



**Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας**  
**Σχολή κοινωνικών και ανθρωπιστικών σπουδών**  
**Τμήμα Επικοινωνίας και Ψηφιακών Μέσων**

## **ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**“Η επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις συντροφικές σχέσεις.  
Μια ποσοτική διερεύνηση σε μεγάλο δείγμα ανθρώπων που κατοικούν στην  
ευρύτερη περιοχή της Μακεδονίας”**



**Ον/μο φοιτητή : Γαϊτανάκης Ανδρέας (4675)**

**Επιβλέπων καθηγητής : Γιαννακάκη Στεφανία**

**Καστοριά, Σεπτέμβριος 2023**

## Περίληψη

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (ΜΚΔ) μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τις συντροφικές σχέσεις λόγω της ζήλιας και της έλλειψης εμπιστοσύνης, προκαλώντας συγκρούσεις και μειωμένη ικανοποίηση από τη σχέση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις. Πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα και για τη συλλογή των δεδομένων δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν από 54 ερωτήσεις. Το δείγμα της έρευνας ήταν 225 άτομα και χρησιμοποιήθηκε δειγματοληψία ευκολίας. Διαπιστώθηκε ότι οι Έλληνες χρησιμοποιούν κατά μέσο όρο 4,55 ώρες καθημερινά τα ΜΚΔ, και οι κυριότεροι λόγοι της χρήσης των ΜΚΔ είναι η κοινωνικοποίηση και η επαφή με συγγενείς και φίλους. Επιπλέον, ο βαθμός και ο τρόπος χρήσης των ΜΚΔ σχετίζεται με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Βρέθηκαν επίσης ορισμένες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις του βαθμού και τρόπου χρήσης των ΜΚΔ και της ποιότητας και της ικανοποίησης από τη σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Μελλοντικές έρευνες μπορούν να διερευνήσουν τη σχέση μεταξύ της χρήσης των ΜΚΔ και του χωρισμού, καθώς και την επίδραση των ΜΚΔ στις περιστασιακές σχέσεις.

Λέξεις κλειδιά: μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συντροφικότητα, ρομαντικές σχέσεις, ικανοποίηση από συντροφική σχέση

## **Abstract**

Social media can negatively impact relationships through jealousy and mistrust, causing conflict and reduced relationship satisfaction. The purpose of this research was to investigate the effect of social on partner relationships. Quantitative research was carried out and a questionnaire consisting of 54 questions was created to collect the data. The research sample was 225 people and convenience sampling was used. It was found that Greeks use an average of 4.55 hours a day on social media, and the main reasons for using social media are socialization and contact with relatives and friends. In addition, the degree and manner of using social media is correlated with the quality and the satisfaction of the relationship with the partner. Some statistically significant associations of the degree and manner of use of social media and the quality and satisfaction of the relationship with the demographic characteristics of the participants were also found. Future research can explore the relationship between the use of social media and separation, as well as the effect of social media on casual relationships.

Keywords: social media, companionship, romantic relationships, relationship satisfaction

# Περιεχόμενα

Περίληψη .....	2
Abstract .....	3
Περιεχόμενα .....	4
Κατάλογος εικόνων .....	6
Κατάλογος πινάκων .....	7
Κατάλογος διαγραμμάτων .....	8
Εισαγωγή .....	10
Κεφάλαιο 1 <sup>ο</sup> Μέσα κοινωνικής δικτύωσης .....	12
1.1 Βασικές Έννοιες .....	12
1.2 Ιστορική εξέλιξη .....	14
1.3 Σύγχρονα χαρακτηριστικά .....	15
1.4 Σημασία και χρήσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης .....	17
1.5 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα .....	18
1.6 Οι πιο διαδεδομένες πλατφόρμες .....	21
1.7 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην Ελλάδα .....	22
1.8 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης στον κόσμο .....	24
Κεφάλαιο 2 <sup>ο</sup> Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και συντροφικές σχέσεις: Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας .....	27
2.1 Συντροφικές σχέσεις: Ορισμός και αποσαφήνιση .....	27
2.2 Βασικά χαρακτηριστικά των συντροφικών σχέσεων .....	28
2.3 Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των συντροφικών σχέσεων .....	30
2.4 Οφέλη μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις συντροφικές σχέσεις .....	32
2.5 Αρνητικές επιρροές μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις συντροφικές σχέσεις .....	35
2.6 Η επίδραση των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή κατάσταση .....	43
Κεφάλαιο 3 <sup>ο</sup> Μεθοδολογία .....	46
3.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα .....	46
3.2 Μεθοδολογική προσέγγιση και εργαλείο συλλογής δεδομένων .....	46
3.3 Δείγμα .....	47
3.4 Διαδικασία διεξαγωγής και διακίνηση ερωτηματολογίου .....	47
3.5 Ζητήματα δεοντολογίας .....	47
3.6 Στατιστική ανάλυση .....	48

3.7 Περιορισμοί έρευνας .....	48
Κεφάλαιο 4 <sup>ο</sup> Αποτελέσματα.....	50
4.1 Περιγραφική στατιστική.....	50
4.2 Επαγωγική στατιστική.....	90
Κεφάλαιο 5 <sup>ο</sup> Συζήτηση και συμπεράσματα .....	107
Βιβλιογραφία .....	112
Παράρτημα .....	117

## **Κατάλογος εικόνων**

Εικόνα 1. Κατηγοριοποίηση μέσων κοινωνικής δικτύωσης .....	13
Εικόνα 2. Αύξηση χρηστών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με το πέρασμα των ετών .....	15
Εικόνα 3. Στατιστικά στοιχεία χρηστών (σε εκατ. άτομα) των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στον πλανήτη για την περίοδο του 2020 .....	25
Εικόνα 4. Αριθμός χρηστών (σε εκατ. άτομα) στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στον κόσμο από την περίοδο του 2010 μέχρι και το 2021 .....	26

## Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 1. Ώρες καθημερινής χρήσης διαδικτύου και ΜΚΔ .....	54
Πίνακας 2. Βαθμός και τρόπος χρήσης των ΜΚΔ .....	66
Πίνακας 3. Ποιότητα και ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο .....	87
Πίνακας 4. Συσχετίσεις μεταξύ βαθμού και τρόπου χρήσης των ΜΚΔ και ποιότητας και ικανοποίησης από τη σχέση με τον/την σύντροφο .....	92
Πίνακας 5. Συνάφεια του φύλου με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο.....	95
Πίνακας 6. Συνάφεια της ηλικίας με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο.....	96
Πίνακας 7. Συνάφεια του ανώτατου εκπαιδευτικού επιπέδου με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο .....	97
Πίνακας 8. Επιρροή των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις των ανδρών.....	100
Πίνακας 9. Επιρροή των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις των γυναικών .....	101
Πίνακας 10. Επιρροή των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις των συμμετεχόντων έως 30 ετών .....	103
Πίνακας 11. Επιρροή των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις των συμμετεχόντων άνω των 30 ετών .....	103
Πίνακας 12. Επιρροή των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις των συμμετεχόντων με μόρφωση έως πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ.....	105
Πίνακας 13. Επιρροή των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις των συμμετεχόντων με μόρφωση ανώτερη του πτυχίου ΑΕΙ/ΤΕΙ.....	106

## Κατάλογος διαγραμμάτων

Διάγραμμα 1. Φύλο .....	50
Διάγραμμα 2. Ηλικία .....	51
Διάγραμμα 3. Ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης .....	51
Διάγραμμα 4. Οικογενειακή κατάσταση .....	52
Διάγραμμα 5. Αριθμός τέκνων .....	52
Διάγραμμα 6. Τόπος διαμονής .....	53
Διάγραμμα 7. Κύρια επαγγελματική απασχόληση .....	54
Διάγραμμα 8. ΜΚΔ που χρησιμοποιούσαν οι συμμετέχοντες .....	56
Διάγραμμα 9. ΜΚΔ που χρησιμοποιούν περισσότερο (από όλα τα άλλα) οι συμμετέχοντες .....	57
Διάγραμμα 10. Σημαντικότεροι λόγοι χρήσης των ΜΚΔ .....	58
Διάγραμμα 11. Καθημερινή χρήση ΜΚΔ .....	59
Διάγραμμα 12. Σκέψη των ΜΚΔ όταν δεν χρησιμοποιούνται .....	60
Διάγραμμα 13. Χρήση ΜΚΔ χωρίς ιδιαίτερο λόγο .....	60
Διάγραμμα 14. Διαφωνίες με άλλους λόγω της χρήσης ΜΚΔ .....	61
Διάγραμμα 15. Διακοπή οποιασδήποτε ενέργειας για σύνδεση στα ΜΚΔ .....	62
Διάγραμμα 16. Αίσθημα συνδεσιμότητας με τους άλλους .....	62
Διάγραμμα 17. Χάσιμο αίσθηση χρόνου κατά τη χρήση ΜΚΔ .....	63
Διάγραμμα 18. Στενοχώρια κατά τη σκέψη μη χρήσης ΜΚΔ .....	64
Διάγραμμα 19. Ανέβασμα εξόδου για καφέ/φαγητό/ποτό στα ΜΚΔ .....	64
Διάγραμμα 20. Απόψεις για το ότι τα ΜΚΔ δεν είναι ο χώρος για εκείνους .....	65
Διάγραμμα 21. Δυσκολία μείωσης χρόνου στα ΜΚΔ .....	66
Διάγραμμα 22. Ικανοποίηση αναγκών από τον/την σύντροφο .....	68
Διάγραμμα 23. Ικανοποίηση από τη σχέση .....	69
Διάγραμμα 24. Αίσθημα χαράς με τον/την σύντροφο .....	69
Διάγραμμα 25. Ύπαρξη σοβαρών προβλημάτων στη σχέση .....	70
Διάγραμμα 26. Απόψεις για το ότι ο/η σύντροφος θα μπορούσε να είναι και φίλος/η .....	71
Διάγραμμα 27. Ταίριασμα συντρόφου με τον κύκλο φίλων .....	71
Διάγραμμα 28. Ομορφιά συντρόφου .....	72
Διάγραμμα 29. Στοργή συντρόφου .....	72
Διάγραμμα 30. Ελκυστικότητα συντρόφου .....	73
Διάγραμμα 31. Εμπιστοσύνη στον/στην σύντροφο .....	74



Διάγραμμα 32. Αίσθηση ασφάλειας με τον/την σύντροφο .....	74
Διάγραμμα 33. Ειλικρίνεια συντρόφου.....	75
Διάγραμμα 34. Τσεκάρισμα του προφίλ του/την συντρόφου στα ΜΚΔ .....	76
Διάγραμμα 35. Τσεκάρισμα των φίλων και των likes του/της συντρόφου στα ΜΚΔ.....	76
Διάγραμμα 36. Κοινές φωτογραφίες με τον/την σύντροφο στα ΜΚΔ .....	77
Διάγραμμα 37. Ενδιαφέρον για προβολή της σχέσης στα ΜΚΔ.....	77
Διάγραμμα 38. Ζήλεια προς τον/την σύντροφο.....	78
Διάγραμμα 39. Κοίταγμα των συνομιλιών του/της συντρόφου στα ΜΚΔ .....	79
Διάγραμμα 40. Κατανόηση συναισθημάτων από τον/την σύντροφο .....	79
Διάγραμμα 41. Χρήση ΜΚΔ όταν οι συμμετέχοντες είναι με τον/την σύντροφο.....	80
Διάγραμμα 42. Χρήση των ΜΚΔ από τον/την σύντροφο όταν είναι μαζί του/της .....	81
Διάγραμμα 43. Μείωση αλληλεπίδρασης με τον/την σύντροφο λόγω των ΜΚΔ.....	82
Διάγραμμα 44. Απόψεις για το ότι τους λείπει ο χρόνος με τον/την σύντροφό τους λόγω υπερβολικής χρήσης των ΜΚΔ .....	82
Διάγραμμα 45. Παράπονα συντρόφου για υπερβολικό χρόνο χρήσης διαδικτύου .....	83
Διάγραμμα 46. Εντάσεις στη σχέση λόγω των ΜΚΔ .....	84
Διάγραμμα 47. ΜΚΔ ως ο κύριος τρόπος επικοινωνίας με τον/την σύντροφο.....	84
Διάγραμμα 48. Απόψεις για το ότι ο/η σύντροφός τους δεν τους ταιριάζει.....	85
Διάγραμμα 49. Απόψεις για το ότι ο/η σύντροφός τους δεν τους καταλαβαίνει.....	86
Διάγραμμα 50. Απόψεις για το ότι συχνά εύχονται να μην είχαν ξεκινήσει αυτή τη σχέση ..	86
Διάγραμμα 51. Απόψεις για το ότι νιώθουν αποκομμένοι/ες από τον/την σύντροφό τους ....	87

## Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια σε αρκετές μελέτες έχει διερευνηθεί το ζήτημα του διαδικτύου, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και πως όλα αυτά επηρεάζουν τις σχέσεις των ανθρώπων. Τα εν λόγω μέσα αποτελώντας καθοριστικό κομμάτι της σύγχρονης καθημερινής ζωής των ανθρώπων, δεν είναι εφικτό να μην επηρεάσουν τις παραπάνω σχέσεις. Ο κυριότερος λόγος που τα παραπάνω μέσα διαδόθηκαν τόσο πολύ είναι το γεγονός πως οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα. Η έννοια της κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι μια νέα έννοια. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε, άλλωστε, πως από τα πρώτα χρόνια της ύπαρξής τους οι άνθρωποι ψάχνουν να ανακαλύψουν μεθόδους προκειμένου να δικτυωθούν αλλά και να επικοινωνήσουν μεταξύ τους (Kerkhof et al., 2011). Η εμφάνιση καθώς επίσης και η ραγδαία εξέλιξη αυτών των μέσων έχει μεταβάλλει ριζικά την επικοινωνία των ανθρώπων. Πλέον τα εν λόγω μέσα προσφέρουν την ευχέρεια στους ανθρώπους να διασυνδέονται μεταξύ τους με διαφορετικές μεθόδους που δεν υπήρχαν παλαιότερα. Η λίστα με τα διαθέσιμα μέσα αυτής της μορφής διαρκώς αυξάνεται. Το κάθε ένα εξ αυτών έχει καθορισμένα γνωρίσματα που το κάνουν να ξεχωρίζει από όλα τα άλλα, όλα όμως έχουν σαν απώτερο σκοπό την επικοινωνία καθώς επίσης και την αλληλεπίδραση των χρηστών (Christensen, 2018). Όλα αυτά, όμως, είναι εύκολο να επηρεάσουν την συντροφικότητα και τις σχέσεις των ανθρώπων. Για παράδειγμα είναι εύκολο να δημιουργηθούν προβλήματα ζήλιας για τον αριθμό των ακολούθων, των σχολίων κλπ. Η χρήση των συγκεκριμένων μέσων, όμως, απομακρύνει τους συντρόφους έτσι κι αλλιώς, ανεξάρτητα από το εάν υπάρχει ζήτημα απιστίας και ζήλιας. Η παρατεταμένη επικοινωνία μέσω διαδικτύου απομακρύνει τους ανθρώπους μεταξύ τους. Συνεπώς, εκτός από την ζήλια μπορεί να υπάρξουν και άλλες εξίσου σημαντικές αρνητικές συνέπειες, όπως είναι πχ ανησυχίες περί απορρήτου, προβλήματα επικοινωνίας, ψηφιακός εθισμός, διαφωνίες και συγκρούσεις κλπ (Sutcliffe et al., 2018).

Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της επίδρασης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (ΜΚΔ) στις συντροφικές σχέσεις.

Τα ερευνητικά ερωτήματα είναι τα εξής:

- Σε ποιον βαθμό και με ποιους τρόπους χρησιμοποιούν οι Έλληνες τα ΜΚΔ;
- Σχετίζεται ο βαθμός και ο τρόπος χρήσης των ΜΚΔ με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σταθερό/ή σύντροφο;

- Εάν ναι, με ποιους ακριβώς τρόπους επηρεάζει η χρήση των ΜΚΔ την ποιότητα των συντροφικών σχέσεων; Παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα σε άτομα με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά;

Όσον αφορά τη μεθοδολογία, πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα και για τη συλλογή των δεδομένων δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν από 54 ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στα ερωτηματολόγια άλλων ερευνών σχετικά με το θέμα (Elphinston & Noller, 2011; Farrugia, 2013; Castonguay, 2019) αλλά διαμορφώθηκε με βάση τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας είχε τρεις θεματικές: α) δημογραφικά στοιχεία, β) βαθμός και τρόπος χρήσης των ΜΚΔ, γ) ποιότητα και ικανοποίηση των ανθρώπων από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Έγινε εστίαση αποκλειστικά στις σταθερές σχέσεις (όχι στην εύρεση νέου συντρόφου ή στις περιστασιακές σχέσεις).

Η εργασία αποτελείται από 5 κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο αφορά τα ΜΚΔ. Συγκεκριμένα, γίνεται λόγος για τη σημασία και τις χρήσεις τους, για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους, παρουσιάζονται οι πιο δημοφιλείς πλατφόρμες και γίνεται μια ανάλυση των ΜΚΔ τόσο στην Ελλάδα όσο και παγκοσμίως. Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται βιβλιογραφική ανασκόπηση των ΜΚΔ και των συντροφικών σχέσεων. Αποσαφηνίζονται οι συντροφικές σχέσεις, και αναλύονται τα βασικά χαρακτηριστικά τους, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητά τους, καθώς και τα οφέλη και οι αρνητικές επιρροές των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις. Το τρίτο κεφάλαιο αφορά τη μεθοδολογία. Παρουσιάζεται ο σκοπός της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα, η μέθοδος συλλογής των δεδομένων, το δείγμα, η διαδικασία διεξαγωγής και η στατιστική ανάλυση. Ακολουθεί το τέταρτο κεφάλαιο με την παρουσίαση των αποτελεσμάτων, και έπεται το πέμπτο κεφάλαιο όπου γίνεται συζήτηση των ευρημάτων που προέκυψαν.

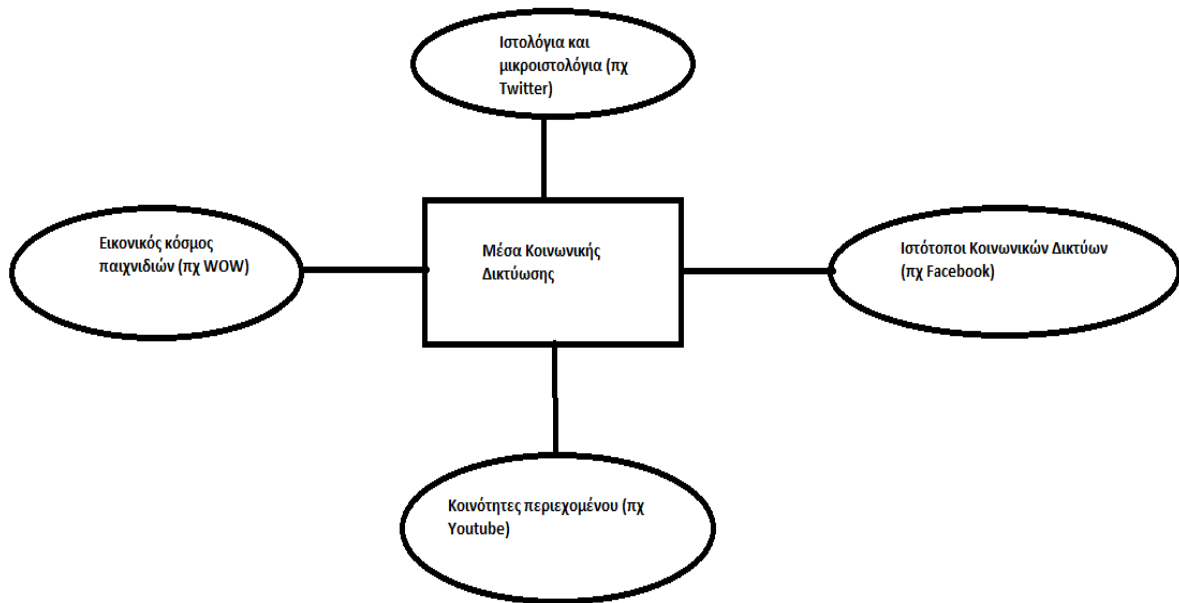
# Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup> Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

## 1.1 Βασικές Έννοιες

Σύμφωνα με μελέτες των τελευταίων ετών, με τον όρο κοινωνικό δίκτυο καλούμε το σύνολο των προσωπικών επαφών διαμέσου των οποίων οι άνθρωποι συντηρούν την κοινωνική ταυτότητα την οποία έχουν, λαμβάνουν συναισθηματική υποστήριξη, υλική ενίσχυση, καθώς επίσης και ενεργό ρόλο στις υπηρεσίες, έχουν πρόσβαση σε διάφορα δεδομένα και αναπτύσσουν καινούριες κοινωνικές σχέσεις (Teena, 2011). Γίνεται εύκολα κατανοητό, επομένως, πως μέσα από την δικτύωση αυτής της μορφής οι άνθρωποι έχουν την ευχέρεια να καλύψουν μια καθοριστική ανάγκη τους, που είναι η επικοινωνία, ενώ την ίδια στιγμή τους προσφέρεται η ικανότητα να ανταλλάξουν ιδέες, απόψεις, εμπειρίες και ταυτόχρονα να εμπλουτίσουν ακόμα περισσότερο τις γνώσεις τους (Τζαβάρας, 2020).

Η δικτύωση αυτού του είδους, συνεπώς, αποτελεί μια καθοριστική δράση των σύγχρονων ανθρώπων που παρόλα αυτά έχει πάρει νέες μορφές ως αποτέλεσμα της τεχνολογικής εξέλιξης (από την ανάπτυξη του τηλεφώνου έως και του διαδικτύου). Με αυτόν τον τρόπο έχουν γκρεμιστεί όλα τα όρια που είχαν να κάνουν με τον πραγματικό χρόνο αλλά και τόπο. Στη σύγχρονη εποχή του διαδικτύου, η δικτύωση αυτής της μορφής εξελίσσεται και μεταβάλλεται σε διαδικτυακή δράση που έχει άρρηκτη σχέση με διαφορετικές τεχνολογικές υπηρεσίες, καθώς επίσης και λογισμικά που προσφέρουν την ευχέρεια της επικοινωνίας μεταξύ των χρηστών (Kumar and Bezawada, 2014).

Τα online δίκτυα αυτής της μορφής οριοθετούνται σαν τις διαδικτυακές υπηρεσίες οι οποίες προσφέρουν στους ανθρώπους την ευχέρεια να αναπτύξουν ένα δημόσιο ή ημι-δημόσιο προφίλ μέσα σε ένα καθορισμένο σύστημα, να έρθουν σε επικοινωνία με άλλους χρήστες δίχως γεωγραφικούς περιορισμούς και να διανείμουν την δικιά τους λίστα των συνδέσεων (Teena, 2011).



**Εικόνα 1. Κατηγοριοποίηση μέσων κοινωνικής δικτύωσης**

(Πηγή: Miller et al., 2017)

Συνεπώς, η δικτύωση αυτή αφορά τη χρήση των κοινοτήτων κοινού ενδιαφέροντος με κυριότερο σκοπό τη διασύνδεση ανθρώπων μεταξύ τους. Τα μέσα, που μελετάμε στην εν λόγω εργασία, κατά κύριο λόγο έχουν απώτερο σκοπό την διευκόλυνση αυτής της δικτύωσης ενώ την ίδια στιγμή είναι εφικτό να αξιοποιηθούν για διαδικτυακή κοινωνική δικτύωση (Kumar and Bezawada, 2014). Τα συγκεκριμένα μέσα επί της ουσίας αφορούν πλατφόρμες αλλά και χρήσιμα εργαλεία. Γενικότερα, με τον όρο μέσα κοινωνικής δικτύωσης καλούμε πλατφόρμες διαμέσου των οποίων οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν, να διαμοιραστούν αλλά και να δικτυωθούν, παραμένοντας συνδεδεμένοι σε πόρους και ιστοτόπους. Η επικοινωνία αυτής της μορφής προσφέρει την ευχέρεια στους χρήστες να αλλάζουν ρόλους, όπως είναι για παράδειγμα εκείνοι των απλών χρηστών, των συντακτών ή των δημιουργών (Warner, 2018).

Με λίγα λόγια, αυτά τα μέσα είναι ένας συνδυασμός χρήσιμων στοιχείων, τεχνολογικών, καθώς επίσης και κοινωνικής δικτύωσης, μέσα από τη χρήση διαφορετικών πλατφορμών που συμβάλλουν στην εκπροσώπηση των χρηστών. Οι συγκεκριμένες πλατφόρμες διακρίνονται σε διαφορετικές κατηγορίες, όπως είναι για παράδειγμα τα wikis, τα ιστολόγια και τα θεματικά (Mladenovic, 2019). Οι πιο διαδεδομένες από αυτές τις πλατφόρμες είναι το Facebook, το Instagram, το Youtube, το Twitter κλπ.

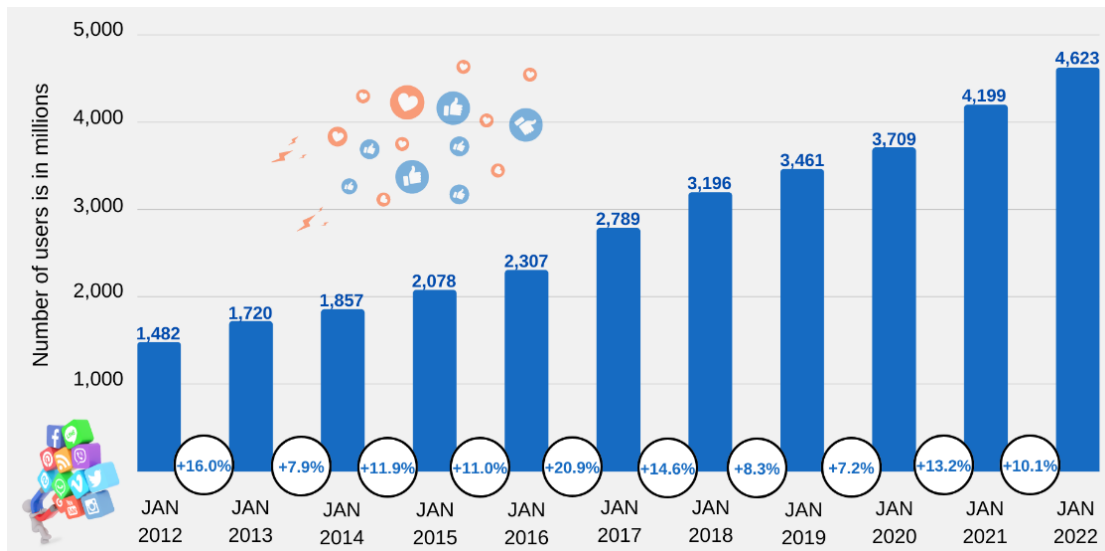
Συμπερασματικά είναι δυνατόν να ειπωθεί πως τα παραπάνω μέσα κατά βάση χρησιμοποιούν διαφορετικές τεχνολογίες του διαδικτύου με βασικότερο σκοπό να καταφέρουν να αναπτύξουν πλατφόρμες διάδρασης μεταξύ χρηστών, κοινοτήτων, είτε ακόμα και εταιριών. Έτσι αναπτύσσεται η ευχέρεια όλων για συζήτηση, επικοινωνία, ψυχαγωγία και διαμοιρασμό χρήσιμων δεδομένων (Teena, 2011).

## **1.2 Ιστορική εξέλιξη**

Βάσει μελετών, οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, είτε όπως καλούνται εν συντομία στη διεθνή βιβλιογραφία SNS (Social Networking Sites), στο διαδίκτυο έχουν διαδοθεί λόγω των δυνατοτήτων επικοινωνίας που προσφέρουν σε εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον πλανήτη. Με το ξεκίνημα του SixDegrees.com, της πρώτης ιστοσελίδας αυτής της μορφής, το δίκτυο πλημμύρισε με αρκετές σελίδες αυτού του είδους (Tont, 2018).

Επί της ουσίας αποτέλεσε την αρχική υπηρεσία η οποία είχε τα κυριότερα γνωρίσματα των σύγχρονων ιστοσελίδων αυτής της μορφής. Η συγκεκριμένη ιστοσελίδα έκανε εφικτή, μεταξύ άλλων, την ανάπτυξη σελίδων με προφίλ και τη λίστα σχέσεων φιλίας με άλλους ανθρώπους. Οι χρήστες τον πρώτο καιρό, ενώ μαζεύονταν από τότε στο διαδίκτυο, οι πιο πολλοί εξ αυτών δεν είχαν κατορθώσει να επεκτείνουν το δίκτυο φίλων τους. Από τον παραπάνω ιστότοπο, το διαδίκτυο μεταφέρθηκε στην περίοδο των ιστολογίων, όπως επίσης και της ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων (Kumar and Bezawada, 2014).

Στη συνέχεια αναπτύχθηκε το LinkedIn, το οποίο διαδόθηκε άμεσα και έγινε μια δυνατή υπηρεσία, στην οποία οι χρήστες είχαν τη δυνατότητα να εισάγουν δεδομένα για τον εαυτό τους που είχαν σχέση με επαγγελματικές τους ικανότητες, βιογραφικά κλπ, προκειμένου να βρουν θέσεις εργασίας (Zhang, 2015). Μερικά χρόνια αργότερα αναπτύχθηκαν περισσότερα δίκτυα αυτού του είδους. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν πλατφόρμες όπως είναι το Facebook, το Instagram και το Twitter, που έχουν καταφέρει από την αρχή να προσελκύσουν εκατομμύρια ανθρώπους, το μεγαλύτερο ποσοστό από τους οποίους έχουν εντάξει αυτά τα μέσα στην καθημερινή τους ζωή είτε ακόμα και στην δουλειά τους (Teena, 2011).



Εικόνα 2. Αύξηση χρηστών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με το πέρασμα των ετών

(Πηγή: Tran, 2021)

### 1.3 Σύγχρονα χαρακτηριστικά

Τα βασικότερα γνωρίσματα αυτών των μέσων είναι δυνατόν να παρουσιαστούν στη συνέχεια. Αρχικά, ένα από τα πιο βασικά γνωρίσματα αυτής της μορφής είναι η ανάπτυξη από τους χρήστες ενός προφίλ σε ένα καθορισμένο κοινωνικό δίκτυο. Στο προφίλ παρουσιάζονται προσωπικά στοιχεία, ενδιαφέροντα, ιδέες, αντιλήψεις και σκέψεις, προσφέροντας παράλληλα φωτογραφίες και την ευχέρεια σε άλλους ανθρώπους να επιδρούν με αυτό το προφίλ, όπως επίσης και με τα στοιχεία τα οποία περιέχει (Tuten and Solomon, 2016).

Ένα εξίσου καθοριστικό γνώρισμα αυτού του είδους είναι η ευχέρεια ανάπτυξης διαδικτυακών σχέσεων με άλλους ανθρώπους σε συνδυασμό με την ανάπτυξη καταλόγων χρηστών. Ένα άλλο γνώρισμα είναι η παροχή ιδιωτικής επικοινωνίας κάνοντας χρήση μηνυμάτων σε πραγματικό χρόνο με την αποστολή εικόνων, βίντεο, ήχων κλπ. Γενικότερα, αυτό το οποίο είναι χρήσιμο να τονιστεί είναι πως το περιβάλλον που αναπτύσσεται από αυτά τα μέσα έχει σαν βασικό του γνώρισμα την ταχύτητα αλλά και την ευκολία στη χρήση, την άμεση προσαρμογή στις μεταβολές της καθημερινότητας και έτσι σταδιακά ενισχύει, διευρύνει, είτε ακόμα και ενθαρρύνει τον ενεργό ρόλο σε συζητήσεις, τον σχολιασμό, την αμεσότητα διάχυσης των δεδομένων στους ενδιαφερόμενους, την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία (Schaefer, 2018).

Επί της ουσίας, εάν θα έπρεπε να χωρίσουμε τα γνωρίσματα αυτά σε καθορισμένες ομάδες, τότε θα λέγαμε πως ομαδοποιούνται σύμφωνα με τους χρήστες, τη διαδραστικότητα, την κοινότητα, τις σχέσεις και τέλος, τη συγκίνηση επί του περιεχομένου. Σε ό,τι έχει να κάνει με την πρώτη κατηγορία εξ αυτών, χρειάζεται να σημειωθεί πως πριν από ορισμένα μέσα αυτής της μορφής, όπως είναι για παράδειγμα το Facebook, οι ιστότοποι βασίζονταν σε περιεχόμενο το οποίο ενημερωνόταν από έναν άνθρωπο και διαβάζονταν από αρκετούς στο διαδίκτυο (Teena, 2011). Η ροή των δεδομένων ήταν προς μια μονάχα κατεύθυνση, και εκείνη η κατεύθυνση των μελλοντικών ενημερώσεων οριοθετήθηκε από τους webmasters είτε τους συντάκτες. Από την άλλη μεριά, τα εν λόγω μέσα έχουν αναπτυχθεί και διευθύνονται πλέον από τους ίδιους τους χρήστες, μιας και δίχως αυτούς το διαδίκτυο δεν θα υπήρχε. Αυτό σημαίνει πως οι χρήστες στη σημερινή εποχή είναι εκείνοι οι οποίοι μεταβάλλουν το περιεχόμενο του διαδικτύου (Τζαβάρας, 2020).

Σε ό,τι έχει να κάνει με την δεύτερη κατηγορία, είναι χρήσιμο να τονιστεί πως ένα από τα βασικότερα γνωρίσματα των σημερινών μέσων αυτής της μορφής είναι το γεγονός πως είναι εξαιρετικά διαδραστικά. Αυτό σημαίνει πως ένα τέτοιο δίκτυο δεν αφορά απλά ένα σύνολο από συνομιλίες. Στη σύγχρονη εποχή, οι συγκεκριμένοι ιστότοποι είναι γεμάτοι με εφαρμογές και παιχνίδια με τα οποία οι χρήστες έχουν την ευχέρεια να ασχοληθούν και να παίξουν, είτε ακόμα και να καλέσουν άλλους φίλους τους, με απώτερο σκοπό την ψυχαγωγία (Kumar and Bezawada, 2014).

Τα μέσα αυτής της μορφής έχουν αναπτύξει και συγκροτήσει διάφορες «κοινότητες». Αυτό ως επί το πλείστον σημαίνει ότι σε ολόκληρο τον πλανήτη τα μέλη τους εστιάζουν περισσότερο στο ότι έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα. Για αυτόν τον λόγο, τα παραπάνω μέσα εστιάζουν περισσότερο στη συγκεκριμένη αρχή. Στη σημερινή εποχή, οι χρήστες όχι μόνο έχουν την ευχέρεια να ανακαλύψουν καινούριους φίλους, αλλά ταυτόχρονα έχουν τη δυνατότητα να συνδεθούν ξανά με παλιούς γνώριμους με τους οποίους είχαν χάσει την επαφή (Tont, 2018).

Σε ό,τι έχει να κάνει με τις σχέσεις, θα πρέπει να τονιστεί πως εν αντιθέσει με τους ιστότοπους των παλαιότερων ετών, αυτά τα μέσα αναπτύσσουν και επιβραβεύουν τις σχέσεις. Όσο πιο πολλές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις έχει ένας χρήστης, τόσο πιο καθιερωμένος είναι προς το κέντρο του συγκεκριμένου δικτύου. Τέλος, σε ό,τι αφορά τη συγκίνηση επί του περιεχομένου, θα πρέπει να επισημανθεί πως αποτελεί ένα καθοριστικό γνώρισμα αυτών των δικτύων. Αυτό το γνώρισμα έχει να κάνει κατά βάση με τη συναισθηματική παράμετρο (Teena, 2011).



## 1.4 Σημασία και χρήσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Η σημερινή εποχή είναι εφικτό να χαρακτηριστεί ως ο τεχνολογικός αιώνας, λόγω του ότι υφίσταται εξαιρετικά υψηλή ανοδική τάση χρήσης των Η/Υ, του διαδικτύου, όπως επίσης και των μέσων που μελετάμε στην εν λόγω εργασία. Τα συγκεκριμένα μέσα επί της ουσίας αποτελούν την πιο σύγχρονη αντίληψη και εξέλιξη στο περιβάλλον του διαδικτύου, που πλέον αποτελεί τεράστιο κομμάτι της καθημερινότητας όλων των ανθρώπων (Miller et al., 2017).

Οι δυνατότητες των παραπάνω μέσων, δεδομένου πως υποστηρίζουν και βασίζονται στον ενεργό ρόλο των χρηστών, όπως επίσης και στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση, είναι τεράστιες, με καθοριστικές επιπτώσεις τόσο για τους ίδιους τους ανθρώπους όσο και για την κοινωνία στο σύνολο της. Τα συγκεκριμένα μέσα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη σύγχρονη ζωή, μιας και πρόκειται για χρήσιμα εργαλεία τα οποία επιτρέπουν στους χρήστες να ανακαλύπτουν, είτε ακόμα και να μαθαίνουν καινούρια δεδομένα, να διαμοιράζονται ιδέες, να αλληλεπιδρούν με καινούριους ανθρώπους, είτε εταιρίες (Mladenovic, 2019).

Γενικότερα, αυτά τα μέσα έχουν μεταβάλλει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο οι σύγχρονοι άνθρωποι ζουν την καθημερινότητά τους, ενώ έχουν κάνει ευκολότερη την επικοινωνία τους, μιας και πλέον δεν υφίστανται γεωγραφικοί περιορισμοί. Παράλληλα, προσφέρουν την ευχέρεια ανταλλαγής περιεχομένου, το οποίο ως επί το πλείστον αναπτύσσεται από χρήστες. Παρόμοιας μορφής περιεχόμενο είναι οι εικόνες και τα βίντεο. Οι συγκεκριμένες πλατφόρμες είναι πιθανόν να παρέχονται σε διαφοροποιημένες μορφές, όπως είναι για παράδειγμα blogs, forums, podcasts, μικρο-ιστολόγια κλπ (Warner, 2018).

Έρευνες όλα αυτά τα χρόνια έχουν δείξει πως ένα μεγάλο ποσοστό χρηστών ξοδεύει σχεδόν το 1/4 του χρόνου του σε τέτοιες πλατφόρμες. Η αναγκαιότητα αυτών των μέσων είναι δυνατόν να εντοπιστεί σε αρκετούς και διαφορετικούς κλάδους, όπως είναι για παράδειγμα οι σύγχρονες εταιρίες και οι οργανισμοί, η ψυχαγωγία, το φαγητό κλπ (Tran, 2021). Είναι ζωτικής σημασίας για όλες τις σύγχρονες εταιρίες και τους οργανισμούς, λόγω του ότι οι σημερινοί επιχειρηματίες έχουν στην διάθεσή τους ένα εμπορικό σήμα το οποίο μπορούν να προβάλλουν μέσα από τις παραπάνω πλατφόρμες και μέσω αυτών να λαμβάνουν καθοριστικά στοιχεία για τους καταναλωτές, κάτι το οποίο συμβάλλει θετικά στην άνοδο της αξίας της επωνυμίας, αλλά και σταδιακά των κερδών τους. Το μεγαλύτερο ποσοστό των σύγχρονων επιχειρηματιών και εμπόρων έχουν κάνει επιτυχή χρήση αυτών των μέσων,

κυρίως στην περίπτωση που έχει να κάνει με την προσέγγιση των καταναλωτών (Zhang, 2015).

Τα κυριότερα οφέλη όλων αυτών των δράσεων είναι πολλά και διαφορετικά. Διαφοροποιούνται, κατά κύριο λόγο, σύμφωνα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία εντάσσονται οι χρήστες, τον πολιτισμό, καθώς επίσης και τον βασικό στόχο. Ορισμένα από τα τυπικά πλεονεκτήματα είναι η έκφραση των σκέψεων, ο διαμοιρασμός χρήσιμων δεδομένων, η ανάπτυξη σχέσεων, η μείωση του φαινομένου της απομόνωσης, καθώς και η κατάρτιση για εργασία σε μια ψηφιακή κοινωνία (Tuten and Solomon, 2016).

Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να τονιστεί πως οι νέοι τρόποι επικοινωνίας έχουν συχνά και το αντίθετο αποτέλεσμα, απομακρύνοντας φυσικά τους ανθρώπους, όπως συμβαίνει με τη συντροφικότητα που μελετάμε στη συγκεκριμένη εργασία. Μια πιο συστηματική παρουσίαση των θετικών και αρνητικών επιδράσεων των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης γίνεται στην αμέσως επόμενη ενότητα.

## **1.5 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα**

Βάσει μελετών τα κυριότερα οφέλη αυτών των μέσων είναι πως οι χρήστες έχουν την ευχέρεια να γίνουν δημιουργοί του δικού τους περιεχομένου με βάση τα ενδιαφέροντα που έχουν, παρουσιάζοντας αναμνήσεις, είτε ακόμα και ανακοινώνοντας καθοριστικά γεγονότα. Παράλληλα, όμως, είναι δυνατόν να οργανώσουν είτε να διαφημίσουν εκδηλώσεις (Tont, 2018).

Μια έρευνα πριν μερικά χρόνια επισήμανε πως η χρήση μέσων, όπως είναι για παράδειγμα το Twitter, αποτελεί το κυριότερο εργαλείο επικοινωνίας για ζητήματα υγείας και προσφέρει χώρο για ανταλλαγή χρήσιμων στοιχείων, είτε ακόμα και ανατροφοδότησης. Επί της ουσίας, το μεγαλύτερο ποσοστό των σύγχρονων μελετών αναφέρουν ως το κυριότερο όφελος αυτών των μέσων την διαρκή και την ευκολότερη ανατροφοδότηση σε ό,τι έχει να κάνει με τη συμπεριφορά, είτε ακόμα και το επίπεδο ικανοποίησης των πελατών, κάτι το οποίο διευκολύνει σε τεράστιο βαθμό την ανάπτυξη των εταιριών, επομένως, παίζει σημαντικό ρόλο στην αισθητή ανοδική τάση του ΑΕΠ ενός κράτους (Zhang, 2015).

