πιθανότητα απόρριψης λόγω μη φυσικής ελκυστικότητας. Ο φόβος της απόρριψης λόγω εμφάνισης επιδεινώνει τα συναισθήματα μοναξιάς (7, 37).

Σύμφωνα με τα ευρήματά μας, παρατηρείται σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της μοναξιάς. Αυτό επιβεβαιώνεται και από την έρευνα των Shaw & Gant (2002). Έχει βρεθεί ότι η χρήση του Διαδικτύου, μπορεί να μειώσει τα συναισθήματα μοναξιάς μεταξύ των χρηστών ως αποτέλεσμα μεταβλητών χαρακτηριστικών και μπορεί να αυξήσει τα μέτρα κοινωνικής υποστήριξης (127). Η μελέτη των Singh et al. υποστήριξε ότι υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ της μοναξιάς και του εθισμού στο διαδίκτυο (139). Αντίθετα, υπάρχουν κάποιες μελέτες που υποστηρίζουν το αντίθετο εύρημα. Συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η χρήση ιστοσελίδων κοινωνικών δικτύων αυξάνει τα επίπεδα μοναξιάς (153). Επιπλέον, η μοναξιά είναι προγνωστικός παράγοντας για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Τα άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο ήταν κοινωνικά ανήσυχα και συναισθηματικά μοναχικά (156). Η μοναξιά συνδέεται με τα αυξημένα επίπεδα χρήσης του διαδικτύου (114), αλλά η χρήση του διαδικτύου είναι δυνατό να μειώσει τα επίπεδα μοναξιάς όταν υπάρχει μια θετική επικοινωνία (154).

Μια έρευνα διαπίστωσε ότι η μοναξιά θα μπορούσε να οδηγήσει σε εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (181), αλλά βρέθηκε και το αντίθετο εύρημα (28). Ορισμένες μελέτες υποδηλώνουν άμεση επίδραση της μοναξιάς στη χρήση των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης (37, 182-184).

Τα άτομα που έχουν αισθήματα μοναξιάς είναι πιθανό να οδηγηθούν στη χρήση του διαδικτύου λόγω της επιθυμίας τους για συντροφικότητα. Η ανωνυμία και η μη επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο που παρέχεται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του κοινωνικού άγχους (114). Το άγχος που βιώνει κάποιος για την κοινωνική του εμφάνιση μπορεί να δημιουργήσει μια ισχυρότερη επιθυμία να μην τον δουν. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν τη δυνατότητα να τα βλέπουν όπως θέλουν (37).

Έχει βρεθεί μια θετική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, του κοινωνικού άγχους και της μοναξιάς, και συγκεκριμένα μια χαμηλή συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της μοναξιάς. Το κοινωνικό άγχος ήταν παράγοντας πρόβλεψης του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά η μοναξιά δεν ήταν προγνωστικός παράγοντας για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (28).

## **Περιορισμοί έρευνας και προτάσεις για το μέλλον**

Αυτή η μελέτη έχει ορισμένους περιορισμούς. Πρώτον, όσον αφορά τη στάθμιση δεν ήταν δυνατό να πραγματοποιηθεί μια ανάλυση δοκιμής-επανεξέτασης για να εξεταστεί η συνέπεια της κλίμακας με την πάροδο του χρόνου λόγω ανωνυμίας. Επίσης, δεν χρησιμοποιήθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια που είχαν χρησιμοποιηθεί στην αρχική στάθμιση από τους Hart et al., λόγω του ό,τι αρκετά δεν ήταν σταθμισμένα στην ελληνική γλώσσα και λόγω του μεγάλου όγκου. Ακόμη, αντί της κλίμακας Beck Depression Inventory (BDI) χρησιμοποιήθηκε το DASS, καθώς αποτελεί πιο καινούργιο εργαλείο για τη μέτρηση της κατάθλιψης που συνδυάζει όμως και τις έννοιες του στρες και του άγχους. Και για τις δύο έρευνες, το δείγμα ήταν περιορισμένο στο ηλικιακό γκρουπ των εφήβων και των νέων ενηλίκων και για αυτό τα αποτελέσματα δεν μπορούσαν να γενικευθούν σε άλλες ηλικίες. Στο δείγμα δεν υπήρχε κάποια ισορροπία όσον αφορά το φύλο, με τις γυναίκες συμμετέχουσες να είναι σημαντικά περισσότερες από τους άνδρες. Ένας άλλος περιορισμός είναι ότι πρόκειται για μια συγχρονική έρευνα και προτείνεται να διεξαχθούν διαχρονικές έρευνες που θα



μελετούν και άλλους παράγοντες ώστε να εμπλουτιστεί η βιβλιογραφία.

