

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Διερεύνηση πολυεξάρτησης φοιτητών:

Συσχετίσεις παραδοσιακών εθισμών με νέες μορφές εξάρτησης»

Σοφογιάννη Μυρτώ

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών:

«Νοσηλευτική Φροντίδα Ενηλίκων»

Επιβλέπουσα:

Έλενα Δραγκιώτη: Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Τριμελής Επιτροπή:

Έλενα Δραγκιώτη: Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Μαίρη Γκούβα: Καθηγήτρια

Ζωή Κωνσταντή: Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Ιωάννινα, 2026

Περίληψη (Ελληνική & Αγγλική)

Η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται στη διερεύνηση της πολυεξάρτησης στους φοιτητές, εξετάζοντας τις σχέσεις που διαμορφώνονται ανάμεσα στις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης και στις νεότερες εξαρτητικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας. Οι παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, μελετήθηκαν σε συνδυασμό με σύγχρονες συμπεριφορικές εξαρτήσεις, όπως η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία.

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της πιθανής συνύπαρξης αυτών των μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, καθώς και η εξέταση της σχέσης τους με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση.

Η μελέτη ακολούθησε ποσοτικό, μη πειραματικό, διατομεακό ερευνητικό σχεδιασμό. Το δείγμα αποτέλεσαν 103 προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω διαδικτυακού ερωτηματολογίου και χρησιμοποιήθηκαν έγκυρα ψυχομετρικά εργαλεία για την αξιολόγηση των εξαρτητικών συμπεριφορών και των ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών.

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι οι παραδοσιακές και οι νεότερες μορφές εξάρτησης μπορούν να συνυπάρχουν στον φοιτητικό πληθυσμό, επιβεβαιώνοντας την πολυδιάστατη φύση του φαινομένου της πολυεξάρτησης. Ιδιαίτερα σημαντική συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και της νομοφοβίας, ενώ παράγοντες όπως το άγχος φάνηκαν να σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα ορισμένων εξαρτητικών συμπεριφορών.

Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη αναδεικνύει τη σημασία της ολιστικής διερεύνησης των εξαρτήσεων στους νέους ενήλικες. Η κατανόηση της συνύπαρξης διαφορετικών εξαρτητικών συμπεριφορών μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών πρόληψης και υποστήριξης στον φοιτητικό πληθυσμό.

Λέξεις-κλειδιά: πολυεξάρτηση, φοιτητές, προβληματική χρήση διαδικτύου, νομοφοβία, εξάρτηση από ουσίες, άγχος, μοναξιά, αυτοεκτίμηση.

Abstract

The present study focuses on the investigation of polydependence among university students, examining the relationships between traditional forms of addiction and emerging addictive behaviors associated with the use of technology. Traditional forms of addiction, such as alcohol consumption, smoking, and psychoactive substance use, were examined in combination with contemporary behavioral addictions, including problematic internet use and nomophobia.

The aim of this study was to investigate the possible coexistence of these forms of addiction among university students, as well as to examine their association with psychosocial factors, such as anxiety, loneliness, and self-esteem.

The study followed a quantitative, non-experimental, cross-sectional research design. The sample consisted of 103 undergraduate and postgraduate students from the Department of Nursing of the University of Ioannina. Data collection was conducted through an online questionnaire, using validated psychometric instruments to assess addictive behaviors and psychosocial characteristics.

The findings revealed that traditional and emerging forms of addiction may coexist among university students, supporting the multidimensional nature of the phenomenon of polydependence. A particularly significant association was observed between problematic internet use and nomophobia, while factors such as anxiety appeared to be related to higher levels of certain addictive behaviors.

In conclusion, the present study highlights the importance of a holistic investigation of addictions among young adults. Understanding the coexistence of different addictive behaviors may contribute to the development of effective prevention strategies and support interventions targeting the student population.

Keywords: polydependence, university students, problematic internet use, nomophobia, substance addiction, anxiety, loneliness, self-esteem.

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα

Περίληψη (Ελληνική & Αγγλική)	3
Ευχαριστίες	7
Κεφάλαιο. 1:Εισαγωγή	8
Κεφάλαιο. 2: Στόχοι της εργασίας	10
2.1 Στόχος της εργασίας	10
2.2 Ειδικοί στόχοι της έρευνας	10
2.3 Ερευνητικές υποθέσεις	11
2.4 Ερευνητική ερώτηση	11
2.5 Αιτιολόγηση	12
2.6 Αναστοχασμός	13
Κεφάλαιο. 3: Βιβλιογραφική ανασκόπηση	15
3.1 Το υπόβαθρο του θέματος	15
3.2. Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση	17
3.3 Κριτική ανάλυση της βιβλιογραφίας	19
3.4 Το ερευνητικό κενό	21
Κεφάλαιο. 4: Σχεδιασμός της Έρευνας	23
4.1. Επιστημολογία	23
4.2. Μεθοδολογία	25
4.3. Δειγματοληπτική τεχνική	27
4.4. Κριτήρια αποδοχής και αποκλεισμού του δείγματος	29
4.4. Περιγραφή του δείγματος	30

4.5. Περιγραφή του χώρου	32
4.6. Μέθοδος συλλογής των δεδομένων	32
4.7. Ηθική της έρευνας.....	36
4.8. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων	37
Κεφάλαιο. 5: Αποτελέσματα της έρευνας.....	40
5.1. Παρουσίαση των θεματικών ενότητων ή στατιστικών	40
5.1.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος	40
5.1.2 Περιγραφική ανάλυση των βασικών μεταβλητών	41
5.1.3 Έλεγχος κανονικότητας μεταβλητών	43
5.1.4 Αξιοπιστία των ψυχομετρικών εργαλείων.....	44
5.1.5 Συσχετίσεις μεταξύ παραδοσιακών και νέων μορφών εξάρτησης.....	45
5.1.6 Σχέση ψυχολογικών παραγόντων με εξαρτητικές συμπεριφορές.....	46
5.1.7 Διαφορές μεταξύ ομάδων.....	48
5.1.8 Προβλεπτικοί παράγοντες νέων μορφών εξάρτησης	50
5.1.9 Ανάλυση προφίλ πολυεξάρτησης (Cluster Analysis)	53
5.2. Περίληψη των αποτελεσμάτων.....	55
Κεφάλαιο. 6 : Συζήτηση.....	57
6.1 Συζήτηση των αποτελεσμάτων	57
6.2 Αξιολόγηση της ερευνητικής διαδικασίας.....	61
6.3 Προτάσεις και εφαρμογή των αποτελεσμάτων της έρευνας	63
Κεφάλαιο. 7: Συμπεράσματα.....	65
Βιβλιογραφία.....	67
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	71
Παράρτημα Α: Ερευνητικό Πρωτόκολλο	71
Παράρτημα Β: Έγκριση Ερευνητικού Πρωτοκόλλου.....	80
Προς.....	80
Παράρτημα Γ: Έντυπο Πληροφόρησης Συμμετέχοντα.....	82
Παράρτημα Δ: Ερωτηματολόγιο Έρευνας	88

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν και με στήριξαν κατά τη διάρκεια αυτής της προσπάθειας.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κα. Ελ. Δραγκιώτη, για την καθοδήγηση, την υποστήριξη και τις πολύτιμες συμβουλές της καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της εργασίας. Παράλληλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη της τριμελούς επιτροπής για τον χρόνο που αφιέρωσαν, την αξιολόγηση της εργασίας και τη συμβολή τους στην ολοκλήρωση της παρούσας μελέτης.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω και στους φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα, καθώς η συμβολή τους ήταν απαραίτητη για την πραγματοποίηση και ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας.

Η επιλογή του συγκεκριμένου ερευνητικού θέματος συνδέεται άμεσα με την επαγγελματική μου πορεία στον χώρο των εξαρτήσεων. Η εργασία μου ως νοσηλεύτρια σε δομές αντιμετώπισης εξαρτήσεων αποτέλεσε σημαντική πηγή ενδιαφέροντος και προβληματισμού, δίνοντάς μου το κίνητρο να διερευνήσω βαθύτερα την πολυπλοκότητα των εξαρτητικών συμπεριφορών.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς την οικογένειά μου και τους ανθρώπους που ήταν δίπλα μου, για την αμέριστη στήριξη, την υπομονή και την ενθάρρυνσή τους σε όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

Κεφάλαιο. 1:Εισαγωγή

Η εξάρτηση αποτελεί ένα σύνθετο φαινόμενο που μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και την κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου. Για πολλά χρόνια, το ενδιαφέρον επικεντρωνόταν κυρίως στις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, η αυξημένη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών έχει συμβάλει στην εμφάνιση νεότερων μορφών εξαρτητικών συμπεριφορών, όπως η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία.

Οι διαφορετικές αυτές μορφές δεν εμφανίζονται πάντα μεμονωμένα, αλλά μπορεί να συνυπάρχουν στο ίδιο άτομο, διαμορφώνοντας το φαινόμενο της πολυεξάρτησης. Η διερεύνηση του φαινομένου παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον στον φοιτητικό πληθυσμό, καθώς οι φοιτητές βρίσκονται σε μία περίοδο σημαντικών αλλαγών και αυξημένων απαιτήσεων, ενώ παράλληλα η χρήση των ψηφιακών μέσων αποτελεί βασικό μέρος της καθημερινότητάς τους.

Επιπλέον, ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, φαίνεται να σχετίζονται με την εμφάνιση και την ένταση των εξαρτητικών συμπεριφορών. Η κατανόηση της σχέσης αυτών των παραγόντων με την πολυεξάρτηση μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη αναγνώριση του φαινομένου, καθώς και στην ανάπτυξη κατάλληλων δράσεων πρόληψης και υποστήριξης.

Η παρούσα διπλωματική εργασία επικεντρώνεται στη διερεύνηση της πολυεξάρτησης στους φοιτητές, εξετάζοντας τη σχέση μεταξύ παραδοσιακών μορφών εξάρτησης και νέων συμπεριφορικών εξαρτήσεων που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας. Επιπλέον, εξετάζεται ο ρόλος ψυχοκοινωνικών παραγόντων, με στόχο την πληρέστερη κατανόηση του φαινομένου.

Η εργασία αποτελείται από επτά κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο πραγματοποιείται η εισαγωγή στο ερευνητικό θέμα και παρουσιάζεται συνοπτικά η δομή της εργασίας. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύονται ο σκοπός της μελέτης, η ερευνητική ερώτηση, η αιτιολόγηση επιλογής του θέματος και ο αναστοχασμός σχετικά με το αντικείμενο της έρευνας.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η βιβλιογραφική ανασκόπηση, όπου αναλύεται το θεωρητικό υπόβαθρο σχετικά με την πολυεξάρτηση, τις παραδοσιακές και τις σύγχρονες μορφές εξάρτησης, καθώς και ο ρόλος των ψυχοκοινωνικών παραγόντων. Επιπλέον, παρουσιάζεται η διαδικασία αναζήτησης της βιβλιογραφίας, η κριτική αξιολόγηση των διαθέσιμων ερευνών και το ερευνητικό κενό.

Στο τέταρτο κεφάλαιο περιγράφεται ο σχεδιασμός της έρευνας και η μεθοδολογία που εφαρμόστηκε. Ειδικότερα, αναφέρονται η ερευνητική προσέγγιση, η επιλογή του δείγματος, τα κριτήρια συμμετοχής, τα εργαλεία συλλογής δεδομένων, τα ζητήματα δεοντολογίας και η διαδικασία στατιστικής ανάλυσης.

Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα της έρευνας, όπως προέκυψαν από την επεξεργασία των δεδομένων. Στο έκτο κεφάλαιο πραγματοποιείται η συζήτηση των αποτελεσμάτων, όπου τα ευρήματα συγκρίνονται με προηγούμενες μελέτες, ενώ παράλληλα αναφέρονται οι περιορισμοί της έρευνας και προτείνονται κατευθύνσεις για μελλοντικές μελέτες.

Τέλος, στο έβδομο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα βασικά συμπεράσματα της διπλωματικής εργασίας, αναδεικνύοντας τη σημασία της μελέτης της πολυεξάρτησης και την ανάγκη για καλύτερη κατανόηση, πρόληψη και αντιμετώπιση των εξαρτητικών συμπεριφορών στον φοιτητικό πληθυσμό.

Κεφάλαιο. 2: Στόχοι της εργασίας

2.1 Στόχος της εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία πραγματεύεται τη διερεύνηση της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό. Η πολυεξάρτηση αναφέρεται στη συνύπαρξη δύο ή περισσότερων εξαρτητικών συμπεριφορών ή μορφών εθισμού στο ίδιο άτομο, είτε πρόκειται για εξαρτήσεις από ουσίες είτε για συμπεριφορικές εξαρτήσεις. Με ιδιαίτερη έμφαση εξετάζεται η συσχέτιση μεταξύ των παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, και των νεότερων μορφών εξάρτησης που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας, όπως η εξάρτηση από το smartphone και η νομοφοβία.