Πιο συγκεκριμένα, θα μπορούσαμε να πούμε πως τα κυριότερα οφέλη αυτών των μέσων είναι τα παρακάτω :

- Υποστηρίζουν διαφορετικά είδη περιεχομένου (όπως είναι για παράδειγμα βίντεο, εικόνες, ήχους κλπ).
- Επιτρέπουν διαφορετικά επίπεδα εμπλοκής των χρηστών.
- Απλοποιούν και βελτιώνουν σε μεγάλο βαθμό την ταχύτητα, όπως επίσης και το εύρος διάδοσης δεδομένων.
- Προσφέρουν την ευχέρεια επικοινωνίας σε πραγματικό χρόνο και δίχως γεωγραφικούς περιορισμούς.
- Παρέχουν αμεσότητα.
- Οι εταιρίες απευθύνονται σε περισσότερους πελάτες.
- Παρέχονται άμεσες θέσεις εργασίες οι οποίες αναπτύσσονται από τον τομέα της πληροφορικής.
- Υφίσταται βελτιστοποίηση της αξίας των εταιριών και στη συνέχεια της οικονομίας.
- Υφίσταται ικανότητα διεύρυνσης των γνώσεων καθώς επίσης και των πνευματικών οριζόντων των ανθρώπων και των εταιριών.
- Υφίσταται ικανότητα άμεσης ενημέρωσης για όσα γίνονται στον κόσμο.
- Αποτελεί χρήσιμο εργαλείο σύγχρονου μάρκετινγκ (Social Media Marketing) (Schaefer, 2018).

Από την άλλη μεριά, σε ό,τι έχει να κάνει με τα μειονεκτήματα, ένα από τα βασικότερα είναι η παροχή προσωπικών δεδομένων και η έλλειψη προστασίας της ιδιωτικής ζωής. Ένα εξίσου καθοριστικό μειονέκτημα αυτής της μορφής είναι οι συχνές απάτες, αλλά και τα φαινόμενα υπερβολικής χρήσης που συχνά οδηγούν σε εθισμό, ενώ εντοπίζονται συχνά και φαινόμενα κατάθλιψης και άγχους. Έρευνες έχουν δείξει, ακόμα, πως οι χρήστες που δεν γίνονται αποδεκτοί σε αυτά τα μέσα, είτε δέχονται αρνητικούς σχολιασμούς, συχνά βιώνουν τεράστια απογοήτευση (Kumar and Bezawada, 2014).

Γενικότερα, τα δίκτυα αυτής της μορφής κρύβουν αρκετούς κινδύνους, όπως είναι για παράδειγμα οι εξωτερικές εισβολές σε εταιρικά δίκτυα, η ανοδική τάση των επιθέσεων από χάκερς είτε κακόβουλα λογισμικά. Έρευνες, επίσης, κάνουν λόγο πως στα βασικότερα μειονεκτήματα περιέχονται η αισθητή ελάττωση των πραγματικών προσωπικών συνδέσεων,

καθώς και η ενίσχυση των ικανοτήτων διαδικτυακού εκφοβισμού, καταδίωξης, πειρατείας λογισμικού κλπ. Εξίσου σημαντικά μειονεκτήματα είναι η εξαπάτηση, αλλά και το γεγονός πως σε αρκετές περιπτώσεις μειώνει την κριτική σκέψη των χρηστών (Tont, 2018).

Γενικότερα, εντοπίζονται σημαντικά ελαττώματα. Οι αρνητικές συνέπειες στην ικανότητα εστίασης, στην συγκέντρωση και στην επιμονή, η αισθητή ελάττωση της υπομονής, είτε ακόμα και της κριτικής σκέψης, το χάσιμο χρόνου, η μείωση της δια ζώσης επικοινωνίας, το φαινόμενο του εθισμού, η αισθητή ανοδική τάση των οικονομικών απατών, η παραβίαση και εκμετάλλευση προσωπικών δεδομένων και η ευκολότερη διάδοση ιών (Schaefer, 2018).

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να τονιστεί πως οι εν λόγω πλατφόρμες γίνονται εξαιρετικά δημοφιλής κυρίως στις μικρότερες ηλικιακές ομάδες. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε, άλλωστε, πως πάντοτε κάτι καινούριο προσελκύει περισσότερο τους νέους, οι οποίοι έχουν περισσότερες πιθανότητες εθισμού. Για πολλούς ανθρώπους, όμως, η χρήση αυτών των μέσων αποτελεί ένα είδος χόμπι, αφού έχει καθοριστικές ψυχολογικές συνέπειες (Τζαβάρας, 2020).

Μελέτες κάνουν λόγο πως οι χρήστες οι οποίοι υλοποιούν διαδικτυακούς ελέγχους για καινούρια μηνύματα πολλές φορές οδηγούνται σε σπατάλη χρόνου. Η δημοσίευση μηνυμάτων τα οποία περιέχουν προσβλητικό περιεχόμενο αποτελεί πλέον μια διαδεδομένη τακτική. Παράλληλα, οι ίδιες μελέτες τονίζουν πως η πολυάσχολη πλοήγηση σε αυτά τα μέσα επιφέρει καθοριστικές επιρροές και επιδράσεις στην υγεία, στις σχέσεις, καθώς επίσης και στις οικογενειακές συνήθειες (Miller et al., 2017).

Οι χρήστες οι οποίοι είναι περισσότερο εξοικειωμένοι με την τεχνολογία και το διαδίκτυο συχνά εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης, στρες, είτε ακόμα και κακές συνήθειες ύπνου, ενώ αρκετοί εξ αυτών παρουσιάζουν αντικοινωνικές συμπεριφορές. Η συχνή χρήση των παραπάνω μέσων συχνά επιφέρει και σεξουαλικές διαταραχές κυρίως μεταξύ των νέων. Η απουσία προσοχής σε συνδυασμό με την υπερκινητική διαταραχή φαίνεται πως είναι μερικά εξίσου συχνά και σημαντικά ζητήματα αυτής της μορφής (Warner, 2018).

Ένα εξίσου σημαντικό ζήτημα φαίνεται πως είναι η υπερφόρτωση δεδομένων. Σε αυτά τα μέσα συχνά υφίστανται ελκυστικές διαφημιστικές καμπάνιες. Σύμφωνα με έρευνα που έλαβε χώρα πριν μερικά χρόνια και αφορούσε σχεδόν 20,1 χιλιάδες νέους, φάνηκε πως σχεδόν το 80% του δείγματος όχι μονάχα ανέφερε πως χρησιμοποιεί αυτά τα μέσα, αλλά τόνισε πως είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένο. Επίσης, χρήσιμο ήταν το συμπέρασμα πως οι περισσότεροι νέοι

χρησιμοποιούν αυτά τα μέσα με κυριότερο στόχο να αισθανθούν αποδεκτοί και αρεστοί από τους γύρω τους (Mladenovic, 2019).

## 1.6 Οι πιο διαδεδομένες πλατφόρμες

Βάσει μελετών, όλα αυτά τα χρόνια το **Facebook** αποτελεί την πιο διαδεδομένη πλατφόρμα αυτής της μορφής. Αναπτύχθηκε στις αρχές της περιόδου του 2004 και μετράει περισσότερους από 830 εκατομμύρια χρήστες σε καθημερινή βάση. Πιο συγκεκριμένα, την περίοδο του 2015 υπήρχαν σχεδόν 1 δις καθημερινών χρηστών. Μέσα από την εν λόγω πλατφόρμα οι χρήστες έχουν την ευχέρεια να μαθαίνουν τα νέα των άλλων χρηστών, να βλέπουν φωτογραφίες, βίντεο, τραγούδια κλπ (Tran, 2021).

Μια εξίσου διαδεδομένη πλατφόρμα αυτής της μορφής είναι και το **Twitter**. Η συγκεκριμένη πλατφόρμα αναπτύχθηκε στις αρχές της περιόδου του 2006. Ως επί το πλείστον χρησιμεύει για πληροφόρηση και εντάσσεται στην κατηγορία των micro blogs, καθώς προσφέρει τη δυνατότητα ενός συγκεκριμένου αριθμού γραμμάτων στις αναρτήσεις των χρηστών. Τα παραπάνω σύντομα μηνύματα καλούνται tweets. Η κυριότερη λειτουργία αυτής της πλατφόρμας είναι το retweet, ενώ θα πρέπει να σημειωθεί πως, σε αντίθεση με τα περισσότερα μέσα αυτού του είδους, σε αυτό δεν υφίστανται φίλοι, αλλά ακόλουθοι, όπως δηλαδή γίνεται και στην περίπτωση του Instagram (Tuten and Solomon, 2016).

Σε ό,τι έχει να κάνει με το **Instagram**, είναι χρήσιμο να σημειωθεί πως αναπτύχθηκε στα τέλη της περιόδου του 2010. Στον επίσημο ιστότοπο αυτής της πλατφόρμας, το Instagram αναφέρεται σαν διασκεδαστική και περιέργη μέθοδος με την οποία οι χρήστες έχουν την ευχέρεια να διαμοιράζονται την καθημερινότητά τους με άλλους χρήστες κυρίως με τη χρήση φωτογραφιών και πλέον, με τη χρήση βίντεο. Ειδικότερα, πρόκειται για μια δωρεάν εφαρμογή η οποία κατά βάση αφορά την οπτική κοινή χρήση φωτογραφιών και βίντεο, ενώ πλέον αποτελεί και ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο σύγχρονου μάρκετινγκ. Η συγκεκριμένη πλατφόρμα έφερε στην επιφάνεια την λειτουργία των Hashtags που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην οργάνωση μεγάλου αριθμού φωτογραφιών, βίντεο κλπ. Κατ' επέκταση, η προσεκτική επιλογή τους προσφέρει στους εμπόρους ένα χρήσιμο μέσο που βοηθάει στην ανοδική τάση της έκθεσης, αλλά και της αναγνωρισιμότητας της επωνυμίας μιας εταιρίας (Al-Kandari et al., 2016).

Ένα εξίσου σημαντικό και διαδεδομένο μέσο αυτού του είδους είναι και το **Youtube**. Επί της ουσίας, περιέχεται στην κατηγορία των θεματικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σε αυτό το μέσο οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να κοινοποιήσουν, να διαμοιραστούν, καθώς επίσης

και να αναπαράγουν, βίντεο. Αυτή η πλατφόρμα αναπτύχθηκε στις αρχές της περιόδου του 2005 και ήδη από το επόμενο έτος άνηκε στην Google. Με λίγα λόγια, πρόκειται για μια ιστοσελίδα στην οποία οι χρήστες έχουν την ευχέρεια να αναπτύξουν τα δικά τους βίντεο, να τα ανεβάσουν στο διαδίκτυο και να δέχονται σχόλια. Εκτός, όμως, από βίντεο χρηστών υφίστανται και εκπαιδευτικά, επαγγελματικά, πολιτικά βίντεο, είτε ακόμα και ολόκληρες ταινίες (Tont, 2018).

Επίσης, θα πρέπει να τονιστεί πως ένα εξίσου διαδεδομένο μέσο αυτής της μορφής, λογίζεται πως είναι και το **LinkedIn**, το οποίο όμως χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο ως επαγγελματικό κοινωνικό δίκτυο το οποίο αναπτύχθηκε στα τέλη της περιόδου του 2002 και έχει σαν έδρα του την Καλιφόρνια. Επί της ουσίας, πρόκειται για ένα ηλεκτρονικό βιογραφικό το οποίο αναπτύσσει ένας χρήστης στο προφίλ του. Με αυτόν τον τρόπο οι χρήστες διασυνδέονται με άλλους επαγγελματίες, με απώτερο στόχο να βρουν δουλειά, είτε οι εταιρίες να βρουν κατάλληλους υπαλλήλους (Schaefer, 2018).

Ένα άλλο εξίσου διαδεδομένο μέσο αναπτύχθηκε στα μέσα της περιόδου του 2011. Η εφαρμογή αυτή καλείται **Snapchat**. Σε αυτή την πλατφόρμα υφίστανται περισσότεροι από 100 εκατομμύρια ενεργοί χρήστες. Αυτό το οποίο έχει η εν λόγω πλατφόρμα και την κάνει να ξεχωρίζει από όλες τις άλλες αυτού του είδους είναι το γεγονός πως τα μηνύματα τα οποία στέλνουν οι χρήστες μεταξύ τους διαγράφονται μετά από σύντομο χρονικό διάστημα (Mladenovic, 2019).

Επίσης, υφίσταται και το **Pinterest**. Επί της ουσίας πρόκειται για μια πλατφόρμα η οποία αναπτύχθηκε στα τέλη της περιόδου του 2009 και δρούσε δοκιμαστικά έως και το ξεκίνημα του επόμενου έτους. Στα μέσα της περιόδου του 2020, η παραπάνω πλατφόρμα ξεπέρασε τους 400 εκατομμύρια χρήστες. Ενώ στην αρχή οι περισσότεροι χρήστες αυτής της πλατφόρμας ήταν γυναίκες, λόγω του ότι είχε περισσότερο γυναικεία θεματολογία (όπως μόδα), πλέον υφίστανται γενικότερα είδη θεμάτων. Τέλος, υφίσταται το **Viber** που εστιάζει περισσότερο στην επικοινωνία των χρηστών. Αναπτύχθηκε στα τέλη της περιόδου του 2010 και λειτουργεί περισσότερο σαν την εφαρμογή του Messenger. Η εφαρμογή αυτή χρειάζεται έναν αριθμό τηλεφώνου (Tuten and Solomon, 2016).

## 1.7 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην Ελλάδα

Στη σημερινή εποχή, η χρήση των συγκεκριμένων μέσων σε εθνικό επίπεδο εμφανίζει σημαντική ανοδική τάση σε ετήσια βάση. Πρόσφατες έρευνες αναφέρουν πως τουλάχιστον

το 1/2 των Ελλήνων είναι εγγεγραμμένοι σε μια πλατφόρμα αυτής της μορφής. Οι πολίτες της χώρας μας ξοδεύουν κατά μέσο όρο 1 ώρα και 20 λεπτά σε καθημερινή βάση στα παραπάνω μέσα, ενώ έρευνες τονίζουν πως ποσοστό μεγαλύτερο του 60% των χρηστών του διαδικτύου επιλέγουν την κινητή εφαρμογή του Facebook, που παραμένει μέχρι και σήμερα η πιο διαδεδομένη πλατφόρμα, έχοντας περισσότερους από 6,7 εκατομμύρια λογαριασμούς, ενώ σχεδόν το 1/2 κάνει χρήση της πλατφόρμας ιστού (ΣΕΠΕ, 2020).

Άλλες έρευνες επισημαίνουν πως το 50% των πολιτών της χώρας μας αναφέρει πως κάνει χρήση της πλατφόρμας του Facebook με απώτερο στόχο να συνδεθούν με τους φίλους τους, ενώ μεγαλύτερο ποσοστό αλληλεπιδρά με φίλους σε αυτήν την πλατφόρμα για να γίνουν αρεστοί σε αυτούς (ποσοστό σχεδόν 60%), να συνομιλούν (ποσοστό σχεδόν 55%) και να μοιράζονται (ποσοστό 20%), ενώ μονάχα το 8% δηλώνουν πως ανεβάζουν φωτογραφίες και κάνουν tag τους φίλους τους (Γαλάνης, 2019).

Έρευνες, επίσης, αναφέρουν πως σχεδόν το 20% του πληθυσμού αλληλεπιδρά στην παραπάνω πλατφόρμα κυρίως σε ό,τι έχει να κάνει με τις επαγγελματικές σελίδες, από όπου το 12% επικοινωνεί εμπορικά σήματα και το 8% αγαθά. Μελέτες κάνουν λόγο πως στη σημερινή εποχή η χρήση μέσω αυτής της μορφής και των κινητών συσκευών παρουσιάζει καθοριστική ανοδική τάση με ραγδαίους ρυθμούς. Όπως φαίνεται υφίσταται μεγάλη ανησυχία κατά κύριο λόγο για ό,τι έχει να κάνει με την ποιότητα των δεδομένων που λαμβάνονται, όπως επίσης και για το χρονικό διάστημα το οποίο αφιερώνεται σε αυτά τα μέσα (Καλλιγιαννάκη, 2021).

Μια εξίσου διαδεδομένη πλατφόρμα αυτής της μορφής είναι εξαιρετικά συχνή και στην χώρα μας. Αυτή η πλατφόρμα είναι το Youtube. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός πως το μεγαλύτερο ποσοστό των χρηστών σε εθνικό επίπεδο κάνει χρήση αυτής της πλατφόρμας με κυριότερο στόχο να ακούσει μουσική (ποσοστό λίγο μεγαλύτερο του 91%). Έρευνες, παράλληλα, κάνουν λόγο πως σχεδόν το 68% των χρηστών της χώρας μας παραλείπει τις διαφημίσεις, ενώ ένα ποσοστό λίγο μεγαλύτερο του 40% κάνει χρήση της εν λόγω πλατφόρμας με κυριότερο σκοπό να δημοσιεύσει βίντεο σε άλλες πλατφόρμες, όπως είναι για παράδειγμα το Facebook (Γαλάνης, 2019).

Ταυτόχρονα, έρευνες επισημαίνουν πως στην χώρα μας η δημοτικότητα του Twitter παρουσιάζει σημαντική αύξηση. Σχεδόν το 25% των χρηστών σε εθνικό επίπεδο κάνει χρήση της συγκεκριμένης πλατφόρμας με βασικότερο στόχο να παραμείνει ενημερωμένο με νέα. Οι ίδιες έρευνες τονίζουν πως σχεδόν το 46% των χρηστών αυτής της πλατφόρμας αναφέρουν

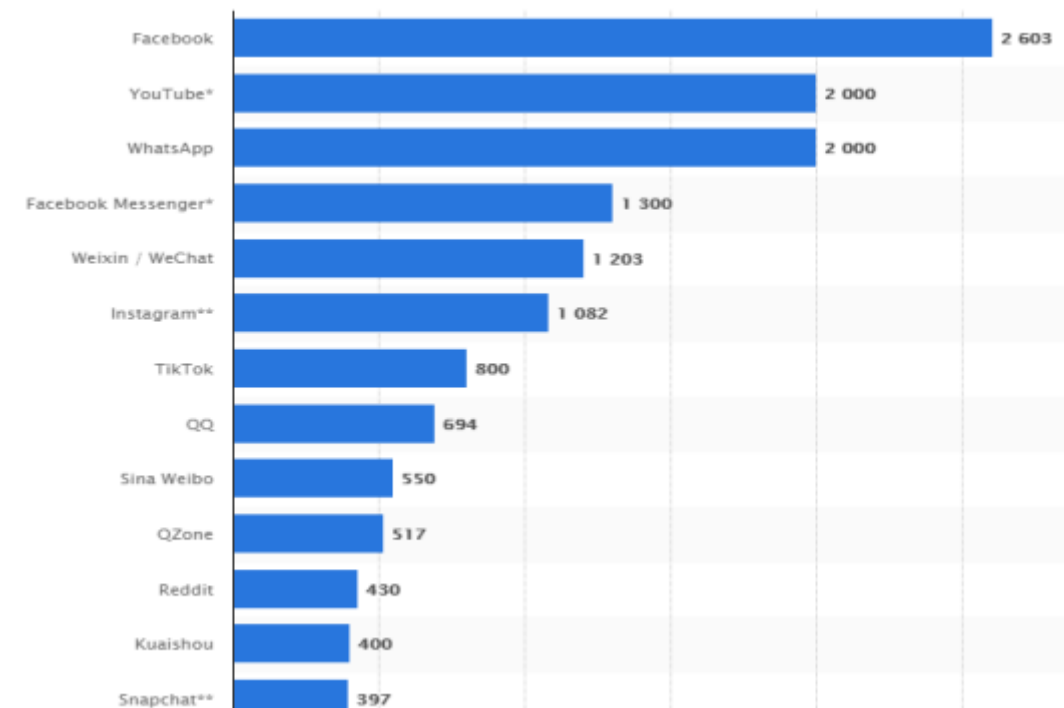
πως η εξοικείωσή τους με την εν λόγω πλατφόρμα ενισχύθηκε σημαντικά κατά την περίοδο των ελέγχων κεφαλαίου το χρονικό διάστημα του 2015, αφού έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση αμεσότερης και ακριβέστερης ενημέρωσης (ΣΕΠΕ, 2020).

Τα τελευταία χρόνια, μελέτες τονίζουν πως οι νεαρότεροι χρήστες δείχνουν μεγάλη προτίμηση και σε άλλες πλατφόρμες, όπως είναι για παράδειγμα το TikTok, καθώς επίσης και το Instagram, ενώ οι άνω των 35 χρόνων ως επί το πλείστον κάνουν χρήση του Facebook και του Instagram. Ο αριθμός των χρηστών του Instagram στην χώρα μας φαίνεται πως κυμαίνεται από 3,8 μέχρι και 4,4 εκατομμύρια. Σε αυτό το σημείο είναι χρήσιμο να σημειωθεί πως η πλατφόρμα του TikTok δείχνει να αποτελεί ένα μέσο με τεράστιο κοινό στην χώρα μας, δεδομένου πως οι χρήστες σε ποσοστά τα οποία ξεπερνούν το 60% περνούν τον περισσότερο χρόνο τους στο εν λόγω μέσο. Η συγκεκριμένη πλατφόρμα σε εθνικό επίπεδο φαίνεται πως αγγίζει τα 3,5 εκατομμύρια χρηστών. Αυτοί οι χρήστες ξοδεύουν περισσότερες από 2 ώρες σε καθημερινή βάση στα βίντεο αυτής της πλατφόρμας, ενώ υφίσταται και ένα ποσοστό της τάξης του 39% που αναφέρει πως ξοδεύει σχεδόν 4 ώρες καθημερινά σε αυτό το μέσο (Καλλιγιαννάκη, 2021).

## **1.8 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης στον κόσμο**

Στη σημερινή εποχή, τα συγκεκριμένα μέσα χρησιμοποιούνται από δισεκατομμύρια χρήστες σε παγκόσμιο επίπεδο και άμεσα έγιναν μια από τις κυριότερες και πιο διαδεδομένες τεχνολογίες. Βάσει των δεδομένων που δημοσιεύτηκαν σε διεθνές επίπεδο κατά την περίοδο του 2020 (βλέπε εικόνα 3 που ακολουθεί), διακρίνεται πως εκείνη την περίοδο η πλατφόρμα του Facebook κατείχε την πρώτη θέση με σχεδόν 2,6 δις ενεργούς χρήστες ανά μήνα (MacDonald, 2020).

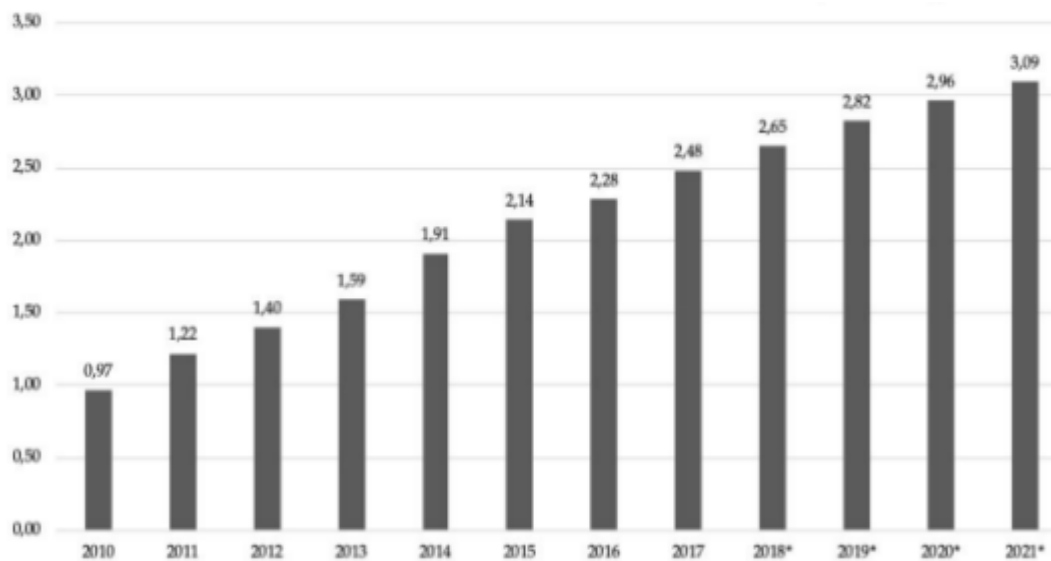




**Εικόνα 3. Στατιστικά στοιχεία χρηστών (σε εκατ. άτομα) των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στον πλανήτη για την περίοδο του 2020**

(Πηγή: Statista, 2020)

Από την άλλη μεριά, το Instagram κατείχε την 6<sup>η</sup> θέση, με 1,08 δισεκατομμύρια ενεργούς χρήστες για την περίοδο του 2020. Σε διεθνές επίπεδο, το σύνολο των χρηστών των εν λόγω μέσων υπολογίζεται πως θα εμφανίσει σημαντική ανοδική τάση σε 3,3 δις την περίοδο του 2023, που θα είναι σχεδόν το 43% του διεθνούς πληθυσμού. Δεδομένου του μεγάλου δυναμικού κοινού το οποίο ξοδεύει αρκετές ώρες σε καθημερινή βάση, γίνεται χρήση αυτών των μέσων σε διαφορετικές πλατφόρμες, επομένως, δεν δημιουργεί έκπληξη το γεγονός πως οι περισσότεροι έμποροι χρησιμοποιούν τα συγκεκριμένα μέσα σαν ένα εξαιρετικά χρήσιμο κανάλι με κυριότερο στόχο να προωθήσουν τα αγαθά είτε τις υπηρεσίες που προσφέρουν (Martikainen, 2021).



**Εικόνα 4. Αριθμός χρηστών (σε εκατ. άτομα) στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στον κόσμο από την περίοδο του 2010 μέχρι και το 2021**

Συνοψίζοντας είναι σημαντικό να σημειωθεί πως το σύνολο των ανθρώπων οι οποίοι κάνουν χρήση των πλατφορμών αυτής της μορφής έχει παρουσιάσει σταθεροποιημένη ανοδική τάση τα τελευταία έτη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το γεγονός πως κατά την περίοδο του 2010 υπήρχαν πιο λίγοι από 1 δις χρήστες αυτών των μέσων σε διεθνές επίπεδο, ενώ από τότε υπήρξε σημαντική ανοδική τάση των χρηστών που μέχρι και την περίοδο του 2021 αναμενόταν να ξεπεράσουν τα 3 δις. Ο συγκεκριμένος αριθμός αναλογεί σχεδόν στο 78% των χρηστών του διαδικτύου σε διεθνές επίπεδο και ήταν σε ανοδική τάση κατά την περίοδο του 2020 κατά σχεδόν 4,8% συγκριτικά με την περίοδο του 2019 (ΣΕΙΠΕ, 2020).

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup> Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και συντροφικές σχέσεις: Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

### 2.1 Συντροφικές σχέσεις: Ορισμός και αποσαφήνιση

Μια σχέση συντρόφου, που αναφέρεται επίσης ως ρομαντική ή οικεία σχέση, είναι ένας στενός δεσμός μεταξύ δύο ατόμων που έχουν επιλέξει να μοιραστούν τη ζωή τους μαζί σε μια αφοσιωμένη και συναισθηματική συνεργασία. Συνήθως περιλαμβάνει μια ρομαντική ή σεξουαλική σύνδεση, καθώς και μια βαθιά συναισθηματική και συχνά μακροπρόθεσμη δέσμευση. Οι σχέσεις συντρόφων μπορούν να λάβουν διάφορες μορφές, συμπεριλαμβανομένων των ραντεβού, της συμβίωσης ή του γάμου, και μπορεί να είναι μεταξύ ατόμων οποιουδήποτε φύλου ή σεξουαλικού προσανατολισμού. Βασίζονται στην αμοιβαία αγάπη, την εμπιστοσύνη, τον σεβασμό και την επιθυμία να χτίσουν μια κοινή ζωή (Branden, 2008).

Σε μια σχέση αυτής της μορφής, τα άτομα που συμμετέχουν συχνά δίνουν προτεραιότητα ο ένας στην ευημερία και την ευτυχία του άλλου. Μοιράζονται συναισθηματική υποστήριξη, συντροφικότητα και οικειότητα, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Εργάζονται μαζί για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις, να λάβουν κοινές αποφάσεις και να δημιουργήσουν ένα κοινό όραμα για το μέλλον τους. Οι σχέσεις αυτού του είδους συχνά περιλαμβάνουν στοιχεία όπως:

- **Συναισθηματική Οικειότητα:** Αναφέρεται στη βαθιά συναισθηματική σύνδεση και την ευαλωτότητα που μοιράζονται οι σύντροφοι. Περιλαμβάνει ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία, εμπιστοσύνη και προθυμία να μοιραστεί κανείς τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του.
- **Σωματική οικειότητα:** Η σωματική οικειότητα περιλαμβάνει σεξουαλική δραστηριότητα, αλλά περιλαμβάνει επίσης μη σεξουαλική στοργή, όπως αγκαλιές, φιλιά, αγκαλιές ή κρατήματα χεριών. Η σωματική οικειότητα είναι μια σημαντική πτυχή πολλών σχέσεων συντρόφου, καθώς ενισχύει την εγγύτητα και τη σύνδεση (Hanson, 2023).
- **Δέσμευση:** Οι σχέσεις αυτές συνήθως περιλαμβάνουν δέσμευση για αποκλειστικότητα, που σημαίνει ότι και οι δύο σύντροφοι συμφωνούν να είναι μονογαμικοί και αφοσιωμένοι ο ένας στον άλλο. Η δέσμευση περιλαμβάνει επίσης

την προθυμία να εργαστούν για τις προκλήσεις και τις συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν, με στόχο τη διατήρηση της σχέσης.

- Συνεργασία και αμοιβαία υποστήριξη: Οι σύντροφοι σε μια σχέση συχνά βλέπουν τους εαυτούς τους ως μια ομάδα, που συνεργάζονται για να υποστηρίξουν και να φροντίζουν ο ένας τον άλλον. Αυτό περιλαμβάνει την προσφορά συναισθηματικής υποστήριξης, την παρουσία σε δύσκολες στιγμές και την παροχή ενθάρρυνσης και κινήτρων για την επιδίωξη προσωπικών στόχων.
- Κοινές αξίες και στόχοι: Οι επιτυχημένες σχέσεις συντρόφου συχνά χτίζονται σε κοινές αξίες, κοινά ενδιαφέροντα και συμβατούς στόχους ζωής. Ενώ η ατομικότητα είναι ακόμα σημαντική, η εύρεση κοινού εδάφους και η ευθυγράμμιση των φιλοδοξιών μπορούν να συμβάλουν σε μια ισχυρή και ικανοποιητική συνεργασία (Bond, 2016).

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι σχέσεις συντρόφων μπορεί να διαφέρουν πολύ από ζευγάρι σε ζευγάρι, καθώς κάθε σχέση είναι μοναδική. Η δυναμική, οι προσδοκίες και τα επίπεδα δέσμευσης μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τα εμπλεκόμενα άτομα και τις πολιτισμικές, προσωπικές και κοινωνικές επιρροές τους. Σε τελική ανάλυση, μια σχέση συντρόφου έχει να κάνει με την οικοδόμηση μιας βαθιάς και ουσιαστικής σχέσης με ένα άλλο άτομο, την προώθηση της αγάπης, της εμπιστοσύνης και της αμοιβαίας ανάπτυξης και τη συνεργασία για τη δημιουργία μιας ικανοποιητικής ζωής μαζί (Branden, 2008).

## **2.2 Βασικά χαρακτηριστικά των συντροφικών σχέσεων**

Οι ρομαντικές σχέσεις παρουσιάζουν συνήθως συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Το πρώτο εξ αυτών είναι η αμοιβαία έλξη. Οι σχέσεις αυτές βασίζονται σε μια αμοιβαία έλξη και ένα ρομαντικό ενδιαφέρον μεταξύ των εμπλεκόμενων ατόμων. Υπάρχει μια ισχυρή συναισθηματική και σωματική σύνδεση, που συχνά συνοδεύεται από συναισθήματα αγάπης, επιθυμίας και στοργής. Ένα άλλο χαρακτηριστικό είναι η συναισθηματική οικειότητα. Η συναισθηματική οικειότητα είναι βασικό χαρακτηριστικό των παραπάνω σχέσεων καθώς περιλαμβάνει ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία, ανταλλαγή προσωπικών σκέψεων και συναισθημάτων και βαθιά κατανόηση ο ένας του άλλου. Η συναισθηματική οικειότητα οικοδομεί εμπιστοσύνη, ενισχύει τη σύνδεση και ενισχύει το δεσμό μεταξύ των συντρόφων (Lewis, 2013).

Ένα άλλο χαρακτηριστικό, που αναφέρθηκε και παραπάνω είναι εκείνο της δέσμευσης. Οι σχέσεις αυτές χαρακτηρίζονται από δέσμευση μεταξύ τους. Αυτή η δέσμευση μπορεί να περιλαμβάνει αποκλειστικότητα, που σημαίνει ότι οι σύντροφοι έχουν συμφωνήσει να είναι μονογαμικοί και αφοσιωμένοι ο ένας στον άλλο. Η δέσμευση συνεπάγεται επίσης την προθυμία να εργαστούν με τις προκλήσεις, να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον και να επενδύσουν στο μακροπρόθεσμο μέλλον της σχέσης (Oikonrende and Okonrende, 2019).

Ταυτόχρονα υφίσταται εμπιστοσύνη και σεβασμός. Η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός είναι ζωτικής σημασίας συστατικά σε αυτές τις σχέσεις. Οι σύντροφοι έχουν εμπιστοσύνη ο ένας στην ειλικρίνεια, την αξιοπιστία και την πιστότητα του άλλου. Σέβονται ο ένας τα όρια, τις απόψεις και την αυτονομία του άλλου. Η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός αποτελούν τη βάση για μια υγιή και ασφαλή συνεργασία. Οι επιτυχημένες σχέσεις αυτής της μορφής, όμως, συχνά περιλαμβάνουν κοινές αξίες και στόχους. Ενώ οι σύντροφοι μπορεί να έχουν ατομικά ενδιαφέροντα και φιλοδοξίες, η εύρεση κοινού εδάφους και η ευθυγράμμιση των οραμάτων τους για το μέλλον μπορεί να συμβάλει σε μια αίσθηση ενότητας και αμοιβαίας ανάπτυξης (Hanson, 2023).

Στα κυριότερα γνωρίσματα περιέχεται και η αποτελεσματική επικοινωνία. Η επικοινωνία διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στις σχέσεις αυτού του είδους. Οι σύντροφοι συμμετέχουν σε ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία για να εκφράσουν τις ανάγκες, τις ανησυχίες και τις επιθυμίες τους. Η αποτελεσματική επικοινωνία βοηθά στην επίλυση των συγκρούσεων, στην εμπάθυνση της κατανόησης και στη διατήρηση μιας ισχυρής σύνδεσης.

Σε αυτά τα χαρακτηριστικά περιέχεται και η υποστήριξη και η συντροφικότητα. Οι σύντροφοι παρέχουν υποστήριξη και συντροφικότητα ο ένας στον άλλον. Είναι εκεί ο ένας για τον άλλο τόσο στις χαρές όσο και στις προκλήσεις της ζωής. Αυτή η υποστήριξη μπορεί να είναι συναισθηματική, πρακτική ή ηθική και ενισχύει τον δεσμό μεταξύ των συντρόφων. Ένα άλλο εξίσου καθοριστικό γνώρισμα είναι η φυσική οικειότητα. Η σωματική οικειότητα είναι συχνά μια σημαντική πτυχή των σχέσεων με τους συντρόφους. Περιλαμβάνει σεξουαλική δραστηριότητα καθώς και μη σεξουαλική στοργή, όπως αγκαλιές, φιλιά, αγκαλιές ή κρατήματα χεριών. Η σωματική οικειότητα καλλιεργεί μια αίσθηση εγγύτητας, σύνδεσης και συναισθηματικής ευεξίας (Branden, 2008).

Σημαντικό ρόλο σε όλα αυτά, όμως, παίζει και η ανάπτυξη. Οι σχέσεις αυτής της μορφής ενθαρρύνουν την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη. Οι σύντροφοι υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον στην επιδίωξη ατομικών στόχων, στη μάθηση και στην εξέλιξη ως άτομα και στο να

γίνουν οι καλύτερες εκδοχές του εαυτού τους. Παρέχουν ένα ασφαλές και θρεπτικό περιβάλλον για προσωπική ανάπτυξη και αμοιβαία ανάπτυξη. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να εκδηλωθούν διαφορετικά σε κάθε σχέση, καθώς κάθε σχέση είναι μοναδική. Επιπλέον, οι σχέσεις εξελίσσονται και αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, επομένως η δυναμική και τα χαρακτηριστικά μπορεί επίσης να αλλάξουν καθώς οι σύντροφοι μεγαλώνουν και βιώνουν νέες φάσεις της κοινής ζωής (Lewis, 2013).

### **2.3 Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των συντροφικών σχέσεων**

Η ποιότητα των σχέσεων με τους συντρόφους μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες. Ακολουθούν ορισμένοι βασικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη συνολική ποιότητα μιας σχέσης συντρόφων:

- **Επικοινωνία:** Η αποτελεσματική και ανοιχτή επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για μια υγιή σχέση. Η ποιότητα της επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων ακρόασης, της έκφρασης αναγκών και ανησυχιών και της εποικοδομητικής επίλυσης συγκρούσεων, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη συνολική ικανοποίηση και κατανόηση μεταξύ των συντρόφων.
- **Εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια:** Η εμπιστοσύνη αποτελεί τη βάση μιας ισχυρής συνεργασίας. Η ειλικρίνεια, η αξιοπιστία και η πίστη ο ένας στις προθέσεις και τις πράξεις του άλλου συμβάλλουν στην οικοδόμηση και τη διατήρηση της εμπιστοσύνης. Η έλλειψη εμπιστοσύνης ή η ανεντιμότητα μπορεί να διαβρώσει την ποιότητα της σχέσης και να δημιουργήσει εμπόδια στην οικειότητα και τη σύνδεση.
- **Συναισθηματική υποστήριξη:** Οι σύντροφοι πρέπει να νιώθουν συναισθηματική υποστήριξη ο ένας από τον άλλον. Το να παρέχουμε ενσυναίσθηση, κατανόηση και να είμαστε εκεί ο ένας για τον άλλον σε δύσκολες στιγμές, βοηθά να καλλιεργηθεί ένα αίσθημα ασφάλειας, εγγύτητας και συναισθηματικής ευημερίας μέσα στη σχέση (Oikonrende and Okonrende, 2019).
- **Συμβατότητα και κοινές αξίες:** Η συμβατότητα και η ευθυγράμμιση των αξιών και των στόχων διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις σχέσεις των συντρόφων. Η ύπαρξη κοινών ενδιαφερόντων, παρόμοιων προτεραιοτήτων και κοινών φιλοδοξιών μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της σύνδεσης και της αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ τους.
- **Οικειότητα και ρομαντισμός:** Η σωματική και συναισθηματική οικειότητα συμβάλλει στο βάθος και την ικανοποίηση μιας σχέσης συντρόφου. Ένα υγιές επίπεδο

οικειότητας, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής οικειότητας, της στοργής και της συναισθηματικής σύνδεσης, καλλιεργεί μια αίσθηση εγγύτητας, πάθους και δεσμού.

- Σεβασμός και Ισότητα: Ο σεβασμός των ορίων, των απόψεων και της αυτονομίας του άλλου είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση μιας υγιούς και ισορροπημένης σχέσης. Μια σχέση που βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και την ισότητα διασφαλίζει ότι και οι δύο σύντροφοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται, ακούγονται και ενδυναμώνονται μέσα στη σχέση (Massaro, 2020).
- Επίλυση συγκρούσεων: Ο τρόπος διαχείρισης των συγκρούσεων μέσα σε μια σχέση μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητά της. Οι δεξιότητες αποτελεσματικής επίλυσης συγκρούσεων, όπως η ενεργητική ακρόαση, ο συμβιβασμός και η εύρεση λύσεων που θα ωφελούν, συμβάλλουν σε μια υγιή και αρμονική συνεργασία. Η κακή διαχείριση των συγκρούσεων μπορεί να οδηγήσει σε άλυτα ζητήματα, δυσαρέσκεια και επιδείνωση της ποιότητας της σχέσης.
- Συναισθηματική νοημοσύνη: Η συναισθηματική νοημοσύνη, συμπεριλαμβανομένης της αυτογνωσίας, της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής ρύθμισης, επηρεάζει την ποιότητα των σχέσεων με τους συντρόφους. Το να είσαι συντονισμένος με τα δικά σου συναισθήματα και τα συναισθήματα του συντρόφου και να ανταποκρίνεσαι με ευαισθησία και κατανόηση μπορεί να ενισχύσει μια βαθύτερη συναισθηματική σύνδεση και να προάγει την ικανοποίηση από τη σχέση.
- Εξωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες και συστήματα υποστήριξης: Εξωτερικοί παράγοντες, όπως το εργασιακό άγχος, οι οικονομικές πιέσεις ή η δυναμική της οικογένειας, μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα μιας σχέσης συντρόφου. Η ύπαρξη ισχυρών συστημάτων υποστήριξης, τόσο μεμονωμένα όσο και ως ζευγάρι, μπορεί να βοηθήσει στην πλοήγηση αυτών των στρεσογόνων παραγόντων και να παρέχει προστασία έναντι των αρνητικών επιπτώσεών τους στη σχέση.
- Δέσμευση και επένδυση: Το επίπεδο δέσμευσης και επένδυσης που φέρνει κάθε σύντροφος στη σχέση επηρεάζει την ποιότητά της. Μια κοινή δέσμευση στη σχέση, συμπεριλαμβανομένης της προθυμίας να επενδύσει κανείς χρόνο, προσπάθεια και ενέργεια για την καλλιέργεια της, συμβάλλει σε μια ολοκληρωμένη και μακροχρόνια σύνδεση (Lewis, 2013).

Γενικότερα, σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι παράγοντες που αναφέρθηκαν σε αυτήν την ενότητα μπορούν να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους και η

παρουσία ή η απουσία ενός παράγοντα μπορεί να επηρεάσει τον αντίκτυπο των άλλων. Επιπλέον, οι ατομικές διαφορές, οι προηγούμενες εμπειρίες και η προσωπική ανάπτυξη μπορούν επίσης να διαμορφώσουν την ποιότητα μιας σχέσης αυτής της μορφής (Branden, 2008).