Σε μελλοντικές μελέτες, είναι σημαντικό να διερευνηθεί η εγκυρότητα των παραγόντων SAAS σε άλλα δείγματα και να αξιολογηθεί η συγκλίνουσα και η αποκλίνουσα εγκυρότητα με πρόσθετα μέτρα. Οι ερευνητές θα μπορούσαν να συγκρίνουν τα επίπεδα του SAAS μεταξύ ψυχιατρικών και μη ψυχιατρικών ασθενών. Μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει τη χρήση αυτού του εργαλείου σε κλινικούς πληθυσμούς με κοινωνική αγχώδη διαταραχή, διατροφικές διαταραχές, σωματική δυσμορφική διαταραχή, ορθορεξία, άλλες ιατρικές καταστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν την εμφάνιση, όπως δερματολογικές παθήσεις ή παραμορφωτικές καταστάσεις, σε νεότερους εφήβους, σε μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες και ηλικιωμένους όπως και σε πληθυσμούς διαφορετικών πολιτισμικών πλαισίων. Τέλος, μπορεί να γίνει χρήση βιολογικών δεικτών όπως η κορτιζόλη τρίχας.

## Βιβλιογραφία

1. TRAŞ Z, Öztemel K, BALTACI U. Role of Problematic Internet Use, Sense of Belonging and Social Appearance Anxiety in Facebook Use Intensity of University Students. *International Education Studies (IES)*. 2019;12(8).
2. Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon P. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Ann Clin Psychiatry*. 2015;27(1):4-9.
3. Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, Buhlmann U, Vocks S. Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Front Psychiatry*. 2019;10:864.
4. Sabiston C, Sedgwick W, Crocker P, Kowalski K, Mack D. Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*. 2007;22(1):78-101.
5. Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RG. Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*. 2008;15(1):48-59.
6. Claes L, Hart TA, Smits D, Van den Eynde F, Mueller A, Mitchell JE. Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *Eur Eat Disord Rev*. 2012;20(5):406-9.
7. Park LE. Appearance-based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2007;33(4):490-504.
8. O'Day EB, Heimberg RG, editors. *Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review* 2021.
9. Stein MB, Stein DJ. Social anxiety disorder. *Lancet*. 2008;371(9618):1115-25.
10. *Social Anxiety Disorder: More Than Just Shyness*. National Institute of Mental Health (NIMH). 2022.
11. Safren SA, Heimberg RG, Brown EJ, Holle C. Quality of life in social phobia. *Depress Anxiety*. 1996;4(3):126-33.
12. Jefferson JW. Social Anxiety Disorder: More Than Just a Little Shyness. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2001;3(1):4-9.
13. Levinson CA, Rodebaugh TL. Validation of the Social Appearance Anxiety Scale: Factor, convergent, and divergent validity. *Assessment*. 2011;18(3):350-6.
14. Association AP. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. . 2013.
15. America MH. *Social Anxiety Disorder*. 2022.
16. Fehm L, Beesdo K, Jacobi F, Fiedler A. Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(4):257-65.
17. Lydiard RB. Social anxiety disorder: comorbidity and its implications. *J Clin Psychiatry*. 2001;62 Suppl 1:17-23; discussion 4.
18. Hart TA, Rotondi NK, Souleymanov R, Brennan DJ. Psychometric properties of the Social Appearance Anxiety Scale among Canadian gay and bisexual men of color. *Psychology of sexual orientation and gender diversity*. 2015;2:470-81.
19. Sar AH. An Examination of the Relationship between the Social Appearance Anxiety and Conscious Awareness. *Universal Journal of Educational Research*. 2018;6(8):1738-42.
20. Levinson CA, Rodebaugh TL, White EK, Menatti AR, Weeks JW, Iacovino JM, et al. Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*. 2013;67:125-33.
21. KORKMAZER B, Yurdakul F, Şükriye Ö, YEŞİL Ö, COŞKUNTUNCEL C, Sualp B, et al. A CROSS-SECTIONAL STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION

- AND DEPRESSION, ANXIETY AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY IN YOUNG ADULTS. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*. 2022;85(1):91-7.
22. Lundgren JD, Anderson DA, Thompson JK. Fear of negative appearance evaluation: development and evaluation of a new construct for risk factor work in the field of eating disorders. *Eat Behav*. 2004;5(1):75-84.
  23. Titchener K, Wong QJ. A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating behaviors*. 2015;16:13-6.
  24. Anson M, Veale D, de Silva P. Social-evaluative versus self-evaluative appearance concerns in Body Dysmorphic Disorder. *Behaviour research and therapy*. 2012;50(12):753-60.
  25. White EK. The role of social physique anxiety and social appearance anxiety in the body checking behaviors of male and female college students. 2013.
  26. Amil O, Bozgeyikli H. Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish university youth. *Journal of Studies in Social Sciences*. 2015;11(1):68-96.
  27. Leary MR KR. The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. 1995::94-112.
  28. Baltacı UB, Yılmaz M, Trş Z. The Relationships between Internet Addiction, Social Appearance Anxiety and Coping with Stress. *International Education Studies*. 2021;14(5):135-44.
  29. Dođan T. Adaptation of the social appearance anxiety scale (SAAS) to Turkish a validity and reliability study. 2010.
  30. Aslan HR, Tolun ÖÇ. Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts, Psychological Well-Being and Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*. 2022;15(1):47-62.
  31. Argon T. The Relationship between Social Appearance Anxiety and Motivational Sources and Problems of Education Faculty Students. *The Anthropologist*. 2014;18(3):697-704.
  32. Ayar D, Özalp Gerçeker G, Özdemir EZ, Bektaş M. The Effect of Problematic Internet Use, Social Appearance Anxiety, and Social Media Use on Nursing Students' Nomophobia Levels. *Comput Inform Nurs*. 2018;36(12):589-95.
  33. Turel T, Jameson M, Gitimu P, Rowlands Z, Mincher J, Pohle-Krauz R. Disordered eating: Influence of body image, sociocultural attitudes, appearance anxiety and depression—A focus on college males and a gender comparison. *Cogent Psychology*. 2018;5(1).
  34. Şahin E, Barut Y, Kumcagiz H, editors. *Self-esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students* 2014.
  35. Clark DA, Beck AT. *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*: Guilford Press; 2011.
  36. Brosos LC, Levinson CA. Social appearance anxiety and dietary restraint as mediators between perfectionism and binge eating: A six month three wave longitudinal study. *Appetite*. 2017;108:335-42.
  37. Dogan U, Çolak TS. Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: a model testing. *Journal of Education and Training Studies*. 2016;4(6):176-83.
  38. Antonietti C, Camerini A-L, Marciano L. The impact of self-esteem, family and peer cohesion on social appearance anxiety in adolescence: examination of the mediating role of coping. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25(1):1089-102.
  39. Baratelli A, editor *Sociocultural influences on body image dissatisfaction in Venezuelan college -aged women* 2008.
  40. Boersma KE, Jarry JL. The paradoxical moderating effect of body image investment on the impact of weight-based derogatory media. *Body Image*. 2013;10(2):200-9.

41. Dakanalis A, Carrà G, Calogero R, Zanetti MA, Volpato C, Riva G, et al. The Social Appearance Anxiety Scale in Italian Adolescent Populations: Construct Validation and Group Discrimination in Community and Clinical Eating Disorders Samples. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2016;47(1):133-50.
42. Reichenberger J, Radix AK, Blechert J, Legenbauer T. Further support for the validity of the social appearance anxiety scale (SAAS) in a variety of German-speaking samples. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2022;27(3):929-43.
43. Goodarzi M, Noori M, Aslzakerlighvan M, Abasi I. Persian Version of Social Appearance Anxiety Scale: A Psychometric Evaluation. 2021;15(4):e113164.
44. Luqman N, Dixit S. Body Image, Social Anxiety and Psychological Distress among Young Adults. *International Journal of Multidisciplinary and Current Research*. 2017;5:567-71.
45. Cash TF, Phillips KA, Santos MT, Hrabosky JI. Measuring "negative body image": Validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image*. 2004;1(4):363-72.
46. Hosseini SA, Padhy RK, editors. *Body Image Distortion* 2019.
47. Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe M, Tantleff-Dunn S. *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC, US: American Psychological Association; 1999. xii, 396-xii, p.
48. Huang JS, Norman GJ, Zabinski MF, Calfas K, Patrick K. Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. *J Adolesc Health*. 2007;40(3):245-51.
49. Bowker A. The Relationship Between Sports Participation and Self-Esteem During Early Adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 2006;38:214-29.
50. Impett EA, Sorsoli L, Schooler D, Henson JM, Tolman DL. Girls' relationship authenticity and self-esteem across adolescence. *Developmental Psychology*. 2008;44(3):722-33.
51. Verplanken B, Velsvik R. Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image*. 2008;5(2):133-40.
52. Lewer M, Bauer A, Hartmann AS, Vocks S. Different Facets of Body Image Disturbance in Binge Eating Disorder: A Review. *Nutrients*. 2017;9(12).
53. Spreckelsen PV, Glashouwer KA, Bennik EC, Wessel I, de Jong PJ. Negative body image: Relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity, and self-directed disgust. *PLoS One*. 2018;13(6):e0198532.
54. Silva D, Ferriani L, Viana MC. Depression, anthropometric parameters, and body image in adults: a systematic review. *Rev Assoc Med Bras (1992)*. 2019;65(5):731-8.
55. Yamamotova A, Bulant J, Bocek V, Papezova H. Dissatisfaction with own body makes patients with eating disorders more sensitive to pain. *J Pain Res*. 2017;10:1667-75.
56. Barry DT, Grilo, C. M., & Masheb, R. M. . Gender differences in patients with binge eating disorder. *International Journal Of Eating Disorders*. 2002;31(1):63-70.
57. Griffiths S, Hay P, Mitchison D, Mond JM, McLean SA, Rodgers B, et al. Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Aust N Z J Public Health*. 2016;40(6):518-22.
58. Pinto A, Phillips KA. Social anxiety in body dysmorphic disorder. *Body Image*. 2005;2(4):401-5.
59. Hagger MS, Stevenson A. Social physique anxiety and physical self-esteem: gender and age effects. *Psychol Health*. 2010;25(1):89-110.
60. Cash TF, Thériault J, Annis NM. Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2004;23:89-103.
61. Mele S, Cazzato V, Urgesi C. The importance of perceptual experience in the esthetic appreciation of the body. *PLoS ONE*. 2013;8(12).