Συνεπώς, η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στην ολιστική κατανόηση της συνύπαρξης και της αλληλεπίδρασης παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης στη φοιτητική κοινότητα, η οποία θα συμβάλλει στην καλύτερη επίγνωση των παραγόντων κινδύνου και στην ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων πρόληψης, υποστήριξης, απεξάρτησης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στον πανεπιστημιακό χώρο.

Παράλληλα, εξετάζεται ο ρόλος των ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, στην εμφάνιση και την ένταση αυτών των συμπεριφορών.

2.2 Ειδικοί στόχοι της έρευνας

Οι ειδικοί στόχοι της παρούσας έρευνας αφορούν αρχικά τη διερεύνηση των επιπέδων των παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, καθώς και των νεότερων μορφών εξάρτησης που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας, όπως η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία, στον φοιτητικό πληθυσμό. Επιπλέον, η μελέτη επιδιώκει να εξετάσει τη σχέση και την πιθανή συνύπαρξη των παραδοσιακών και των σύγχρονων μορφών εξάρτησης, συμβάλλοντας στην καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της πολυεξάρτησης στους νέους ενήλικες.

Παράλληλα, στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, με τις εξαρτητικές συμπεριφορές που εξετάζονται, καθώς οι παράγοντες αυτοί φαίνεται να επηρεάζουν

σημαντικά την εμφάνιση και τη διατήρηση των εξαρτήσεων. Επιπρόσθετα, επιδιώκεται η αναγνώριση πιθανών διαφορών στις υπό μελέτη μεταβλητές ανάλογα με τα δημογραφικά και ακαδημαϊκά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, όπως η ηλικία, το φύλο, το επίπεδο σπουδών και η καπνιστική συνήθεια.

Τέλος, η παρούσα έρευνα στοχεύει στην αναγνώριση πιθανών προφίλ πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, καθώς και στη συμβολή στην καλύτερη κατανόηση του φαινομένου, με απώτερο σκοπό την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων πρόληψης, έγκαιρης αναγνώρισης και υποστήριξης των φοιτητών, καθώς και την προαγωγή της ψυχικής υγείας στον πανεπιστημιακό χώρο.

2.3 Ερευνητικές υποθέσεις

Με βάση τα ευρήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας και τους στόχους της παρούσας έρευνας, διατυπώθηκαν ορισμένες ερευνητικές υποθέσεις σχετικά με τη σχέση μεταξύ των παραδοσιακών και των νέων μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό. Ειδικότερα, αναμένεται ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία θα παρουσιάζουν θετική συσχέτιση μεταξύ τους, ενώ παράλληλα οι νέες μορφές εξάρτησης που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας θα σχετίζονται με τις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Επιπλέον, θεωρείται πιθανό ότι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, όπως το άγχος και η μοναξιά, θα συσχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα εξαρτητικών συμπεριφορών, ενώ η υψηλότερη αυτοεκτίμηση θα λειτουργεί προστατευτικά και θα σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα εξάρτησης. Τέλος, αναμένεται να αναδειχθούν διαφορετικά προφίλ πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, γεγονός που θα συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση της πολυδιάστατης φύσης του φαινομένου της πολυεξάρτησης.

2.4 Ερευνητική ερώτηση

Η κύρια ερευνητική ερώτηση της παρούσας μελέτης είναι η ακόλουθη:

Ποια είναι η σχέση και η πιθανή συσχέτιση μεταξύ των προαναφερθέντων παραδοσιακών και των νέων μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό;

Η διατύπωση της ερευνητικής ερώτησης βασίζεται στο μοντέλο **PICO (Population, Intervention/Exposure, Comparison, Outcome)**, το οποίο χρησιμοποιείται ευρέως για

τη διαμόρφωση ερευνητικών ερωτημάτων σε ποσοτικές μελέτες. Στην παρούσα έρευνα, ο πληθυσμός αναφοράς (Population) αποτελείται από φοιτητές πανεπιστημίου. Το αντικείμενο διερεύνησης (Exposure) αφορά την εξάρτηση από το smartphone και τη νομοφοβία, ενώ η σύγκριση (Comparison) πραγματοποιείται μεταξύ φοιτητών που παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα εξάρτησης από την τεχνολογία και φοιτητών με χαμηλά ή μη προβληματικά επίπεδα χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών. Ως αποτέλεσμα (Outcome), εξετάζεται η εμφάνιση και η ένταση παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση νικοτίνης και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, καθώς και η πιθανή συσχέτισή τους με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση.

2.5 Αιτιολόγηση

Τα τελευταία χρόνια, η έννοια της εξάρτησης έχει διευρυνθεί σημαντικά, καθώς πέρα από τις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και η νικοτίνη, έχουν αναγνωριστεί και νέες μορφές που σχετίζονται με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, όπως η προβληματική χρήση του διαδικτύου, η εξάρτηση από το smartphone και η νομοφοβία (Sussman, Lisha and Griffiths, 2011; Yang, Asbury and Griffiths, 2022). Η αυξημένη χρήση της τεχνολογίας και ιδιαίτερα των έξυπνων κινητών τηλεφώνων αποτελεί πλέον βασικό χαρακτηριστικό της καθημερινότητας των νέων ενηλίκων και ειδικότερα των φοιτητών, γεγονός που έχει συνδεθεί με την εμφάνιση προβληματικής χρήσης και αυξημένου κινδύνου ανάπτυξης εξαρτητικών συμπεριφορών (Al-Mamun et al., 2023).

Επιπλέον, η διεθνής βιβλιογραφία υποδεικνύει ότι οι εξαρτητικές συμπεριφορές συχνά δεν εμφανίζονται ως μεμονωμένα φαινόμενα, αλλά τείνουν να συνυπάρχουν, γεγονός που ενισχύει την έννοια της πολυεξάρτησης. Στους νεανικούς πληθυσμούς, και ιδιαίτερα στους φοιτητές, έχει παρατηρηθεί συσχέτιση μεταξύ της χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών και της κατανάλωσης αλκοόλ, καπνού και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω εξέταση των συσχετίσεων μεταξύ παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης (Díaz-Geada et al., 2024; Sussman, Lisha and Griffiths, 2011).

Παράλληλα, ψυχοκοινωνικοί παράγοντες φαίνεται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση εξαρτητικών συμπεριφορών στους φοιτητές. Συγκεκριμένα,

το άγχος, η μοναξιά και η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν συσχετιστεί με αυξημένα επίπεδα χρήσης κινητού τηλεφώνου και διαδικτύου, καθώς και με την εμφάνιση συμπτωμάτων εξάρτησης από τις ψηφιακές τεχνολογίες (Jiang et al., 2024; Raj, Srinivasan and Veeraraghavan, 2023).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η νομοφοβία, δηλαδή ο φόβος απώλειας πρόσβασης στο κινητό τηλέφωνο, η οποία αναγνωρίζεται ως σύγχρονο φαινόμενο που εμφανίζεται με αυξανόμενη συχνότητα στον φοιτητικό πληθυσμό (Yildirim and Correia, 2015; Al-Mamun et al., 2023). Συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-ανάλυσεις καταγράφουν υψηλά ποσοστά μέτριας και σοβαρής νομοφοβίας σε πανεπιστημιακούς πληθυσμούς, γεγονός που υπογραμμίζει ότι πρόκειται για συχνό και δυνητικά επιβαρυντικό φαινόμενο (Tucó et al., 2023). Παράλληλα, μελέτες σε φοιτητές σχολών επιστημών υγείας έχουν δείξει υψηλά επίπεδα νομοφοβίας με βάση την κλίμακα Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) (Mohani et al., 2024; Lazarus et al., 2024).

Αντίστοιχα, η προβληματική χρήση του smartphone φαίνεται να αποτελεί συχνό φαινόμενο στους φοιτητές και να σχετίζεται με διάφορες λειτουργικές και ψυχολογικές επιβαρύνσεις. Πρόσφατες μελέτες έχουν καταγράψει υψηλά ποσοστά εθισμού σε smartphone, τα οποία συσχετίζονται με αυξημένα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας και μειωμένη ποιότητα ζωής (Abuhamdah et al., 2023; Yang, Asbury and Griffiths, 2022). Επιπλέον, η μη συνετή χρήση κινητών τηλεφώνων συνοδεύεται σε πολλές περιπτώσεις και με χαμηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση στους φοιτητές, γεγονός που ενισχύει τη σημασία της διερεύνησης αυτών των συμπεριφορών στον πανεπιστημιακό πληθυσμό (Paterna et al., 2024).

Με βάση τα παραπάνω, η διερεύνηση της συνύπαρξης παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό αποτελεί ένα σημαντικό ερευνητικό πεδίο.

2.6 Αναστοχασμός

Η επιλογή του συγκεκριμένου ερευνητικού θέματος συνδέεται άμεσα τόσο με το προσωπικό μου ενδιαφέρον όσο και με την επαγγελματική μου εμπειρία στον χώρο της αντιμετώπισης των εξαρτήσεων. Εργάζομαι στον Εθνικό Οργανισμό Πρόληψης και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων (ΕΟΠΑΕ), όπου είχα την ευκαιρία να εργαστώ αρχικά σε μονάδα κοινωνικής επανένταξης και σήμερα σε κέντρο σωματικής αποτοξίνωσης. Μέσα

από την επαγγελματική αυτή εμπειρία έχω έρθει σε άμεση επαφή με άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης, γεγονός που μου επιτρέπει να κατανοήσω σε μεγαλύτερο βαθμό την πολυπλοκότητα και τις πολλαπλές διαστάσεις του φαινομένου της εξάρτησης.

Κατά την επαγγελματική μου πορεία παρατήρησα ότι οι εξαρτητικές συμπεριφορές συχνά δεν εμφανίζονται μεμονωμένα, αλλά συνυπάρχουν με άλλες μορφές εξάρτησης ή προβληματικών συμπεριφορών. Το φαινόμενο αυτό της πολυεξάρτησης αποτελεί ένα ιδιαίτερα σύνθετο ζήτημα, το οποίο επηρεάζεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Παράλληλα, η συνεχώς αυξανόμενη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και των έξυπνων κινητών τηλεφώνων στους νέους ανθρώπους φαίνεται να δημιουργεί τις νέες, προαναφερθείσες μορφές εξάρτησης. Η πιθανή συνύπαρξη των παραδοσιακών μορφών εξάρτησης με τις νεότερες μορφές αποτελεί ένα σύγχρονο φαινόμενο που χρήζει περαιτέρω επιστημονικής διερεύνησης.

Στο πλαίσιο της επαγγελματικής μου ιδιότητας ως νοσηλεύτριας, θεωρώ ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοήσουμε καλύτερα τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη εξαρτητικών συμπεριφορών, ιδιαίτερα σε πληθυσμούς νέων ενηλίκων όπως οι φοιτητές, οι οποίοι βρίσκονται σε μια μεταβατική και συχνά απαιτητική περίοδο της ζωής τους. Από την οπτική της νοσηλευτικής φροντίδας, η κατανόηση των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με την εμφάνιση εξαρτήσεων είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς οι επαγγελματίες υγείας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο τόσο στην πρόληψη όσο και στην υποστήριξη των ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης. Η προαγωγή της υγείας, η ενημέρωση και η έγκαιρη αναγνώριση εξαρτητικών συμπεριφορών αποτελούν βασικές διαστάσεις της νοσηλευτικής πρακτικής και της δημόσιας υγείας.

Κεφάλαιο. 3: Βιβλιογραφική ανασκόπηση

3.1 Το υπόβαθρο του θέματος

Η εξάρτηση αναγνωρίζεται ως ένα από τα πλέον σύνθετα και επιβαρυντικά προβλήματα δημόσιας υγείας, επηρεάζοντας πολλαπλές διαστάσεις της ζωής του ατόμου, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Σύμφωνα με σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις, οι συμπεριφορικές εξαρτήσεις που σχετίζονται με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών και μέσων κοινωνικής δικτύωσης παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά με τις εξαρτήσεις από ουσίες, όπως η απώλεια ελέγχου, η ανοχή και η αρνητική επίδραση στη λειτουργικότητα του ατόμου (Kuss & Griffiths, 2017). Επιπλέον, δεδομένα του World Health Organization (2023) δείχνουν ότι η επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ ευθύνεται για περισσότερους από 3 εκατομμύρια θανάτους ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών συνδέεται με αυξημένη νοσηρότητα και κοινωνικές επιπτώσεις, ιδιαίτερα σε νέους.