## **2.4 Οφέλη μέσω κοινωνικής δικτύωσης στις συντροφικές σχέσεις**

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν μια πρόσθετη πλατφόρμα για τα ζευγάρια να επικοινωνούν και να παραμένουν συνδεδεμένα όλη την ημέρα. Ακόμη και σε πολυάσχολα προγράμματα, οι σύντροφοι μπορούν να στέλνουν γρήγορα μηνύματα, να μοιράζονται φωτογραφίες ή να αφήνουν σχόλια, ενισχύοντας τον συναισθηματικό τους δεσμό και κάνοντας τους να αισθάνονται πιο συνδεδεμένοι (Hanson, 2023).

Εξίσου σημαντικό όφελος μπορεί να θεωρηθεί το γεγονός πως έχουν κοινά ενδιαφέροντα. Τα ΜΚΔ προσφέρουν την ευχέρεια στα ζευγάρια να ανακαλύπτουν και να συμμετέχουν σε κοινά ενδιαφέροντα πιο εύκολα. Μπορούν να ακολουθούν σελίδες, ομάδες ή λογαριασμούς που σχετίζονται με τα χόμπι τους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε πιο ελκυστικές συζητήσεις και δραστηριότητες που ενισχύουν τη σχέση τους (Bond, 2016).

Παράλληλα, μπορεί να υπάρξουν ψηφιακές αναμνήσεις. Τα ζευγάρια μπορούν να δημιουργήσουν ένα ψηφιακό λεύκωμα της σχέσης τους μοιράζοντας φωτογραφίες, αναρτήσεις και αναμνήσεις στο διαδίκτυο. Αυτό είναι εφικτό να χρησιμεύσει ως οπτικό χρονοδιάγραμμα του ταξιδιού τους μαζί, βοηθώντας τους να ξαναζήσουν είτε ακόμα και να γιορτάσουν ξεχωριστές στιγμές (Massaro, 2020).

Ταυτόχρονα είναι χρήσιμο να σημειωθεί πως τα συγκεκριμένα μέσα παρέχουν ένα δίκτυο φίλων, οικογένειας, ακόμη και διαδικτυακών κοινοτήτων που μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη και συμβουλές σε δύσκολες στιγμές. Οι σύντροφοι μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις από τις εμπειρίες των άλλων και να λάβουν ενθάρρυνση, ενισχύοντας την αίσθηση της ενότητας τους (Oikonrende and Okonrende, 2019).

Ένα εξίσου καθοριστικό όφελος είναι η δημόσια αναγνώριση. Η ανάρτηση για τον σύντροφο και τη σχέση κάποιου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι δυνατόν να λειτουργήσει ως δημόσια εκδήλωση στοργής, υπενθυμίζοντας και στους δύο συντρόφους τη δέσμευση και την αγάπη τους. Μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως ένας τρόπος για να γιορτάσουν ορόσημα, επετείους και επιτεύγματα μαζί (Christensen, 2018).



Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να τονιστεί πως η κοινή χρήση δραστηριοτήτων και σκέψεων της καθημερινής ζωής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση διαφάνειας στη σχέση. Οι σύντροφοι μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις για τις καθημερινές ρουτίνες και τις εμπειρίες του άλλου, ενθαρρύνοντας τη βαθύτερη κατανόηση της ζωής του άλλου (Kerkhof et al., 2011).

Τα μέσα αυτά επιτρέπουν στους συντρόφους να οργανώνουν εικονικά ραντεβού, μηνύματα έκπληξη ή προκλήσεις που προσθέτουν μια παιχνιδιάρικη και δημιουργική διάσταση στη σχέση τους. Αυτό παίζει καθοριστικό ρόλο προκειμένου να διατηρείται ο ενθουσιασμός ζωντανός ακόμα και στην περίπτωση στην οποία υπάρχει απόσταση. Ένα εξίσου σημαντικό όφελος αυτού του είδους είναι η καλλιέργεια εμπιστοσύνης. Το να είναι ανοιχτοί στις αλληλεπιδράσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τους φίλους και τις συνδέσεις μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ των συντρόφων. Η διαφάνεια μπορεί να μειώσει τα συναισθήματα ζήλιας ή καχυποψίας που διαφορετικά θα μπορούσαν να προκύψουν λόγω διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων (Oikonrende and Okonrende, 2019).

Τα συγκεκριμένα μέσα, παράλληλα, μπορούν να μνήσουν τους συντρόφους σε νέες εμπειρίες, ιδέες και τάσεις. Η εξερεύνηση αυτών από κοινού μπορεί να οδηγήσει σε συναρπαστικές συνομιλίες και κοινές αναμνήσεις. Την ίδια στιγμή τα ΜΚΔ μπορούν να παρέχουν στους συντρόφους ένα χώρο για να διατηρήσουν τις ατομικές ταυτότητες και τα ενδιαφέροντά τους. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή της συνεξάρτησης και να επιτρέψει σε κάθε άτομο να αναπτυχθεί ανεξάρτητα ενώ εξακολουθεί να είναι μέρος μιας αφοσιωμένης σχέσης (Massaro, 2020).

Στα παραπάνω οφέλη, θα μπορούσε να συμπεριληφθεί, επίσης, η διατήρηση των σχέσεων ζωντανών ακόμα και στην περίπτωση στην οποία υπάρχουν μεγάλες αποστάσεις. Για τα ζευγάρια που έχουν σχέσεις εξ αποστάσεως, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της αίσθησης εγγύτητας. Οι τακτικές αλληλεπιδράσεις, η ανταλλαγή εμπειριών και η ενημέρωση ο ένας για τη ζωή του άλλου μπορούν να βοηθήσουν στη γεφύρωση του φυσικού χάσματος (Bond, 2016).

Γενικότερα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν σημαντικά οφέλη. Για αυτόν τον λόγο είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μετριοπάθεια και η υπεύθυνη χρήση είναι το κλειδί. Η υπερβολική εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα, όπως μειωμένες αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο ή ανησυχίες για το απόρρητο. Η επίτευξη ισορροπίας μεταξύ διαδικτυακών και εκτός σύνδεσης

αλληλεπιδράσεων είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση υγιών σχέσεων και συντροφικότητας στην ψηφιακή εποχή (Hanson, 2023).

Επί της ουσίας είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως υφίστανται αρκετές έρευνες που εστιάζουν στα θετικά που μπορεί να έχει η χρήση αυτών των μέσων στις συντροφικές σχέσεις. Για παράδειγμα, η μελέτη του Hertlein (2012) εστιάζει στο γεγονός πως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την εμφάνιση ενδείξεων δέσμευσης, για παράδειγμα, όταν ένας νέος σύντροφος ορίζει την οικογενειακή του κατάσταση ως βρισκόμενος «σε σχέση». Η εν λόγω έρευνα διαπίστωσε ότι η αλλαγή αυτής της κατάστασης είναι ένα σημαντικό βήμα σε μια σχέση και μπορεί επίσης να αλλάξει τη δυναμική στη σχέση εκτός σύνδεσης.

Η έρευνα αυτή διαπίστωσε ακόμα ότι οι άνθρωποι εμφανίζουν δημόσια τη στοργή τους σε αυτά τα μέσα και ότι οι σύντροφοι εκτιμούν αυτά τα δημόσια σημάδια στοργής. Σε γενικές γραμμές, η εν λόγω έρευνα διαπίστωσε ότι τα άτομα ήταν πιο πιθανό να βιώσουν ευτυχία στη σχέση παρά να βιώσουν ζήλια σε αυτά τα μέσα. Αυτή είναι μια σημαντική συμβολή σε προηγούμενα ευρήματα. Η μελέτη αυτή έδειξε ότι τα συγκεκριμένα μέσα έχουν τη δυνατότητα να αυξήσουν την ικανοποίηση και την ευτυχία από τη σχέση, επειδή επιτρέπουν δημόσιες επιδείξεις στοργής και δέσμευσης για τη σχέση (Hertlein, 2012). Σε μια άλλη έρευνα διαπιστώθηκε πως αν και τα άτομα με χαμηλή και υψηλή αυτοεκτίμηση δεν διαφέρουν στην εμπειρία τους για την ευτυχία των σχέσεων, συχνά εντοπίζονται διαφορετικά μοτίβα στους προγνωστικούς παράγοντες για αυτές τις δύο ομάδες (Christensen, 2018).

Συμπερασματικά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν θετικά τις σταθερές σχέσεις ενισχύοντας την επικοινωνία, παρέχοντας ευκαιρίες για κοινές εμπειρίες και προσφέροντας ένα υποστηρικτικό δίκτυο. Ωστόσο, είναι σημαντικό για τα ζευγάρια να επιτύχουν μια ισορροπία μεταξύ διαδικτυακών και εκτός σύνδεσης αλληλεπιδράσεων, να θέτουν όρια και να επικοινωνούν ανοιχτά σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να διασφαλίσουν ότι ενισχύουν αντί να εμποδίζουν τη σχέση τους (Hanson, 2023).

## 2.5 Αρνητικές επιρροές μέσω κοινωνικής δικτύωσης στις συντροφικές σχέσεις

Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό από όλα όσα παρουσιάστηκαν μέχρι τώρα στη συγκεκριμένη εργασία τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν καταλάβει κεντρική θέση στην καθημερινή ζωή των σύγχρονων ανθρώπων σε σημείο που μπορούν εύκολα να επηρεάσουν πλέον τον τρόπο σκέψης, σύνδεσης, αλλά και λειτουργίας τους. Έρευνες αναφέρουν πως η εκτεταμένη χρήση των ΜΚΔ επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητα των ανθρώπων και σε άλλα επίπεδα, όπως είναι για παράδειγμα οι συντροφικές τους τους σχέσεις (Volkmer, 2021).

Σε αρκετές μελέτες επισημαίνεται πως υφίσταται διαχωρισμός της ζωής των ανθρώπων σε πραγματική και εικονική, μια διάκριση η οποία φαίνεται ότι είναι εξαιρετικά πιθανόν να αναπτύξει καινούρια είδη διαχωρισμού, έναν εσωτερικό χωρισμό, μια αποσύνδεση από τον καλούμενο αυθεντικό εαυτό. Επί της ουσίας, αφορά ένα σύνολο εμπειριών που σχετίζονται με την αποστασιοποίηση από την πραγματικότητα και όχι με την απώλεια της πραγματικότητας, όπως γίνεται για παράδειγμα στην περίπτωση μιας ψύχωσης, με βασικότερο γνώρισμα την περισσότερο είτε την λιγότερο σοβαρή αποσύνδεση της ανθρώπινης ύπαρξης από συναισθηματικές, είτε ακόμα και σωματικές εμπειρίες (Christensen, 2018).

Σίγουρα θα ήταν ευκολότερο σε περίπτωση που αναφερόμασταν σε ένα είδος απόσπασης είτε παράκαμψης από το άμεσο περιβάλλον, όπως επίσης και από τον ίδιο τους τον εαυτό. Η αλήθεια είναι πως η συγκεκριμένη ψυχική δράση, όπου ένας άνθρωπος αποκόπτεται σε μεγάλο βαθμό από την πραγματικότητα των σκέψεων, των αναμνήσεων, καθώς επίσης και από τα συναισθήματά του, εντοπίζεται με αρκετούς και διαφορετικούς τρόπους στους σύγχρονους ανθρώπους (Kerkhof et al., 2011).

Στα εν λόγω μέσα οι χρήστες έχουν μια επινοημένη τεχνητά διαμορφωμένη περσόνα, ένα διαφορετικό προφίλ και εκείνη η οντότητα είναι εκείνη που αλληλεπιδρά με τους άλλους χρήστες. Σε αρκετές περιπτώσεις, αυτό μπορεί να έχει σημαντικές επιρροές στην εικόνα που έχουμε για τον ίδιο μας τον εαυτό. Για αυτό τον λόγο, σε αρκετές περιπτώσεις υφίσταται αίσθημα ανεπάρκειας. Το πιο μεγάλο ζήτημα σε όλο αυτό είναι πως συχνά υφίσταται απαγόρευση της αρνητικότητας, όπως επίσης και ψυχολογική άρνηση της αρνητικότητας (Volkmer, 2021).

Σε ό,τι έχει να κάνει με την επικοινωνία, τα συγκεκριμένα μέσα έχουν ένα εγγενές έλλειμμα. Με λίγα λόγια δεν υφίσταται η μη λεκτική επικοινωνία, την οποία γνωρίζαμε σε παλαιότερα

είδη επικοινωνίας. Τα συγκεκριμένα μέσα έχουν καταφέρει να απομακρύνουν το νόημα της επικοινωνίας. Είναι ένα διαφορετικό είδος επικοινωνίας κατά το οποίο συχνά εντοπίζεται το φαινόμενο της άρσης των αναστολών, υφίσταται ένα είδος ελευθερίας που συχνά υπονομεύει και δεν υπηρετεί την επικοινωνία των ανθρώπων. Συνεπώς είναι εφικτό να ειπωθεί πως πλέον δεν υφίσταται αυθεντικότητα (Martikainen, 2021).

Γενικότερα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με τους φίλους, την οικογένεια και τους συνεργάτες, αλλά υπάρχουν και αρνητικά που έρχονται με το να μοιραζόμαστε πολλά από τον εαυτό μας με τον κόσμο. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μας δίνει την ευκαιρία να ασχολούμαστε πιο συχνά με τους άλλους, αλλά μας φέρνει επίσης σε μια θέση όπου μπορούμε να συγκρίνουμε τη ζωή μας με τις ζωές των άλλων (MacDonald, 2020).

Τελικά, αυτό θα μπορούσε να έχει αρνητικές επιπτώσεις στις σχέσεις μας. Παρακάτω θα εξετάσουμε πώς το να ξοδεύουμε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο σε κοινωνικές πλατφόρμες θα μπορούσε να μας εμποδίσει να δημιουργήσουμε ισχυρούς δεσμούς εκτός σύνδεσης. Αρχικά υφίσταται λιγότερος χρόνος για αγαπημένα πρόσωπα. Όσο περισσότερο συμμετέχουμε στο διαδίκτυο, τόσο λιγότερο συμμετέχουμε στην καθημερινή μας ζωή και αυτό περιλαμβάνει τον χρόνο που επενδύουμε στις συντροφικές σχέσεις. Εάν ένας σύντροφος κατηγορεί τον άλλον ότι είναι εθισμένος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, υπάρχει πιθανότητα οι άνθρωποι γύρω του να παρατηρήσουν ότι δεν αλληλεπιδρά πλέον μαζί τους (Vogels and Anderson, 2020).

Έρευνες αναφέρουν πως πολλές φορές μπορεί κάποιος να καταλήξει να συγκρίνει άλλες σχέσεις με τις δικές του. Οι άνθρωποι δημοσιεύουν πολλά πράγματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πολλά από αυτά που βλέπουμε είναι συνήθως η καλύτερη πλευρά της ζωής των άλλων, συμπεριλαμβανομένου του πόσο σπουδαίες είναι οι σχέσεις τους. Από εκπληκτικές φωτογραφίες διακοπών μέχρι περιπέτειες και επετείους, οι περισσότεροι δημοσιεύουν μόνο τα κυριότερα σημεία της ζωής τους. Εάν τα πράγματα δεν πάνε τόσο καλά σε μια σχέση, μπορεί να μπει κάποιος στον πειρασμό να συγκρίνει τη σχέση του με των άλλων και αυτό θα μπορούσε να επηρεάσει τη διάθεσή του και το πώς βλέπει τη σχέση του (Sutcliffe et al., 2018).

Επίσης, σε αρκετές περιπτώσεις, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν την εμμονική συμπεριφορά. Εάν μπει κάποιος στον πειρασμό να ελέγξει τις αναρτήσεις του συντρόφου του, να αναλύσει τις τοποθεσίες στις οποίες βρίσκεται και να

παρακολουθήσει τα άτομα που βλέπει σε φωτογραφίες μαζί του, μπορεί να υπάρξουν αρνητικές συνέπειες. Ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι χρήσιμα για την εκμάθηση σημαντικών γεγονότων στη ζωή ενός συντρόφου, είναι εύκολο να υπάρξουν προβλήματα, ειδικά αν υπάρξουν αμφιβολίες για τη σχέση. Η εμμονική συμπεριφορά, όπως ο έλεγχος των μηνυμάτων του συντρόφου, θα μπορούσε γρήγορα να οδηγήσει σε έναν άσχημο καβγά ή ακόμα και σε χωρισμό (Sumaiya and Mohd, 2022).

Παράλληλα, βάσει μελετών τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επιδεινώσουν προβλήματα στην εικόνα του σώματος. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να δημοσιεύσουν τον εαυτό τους σε ελκυστικές πόζες. Δεν υπάρχει τίποτα κακό σε αυτό, ωστόσο, εάν είναι κανείς επιρρεπής και συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους, μπορεί να καταλήξει με μια αρνητική εικόνα σώματος. Εάν δημιουργούνται μη ρεαλιστικά πρότυπα για τον εαυτό μας, επειδή συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους, οι σχέσεις θα μπορούσαν να επηρεαστούν, καθώς και η ψυχική μας υγεία. Όταν η αυτοπεποίθησή μας μειώνεται σημαντικά, η διάθεσή, όπως επίσης και η εικόνα για τον εαυτό μας, υποφέρουν (Lenhart et al., 2015).

Ένα άλλο πρόβλημα αυτού του είδους είναι πως οι δημοσιεύσεις θα μπορούσαν να προκαλέσουν παρεξηγήσεις. Όταν ένας σύντροφος είναι ύποπτος ότι ο άλλος είναι μυστικοπαθής ή ακόμα και άπιστος, το πρώτο πράγμα που κάνει είναι να ελέγξει τον λογαριασμό του συντρόφου του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι λογαριασμοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι αναρτήσεις σε αυτούς μας αφήνουν όλους ευάλωτους, γιατί όλα είναι ανοιχτά σε διαφορετικές ερμηνείες. Για παράδειγμα, μια φωτογραφία έξω για ποτό με φίλους θα μπορούσε να ερμηνευτεί ως ανειλικρινής για τους ανθρώπους που ήταν εκεί. Εάν οι αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οδηγούν σε παρεξηγήσεις μεταξύ των συντρόφων, είναι πιθανό να έχει πέσει κάποιος θύμα των αρνητικών επιπτώσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Bouffard et al., 2021).

Ακόμα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα μπορούσαν να ξεπεράσουν τα όρια. Εάν ένας σύντροφος απολαμβάνει το απόρρητό του περισσότερο από τον άλλον, και συνεχίζει να δημοσιεύει φωτογραφίες του χωρίς να τον ρωτήσει, έχει ξεπεράσει ένα όριο. Αν και είναι ο λογαριασμός του και μπορεί να δημοσιεύσει ό,τι του αρέσει, είναι σημαντικό να βεβαιωθεί ότι ο σύντροφός του δεν πρόκειται να εκνευριστεί για κάτι. Αυτό που μπορεί να φαίνεται σε κάποιον ως αθώο post μπορεί να παρερμηνευτεί από τον σύντρόφό του. Είναι τόσο εύκολο να ξεπεράσει κάποιος τα όρια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χωρίς καν να ξέρει ότι τα έχει ξεπεράσει (Stewart and Linden, 2019).

Για αυτόν τον λόγο υφίστανται αρκετές περιπτώσεις και προβλήματα όπου προκαλείται ζήλια. Αν κάποιος ζηλεύει, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα μπορούσαν γρήγορα να γίνουν ένα επίσημο εργαλείο. Υπάρχουν τρόποι για να μάθει κάποιος αν η σχέση του είναι υγιής, αλλά όχι μέσω των social media. Αν δει κάτι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του συντρόφου του, όπως να κάθεται πολύ κοντά σε έναν συνάδελφο στη δουλειά, μπορεί να εμφανιστούν αισθήματα ζήλιας και αυτό θα επηρεάσει τη σχέση τους. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπουν επίσης στους ανθρώπους να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τους πρώην, και ενώ κάθε άτομο είναι διαφορετικό, αν ο τρέχων σύντροφός του δεν είναι ευχαριστημένος με αυτό, αυτό μπορεί γρήγορα να οδηγήσει σε ένα ξέσπασμα ζήλιας (Abbasí and Alghamdi, 2017).

Συχνά, όμως, υφίσταται και το πρόβλημα της απόσπασης της προσοχής. Εάν αποσπάται η προσοχή κάποιου από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η σχέση του μπορεί να έχει πρόβλημα με αυτό. Αν για παράδειγμα δίνει μεγάλη αξία στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις αντί να περνάει χρόνο με κάποιον πρόσωπο με πρόσωπο, πιθανότατα έχει γίνει υπερβολικά εξαρτημένος από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως διέξοδο για τις σκέψεις και τα συναισθήματά του (Alajmi et al., 2016).

Αν μοιράζεται περισσότερο στα παραπάνω δίκτυα, παρά με τον σύντροφό του που μπορεί να κάθεται ακριβώς δίπλα του, είναι πιθανό να νιώθει αποκομμένος στην τρέχουσα σχέση του. Εάν τόσο αυτός, όσο και ο/η σύντροφός του αφιερώνουν χρόνο κοιτάζοντας τα τηλέφωνα τους όταν είναι μαζί, τότε είναι σημαντικό να διερευνήσουν γιατί υποκρύπτουν στην απόσπαση της προσοχής και τι είναι αυτό που στην πραγματικότητα αποφεύγουν (Hayes et al., 2016).

Έρευνες τα τελευταία χρόνια αναφέρουν πως υφίσταται μια σχέση μεταξύ της χρήσης αυτών των μέσων και της εμφάνισης ψυχοπαθολογίας, όπως είναι για παράδειγμα φαινόμενα κατάθλιψης, στρες, άγχους, αλλά και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Οι ίδιες μελέτες αναφέρουν πως όλα αυτά είχαν σαν συνέπεια την αισθητή ανοδική τάση των χωρισμένων ζευγαριών (Quinn, 2016).

Όταν ένας άνθρωπος ξεκινάει να δέχεται παράπονα για τον χρόνο που σπαταλάει στο κινητό είτε στα εν λόγω μέσα, τότε είναι μια καλή ευκαιρία να αναλογιστεί μήπως έχει ξεκινήσει να εθίζεται. Κυρίως σε περιπτώσεις όπου αισθάνεται άγχος στην περίπτωση στην οποία απομακρύνεται από το κινητό του, πανικοβάλλεται όταν δεν έχει τη δυνατότητα να το βρει, τσεκάρει συχνά τα παραπάνω μέσα (και κυρίως πριν κοιμηθεί είτε όταν ξυπνήσει) και κάνει

scroll down την ώρα του φαγητού, είτε ακόμα και όταν είναι να κάνει σεξ, θα πρέπει να βρεθεί άμεσα μια λύση για την αντιμετώπιση του συγκεκριμένου προβλήματος (Hertlein, 2012).

Ακόμη μια εξίσου παράλογη ανάγκη για προσοχή την οποία είναι δυνατόν να παρουσιάσει ένας άνθρωπος και η έντονη απογοήτευση στην περίπτωση που δεν την λαμβάνει από τους φίλους του σε αυτά τα μέσα (π.χ. εάν δεν έχει αρκετά likes), ακόμα και στην περίπτωση στην οποία την λαμβάνει από τους πραγματικούς του φίλους, είναι ένα εξίσου σημαντικό σημάδι κινδύνου που μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό μια σχέση (Whiteside et al., 2018).

Γενικότερα, είναι χρήσιμο να τονιστεί πως η απαίτηση υπερέκθεσης των προσωπικών στιγμών, με την ενημέρωση της κατάστασης στα εν λόγω μέσα, είναι εφικτό να κάνει κάθε σύντροφο να μην αισθάνεται άνετα, είτε ακόμα και πως παραβιάζεται η ιδιωτικότητά του. Φυσικά αυτό θα έχει αρνητικές συνέπειες στην σχέση αυτών των ανθρώπων. Παράλληλα, το διαδικτυακό φλερτ είναι πιθανόν για εκείνον που το κάνει να μην λογίζεται ως απάτη προς τον σύντροφό του, αφού δεν γίνεται από κοντά και λόγω του ότι υφίσταται ανωνυμία. Η παραπάνω κατάσταση, όμως, δεν σημαίνει πως ισχύει το ίδιο και για το άλλο μέλος της σχέσης (Martikainen, 2021).

Μια εξίσου καθοριστική και συχνή ένδειξη η οποία είναι πιθανόν να δημιουργήσει σοβαρά ζητήματα και να ανησυχήσει έναν άνθρωπο είναι στην περίπτωση στην οποία πιάσει τον εαυτό του να το παίζει διαδικτυακός ντεντέκτιβ, θέτοντας με αυτόν τον τρόπο σε κίνδυνο το αίσθημα της εμπιστοσύνης το οποίο υφίσταται στην σχέση στην οποία έχει. Τις περισσότερες φορές γίνεται έλεγχος σε πιο παλιά posts τα οποία είναι εξαιρετικά πιθανόν να αποτελέσουν έναυσμα για προβλήματα, κυρίως στην περίπτωση στην οποία ένας άνθρωπος δίνει μεγαλύτερη σημασία στις δημοσιεύσεις στα συγκεκριμένα μέσα (Volkmer, 2021). Οι περισσότερες έρευνες στη σημερινή εποχή αναφέρουν πως τα συγκεκριμένα μέσα είναι εφικτό να επιφέρουν αρνητικές, αλλά και θετικές, επιρροές σε αυτές τις σχέσεις, σύμφωνα πάντοτε με τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται από τον εκάστοτε άνθρωπο (Christensen, 2018).

Βάσει μελετών τα μέσα αυτού του είδους είναι εφικτό να παίξουν καθοριστικό ρόλο στις τοξικές συγκρίσεις, καθώς επίσης και στις μη ρεαλιστικές προσδοκίες για το πως είναι σημαντικό να είναι οι σχέσεις των ανθρώπων, και τα ζευγάρια είναι πιθανόν να ξοδεύουν αρκετά χρόνο με απώτερο στόχο να βγάλουν μια φωτογραφία παρά να εστιάσουν στην ίδια τους την σχέση. Όπως προαναφέρθηκε, τα μέσα αυτής της μορφής τις περισσότερες φορές

έχουν άμεση σχέση με την κακή εικόνα του σώματος, όπως επίσης και με διάφορα φαινόμενα κατάθλιψης, τα οποία το βέβαιο είναι πως θα επιφέρουν αρνητικές συνέπειες σε μια σχέση (Kerkhof et al., 2011).

Τα εν λόγω μέσα είναι δυνατόν να επιφέρουν αρνητικές επιρροές στις σημερινές συντροφικές σχέσεις, ως επί το πλείστον στην περίπτωση στην οποία ξεκινάει η σύγκριση του εαυτού μας με τους γύρω μας, περιέχοντας σε αυτήν την κατηγορία και τους φίλους μας, είτε ακόμα και διάσημους οι οποίοι προβάλλονται σε αυτά τα μέσα και παρέχουν καθορισμένα πρότυπα. Είναι πιθανόν, για παράδειγμα, να φοβάται κάποιος πως η ζωή του δεν είναι τόσο καλή σε σχέση με τους γύρω του και να απομακρυνθεί από τους φίλους τους λόγω του ότι νιώθει μειονεκτικά (Vogels and Anderson, 2020).

Όλα αυτά επιφέρουν αρνητικές συνέπειες και στην αυτοεκτίμηση των ανθρώπων, κάτι το οποίο σε αρκετές περιπτώσεις μπορεί να επιφέρει μέχρι και την απομόνωση. Αυτοί είναι μερικοί μόνο από τους βασικότερους λόγους για τους οποίους η ανοδική τάση της χρήσης των παραπάνω μέσων έχει άρρηκτη σχέση με διάφορα φαινόμενα κατάθλιψης. Σε περίπτωση, επομένως, όπου διαρκώς γίνεται σύγκριση της ζωής ενός ανθρώπου με την τέλεια εικόνα που έχουν οι άλλοι σε αυτά τα μέσα, πιθανόν να τον κάνουν να μην αισθάνεται καλά με τον ίδιο του τον εαυτό και αυτό θα έχει άσχημες συνέπειες και στην σχέση του (Whiteside et al., 2018).

Επί της ουσίας, τα ζητήματα αυτοεκτίμησης είναι δυνατόν να υπάρξουν στην περίπτωση όπου κάποιος βλέπει φωτογραφίες ζευγαριών σε αυτά τα μέσα. Οι άνθρωποι είναι εφικτό να μην αισθάνονται σημαντικοί, είτε να αισθάνονται κατώτεροι, σε περίπτωση που δεν μοιράζονται οι σύντροφοί τους κοινές τους φωτογραφίες. Έρευνες, ακόμα, κάνουν λόγο πως το cyber bullying είναι πιθανόν να επιφέρει αρνητικές επιδράσεις στις συντροφικές σχέσεις των χρηστών. Το συγκεκριμένο πρόβλημα έχει άμεση σχέση με την ανοδική τάση του κινδύνου κατάθλιψης και στα θύματα, όπως επίσης και στους ίδιους τους θύτες (Sutcliffe et al., 2018).

Παράλληλα, αρκετές είναι οι έρευνες οι οποίες έχουν συνδέσει τη χρήση των συγκεκριμένων μέσων με την ανοδική τάση των φαινομένων ζήλιας είτε ακόμα και απογοήτευσης σε μια τέτοια σχέση. Αυτό παρατηρείται κυρίως σε περιπτώσεις που κάποιος νιώθει ιδιαίτερα ανασφαλής, οπότε είναι ευκολότερο να αποκτήσει εμμονές με αυτά τα μέσα και να ελέγχει όλες τις κινήσεις του συντρόφου του. .



Ο εκάστοτε σύντροφος θα αισθάνεται αναστάτωση εάν δει τον σύντρόφό του να κάνει like είτε σχόλια κάτω από posts άλλων, όμως αυτό τον βάζει στην διαδικασία να ελέγχει στην ουσία τον σύντρόφό του και να έχει υποψίες πως ενδιαφέρεται περισσότερο για άλλους, είτε να πιστεύει πως ήδη τον έχει απατήσει. Πιο συγκεκριμένα, σε μέσα όπως είναι για παράδειγμα το Facebook, είτε το Instagram, υφίσταται ανοδική τάση των συναισθημάτων καχυποψίας, καθώς επίσης και της παθολογικής ζήλιας στις συντροφικές σχέσεις (Quinn, 2016).

Μια πρόσφατη έρευνα αναφέρει πως τα σύγχρονα ζευγάρια τα οποία ήταν μαζί λιγότερο από 3 έτη, ξόδευαν περισσότερο χρόνο σε παρόμοιες πλατφόρμες δικτύωσης και είχαν πιο πολλές διαφωνίες. Η συγκεκριμένη έρευνα επισημαίνει πως οι άνθρωποι οι οποίοι βγαίνουν ραντεβού με συντρόφους οι οποίοι μοιράζονται αρκετές στιγμές της καθημερινότητάς τους σε αυτά τα μέσα αισθάνονταν λιγότερη ικανοποίηση στη σχέση τους (παρά το γεγονός πως οι θετικές αναρτήσεις φαίνεται να μειώνουν σε μεγάλο βαθμό τις αρνητικές συνέπειες σε μια σχέση) (Sumaiya and Mohd, 2022).

Αρκετές είναι οι έρευνες, επίσης, οι οποίες εστιάζουν στο γεγονός πως τα παραπάνω μέσα τείνουν να αγνοούν τις άσχημες στιγμές της καθημερινότητας των ζευγαριών. Αυτό κατά κύριο λόγο οφείλεται στο γεγονός πως τα περισσότερα ζευγάρια σε αυτά τα μέσα εμφανίζουν μια ιδανική ζωή και καθημερινότητα. Οι δυσκολίες, οι δουλειές του σπιτιού, η δέσμευση είτε ακόμα και η οικειότητα είναι μερικές από τις κυριότερες προκλήσεις στη ζωή ενός ζευγαριού. Οι διακοπές, είτε ακόμα και οι φωτογραφίες, είναι εφικτό να κάνουν έναν άνθρωπο να αισθανθεί όμορφα, αλλά οι στιγμές της καθημερινής ζωής είναι η πραγματικότητα και εκείνες οι οποίες επιφέρουν μια ποιοτικότερη σχέση (Hayes et al., 2016).

Οι περισσότερες έρευνες τονίζουν πως ο εθισμός στο διαδίκτυο καθώς επίσης και στα συγκεκριμένα μέσα είναι δυνατόν να έχουν καθοριστικές επιδράσεις ακόμα και στην ψυχική υγεία των ανθρώπων είτε στην ποιότητα της ζωής τους. Όσο μεγαλύτερος είναι ο εθισμός στην ανοδική τάση της ντοπαμίνης την οποία προκαλούν τα εν λόγω μέσα, τόσο λιγότερο δεσμευμένοι, είτε ενθουσιασμένοι, αισθανόμαστε με τις απλές στιγμές της καθημερινής μας ζωής. Οι άνθρωποι, επομένως, είναι ζωτικής σημασίας να εξασκηθούν περισσότερο στην πραγματική σύνδεση με τον σύντρόφό τους και έτσι θα υπάρξει σημαντική ανοδική τάση της συναισθηματικής τους οικειότητας (Lenhart et al., 2015).

Παρά το γεγονός πως αυτά τα μέσα αναπτύχθηκαν με κυριότερο στόχο να προάγουν την σύνδεση, οι περισσότερες έρευνες των τελευταίων ετών έχουν δείξει πως εν τέλει η χρήση τους συμβάλλει στην αισθητή ανοδική τάση της μοναξιάς, των διαταραχών της διάθεσης (όπως είναι για παράδειγμα τα φαινόμενα κατάθλιψης) και ελαττώνει σε μεγάλο βαθμό την αυτοεκτίμηση. Τα άτομα με μια προϋπάρχουσα ψυχική διαταραχή είναι εφικτό να είναι περισσότερο επιρρεπή στις συγκρίσεις, ως επί το πλείστον εξαιτίας των αρνητικών τους σκέψεων (Bouffard et al., 2021).

Από την άλλη μεριά, η αισθητή ελάττωση της χρήσης των συγκεκριμένων μέσων ελαττώνει σε σημαντικό επίπεδο την αίσθηση της μοναξιάς όπως επίσης και των ενδείξεων για κατάθλιψη. Παρά το γεγονός πως τα παραπάνω ζητήματα είναι προσωπικά και δεν σχετίζονται άμεσα με τις συντροφικές σχέσεις, είναι δυνατόν να επιφέρουν σοβαρά ζητήματα στις σχέσεις. Για παράδειγμα στην περίπτωση στην οποία ένας σύντροφος έχει ένα ζήτημα ψυχικής υγείας, είναι πιθανόν να αποφεύγει την οικειότητα είτε να είναι περισσότερο επιρρεπής στην εξάρτηση (Stewart and Linden, 2019).

Υφίστανται, όμως, και έρευνες που εστιάζουν και στην ενίσχυση του ναρκισσισμού. Για παράδειγμα, αρκετές μελέτες κάνουν λόγο πως η υπερβολική χρήση αυτών των δικτύων έχει άρρηκτη σχέση με διάφορα ναρκισσιστικά γνωρίσματα. Ο εθισμός σε αυτά τα μέσα αντανακλά την απαίτηση για τροφοδότηση του εγώ και είναι μια προσπάθεια με απώτερο στόχο την αισθητή βελτίωση της αυτοεκτίμησης και αυτά είναι και τα δυο κυριότερα γνωρίσματα αυτής της μορφής. Τα διαφορετικά μέσα αυτού του είδους τις περισσότερες φορές επιφέρουν διαφοροποιημένα είδη ναρκισσισμού (Abbasi and Alghamdi, 2017).

Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα όπου τα άτομα τα οποία κάνουν συχνή χρήση αυτών των μέσων, όπως είναι για παράδειγμα το Twitter ή το Instagram, και ανεβάζουν selfies είναι εφικτό να επιδεικνύουν την ανωτερότητά τους, και αυτό είναι ένα σύνηθες γνώρισμα του ναρκισσισμού. Από την στιγμή που είναι πιθανόν να εντοπιστούν παρόμοια γνωρίσματα, δίχως να υφίσταται μια διαταραχή προσωπικότητας, είναι εφικτό να εντοπιστούν και άλλα εξαιτίας της χρήσης αυτών των μέσων. Βέβαια, η σχέση με έναν ναρκισσιστή δεν είναι υγιής και αυτό είναι δυνατόν να επιφέρει σοβαρά ψυχικά τραύματα μετέπειτα (Alajmi et al., 2016).

Γενικότερα, είναι χρήσιμο να σημειωθεί πως τα εν λόγω μέσα δεν επιφέρουν επιρροές και επιδράσεις μονάχα στη διαπροσωπική επικοινωνία είτε στις σχέσεις αλλά και στον ίδιο τον χαρακτήρα των χρηστών. Για παράδειγμα, αυτά τα μέσα έχουν την δύναμη να μας κάνουν αρκετά ανυπόμονους είτε ακόμα και ανήσυχους. Αρκετοί έφηβοι, για παράδειγμα, είτε ακόμα

και ενήλικες ξυπνούν στη μέση της νύχτας μονάχα για να δουν τα τηλέφωνα τους λόγω του ότι φοβούνται μήπως χάσουν κάτι που έγινε σε αυτά τα μέσα, σαν να μην είναι διαθέσιμα τα δεδομένα την επόμενη ημέρα. Τα άτομα αυτά συχνά εκνευρίζονται αν δεν έχουν πρόσβαση σε αυτά τα μέσα ακόμα και για λίγες μόνο ώρες. Με αυτόν τον τρόπο, όμως, τα συγκεκριμένα άτομα χάνουν την ευχέρεια που έχουν να αλληλεπιδρούν με τους άλλους πρόσωπο με πρόσωπο και με υψηλό βαθμό δέσμευσης (Hayes et al., 2016).

Συνοψίζοντας, όσα αναφέρθηκαν σε αυτό το κεφάλαιο, όμως, είναι εφικτό να ειπωθεί πως αν και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν πολλά θετικά οφέλη (όπως για παράδειγμα να βρεθεί σύντροφος, σημάδια στοργής κλπ), έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν τεράστια προβλήματα σε μια σχέση. Μερικές από τις αρνητικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των σχέσεων περιλαμβάνουν μειωμένο χρόνο με έναν σύντροφο, φαινόμενα ζήλιας και ελέγχου, συγκρούσεις που προκύπτουν από διαφωνίες ή πληγωμένα συναισθήματα και αρνητικές συγκρίσεις σε σχέση με την ζωή άλλων χρηστών (Christensen, 2018).

## **2.6 Η επίδραση των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή κατάσταση**

Έρευνες όλα αυτά τα χρόνια αναφέρουν πως οι επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις συντροφικές σχέσεις μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με παράγοντες όπως είναι για παράδειγμα το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο καθώς επίσης και η οικογενειακή κατάσταση. Σε ό,τι έχει να κάνει με τον πρώτο παράγοντα εξ αυτών, μελέτες αναφέρουν πως οι γυναίκες μπορεί να βιώσουν υψηλότερα επίπεδα ζήλιας και ανασφάλειας λόγω των αλληλεπιδράσεων του συντρόφου τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιδιαίτερα εάν αντιλαμβάνονται αυτές τις αλληλεπιδράσεις ως ερωτικές ή μυστικοπαθείς (Kerkhof et al., 2011).

Επίσης έρευνες έχουν δείξει πως και τα δύο φύλα είναι εφικτό να βιώσουν αισθήματα ανεπάρκειας κυρίως στην περίπτωση στην οποία συγκρίνουν τις σχέσεις τους με εξιδανικευμένες απεικονίσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Παρά το γεγονός αυτό, όμως, οι γυναίκες μπορεί να είναι πιο επιρρεπείς στο να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους και να αισθάνονται δυσαρεστημένες (Hanson, 2023).

Από την άλλη μεριά σε ό,τι έχει να κάνει με την ηλικία, έχει αποδειχτεί πως οι νεότερες γενιές λόγω του ότι μεγάλωσαν με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τείνουν να είναι πιο άνετες να τα ενσωματώσουν στις σχέσεις τους. Μπορούν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως πρωταρχικό μέσο επικοινωνίας και ανταλλαγής εμπειριών. Αντίθετα, οι παλαιότερες γενιές μπορεί να είναι πιο προσεκτικές όσον αφορά την κοινή χρήση προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο λόγω ανησυχιών σχετικά με το απόρρητο. Αυτός είναι και ο λόγος που τις περισσότερες φορές χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να παραμείνουν συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους τους, ειδικά αν ζουν μακριά (Christensen, 2018).

Για το μορφωτικό επίπεδο, έρευνες αναφέρουν πως τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης μπορεί να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των πιθανών αρνητικών επιπτώσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως ο αντίκτυπος στην αυτοεκτίμηση και η ασάφεια των ορίων μεταξύ δημόσιας και ιδιωτικής ζωής. Μπορεί να είναι πιο προσεκτικοί στη διαχείριση των διαδικτυακών τους αλληλεπιδράσεων για να προστατεύσουν τις σχέσεις τους. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο μπορεί να επηρεάζονται περισσότερο από εξιδανικευμένες αναπαραστάσεις σχέσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οδηγώντας δυνητικά σε μη ρεαλιστικές προσδοκίες και δυσαρέσκεια (Whiteside et al., 2018).

Σε ό,τι έχει να κάνει με τον παράγοντα της οικογενειακής κατάστασης, το μεγαλύτερο ποσοστό των μελετών αναφέρει πως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στα πρώτα στάδια του ραντεβού (πριν από τη σταθεροποίηση μιας σχέσης, το γάμο ή τη δημιουργία οικογένειας), επιτρέποντας στους συντρόφους να γνωρίσουν ο ένας τα ενδιαφέροντα, τις αξίες και την καθημερινή ζωή του άλλου. Ωστόσο, παρεξηγήσεις και λανθασμένες επικοινωνίες μπορεί επίσης να προκύψουν από την διαφορετική ερμηνεία των ενεργειών στο διαδίκτυο (Stewart and Linden, 2019).