62. Sabik NJ, Geiger AM, Thoma MV, Gianferante D, Rohleder N, Wolf JM. The effect of perceived appearance judgements on psychological and biological stress processes across adulthood. *Stress Health*. 2019;35(3):318-29.
63. Boursier V, Gioia F, Griffiths MD. Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Comput Hum Behav*. 2020;110:106395.
64. Avalos L, Tylka TL, Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*. 2005;2(3):285-97.
65. Sabik NJ, Lupis SB, Geiger AM, Wolf JM. Are body perceptions and perceived appearance judgments by others linked to stress and depressive symptoms? *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2019;24(1):e12131.
66. Goldschmidt AB, Wall M, Choo TH, Becker C, Neumark-Sztainer D. Shared risk factors for mood-, eating-, and weight-related health outcomes. *Health Psychol*. 2016;35(3):245-52.
67. Collaboration NED. *Body Image* 2017.
68. Sahin E. According to Some Floating Rate Primary School Students' Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: Master's Thesis; 2012.
69. Coles ME, Phillips KA, Menard W, Pagano ME, Fay C, Weisberg RB, et al. Body dysmorphic disorder and social phobia: cross-sectional and prospective data. *Depress Anxiety*. 2006;23(1):26-33.
70. Hinrichsen H, Waller G, van Gerko K. Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: associations with eating attitudes and behaviours. *Eat Behav*. 2004;5(4):285-90.
71. Neumark-Sztainer D, Paxton SJ, Hannan PJ, Haines J, Story M. Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *J Adolesc Health*. 2006;39(2):244-51.
72. Frederick DA, Jafary, A. M., Gruys, K., & Daniels, E. A. Surveys and the epidemiology of body image dissatisfaction. In *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press. 2012:(pp. 766-74).
73. Shafran R, Fairburn CG, Robinson P, Lask B. Body checking and its avoidance in eating disorders. *Int J Eat Disord*. 2004;35(1):93-101.
74. Mountford V, Haase AM, Waller G. Is body checking in the eating disorders more closely related to diagnosis or to symptom presentation? *Behaviour Research and Therapy*. 2007;45(11):2704-11.
75. White EK, Warren CS. The influence of social anxiety on the body checking behaviors of female college students. *Body image*. 2014;11(4):458-63.
76. Reas DL, Whisenhunt BL, Netemeyer R, Williamson DA. Development of the Body Checking Questionnaire: A self-report measure of body checking behaviors. *International Journal of Eating Disorders*. 2002;31(3):324-33.
77. Fairburn CG, Shafran R, Cooper Z. A cognitive behavioural theory of anorexia nervosa. *Behav Res Ther*. 1999;37(1):1-13.
78. Delinsky SS, Wilson GT. Mirror exposure for the treatment of body image disturbance. *Int J Eat Disord*. 2006;39(2):108-16.
79. Sanlier N, Pehlivan M, Sabuncular G, Bakan S, Isguzar Y. Determining the relationship between body mass index, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecol Food Nutr*. 2018;57(2):124-39.
80. Malmborg J, Bremander A, Olsson MC, Bergman S. Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students. *Appetite*. 2017;109:137-43.
81. Hart EA, Leary MR, Rejeski WJ. The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1989;11(1):94-104.