Παράλληλα, η χρήση καπνού εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις κύριες αιτίες πρόωρου θανάτου, με περισσότερους από 8 εκατομμύρια θανάτους ετησίως, γεγονός που τονίζει τη διαχρονική σημασία των παραδοσιακών μορφών εξάρτησης. Στην Ευρώπη, σύμφωνα με το European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA), σημαντικό ποσοστό νέων έχει έρθει σε επαφή με παράνομες ουσίες, ενώ η κατανάλωση αλκοόλ και καπνού παραμένει ιδιαίτερα υψηλή στον φοιτητικό πληθυσμό.

Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, παρατηρείται σημαντική μετατόπιση του ερευνητικού ενδιαφέροντος προς νέες μορφές συμπεριφορικής εξάρτησης, οι οποίες σχετίζονται με τη ραγδαία ανάπτυξη των ψηφιακών τεχνολογιών. Η αυξημένη χρήση του διαδικτύου και των έξυπνων κινητών τηλεφώνων έχει οδηγήσει στην εμφάνιση φαινομένων όπως η εξάρτηση από το smartphone, η προβληματική χρήση του διαδικτύου (Young, 1998) και η νομοφοβία. Σύμφωνα με δεδομένα της Eurostat, περισσότερο από το 95% των νέων στην Ευρωπαϊκή Ένωση χρησιμοποιεί καθημερινά το διαδίκτυο, ενώ η χρήση έξυπνων κινητών τηλεφώνων έχει καταστεί σχεδόν καθολική στους φοιτητές. Η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η εξάρτηση από το smartphone φαίνεται να αποτελούν αλληλένδετα φαινόμενα, τα οποία συχνά συνυπάρχουν και αλληλοενισχύονται, με αποτέλεσμα την εμφάνιση συμπεριφορών όπως η νομοφοβία στους φοιτητές (Kuss & Griffiths, 2017).

Σε συνέχεια των παραπάνω διεθνών και ευρωπαϊκών δεδομένων, παρατηρούνται αντίστοιχες τάσεις και στον ελληνικό πληθυσμό, ιδιαίτερα στους νέους. Σύμφωνα με την Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛΣΤΑΤ), η χρήση καπνού και αλκοόλ παραμένει ιδιαίτερα διαδεδομένη στον ενήλικο πληθυσμό, ενώ σημαντικό ποσοστό νέων ενηλίκων αναφέρει συστηματική κατανάλωση αλκοόλ. Παράλληλα, στοιχεία από τον Εθνικό Οργανισμό Πρόληψης και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων (ΕΟΠΑΕ) και τις ετήσιες εκθέσεις για τις εξαρτήσεις καταδεικνύουν ότι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, όπως η κάνναβη, εμφανίζεται συχνότερα σε νεαρές ηλικίες, με τους φοιτητές να αποτελούν ομάδα αυξημένου κινδύνου. Επιπλέον, σύμφωνα με το Ελληνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά (ΕΚΤΕΠΝ), παρατηρείται αυξητική τάση στη χρήση ουσιών και στη συννοσηρότητα με ψυχικές διαταραχές. Παράλληλα, η διάδοση των ψηφιακών τεχνολογιών είναι ιδιαίτερα υψηλή. Η πλειονότητα των νέων στην Ελλάδα χρησιμοποιεί καθημερινά το διαδίκτυο και έξυπνες συσκευές, γεγονός που ενισχύει την πιθανότητα εμφάνισης συμπεριφορικών εξαρτήσεων. Τα δεδομένα αυτά καταδεικνύουν ότι η πολυεξάρτηση αποτελεί ένα σύνθετο και πολυδιάστατο φαινόμενο και στον ελληνικό πληθυσμό, καθιστώντας αναγκαία την περαιτέρω διερεύνησή του.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η νομοφοβία, η οποία έχει αναδειχθεί ως ένα σύγχρονο και ταχέως αυξανόμενο φαινόμενο (Yildirim and Correia, 2015). Πρόσφατες έρευνες αναφέρουν ότι ένα σημαντικό ποσοστό φοιτητών εμφανίζει μέτρια έως υψηλά επίπεδα νομοφοβίας, γεγονός που υποδηλώνει ότι η εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο αποτελεί πλέον διαδεδομένο φαινόμενο (Tuco et al., 2023). Αντίστοιχα, η προβληματική χρήση smartphone έχει συσχετιστεί με αυξημένα επίπεδα άγχους, μοναξιάς και μειωμένη ποιότητα ζωής (Yang et al., 2022; Abuhamdah et al., 2023). Επιπρόσθετα, η προβληματική χρήση του smartphone έχει συσχετιστεί και με μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση στους φοιτητές (Paterna et al., 2024). Παρόμοια ευρήματα έχουν καταγραφεί και σε άλλες μελέτες, όπου η αυξημένη χρήση smartphone και διαδικτύου σχετίζεται με μειωμένη συγκέντρωση, αυξημένο άγχος και χαμηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση στους φοιτητές (Lepp et al., 2015).

Επιπλέον, η σύγχρονη βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι οι εξαρτητικές συμπεριφορές τείνουν να συνυπάρχουν, ενισχύοντας το φαινόμενο της πολυεξάρτησης (Sussman et al., 2011). Ειδικότερα, μελέτες σε νεανικούς πληθυσμούς δείχνουν ότι η χρήση ψηφιακών τεχνολογιών μπορεί να συνδέεται με αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, καπνού και άλλων

ουσιών, αναδεικνύοντας τη σύνθετη και πολυπαραγοντική φύση του φαινομένου (Díaz-Geada et al., 2024).

Η φοιτητική περίοδος αποτελεί μια κρίσιμη αναπτυξιακή φάση, κατά την οποία οι νέοι εκτίθενται σε αυξημένες ακαδημαϊκές, κοινωνικές και συναισθηματικές απαιτήσεις. Οι παράγοντες αυτοί, σε συνδυασμό με την ευρεία χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, καθιστούν τους φοιτητές ιδιαίτερα ευάλωτους στην ανάπτυξη τόσο παραδοσιακών όσο και νέων μορφών εξάρτησης. Παράλληλα, ψυχοκοινωνικοί παράγοντες όπως το άγχος, η μοναξιά και η χαμηλή αυτοεκτίμηση φαίνεται να ενισχύουν την πιθανότητα εμφάνισης εξαρτητικών συμπεριφορών (Jiang et al., 2024; Raj et al., 2023). Η κοινωνική απομόνωση και ο κοινωνικός αποκλεισμός έχουν επίσης συσχετιστεί με αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης εξάρτησης από το smartphone, υποδηλώνοντας ότι οι κοινωνικοί παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση συμπεριφορικών εξαρτήσεων (Yue et al., 2022). Επιπλέον, η υπερβολική χρήση smartphone έχει συσχετιστεί με διαταραχές ύπνου, ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και γενικότερη επιβάρυνση της σωματικής και ψυχικής υγείας, γεγονός που αναδεικνύει τη σύνδεση των συμπεριφορικών εξαρτήσεων με τον τρόπο ζωής των νέων ενηλίκων (Demirci et al., 2015).

Με βάση τα παραπάνω, η διερεύνηση της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό αναδεικνύεται ως ένα ιδιαίτερα επίκαιρο και σημαντικό ερευνητικό πεδίο, καθώς συνδυάζει παραδοσιακές και σύγχρονες μορφές εξάρτησης σε ένα ενιαίο θεωρητικό πλαίσιο. Η κατανόηση των συσχετίσεων μεταξύ αυτών των μορφών, καθώς και των παραγόντων που τις επηρεάζουν, είναι απαραίτητη για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών παρεμβάσεων πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στον πανεπιστημιακό χώρο.

3.2. Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε με στόχο την ανεύρεση σύγχρονων και επιστημονικά τεκμηριωμένων μελετών που σχετίζονται με το φαινόμενο της πολυεξάρτησης, καθώς και με τις παραδοσιακές και σύγχρονες μορφές εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό.

Για την αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας χρησιμοποιήθηκαν διεθνείς ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων και μηχανές αναζήτησης, όπως οι PubMed, Scopus, Google Scholar και

ScienceDirect, οι οποίες παρέχουν πρόσβαση σε έγκυρη και επιστημονικά αξιολογημένη βιβλιογραφία στον τομέα της υγείας και της ψυχολογίας.

Η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση λέξεων-κλειδιών στην αγγλική γλώσσα, όπως: *addiction, polydependence, smartphone addiction, nomophobia, internet addiction, substance use, alcohol consumption, students, young adults, loneliness, anxiety, self-esteem*. Για τη βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων οι λέξεις-κλειδιά συνδυάστηκαν με τη χρήση τελεστών Boolean, όπως AND, OR και NOT. Ενδεικτικά παραδείγματα συνδυασμών αναζήτησης αποτέλεσαν: “*smartphone addiction AND students*”, “*nomophobia AND alcohol use*”, “*polydependence AND young adults*”, καθώς και “*internet addiction AND anxiety OR loneliness*”.

Συνολικά ανακτήθηκαν περίπου 120–150 επιστημονικά άρθρα. Στη συνέχεια εφαρμόστηκαν συγκεκριμένα κριτήρια επιλογής προκειμένου να επιλεγούν οι πλέον σχετικές μελέτες. Η διαδικασία επιλογής των μελετών πραγματοποιήθηκε σε διαδοχικά στάδια, τα οποία περιλάμβαναν τον αρχικό εντοπισμό, τον έλεγχο τίτλου και περίληψης, καθώς και την πλήρη ανάγνωση των επιλεγμένων άρθρων. Κατά τη διαδικασία αυτή εφαρμόστηκαν προκαθορισμένες διαδικασίες αξιολόγησης, με στόχο τη διασφάλιση της επιστημονικής εγκυρότητας και της συνάφειας των μελετών με το αντικείμενο της παρούσας έρευνας.

Μετά την εφαρμογή των ανωτέρω κριτηρίων και την αξιολόγηση της καταλληλότητας των μελετών, προέκυψε το τελικό σύνολο των άρθρων που χρησιμοποιήθηκαν για τη θεμελίωση του θεωρητικού πλαισίου της παρούσας μελέτης. Η διαδικασία επιλογής των μελετών ακολούθησε μια συστηματική και διαφανή προσέγγιση, ενισχύοντας την αξιοπιστία της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης.

Ως κριτήρια ένταξης ορίστηκαν μελέτες που είχαν δημοσιευθεί σε επιστημονικά περιοδικά με σύστημα αξιολόγησης από ομοτίμους (peer-reviewed) και αφορούσαν κυρίως τα τελευταία 10–15 έτη, με έμφαση σε πρόσφατες δημοσιεύσεις. Επιπλέον, συμπεριλήφθηκαν έρευνες που επικεντρώνονταν σε φοιτητικούς ή νεανικούς πληθυσμούς και εξέταζαν είτε παραδοσιακές είτε συμπεριφορικές μορφές εξάρτησης, καθώς και τη συσχέτισή τους με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση.

Αντίστοιχα, αποκλείστηκαν μελέτες που δεν σχετίζονταν άμεσα με το αντικείμενο της παρούσας έρευνας, καθώς και άρθρα για τα οποία δεν ήταν διαθέσιμο το πλήρες κείμενο. Επιπλέον, δεν συμπεριλήφθηκαν δημοσιεύσεις που δεν προέρχονταν από επιστημονικά περιοδικά με σύστημα αξιολόγησης από ομοτίμους, ούτε μελέτες που αφορούσαν πληθυσμούς εκτός του πλαισίου των νέων ενηλίκων ή των φοιτητών.

Μετά την εφαρμογή των παραπάνω κριτηρίων, επιλέχθηκαν και συμπεριλήφθηκαν τελικά περίπου 20 επιστημονικά άρθρα, τα οποία κρίθηκαν ως τα πλέον κατάλληλα για τη θεμελίωση του θεωρητικού πλαισίου της παρούσας μελέτης. Τα άρθρα αυτά αξιοποιήθηκαν για την κατανόηση της έννοιας της πολυεξάρτησης, τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης, καθώς και για την ανάδειξη του ρόλου ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση. Στο τελικό δείγμα, η πλειονότητα των πηγών αποτελούνταν από πρωτογενείς ερευνητικές μελέτες, ενώ οι υπόλοιπες περιλάμβαναν διεθνείς εκθέσεις και συστηματικές ανασκοπήσεις.

3.3 Κριτική ανάλυση της βιβλιογραφίας

Η ανάλυση της βιβλιογραφίας που ανακτήθηκε στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης αναδεικνύει τη σημαντική πρόοδο που έχει σημειωθεί τα τελευταία χρόνια στην κατανόηση της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό. Τα επιλεγμένα άρθρα παρουσιάζουν, σε γενικές γραμμές, υψηλό επίπεδο επιστημονικής τεκμηρίωσης, καθώς στην πλειονότητά τους αποτελούν δημοσιεύσεις σε έγκυρα διεθνή περιοδικά με σύστημα αξιολόγησης από ομοτίμους (peer-reviewed). Ωστόσο, παρά τη σημαντική συμβολή τους, εντοπίζονται ορισμένοι μεθοδολογικοί περιορισμοί που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των ευρημάτων.