Τα ζευγάρια με πιο εδραιωμένες σχέσεις μπορεί να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ενισχύσουν τη σύνδεσή τους, να μοιράζονται ενημερώσεις για την οικογένεια και να συντονίζουν τις κοινωνικές δραστηριότητες. Ωστόσο, ενδέχεται να προκύψουν ανησυχίες σχετικά με το απόρρητο και πιθανές διαφωνίες σχετικά με το τι πρέπει να κοινοποιείται στο διαδίκτυο. Τέλος, τα εν λόγω μέσα μπορούν να παρέχουν έναν τρόπο στα άτομα που έχουν βιώσει διαζύγιο ή απώλεια να επανασυνδεθούν με παλιούς φίλους, να αναζητήσουν συναισθηματική υποστήριξη και πιθανώς να βρουν νέες σχέσεις. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή για να αποφευχθεί η βιασύνη (Kerkhof et al., 2011).

Συμπερασματικά, οι επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις συντροφικές σχέσεις επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες, όπως είναι για παράδειγμα το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και η οικογενειακή κατάσταση. Ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να ενισχύσουν την επικοινωνία και τη σύνδεση, έχουν επίσης τη δυνατότητα να επιδεινώσουν ζητήματα όπως η ζήλια, η ανασφάλεια και η σύγκριση. Η ευαισθητοποίηση, η επικοινωνία και ο καθορισμός υγιών ορίων είναι ζωτικής σημασίας ανεξάρτητα από αυτούς τους δημογραφικούς παράγοντες για να διασφαλιστεί ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συμβάλλουν θετικά στις σχέσεις (Christensen, 2018).

## Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup> Μεθοδολογία

### 3.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της επίδρασης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (ΜΚΔ) στις συντροφικές σχέσεις.

Τα ερευνητικά ερωτήματα είναι τα εξής:

- Σε ποιον βαθμό και με ποιους τρόπους χρησιμοποιούν οι Έλληνες τα ΜΚΔ;
- Σχετίζεται ο βαθμός και ο τρόπος χρήσης των ΜΚΔ με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σταθερό/ή σύντροφο;
- Εάν ναι, με ποιους ακριβώς τρόπους επηρεάζει η χρήση των ΜΚΔ την ποιότητα των συντροφικών σχέσεων; Παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα σε άτομα με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά;

### 3.2 Μεθοδολογική προσέγγιση και εργαλείο συλλογής δεδομένων

Η παρούσα έρευνα συνιστά ποσοτική συγχρονική έρευνα επισκόπησης (cross-sectional survey). Για τους σκοπούς της δημιουργήθηκε ένα αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου προκειμένου να συλλεχθούν πρωτογενή δεδομένα. Επιλέχθηκε η ποσοτική έρευνα καθώς εξασφαλίζει την εύκολη και γρήγορη συλλογή δεδομένων από μεγάλο δείγμα ατόμων ενώ παράλληλα εξασφαλίζεται η ανωνυμία των συμμετεχόντων (Δαφέρμος, 2011).

Αναλυτικότερα, δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν από 54 ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στα ερωτηματολόγια άλλων ερευνών σχετικά με το θέμα (Elphinston & Noller, 2011; Farrugia, 2013; Castonguay, 2019) αλλά διαμορφώθηκε με βάση τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Αυτό συνέβη προκειμένου το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας να στηρίζεται σε έγκυρες ερωτήσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί σε άλλες έρευνες και έχουν μεγάλη αξιοπιστία. Χρησιμοποιήθηκαν 10 ερωτήσεις κλειστού τύπου, 3 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και 41 ερωτήσεις σε μια πενταβάθμια κλίμακα Likert. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας είχε τρεις θεματικές: α) δημογραφικά στοιχεία, β) βαθμός και τρόπος χρήσης των ΜΚΔ, γ) ποιότητα και ικανοποίηση των ανθρώπων από τη σχέση με τον/την σύντροφο (βλ. Παράρτημα). Έγινε εστίαση αποκλειστικά στις σταθερές σχέσεις (όχι

στην εύρεση νέου συντρόφου ή στις περιστασιακές σχέσεις) και επισημάνθηκε στους συμμετέχοντες ότι εάν κάποιος/α δεν είχε σταθερή σχέση το διάστημα της έρευνας, καλούνταν να απαντήσει στο ερωτηματολόγιο έχοντας στο νου του/της την πιο πρόσφατη σταθερή σχέση που είχε.

### **3.3 Δείγμα**

Το δείγμα της έρευνας αυτής αποτελούνταν από 225 άτομα. Πραγματοποιήθηκε δειγματοληψία ευκολίας. Η δειγματοληψία ευκολίας είναι μια μη πιθανοτική μέθοδος δειγματοληψίας, όπου τα άτομα που επιλέγονται για συμπερίληψη στο δείγμα είναι εκείνα στα οποία έχει την ευκολότερη πρόσβαση ο ερευνητής. Επιλέχθηκε λοιπόν αυτή η μέθοδος δειγματοληψίας γιατί εξασφαλίζει εύκολη και γρήγορη συλλογή δεδομένων (Δαφέρμος, 2011).

### **3.4 Διαδικασία διεξαγωγής και διακίνηση ερωτηματολογίου**

Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε και απαντήθηκε μέσω Google Forms κατά την περίοδο Μάρτιος-Απρίλιος 2023. Οι συμμετέχοντες ήταν γνώστες του σκοπού της έρευνας και του γεγονότος ότι η έρευνα διεξάγεται στα πλαίσια προπτυχιακών σπουδών. Γνώριζαν επίσης το σκοπό της μελέτης. Η ανωνυμία των συμμετεχόντων εξασφαλίστηκε και οι απαντήσεις ήταν εμπιστευτικές. Πρόσβαση στις απαντήσεις είχε μόνο ο ερευνητής. Επίσης, δόθηκαν στοιχεία επικοινωνίας (email και κινητό τηλέφωνο) σε περίπτωση αποριών ή διευκρινίσεων. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική.

### **3.5 Ζητήματα δεοντολογίας**

Για την τήρηση των κανόνων δεοντολογίας τηρήθηκε η ανωνυμία των συμμετεχόντων. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν γνώστες του σκοπού της μελέτης και του γεγονότος ότι διεξάγεται στα πλαίσια προπτυχιακών σπουδών. Η συλλογή δεδομένων έγινε μέσω του ανώνυμου ερωτηματολογίου που δημιουργήθηκε μέσω Google Forms. Οι φόρμες αυτές προσφέρουν προστασία των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε μέσω ηλεκτρονικού συνδέσμου. Ο ηλεκτρονικός σύνδεσμος διασφαλίζει την προστασία των προσωπικών δεδομένων και ατομικών ηλεκτρονικών λογαριασμών των

συμμετεχόντων, καθώς συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο απευθείας στον ειδικό ηλεκτρονικό σύνδεσμο που δεν απαιτεί κανένα προσωπικό στοιχείο του συμμετέχοντα στην έρευνα. Δεν υπήρχε πρόσβαση στα IP addresses των συμμετεχόντων. Μόνο ο κύριος ερευνητής είχε πρόσβαση στα αρχεία της ερευνητικής μελέτης, τα οποία θα διατηρηθούν για 3 έτη. Μετά την πάροδο των 3 ετών, τα αρχεία θα διαγραφούν οριστικά.

### **3.6 Στατιστική ανάλυση**

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με το λογισμικό IBM SPSS στην έκδοση 25. Πρώτα από όλα, πραγματοποιήθηκε η κατάλληλη κωδικοποίηση των δεδομένων και χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική για την παρουσίαση των απαντήσεων των συμμετεχόντων. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε επαγωγική στατιστική. Συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκαν συσχετίσεις Pearson για να βρεθεί εάν ο βαθμός και ο τρόπος χρήσης των ΜΚΔ σχετίζονται με την ποιότητα και την ικανοποίηση των ανθρώπων από τη σχέση με τον/την σύντροφο, και για να βρεθεί το πως τα δημογραφικά χαρακτηριστικά επηρεάζονται από την επίδραση των ΜΚΔ στη συντροφικότητα. Ακόμη, πραγματοποιήθηκαν independent t-tests για τη διερεύνηση συσχετίσεων μεταξύ φύλου και βαθμού και τρόπου χρήσης των ΜΚΔ, και ποιότητας και ικανοποίησης από τη σχέση με τον/την σύντροφο, καθώς και one-way ANOVA για τη διερεύνηση συσχετίσεων μεταξύ ηλικίας, μορφωτικού επιπέδου και οικογενειακής κατάστασης, και βαθμού και τρόπου χρήσης των ΜΚΔ, και ποιότητας και ικανοποίησης από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Τέλος, ελέγχθηκε και η αξιοπιστία των ερωτήσεων που ήταν σε κλίμακα Likert με τη χρήση του Cronbach alpha. Βρέθηκε ότι  $\alpha = 0,617$  επομένως η αξιοπιστία είναι επαρκής.

### **3.7 Περιορισμοί έρευνας**

Η παρούσα έρευνα έχει ορισμένους σημαντικούς περιορισμούς. Ο πρώτος περιορισμός είναι το μικρό μέγεθος δείγματος το οποίο καθιστά αδύνατη τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Επίσης, το δείγμα ήταν μη πιθανοτικό και η πλειοψηφία του δείγματος ήταν 18-30 ετών. Έτσι, δεν μελετήθηκε επαρκώς η χρήση των ΜΚΔ και η συντροφικότητα σε άλλες ηλικιακές ομάδες. Ο τρίτος περιορισμός είναι το γεγονός ότι δεν είχαν όλοι οι συμμετέχοντες τωρινή σχέση, έτσι ορισμένοι απάντησαν στο ερωτηματολόγιο σκεπτόμενοι την τελευταία τους σχέση. Υπάρχει λοιπόν ο κίνδυνος μεροληψίας των απαντήσεων καθώς οι συμμετέχοντες

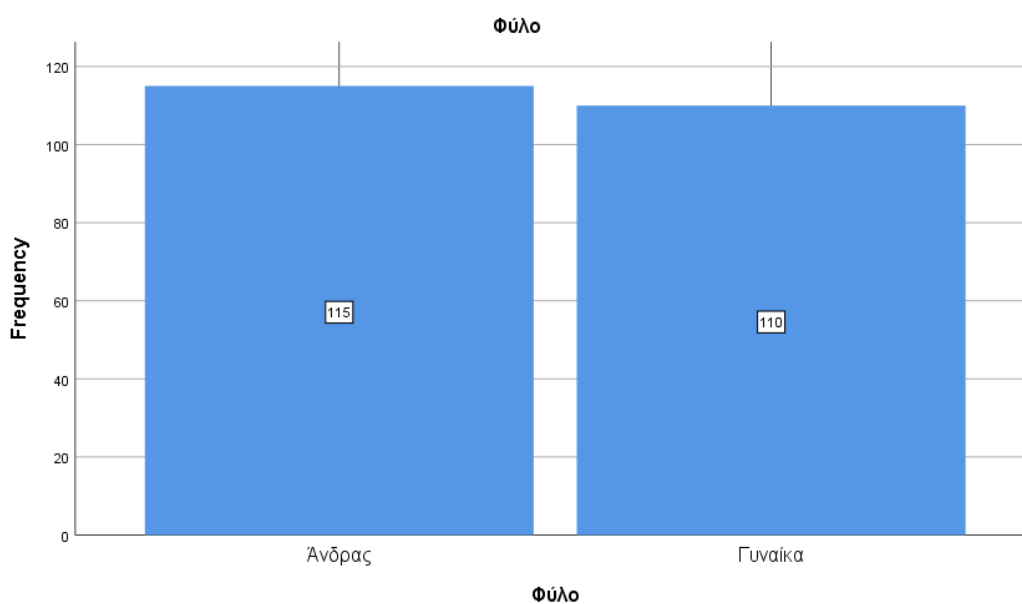


αυτοί μπορεί να ήταν περισσότερο αρνητικοί όσον αφορά την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση αφού είχαν χωρίσει με τον/την σύντροφό τους. Ακόμη ένας περιορισμός είναι το γεγονός ότι δεν μελετήθηκε ο αριθμός των χρόνων που έχουν διατηρήσει οι συμμετέχοντες τη συγκεκριμένη σχέση στην οποία αναφέρονται, έτσι ώστε να αξιολογηθεί πόσο μακροχρόνια σχέση είναι.

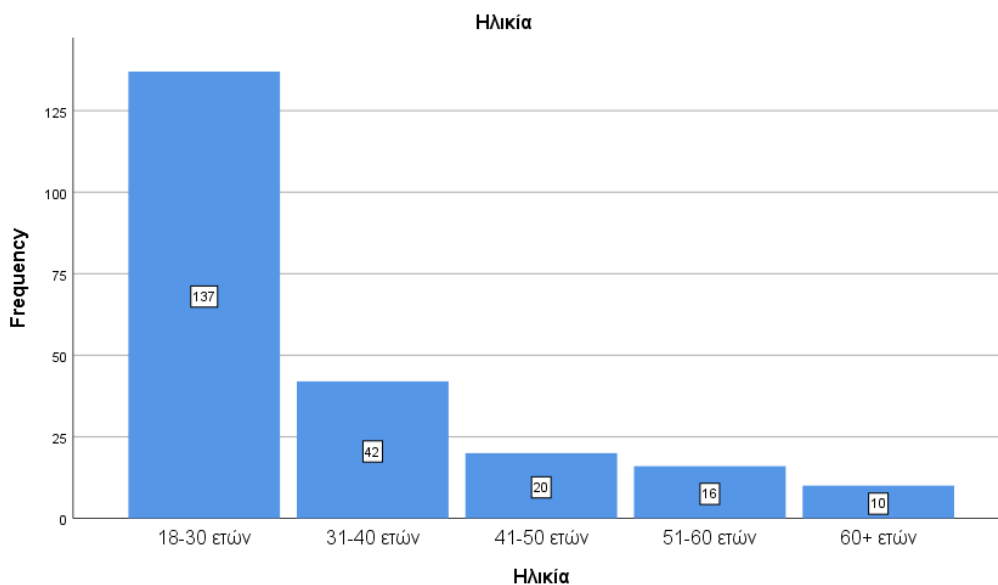
## Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup> Αποτελέσματα

### 4.1 Περιγραφική στατιστική

Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 225 άτομα, εκ των οποίων το 51,1% (n=115) ήταν άνδρες και το 48,9% (n=110) ήταν γυναίκες (Διάγραμμα 1). Το 60,9% (n=137) ήταν 18-30 ετών, το 18,7% (n=42) ήταν 31-40 ετών, το 8,9% (n=20) ήταν 41-50 ετών, το 7,1% (n=16) ήταν 51-60 ετών και το 4,4% (n=10) ήταν πάνω από 60 ετών (Διάγραμμα 2).

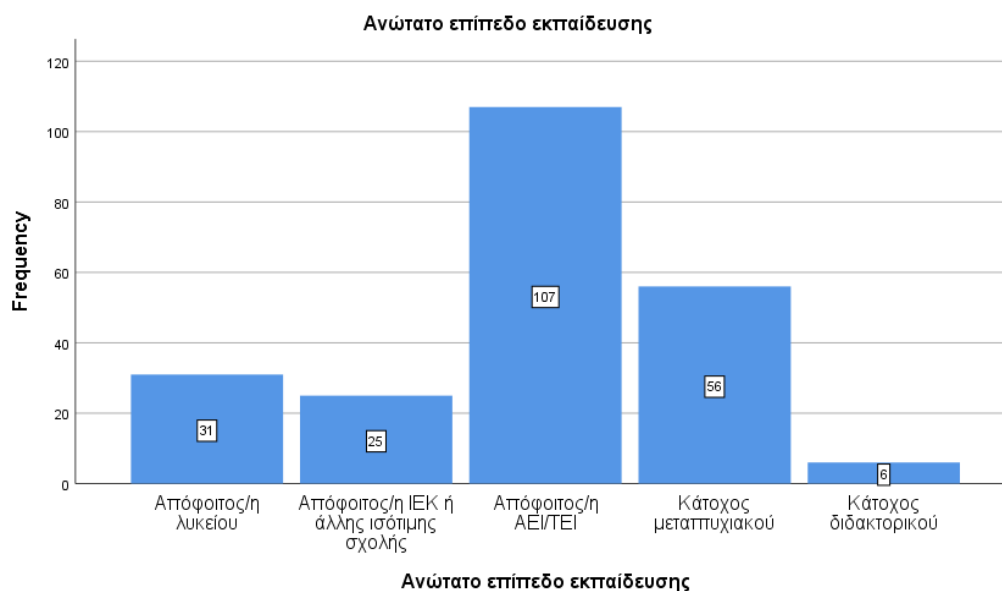


Διάγραμμα 1. Φύλο



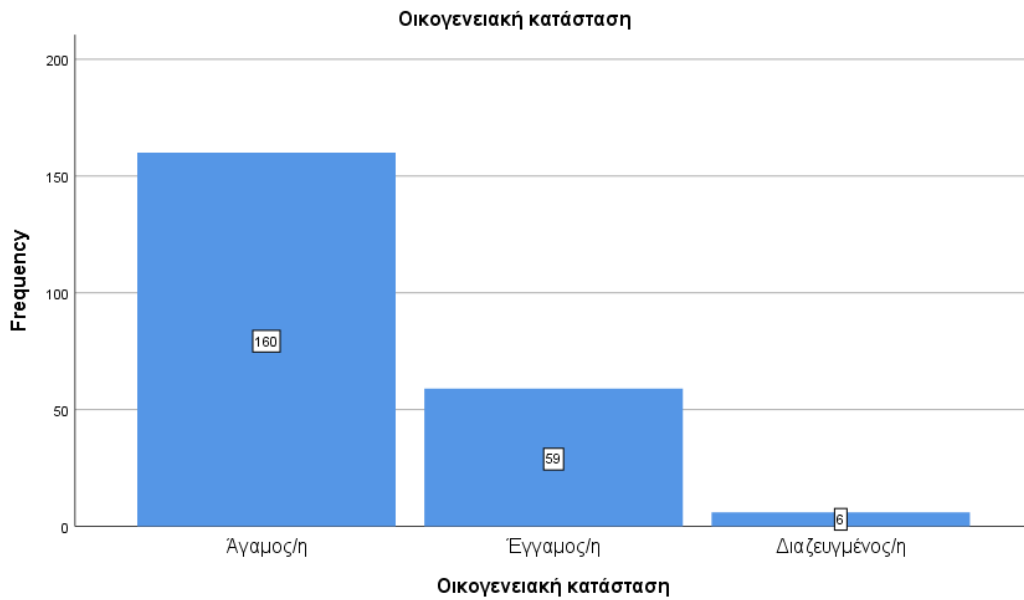
**Διάγραμμα 2. Ηλικία**

Το 13,8% (n=31) ήταν απόφοιτοι/ες λυκείου, το 11,1% (n=25) ήταν απόφοιτοι/ες ΙΕΚ ή άλλης ισότιμης σχολής, ενώ το 47,6% (n=107) ήταν απόφοιτοι/ες ΑΕΙ/ΤΕΙ, το 24,9% (n=56) είχαν μεταπτυχιακό και το 2,7% (n=6) είχαν διδακτορικό (Διάγραμμα 3).

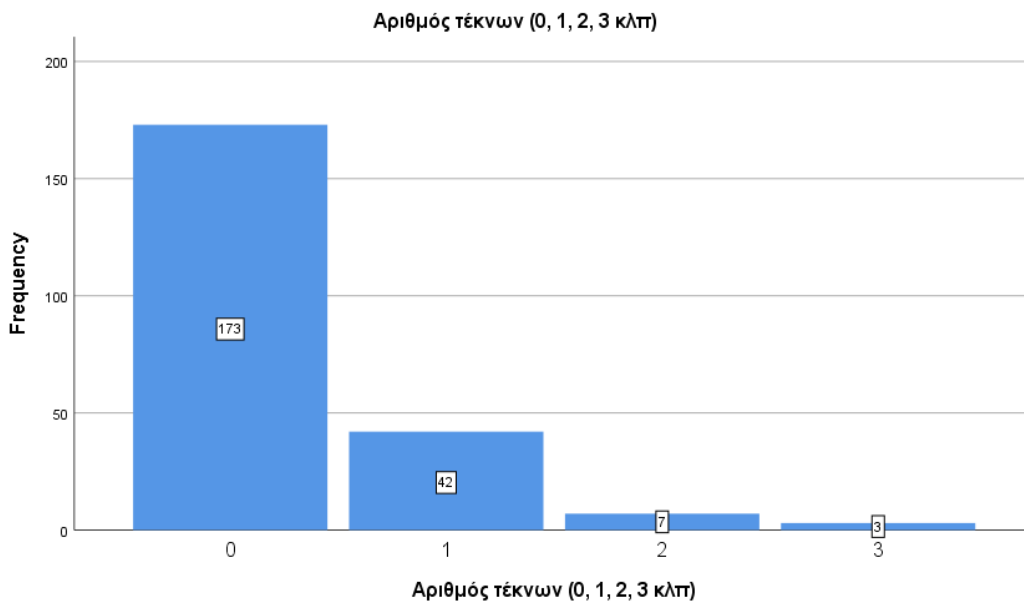


**Διάγραμμα 3. Ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης**

Το 71,1% (n=160) ήταν άγαμοι/ες, ενώ το 26,2% (n=59) ήταν έγγαμοι/ες και το 2,7% (n=6) ήταν διαζευγμένοι/ες (Διάγραμμα 4). Το 76,9% (n=173) δεν είχαν κανένα παιδί, το 18,7% (n=42) είχαν 1 παιδί, ενώ το 3,1% (n=7) είχαν 2 παιδιά και το 1,3% (n=3) είχαν 3 παιδιά (Διάγραμμα 5).

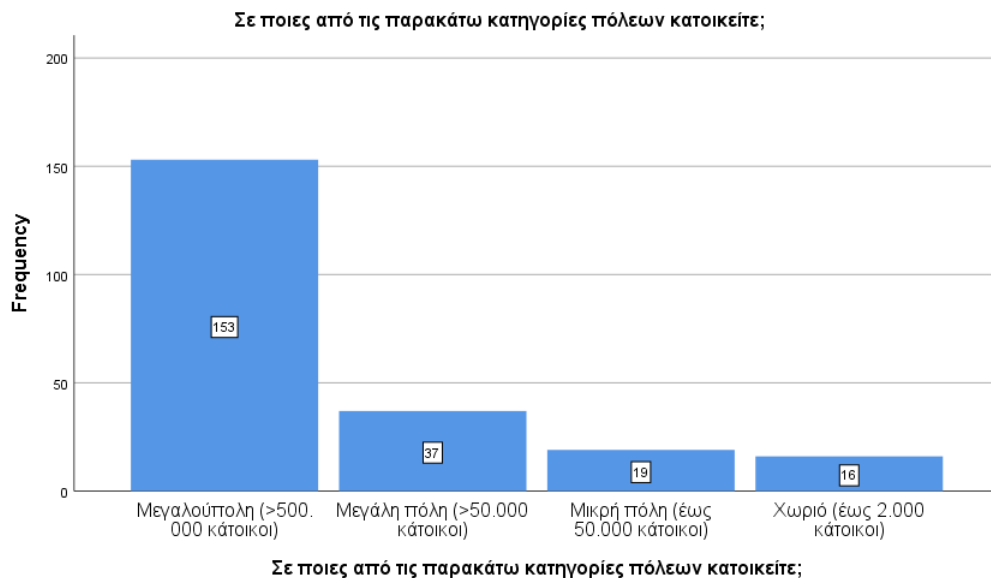


Διάγραμμα 4. Οικογενειακή κατάσταση



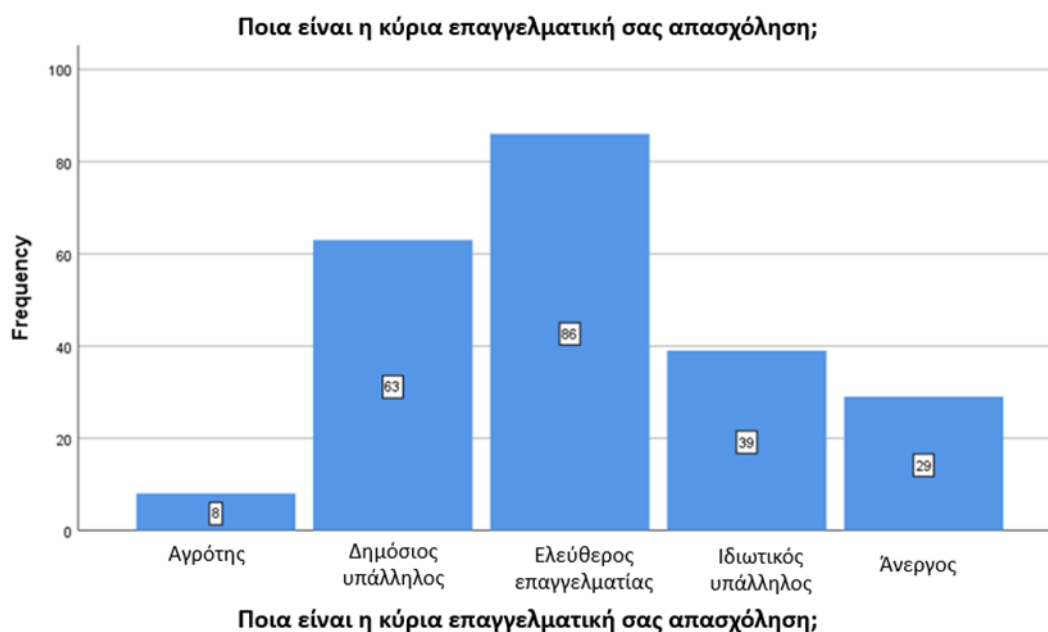
Διάγραμμα 5. Αριθμός τέκνων

Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν μόνιμοι κάτοικοι Ελλάδας και συγκεκριμένα της ευρύτερης περιοχής της Μακεδονίας. Διευκρινίστηκε στους συμμετέχοντες ότι μόνο εάν κατοικούσαν στην ευρύτερη περιοχή της Μακεδονίας θα μπορούσαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Επίσης, πριν την έναρξη του ερωτηματολογίου, υπήρχε μια ερώτηση η οποία αφορούσε το εάν διαμένουν στην ευρύτερη περιοχή της Μακεδονίας. Εάν οι συμμετέχοντες επέλεξαν «όχι» τότε αυτόματα εμφανίζονταν μια σελίδα όπου τους ενημέρωνε πως δεν μπορούν να συμμετάσχουν στη μελέτη. Το 68% (n=153) έμεναν σε μεγαλούπολη, το 16,4% (n=37) σε μεγάλη πόλη, το 8,4% (n=19) σε μικρή πόλη, και το 7,1% (n=16) σε χωριό (Διάγραμμα 6).



**Διάγραμμα 6. Τόπος διαμονής**

Επιπλέον, το 3,6% (n=8) ήταν αγρότες, το 28% (n=63) ήταν δημόσιοι υπάλληλοι, το 38,2% (n=86) ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες, το 17,3% (n=39) ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι και το 12,9% (n=29) ήταν άνεργοι (Διάγραμμα 7).



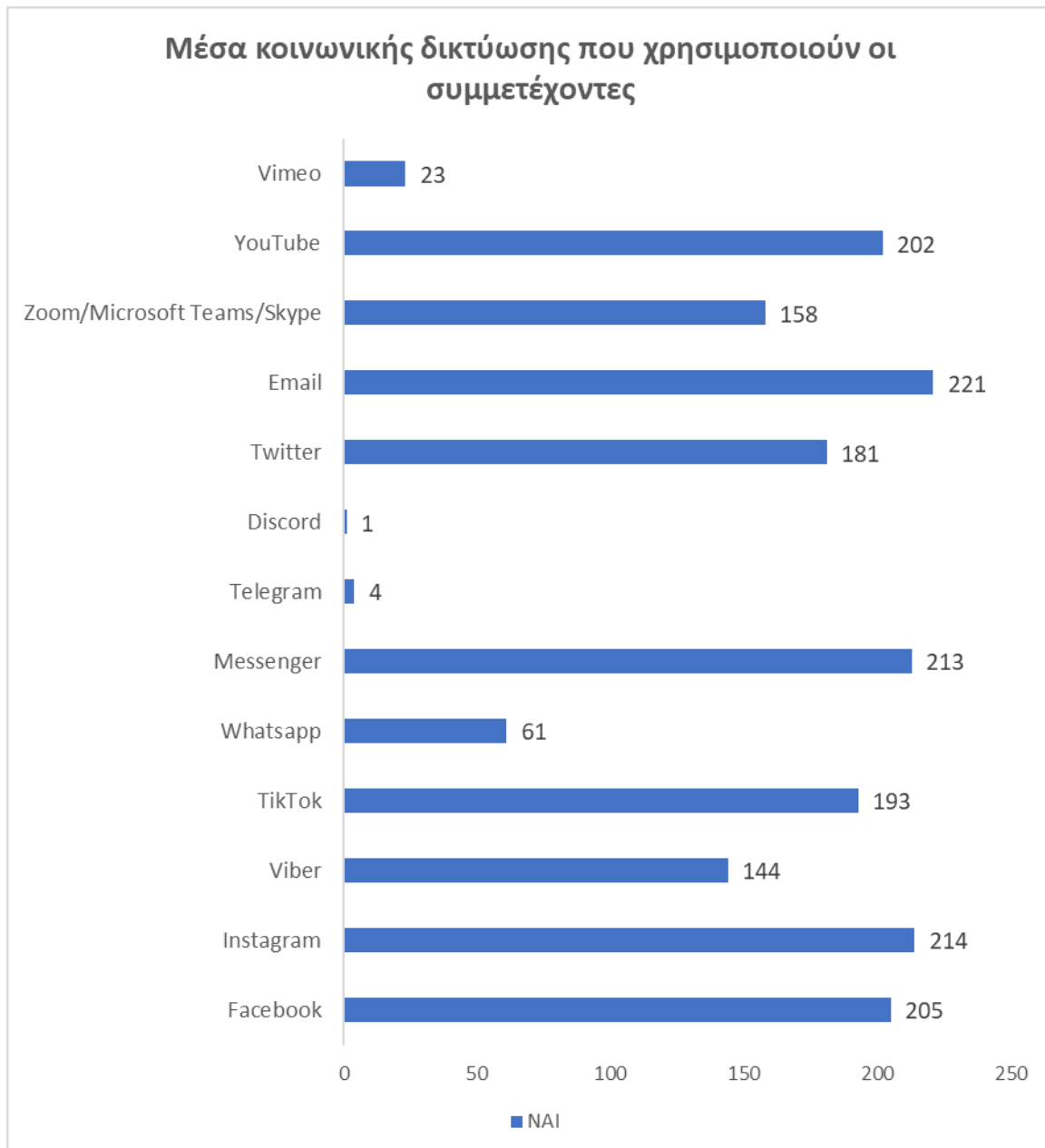
**Διάγραμμα 7. Κύρια επαγγελματική απασχόληση**

Οι ώρες που αφιέρωναν καθημερινά στο διαδίκτυο οι συμμετέχοντες κυμαίνονταν από 1 έως 10. Κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες ξόδευαν καθημερινά 5,5 ώρες (SD= 2,431) στο διαδίκτυο. Επίσης, οι ώρες που αφιέρωναν καθημερινά στα ΜΚΔ οι συμμετέχοντες κυμαίνονταν από 1 έως 10. Κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες ξόδευαν καθημερινά 4,55 ώρες (SD= 2,089) στα ΜΚΔ (Πίνακας 1).

**Πίνακας 1. Ώρες καθημερινής χρήσης διαδικτύου και ΜΚΔ**

	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Πόσες ώρες την ημέρα αφιερώνετε, κατά μέσο όρο, στο διαδίκτυο; (0,1,2, 3 κλπ)	1	10	5,50	2,431
Πόσες ώρες την ημέρα, κατά μέσο όρο, αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; (0,1,2,3 κλπ)	1	10	4,55	2,089

Όσον αφορά το ποια ΜΚΔ χρησιμοποιούν γενικά οι συμμετέχοντες, το 98,2% (n=221) χρησιμοποιούν το προσωπικό τους Email, το 95,1% (n=214) χρησιμοποιούν το Instagram, το 94,7% (n=213) χρησιμοποιούν το Messenger, το 91,1% (n=205) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν το Facebook, το 89,8% (n=202) χρησιμοποιούν το YouTube, το 85,8% (n=193) χρησιμοποιούν το TikTok, το 80,4% (n=181) χρησιμοποιούν το Twitter, το 70,2% (n=158) χρησιμοποιούν Zoom/Microsoft Teams/Skype, το 64% (n=144) χρησιμοποιούν το Viber, το 27,1% (n=61) χρησιμοποιούν το Whatsapp, το 10,2% (n=23) χρησιμοποιούν το Vimeo, το 1,8% (n=4) χρησιμοποιούν το Telegram, και το 0,4% (n=1) χρησιμοποιούν το Discord (Διάγραμμα 8). Παρατηρούμε, επομένως, ότι τα πιο ευρέως διαδεδομένα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης είναι το προσωπικό ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email), το Instagram και το Messenger.

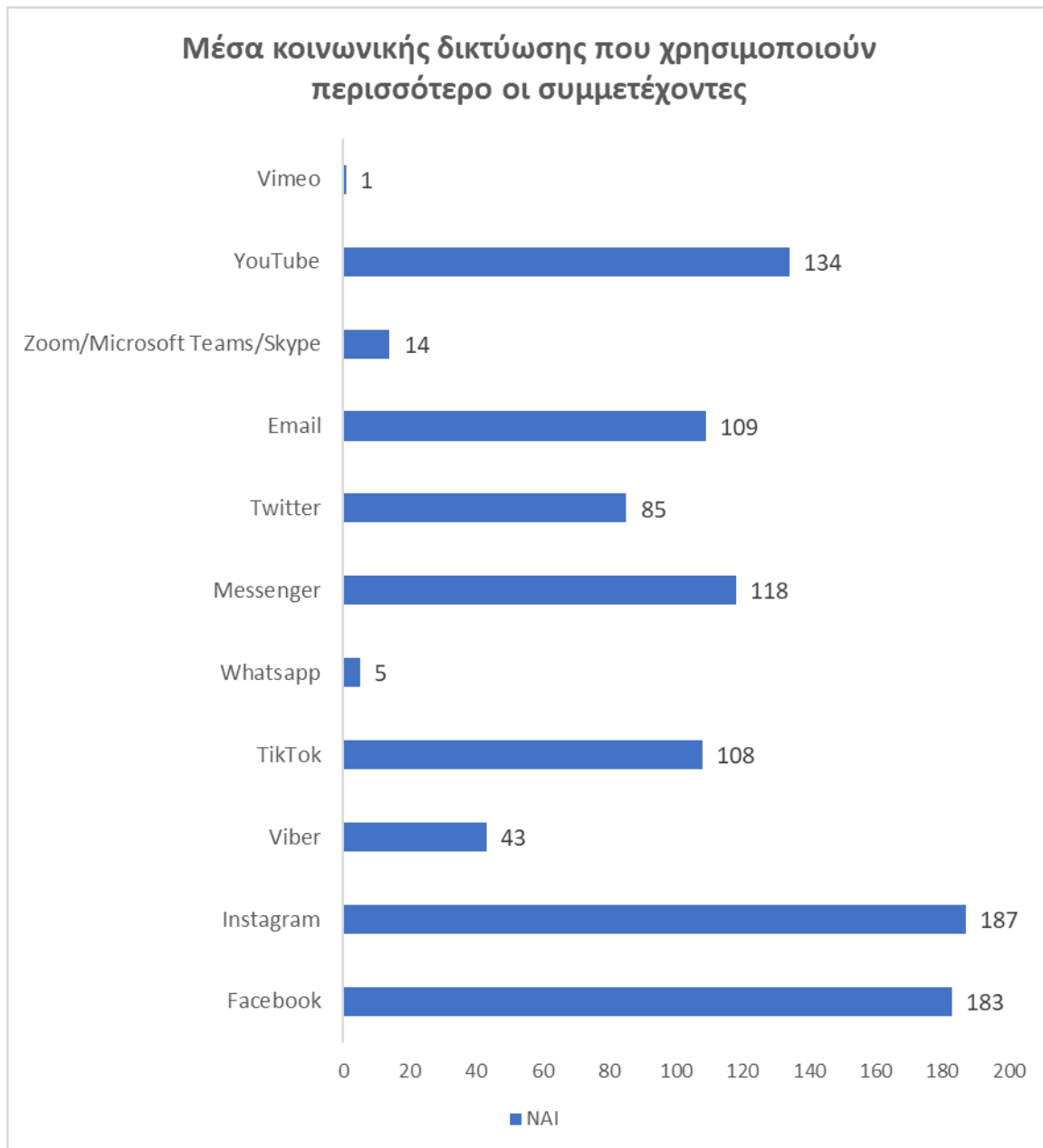


**Διάγραμμα 8. ΜΚΔ που χρησιμοποιούσαν οι συμμετέχοντες**

Όταν ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τα τρία (3) ΜΚΔ που χρησιμοποιούν περισσότερο από όλα τα άλλα, το 83,1% (n=187) δήλωσαν το Instagram, το 81,3% (n=183) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν περισσότερο το Facebook, το 59,6% (n=134) το YouTube, το 52,4% (n=118) το Messenger, το 48,4% (n=109) το προσωπικό τους Email, το 48% (n=108) το TikTok, το 37,8% (n=85) το Twitter, το 19,1% (n=43) δήλωσαν το Viber, το 6,2% (n=14) το Zoom/Microsoft Teams/Skype, το 2,2% (n=5) το Whatsapp, και το 0,4% (n=1) το Vimeo.

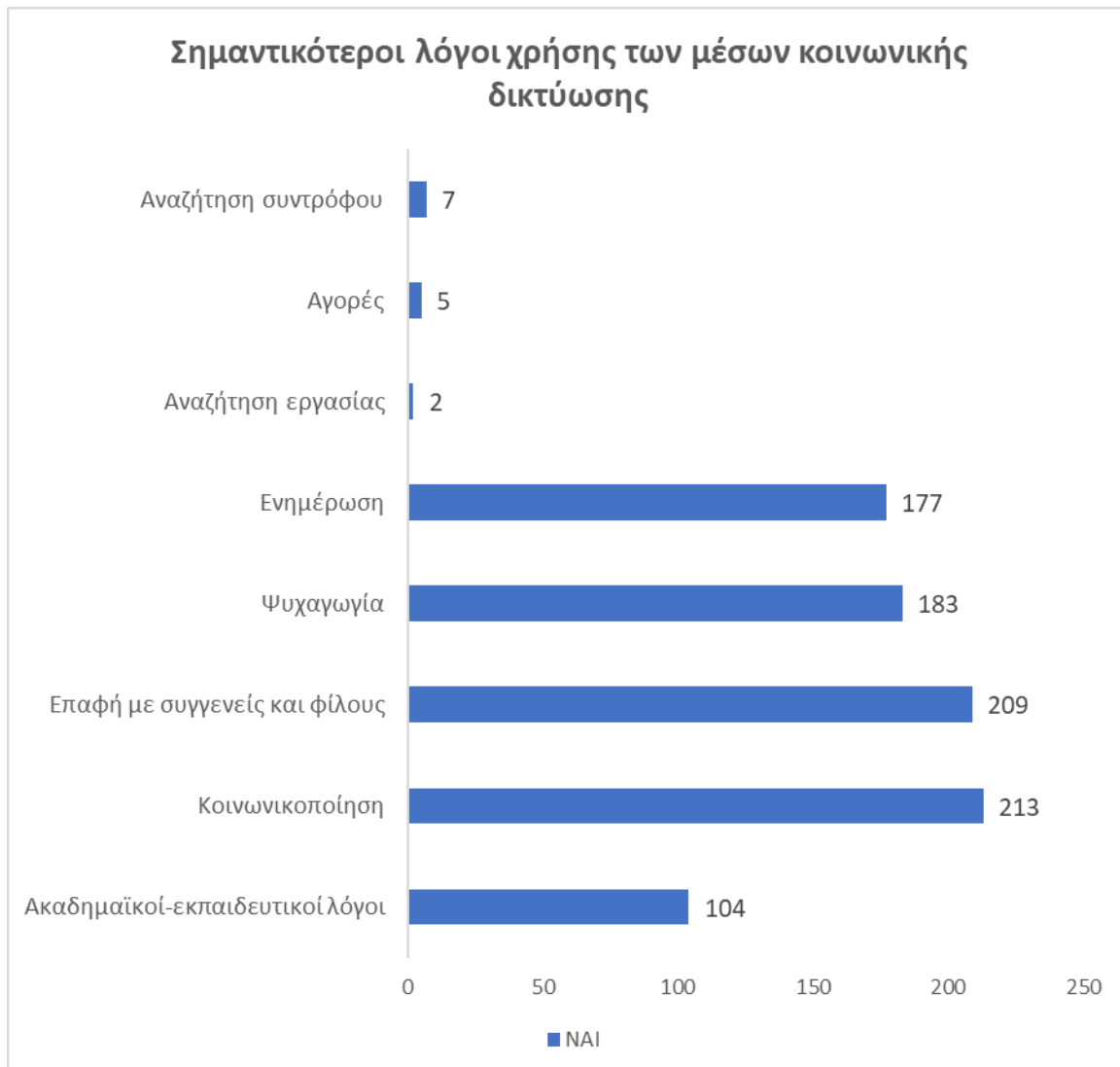


Αξίζει να αναφερθεί, ότι κανένας συμμετέχων δεν ανέφερε ότι χρησιμοποιεί περισσότερο από τα άλλα ΜΚΔ το Telegram και το Discord (Διάγραμμα 9). Παρατηρούμε, επομένως, ότι τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης που οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν περισσότερο από όλα τα άλλα είναι το Instagram, το Facebook και το Youtube.