82. Haase AM, Mountford V, Waller G. Understanding the link between body checking cognitions and behaviors: the role of social physique anxiety. *Int J Eat Disord.* 2007;40(3):241-6.
83. Demarest J, Allen R. Body image: Gender, ethnic, and age differences. *The Journal of Social Psychology.* 2000;140(4):465-72.
84. Furnham A, Badmin N, Sneade I. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *J Psychol.* 2002;136(6):581-96.
85. Olivardia R, Pope HG, Mangweth B, Hudson JI. Eating disorders in college men. *The American journal of psychiatry.* 1995.
86. Fallon AE, Rozin P. Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology.* 1985;94(1):102-5.
87. Haase AM, Mountford, V., & Waller, G. Associations between body checking and disordered eating behaviors in nonclinical women. *International Journal of Eating Disorders.* 2011;44(5):465-8.
88. Koskina A, Van den Eynde F, Meisel S, Campbell IC, Schmidt U. Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eat Weight Disord.* 2011;16(2):e142-5.
89. Ferreiro F, Seoane G, Senra C. Toward understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: a longitudinal study during adolescence. *Journal of adolescence.* 2014;37(1):73-84.
90. Kadir NByA, Rahman RMA, Desa A, editors. RELIABLE AND VALIDATED SOCIAL APPEARANCE ANXIETY SELF-REPORT MEASURE AMONG UNIVERSITY STUDENTS 2014.
91. Tolan EÇÖ. The Relationship Between Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts and Depression-Anxiety-Stress in Emerging Adulthood. *International Journal of Progressive Education.* 2021;17(5):345-63.
92. Griffiths MD, Kuss D. Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health.* 2017;35(3):49-52.
93. Van den Eijnden RJ, Lemmens JS, Valkenburg PM. The social media disorder scale. *Computers in human behavior.* 2016;61:478-87.
94. Ghosh A, Varshney S, Venugopal P. Social Media WOM: Definition, Consequences and Inter-relationships. *Management and Labour Studies.* 2014;39(3):293-308.
95. Sadagheyani HE, Tatari F. Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion.* 2020.
96. Boyd dm, Ellison NB. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication.* 2007;13(1):210-30.
97. Pempek TA, Yermolayeva YA, Calvert SL. College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology.* 2009;30(3):227-38.
98. Fardouly J, Vartanian LR. Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology.* 2016;9:1-5.
99. Schou Andreassen C, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav.* 2016;30(2):252-62.
100. Ceyhan AA, Ceyhan E. Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *Cyberpsychol Behav.* 2008;11(6):699-701.
101. Koronczai B, Kökönyei G, Urbán R, Kun B, Pápay O, Nagygyörgy K, et al. The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse.* 2013;39(4):259-65.
102. Becker MW, Alzahabi R, Hopwood CJ. Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2013;16(2):132-5.

103. Dobrea A, Păsărelu CR, editors. Impact of Social Media on Social Anxiety: A Systematic Review 2016.
104. Monroe F, Huon G. Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *Int J Eat Disord*. 2005;38(1):85-90.
105. Rodgers RF, Melioli T, Laconi S, Bui E, Chabrol H. Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2013;16(1):56-60.
106. Caplan SE. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychol Behav*. 2007;10(2):234-42.
107. McCord B, Rodebaugh TL, Levinson CA. Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior*. 2014;34:23-7.
108. Stice E, Shaw HE. Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994;13(3):288-308.
109. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. 2016;17:100-10.
110. Λεονταρή Α. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ. *Hellenic Journal of Psychology*. 2011;8:309-37.
111. Nesi J, Prinstein MJ. Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *J Abnorm Child Psychol*. 2015;43(8):1427-38.
112. Eckler P, Kalyango, Y., & Paasch, E. . Facebook use and negative body image among US college women. *Women & health*, . 2017;57(2):249-67.
113. Altındış A, Altındış, S., Aslan, U. D. F. G., Aşıcı, N., İnci, M. B., Ekerbiçer, H. Ç., & Tokaç, M. . SOSYAL MEDYA AĞLARI VE SOSYAL GÖRÜNÜM ANKSİYETESİ. 2017.
114. Morahan-Martin J, Schumacher P. Loneliness and social uses of the Internet. *Comput Hum Behav*. 2003;19:659-71.
115. Kocaman G, Kazan H. Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Instagram Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*. 2021;18(40):2638-64.
116. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*. (2015);2(2):175-84.
117. Andreassen CS, Pallesen, S., & Griffiths, M. D. . The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*. 2017;64:287-93.
118. Çam E, & Isbulan, O. A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*. 2012;11(3):14-9.
119. Gioia F, & Boursier, V. Treatment of internet addiction and internet gaming disorder in adolescence: a systematic review. *Multifaceted approach to digital addiction and its treatment*. 2019:157-76.
120. Turel O, & Serenko, A. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*. 2012;21(5):512-28.
121. Delfabbro PH, Winefield AH, Anderson S, Hammarström A, Winefield H. Body image and psychological well-being in adolescents: the relationship between gender and school type. *J Genet Psychol*. 2011;172(1):67-83.
122. Mable HM, Balance WD, Galgan RJ. Body-image distortion and dissatisfaction in university students. *Percept Mot Skills*. 1986;63(2 Pt 2):907-11.
123. Jan M, Soomro S, Ahmad N. Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*. 2017;13(23):329-41.