Αρχικά, μεγάλο μέρος των μελετών βασίζεται σε ποσοτικές, διατομεακές (cross-sectional) ερευνητικές προσεγγίσεις, οι οποίες επιτρέπουν την καταγραφή συσχετίσεων μεταξύ μεταβλητών, αλλά δεν καθιστούν δυνατή την εξαγωγή αιτιολογικών συμπερασμάτων. Για παράδειγμα, μελέτες όπως των Abuhamdah et al. (2023) και Raj et al. (2023) δείχνουν ότι η εξάρτηση από το smartphone σχετίζεται με ψυχολογικούς παράγοντες, όπως η μοναξιά και η ψυχολογική δυσφορία, χωρίς όμως να είναι σαφές αν αυτοί αποτελούν αιτία ή

αποτέλεσμα της εξάρτησης. Η μεθοδολογική αυτή προσέγγιση αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό της πλειονότητας των ερευνών και περιορίζει την ερμηνευτική ισχύ των αποτελεσμάτων, καθώς δεν επιτρέπει τη διερεύνηση αιτιωδών σχέσεων. Για τον λόγο αυτό, αναδεικνύεται η ανάγκη για μελλοντικές διαχρονικές και πειραματικές μελέτες, προκειμένου να κατανοηθεί πληρέστερα η εξέλιξη των εξαρτητικών συμπεριφορών.

Παράλληλα, σημαντικό πλεονέκτημα των μελετών αποτελεί η χρήση έγκυρων και αξιόπιστων ψυχομετρικών εργαλείων. Ενδεικτικά, η ανάπτυξη και επικύρωση του Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) από τους Yildirim and Correia (2015), καθώς και η εφαρμογή του σε μεταγενέστερες μελέτες (Lazarus et al., 2024; Mohani et al., 2024), ενισχύει την εγκυρότητα της μέτρησης της νομοφοβίας. Αντίστοιχα, η χρήση εργαλείων όπως το Internet Addiction Test (Young, 1998) συμβάλλει στη δυνατότητα σύγκρισης των ευρημάτων μεταξύ διαφορετικών μελετών. Ωστόσο, η χρήση αυτοαναφερόμενων ερωτηματολογίων μπορεί να επηρεάζει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων, καθώς οι συμμετέχοντες ενδέχεται να δίνουν απαντήσεις που θεωρούν κοινωνικά αποδεκτές. Για τον λόγο αυτό, προτείνεται η συνδυαστική χρήση αντικειμενικών δεικτών ή διαφορετικών μεθόδων συλλογής δεδομένων σε μελλοντικές έρευνες.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις που συμπεριλήφθηκαν, όπως αυτή των Tuco et al. (2023), καθώς παρέχουν μια συνολική εικόνα της νομοφοβίας σε διεθνές επίπεδο και ενισχύουν τη γενίκευση των συμπερασμάτων. Αντίστοιχα, η μελέτη των Paterna et al. (2024) προσφέρει σημαντικά δεδομένα σχετικά με τη συσχέτιση της προβληματικής χρήσης smartphone με την ακαδημαϊκή επίδοση, επιβεβαιώνοντας την αρνητική επίδραση των ψηφιακών εξαρτήσεων στη λειτουργικότητα των φοιτητών.

Σε επίπεδο περιεχομένου, η βιβλιογραφία συγκλίνει στο ότι η εξάρτηση από το smartphone και η νομοφοβία αποτελούν πολυδιάστατα φαινόμενα, τα οποία συνδέονται με ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το άγχος και η μοναξιά (Jiang et al., 2024; Raj et al., 2023), αλλά και με πτυχές του τρόπου ζωής, όπως η ποιότητα ύπνου και η συνολική υγεία (Demirci et al., 2015). Επιπλέον, αναδεικνύεται η σχέση μεταξύ συμπεριφορικών και παραδοσιακών μορφών εθισμού, με μελέτες όπως των Díaz-Geada et al. (2024) να καταδεικνύουν τη συσχέτιση της νομοφοβίας με την κατανάλωση αλκοόλ, καπνού και κάνναβης.

Ωστόσο, σημαντικό κενό της υπάρχουσας βιβλιογραφίας αποτελεί η περιορισμένη χρήση διαχρονικών μελετών, οι οποίες θα μπορούσαν να διερευνήσουν την εξέλιξη των εξαρτητικών συμπεριφορών στο χρόνο. Επιπλέον, πολλές μελέτες βασίζονται σε δείγματα ευκολίας, κυρίως φοιτητών από συγκεκριμένα πανεπιστήμια ή χώρες, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων.

Τέλος, μελέτες όπως των Sussman et al. (2011) και Kuss and Griffiths (2017) συμβάλλουν στην κατανόηση της πολυεξάρτησης, αναδεικνύοντας κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ εθισμού σε ουσίες και συμπεριφορικών μορφών εθισμού. Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν την προσέγγιση της παρούσας μελέτης, η οποία εστιάζει στη συνύπαρξη των μορφών αυτών στον φοιτητικό πληθυσμό. Παράλληλα, παρατηρείται ετερογένεια ως προς τα ερευνητικά εργαλεία, τα δείγματα και τα πολιτισμικά πλαίσια των μελετών, γεγονός που δυσχεραίνει τη σύγκριση των αποτελεσμάτων και την εξαγωγή γενικευμένων συμπερασμάτων.

Συνολικά, η ανασκοπηθείσα βιβλιογραφία παρέχει ισχυρές ενδείξεις για τη σύνθετη και πολυπαραγοντική φύση της πολυεξάρτησης. Παρά τους επιμέρους περιορισμούς, τα ευρήματα των μελετών κρίνονται αξιόπιστα και επαρκώς τεκμηριωμένα, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη διαμόρφωση του θεωρητικού πλαισίου της παρούσας έρευνας.

3.4 Το ερευνητικό κενό

Παρά τη σημαντική πρόοδο που έχει σημειωθεί στη διεθνή βιβλιογραφία σχετικά με τις εξαρτητικές συμπεριφορές, αναδεικνύονται ορισμένα κρίσιμα ερευνητικά κενά, τα οποία καθιστούν αναγκαία τη διεξαγωγή περαιτέρω μελετών.

Αρχικά, η πλειονότητα των προγενέστερων ερευνών εστιάζει είτε σε παραδοσιακές μορφές εξάρτησης είτε σε σύγχρονες συμπεριφορικές εξαρτήσεις, χωρίς να εξετάζει συστηματικά τη συνύπαρξη και την αλληλεπίδραση αυτών των μορφών στο ίδιο άτομο. Παρότι υπάρχουν ενδείξεις για συσχετίσεις μεταξύ τους (Sussman et al., 2011), η έννοια της πολυεξάρτησης δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς με ολιστική προσέγγιση στον φοιτητικό πληθυσμό.

Επιπλέον, η κυριαρχία διατομεακών (cross-sectional) μελετών στη βιβλιογραφία περιορίζει τη δυνατότητα διερεύνησης σχέσεων αιτίου–αποτελέσματος μεταξύ των μεταβλητών. Κατά συνέπεια, παραμένει ασαφές αν οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, όπως

το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, αποτελούν αιτίες ή συνέπειες των εξαρτητικών συμπεριφορών.

Παράλληλα, αν και αρκετές μελέτες εξετάζουν τη σχέση της εξάρτησης από το smartphone με την ψυχική υγεία ή τον τρόπο ζωής, παρατηρείται έλλειψη ερευνών που να συνδυάζουν ταυτόχρονα διαφορετικές διαστάσεις, όπως οι παραδοσιακές και οι συμπεριφορικές εξαρτήσεις, καθώς και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες (Kuss & Griffiths, 2017).

Ένα ακόμη σημαντικό κενό αφορά τη γεωγραφική και πολιτισμική διάσταση των μελετών. Η πλειονότητα των ερευνών προέρχεται από διεθνή δείγματα, ενώ περιορισμένα είναι τα δεδομένα που αφορούν τον ελληνικό φοιτητικό πληθυσμό. Δεδομένων των ιδιαίτερων κοινωνικών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών κάθε χώρας, η ανάγκη για τοπικά δεδομένα καθίσταται ιδιαίτερα σημαντική.

Τέλος, οι περισσότερες μελέτες βασίζονται σε δείγματα ευκολίας και σε αυτοαναφερόμενα δεδομένα, γεγονός που μπορεί να επηρεάζει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων και να περιορίζει τη δυνατότητα εφαρμογής τους σε ευρύτερους πληθυσμούς. Παράλληλα, η έρευνα επικεντρώνεται κυρίως στη μελέτη μεμονωμένων μορφών εθισμού, ενώ σπάνια εξετάζεται η ύπαρξη διαφορετικών προφίλ φοιτητών με πολυεξάρτηση. Ως αποτέλεσμα, παραμένουν περιορισμένες οι γνώσεις σχετικά με τις μεταξύ τους διαφοροποιήσεις και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους

Με βάση τα παραπάνω, η παρούσα μελέτη επιχειρεί να καλύψει τα εν λόγω ερευνητικά κενά, εξετάζοντας με συστηματικό τρόπο τη συνύπαρξη παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, καθώς και τη σχέση τους με βασικούς ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση. Παράλληλα, η εστίαση σε ελληνικό δείγμα φοιτητών συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση του φαινομένου σε τοπικό επίπεδο και στην ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στον φοιτητικό πληθυσμό.

Κεφάλαιο. 4: Σχεδιασμός της Έρευνας

4.1. Επιστημολογία

Η παρούσα έρευνα βασίζεται σε ποσοτική ερευνητική προσέγγιση και στηρίζεται στην παραδοχή ότι τα κοινωνικά και ψυχολογικά φαινόμενα μπορούν να μελετηθούν με συστηματικό και αντικειμενικό τρόπο μέσω της συλλογής και της στατιστικής ανάλυσης δεδομένων (Cohen, Manion & Morrison, 2008). Η συγκεκριμένη προσέγγιση εφαρμόζεται ευρέως στις επιστήμες υγείας και στις κοινωνικές επιστήμες, καθώς επιτρέπει τη συστηματική μελέτη κοινωνικών και ψυχολογικών φαινομένων μέσω της συλλογής ποσοτικών δεδομένων και της χρήσης στατιστικών μεθόδων ανάλυσης. Παράλληλα, δίνει τη δυνατότητα διερεύνησης σχέσεων και συσχετίσεων μεταξύ μεταβλητών μέσω της χρήσης έγκυρων και αξιόπιστων εργαλείων μέτρησης, ενισχύοντας την αντικειμενικότητα και την αξιοπιστία των ερευνητικών αποτελεσμάτων (Bryman, 2016).

Η επιστημολογία αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο παράγεται, οργανώνεται και τεκμηριώνεται η επιστημονική γνώση, καθώς και στις παραδοχές που υιοθετεί ο ερευνητής σχετικά με τη φύση της πραγματικότητας και τη δυνατότητα μελέτης της (Bryman, 2016). Η επιστημολογική προσέγγιση μιας έρευνας επηρεάζει τον τρόπο συλλογής, ανάλυσης και ερμηνείας των δεδομένων, καθώς και τη συνολική ερευνητική διαδικασία. Στο πλαίσιο της ποσοτικής έρευνας, η γνώση θεωρείται ότι μπορεί να παραχθεί μέσω της συστηματικής παρατήρησης, της μέτρησης και της ανάλυσης αντικειμενικών δεδομένων. Η προσέγγιση αυτή δίνει έμφαση στη χρήση τυποποιημένων διαδικασιών συλλογής δεδομένων, στην αξιοποίηση ψυχομετρικών εργαλείων και στη δυνατότητα ελέγχου, σύγκρισης και επαλήθευσης των αποτελεσμάτων μεταξύ διαφορετικών ερευνών (Cohen, Manion & Morrison, 2008). Παράλληλα, επιδιώκεται η μείωση της υποκειμενικότητας του ερευνητή και η ενίσχυση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας των ερευνητικών ευρημάτων.

Η επιλογή της συγκεκριμένης επιστημολογικής προσέγγισης θεωρείται κατάλληλη για την παρούσα μελέτη, καθώς στόχος της είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης, καθώς και η μελέτη ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση στον πληθυσμό των φοιτητών. Η έρευνα βασίζεται στη χρήση δομημένων και τυποποιημένων ψυχομετρικών εργαλείων, όπως τα AUDIT, DUDIT, NMP-Q, GAD-7 και UCLA Loneliness Scale, τα οποία επιτρέπουν την αντικειμενική αποτύπωση και ποσοτική μέτρηση των υπό διερεύνηση φαινομένων (Spitzer

et al., 2006; Russell, 1996; Yildirim & Correia, 2015). Η αξιοποίηση έγκυρων και αξιόπιστων ψυχομετρικών κλιμάκων συμβάλλει στη συλλογή συγκρίσιμων και μετρήσιμων δεδομένων, ενισχύοντας την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των ερευνητικών αποτελεσμάτων. Ειδικότερα, το Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) έχει παρουσιάσει ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά σε φοιτητικούς πληθυσμούς (Yildirim & Correia, 2015), ενώ η ελληνική εκδοχή του έχει επίσης ελεγχθεί ως προς την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της σε ελληνικό φοιτητικό πληθυσμό (Gnardellis et al., 2022). Παράλληλα, η χρήση των συγκεκριμένων εργαλείων διευκολύνει τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων και τη διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας.