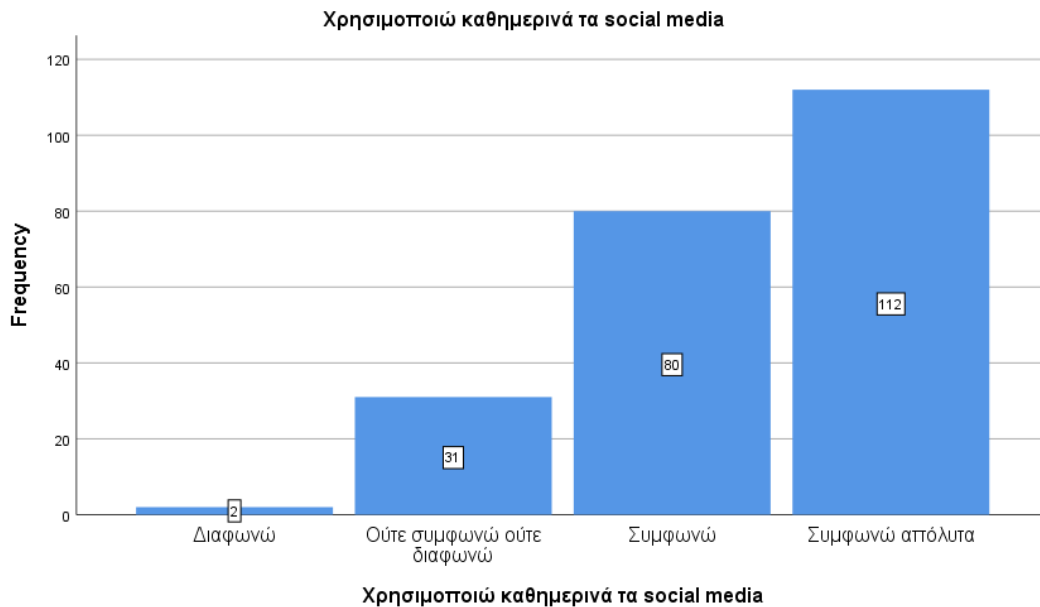
**Διάγραμμα 9. ΜΚΔ που χρησιμοποιούν περισσότερο (από όλα τα άλλα) οι συμμετέχοντες**

Παράλληλα, όσον αφορά τους σημαντικότερους λόγους χρήσης των ΜΚΔ, το 94,7% (n=213) ανέφεραν την κοινωνικοποίηση, το 92,9% (n=209) ανέφεραν την επαφή με συγγενείς και φίλους, το 81,3% (n=183) ανέφεραν την ψυχαγωγία, το 78,7% (n=177) ανέφεραν την ενημέρωση, το 46,2% (n=104) ανέφεραν ακαδημαϊκούς-εκπαιδευτικούς λόγους, το 3,1% (n=7) ανέφεραν την αναζήτηση συντρόφου, το 2,2% (n=5) ανέφεραν τις αγορές, και το 0,9% (n=2) ανέφεραν την αναζήτηση εργασίας (Διάγραμμα 10).



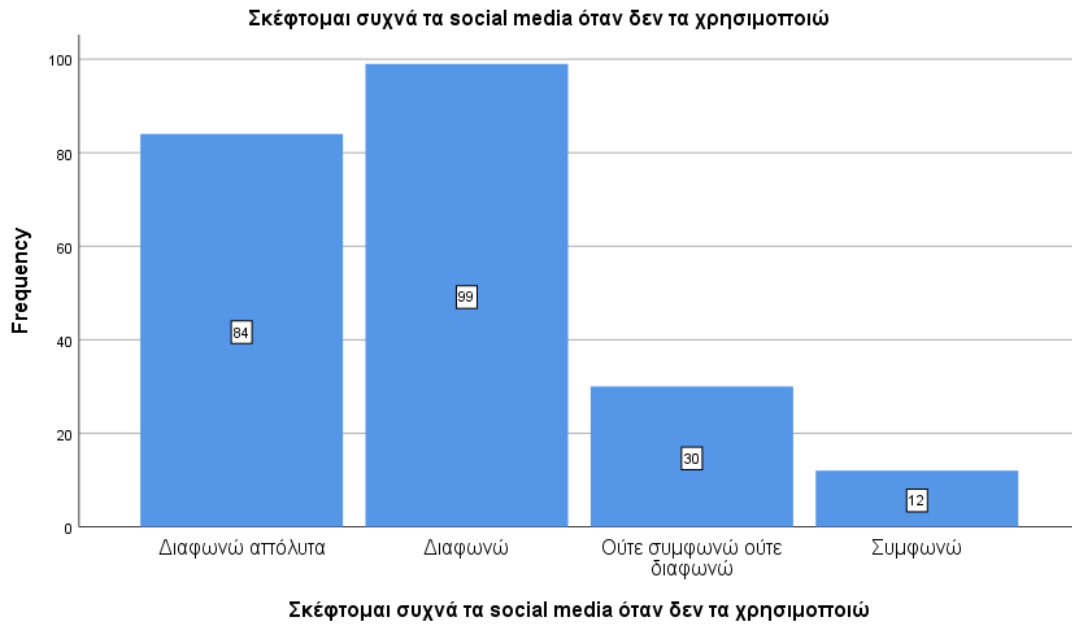
Διάγραμμα 10. Σημαντικότεροι λόγοι χρήσης των ΜΚΔ

Παράλληλα, το 49,8% των συμμετεχόντων (n=112) συμφωνούσε απόλυτα με την άποψη ότι χρησιμοποιεί καθημερινά τα ΜΚΔ. Το 35,6% (n=80) συμφωνούσε με την άποψη αυτή, ενώ το 13,8% (n=31) ούτε συμφωνούσε ούτε διαφωνούσε, και το 0,9% (n=2) διαφωνούσε (Διάγραμμα 11).

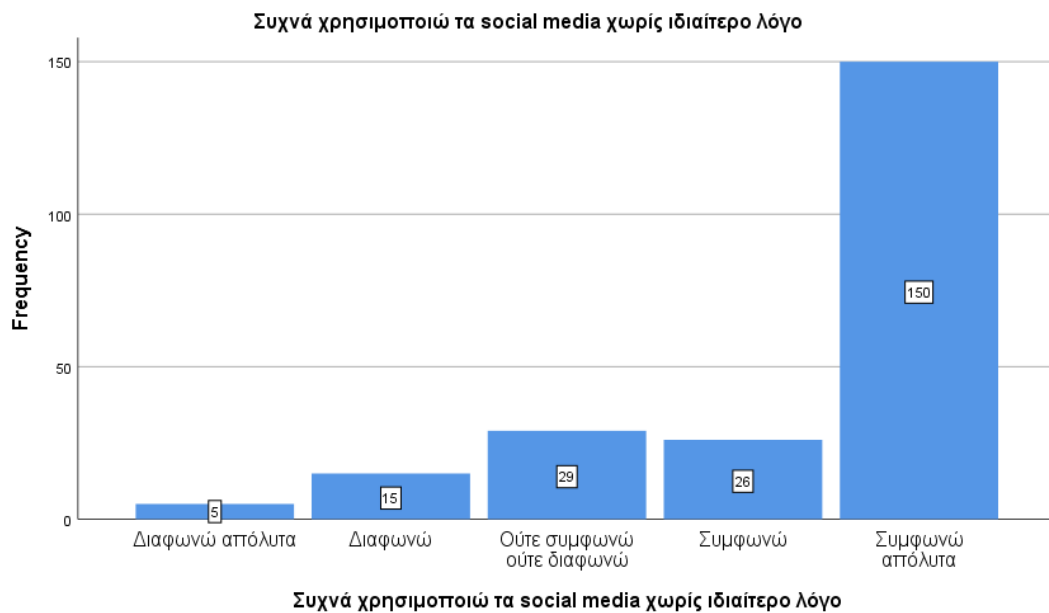


**Διάγραμμα 11. Καθημερινή χρήση ΜΚΔ**

Από την άλλη, το 44% (n=99) διαφωνούσαν με την άποψη ότι σκέφτονται συχνά τα ΜΚΔ όταν δεν τα χρησιμοποιούν, και το 37,3% (n=84) διαφωνούσαν απόλυτα με την άποψη αυτή (Διάγραμμα 12). Ωστόσο, το 66,7% (n=150) συμφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι συχνά χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ χωρίς ιδιαίτερο λόγο (Διάγραμμα 13).

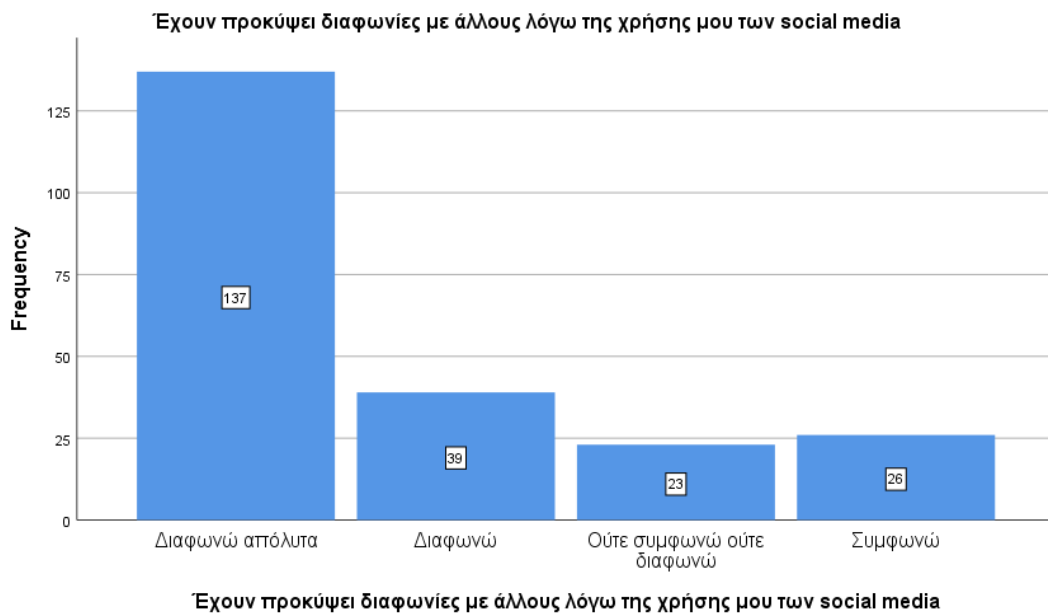


**Διάγραμμα 12. Σκέψη των ΜΚΔ όταν δεν χρησιμοποιούνται**

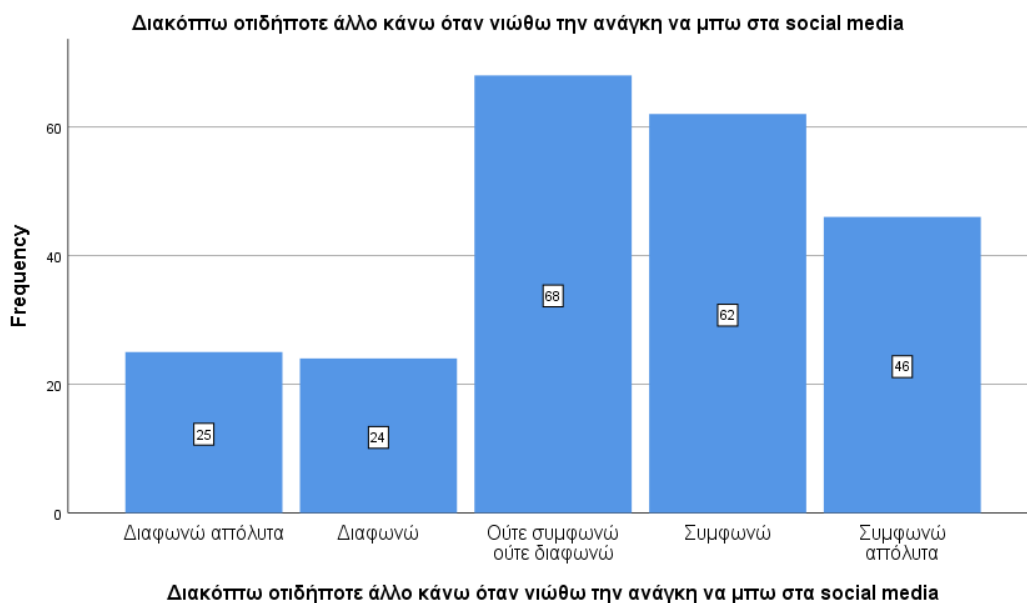


**Διάγραμμα 13. Χρήση ΜΚΔ χωρίς ιδιαίτερο λόγο**

Το 60,9% (n=137) διαφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι έχουν προκύψει διαφωνίες με άλλους λόγω της χρήσης τους των ΜΚΔ (Διάγραμμα 14). Επίσης, όσον αφορά την άποψη ότι διακόπτουν οτιδήποτε άλλο κάνουν όταν νιώθουν την ανάγκη να μπουν στα ΜΚΔ, το 11,1% (n=25) διαφωνούσαν απόλυτα, το 10,7% (n=24) διαφωνούσαν, το 30,2% (n=68) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 27,6% (n=62) συμφωνούσαν και το 20,4% (n=46) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 15).

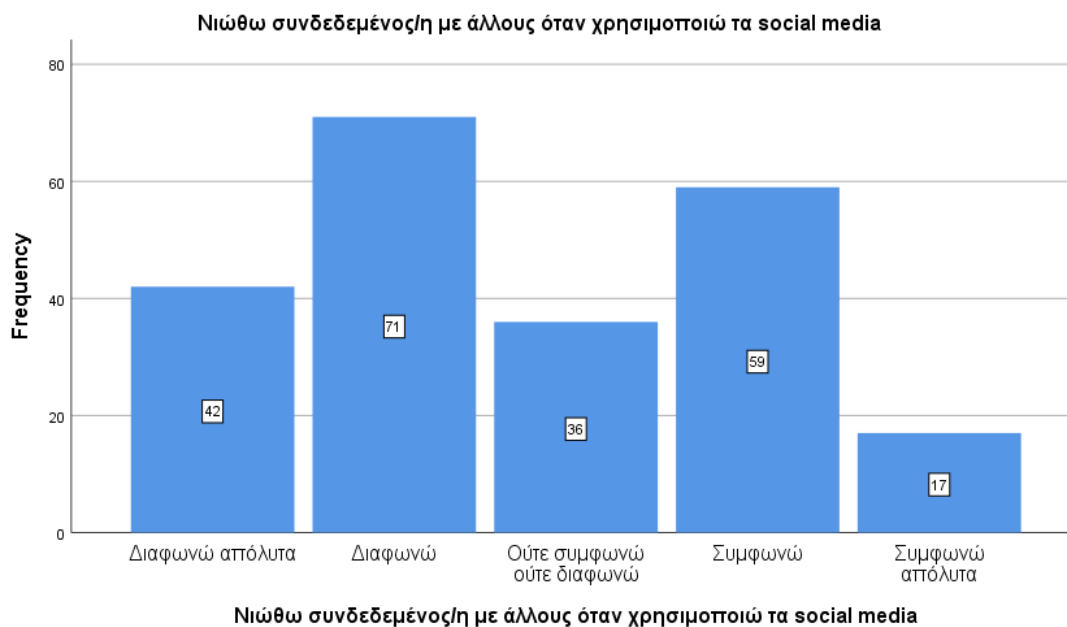


**Διάγραμμα 14. Διαφωνίες με άλλους λόγω της χρήσης ΜΚΔ**



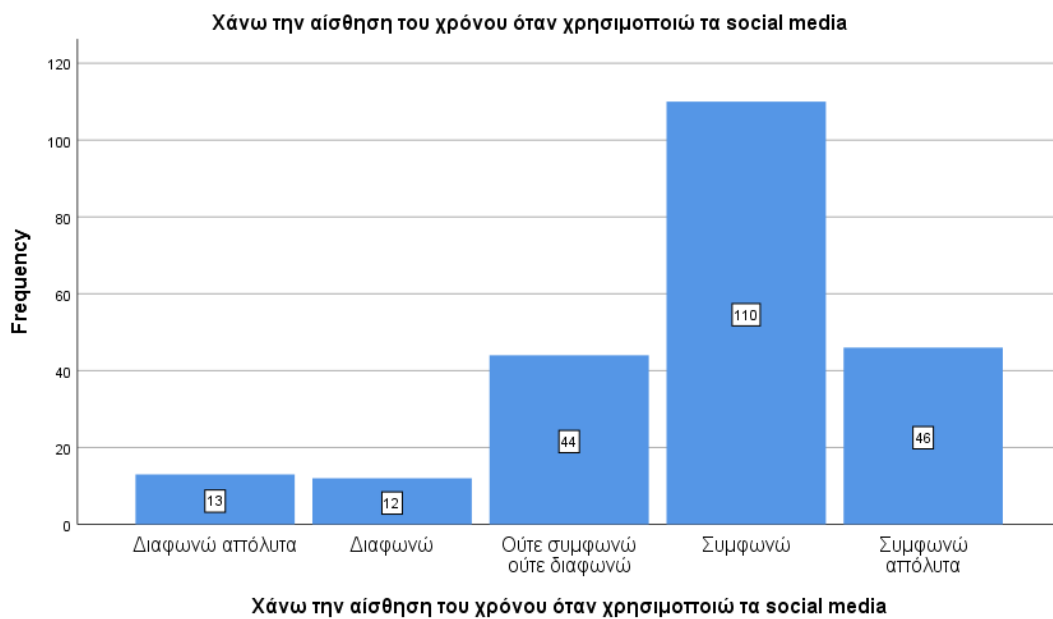
**Διάγραμμα 15. Διακοπή οποιασδήποτε ενέργειας για σύνδεση στα ΜΚΔ**

Όσον αφορά την άποψη ότι νιώθουν συνδεδεμένοι/ες με άλλους όταν χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ, το 18,7% (n=42) διαφωνούσαν απόλυτα, το 31,6% (n=71) διαφωνούσαν, το 16% (n=36) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 26,2% (n=59) συμφωνούσαν και μόνο το 7,6% (n=17) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 16).

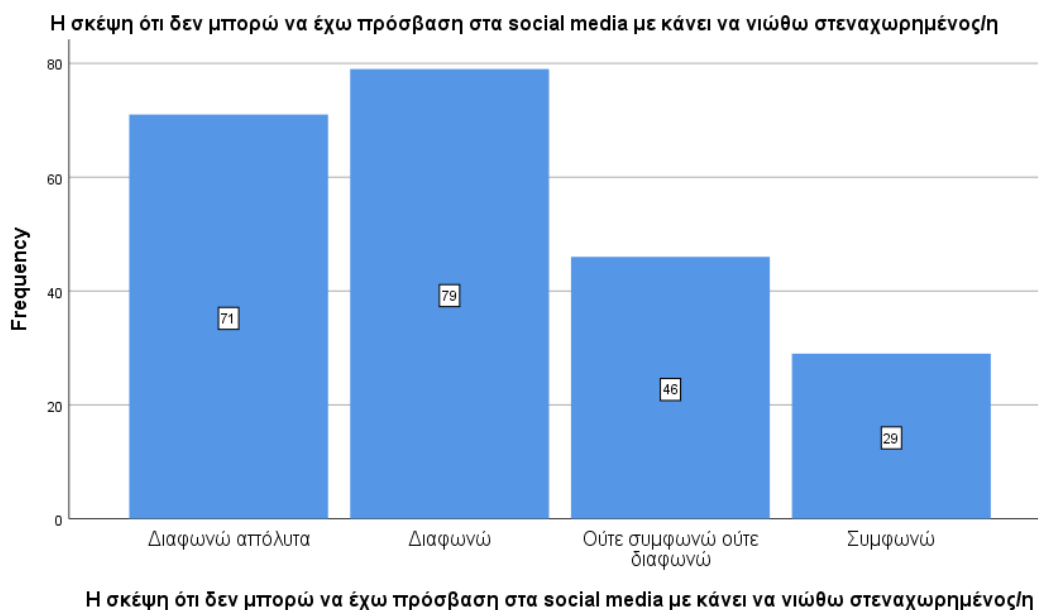


**Διάγραμμα 16. Αίσθημα συνδεσιμότητας με τους άλλους**

Το 48,9% (n=110) συμφωνούσαν με την άποψη ότι χάνουν την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ, και το 20,4% (n=46) συμφωνούσαν απόλυτα με την άποψη αυτή (Διάγραμμα 17). Όσον αφορά την άποψη ότι η σκέψη ότι δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στα ΜΚΔ τους κάνει να νιώθουν στεναχωρημένοι/ες, το 31,6% (n=71) διαφωνούσαν απόλυτα, το 35,1% (n=79) διαφωνούσαν, το 20,4% (n=46) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν ενώ μόνο το 12,9% (n=29) συμφωνούσαν (Διάγραμμα 18).

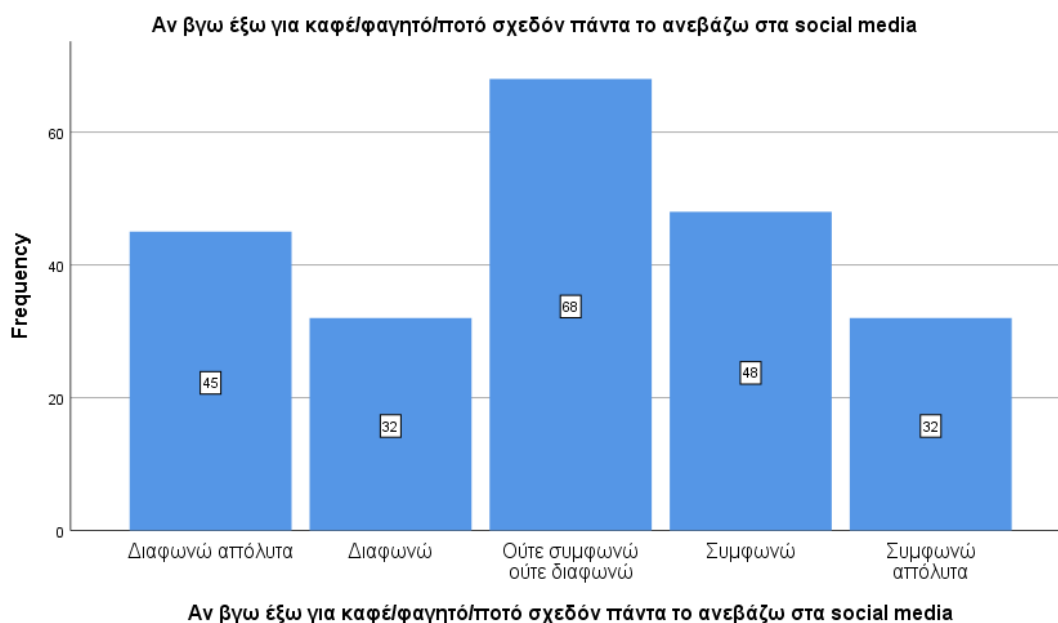


**Διάγραμμα 17. Χάσιμο αίσθηση χρόνου κατά τη χρήση ΜΚΔ**



**Διάγραμμα 18. Στενοχώρια κατά τη σκέψη μη χρήσης ΜΚΔ**

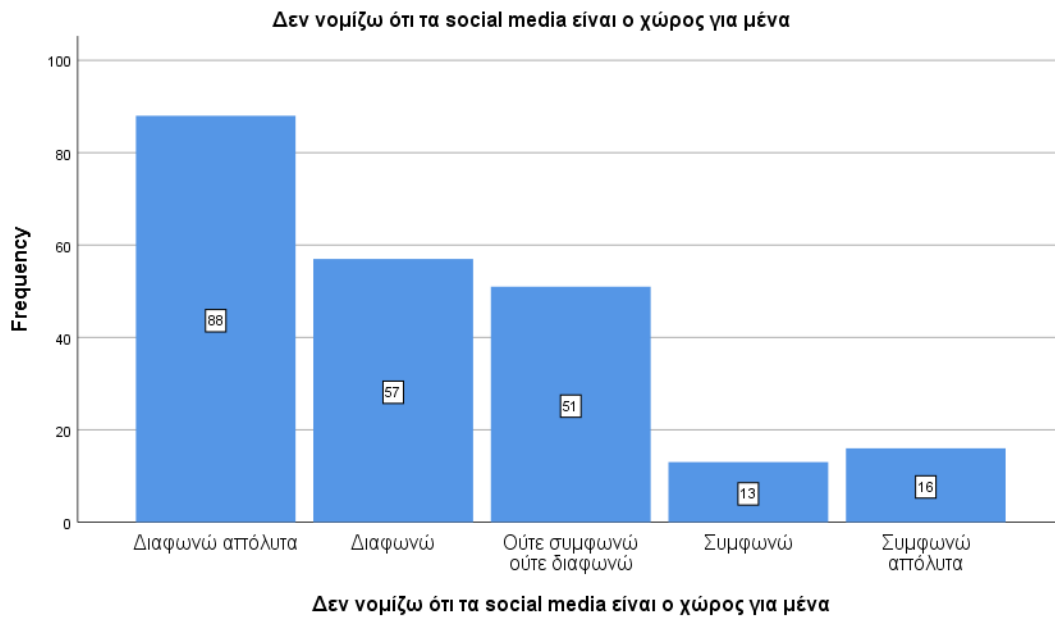
Όσον αφορά την άποψη ότι εάν βγουν έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζουν στα ΜΚΔ, το 20% (n=45) διαφωνούσαν απόλυτα, το 14,2% (n=32) διαφωνούσαν, το 30,2% (n=68) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 21,3% (n=48) συμφωνούσαν και το 14,2% (n=32) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 19).



**Διάγραμμα 19. Ανέβασμα εξόδου για καφέ/φαγητό/ποτό στα ΜΚΔ**

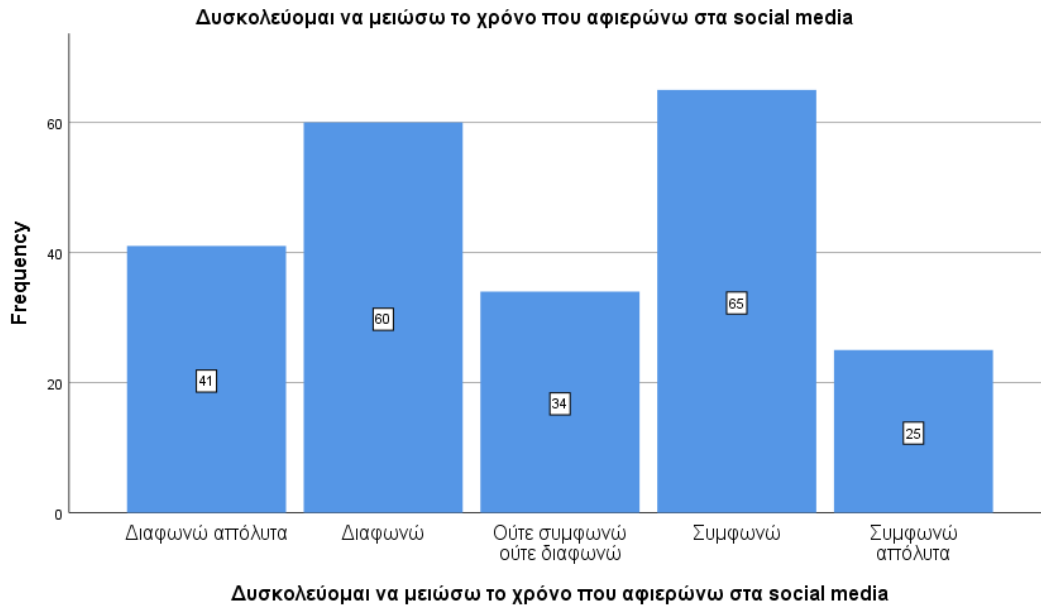


Το 39,1% (n=88) διαφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι δεν νομίζουν ότι τα ΜΚΔ είναι ο χώρος για εκείνους/ες. Το 25,3% (n=57) διαφωνούσαν, το 22,7% (n=51) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 5,8% (n=13) συμφωνούσαν και μόνο το 7,1% (n=16) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 20).



**Διάγραμμα 20. Απόψεις για το ότι τα ΜΚΔ δεν είναι ο χώρος για εκείνους**

Επιπλέον, όσον αφορά την άποψη ότι δυσκολεύονται να μειώσουν το χρόνο που αφιερώνουν στα ΜΚΔ, το 18,2% (n=41) διαφωνούσαν απόλυτα, το 26,7% (n=60) διαφωνούσαν, το 15,1% (n=34) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 28,9% (n=65) συμφωνούσαν και το 11,1% (n=25) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 21).



**Διάγραμμα 21. Δυσκολία μείωσης χρόνου στα ΜΚΔ**

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία του βαθμού και τρόπου χρήσης των ΜΚΔ (Πίνακας 2).

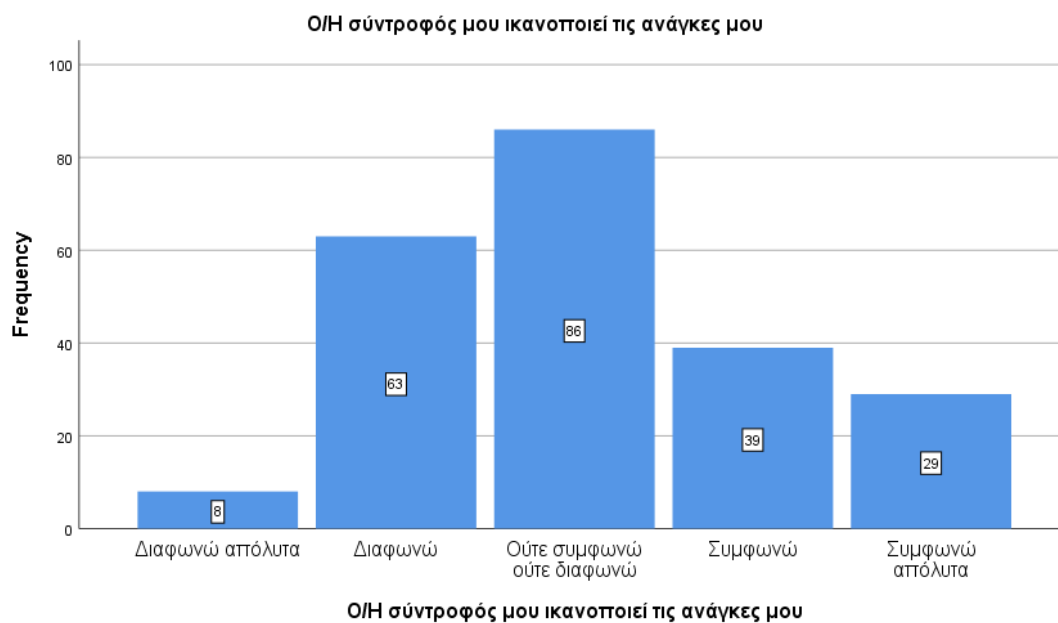
**Πίνακας 2. Βαθμός και τρόπος χρήσης των ΜΚΔ**

	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Χρησιμοποιώ καθημερινά τα social media	2	5	4,34	,746
Συχνά χρησιμοποιώ τα social media χωρίς ιδιαίτερο λόγο	1	5	4,34	1,074
Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ τα social media	1	5	3,73	1,032

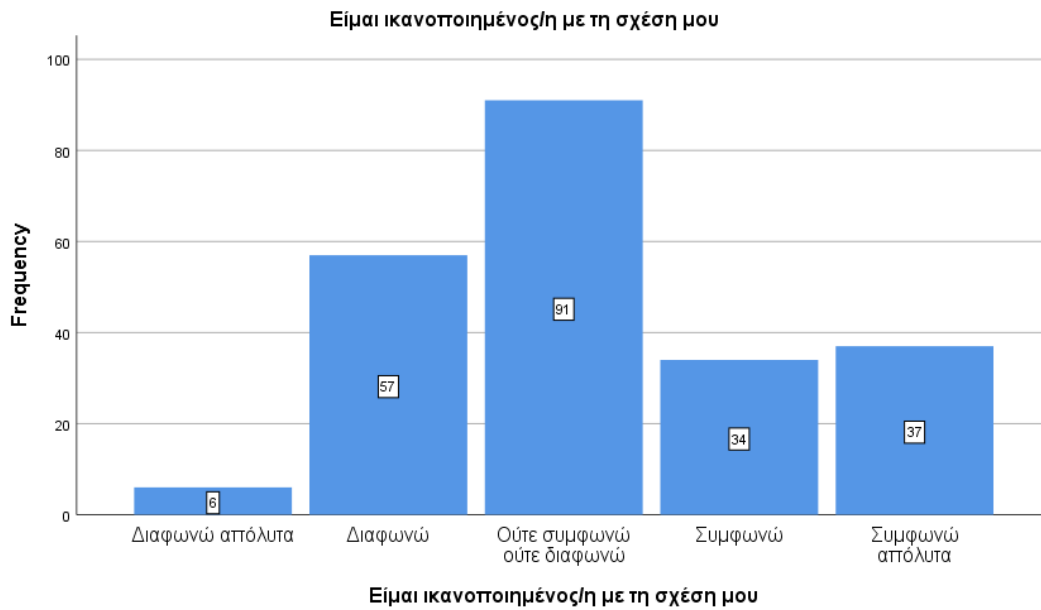
Διακόπτω οτιδήποτε άλλο κάνω όταν νιώθω την ανάγκη να μπω στα social media	1	5	3,36	1,235
Αν βγω έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζω στα social media	1	5	2,96	1,315
Δυσκολεύομαι να μειώσω το χρόνο που αφιερώνω στα social media	1	5	2,88	1,312
Νιώθω συνδεδεμένος/η με άλλους όταν χρησιμοποιώ τα social media	1	5	2,72	1,248
Δεν νομίζω ότι τα social media είναι ο χώρος για μένα	1	5	2,16	1,212
Η σκέψη ότι δεν μπορώ να έχω πρόσβαση στα social media με κάνει να νιώθω στεναχωρημένος/η	1	4	2,15	1,009
Σκέφτομαι συχνά τα social media όταν δεν τα χρησιμοποιώ	1	4	1,87	,840
Έχουν προκύψει διαφωνίες με άλλους λόγω της χρήσης μου των social media	1	4	1,72	1,050

Παρατηρείται συνεπώς ότι οι συμμετέχοντες κάνουν εκτεταμένη χρήση των ΜΚΔ και τους αρέσει να τα χρησιμοποιούν (βάζοντάς τα συχνά σε προτεραιότητα σε σχέση με άλλες δραστηριότητες και χάνοντας κάποιες φορές την αίσθηση του χρόνου όταν κάνουν χρήση αυτών). Ωστόσο, δεν φαίνεται ότι αισθάνονται τόσο προσκολλημένοι σε αυτά σε βαθμό που θα τους στενοχωρούσε ή θα τα σκέφτονταν συνέχεια εάν δεν είχαν τη δυνατότητα πρόσβασης, ούτε φαίνεται να τα θεωρούν αίτια συγκρούσεων και διαφωνιών με άλλους. Με άλλα λόγια, φαίνεται πως η χρήση των ΜΚΔ, αν και εκτεταμένη, παραμένει ακόμα και στην εποχή μας σχετικά ισορροπημένη και λειτουργική.

Όσον αφορά την ποιότητα και την ικανοποίηση των συμμετεχόντων από τον/την σύντροφό τους, το 12,9% (n=29) συμφωνούσε απόλυτα με την άποψη ότι ο/η σύντροφός τους ικανοποιεί τις ανάγκες τους. Το 17,3% (n=39) συμφωνούσε, το 38,2% (n=86) ούτε συμφωνούσε ούτε διαφωνούσε, ενώ το 28% (n=63) διαφωνούσε και το 3,6% (n=8) διαφωνούσε απόλυτα (Διάγραμμα 22). Ένα σημαντικό ποσοστό της τάξεως του 40,4% (n=91) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν ότι είναι ικανοποιημένοι/ες με τη σχέση τους. Το 2,7% (n=6) διαφωνούσαν απόλυτα, το 25,3% (n=57) διαφωνούσαν, το 15,1% (n=34) συμφωνούσαν και το 16,4% (n=37) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 23). Μια σημαντική πλειοψηφία της τάξεως του 72% (n=162) συμφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι είναι χαρούμενοι/ες όταν είναι με τον/την σύντροφό τους, ενώ κανένας δεν διαφώνησε με αυτή τη δήλωση (Διάγραμμα 24).



**Διάγραμμα 22. Ικανοποίηση αναγκών από τον/την σύντροφο**



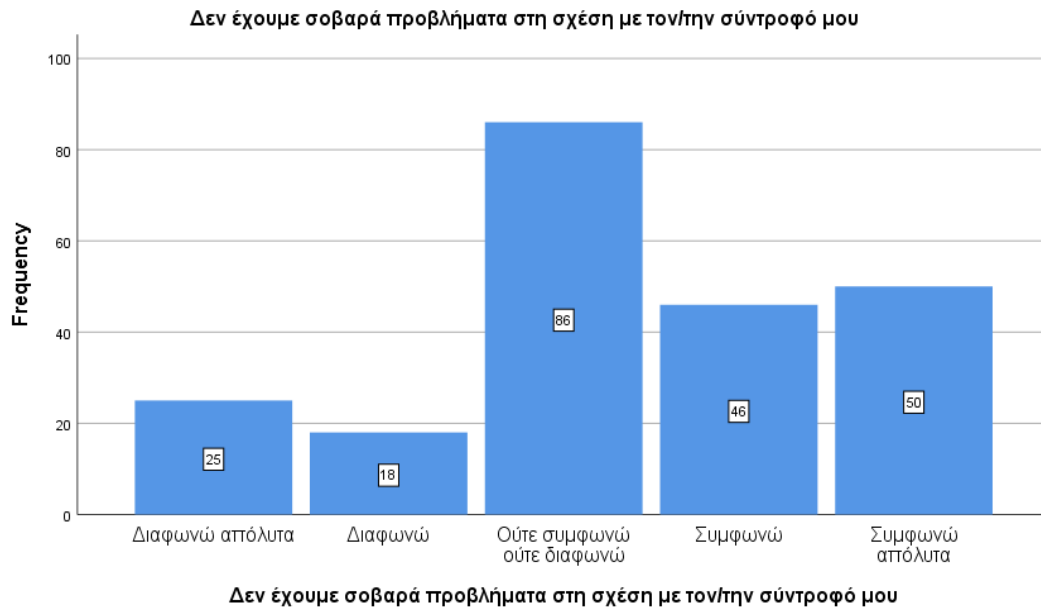
**Διάγραμμα 23. Ικανοποίηση από τη σχέση**



**Διάγραμμα 24. Αίσθημα χαράς με τον/την σύντροφο**

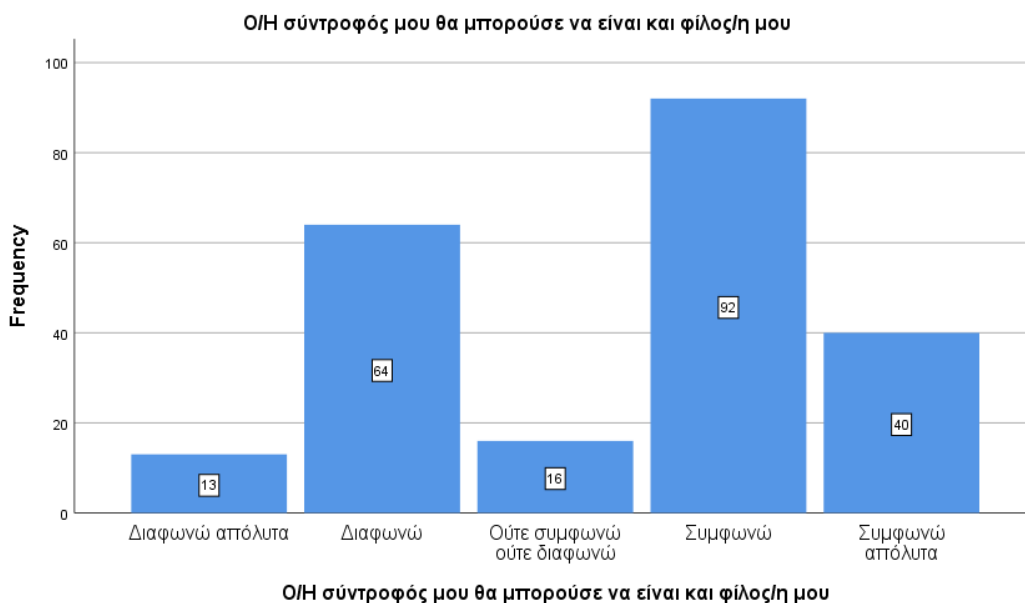
Το 22,2% (n=50) συμφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι δεν έχουν σοβαρά προβλήματα στη σχέση με τον/την σύντροφό τους. Το 20,4% (n=46) συμφωνούσαν, το 38,2% (n=86) ούτε

συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, ενώ μόλις το 8% (n=18) διαφωνούσαν και το 11,1% (n=25) διαφωνούσαν απόλυτα με αυτή τη δήλωση (Διάγραμμα 25).

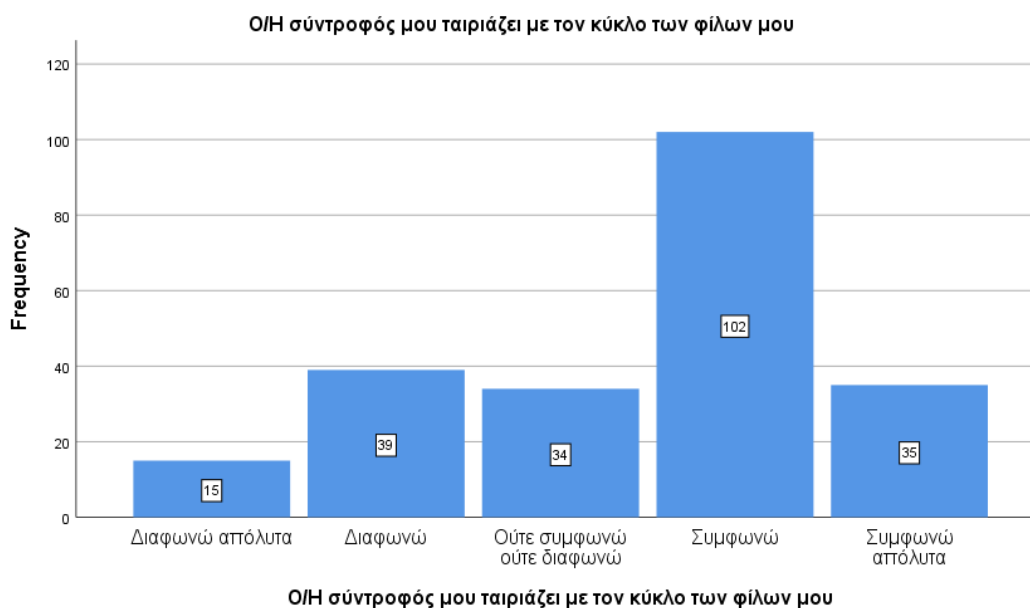


**Διάγραμμα 25. Ύπαρξη σοβαρών προβλημάτων στη σχέση**

Το 40,9% (n=92) συμφωνούσαν με την άποψη ότι ο/η σύντροφός τους θα μπορούσε να είναι και φίλος/η τους (Διάγραμμα 26), και το 45,3% (n=102) συμφωνούσαν με την άποψη ότι ο/η σύντροφός τους ταιριάζει με τον κύκλο των φίλων τους (Διάγραμμα 27).