124. Pantic I. Online social networking and mental health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014;17(10):652-7.
125. Chen W, Lee KH. Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2013;16(10):728-34.
126. Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM. Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Disord*. 2017;207:163-6.
127. Shaw LH, Gant LM. In defense of the internet: the relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychol Behav*. 2002;5(2):157-71.
128. Jones WH, Carver MD. Adjustment and coping implications of loneliness. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*. Pergamon general psychology series, Vol. 162. Elmsford, NY, US: Pergamon Press; 1991. p. 395-415.
129. Russell D, Cutrona CE, Rose J, Yurko K. Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*. 1984;46(6):1313.
130. Weiss R. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*: MIT press; 1975.
131. Lemon B, Bengtson VL, Peterson J. An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of gerontology*. 1972;27 4:511-23.
132. Williams EG. Adolescent loneliness. *Adolescence*. 1983;18(69):51-66.
133. Wheeler L, Reis H, Nezlek JB. Loneliness, social interaction, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983;45(4):943-53.
134. Chatterjee R. Americans are a lonely lot, and young people bear the heaviest burden. *National Public Radio*. 2018.
135. Twenge JM, Joiner TE, Rogers ML, Martin GN. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*. 2018;6(1):3-17.
136. Rapee RM, Spence SH. The etiology of social phobia: empirical evidence and an initial model. *Clin Psychol Rev*. 2004;24(7):737-67.
137. Sheldon KM, Abad N, Hinsch C. A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: disconnection drives use, and connection rewards it. 2011.
138. Sübaşı G. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*. 2010;32(144):3-15.
139. Singh A, Khess C, KJ M, Ali A, Gujar NM. Loneliness, social anxiety, social support, and internet addiction among postgraduate college students. *Open Journal of Psychiatry and Allied Sciences*. 2020;11:10-3.
140. Mattick RP, Clarke J. Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour research and therapy*. 1998;36 4:455-70.
141. Wittenberg MT, Reis HT. Loneliness, Social Skills, and Social Perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1986;12:121 - 30.
142. GÜMÜŞ AE. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*. 2000;33(1).
143. Kılıç M, Karakuş Ö. The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 2016;13(3):3837-52.



144. Jones WH, Freemon J, Goswick RA. The persistence of loneliness: Self and other determinants 1. *Journal of personality*. 1981;49(1):27-48.
145. Stefanone MA, Lackaff D, Rosen D. Contingencies of self-worth and social-networking-site behavior. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2011;14(1-2):41-9.
146. Valkenburg PM, Peter J, Schouten AP. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*. 2006;9(5):584-90.
147. Cacioppo S, Grippo AJ, London S, Goossens L, Cacioppo JT. Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*. 2015;10(2):238-49.
148. Fung K, Paterson D, Alden LE. Are social anxiety and loneliness best conceptualized as a unitary trait. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2017;36(4):335-45.
149. Teo AR, Lerrigo R, Rogers MA. The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*. 2013;27(4):353-64.
150. Bessiere K, Kiesler S, Kraut R, Boneva BS. Effects of Internet use and social resources on changes in depression. *Information, Community & Society*. 2008;11(1):47-70.
151. Shepherd R-M, Edelman RJ. Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and individual Differences*. 2005;39(5):949-58.
152. Song H, Zmyslinski-Seelig A, Kim J, Drent A, Victor A, Omori K, et al. Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*. 2014;36:446-52.
153. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukophadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist*. 1998;53(9):1017.
154. Seepersad S. Coping with loneliness: Adolescent online and offline behavior. *CyberPsychology & Behavior*. 2004;7(1):35-9.
155. McKenna K. Can you see the real me? Relationship formation on the Internet. Manuscript submitted for publication. 1998.
156. Storch EA, Masia-Warner C. The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of adolescence*. 2004;27(3):351-62.
157. Leary MR. A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and social psychology bulletin*. 1983;9(3):371-5.
158. Argyrides M, Kkeli N. Multidimensional body-self relations questionnaire-appearance scales: Psychometric properties of the Greek version. *Psychological Reports*. 2013;113(3):885-97.
159. Cash TF, Labarge AS. Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive therapy and Research*. 1996;20(1):37-50.
160. Cash TF, Szymanski ML. The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of personality assessment*. 1995;64(3):466-77.
161. Crowne DP, Marlowe D. A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of consulting psychology*. 1960;24(4):349.
162. Turner SM, Beidel DC, Dancu CV, Stanley MA. An empirically derived inventory to measure social fears and anxiety: the Social Phobia and Anxiety Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1989;1(1):35.
163. Liebowitz MR, Pharmacopsychiatry MP. *Social phobia*. New York, NY: Guilford Publications. 1987.
164. Moore KA, Gee DL. The reliability, validity, discriminant and predictive properties of the Social Phobia Inventory (SoPhI). *Anxiety, Stress & Coping*. 2003;16(1):109-17.
165. Leary MR. Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of personality assessment*. 1983;47(1):66-75.