Επιπλέον, η παρούσα προσέγγιση επιτρέπει τη χρήση στατιστικών μεθόδων για την ανάλυση των δεδομένων και τη διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας (Creswell & Creswell, 2018). Μέσω της ποσοτικής ανάλυσης καθίσταται δυνατή η αντικειμενική αποτύπωση των επιπέδων εξάρτησης και των ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, καθώς και η αναζήτηση πιθανών σχέσεων μεταξύ των υπό διερεύνηση παραγόντων. Στόχος της μελέτης δεν είναι η εις βάθος ερμηνεία προσωπικών εμπειριών ή βιωμάτων των συμμετεχόντων, αλλά η συστηματική καταγραφή και ανάλυση εξαρτητικών συμπεριφορών και ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών στον φοιτητικό πληθυσμό. Η παρούσα έρευνα εστιάζει κυρίως στην καταγραφή των επιπέδων εξάρτησης και στη διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης, καθώς και ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση. Για τον λόγο αυτό, η ποσοτική προσέγγιση κρίνεται καταλληλότερη σε σύγκριση με μια ποιοτική ερευνητική διαδικασία, καθώς επιτρέπει τη συλλογή μετρήσιμων δεδομένων, τη χρήση στατιστικών μεθόδων ανάλυσης και τη δυνατότητα σύγκρισης των αποτελεσμάτων μεταξύ διαφορετικών ερευνών (Creswell & Creswell, 2018; Bryman, 2016).

Συνολικά, η υιοθέτηση της ποσοτικής ερευνητικής προσέγγισης θεωρείται κατάλληλη για τη διερεύνηση του φαινομένου της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, καθώς επιτρέπει τη συστηματική καταγραφή, μέτρηση και ανάλυση των υπό διερεύνηση μεταβλητών. Μέσω της αξιοποίησης έγκυρων ψυχομετρικών εργαλείων και της εφαρμογής στατιστικών μεθόδων ανάλυσης, καθίσταται δυνατή η εξαγωγή αξιόπιστων και συγκρίσιμων ερευνητικών ευρημάτων, τα οποία μπορούν να συμβάλουν στην καλύτερη

κατανόηση των σχέσεων μεταξύ παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό.

4.2. Μεθοδολογία

Η παρούσα έρευνα ακολουθεί ποσοτική, μη πειραματική και διατομεακή (cross-sectional) ερευνητική μεθοδολογία. Η επιλογή αυτή βασίστηκε στον σκοπό της μελέτης, ο οποίος είναι η συστηματική διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, και σύγχρονων μορφών συμπεριφορικής εξάρτησης, όπως η εξάρτηση από το smartphone, η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία στον φοιτητικό πληθυσμό. Παράλληλα, εξετάζεται η σχέση των παραπάνω μορφών εξάρτησης με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση. Η ποσοτική μεθοδολογία θεωρείται κατάλληλη για τη διερεύνηση τέτοιων φαινομένων, καθώς επιτρέπει τη συλλογή μετρήσιμων δεδομένων και τη στατιστική ανάλυση των σχέσεων μεταξύ μεταβλητών με αντικειμενικό και συστηματικό τρόπο (Cohen, Manion & Morrison, 2008; Bryman, 2016; Creswell & Creswell, 2018).

Η έρευνα χαρακτηρίζεται ως μη πειραματική (non-experimental), καθώς επικεντρώνεται στην καταγραφή και ανάλυση ήδη διαμορφωμένων συμπεριφορών και χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων. Η μη πειραματική μεθοδολογία χρησιμοποιείται ευρέως στις κοινωνικές επιστήμες και στις επιστήμες υγείας, ιδιαίτερα όταν στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση σχέσεων μεταξύ μεταβλητών σε φυσικό περιβάλλον (Bryman, 2016; Creswell & Creswell, 2018). Παράλληλα, η συγκεκριμένη προσέγγιση δεν αποσκοπεί στην απόδειξη σχέσεων αιτίου-αποτελέσματος, αλλά στη διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ των υπό μελέτη παραγόντων.

Επιπρόσθετα, η παρούσα μελέτη είναι διατομεακή (cross-sectional), καθώς η συλλογή των δεδομένων θα πραγματοποιηθεί σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο και όχι διαχρονικά. Οι διατομεακές μελέτες επιτρέπουν την αποτύπωση της συχνότητας και των χαρακτηριστικών ενός φαινομένου σε συγκεκριμένο πληθυσμό και χρόνο. Παράλληλα, χρησιμοποιούνται συχνά για τη διερεύνηση ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων στον φοιτητικό πληθυσμό (Cohen, Manion & Morrison, 2008; Creswell & Creswell, 2018). Η επιλογή της συγκεκριμένης μεθοδολογίας κρίθηκε κατάλληλη, καθώς η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στη διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ μορφών εξάρτησης και ψυχοκοινωνικών παραγόντων.

Επιπλέον, η μελέτη παρουσιάζει συσχετιστικό χαρακτήρα (correlational design), καθώς επιδιώκει να διερευνήσει πιθανές σχέσεις μεταξύ παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης, καθώς και τη σχέση τους με παράγοντες όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση. Η διερεύνηση συσχετίσεων θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η σύγχρονη βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι οι εξαρτητικές συμπεριφορές συχνά συνυπάρχουν και αλληλοεπιδρούν, ενισχύοντας το φαινόμενο της πολυεξάρτησης (Sussman, Lisha & Griffiths, 2011). Παράλληλα, έρευνες έχουν δείξει ότι η προβληματική χρήση smartphone και η νομοφοβία σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα άγχους, μοναξιάς και ψυχολογικής δυσφορίας στους φοιτητές (Raj, Srinivasan & Veeraraghavan, 2023; Jiang et al., 2024). Αντίστοιχα, οι Yang, Asbury και Griffiths (2022) αναφέρουν ότι η προβληματική χρήση smartphone συνδέεται με μειωμένη ποιότητα ζωής και επιβάρυνση της ψυχικής υγείας. Επίσης, η υπερβολική χρήση smartphone έχει συσχετιστεί με μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση και διαταραχές ύπνου στους φοιτητές (Lepp, Barkley & Karpinski, 2015; Demirci, Akgönül & Akpınar, 2015).

Για τη συλλογή των δεδομένων θα χρησιμοποιηθούν δομημένα και τυποποιημένα ψυχομετρικά εργαλεία, τα οποία παρουσιάζουν ικανοποιητικά επίπεδα εγκυρότητας και αξιοπιστίας καθώς χρησιμοποιούνται εκτενώς στη διεθνή βιβλιογραφία. Συγκεκριμένα, για την αξιολόγηση της κατανάλωσης αλκοόλ θα χρησιμοποιηθεί το Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), το οποίο αναπτύχθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για την ανίχνευση προβληματικής κατανάλωσης αλκοόλ (World Health Organization, 1989). Για τη διερεύνηση της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών θα χρησιμοποιηθεί το Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT), το οποίο αποτελεί ευρέως χρησιμοποιούμενο εργαλείο αξιολόγησης χρήσης ουσιών (Berman et al., 2002).

Συγχρόνως, η προβληματική χρήση του διαδικτύου θα αξιολογηθεί μέσω του Internet Addiction Test (Young, 1998), ενώ η νομοφοβία θα εξεταστεί με τη χρήση του Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), το οποίο αποτελεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο αξιολόγησης της νομοφοβίας σε φοιτητικούς πληθυσμούς (Yildirim & Correia, 2015). Παράλληλα, η ελληνική εκδοχή του εργαλείου έχει παρουσιάσει ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά σε ελληνικό φοιτητικό πληθυσμό (Gnardellis et al., 2022). Η χρήση των συγκεκριμένων εργαλείων θεωρείται κατάλληλη για την παρούσα έρευνα, καθώς επιτρέπουν την αντικειμενική αποτύπωση των επιπέδων εξάρτησης και τη δυνατότητα σύγκρισης των αποτελεσμάτων με αντίστοιχες διεθνείς μελέτες.

Επιπλέον, για την αξιολόγηση ψυχοκοινωνικών παραγόντων θα χρησιμοποιηθούν έγκυρες και ευρέως χρησιμοποιούμενες ψυχομετρικές κλίμακες. Συγκεκριμένα, για τη μέτρηση του άγχους θα χρησιμοποιηθεί η κλίμακα Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), η οποία αποτελεί σύντομο και αξιόπιστο εργαλείο αξιολόγησης γενικευμένου άγχους (Spitzer et al., 2006). Για την αξιολόγηση της μοναξιάς θα χρησιμοποιηθεί η UCLA Loneliness Scale Version 3 (Russell, 1996), ενώ για τη διερεύνηση της αυτοεκτίμησης θα αξιοποιηθεί η Rosenberg Self-Esteem Scale, η οποία αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα εργαλεία αξιολόγησης αυτοεκτίμησης διεθνώς (Rosenberg, 1965).

Η επιλογή της συγκεκριμένης μεθοδολογίας κρίθηκε καταλληλότερη για την παρούσα μελέτη, καθώς επιτρέπει τη συλλογή δεδομένων από μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων, τη χρήση στατιστικών μεθόδων ανάλυσης και τη διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ μεταβλητών. Αντίθετα, ποιοτικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις, όπως η φαινομενολογία ή η εθνογραφική έρευνα, δεν επιλέχθηκαν, καθώς επικεντρώνονται κυρίως στην εις βάθος κατανόηση προσωπικών εμπειριών και βιωμάτων των συμμετεχόντων και όχι στη στατιστική διερεύνηση μεταβλητών (Creswell & Creswell, 2018). Παρότι οι ποιοτικές μέθοδοι θα μπορούσαν να προσφέρουν βαθύτερη κατανόηση των εμπειριών των φοιτητών σχετικά με τις εξαρτητικές συμπεριφορές, ο βασικός στόχος της παρούσας έρευνας είναι η καταγραφή του φαινομένου και η διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων στον φοιτητικό πληθυσμό. Επιπλέον, πειραματικές μεθοδολογίες δεν κρίθηκαν κατάλληλες, καθώς η παρούσα μελέτη δεν περιλαμβάνει εφαρμογή παρεμβάσεων ή έλεγχο αιτιωδών σχέσεων.

Συνολικά, η συγκεκριμένη μεθοδολογική προσέγγιση θεωρείται κατάλληλη για τη διερεύνηση της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό. Η χρήση τυποποιημένων ψυχομετρικών εργαλείων και στατιστικών μεθόδων ανάλυσης επιτρέπει τη συστηματική μελέτη των υπό διερεύνηση μεταβλητών και την εξαγωγή αξιόπιστων ερευνητικών ευρημάτων.

4.3. Δειγματοληπτική τεχνική

Για την παρούσα έρευνα θα χρησιμοποιηθεί μη πιθανοτική δειγματοληψία ευκολίας (convenience sampling), καθώς οι συμμετέχοντες θα επιλεγούν με βάση τη διαθεσιμότητα και την προθυμία συμμετοχής τους στην έρευνα. Η συγκεκριμένη δειγματοληπτική τεχνική χρησιμοποιείται συχνά στις κοινωνικές επιστήμες και στις επιστήμες υγείας, ιδιαίτερα σε έρευνες που πραγματοποιούνται σε φοιτητικούς πληθυσμούς, λόγω της ευκολίας

πρόσβασης στους συμμετέχοντες και της δυνατότητας ταχύτερης συλλογής δεδομένων (Cohen, Manion & Morrison, 2008; Bryman, 2016). Επιπλέον, η χρήση δειγματοληψίας ευκολίας είναι ιδιαίτερα συχνή σε ποσοτικές, διατομεακές μελέτες που βασίζονται σε αυτοσυμπληρούμενα ερωτηματολόγια και διαδικτυακές φόρμες συλλογής δεδομένων (Creswell & Creswell, 2018).