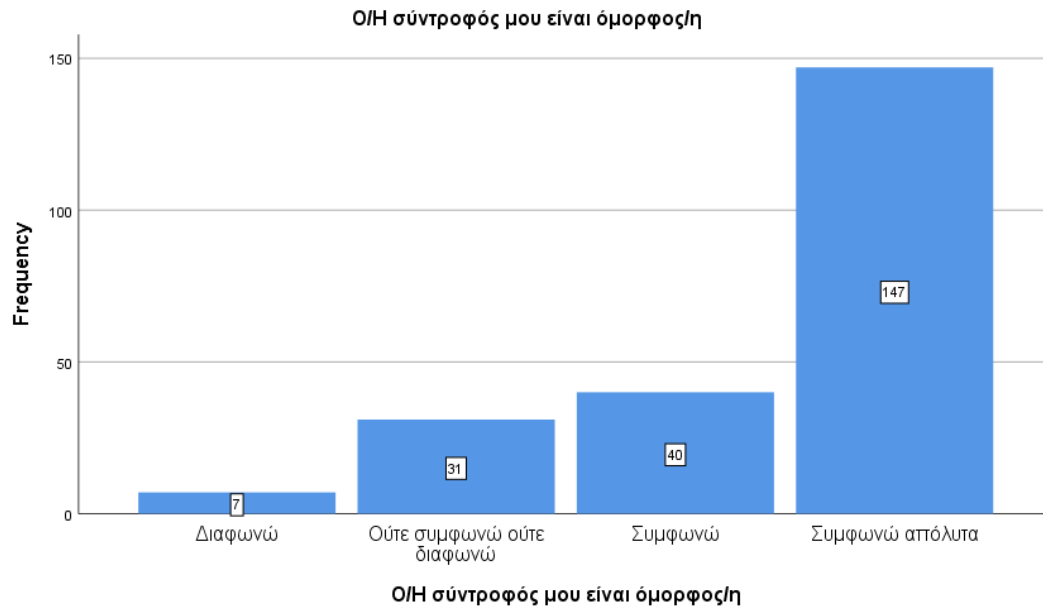
**Διάγραμμα 26. Απόψεις για το ότι ο/η σύντροφος θα μπορούσε να είναι και φίλος/η**



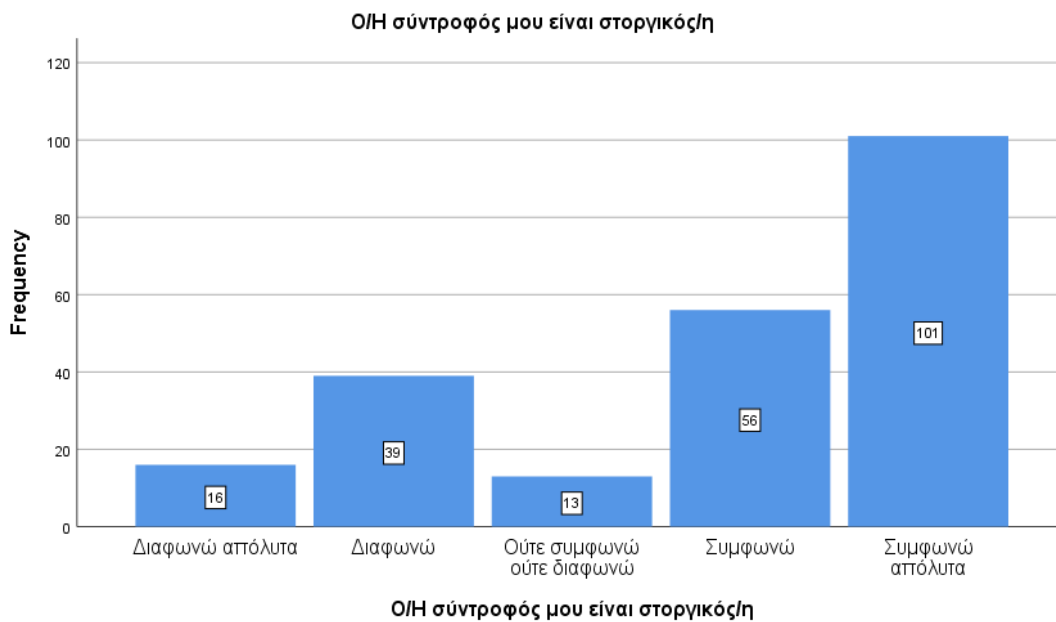
**Διάγραμμα 27. Ταίριασμα συντρόφου με τον κύκλο φίλων**

Ταυτόχρονα, το 65,3% (n=147) συμφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι ο/η σύντροφός τους είναι όμορφος/η (Διάγραμμα 28). Το 44,9% (n=101) συμφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι ο/η σύντροφός τους είναι στοργικός/η (Διάγραμμα 29), και το 68,4% (n=154)

συμφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι ο/η σύντροφός τους είναι ελκυστικός/η (Διάγραμμα 30).

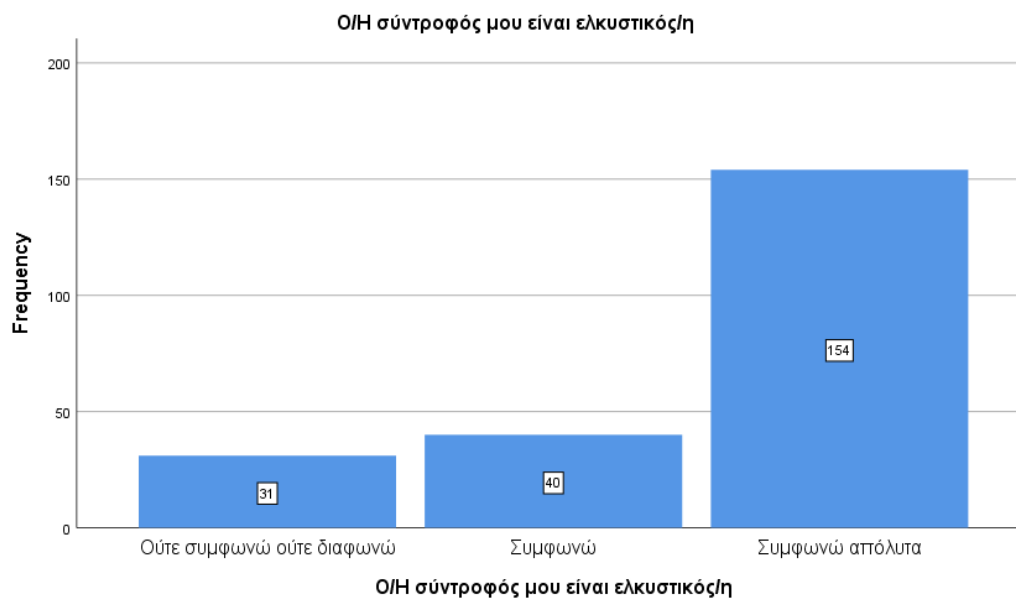


**Διάγραμμα 28. Ομορφιά συντρόφου**



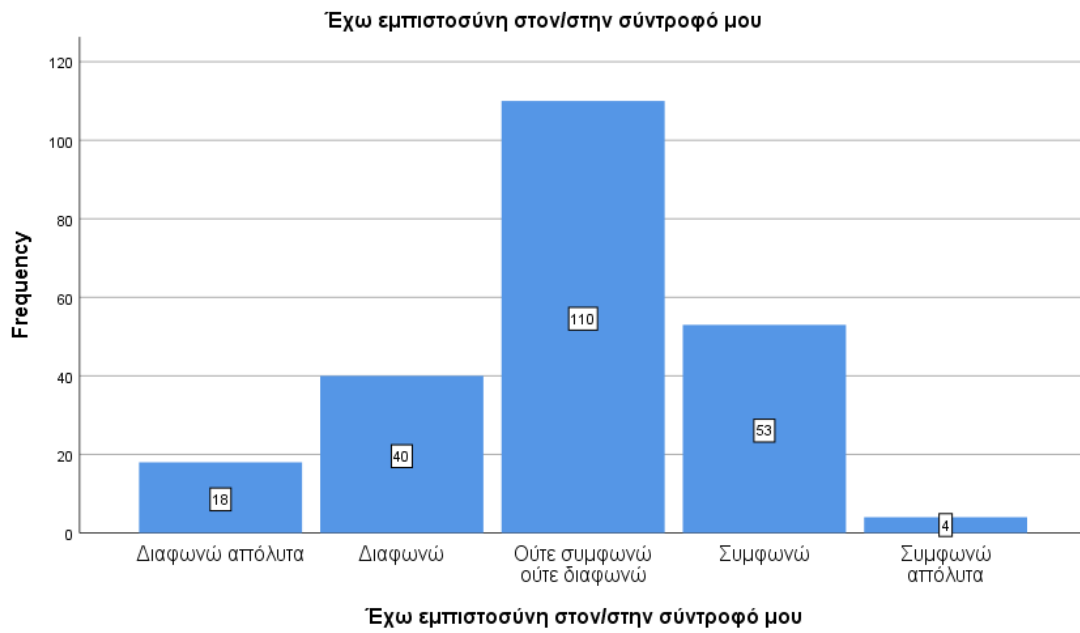
**Διάγραμμα 29. Στοργή συντρόφου**



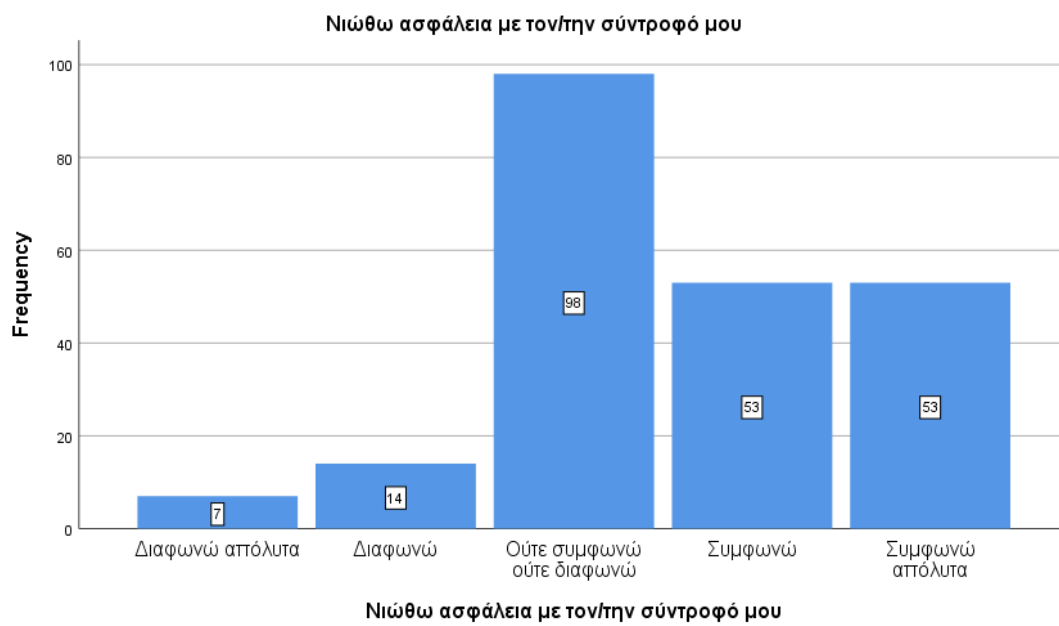


**Διάγραμμα 30. Ελκυστικότητα συντρόφου**

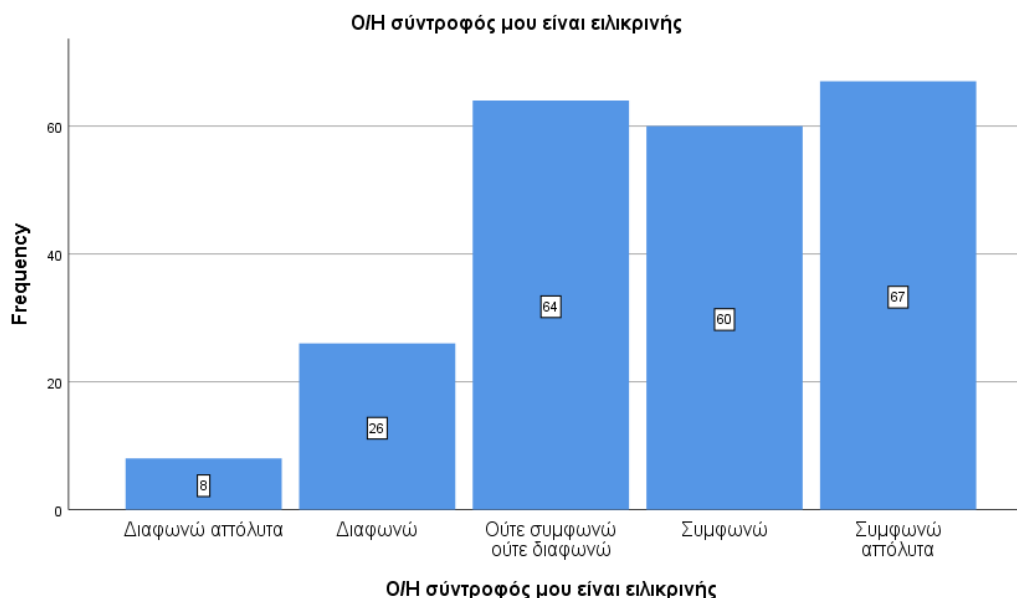
Επιπρόσθετα, το 8% (n=18) διαφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι έχουν εμπιστοσύνη στον/στην σύντροφό τους. Το 17,8% (n=40) διαφωνούσαν, το 48,9% (n=110) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 23,6% (n=53) συμφωνούσαν, ενώ μόνο το 1,8% (n=4) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 31). Από την άλλη, το 23,6% (n=53) συμφωνούσε απόλυτα με την άποψη ότι νιώθει ασφάλεια με τον/την σύντροφό του/της. Το 23,6% (n=53) συμφωνούσαν, το 43,6% (n=98) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 6,2% (n=14) διαφωνούσαν και το 3,1% (n=7) διαφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 32). Όσον αφορά την άποψη ότι ο/η σύντροφός τους είναι ειλικρινής, το 3,6% (n=8) διαφωνούσαν απόλυτα, το 11,6% (n=26) διαφωνούσαν, το 28,4% (n=64) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 26,7% (n=60) συμφωνούσαν και το 29,8% (n=67) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 33).



**Διάγραμμα 31. Εμπιστοσύνη στον/στην σύντροφο**

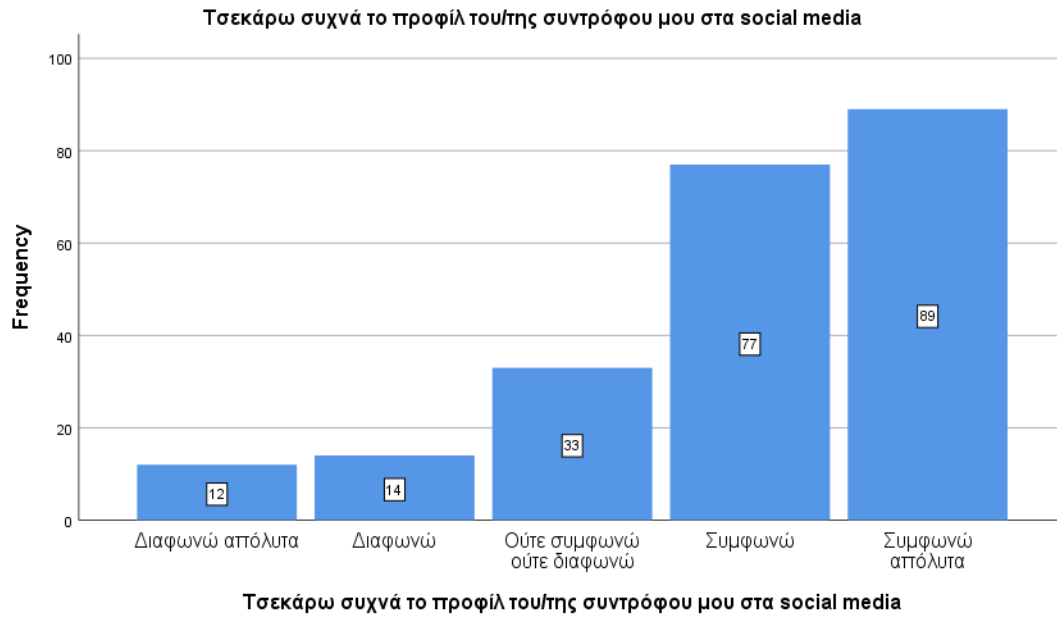


**Διάγραμμα 32. Αίσθηση ασφάλειας με τον/την σύντροφο**

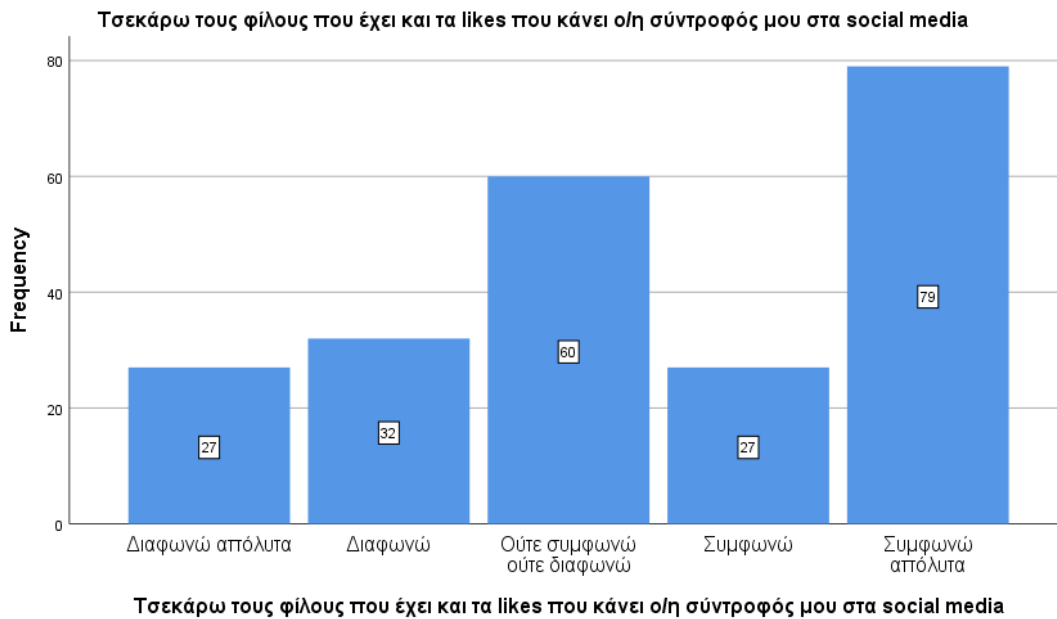


**Διάγραμμα 33. Ειλικρίνεια συντρόφου**

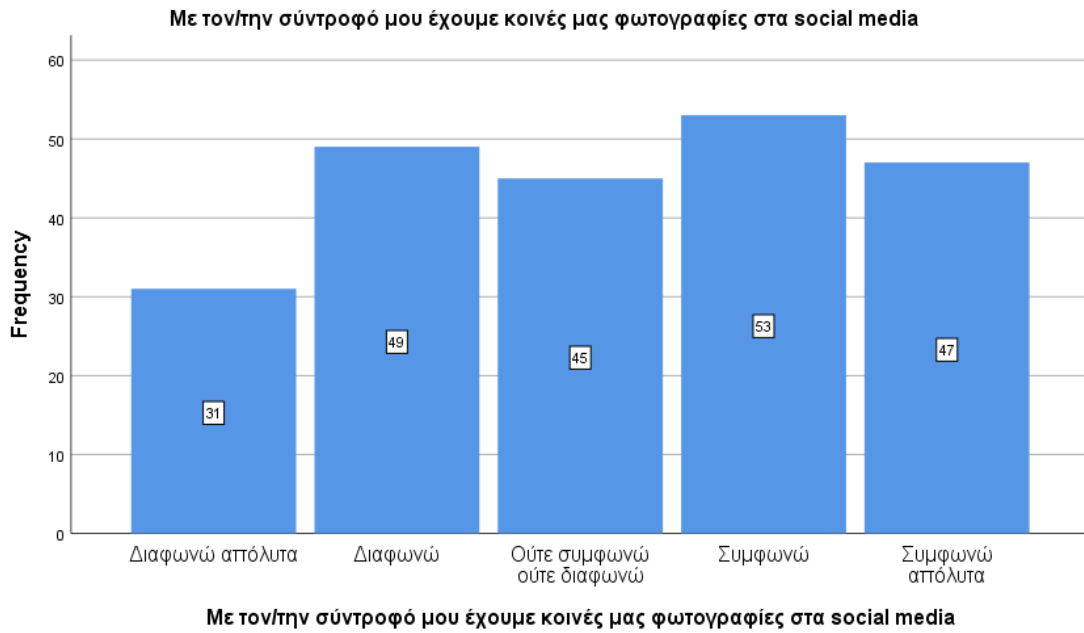
Το 39,6% (n=89) συμφωνούσε απόλυτα με την άποψη ότι τσεκάρει συχνά το προφίλ του/της συντρόφου του/της στα ΜΚΔ. Το 34,2% (n=77) συμφωνούσε, το 14,7% (n=33) ούτε συμφωνούσε ούτε διαφωνούσε, το 6,2% (n=14) διαφωνούσε και το 5,3% (n=12) διαφωνούσε απόλυτα (Διάγραμμα 34). Παρόμοιες απαντήσεις έδωσαν οι συμμετέχοντες και σχετικά με το ότι τσεκάρουν τους φίλους που έχει και τα likes που κάνει ο/η σύντροφός τους στα ΜΚΔ (Διάγραμμα 35). Από την άλλη, διαπιστώθηκαν αντικρουόμενες απόψεις σχετικά με το ότι οι συμμετέχοντες έχουν με τον/την σύντροφό τους κοινές φωτογραφίες στα ΜΚΔ (Διάγραμμα 36) και ότι δεν τους ενδιαφέρει να δείχνουν τη σχέση τους στα ΜΚΔ (Διάγραμμα 37). Αντικρουόμενες απόψεις βρέθηκαν επίσης και σχετικά με τη ζήλεια προς τον/την σύντροφο (Διάγραμμα 38). Με άλλα λόγια, στις μεταβλητές αυτές δεν διακρίθηκε μια σαφής και ξεκάθαρη τάση συμφωνίας ή διαφωνίας, αλλά οι απαντήσεις των συμμετεχόντων ήταν σχετικά ισομοιρασμένες μεταξύ των διαφορετικών διαβαθμίσεων της πεντάβαθμης κλίμακας Likert.



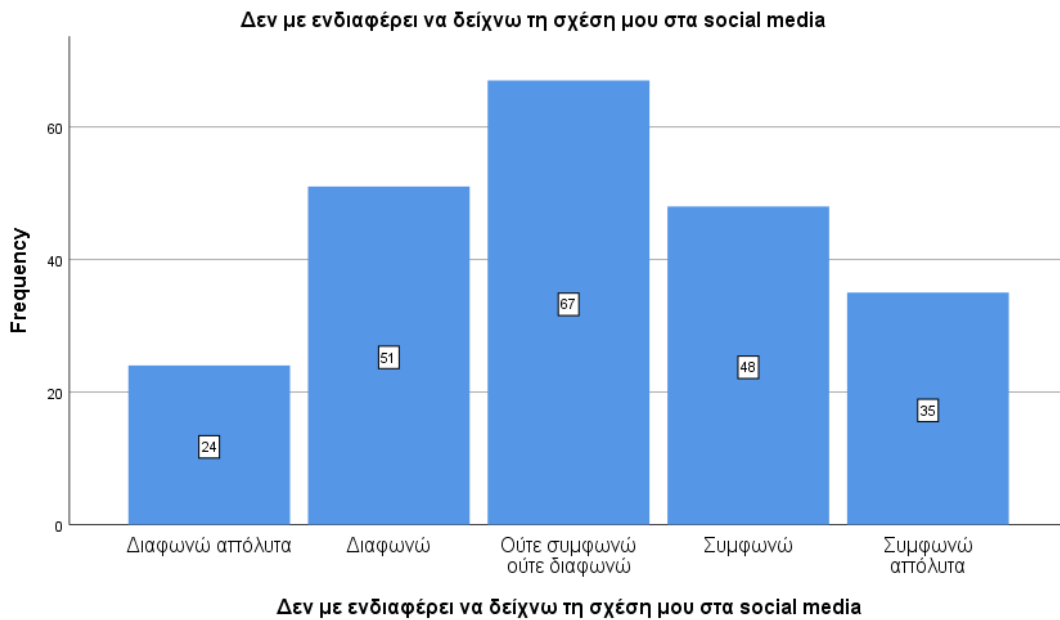
**Διάγραμμα 34. Τσεκάρισμα του προφίλ του/την συντρόφου στα ΜΚΔ**



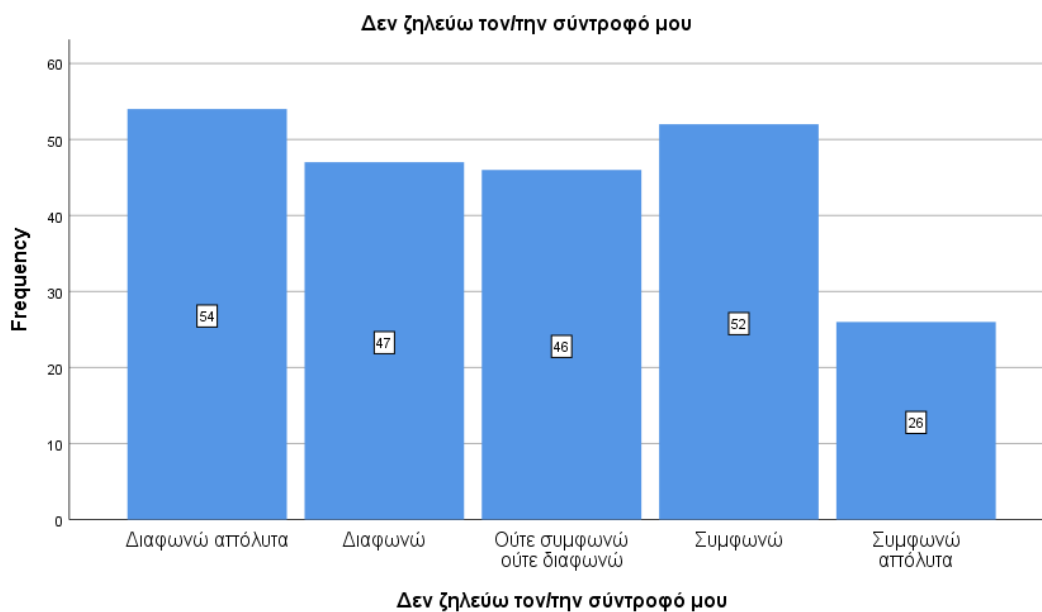
**Διάγραμμα 35. Τσεκάρισμα των φίλων και των likes του/της συντρόφου στα ΜΚΔ**



**Διάγραμμα 36. Κοινές φωτογραφίες με τον/την σύντροφο στα ΜΚΔ**



**Διάγραμμα 37. Ενδιαφέρον για προβολή της σχέσης στα ΜΚΔ**



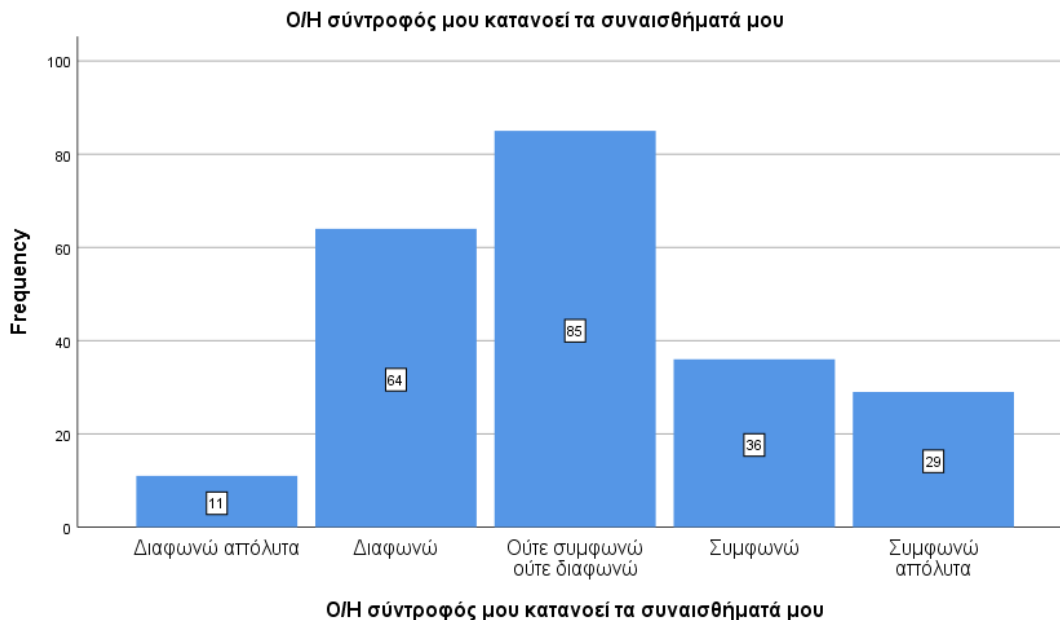
**Διάγραμμα 38. Ζήλεια προς τον/την σύντροφο**

Παράλληλα, όσον αφορά την άποψη ότι κοιτάζουν κρυφά από τον/την σύντροφό τους τις συνομιλίες του/της στα ΜΚΔ, το 29,8% (n=67) διαφωνούσαν απόλυτα, το 20,4% (n=46) διαφωνούσαν, το 24% (n=54) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 23,1% (n=52) συμφωνούσαν και μόνο το 2,7% (n=6) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 39).



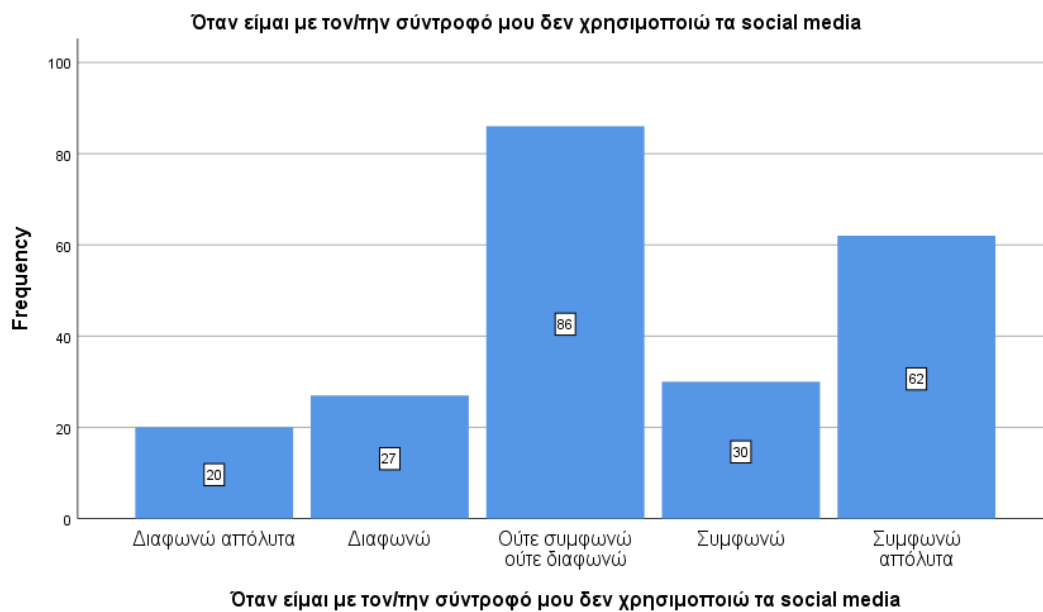
**Διάγραμμα 39. Κοίταγμα των συνομιλιών του/της συντρόφου στα ΜΚΔ**

Το 12,9% (n=29) συμφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι ο/η σύντροφός τους κατανοεί τα συναισθήματά τους. Το 16% (n=36) συμφωνούσαν, το 37,8% (n=85) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 28,4% (n=64) διαφωνούσαν και το 4,9% (n=11) διαφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 40).



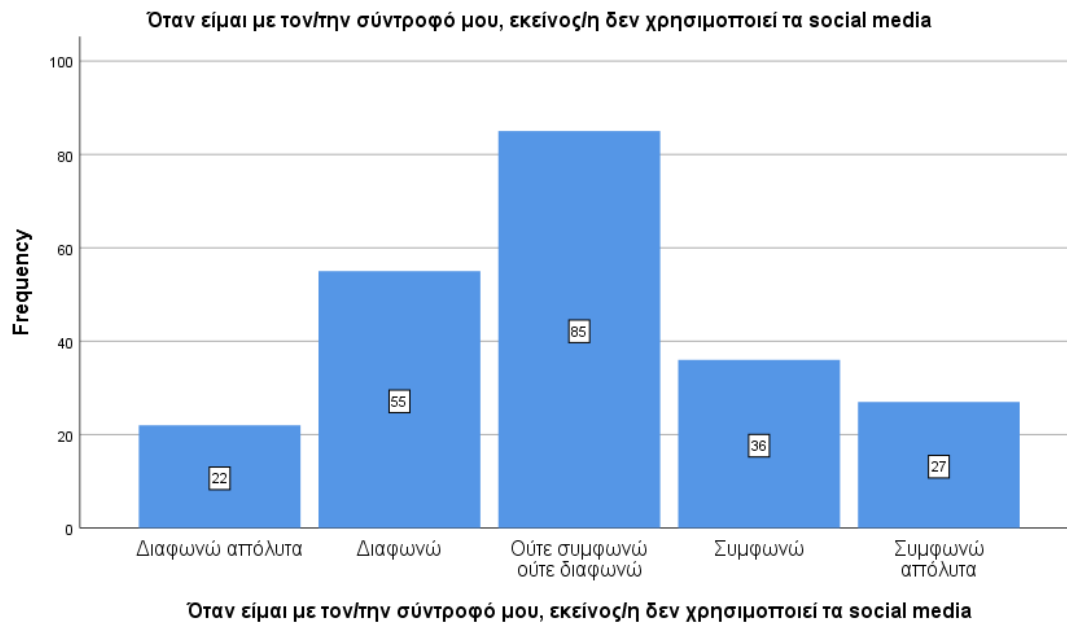
**Διάγραμμα 40. Κατανόηση συναισθημάτων από τον/την σύντροφο**

Επίσης, το 38,2% (n=86) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν με την άποψη ότι όταν είναι με τον/την σύντροφό τους δεν χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ. Το 8,9% (n=20) διαφωνούσαν απόλυτα, το 12% (n=27) διαφωνούσαν, το 13,3% (n=30) συμφωνούσαν και το 27,6% (n=62) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 41). Παρόμοιες απαντήσεις έδωσαν οι συμμετέχοντες και σχετικά με το ότι όταν είναι με τον/την σύντροφό τους, εκείνος/η δεν χρησιμοποιεί τα ΜΚΔ (Διάγραμμα 42).



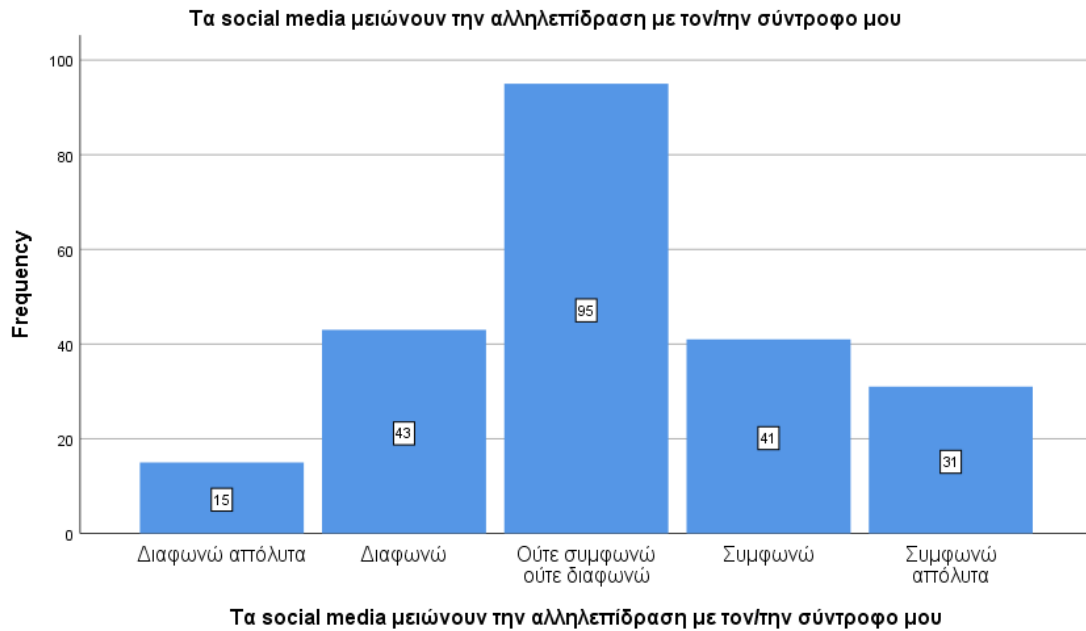
**Διάγραμμα 41. Χρήση ΜΚΔ όταν οι συμμετέχοντες είναι με τον/την σύντροφο**



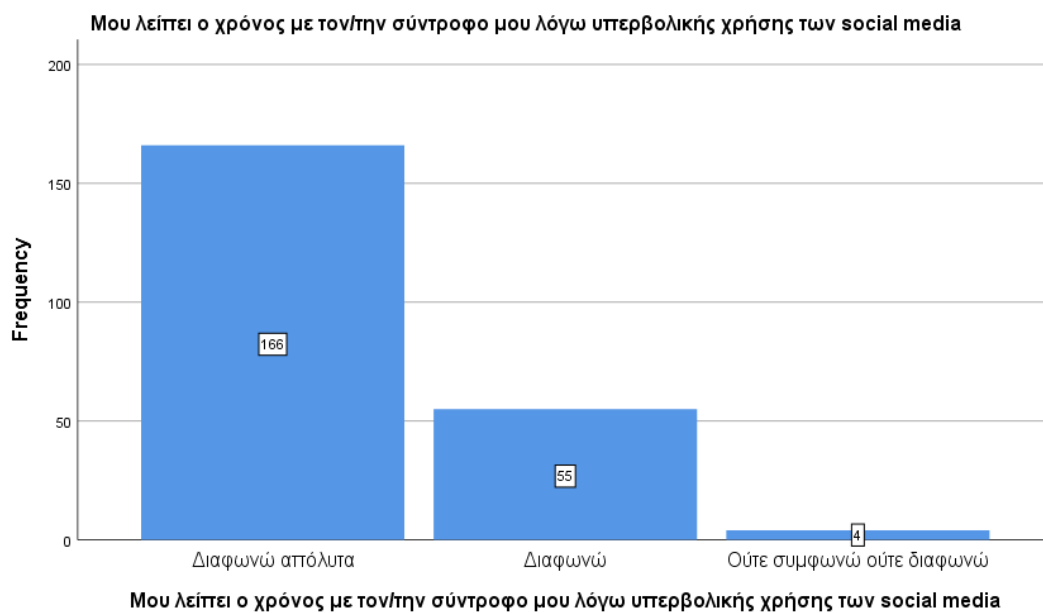


**Διάγραμμα 42. Χρήση των ΜΚΔ από τον/την σύντροφο όταν είναι μαζί του/της**

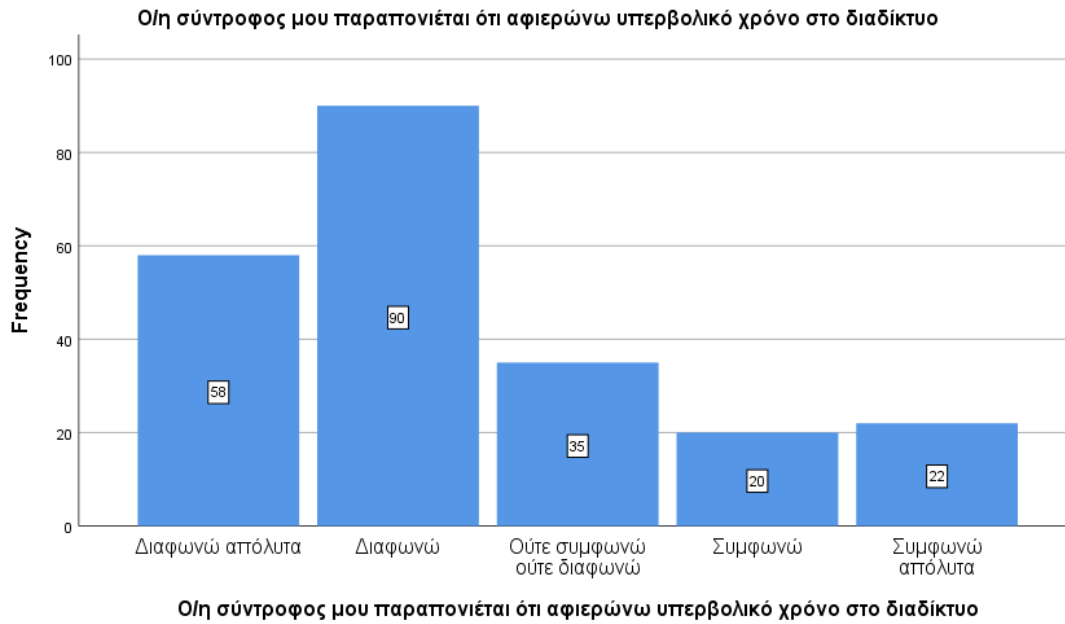
Ένα σημαντικό ποσοστό της τάξεως του 42,2% (n=95) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν ότι τα ΜΚΔ μειώνουν την αλληλεπίδραση με τον/την σύντροφό τους (Διάγραμμα 43). Το 73,8% (n=166) διαφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι τους λείπει ο χρόνος με τον/την σύντροφό τους λόγω υπερβολικής χρήσης των ΜΚΔ (Διάγραμμα 44). Επιπλέον, το 40% (n=90) διαφωνούσαν με την άποψη ότι ο/η σύντροφός τους παραπονιέται ότι αφιερώνουν υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο (Διάγραμμα 45).