166. Mendelson BK, Mendelson MJ, White DR. Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment*. 2001;76(1):90-106.
167. Bakalim O. Self-Confident Approach in Coping with Stress and Social Appearance Anxiety of Turkish University Students: The Mediating Role of Body Appreciation. *International Journal of Higher Education*. 2016;5(4):134-43.
168. Donofre GS, Campos JADB, Marôco J, Silva WRd. Cross-cultural adaptation of the Social Appearance Anxiety Scale to the Portuguese language. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 2021;70:261-5.
169. Sahin E, Topkaya N. Factor structure of the social appearance anxiety scale in Turkish early adolescents. *Universal Journal of Educational Research*. 2015;3(8):513-9.
170. Mills SD, Kwakkenbos L, Carrier ME, Gholizadeh S, Fox RS, Jewett LR, et al. Validation of the social appearance anxiety scale in patients with systemic sclerosis: a scleroderma patient-centered intervention network cohort study. *Arthritis Care & Research*. 2018;70(10):1557-62.
171. Ψυχουντάκη Μ Σ, Α.Ν., & Ζέρβας, Ι. Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους: Προσαρμογή σε ελληνικό πληθυσμό Στο Ι. Θεοδωράκης (Επιμ.), Πρακτικά 8ου Πανελληνίου - 3ου Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας (σελ 28-30) Τρίκαλα 2004
172. Cash TF. Users manual for the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. Unpublished manuscript, Old Dominion University, Norfolk, VA. 2000b.
173. Cash TF. Brief manual for the Appearance Schemas Inventory-Revised. . 2003.
174. Kkeli N, & Argyrides, M. . Appearance Schemas Inventory Revised: Psychometric Properties of the Greek Version in a Female Sample. 2013.
175. Pezirkianidis C, Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M. Psychometric properties of the depression, anxiety, stress scales-21 (DASS-21) in a Greek sample. . *Psychology*. 2018;9(15):2933-50.
176. Kokka I, Mourikis I, Michou M, Vlachakis D, Darviri C, Zervas I, et al. Validation of the Greek Version of Social Media Disorder Scale. *Adv Exp Med Biol*. 2021;1338:107-16.
177. Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*. 1978;42(3):290-4.
178. Anderson LR, & Malikiosi-Loizos, M. Reliability data for a Greek translation of the Revised UCLA Loneliness Scale: comparisons with data from the USA. *Psychological reports*. 1992;71(2):665-6.
179. Sahin E, Barut, Y., & Ersanli, E. Sociodemographic Variables in Relation to Social Appearance Anxiety in Adolescents. Online Submission. 2013;15(1):56-63.
180. Dikmen O. Genç erişkinlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. 2019.
181. Primack BA, Shensa A, Sidani JE, Whaite EO, yi Lin L, Rosen D, et al. Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*. 2017;53(1):1-8.
182. Amichai-Hamburger Y, & Ben-Artzi, E. . The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the internet. *Computers in Human Behavior* 2000;16(4): 441-9.
183. Moody EJ. Internet use and its relationship to lonelines. *Cyberpsychol Behav*. 2001;4(3):393-401.
184. Sum S, Mathews RM, Hughes I, Campbell A. Internet use and loneliness in older adults. *Cyberpsychol Behav*. 2008;11(2):208-11.

## Παράρτημα

### Appendix

#### Social Appearance Anxiety Scale

##### SAAS

Read each of the following statements carefully and indicate how characteristic it is of you according to the following scale. Fill in a bubble to indicate how characteristic the statement is of you.

**1 = Not at all** characteristic or true of me

**2 = Slightly** characteristic or true of me

**3 = Moderately** characteristic or true of me

**4 = Very** characteristic or true of me

**5 = Extremely** characteristic or true of me

	Not at All	Slightly	Moderately	Very	Extremely
1. I feel comfortable with the way I appear to others.	①	②	③	④	⑤
2. I feel nervous when having my picture taken.	①	②	③	④	⑤
3. I get tense when it is obvious people are looking at me.	①	②	③	④	⑤
4. I am concerned people won't like me because of the way I look.	①	②	③	④	⑤
5. I worry that others talk about flaws in my appearance when I'm not around.	①	②	③	④	⑤
6. I am concerned people will find me unappealing because of my appearance.	①	②	③	④	⑤
7. I am afraid people find me unattractive.	①	②	③	④	⑤

8. I worry that my appearance will make life more difficult for me.                      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

9. I am concerned that I have missed out on opportunities because of my appearance                      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

10. I get nervous when talking to people because of the way I look.                      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

11. I feel anxious when other people say something about my appearance.                      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

12. I am frequently afraid that I won't meet others' standards of how I should look.                      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

13. I worry people will judge the way I look negatively.                      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

14. I am uncomfortable when I think others are noticing flaws in my appearance.                      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

15. I worry that a romantic partner will/would leave me because of my appearance                      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

16. I am concerned that people think I am not good looking.                      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

Note:

**\*Item #1 is reverse coded.**

## Κλίμακα Άγχους Κοινωνικής Εμφάνισης

Διαβάστε προσεκτικά κάθε μία από τις παρακάτω δηλώσεις και υποδείξτε πόσο σας χαρακτηρίζουν σύμφωνα με την κάτωθι κλίμακα. Διαλέξτε την απάντηση που σας εκφράζει καλύτερα. Κυκλώστε τον αριθμό που προσδιορίζει πόσο σας χαρακτηρίζει η κάθε δήλωση.