Στην παρούσα μελέτη, το δείγμα θα αποτελείται από προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές ηλικίας άνω των 18 ετών, οι οποίοι φοιτούν στο Τμήμα Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και επιθυμούν να συμμετάσχουν εθελοντικά στην έρευνα. Η επιλογή του συγκεκριμένου πληθυσμού θεωρείται κατάλληλη, καθώς οι φοιτητές εμφανίζουν αυξημένη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών και μεγαλύτερη πιθανότητα ανάπτυξης συμπεριφορικών εξαρτήσεων, όπως η προβληματική χρήση smartphone και η νομοφοβία (Yildirim & Correia, 2015; Tuco et al., 2023). Παράλληλα, έρευνες έχουν δείξει ότι οι φοιτητές συχνά εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα άγχους, μοναξιάς και ψυχολογικής δυσφορίας, παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση εξαρτητικών συμπεριφορών (Raj, Srinivasan & Veeraraghavan, 2023; Jiang et al., 2024).

Η συλλογή των δεδομένων θα πραγματοποιηθεί μέσω διαδικτυακού ερωτηματολογίου (Google Forms), το οποίο θα διανεμηθεί ηλεκτρονικά σε φοιτητές μέσω ακαδημαϊκών και κοινωνικών δικτύων. Η διαδικτυακή μορφή συλλογής δεδομένων επιλέχθηκε, καθώς διευκολύνει την πρόσβαση σε μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων, ενισχύει την ανωνυμία των απαντήσεων και επιτρέπει την ταχύτερη συγκέντρωση δεδομένων (Bryman, 2016). Επιπλέον, οι διαδικτυακές έρευνες χρησιμοποιούνται ευρέως σε μελέτες που αφορούν φοιτητικούς πληθυσμούς και συμπεριφορικές εξαρτήσεις, ιδιαίτερα όταν αξιοποιούνται αυτοσυμπληρούμενα ψυχομετρικά εργαλεία (Creswell & Creswell, 2018).

Παράλληλα, εξετάστηκαν και εναλλακτικές δειγματοληπτικές τεχνικές, όπως η τυχαία δειγματοληψία (random sampling) και η στρωματοποιημένη δειγματοληψία (stratified sampling). Η τυχαία δειγματοληψία θεωρείται μία από τις πιο αξιόπιστες τεχνικές, καθώς παρέχει μεγαλύτερη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στον πληθυσμό αναφοράς (Cohen, Manion & Morrison, 2008). Ωστόσο, η εφαρμογή της στην παρούσα έρευνα κρίθηκε δύσκολη, καθώς δεν υπάρχει άμεση πρόσβαση σε πλήρη και οργανωμένα μητρώα φοιτητών, ενώ η διαδικασία επιλογής τυχαίου δείγματος θα απαιτούσε περισσότερο χρόνο και διοικητική υποστήριξη.

Επιπλέον, η στρωματοποιημένη δειγματοληψία θα μπορούσε να εξασφαλίσει πιο ισορροπημένη εκπροσώπηση υποομάδων, όπως το φύλο, η ηλικία ή το γνωστικό αντικείμενο σπουδών. Παρόλα αυτά, η εφαρμογή της προϋποθέτει σαφή κατανομή και έλεγχο των υποομάδων του πληθυσμού, κάτι που δεν ήταν εφικτό στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης (Bryman, 2016). Αντίστοιχα, η συστηματική ή πολυσταδιακή δειγματοληψία δεν επιλέχθηκαν, καθώς χρησιμοποιούνται κυρίως σε μεγάλες επιδημιολογικές έρευνες και απαιτούν περισσότερο σύνθετο ερευνητικό σχεδιασμό και μεγαλύτερους διαθέσιμους πόρους (Creswell & Creswell, 2018).

Η επιλογή της δειγματοληψίας ευκολίας θεωρήθηκε καταλληλότερη για την παρούσα μελέτη, καθώς επιτρέπει την ευκολότερη και ταχύτερη πρόσβαση στον φοιτητικό πληθυσμό, διευκολύνοντας τη συλλογή επαρκούς αριθμού συμμετεχόντων. Παράλληλα, η συγκεκριμένη τεχνική χρησιμοποιείται συχνά σε ερευνητικές μελέτες που αφορούν συμπεριφορικές εξαρτήσεις και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες σε φοιτητικούς πληθυσμούς (Abuhamdah et al., 2023; Yang, Asbury & Griffiths, 2022).

Ωστόσο, η χρήση μη πιθανοτικής δειγματοληψίας παρουσιάζει και ορισμένους περιορισμούς. Συγκεκριμένα, η δειγματοληψία ευκολίας ενδέχεται να περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο φοιτητικό πληθυσμό, καθώς το δείγμα δεν επιλέγεται με τυχαίο τρόπο (Cohen, Manion & Morrison, 2008). Επιπλέον, υπάρχει πιθανότητα εμφάνισης συστηματικής μεροληψίας (sampling bias), καθώς οι συμμετέχοντες που επιλέγουν να λάβουν μέρος στην έρευνα μπορεί να παρουσιάζουν διαφορετικά χαρακτηριστικά από όσους δεν συμμετέχουν. Παρά τους περιορισμούς αυτούς, η συγκεκριμένη τεχνική θεωρείται κατάλληλη για τη διερευνητική φύση της παρούσας μελέτης και συμβατή με τον σχεδιασμό ποσοτικών διατομεακών ερευνών στον φοιτητικό πληθυσμό.

4.4. Κριτήρια αποδοχής και αποκλεισμού του δείγματος

Η επιλογή των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε βάσει προκαθορισμένων κριτηρίων αποδοχής και αποκλεισμού, με στόχο τη διασφάλιση της καταλληλότητας του δείγματος και της ποιότητας των συλλεγόμενων δεδομένων. Ο σαφής καθορισμός των κριτηρίων αυτών αποτελεί βασικό στοιχείο του ερευνητικού σχεδιασμού, καθώς συμβάλλει στη μείωση πιθανών πηγών σφάλματος και στην ενίσχυση της εγκυρότητας των αποτελεσμάτων (Bryman, 2016; Creswell & Creswell, 2018).

Ως κριτήρια αποδοχής στη μελέτη ορίστηκαν η ενεργή φοίτηση σε προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, η ηλικία των 18 ετών και άνω, η επαρκής γνώση της ελληνικής γλώσσας, καθώς και η συναίνεση συμμετοχής μετά από ενημέρωση σχετικά με τον σκοπό και τη διαδικασία της έρευνας. Η επιλογή ενηλίκων φοιτητών κρίθηκε απαραίτητη, καθώς το αντικείμενο της έρευνας αφορά συμπεριφορές σχετιζόμενες με τη χρήση αλκοόλ, ψυχοδραστικών ουσιών, νικοτίνης, διαδικτύου και κινητού τηλεφώνου, ζητήματα που απαιτούν τη δυνατότητα αυτόνομης και υπεύθυνης λήψης απόφασης για συμμετοχή στην έρευνα. Παράλληλα, η εστίαση σε φοιτητές του Τμήματος Νοσηλευτικής εξυπηρετεί τον σκοπό της μελέτης, ο οποίος είναι η διερεύνηση της πολυεξάρτησης σε έναν συγκεκριμένο πανεπιστημιακό πληθυσμό.

Από τους συμμετέχοντες που πληρούσαν τα παραπάνω κριτήρια αποδοχής, αποκλείστηκαν από την τελική ανάλυση των δεδομένων όσοι δεν ολοκλήρωσαν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ή παρείχαν ελλιπείς απαντήσεις σε σημαντικό μέρος των ερευνητικών εργαλείων. Η ελλιπής συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα μπορούσε να επηρεάσει την αξιοπιστία των στατιστικών αναλύσεων και να περιορίσει τη δυνατότητα εξαγωγής έγκυρων συμπερασμάτων. Επιπλέον, αποκλείστηκαν ερωτηματολόγια στα οποία παρατηρήθηκαν εμφανείς ασυνέπειες ή αντιφάσεις στις απαντήσεις, οι οποίες υποδήλωναν πιθανή μη προσεκτική ή μη αξιόπιστη συμπλήρωση. Η εφαρμογή των συγκεκριμένων κριτηρίων αποκλεισμού αποσκοπούσε στη διασφάλιση της ποιότητας των δεδομένων και στη βελτίωση της εσωτερικής εγκυρότητας της μελέτης, ώστε τα αποτελέσματα να αντανακλούν όσο το δυνατόν ακριβέστερα τα χαρακτηριστικά του πληθυσμού που διερευνάται (Bryman, 2016).

4.4. Περιγραφή του δείγματος

Το τελικό δείγμα της παρούσας μελέτης αποτελείται από 103 φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, οι οποίοι ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση συμμετοχής και ολοκλήρωσαν επιτυχώς τη συμπλήρωση του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν αποκλειστικά εθελοντική και πραγματοποιήθηκε υπό συνθήκες πλήρους ανωνυμίας και εμπιστευτικότητας. Δεν συλλέχθηκαν προσωπικά δεδομένα που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην ταυτοποίηση των συμμετεχόντων, ενώ η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Η περιγραφή των χαρακτηριστικών του δείγματος αποτελεί σημαντικό στάδιο της ερευνητικής διαδικασίας, καθώς επιτρέπει την καλύτερη κατανόηση του πληθυσμού στον οποίο αναφέρονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Η ερμηνεία του δείγματος διευκολύνει την ερμηνεία των αποτελεσμάτων και τη σύγκρισή τους με αντίστοιχες μελέτες (Bryman, 2016; Creswell & Creswell, 2018).

Ως προς το φύλο, η συντριπτική πλειονότητα των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες ($n=86$, 83,5%), αντ' αυτού οι άνδρες ήταν μόλις 16 άτομα (15,5%). Επιπλέον, ένας συμμετέχων (1,0%) επέλεξε την κατηγορία «Άλλο». Η συγκεκριμένη κατανομή κρίνεται αναμενόμενη, καθώς οι σχολές νοσηλευτικής διαχρονικά χαρακτηρίζονται από αυξημένη συμμετοχή γυναικών, γεγονός που αντανακλάται τόσο στον φοιτητικό όσο και στον επαγγελματικό πληθυσμό του κλάδου. Επομένως, η σύνθεση του δείγματος ως προς το φύλο θεωρείται αντιπροσωπευτική των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του πληθυσμού από τον οποίο προήλθαν οι συμμετέχοντες.

Αναφορικά με το επίπεδο σπουδών, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν προπτυχιακοί φοιτητές ($n=77$, 74,8%), ενώ 26 άτομα (25,2%) φοιτούσαν σε μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών. Η συμμετοχή τόσο προπτυχιακών όσο και μεταπτυχιακών φοιτητών συνέβαλε στην πληρέστερη αποτύπωση του υπό μελέτη πληθυσμού, καθώς συμπεριέλαβε άτομα που βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια της ακαδημαϊκής τους πορείας και ενδέχεται να αντιμετωπίζουν διαφορετικές εκπαιδευτικές, επαγγελματικές και προσωπικές απαιτήσεις, οι οποίες πιθανώς σχετίζονται με τις μεταβλητές που διερευνώνται στην παρούσα έρευνα.

Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαινόταν από 19 έως 56 έτη, με μέση ηλικία τα 26,3 έτη και τυπική απόκλιση 10,4 έτη. Το ηλικιακό αυτό εύρος δείχνει ότι το δείγμα δεν περιορίστηκε αποκλειστικά σε φοιτητές παραδοσιακής πανεπιστημιακής ηλικίας. Αντ' αυτού περιλάμβανε και μεγαλύτερους σε ηλικία φοιτητές, οι οποίοι είτε είχαν επιστρέψει στην εκπαίδευση μετά από επαγγελματική πορεία είτε παρακολουθούσαν μεταπτυχιακές σπουδές παράλληλα με άλλες επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις. Η παρουσία διαφορετικών ηλικιακών ομάδων ενισχύει την ετερογένεια του δείγματος και προσφέρει τη δυνατότητα πληρέστερης αποτύπωσης του φαινομένου της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό.

Η σύνθεση του δείγματος παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, καθώς περιλαμβάνει άτομα διαφορετικού φύλου, ηλικίας και επιπέδου

σπουδών, τα οποία μοιράζονται το κοινό χαρακτηριστικό της φοιτητικής ιδιότητας. Η ετερογένεια αυτή θεωρείται σημαντική για τη διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ των παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, και των νεότερων μορφών εξάρτησης που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας, όπως η νομοφοβία και ο εθισμός στο διαδίκτυο. Παράλληλα, επιτρέπει την πληρέστερη διερεύνηση της σχέσης των εξαρτητικών συμπεριφορών με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, οι οποίοι αποτελούν βασικές μεταβλητές της παρούσας μελέτης.

4.5. Περιγραφή του χώρου

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και απευθυνόταν σε προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές του Τμήματος. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας Google Forms, γεγονός που επέτρεψε στους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο εξ αποστάσεως, στον χρόνο και τον χώρο της επιλογής τους.