**Διάγραμμα 43. Μείωση αλληλεπίδρασης με τον/την σύντροφο λόγω των ΜΚΔ**

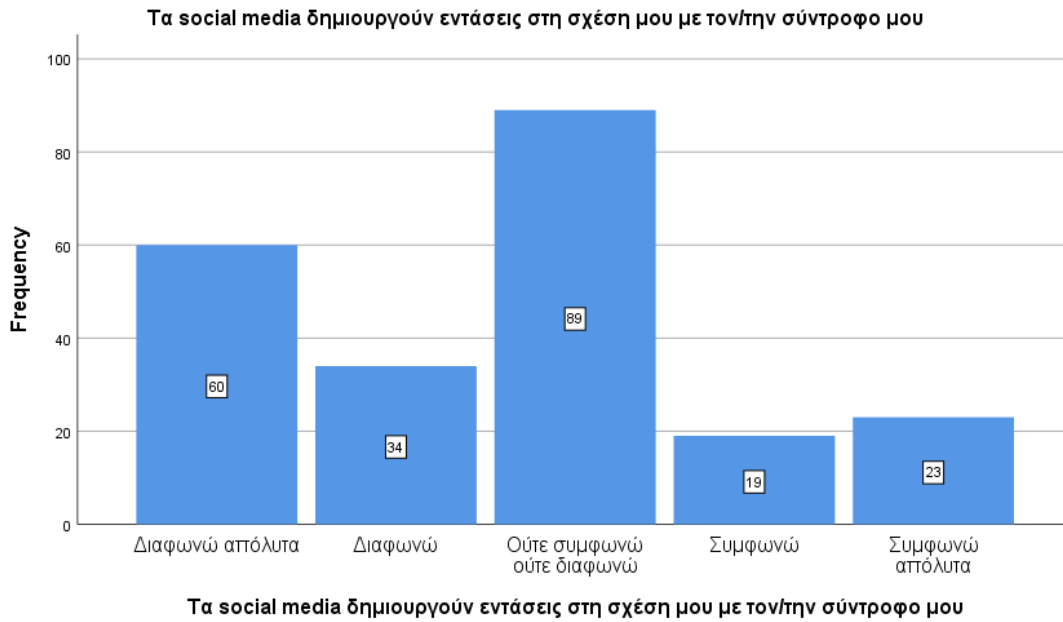


**Διάγραμμα 44. Απόψεις για το ότι τους λείπει ο χρόνος με τον/την σύντροφό τους λόγω υπερβολικής χρήσης των ΜΚΔ**



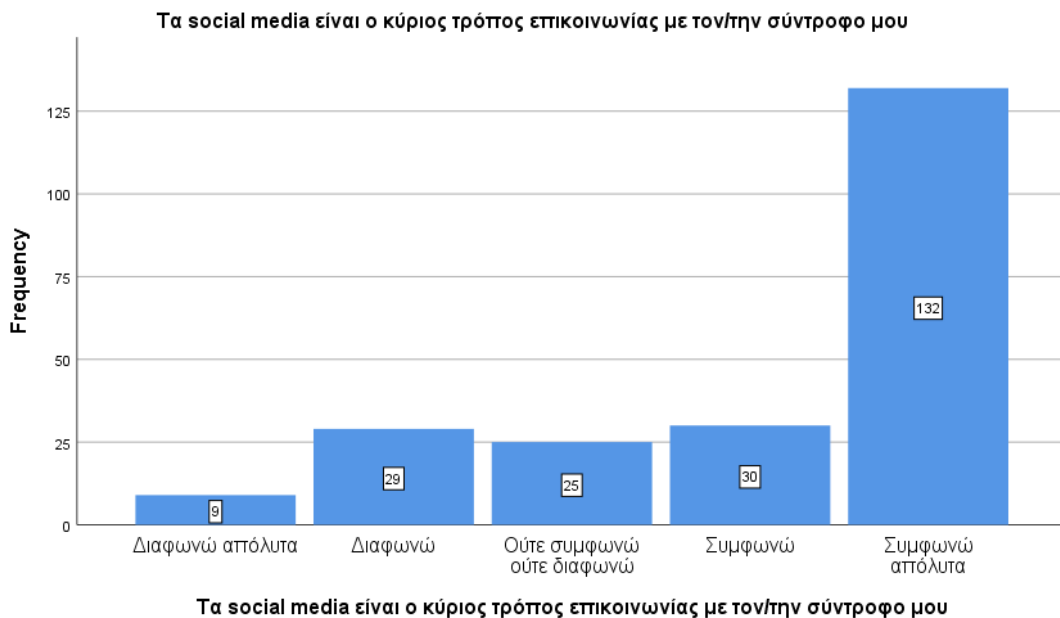
**Διάγραμμα 45. Παράπονα συντρόφου για υπερβολικό χρόνο χρήσης διαδικτύου**

Ακόμη, όσον αφορά την άποψη ότι τα ΜΚΔ δημιουργούν εντάσεις στη σχέση με τον/την σύντροφο, το 26,7% (n=60) διαφωνούσαν απόλυτα, το 15,1% (n=34) διαφωνούσαν, το 39,6% (n=89) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν, το 8,4% (n=19) συμφωνούσαν και το 10,2% (n=23) συμφωνούσαν απόλυτα (Διάγραμμα 46). Παρατηρούμε επομένως ότι παρόλο που οι συμμετέχοντες θεωρούν πως η χρήση των ΜΚΔ μειώνει γενικά την αλληλεπίδραση με τον/την σύντροφο τους, ωστόσο αυτό δεν φαίνεται να θεωρείται αιτία σημαντικής έλλειψης αυτού ή δημιουργίας σοβαρών παραπόνων και εντάσεων στη συντροφική σχέση των περισσότερων.



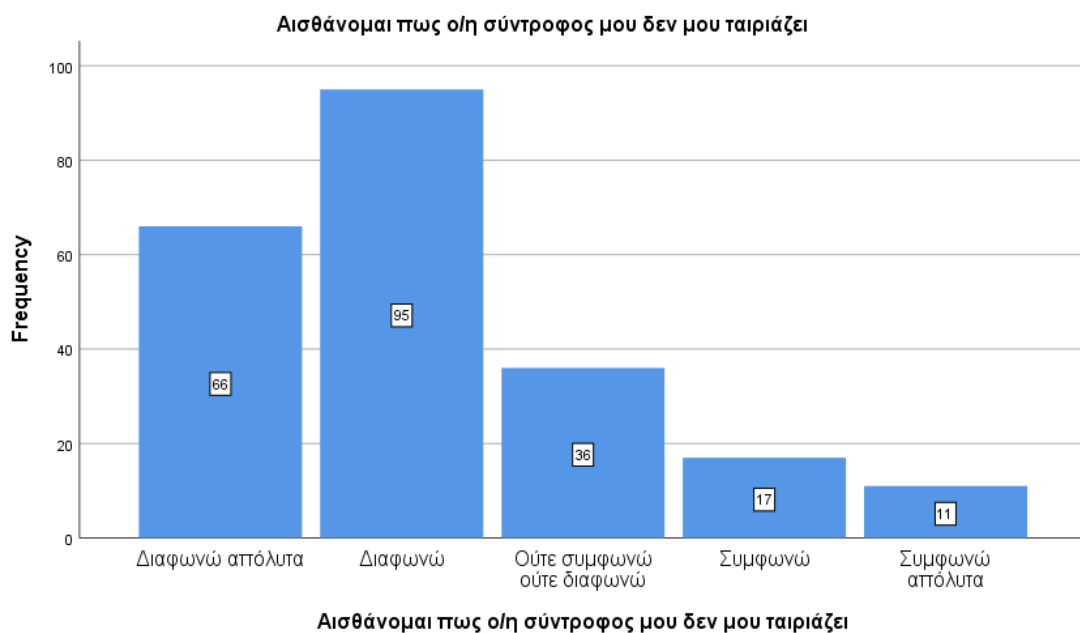
**Διάγραμμα 46. Εντάσεις στη σχέση λόγω των ΜΚΔ**

Το 58,7% (n=132) συμφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι τα ΜΚΔ είναι ο κύριος τρόπος επικοινωνίας με τον/την σύντροφό τους (Διάγραμμα 47).

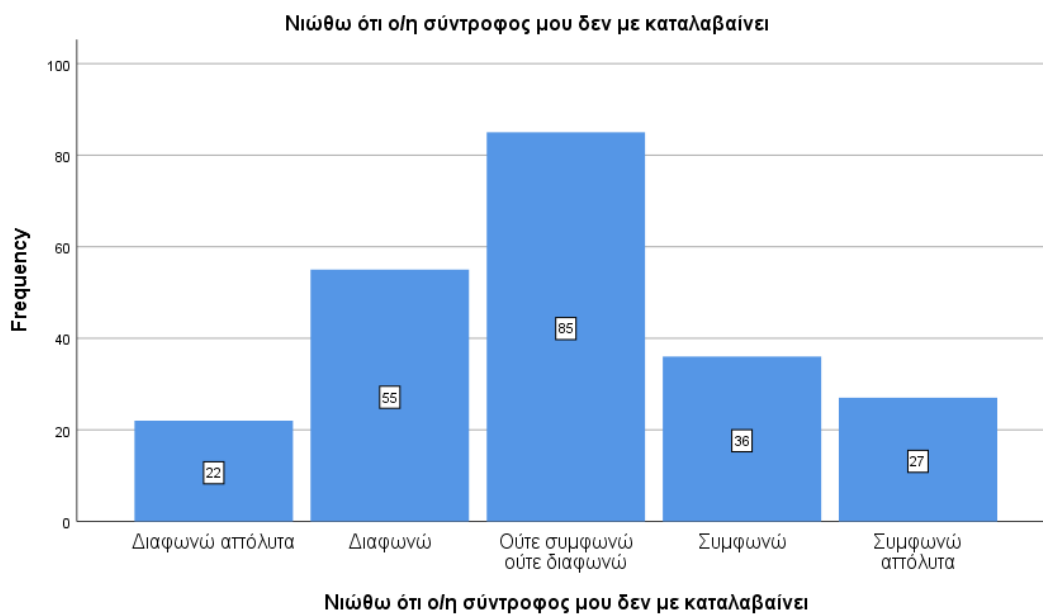


**Διάγραμμα 47. ΜΚΔ ως ο κύριος τρόπος επικοινωνίας με τον/την σύντροφο**

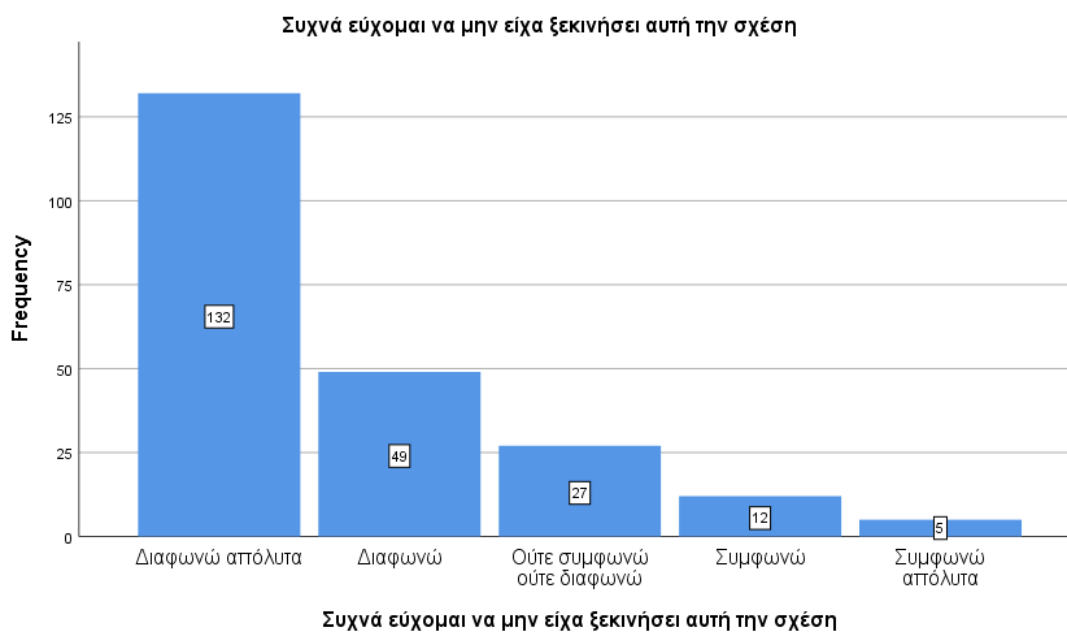
Επιπλέον, το 42,2% (n=95) διαφωνούσαν με την άποψη ότι αισθάνονται πως ο/η σύντροφός τους δεν τους ταιριάζει (Διάγραμμα 48). Ωστόσο, το 37,8% (n=85) ούτε συμφωνούσαν ούτε διαφωνούσαν με την άποψη ότι νιώθουν ότι ο/η σύντροφός τους δεν τους καταλαβαίνει (Διάγραμμα 49). Ακόμη, το 58,7% (n=132) διαφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι συχνά εύχονται να μην είχαν ξεκινήσει αυτή τη σχέση (Διάγραμμα 50) και το 69,8% (n=157) διαφωνούσαν απόλυτα με την άποψη ότι νιώθουν αποκομμένοι/ες από τον/την σύντροφό τους (Διάγραμμα 51).



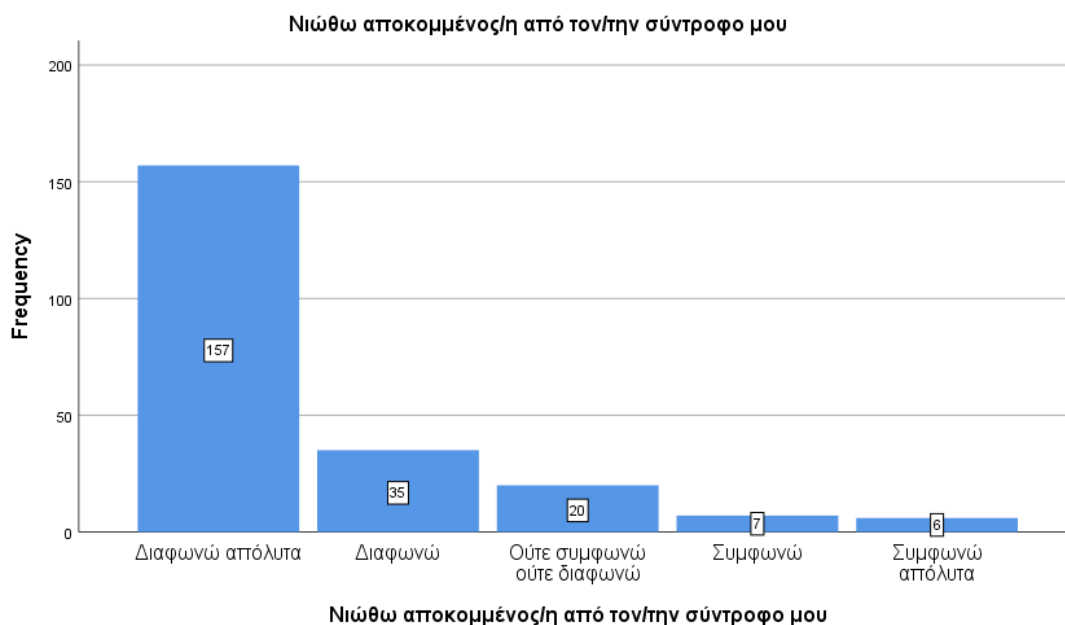
**Διάγραμμα 48. Απόψεις για το ότι ο/η σύντροφός τους δεν τους ταιριάζει**



**Διάγραμμα 49. Απόψεις για το ότι ο/η σύντροφός τους δεν τους καταλαβαίνει**



**Διάγραμμα 50. Απόψεις για το ότι συχνά εύχονται να μην είχαν ξεκινήσει αυτή τη σχέση**



**Διάγραμμα 51. Απόψεις για το ότι νιώθουν αποκομμένοι/ες από τον/την σύντροφό τους**

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο (Πίνακας 3).

**Πίνακας 3. Ποιότητα και ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο**

	<b>Ελάχιστη τιμή</b>	<b>Μέγιστη τιμή</b>	<b>Μέσος όρος</b>	<b>Τυπική απόκλιση</b>
Είμαι χαρούμενος/η όταν είμαι με τον/την σύντροφό μου	3	5	4,63	,642
Ο/Η σύντροφός μου είναι ελκυστικός/η	3	5	4,55	,725
Ο/Η σύντροφός μου είναι όμορφος/η	2	5	4,45	,845

Τα social media είναι ο κύριος τρόπος επικοινωνίας με τον/την σύντροφο μου	1	5	4,10	1,253
Τσεκάρω συχνά το προφίλ του/της συντρόφου μου στα social media	1	5	3,96	1,129
Ο/Η σύντροφός μου είναι στοργικός/η	1	5	3,83	1,349
Ο/Η σύντροφός μου είναι ειλικρινής	1	5	3,68	1,125
Νιώθω ασφάλεια με τον/την σύντροφό μου	1	5	3,58	1,015
Ο/Η σύντροφός μου ταιριάζει με τον κύκλο των φίλων μου	1	5	3,46	1,145
Τσεκάρω τους φίλους που έχει και τα likes που κάνει ο/η σύντροφός μου στα social media	1	5	3,44	1,401
Όταν είμαι με τον/την σύντροφό μου δεν χρησιμοποιώ τα social media	1	5	3,39	1,252
Ο/Η σύντροφός μου θα μπορούσε να είναι και φίλος/η μου	1	5	3,36	1,229
Δεν έχουμε σοβαρά προβλήματα στη σχέση με τον/την σύντροφό μου	1	5	3,35	1,226
Όταν είμαι με τον/την σύντροφό μου, εκείνος/η δεν χρησιμοποιεί τα social media	1	5	3,35	1,321
Είμαι ικανοποιημένος/η με τη σχέση μου	1	5	3,17	1,070
Με τον/την σύντροφό μου έχουμε κοινές μας φωτογραφίες στα social media	1	5	3,16	1,350



Τα social media μειώνουν την αλληλεπίδραση με τον/την σύντροφο μου	1	5	3,13	1,086
Ο/Η σύντροφός μου ικανοποιεί τις ανάγκες μου	1	5	3,08	1,053
Δεν με ενδιαφέρει να δείχνω τη σχέση μου στα social media	1	5	3,08	1,220
Ο/Η σύντροφός μου κατανοεί τα συναισθήματά μου	1	5	3,04	1,077
Νιώθω ότι ο/η σύντροφος μου δεν με καταλαβαίνει	1	5	2,96	1,131
Έχω εμπιστοσύνη στον/στην σύντροφό μου	1	5	2,93	,896
Δεν ζηλεύω τον/την σύντροφό μου	1	5	2,77	1,349
Τα social media δημιουργούν εντάσεις στη σχέση μου με τον/την σύντροφο μου	1	5	2,60	1,250
Κοιτάζω κρυφά από τον/την σύντροφό μου τις συνομιλίες του στα social media	1	5	2,48	1,214
Ο/η σύντροφος μου παραπονιέται ότι αφιερώνω υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο	1	5	2,37	1,233
Αισθάνομαι πως ο/η σύντροφος μου δεν μου ταιριάζει	1	5	2,16	1,083
Συχνά εύχομαι να μην είχα ξεκινήσει αυτή την σχέση	1	5	1,71	1,019

Νιώθω αποκομμένος/η από τον/την σύντροφο μου	1	5	1,53	,968
Μου λείπει ο χρόνος με τον/την σύντροφο μου λόγω υπερβολικής χρήσης των social media	1	3	1,28	,488

Παρατηρείται επομένως ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες θεωρούν τη σχέση τους αρκετά καλή, τους αρέσει και τους ελκύει ο σύντροφός τους και νιώθουν χαρούμενοι όταν βρίσκονται μαζί του/της. Ωστόσο, φαίνεται πως οι περισσότερες σχέσεις δεν έχουν φτάσει σε ένα επίπεδο βαθιάς σύνδεσης, συμπόρευσης, δέσμευσης και εμπιστοσύνης. Αυτό για παράδειγμα φαίνεται από τις απαντήσεις στις ερωτήσεις που αφορούν τη ζήλεια (που είναι σχετικά έντονη), το βαθμό εμπιστοσύνης, το βαθμό κατανόησης των συναισθημάτων, το βαθμό ικανοποίησης των αναγκών (που σε όλες αυτές τις περιπτώσεις ο βαθμός είναι μέτριος), την επικοινωνία με τον/την σύντροφο που γίνεται κυρίως μέσω ΜΚΔ (άρα δεν συζούν οι περισσότεροι), και το γεγονός ότι οι σύντροφοι αξιολογούνται περισσότερο ως όμορφοι και ελκυστικοί παρά ως στοργικοί και με κατανόηση (η ομορφιά και η ελκυστικότητα αποτελούν ιδιότητες στις οποίες δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στα αρχικά στάδια μιας σχέσης). Τα παραπάνω συνάδουν με το γεγονός ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι νέοι σε ηλικία, οπότε οι σχέσεις που έχουν δεν είναι ίσως αρκετά “σταθερές” ή μακροχρόνιες, και δεν συμπορεύονται (συζούν) ως επί το πλείστον με τον/την σύντροφό τους.

## 4.2 Επαγωγική στατιστική

Για να διερευνηθεί εάν ο βαθμός και ο τρόπος χρήσης των ΜΚΔ σχετίζονται με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο, πραγματοποιήθηκαν συσχετίσεις Pearson μεταξύ των αντίστοιχων μεταβλητών. Βρέθηκαν αρκετές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις. Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται μόνο εκείνες οι συσχετίσεις για τις οποίες ο δείκτης Pearson υπολογίστηκε ως  $r > 0,40$  ή  $r < -0,40$  (δηλ. αναφέρονται μόνο οι συσχετίσεις μέτριας ή ισχυρής έντασης).

Η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται θετικά με το κρυφό κοίταγμα των συνομιλιών του/της συντρόφου στα ΜΚΔ ( $r = .521, p = .000$ ). Από την άλλη, σχετίζεται αρνητικά με τη δημιουργία εντάσεων στη σχέση λόγω των ΜΚΔ ( $r = -.419, p = .000$ ).

Η σκέψη των ΜΚΔ όταν δεν χρησιμοποιούνται σχετίζεται θετικά με τη στοργή του/της συντρόφου ( $r = .504, p = .000$ ), αλλά σχετίζεται αρνητικά με τη δημιουργία εντάσεων στη σχέση ( $r = -.591, p = .000$ ).

Ακόμη, η άποψη ότι διακόπτουν οτιδήποτε άλλο κάνουν όταν νιώθουν την ανάγκη να μπου στα ΜΚΔ σχετίζεται θετικά με την άποψη ότι ο/η σύντροφος δεν χρησιμοποιεί τα ΜΚΔ όταν είναι μαζί ( $r = .652, p = .000$ ).

Η αίσθηση συνδεσιμότητας με τους άλλους όταν γίνεται χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται θετικά με την άποψη ότι ο/η σύντροφος θα μπορούσε να ήταν και φίλος/η ( $r = .409, p = .000$ ).

Το χάσιμο της αίσθησης του χρόνου όταν γίνεται χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση των αναγκών από τον/την σύντροφο ( $r = .435, p = .000$ ), αλλά και με τα παράπονα του/της συντρόφου για υπερβολική χρήση των ΜΚΔ ( $r = .412, p = .000$ ). Αντίθετα, το χάσιμο της αίσθησης του χρόνου όταν γίνεται χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται αρνητικά με το τσεκάρισμα των φίλων και των likes του/της συντρόφου στα ΜΚΔ ( $r = -.492, p = .001$ ).

Το ανέβασμα στα ΜΚΔ κάποιας εξόδου για καφέ/φαγητό/ποτό σχετίζεται θετικά με το ταίριασμα του/της συντρόφου με τον κύκλο των φίλων ( $r = .505, p = .000$ ).

Η άποψη ότι τα ΜΚΔ δεν είναι ο χώρος για εκείνους/ες σχετίζεται αρνητικά με το τσεκάρισμα των φίλων και των likes που έχει ο/η σύντροφος στα ΜΚΔ ( $r = -.508, p = .000$ ), τη μείωση της αλληλεπίδρασης με τον/την σύντροφο λόγω των ΜΚΔ ( $r = -.400, p = .000$ ), και τη δημιουργία εντάσεων στη σχέση λόγω των ΜΚΔ ( $r = -.464, p = .000$ ).

Τέλος, η δυσκολία μείωσης του χρόνου που αφιερώνεται στα ΜΚΔ σχετίζεται θετικά με το ότι ο/η σύντροφος θα μπορούσε να είναι φίλος/η ( $r = .432, p = .000$ ).

Πίνακας 4. Συσχετίσεις μεταξύ βαθμού και τρόπου χρήσης των ΜΚΔ και ποιότητας και ικανοποίησης από τη σχέση με τον/την σύντροφο

		Χρησιμοποιώ καθημερινά τα social media	Σκέφτομαι συχνά τα social media όταν δεν τα χρησιμοποιώ	Διακόπτω οτιδήποτε άλλο κάνω όταν νιώθω την ανάγκη να μπω στα social media	Νιώθω συνδεδεμένος/η με άλλους όταν χρησιμοποιώ τα social media	Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ τα social media	Αν βγω έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζω στα social media	Δεν νομίζω ότι τα social media είναι ο χώρος για μένα	Δυσκολεύομαι να μειώσω το χρόνο που αφιερώνω στα social media
Ο/Η σύντροφός μου ικανοποιεί τις ανάγκες μου	<b>r</b>					,435			
	<b>p</b>					,000			
Είμαι ικανοποιημένος/η με τη σχέση μου	<b>r</b>					,403			
	<b>p</b>					,000			
Ο/Η σύντροφός μου θα μπορούσε να είναι και φίλος/η μου	<b>r</b>				,409				,432
	<b>p</b>				,000				,000
Ο/Η σύντροφός μου ταιριάζει με τον κύκλο των φίλων μου	<b>r</b>						,505		
	<b>p</b>						,000		
Ο/Η σύντροφός μου είναι στοργικός/η	<b>r</b>		,504						
	<b>p</b>		,000						
Τσεκάρω τους φίλους που έχει και τα likes που κάνει ο/η σύντροφός μου στα social media	<b>r</b>					-,492		-,508	
	<b>p</b>					,000		,000	

Κοιτάζω κρυφά από τον/την σύντροφό μου τις συνομιλίες του στα social media	<b>r</b>	,521						
	<b>p</b>	,000						
Όταν είμαι με τον/την σύντροφό μου, εκείνος/η δεν χρησιμοποιεί τα social media	<b>r</b>			,652				
	<b>p</b>			,000				
Τα social media μειώνουν την αλληλεπίδραση με τον/την σύντροφο μου	<b>r</b>							-,400
	<b>p</b>							,000
Ο/η σύντροφος μου παραπονιέται ότι αφιερώνω υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο	<b>r</b>					,412		
	<b>p</b>					,000		
Τα social media δημιουργούν εντάσεις στη σχέση μου με τον/την σύντροφο μου	<b>r</b>	-,419	-,591					-,464
	<b>p</b>	,000	,000					,000

Παρατηρείται συνεπώς ότι όσο πιο ικανοποιημένοι είναι από τη σχέση τους οι συμμετέχοντες (και όσο περισσότερο νιώθουν ότι ο σύντροφός τους ικανοποιεί τις ανάγκες τους) τόσο πιο πολύ χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ και χάνουν την αίσθηση του χρόνου σε αυτά. Φαίνεται δηλαδή ότι οι συμμετέχοντες επικοινωνούν κυρίως μέσω των ΜΚΔ με τον/την σύντροφό τους, και για αυτό, όταν είναι καλά μαζί του/της, τείνουν να περνούν πολύ χρόνο επικοινωνώντας μέσω των ΜΚΔ. Άρα φαίνεται ότι στις σχέσεις των νέων ανθρώπων (οι οποίοι δεν συζούν αλλά μάλλον ζουν χωριστά από τον σύντροφο) τα ΜΚΔ λειτουργούν ως εργαλείο σύνδεσης και επικοινωνίας (διατήρησης της μεταξύ τους επαφής και

εμβάθυνσης/ενίσχυσης της σχέσης). Ίσως τα αποτελέσματα να ήταν διαφορετικά εάν οι συμμετέχοντες ήταν κυρίως μεγαλύτερης ηλικίας, έγγαμοι και με οικογένεια (παιδιά) οι οποίοι συζούσαν στο ίδιο σπίτι.

Παρατηρείται επίσης ότι η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται με το κρυφό κοίταγμα των συνομιλιών του συντρόφου, αλλά δεν σχετίζεται με τη δημιουργία εντάσεων στη σχέση λόγω των ΜΚΔ. Το αντιφατικό αυτό εύρημα ίσως προκύπτει γιατί και ο σύντροφος των συμμετεχόντων χρησιμοποιηθεί καθημερινά και σε μεγάλο βαθμό τα ΜΚΔ. Μπορεί λοιπόν να ειπωθεί ότι η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ των συμμετεχόντων ωθεί στην περιέργεια για τις συνομιλίες του συντρόφου και στην έλλειψη εμπιστοσύνης, χωρίς όμως αυτό να έχει αρνητικές συνέπειες για τη σχέση. Αυτό το κρυφό κοίταγμα των συνομιλιών θα μπορούσε να ερμηνευθεί και ως προσπάθεια βαθύτερης κατανόησης του πώς σκέφτεται και πώς πράττει ο σύντροφος καθώς, όπως φαίνεται, οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι νέοι σε ηλικία και βρίσκονται σε καινούριες σχετικά σχέσεις με το σύντροφο τους. Ακόμη, παρατηρείται ότι αν και οι συμμετέχοντες διακόπτουν οτιδήποτε άλλο κάνουν εάν θελήσουν να χρησιμοποιήσουν τα ΜΚΔ, φαίνεται πως όταν είναι με τον σύντροφό τους αυτό δεν συμβαίνει. Φαίνεται λοιπόν ότι εστιάζουν στο σύντροφό τους όταν είναι μαζί, και ίσως για αυτό τα ΜΚΔ να μην δημιουργούν εντάσεις στις σχέσεις των συμμετεχόντων. Επιπλέον, η συσχέτιση μεταξύ ανεβάσματος στα ΜΚΔ εξόδων για καφέ/φαγητό/ποτό και ταιριάσματος του/της συντρόφου με τον κύκλο των φίλων, μπορεί να εξηγηθεί από το ότι το ανέβασμα εξόδων στα ΜΚΔ ίσως αποτελεί πρακτική που εφαρμόζει και ο ίδιος ο σύντροφος αλλά και οι φίλοι του συντρόφου.

Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν independent t-tests για να διερευνηθεί εάν το φύλο σχετίζεται με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Συγκεκριμένα, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών σε 5 μεταβλητές. Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες (M= 4.60, SD= .594) τείνουν περισσότερο να χρησιμοποιούν καθημερινά τα ΜΚΔ από τους άνδρες (M= 4.10, SD= .794), καθώς  $t(223) = 5.376, p = .000$ . Από την άλλη, οι άνδρες υποστήριξαν περισσότερο ότι διακόπτουν οτιδήποτε άλλο κάνουν όταν νιώθουν την ανάγκη να μπουν στα ΜΚΔ ( $p = .003$ ), αλλά υποστήριξαν λιγότερο ότι νιώθουν συνδεδεμένοι με άλλους όταν χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ ( $p = .000$ ) και ότι αν βγουν για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζουν στα ΜΚΔ ( $p = .000$ ). Τέλος, οι γυναίκες (M= 2.89, SD= 1.112) υποστήριξαν περισσότερο από τους άνδρες (M= 2.10, SD= 1.185) ότι κοιτάζουν κρυφά από τον σύντροφό τους τις συνομιλίες του στα ΜΚΔ, καθώς  $t(223) = 5.188, p = .000$  (Πίνακας 5).

**Πίνακας 5. Συνάφεια του φύλου με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο**

	Φύλο	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	t	p
Χρησιμοποιώ καθημερινά τα social media	Άνδρας	4,10	,794	5,376	,000
	Γυναίκα	4,60	,594		
Διακόπτω οτιδήποτε άλλο κάνω όταν νιώθω την ανάγκη να μπω στα social media	Άνδρας	3,59	1,146	2,979	,003
	Γυναίκα	3,11	1,280		
Νιώθω συνδεδεμένος/η με άλλους όταν χρησιμοποιώ τα social media	Άνδρας	2,33	1,130	-5,106	,000
	Γυναίκα	3,14	1,238		
Αν βγω έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζω στα social media	Άνδρας	2,44	1,306	6,206	,000
	Γυναίκα	2,54	1,113		

Κοιτάζω κρυφά από τον/την σύντροφό μου τις συνομιλίες του στα social media	Άνδρας	2,10	1,185	5,188	,000
	Γυναίκα	2,89	1,112		

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν one-way ANOVA για να διερευνηθεί εάν η ηλικία σχετίζεται με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Συγκεκριμένα, σε δύο από τις εξαρτημένες μεταβλητές βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών. Πρόκειται για την μεταβλητή που μετρά την καθημερινή χρήση των ΜΚΔ και εκείνη που μετρά το εάν οι συμμετέχοντες ανεβάζουν τις εξόδους για καφέ/φαγητό/ποτό στα ΜΚΔ. Διαπιστώθηκε πως όλοι οι συμμετέχοντες 18-30 ετών χρησιμοποιούσαν καθημερινά τα ΜΚΔ ( $F(2, 220) = 22.023, p = .000$ ). Μάλιστα, όσο μικρότερη ήταν η ηλικία τόσο μεγαλύτερη ήταν η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ. Επίσης, βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες 18-30 ετών ( $M = 3.10, SD = 1.323$ ) υποστήριζαν περισσότερο ότι αν βγουν έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζουν στα ΜΚΔ, ενώ οι συμμετέχοντες άνω των 60 ετών υποστήριζαν πως δεν το κάνουν ποτέ αυτό ( $M = 1.00, SD = .000$ ) ( $F(2, 220) = 6.359, p = .000$ ) (Πίνακας 6).

**Πίνακας 6. Συνάφεια της ηλικίας με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο**

	Ηλικία	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	F	p
Χρησιμοποιώ καθημερινά τα social media	18-30 ετών	5,00	,000	22,023	,000
	31-40 ετών	4,90	,297		
	41-50 ετών	4,75	,639		
	51-60 ετών	4,63	,806		
	60+ ετών	4,03	,244		



Αν βγω έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζω στα social media	18-30 ετών	3,10	1,323	6,359	,000
	31-40 ετών	3,08	1,340		
	41-50 ετών	3,05	1,146		
	51-60 ετών	3,06	,854		
	60+ ετών	1,00	,000		

Ακόμη, πραγματοποιήθηκαν one-way ANOVA για να διερευνηθεί εάν το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης σχετίζεται με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Μόνο σε μία μεταβλητή βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών επιπέδων εκπαίδευσης. Οι απόφοιτοι/ες ΑΕΙ/ΤΕΙ ( $M= 3.26, SD= 1.003$ ) υποστήριζαν περισσότερο ότι κοιτάζουν κρυφά από τον/την σύντροφό τους τις συνομιλίες του/της στα ΜΚΔ, ενώ οι κάτοχοι διδακτορικού ( $M= 1.00, SD= .000$ ) υποστήριζαν λιγότερο την άποψη αυτή ( $F(2, 220) = 35.966, p = .000$ ) (Πίνακας 7).

**Πίνακας 7. Συνάφεια του ανώτατου εκπαιδευτικού επιπέδου με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο**

	<b>Ανώτατο εκπαιδευτικό επίπεδο</b>	<b>Μέσος όρος</b>	<b>Τυπική απόκλιση</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Κοιτάζω κρυφά από τον/την σύντροφό μου τις συνομιλίες του στα social media	Απόφοιτος/η λυκείου	2,10	1,044	35,966	,000
	Απόφοιτος/η ΙΕΚ ή άλλης ισότιμης σχολής	1,64	,569		
	Απόφοιτος/η ΑΕΙ/ΤΕΙ	3,26	1,003		
	Κάτοχος μεταπτυχιακού	1,75	,977		

	Κάτοχος διδακτορικού	1,00	,000		
--	----------------------	------	------	--	--

Ακόμη, πραγματοποιήθηκαν one-way ANOVA για να διερευνηθεί εάν η οικογενειακή κατάσταση σχετίζεται με τον βαθμό και τον τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Δεν βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των κατηγοριών οικογενειακής κατάστασης σε καμία από τις εξαρτημένες μεταβλητές ( $\text{sig} > 0.05$ ). Επομένως, δεν παρατηρείται συνάφεια μεταξύ της οικογενειακής κατάστασης και του βαθμού/τρόπου χρήσης των ΜΚΔ ή της ποιότητας/ικανοποίησης από τη συντροφική σχέση.

Επιπλέον, για να διερευνηθεί το πως τα δημογραφικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν το κατά πόσο και το πως τα ΜΚΔ επιδρούν στις συντροφικές σχέσεις, πραγματοποιήθηκαν συσχετίσεις Pearson. Πρέπει να σημειωθεί ότι παρουσιάζονται μόνο εκείνες οι συσχετίσεις για τις οποίες ο δείκτης Pearson υπολογίστηκε ως  $r > 0,40$  ή  $r < -0,40$  (δηλ. αναφέρονται μόνο οι συσχετίσεις μέτριας ή ισχυρής έντασης).

Όσον αφορά τους άνδρες ( $n=115$ ), διαπιστώθηκε ότι το χάσιμο της αίσθησης του χρόνου όταν γίνεται χρήση των ΜΚΔ σχετιζόταν θετικά με την ικανοποίηση των αναγκών από τον/την σύντροφο ( $r = .435, p = .000$ ), την ικανοποίηση από τη σχέση ( $r = .403, p = .000$ ), και την κατανόηση των συναισθημάτων από τον/την σύντροφο ( $r = .455, p = .000$ ), αλλά σχετιζόταν αρνητικά με το τσεκάρισμα των φίλων και των likes του/της συντρόφου στα ΜΚΔ ( $r = -.492, p = .000$ ) (Πίνακας 8).

Όσον αφορά τις γυναίκες ( $n=110$ ), διαπιστώθηκαν ορισμένες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ σχετιζόταν θετικά με το κρυφό κοίταγμα από τον/την σύντροφο των συνομιλιών του/της στα ΜΚΔ ( $r = .623, p = .000$ ), ενώ σχετιζόταν αρνητικά με τις εντάσεις στη σχέση εξαιτίας των ΜΚΔ ( $r = -.408, p = .000$ ). Επίσης, η διακοπή οποιασδήποτε ενέργειας για χρήση των ΜΚΔ σχετιζόταν θετικά με το συχνό τσεκάρισμα του/της συντρόφου στα ΜΚΔ ( $r = .517, p = .000$ ) και την άποψη ότι όταν είναι με τον σύντροφό τους αυτός/αυτή δεν χρησιμοποιεί τα ΜΚΔ ( $r = .600, p = .000$ ). Το χάσιμο της αίσθησης του χρόνου όταν γίνεται χρήση των ΜΚΔ σχετιζόταν θετικά με την ικανοποίηση των αναγκών από τον/την σύντροφο ( $r = .617, p = .000$ ), την ικανοποίηση από τη σχέση ( $r = .516, p = .000$ ), και τα παράπονα του/της συντρόφου για υπερβολική χρήση των ΜΚΔ ( $r = .499, p = .000$ ) (Πίνακας 9).

Όσον αφορά το φύλο διαπιστώνεται επομένως ότι τα ΜΚΔ επηρεάζουν τις συντροφικές σχέσεις. Η επιρροή αυτή είναι σημαντικότερη στις γυναίκες. Ωστόσο, παρά την συχνή χρήση των ΜΚΔ φαίνεται πως τα ΜΚΔ επιδρούν θετικά στις συντροφικές σχέσεις τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών, αφού φαίνεται πως είναι ικανοποιημένοι/ες και χαρούμενοι/ες με τη σχέση τους (ικανοποίηση από τη σχέση, ικανοποίηση αναγκών, εμπιστοσύνη). Βέβαια, στις γυναίκες, η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται με το κρυφό κοίταγμα από τον/την σύντροφο των συνομιλιών του/της στα ΜΚΔ, γεγονός το οποίο μπορεί να δείχνει την έλλειψη εμπιστοσύνης και πιθανώς, σε κάποιες περιπτώσεις, να θέτει σε κίνδυνο τη σχέση τους.

**Πίνακας 8. Επιρροή των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις των ανδρών**

		Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ τα social media
Ο/Η σύντροφός μου ικανοποιεί τις ανάγκες μου	<b>r</b>	,435
	<b>p</b>	,000
Είμαι ικανοποιημένος/η με τη σχέση μου	<b>r</b>	,403
	<b>p</b>	,000
Τσεκάρω τους φίλους που έχει και τα likes που κάνει ο/η σύντροφός μου στα social media	<b>r</b>	-,492
	<b>p</b>	,000
Ο/Η σύντροφός μου κατανοεί τα συναισθήματά μου	<b>r</b>	,455
	<b>p</b>	,000

Πίνακας 9. Επιρροή των ΜΚΑ στις συντροφικές σχέσεις των γυναικών

		Χρησιμοποιώ καθημερινά τα social media	Διακόπτω οτιδήποτε άλλο κάνω όταν νιώθω την ανάγκη να μπω στα social media	Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ τα social media	Αν βγω έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζω στα social media
Ο/Η σύντροφός μου ικανοποιεί τις ανάγκες μου	<b>r</b>			,617	
	<b>p</b>			,000	
Είμαι ικανοποιημένος/η με τη σχέση μου	<b>r</b>			,516	
	<b>p</b>			,000	
Τσεκάρω συχνά το προφίλ του/της συντρόφου μου στα social media	<b>r</b>		,517		
	<b>p</b>		,000		
Κοιτάζω κρυφά από τον/την σύντροφό μου τις συνομιλίες του στα social media	<b>r</b>	,623			
	<b>p</b>	,000			
Όταν είμαι με τον/την σύντροφό μου, εκείνος/η δεν χρησιμοποιεί τα social media	<b>r</b>		,600		
	<b>p</b>		,000		
Ο/η σύντροφος μου παραπονιέται ότι αφιερώνω υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο	<b>r</b>			,499	
	<b>p</b>			,000	
Τα social media δημιουργούν εντάσεις στη σχέση μου με τον/την σύντροφο μου	<b>r</b>	-,408			,426
	<b>p</b>	,000			,000

Όσον αφορά τους συμμετέχοντες μέχρι 30 ετών (n=137) διαπιστώθηκε ότι η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση των αναγκών από τον/την σύντροφο ( $r = .404, p = .000$ ), την μη ύπαρξη ζήλειας προς τον/την σύντροφο ( $r = .523, p = .000$ ) και το κρυφό κοίταγμα των συνομιλιών του/της συντρόφου στα ΜΚΔ ( $r = .682, p = .000$ ). Επίσης, το χάσιμο της αίσθησης του χρόνου όταν γίνεται χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση των αναγκών από τον/την σύντροφο ( $r = .670, p = .000$ ) και την ικανοποίηση με τη σχέση ( $r = .451, p = .000$ ) (Πίνακας 10).