1=Δεν με χαρακτηρίζει καθόλου

2=Με χαρακτηρίζει λίγο

3=Με χαρακτηρίζει μέτρια

4=Με χαρακτηρίζει πολύ

5= Με χαρακτηρίζει πάρα πολύ

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1. Νιώθω άνετα με την εμφάνιση μου.	1	2	3	4	5
2. Νιώθω αμηχανία όταν με φωτογραφίζουν.	1	2	3	4	5
3. Νιώθω ένταση όταν είναι προφανές πως κάποιος με κοιτάει.	1	2	3	4	5
4. Ανησυχώ μήπως δεν με συμπαθήσουν λόγω της εμφάνισής μου.	1	2	3	4	5
5. Ανησυχώ ότι άλλοι μιλούν πίσω από την πλάτη μου για ατέλειες στην εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
6. Ανησυχώ ότι δεν θα θεωρηθώ ελκυστικός/ή λόγω της εμφάνισής μου.	1	2	3	4	5
7. Φοβάμαι ότι δεν με βρίσκουν ελκυστικό/ή.	1	2	3	4	5
8. Ανησυχώ μήπως η εμφάνισή μου, μου κάνει τη ζωή πιο δύσκολη.	1	2	3	4	5

9. Προβληματίζομαι/ Φοβάμαι ότι έχω χάσει ευκαιρίες λόγω της εμφάνισής μου.	1	2	3	4	5
10. Αγχώνομαι όταν μιλάω με άλλους λόγω της εμφάνισής μου.	1	2	3	4	5
11. Αγχώνομαι όταν μιλούν για την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
12. Συχνά φοβάμαι ότι δεν θα μπορέσω να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις των άλλων σχετικά με την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
13. Ανησυχώ ότι οι άλλοι θα κρίνουν αρνητικά την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
14. Νιώθω άβολα όταν σκέφτομαι ότι οι άλλοι παρατηρούν ατέλειες στην εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
15. Ανησυχώ μήπως ο ερωτικός μου σύντροφος με αφήσει/θα με άφηνε λόγω της εμφάνισής μου.	1	2	3	4	5
16. Προβληματίζομαι μήπως δεν με θεωρούν εμφανίσιμο/η.	1	2	3	4	5

<b>Social Appearance Anxiety Scale</b>	<b>Κλίμα Άγχους Κοινωνικής Εμφάνισης</b>
1. I feel comfortable with the way I appear to others.	1. Νιώθω άνετα με την εμφάνιση μου.
2. I feel nervous when having my picture taken.	2. Νιώθω αμηχανία όταν με φωτογραφίζουν.
3. I get tense when it is obvious people are looking at me.	3. Νιώθω ένταση όταν είναι προφανές πως κάποιος με κοιτάει.
4. I am concerned people won't like me because of the way I look.	4. Ανησυχώ μήπως δεν με συμπαθήσουν λόγω της εμφάνισής μου.
5. I worry that others talk about flaws in my appearance when I'm not around.	5. Ανησυχώ ότι άλλοι μιλούν πίσω από την πλάτη μου για ατέλειες στην εμφάνισή μου.
6. I am concerned people will find me unappealing because of my appearance.	6. Ανησυχώ ότι δεν θα θεωρηθώ ελκυστικός/ή λόγω της εμφάνισής μου.
7. I am afraid people find me unattractive.	7. Φοβάμαι ότι δεν με βρίσκουν ελκυστικό/ή.
8. I worry that my appearance will make life more difficult for me.	8. Ανησυχώ μήπως η εμφάνισή μου, μου κάνει τη ζωή πιο δύσκολη.
9. I am concerned that I have missed out on opportunities because of my appearance	9. Προβληματίζομαι/ Φοβάμαι ότι έχω χάσει ευκαιρίες λόγω της εμφάνισής μου.
10. I get nervous when talking to people because of the way I look.	10. Αγχώνομαι όταν μιλάω με άλλους λόγω της εμφάνισής μου.
11. I feel anxious when other people say something about my appearance.	11. Αγχώνομαι όταν μιλούν για την εμφάνισή μου.
12. I am frequently afraid that I won't meet others' standards of how I should look.	12. Συχνά φοβάμαι ότι δεν θα μπορέσω να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις των άλλων σχετικά με την εμφάνισή μου.
13. I worry people will judge the way I look negatively.	13. Ανησυχώ ότι οι άλλοι θα κρίνουν αρνητικά την εμφάνισή μου.
14. I am uncomfortable when I think others are noticing flaws in my appearance.	14. Νιώθω άβολα όταν σκέφτομαι ότι οι άλλοι παρατηρούν ατέλειες στην εμφάνισή μου.
15. I worry that a romantic partner will/would leave me because of my appearance	15. Ανησυχώ μήπως ο ερωτικός μου σύντροφος με αφήσει/θα με άφηνε λόγω της εμφάνισής μου.
16. I am concerned that people think I am not good looking.	16. Προβληματίζομαι μήπως δεν με θεωρούν εμφανίσιμο/η.