Η προώθηση του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε μέσω ηλεκτρονικής διανομής από την ερευνήτρια και την επιβλέπουσα καθηγήτρια, με στόχο την ενημέρωση και την προσέγγιση του πληθυσμιακού στόχου. Η ηλεκτρονική μορφή συλλογής δεδομένων συνέβαλε στη διευκόλυνση της συμμετοχής των φοιτητών, στη διατήρηση της ανωνυμίας τους και στην ασφαλή καταγραφή των απαντήσεων.

Η επιλογή του συγκεκριμένου πλαισίου κρίθηκε κατάλληλη για τους σκοπούς της έρευνας, καθώς παρείχε άμεση πρόσβαση στον υπό μελέτη πληθυσμό και διευκόλυνε τη συλλογή δεδομένων από φοιτητές διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων σπουδών.

Η ηλεκτρονική συλλογή δεδομένων μέσω διαδικτυακών ερωτηματολογίων χρησιμοποιείται ευρέως στις κοινωνικές και επιστήμες υγείας, καθώς διευκολύνει την πρόσβαση στους συμμετέχοντες, μειώνει το κόστος συλλογής δεδομένων και ενισχύει την ανωνυμία των απαντήσεων (Bryman, 2016; Creswell & Creswell, 2018).

4.6. Μέθοδος συλλογής των δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων αξιοποιήθηκε ένα σύνολο τυποποιημένων ψυχομετρικών κλιμάκων, οι οποίες επιλέχθηκαν με βάση τη συνάφειά τους με τους σκοπούς της παρούσας μελέτης και την ικανότητά τους να διερευνούν τις υπό εξέταση διαστάσεις. Ειδικότερα, εξετάστηκαν παράγοντες που σχετίζονται με παραδοσιακές και σύγχρονες μορφές εξάρτησης, καθώς και ψυχοκοινωνικές μεταβλητές, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε αρχικά ερωτήσεις δημογραφικών χαρακτηριστικών, όπως το φύλο, η ηλικία και το επίπεδο σπουδών, και στη συνέχεια τις κλίμακες αξιολόγησης των επιμέρους μεταβλητών. Η επιλογή τους βασίστηκε στην ευρεία εφαρμογή τους στη διεθνή βιβλιογραφία και στις τεκμηριωμένες ψυχομετρικές τους ιδιότητες ως προς την αξιοπιστία και την εγκυρότητα, γεγονός που τις καθιστά κατάλληλες για τη μελέτη συμπεριφορών εξάρτησης και συναφών ψυχοκοινωνικών παραγόντων (Bryman, 2016; Creswell & Creswell, 2018). Στη συνέχεια παρουσιάζονται αναλυτικά τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν.

Η κατανάλωση αλκοόλ αξιολογήθηκε με το **Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)**, το οποίο αναπτύχθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 1989) και αποτελεί ένα από τα πλέον διαδεδομένα εργαλεία αξιολόγησης της κατανάλωσης αλκοόλ διεθνώς. Το εργαλείο αποτελείται από 10 ερωτήσεις, οι οποίες διερευνούν τη συχνότητα και την ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλ, την ύπαρξη συμπτωμάτων εξάρτησης, καθώς και τις πιθανές αρνητικές συνέπειες που σχετίζονται με τη χρήση του. Οι ερωτήσεις καλύπτουν διαφορετικές πτυχές της καταναλωτικής συμπεριφοράς, όπως η δυσκολία ελέγχου της κατανάλωσης, η αυξημένη ανάγκη για αλκοόλ και οι επιπτώσεις της χρήσης στην καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου. Υψηλότερες βαθμολογίες υποδηλώνουν αυξημένη πιθανότητα προβληματικής κατανάλωσης ή εμφάνισης διαταραχών που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ (WHO, 1989).

Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών αξιολογήθηκε μέσω του **Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT)**, το οποίο αναπτύχθηκε από τους Berman και τους συνεργάτες για την ανίχνευση προβληματικής χρήσης ουσιών και πιθανής εξάρτησης (Berman et al., 2002). Το εργαλείο αποτελείται από 11 ερωτήσεις και διερευνά διάφορες πτυχές της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών, όπως τη συχνότητα και την ένταση της χρήσης, τη δυσκολία ελέγχου της, την εμφάνιση συμπτωμάτων εξάρτησης, καθώς και τις αρνητικές συνέπειες που ενδέχεται να προκύπτουν στην καθημερινή ζωή του ατόμου. Επιπλέον,

περιλαμβάνει ερωτήσεις που σχετίζονται με την ανησυχία του ίδιου του ατόμου ή του κοινωνικού του περιβάλλοντος σχετικά με τη χρήση ουσιών.

Για τη διερεύνηση του εθισμού στο διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκε το **Internet Addiction Test (IAT)**, το οποίο αναπτύχθηκε από την Young (1998) και αποτελεί ένα από τα πλέον διαδεδομένα εργαλεία αξιολόγησης της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Το εργαλείο περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις τύπου Likert, μέσω των οποίων αξιολογείται ο βαθμός στον οποίο η χρήση του διαδικτύου επηρεάζει διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου. Ειδικότερα, διερευνώνται ζητήματα που σχετίζονται με τον έλεγχο του χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο, την παραμέληση καθημερινών, ακαδημαϊκών ή επαγγελματικών υποχρεώσεων, τις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς και τις συναισθηματικές αντιδράσεις που συνδέονται με τη χρήση ή μη του διαδικτύου. Επιπλέον, το εργαλείο εξετάζει την πιθανή εμφάνιση συμπεριφορών εξάρτησης, όπως η δυσκολία περιορισμού του χρόνου σύνδεσης, η έντονη ενασχόληση με διαδικτυακές δραστηριότητες και η αρνητική επίδραση της χρήσης στην καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου (Young, 1998).

Η νομοφοβία αξιολογήθηκε με το **Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)**, το οποίο αναπτύχθηκε από τους Yildirim και Correia (2015) για τη μέτρηση του άγχους και της δυσφορίας που βιώνει ένα άτομο όταν δεν έχει πρόσβαση ή δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει το κινητό του τηλέφωνο. Το εργαλείο αποτελείται από 20 ερωτήσεις και εξετάζει τέσσερις βασικές διαστάσεις του φαινομένου: την αδυναμία επικοινωνίας με άλλους, την απώλεια συνδεσιμότητας, την αδυναμία πρόσβασης σε πληροφορίες και την απώλεια της ευκολίας και των λειτουργιών που προσφέρει το κινητό τηλέφωνο στην καθημερινότητα. Οι απαντήσεις δίνονται σε επταβάθμια κλίμακα Likert, από το 1 («διαφωνώ εντελώς») έως το 7 («συμφωνώ απόλυτα»), με υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν αυξημένα επίπεδα νομοφοβίας. Το NMP-Q αποτελεί ένα από τα πλέον διαδεδομένα εργαλεία αξιολόγησης της νομοφοβίας στη διεθνή βιβλιογραφία και έχει χρησιμοποιηθεί σε πληθώρα μελετών που διερευνούν τη σχέση των ατόμων με τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή του εργαλείου, η οποία έχει χρησιμοποιηθεί και αξιολογηθεί σε ελληνικό πληθυσμό (Gnardellis et al., 2022).

Για την αξιολόγηση των συμπτωμάτων γενικευμένου άγχους χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα **Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)**, η οποία αναπτύχθηκε από τους Spitzer και συνεργάτες (2006) και αποτελεί ένα από τα πλέον διαδεδομένα εργαλεία αυτοαναφοράς

για την εκτίμηση του άγχους. Η κλίμακα αποτελείται από 7 ερωτήσεις, οι οποίες διερευνούν τη συχνότητα εμφάνισης βασικών συμπτωμάτων γενικευμένου άγχους κατά τις τελευταίες δύο εβδομάδες, όπως η υπερβολική ανησυχία, η δυσκολία ελέγχου των ανήσυχων σκέψεων, η νευρικότητα, η ανησυχία, η δυσκολία χαλάρωσης και η ευερεθιστότητα. Οι απαντήσεις δίνονται σε τετραβάθμια κλίμακα Likert, η οποία αποτυπώνει τη συχνότητα εμφάνισης κάθε συμπτώματος, από το «καθόλου» έως το «σχεδόν κάθε ημέρα». Υψηλότερες συνολικές βαθμολογίες υποδηλώνουν αυξημένη ένταση αγχωδών συμπτωμάτων. Επιπλέον, η σύντομη μορφή της διευκολύνει τη χορήγησή της σε μελέτες που περιλαμβάνουν πολλαπλά ερευνητικά εργαλεία, χωρίς να επιβαρύνει σημαντικά τους συμμετέχοντες (Spitzer et al., 2006).

Η υποκειμενική αίσθηση μοναξιάς διερευνήθηκε μέσω της **UCLA Loneliness Scale – Version 3**, η οποία αναπτύχθηκε από τον Russell (1996) και αποτελεί ένα από τα πλέον διαδεδομένα εργαλεία μέτρησης της μοναξιάς στη διεθνή βιβλιογραφία. Η κλίμακα αποτελείται από 20 ερωτήσεις αυτοαναφοράς, οι οποίες αξιολογούν τον βαθμό στον οποίο το άτομο βιώνει συναισθήματα κοινωνικής απομόνωσης, έλλειψης συντροφικότητας και περιορισμένης κοινωνικής υποστήριξης. Οι ερωτήσεις αναφέρονται σε εμπειρίες και συναισθήματα που σχετίζονται με την ποιότητα και την επάρκεια των κοινωνικών σχέσεων του ατόμου, καθώς και με την αίσθηση του ανήκειν και της διαπροσωπικής σύνδεσης με τους άλλους. Οι συμμετέχοντες καλούνται να δηλώσουν τη συχνότητα με την οποία βιώνουν κάθε κατάσταση, με υψηλότερες συνολικές βαθμολογίες να υποδηλώνουν εντονότερα επίπεδα μοναξιάς (Russell, 1996).

Η αυτοεκτίμηση αξιολογήθηκε με τη χρήση της **Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)**, η οποία αναπτύχθηκε από τον Rosenberg (1965) και αποτελεί ένα από τα πλέον διαδεδομένα εργαλεία μέτρησης της συνολικής αυτοεκτίμησης διεθνώς. Η κλίμακα αποτελείται από 10 δηλώσεις αυτοαναφοράς, οι οποίες αποτυπώνουν τις θετικές και αρνητικές αξιολογήσεις που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του. Οι συμμετέχοντες καλούνται να αξιολογήσουν κατά πόσο οι δηλώσεις ανταποκρίνονται στην εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους, παρέχοντας μια συνολική εκτίμηση του επιπέδου αυτοεκτίμησής τους. Η κλίμακα αξιολογεί τη γενική αίσθηση προσωπικής αξίας, αυτοσεβασμού και αυτοαποδοχής, χωρίς να επικεντρώνεται σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής του ατόμου. Υψηλότερες βαθμολογίες αντιστοιχούν σε υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης, ενώ

χαμηλότερες βαθμολογίες υποδηλώνουν αρνητικότερη αξιολόγηση του εαυτού (Rosenberg, 1965).

Επιπρόσθετα, για τη διερεύνηση της χρήσης νικοτίνης και της εμπλοκής με τον τζόγο χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις αυτοαναφοράς που σχεδιάστηκαν ειδικά για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Η επιλογή αυτή πραγματοποιήθηκε καθώς οι συγκεκριμένες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν συμπληρωματικά για την περιγραφή του φαινομένου της πολυεξάρτησης και όχι ως κύριες μεταβλητές της μελέτης.

4.7. Ηθική της έρευνας

Η διεξαγωγή της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις βασικές αρχές της ερευνητικής δεοντολογίας, με στόχο την προστασία των δικαιωμάτων, της αξιοπρέπειας και της ιδιωτικότητας των συμμετεχόντων. Η τήρηση των ηθικών αρχών αποτελεί βασική προϋπόθεση σε κάθε ερευνητική διαδικασία, ιδιαίτερα όταν η έρευνα αφορά ευαίσθητους κοινωνικούς πληθυσμούς και περιλαμβάνει τη συλλογή προσωπικών πληροφοριών και δεδομένων (Cohen, Manion & Morrison, 2008; Bryman, 2016).

Πριν από τη συμμετοχή στην έρευνα, όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με τον σκοπό της μελέτης, τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων, καθώς και για τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους. Στην αρχική σελίδα του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου παρέχονταν οι απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με την έρευνα και οι συμμετέχοντες προχωρούσαν στη συμπλήρωσή του μόνο εφόσον επιθυμούσαν να λάβουν μέρος. Η συμπλήρωση και υποβολή του ερωτηματολογίου θεωρήθηκε ως ένδειξη εθελοντικής συναίνεσης συμμετοχής. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να μη συμπληρώσουν ή να διακόψουν τη διαδικασία χωρίς καμία συνέπεια. Η ενημερωμένη συγκατάθεση αποτελεί βασική αρχή της ηθικής διεξαγωγής μιας έρευνας, καθώς διασφαλίζει την αυτονομία και το δικαίωμα επιλογής των συμμετεχόντων (Creswell & Creswell, 2018).