Όσον αφορά τους συμμετέχοντες άνω των 30 ετών (n=88) διαπιστώθηκε πως η χρήση των ΜΚΔ χωρίς ιδιαίτερο λόγο σχετίστηκε θετικά με τη στοργικότητα του συντρόφου ( $r = .403, p = .000$ ) και το χάσιμο της αίσθησης του χρόνου όταν γίνεται χρήση των ΜΚΔ σχετίστηκε με την εμπιστοσύνη στο σύντροφο ( $r = .528, p = .000$ ) (Πίνακας 11).

Παρατηρείται συνεπώς ότι τα ΜΚΔ επηρεάζουν περισσότερο τους συμμετέχοντες έως 30 ετών. Είναι ενδιαφέρον το εύρημα ότι η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ φαίνεται πως οδηγεί τους συμμετέχοντες σε ικανοποίηση από τη σχέση τους. Μάλιστα, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες πάνω από 30 ετών που δήλωσαν πως χάνουν την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ ανέφεραν πως έχουν εμπιστοσύνη στο σύντροφό τους, ενώ επίσης η χρήση των ΜΚΔ χωρίς ιδιαίτερο λόγο συνδέθηκε με τη στοργή του συντρόφου. Παρόλα αυτά, στους συμμετέχοντες άνω των 30 ετών ίσως αυτή η σχεδόν ανύπαρκτη αρνητική επιρροή των ΜΚΔ στη σχέση τους οφείλεται στο ότι έχουν πιο μακροχρόνιες σχέσεις από τους συμμετέχοντες μέχρι 30 ετών, και συζούν με τον σύντροφο ή/και έχουν παιδιά μαζί του/της, οπότε η σχέση είναι περισσότερο σταθερή.

**Πίνακας 10. Επιρροή των ΜΚΑ στις συντροφικές σχέσεις των συμμετεχόντων έως 30 ετών**

		Χρησιμοποιώ καθημερινά τα social media	Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ τα social media
Ο/Η σύντροφός μου ικανοποιεί τις ανάγκες μου	<b>r</b>	,404	,670
	<b>p</b>	,000	,000
Είμαι ικανοποιημένος/η με τη σχέση μου	<b>r</b>		,451
	<b>p</b>		,000
Δεν ζηλεύω τον/την σύντροφό μου	<b>r</b>	,523	
	<b>p</b>	,000	
Κοιτάζω κρυφά από τον/την σύντροφό μου τις συνομιλίες του στα social media	<b>r</b>	,682	
	<b>p</b>	,000	

**Πίνακας 11. Επιρροή των ΜΚΑ στις συντροφικές σχέσεις των συμμετεχόντων άνω των 30 ετών**

		Συχνά χρησιμοποιώ τα social media χωρίς ιδιαίτερο λόγο	Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ τα social media
Είμαι ικανοποιημένος/η με τη σχέση μου	<b>r</b>		
	<b>p</b>		
Ο/Η σύντροφός μου είναι στοργικός/η	<b>r</b>	,403	
	<b>p</b>	,000	
Έχω εμπιστοσύνη στον/στην σύντροφό μου	<b>r</b>		,528
	<b>p</b>		,000

Επίσης, όσον αφορά τους συμμετέχοντες με μόρφωση έως πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=163) διαπιστώθηκε ότι η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη σχέση ( $r = .492, p = .000$ ), το συχνό τσεκάρισμα του προφίλ του σύντροφου στα ΜΚΔ ( $r = .347, p = .000$ ) και το κρυφό κοίταγμα από τον σύντροφο των συνομιλιών του/της στα ΜΚΔ ( $r = .631, p = .000$ ). Η συχνή χρήση των ΜΚΔ χωρίς ιδιαίτερο λόγο σχετίζεται θετικά με το τσεκάρισμα των φίλων και των likes που έχει ο σύντροφος στα ΜΚΔ ( $r = .441, p = .000$ ), και η διακοπή οποιασδήποτε ενέργειας για χρήση των ΜΚΔ σχετίστηκε θετικά με το συχνό τσεκάρισμα του προφίλ του σύντροφου στα ΜΚΔ ( $r = .568, p = .000$ ). Ακόμη, το χάσιμο της αίσθησης χρόνου όταν γίνεται χρήση των ΜΚΔ σχετίστηκε αρνητικά με το τσεκάρισμα των φίλων και των likes που έχει ο σύντροφος στα ΜΚΔ ( $r = -.563, p = .000$ ) (Πίνακας 12).

Όσον αφορά τους συμμετέχοντες με μόρφωση ανώτερη του πτυχίου ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=62), βρέθηκε πως η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται θετικά με τη στοργικότητα του σύντροφου ( $r = .515, p = .000$ ), και την εμπιστοσύνη στο σύντροφο ( $r = .431, p = .000$ ). Επίσης, το χάσιμο της αίσθησης του χρόνου όταν γίνεται χρήση των ΜΚΔ σχετίστηκε θετικά με την ικανοποίηση από τη σχέση ( $r = .683, p = .000$ ) (Πίνακας 13).

Παρατηρείται επομένως ότι τα ΜΚΔ επηρεάζουν περισσότερο τις συντροφικές σχέσεις των συμμετεχόντων με μόρφωση έως πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ. Ωστόσο, ανεξαρτήτως του επιπέδου μόρφωσης φάνηκε ότι η υπερβολική χρήση των ΜΚΔ δεν επηρεάζει αρνητικά τη σχέση με τον/την σύντροφο, αφού οι συμμετέχοντες εξακολουθούν να είναι ικανοποιημένοι από τη σχέση τους και να νιώθουν ότι ο σύντροφός τους καλύπτει τις ανάγκες τους. Βέβαια, δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες με μόρφωση έως πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ φάνηκε πως πιο συχνά κοιτούν κρυφά από τον σύντροφό τους τις συνομιλίες του στα ΜΚΔ και τσεκάρουν το προφίλ του, τους φίλους και τα likes που έχει, μπορεί να ειπωθεί ότι έχουν μικρότερη εμπιστοσύνη στο σύντροφο και ότι οι πράξεις τους αυτές μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο τη σχέση τους και να προκαλέσουν συγκρούσεις.



Πίνακας 12. Επιρροή των ΜΚΑ στις συντροφικές σχέσεις των συμμετεχόντων με μόρφωση έως πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ

		Χρησιμοποιώ καθημερινά τα social media	Συχνά χρησιμοποιώ τα social media χωρίς ιδιαίτερο λόγο	Διακόπτω οτιδήποτε άλλο κάνω όταν νιώθω την ανάγκη να μπω στα social media	Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ τα social media
Είμαι ικανοποιημένος/η με τη σχέση μου	<b>r</b>	,492			
	<b>p</b>	,000			
Τσεκάρω συχνά το προφίλ του/της συντρόφου μου στα social media	<b>r</b>			,568	
	<b>p</b>			,000	
Τσεκάρω τους φίλους που έχει και τα likes που κάνει ο/η σύντροφός μου στα social media	<b>r</b>		,441		-,563
	<b>p</b>		,000		,000
Κοιτάζω κρυφά από τον/την σύντροφό μου τις συνομιλίες του στα social media	<b>r</b>	,631			
	<b>p</b>	,000			

**Πίνακας 13. Επιρροή των ΜΚΔ στις συντροφικές σχέσεις των συμμετεχόντων με μόρφωση ανώτερη του πτυχίου ΑΕΙ/ΤΕΙ**

		Χρησιμοποιώ καθημερινά τα social media	Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ τα social media
Είμαι ικανοποιημένος/η με τη σχέση μου	<b>r</b>		,683
	<b>p</b>		,000
Ο/Η σύντροφός μου είναι στοργικός/η	<b>r</b>	,515	
	<b>p</b>	,000	
Έχω εμπιστοσύνη στον/στην σύντροφό μου	<b>r</b>	,431	
	<b>p</b>	,000	

## Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup> Συζήτηση και συμπεράσματα

Η μελέτη αυτή διερεύνησε την επίδραση των ΜΚΔ στην ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο.

Όσον αφορά το **1ο ερευνητικό ερώτημα (Σε ποιον βαθμό και με ποιους τρόπους χρησιμοποιούν οι Έλληνες τα ΜΚΔ;)** διαπιστώθηκε ότι οι Έλληνες χρησιμοποιούν κατά μέσο όρο 4,55 ώρες καθημερινά τα ΜΚΔ, και τα ΜΚΔ που χρησιμοποιούν περισσότερο είναι το Facebook, το Instagram και το YouTube. Επίσης, οι κυριότεροι λόγοι της χρήσης των ΜΚΔ είναι η κοινωνικοποίηση και η επαφή με συγγενείς και φίλους. Παράλληλα, διαπιστώθηκε ότι πολύ συχνά οι Έλληνες χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ χωρίς κάποιο ιδιαίτερο λόγο, ενώ σε μέτριο βαθμό υποστήριξαν ότι διακόπτουν οτιδήποτε άλλο κάνουν όταν νιώθουν την ανάγκη να μπουν στα ΜΚΔ, ότι χάνουν την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ και ότι αν βγουν έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζουν στα ΜΚΔ.

Διάφορες ελληνικές αλλά και διεθνείς μελέτες έχουν διαπιστώσει την καθημερινή χρήση των ΜΚΔ (Μπραούζου, 2020; Μασούρα, Δολιανίτη & Νικολάου, 2020; Liao et al., 2020; Jiang et al., 2022). Παράλληλα, έχει διαπιστωθεί ότι το Facebook, το Instagram και το YouTube είναι τα δημοφιλέστερα ΜΚΔ, και μάλιστα σχεδόν το 70% των νέων στις ΗΠΑ αναφέρουν ότι τα χρησιμοποιούν καθημερινά (Smith & Anderson, 2018). Αυτό επιβεβαιώνεται και από μεταγενέστερη έρευνα των Auxier και Anderson (2021). Επίσης, υπάρχει μια αυξανόμενη συχνότητα στη χρήση των ΜΚΔ σε παγκόσμιο επίπεδο, αφού το 2012 η μέση ημερήσια συχνότητα χρήσης ήταν 90 λεπτά, και το 2019 η μέση ημερήσια συχνότητα χρήσης ήταν 153 λεπτά (Broadband Search, 2020).

Όσον αφορά το **2ο ερευνητικό ερώτημα (Σχετίζεται ο βαθμός και ο τρόπος χρήσης των ΜΚΔ με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σταθερό/ή σύντροφο;)** διαπιστώθηκε ότι ο βαθμός και ο τρόπος χρήσης των ΜΚΔ σχετίζεται με την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Μάλιστα, διαπιστώθηκε ότι η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ, το χάσιμο της αίσθησης του χρόνου όταν χρησιμοποιούνται τα ΜΚΔ, η στενοχώρια στη σκέψη μη πρόσβασης στα ΜΚΔ, το ανέβασμα στα ΜΚΔ εξόδων για καφέ/φαγητό/ποτό και η δυσκολία μείωσης του χρόνου που αφιερώνεται στα ΜΚΔ συνδέονται

με αυξημένη ποιότητα και ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Ίσως αυτό συμβαίνει γιατί οι συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν αρκετά τα ΜΚΔ μιλούν αρκετά με τον σύντροφό τους μέσω των ΜΚΔ καθημερινά, τσεκάρουν το προφίλ και τα likes του συντρόφου τους, και έτσι αισθάνονται περισσότερο συνδεδεμένοι με το σύντροφό τους, και έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στο σύντροφο. Παρατηρείται συνεπώς ότι όσο πιο ικανοποιημένοι είναι από τη σχέση τους οι συμμετέχοντες (και όσο περισσότερο νιώθουν ότι ο σύντροφός τους ικανοποιεί τις ανάγκες τους) τόσο πιο πολύ χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ και χάνουν την αίσθηση του χρόνου σε αυτά. Φαίνεται δηλαδή ότι οι συμμετέχοντες επικοινωνούν κυρίως μέσω των ΜΚΔ με τον/την σύντροφό τους, και για αυτό, όταν είναι καλά μαζί του/της, τείνουν να περνούν πολύ χρόνο επικοινωνώντας μέσω των ΜΚΔ. Άρα φαίνεται ότι στις σχέσεις των νέων ανθρώπων (οι οποίοι δεν συζούν αλλά μάλλον ζουν χωριστά από τον σύντροφο) τα ΜΚΔ λειτουργούν ως εργαλείο σύνδεσης και επικοινωνίας (διατήρησης της μεταξύ τους επαφής και εμβάθυνσης/ενίσχυσης της σχέσης). Ίσως τα αποτελέσματα να ήταν διαφορετικά εάν οι συμμετέχοντες ήταν κυρίως μεγαλύτερης ηλικίας, έγγαμοι και με οικογένεια (παιδιά) οι οποίοι συζούσαν στο ίδιο σπίτι.

Η συσχέτιση μεταξύ των ΜΚΔ και της συντροφικότητας και τα ΜΚΔ ως προγνωστικοί παράγοντες της ποιότητας και της ικανοποίησης από τις ρομαντικές σχέσεις έχουν επιβεβαιωθεί και από άλλες μελέτες (Elphinston & Noller, 2011; Farrugia, 2013; Castonguay, 2019). Οι Elphinston και Noller (2011) και η Farrugia (2013) διαπίστωσαν ότι η υψηλή χρήση του Facebook σχετίζεται με προβλήματα στη σχέση όπως ζήλια και μειωμένη ικανοποίηση. Λόγω της διαπροσωπικής φύσης των ΜΚΔ, τα άτομα που χρησιμοποιούν πολύ συχνά τα ΜΚΔ είναι επίσης πιθανό να είναι άτομα των οποίων οι ρομαντικές σχέσεις είναι επίσης σημαντικές για αυτούς. Ως εκ τούτου, η τάση των ΜΚΔ να επηρεάζουν τις ζωές των ανθρώπων, μαζί με τον άπειρο αριθμό των διαθέσιμων απειλών τρίτων, ενθαρρύνει την εμπειρία ζηλότυπων σκέψεων και εμπλοκής σε συμπεριφορές παρακολούθησης, με αποτέλεσμα μη ικανοποιητικές ρομαντικές σχέσεις (Elphinston & Noller, 2011). Επιπλέον, η Castonguay (2019) βρήκε ότι η χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση από τη σχέση και σχετίζεται θετικά με τις συγκρούσεις με τον/την σύντροφο. Οι Rueda, Lindsay και Williams (2015) διαπίστωσαν ότι οι νέοι ήταν πιο πιθανό να μην εμπιστεύονται, να ζηλεύουν ή να παρακολουθούν το προφίλ του/της συντρόφου τους. Ο Van Ouytsel και οι συνεργάτες του (2016) βρήκαν επίσης ότι τα ΜΚΔ αποτελούν πηγή ζήλιας στις σχέσεις. Στη μελέτη τους διαπίστωσαν ότι η παρακολούθηση

προφίλ, η κοινή χρήση κωδικών πρόσβασης και ο έλεγχος μηνυμάτων σχετίζονται με το ζήτημα της ζήλιας. Επιπλέον, οι Sánchez, Muñoz-Fernández και Ortega-Ruiz (2017) διαπίστωσαν ότι η ικανοποίηση από τη σχέση σχετίζεται με τη χρήση των ΜΚΔ, και οι McDaniel, Drouin και Cravens (2017) διαπίστωσαν επίσης ότι η μεγαλύτερη εμπλοκή σε συμπεριφορές που σχετίζονται με την απιστία στα ΜΚΔ σχετίζονται σημαντικά με τη χαμηλότερη ικανοποίηση από τη σχέση. Επιπλέον, η χρήση των ΜΚΔ έχει συσχετιστεί με συγκρούσεις, καβγάδες, απιστία, έλλειψη εμπιστοσύνης και χωρισμό (Abbasi & Alghamdi, 2018; Clayton, 2014).

Σε αντίθεση με τις παραπάνω έρευνες, η παρούσα μελέτη έδειξε ότι τα ΜΚΔ, αν και σχετίζονται με τη συντροφικότητα, δεν έχουν αρνητικό αντίκτυπο σε αυτήν. Αυτή η διαφορά ίσως προέκυψε λόγω του διαφορετικού δείγματος των συμμετεχόντων και του γεγονότος ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι πολύ νεότεροι από εκείνους προηγούμενων ερευνών, και τείνουν να συνδέονται με τον σύντροφο τους σε μεγάλο βαθμό μέσω του διαδικτύου, κάτι το οποίο είναι πλέον πιο φυσικό για αυτούς (για τη νέα γενιά), να επικοινωνούν δηλαδή διαδικτυακά με τον σύντροφο τους.

Παράλληλα, διαπιστώθηκαν ορισμένες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις του βαθμού και τρόπου χρήσης των ΜΚΔ και της ποιότητας και της ικανοποίησης από τη σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούν πιο συχνά καθημερινά τα ΜΚΔ, και ότι υποστήριζαν περισσότερο ότι νιώθουν συνδεδεμένες με άλλους όταν χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ, ότι αν βγουν για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζουν στα ΜΚΔ και ότι κοιτάζουν κρυφά από τον σύντροφό τους τις συνομιλίες του στα ΜΚΔ. Από την άλλη, οι άνδρες υποστήριζαν περισσότερο ότι διακόπτουν οτιδήποτε άλλο κάνουν όταν νιώθουν την ανάγκη να μουν στα ΜΚΔ. Επίσης, διαπιστώθηκε πως όλοι οι συμμετέχοντες 18-30 ετών χρησιμοποιούσαν καθημερινά τα ΜΚΔ, και ότι υποστήριζαν περισσότερο ότι αν βγουν έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζουν στα ΜΚΔ. Επίσης, οι απόφοιτοι/ες ΑΕΙ/ΤΕΙ υποστήριζαν περισσότερο ότι κοιτάζουν κρυφά από τον/την σύντροφό τους τις συνομιλίες του/της στα ΜΚΔ. Από την άλλη, διαπιστώθηκε ότι η οικογενειακή κατάσταση δεν σχετίζεται με το βαθμό και τρόπο χρήσης των ΜΚΔ και την ποιότητα και ικανοποίηση από τη σχέση με τον/την σύντροφο.

Αναφορικά με τα άνωθεν ευρήματα, δεν υπάρχει μέχρι στιγμής βιβλιογραφία που να επιβεβαιώνει ή να απορρίπτει τα αποτελέσματα που προέκυψαν για τις συσχετίσεις με τα

δημογραφικά χαρακτηριστικά. Παρόλα αυτά, η Μπραούζου (2020) διαπίστωσε ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και οι Silva Santos, Pimentel και Mariano (2023) στην πρόσφατη έρευνά τους διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες παρακολουθούν περισσότερο το προφίλ κάποιου στα ΜΚΔ για τον οποίο ενδιαφέρονται.

Όσον αφορά το 3ο ερευνητικό ερώτημα (**Εάν ναι, με ποιους ακριβώς τρόπους επηρεάζει η χρήση των ΜΚΔ την ποιότητα των συντροφικών σχέσεων; Παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα σε άτομα με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά;**) βρέθηκε ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά σχετίζονται με τον τρόπο που τα ΜΚΔ επηρεάζουν τις συντροφικές σχέσεις. Οι γυναίκες, οι συμμετέχοντες έως 30 ετών και οι συμμετέχοντες με μόρφωση μέχρι πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ φαίνεται ότι επηρεάζονται περισσότερο. Ωστόσο, παρά την συχνή χρήση των ΜΚΔ φαίνεται πως τα ΜΚΔ επιδρούν θετικά στις συντροφικές σχέσεις τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών, αφού φαίνεται πως είναι ικανοποιημένοι/ες και χαρούμενοι/ες με τη σχέση τους (ικανοποίηση από τη σχέση, ικανοποίηση αναγκών, εμπιστοσύνη). Βέβαια, στις γυναίκες, η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ σχετίζεται με το κρυφό κοίταγμα από τον/την σύντροφο των συνομιλιών του/της στα ΜΚΔ, γεγονός το οποίο δείχνει αφενός έλλειψη εμπιστοσύνης, και δεύτερον θέτει σε κίνδυνο τη σχέση τους. Επίσης, είναι ενδιαφέρον το εύρημα ότι η καθημερινή χρήση των ΜΚΔ φαίνεται πως οδηγεί τους συμμετέχοντες ανεξαρτήτως ηλικίας σε ικανοποίηση από τη σχέση τους. Μάλιστα, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες πάνω από 30 ετών που δήλωσαν πως χάνουν την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ ανέφεραν πως έχουν εμπιστοσύνη στο σύντροφό τους, ενώ επίσης η χρήση των ΜΚΔ χωρίς ιδιαίτερο λόγο συνδέθηκε με τη στοργή του συντρόφου. Παρόλα αυτά, στους συμμετέχοντες άνω των 30 ετών ίσως αυτή η σχεδόν ανύπαρκτη αρνητική επιρροή των ΜΚΔ στη σχέση τους οφείλεται στο ότι έχουν πιο μακροχρόνιες σχέσεις από τους συμμετέχοντες μέχρι 30 ετών, και συζούν με τον σύντροφο ή/και έχουν παιδιά μαζί του/της, οπότε η σχέση είναι περισσότερο σταθερή. Ακόμη, ανεξαρτήτως του επιπέδου μόρφωσης φάνηκε ότι η υπερβολική χρήση των ΜΚΔ δεν επηρεάζει αρνητικά τη σχέση με τον/την σύντροφο, αφού οι συμμετέχοντες εξακολουθούν να είναι ικανοποιημένοι από τη σχέση τους και αν νιώθουν ότι ο σύντροφός τους καλύπτει τις ανάγκες τους. Βέβαια, δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες με μόρφωση έως πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ φάνηκε πως πιο συχνά κοιτούν κρυφά από τον σύντροφό τους τις συνομιλίες του στα ΜΚΔ και τσεκάρουν το προφίλ του, τους φίλους και τα likes που έχει, μπορεί να ειπωθεί ότι έχουν μικρότερη εμπιστοσύνη στο σύντροφο και ότι οι

πράξεις τους αυτές μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο τη σχέση τους και να προκαλέσουν συγκρούσεις.

Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα διαπίστωσε ότι οι Έλληνες χρησιμοποιούν κατά μέσο όρο 4,55 ώρες καθημερινά τα ΜΚΔ, και οι κυριότεροι λόγοι της χρήσης των ΜΚΔ είναι η κοινωνικοποίηση και η επαφή με συγγενείς και φίλους. Επιπλέον, ο βαθμός και ο τρόπος χρήσης των ΜΚΔ αποτελεί προγνωστικό παράγοντα της ποιότητας και της ικανοποίησης από τη σχέση με τον/την σύντροφο. Βρέθηκαν επίσης ορισμένες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις του βαθμού και τρόπου χρήσης των ΜΚΔ και της ποιότητας και της ικανοποίησης από τη σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

Όσον αφορά τις προτάσεις για μελλοντικές έρευνες, είναι σημαντικό να αναπτυχθούν έρευνες με μεγάλα δείγματα οι οποίες θα συμπεριλάβουν και άτομα άνω των 30 ετών. Προτείνεται να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της χρήσης των ΜΚΔ και του χωρισμού, καθώς και η επίδραση των ΜΚΔ στις περιστασιακές σχέσεις.

## Βιβλιογραφία

- Abbasi I.S., Alghamdi N.G., (2017), When flirting turns into infidelity: The Facebook dilemma, *The American Journal of Family Therapy*, 45(1), pp. 1-14.
- Abbasi, I. & Alghamdi, N. (2018). The pursuit of romantic alternatives online: Social media friends as potential romantic alternatives. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 41(6), 16-28.
- Alajmi M.A., Alharbi A.H., Ghuloum H.F., (2016), Predicting the use of Twitter in developing countries: Integrating innovation attributes, uses and gratifications, and trust approaches, *Informing Science: The International Journal of an Emerging Transdiscipline*, 19(3), pp. 215-237.
- Al-Kandari A., Melkote S.R., Sharif A., (2016), Needs and Motives of Instagram Users that Predict Self-disclosure Use: A Case Study of Young Adults in Kuwait, *Journal of Creative Communications*, 11(2), pp. 85-101.
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). *Social Media Use in 2021*. Pew Research [online]. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/> [accessed 20 June 2023].
- Bond R., (2016), *A Little Book of Love and Companionship*, Speaking Tiger Books.
- Bouffard S., Giglio D., Zheng Z., (2021), Social Media and Romantic Relationship: Excessive Social Media Use Leads to Relationship Conflicts, Negative Outcomes, and Addiction via Mediated Pathways, *Social Science Computer Review*, 40(6), pp. 1523–1541.
- Branden N., (2008), *Psychology of Romantic Love*, Penguin Putnam Inc.
- Broadband Search (2020). *Average time spent daily on social media (Latest 2020 Data)* [online]. Retrieved from <https://www.broadbandsearch.net/blog/average-daily-time-on-social-media#post-navigation-1> [accessed 28 June 2023].
- Castonguay, K. (2019). *Relationship Between Problematic Social Media Use, Relationship Satisfaction, and Conflict* [Thesis]. USA: Eastern Connecticut State University.



Christensen S.P., (2018), *Social Media Use and Its Impact on Relationships and Emotions*, Thesis, Brigham Young University.

Clayton, R. B. (2014). The third wheel: the impact of Twitter use on relationship infidelity and divorce. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(7), 425–430.

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635.

Farrugia, R.C. (2013). *Facebook and Relationships: A Study of How Social Media Use is Affecting Long-Term Relationships* [Thesis]. USA: Rochester Institute of Technology.

Hanson R., (2023), *Making Great Relationships*, Ebury Publishing.

Hayes R.A., Carr C.T., Wohn D.Y., (2016), One click, many meanings: Interpreting paralinguistic digital affordances in social media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60(1), pp. 171-187.

Hertlein K.M., (2012), Digital dwelling: Technology in couple and family relationships, *Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 61(3), pp. 374-387.

Jiang, M.M., Wang, D.W., Wu, Z.Y., et al. (2022). The influence of internet use frequency, family atmosphere, and academic performance on adolescent depression: Based on the chain mediating effect of self-adjustment and campus deviant behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 992053.

Kerkhof P., Finkenauer C., Muusses L.D., (2011), Relational consequences of compulsive Internet use: A longitudinal study among newlyweds, *Human Communication Research*, 37(2), pp. 147-173.

Kumar A., Bezawada R., (2014), *Effects of Consumers' Social Media Participation on Consumer Behavior: A Marketing Perspective*, IGI Global.

Lenhart A., Anderson M., Smith A., (2015), *Social Media and Romantic Relationships*, Pew Research Center, 4(3), pp. 1-10.

Lewis D.G., (2013), *Healthy Relationships For Couples Book and Workbook Companion: A Smart Approach to Creating Harmony*, Qimprovements.

- Liao, S., Zhou, Y., Liu, Y., & Wang, R. (2020). Variety, frequency, and type of Internet use and its association with risk of depression in middle- and older-aged Chinese: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 273, 280-290.
- MacDonald O.B., (2020), Impact of covid-19 pandemic on social media marketing and buying behavior of online grocery shoppers in Dublin Ireland, Thesis, National College of Ireland.
- Martikainen B., (2021), Social Media Marketing: Guidelines During a Global Crisis, Thesis, Haaga-Helia, University of Applied Sciences.
- Massaro J., (2020), The Book Lover's Companion, Jdw Publishers.
- McDaniel, B. T., Drouin, M., & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66, 88-95.
- Miller D., Costa E., Haynes N., McDonald T., Nicolescu R., Sinanan J., Spyer J., Venkatraman S., Wang X., (2017), How the World Changed Social Media, UCL Press, University College London, London.
- Mladenovic D., (2019), Social Media Marketing, Master's Thesis, Masaryk University.
- Oikonrende A., Okonrende G., (2019), Marriage Companion, Independently published.
- Quinn K., (2016), Why we share: A uses and gratifications approach to privacy regulation in social media use, *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60(1), pp. 61-86.
- Rueda, H. A., Lindsay, M., & Williams, L. R. (2015). "She posted it on Facebook": Mexican American adolescents' experiences with technology and romantic relationship conflict. *Journal of Adolescent Research*, 30(4), 419-445.
- Sánchez, V., Muñoz-Fernández, N., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Romantic relationship quality in the digital age: A study with young adults. *The Spanish Journal of Psychology*, 20(24), 1-10.
- Schaefer M., (2018), Social Media Explained: Untangling the World's Most Misunderstood Business Trend, Revised and Expanded, Second Edition, Schaefer's Editions.
- Silva Santos, I. L., Pimentel, C. E., & Mariano, T. E. (2023). Cyberstalking scale: development and relations with gender, FOMO and social media engagement. *Current Psychology*, 42(6), 4802–4810.

- Smith, A., & Anderson, M. (2018). *Social Media Use in 2018*. Pew Research [online]. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2018/03/01/social-media-use-in-2018/> [accessed 28 June 2023].
- Stewart M., Linden J., (2019), Stratford Peer Reviewed Journals and Book Publishing Journal of Sociology, Psychology & Religious Studies, 1(2), pp. 63-77.
- Sumaiya M., Mohd S.M., (2022), Influence of social media on social relationships and academic achievements, The Online Journal of Distance Education and e-Learning, 10(3), pp. 376-384.
- Sutcliffe A.G., Binder J.F., Dunbar R.I.M., (2018), Activity in social media and intimacy in social relationships, Computers in Human Behavior, 85(4), pp. 227-235.
- Teena K., (2011), Pros and Cons of Social Networking: A Review Paper, Jaypee Institute of Information Technology, Noida.
- Tont D., (2018), Social media marketing: a gateway to consumers' wardrobe?, Master's Thesis, Universiteit Rotterdam.
- Tran H., (2021), The effects of social media marketing on brand awareness through Facebook and Instagram, Thesis, Seinajoki University of Applied Sciences.
- Tuten T.L., Solomon M.R., (2016), Social Media Marketing, 2η Έκδοση, Εκδόσεις Διάυλος, Αθήνα.
- Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Walrave, M., Ponnet, K., & Peeters, E. (2016). Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. *Computers and Human Behavior*, 55(1), 76-86.
- Vogels E.A., Anderson M., (2020), Dating and Relationships in the Digital Age, Pew Research Center, 2(2), pp. 1-12.
- Volkmer I., (2021), Social media and Covid-19, University of Melbourne, Melbourne.
- Warner G.T., (2018), Social Media Marketing: The Ultimate Guide to Learn Step-by-Step the Best Social Media Strategies to Boost Your Business, CreateSpace Independent Publishing Platform.

Whiteside N., Aleti T., Pallant J., Zeleznikow J., (2018), Helpful or harmful? Exploring the impact of social media usage on intimate relationships, *Australasian Journal of Information Systems*, 22(4), pp.1-23.

Zhang L., (2015), The effect of social media marketing, on brand marketing and communication strategy: the case of Visit Denmark, Thesis, Roskilde University.

Γαλάνης Κ., (2019), Η επίδραση των social media στο μάρκετινγκ εταιρειών διαφορετικών βιομηχανικών κλάδων στο νομό Αττικής, Διπλωματική εργασία, Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου.

Δαφέρμος, Β. (2011). *Κοινωνική στατιστική και μεθοδολογία έρευνας με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Ζήτη.

Καλλιγιαννάκη Μ., (2021), Τα νέα κανάλια προβολής brand και οι νέες μορφές διαφήμισης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Tik-Tok, messenger, IGTC κα, Διπλωματική εργασία, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.

Μασούρα, Σ., Δολιανίτη, Μ., & Νικολάου, Π. (2020). *Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους καταναλωτές κατά την διάρκεια της πανδημίας κορωνοϊού Covid-19* [Πτυχιακή εργασία]. Μεσολόγγι: Πανεπιστήμιο Πατρών, Τμήμα Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής.

Μπραούζου, Η. (2020). *Η επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη βιομηχανία της μόδας και στη δημοσιογραφία μόδας* [Διπλωματική εργασία]. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΠΜΣ Δημοσιογραφία και Νέα Μέσα.

ΣΕΠΕ, 2020

Τζαβάρας Π.Ε., (2020), Κατανοώντας τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, Εκδόσεις Ελληνοεκδοτική, Αθήνα.

<https://www.statista.com/>

# Παράρτημα

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Αγαπητοί/ές συμμετέχοντες/ουσες,

Διεξάγω μια έρευνα με σκοπό τη μελέτη της επίδρασης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) στις συντροφικές σχέσεις. Η έρευνα διεξάγεται στο πλαίσιο εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας στο Τμήμα Επικοινωνίας και Ψηφιακών Μέσων του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Ως συμμετέχοντες στην έρευνα, καλείστε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί, η συμπλήρωση του οποίου είναι εθελοντική. Οι απαντήσεις σας είναι απολύτως ανώνυμες και εμπιστευτικές. Τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο στα πλαίσια εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας και θα καταστραφούν αμέσως μετά την ολοκλήρωση της. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκεί περίπου 15-20 λεπτά. Σε περίπτωση αποριών ή διευκρινήσεων μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο εξής email: [andreasgaitan93@gmail.com](mailto:andreasgaitan93@gmail.com).

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή σας!

Ανδρέας Γαϊτανίδης

Μένετε στην ευρύτερη περιοχή της Μακεδονίας;

- Ναι
- Όχι

1.Φύλο

- Άνδρας
- Γυναίκα

## 2. Ηλικία

- 18-30 ετών
- 31-40 ετών
- 41-50 ετών
- 51-60 ετών
- Πάνω από 60 ετών

## 3. Ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης

- Απόφοιτος/η δημοτικού
- Απόφοιτος/η γυμνασίου
- Απόφοιτος/η λυκείου
- Απόφοιτος ΙΕΚ ή άλλης ισότιμης σχολής
- Απόφοιτος/η ΑΕΙ/ΤΕΙ
- Κάτοχος μεταπτυχιακού
- Κάτοχος διδακτορικού
- Άλλο \_\_\_\_\_

## 4. Οικογενειακή κατάσταση

- Άγαμος/η
- Έγγαμος/η
- Συζώ ως έγγαμος
- Διαζευγμένος/η
- Σε διάσταση
- Χήρος/α
- Άλλο \_\_\_\_\_ (εξηγήστε)

5.Αριθμός τέκνων \_\_\_\_\_ (εάν δεν έχετε τέκνα απαντήστε με το 0)

6.Είστε μόνιμος κάτοικος Ελλάδας ή εξωτερικού;

- Κάτοικος Ελλάδας
- Κάτοικος εξωτερικού

7.Σε ποιες από τις παρακάτω κατηγορίες πόλεων κατοικείτε;

- Σε μεγαλούπολη (>500.000 κατοίκους)
- Σε μεγάλη πόλη (>50.000 κατοίκους)
- Σε μικρή πόλη (έως 50.000 κατοίκους)
- Σε κωμόπολη (έως 10.000 κατοίκους)
- Σε χωριό(έως 2.000 κατοίκους)
- Άλλο \_\_\_\_\_ (εξηγήστε)

8.Ποια είναι η κύρια επαγγελματική σας απασχόληση

- Δημόσιος υπάλληλος
- Ιδιωτικός υπάλληλος
- Ελεύθερος επαγγελματίας
- Επιχειρηματίας
- Αγρότης
- Άνεργος
- Άλλο \_\_\_\_\_ (εξηγήστε)

9.Πόσες ώρες την ημέρα αφιερώνετε στο διαδίκτυο συνολικά; \_\_\_\_\_

10.Πόσες ώρες την ημέρα αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; \_\_\_\_\_

11. Ποια Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης χρησιμοποιείτε;

- Facebook
- Instagram
- Viber
- Tik tok
- Whatsapp
- Messenger
- Telegram
- Discord
- Twitter
- Email
- Zoom / Microsoft Teams / Skype
- YouTube
- Vimeo
- Άλλο \_\_\_\_\_

12. Σημειώστε τρία Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης τα οποία χρησιμοποιείτε περισσότερο

- Facebook
- Instagram
- Viber
- Tik tok
- Whatsapp
- Messenger
- Telegram
- Discord
- Twitter



- Email
- Zoom / Microsoft Teams / Skype
- YouTube
- Vimeo
- Άλλο \_\_\_\_\_

13. Σημειώστε τους 3 κυριότερους λόγους από τους κάτωθι για τους οποίους χρησιμοποιείτε τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.

- Ακαδημαϊκοί-εκπαιδευτικοί λόγοι
- Κοινωνικοποίηση
- Επαφή με συγγενείς και φίλους
- Ψυχαγωγία
- Ενημέρωση
- Αναζήτηση εργασίας
- Αγορές
- Αναζήτηση συντρόφου
- Άλλο \_\_\_\_\_

14. Για καθεμία από τις παρακάτω δηλώσεις, παρακαλώ σημειώστε το βαθμό στον οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε.

1=Συμφωνώ απόλυτα

2=Συμφωνώ

3=Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ

4=Διαφωνώ

5=Διαφωνώ απόλυτα

(Social Media = Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης)

	1	2	3	4	5
1.Χρησιμοποιώ καθημερινά τα social media					
2.Σκέφτομαι συχνά τα social media όταν δεν τα χρησιμοποιώ					
3.Συχνά χρησιμοποιώ τα social media χωρίς ιδιαίτερο λόγο					
4.Έχουν προκύψει διαφωνίες με άλλους λόγω της χρήσης μου των social media					
5.Διακόπτω οτιδήποτε άλλο κάνω όταν νιώθω την ανάγκη να μπω στα social media					
6.Νιώθω συνδεδεμένος/η με άλλους όταν χρησιμοποιώ τα social media					
7.Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ τα social media					
8.Η σκέψη ότι δεν μπορώ να έχω πρόσβαση στα social media με κάνει να νιώθω στεναχωρημένος/η					
9.Αν βγω έξω για καφέ/φαγητό/ποτό σχεδόν πάντα το ανεβάζω στα social media					

10.Δεν νομίζω ότι τα social media είναι ο χώρος για μένα					
11.Δυσκολεύομαι να μειώσω το χρόνο που αφιερώνω στα social media					

15.Για καθεμία από τις παρακάτω δηλώσεις σημειώστε το βαθμό στον οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε. Απαντήστε με γνώμονα σκεπτόμενος/η την τωρινή σας σταθερή σχέση, ή αν δεν έχετε τώρα κάποια σταθερή σχέση απαντήστε σκεπτόμενος/η την τελευταία σας σταθερή σχέση.

1=Συμφωνώ απόλυτα

2=Συμφωνώ

3=Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ

4=Διαφωνώ

5=Διαφωνώ απόλυτα

	1	2	3	4	5
1.Ο/Η σύντροφός μου ικανοποιεί τις ανάγκες μου					
2.Είμαι ικανοποιημένος/η με τη σχέση μου					
3.Είμαι χαρούμενος/η όταν είμαι με τον/την σύντρόφό μου					
4.Δεν έχουμε σοβαρά προβλήματα στη σχέση με τον/την σύντρόφό μου					

5.Ο/Η σύντροφός μου θα μπορούσε να είναι και φίλος/η μου					
6.Ο/Η σύντροφός μου ταιριάζει με τον κύκλο των φίλων μου					
7.Ο/Η σύντροφός μου είναι όμορφος/η					
8.Ο/Η σύντροφός μου είναι στοργικός/η					
9.Ο/Η σύντροφός μου είναι ελκυστικός/η					
10.Έχω εμπιστοσύνη στον/στην σύντροφό μου					
11.Νιώθω ασφάλεια με τον/την σύντροφό μου					
12.Ο/Η σύντροφός μου είναι ειλικρινής					
13.Τσεκάρω συχνά το προφίλ του/της συντρόφου μου στα social media					
14.Τσεκάρω τους φίλους που έχει και τα likes που κάνει ο/η σύντροφός μου στα social media					
15.Με τον/την σύντροφό μου έχουμε κοινές μας φωτογραφίες στα social media					
16.Δεν με ενδιαφέρει να δείχνω τη σχέση μου στα social media					

17.Δεν ζηλεύω τον/την σύντροφό μου					
18.Κοιτάζω κρυφά από τον/την σύντροφό μου τις συνομιλίες του στα social media					
19.Ο/Η σύντροφός μου κατανοεί τα συναισθήματά μου					
20.Όταν είμαι με τον/την σύντροφό μου δεν χρησιμοποιώ τα social media					
21.Όταν είμαι με τον/την σύντροφό μου, εκείνος/η δεν χρησιμοποιεί τα social media					
22.Τα social media μειώνουν την αλληλεπίδραση με τον/την σύντροφο μου.					
23.Μου λείπει ο χρόνος με τον/την σύντροφο μου λόγω υπερβολικής χρήσης των social media.					
24.Ο/η σύντροφος μου παραπονιέται ότι αφιερώνω υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο.					
25.Τα social media δημιουργούν εντάσεις στη σχέση μου με τον σύντροφο μου.					
26.Τα social media είναι ο κύριος τρόπος επικοινωνίας με τον/την					

σύντροφο μου.					
27.Αισθάνομαι πως ο/η σύντροφος μου δεν μου ταιριάζει					
28.Νιώθω ότι ο/η σύντροφος μου δεν με καταλαβαίνει					
29.Συχνά εύχομαι να μην είχα ξεκινήσει αυτή την σχέση					
30.Νιώθω αποκομμένος/η από τον/την σύντροφο μου					