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη διασφάλιση της ανωνυμίας και της εμπιστευτικότητας των δεδομένων. Κατά τη συλλογή των απαντήσεων μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου (Google Forms) δεν συλλέχθηκαν στοιχεία που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην ταυτοποίηση των συμμετεχόντων, όπως ονοματεπώνυμο ή άλλα προσωπικά αναγνωριστικά στοιχεία. Τα δεδομένα χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά για τους σκοπούς της παρούσας διπλωματικής εργασίας και αναλύθηκαν συνολικά, χωρίς δυνατότητα

αναγνώρισης μεμονωμένων ατόμων. Η προστασία της εμπιστευτικότητας και η ασφαλής διαχείριση των δεδομένων αποτελούν σημαντικά στοιχεία της ποιότητας και της αξιοπιστίας μιας ερευνητικής διαδικασίας (Bryman, 2016).

Επιπλέον, λόγω της φύσης του θέματος, το οποίο αφορά εξαρτητικές συμπεριφορές, όπως η χρήση αλκοόλ, ψυχοδραστικών ουσιών, διαδικτύου και κινητού τηλεφώνου, δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή ώστε οι ερωτήσεις να παρουσιάζονται με ουδέτερο τρόπο, χωρίς κριτική ή στιγματισμό των συμμετεχόντων. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε ατομικά και ανώνυμα, με σκοπό την προστασία της ιδιωτικότητας των συμμετεχόντων και τη μείωση της πιθανότητας παροχής κοινωνικά επιθυμητών απαντήσεων.

Για τη διεξαγωγή της παρούσας μελέτης υποβλήθηκε αίτημα και λήφθηκε έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων πριν από την έναρξη της συλλογής των δεδομένων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις αρχές που εγκρίθηκαν από την Επιτροπή, διασφαλίζοντας την προστασία των συμμετεχόντων και την ορθή επιστημονική διαχείριση των δεδομένων.

Συνολικά, κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση της μελέτης τηρήθηκαν οι βασικές αρχές της ερευνητικής ηθικής, όπως η εθελοντική συμμετοχή, η ενημερωμένη συγκατάθεση, η ανωνυμία, η εμπιστευτικότητα και η υπεύθυνη χρήση των ερευνητικών δεδομένων.

4.8. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας αναλύθηκαν με τη χρήση στατιστικών μεθόδων, σύμφωνα με την ποσοτική ερευνητική προσέγγιση της μελέτης. Η στατιστική ανάλυση αποτελεί βασικό στάδιο της ποσοτικής έρευνας, καθώς επιτρέπει την οργάνωση, περιγραφή και ερμηνεία αριθμητικών δεδομένων, καθώς και τη διερεύνηση σχέσεων μεταξύ των υπό μελέτη μεταβλητών (Cohen, Manion & Morrison, 2008; Bryman, 2016).

Αρχικά, πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση (descriptive statistics) με σκοπό την παρουσίαση των χαρακτηριστικών του δείγματος και των βασικών μεταβλητών της έρευνας. Συγκεκριμένα, υπολογίστηκαν συχνότητες (frequencies) και ποσοστά (%) για

τις κατηγορικές μεταβλητές, όπως τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, ενώ για τις συνεχείς μεταβλητές υπολογίστηκαν μέσοι όροι (mean) και τυπικές αποκλίσεις (standard deviation). Η περιγραφική στατιστική χρησιμοποιείται ευρέως στις ποσοτικές έρευνες, καθώς επιτρέπει τη συνοπτική παρουσίαση και κατανόηση των χαρακτηριστικών του δείγματος (Creswell & Creswell, 2018).

Πριν από την εφαρμογή των επαγωγικών στατιστικών αναλύσεων πραγματοποιήθηκε έλεγχος κανονικότητας των συνεχών μεταβλητών μέσω του ελέγχου Shapiro–Wilk, καθώς και των δεικτών ασυμμετρίας (skewness) και κύρτωσης (kurtosis). Επιπλέον, η εσωτερική συνοχή των ερευνητικών εργαλείων αξιολογήθηκε με τη χρήση του συντελεστή Cronbach’s α .

Στη συνέχεια, εφαρμόστηκαν επαγωγικές στατιστικές αναλύσεις (inferential statistics), με σκοπό την περαιτέρω διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων της μελέτης. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης με τον συντελεστή Pearson (r), για την εξέταση της σύνδεσης μεταξύ των παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, των σύγχρονων συμπεριφορικών εξαρτήσεων και των ψυχοκοινωνικών παραγόντων που μελετήθηκαν. Η συγκεκριμένη στατιστική προσέγγιση θεωρείται κατάλληλη σε συσχετιστικές μελέτες, καθώς επιτρέπει την αξιολόγηση της έντασης και της κατεύθυνσης των σχέσεων μεταξύ των υπό διερεύνηση παραγόντων (Bryman, 2016).

Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις μεταξύ ομάδων με τη χρήση του Independent Samples t-test και της ανάλυσης διακύμανσης μιας κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), με σκοπό τη διερεύνηση πιθανών διαφορών στις υπό μελέτη μεταβλητές ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Η επιλογή των κατάλληλων στατιστικών δοκιμασιών πραγματοποιήθηκε με βάση το είδος των μεταβλητών και τα χαρακτηριστικά των δεδομένων.

Για τη διερεύνηση των παραγόντων που προβλέπουν τις νέες μορφές εξάρτησης εφαρμόστηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (Multiple Linear Regression). Τέλος, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συστάδων (Cluster Analysis), με στόχο τον εντοπισμό διαφορετικών προφίλ φοιτητών ως προς τις εξαρτητικές συμπεριφορές.

Η επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος **IBM SPSS Statistics**, το οποίο αποτελεί ένα ευρέως

χρησιμοποιούμενο εργαλείο για την οργάνωση, διαχείριση και στατιστική ανάλυση ποσοτικών ερευνητικών δεδομένων στις κοινωνικές επιστήμες και στις επιστήμες υγείας (Bryman, 2016). Ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0,05$, το οποίο αποτελεί ευρέως αποδεκτό κριτήριο για την αξιολόγηση της στατιστικής σημαντικότητας των αποτελεσμάτων σε ποσοτικές ερευνητικές μελέτες (Cohen, Manion & Morrison, 2008).

Η επιλογή των συγκεκριμένων στατιστικών μεθόδων κρίθηκε κατάλληλη για τον σκοπό της παρούσας μελέτης, καθώς επέτρεψε τη διερεύνηση των πιθανών σχέσεων μεταξύ παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, σύγχρονων συμπεριφορικών εξαρτήσεων και ψυχοκοινωνικών παραγόντων. Με τον τρόπο αυτό, η ανάλυση των δεδομένων συνέβαλε στη συστηματική διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων της μελέτης.

Κεφάλαιο. 5: Αποτελέσματα της έρευνας

5.1. Παρουσίαση των θεματικών ενοτήτων ή στατιστικών

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε με στόχο τη διερεύνηση της πολυεξάρτησης στους φοιτητές Νοσηλευτικής. Η ανάλυση επικεντρώθηκε στη μελέτη τόσο των παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, όσο και των νεότερων συμπεριφορικών μορφών εξάρτησης, όπως η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία.

Παράλληλα, εξετάστηκε η σχέση των παραπάνω μεταβλητών με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται μέσω περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής ανάλυσης, ενώ κάθε εύρημα συνοδεύεται από ερμηνεία σχετικά με τη σημασία του στο πλαίσιο των ερευνητικών στόχων της μελέτης.

5.1.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν συνολικά 103 φοιτητές Νοσηλευτικής προπτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμάνθηκε από 19 έως 56 έτη, με μέση ηλικία τα 26,32 έτη και τυπική απόκλιση 10,37, γεγονός που δείχνει ότι το δείγμα περιλάμβανε κυρίως νεαρούς ενήλικες φοιτητές, αλλά και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που συνέχιζαν την ακαδημαϊκή τους εκπαίδευση.

Ως προς το φύλο, η πλειονότητα των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες ($n=86$, 83,5%), ενώ οι άνδρες αποτελούσαν μικρότερο ποσοστό του δείγματος ($n=16$, 15,5%). Επιπλέον, ένας συμμετέχων (1%) δήλωσε διαφορετική επιλογή φύλου. Η μεγαλύτερη συμμετοχή των γυναικών αντανακλά τη σύνθεση του συγκεκριμένου δείγματος και λαμβάνεται υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Αναφορικά με το επίπεδο σπουδών, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν προπτυχιακοί φοιτητές ($n=77$, 74,8%), ενώ μικρότερο ποσοστό αφορούσε μεταπτυχιακούς φοιτητές ($n=26$, 25,2%). Συνεπώς, το δείγμα αποτελείται κυρίως από φοιτητές πρώτου κύκλου σπουδών, με παράλληλη εκπροσώπηση ατόμων που βρίσκονται σε ανώτερο επίπεδο ακαδημαϊκής εκπαίδευσης.

Όσον αφορά την καπνιστική συνήθεια, η πλειονότητα των συμμετεχόντων δήλωσε ότι δεν καπνίζει ($n=65$, 63,1%). Αντίθετα, 24 συμμετέχοντες (23,3%) ανέφεραν ότι είναι ενεργοί καπνιστές, ενώ 14 άτομα (13,6%) δήλωσαν ότι είναι πρώην καπνιστές. Τα ευρήματα δείχνουν ότι, παρόλο που η πλειονότητα του δείγματος δεν παρουσιάζει ενεργή καπνιστική συμπεριφορά, ένα σημαντικό μέρος των συμμετεχόντων ανέφερε τρέχουσα ή προηγούμενη εμπειρία με τη χρήση καπνού.

Τα αναλυτικά δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Μεταβλητή	Κατηγορία	n	%
Φύλο	Γυναίκα	86	83,5
	Άνδρας	16	15,5
	Άλλο	1	1,0
Επίπεδο σπουδών	Προπτυχιακό πρόγραμμα	77	74,8
	Μεταπτυχιακό πρόγραμμα	26	25,2
Κάπνισμα	Όχι	65	63,1
	Ναι	24	23,3
	Πρώην καπνιστής	14	13,6

5.1.2 Περιγραφική ανάλυση των βασικών μεταβλητών

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των βασικών μεταβλητών της έρευνας, οι οποίες αφορούσαν τις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, τις νέες συμπεριφορικές μορφές εξάρτησης και τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που εξετάστηκαν. Συγκεκριμένα, υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι (M), οι τυπικές αποκλίσεις (SD), καθώς και οι ελάχιστες και μέγιστες τιμές των βαθμολογιών των συμμετεχόντων στις αντίστοιχες κλίμακες.

Αναφορικά με τις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, η μέση βαθμολογία στην κλίμακα AUDIT, η οποία αξιολογεί τη χρήση αλκοόλ, ήταν 4,43 ($SD=3,97$), με τις βαθμολογίες να

κυμαίνονται από 0 έως 16. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι συνολικά οι συμμετέχοντες παρουσίασαν χαμηλά επίπεδα επικίνδυνης χρήσης αλκοόλ. Αντίστοιχα, η μέση βαθμολογία στην κλίμακα DUDIT, που αφορά τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, ήταν 1,03 (SD=3,94), υποδηλώνοντας χαμηλή παρουσία προβληματικής χρήσης ουσιών στο συνολικό δείγμα.

Όσον αφορά τις νέες μορφές εξάρτησης, η μέση βαθμολογία στην κλίμακα Internet Addiction Test (IAT) ήταν 37,37 (SD=14,90), με εύρος τιμών από 19 έως 88. Παράλληλα, η μέση βαθμολογία στη Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) ήταν 71,81 (SD=28,49), με τις τιμές να κυμαίνονται από 20 έως 139. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας και του κινητού τηλεφώνου εμφανίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό συγκριτικά με τις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης.

Επιπλέον, εξετάστηκαν ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που πιθανώς σχετίζονται με τις εξαρτητικές συμπεριφορές. Η μέση βαθμολογία στην κλίμακα άγχους GAD-7 ήταν 9,66 (SD=6,18), υποδηλώνοντας την παρουσία ήπιων έως μέτριων επιπέδων άγχους στους συμμετέχοντες. Η μέση βαθμολογία στην κλίμακα μοναξιάς UCLA Loneliness Scale ήταν 44,30 (SD=10,36), ενώ η μέση βαθμολογία στην κλίμακα αυτοεκτίμησης Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) ήταν 17,21 (SD=4,08).

Συνολικά, τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης δείχνουν ότι στο συγκεκριμένο δείγμα φοιτητών οι παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, όπως η χρήση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών, εμφανίστηκαν σε χαμηλότερα επίπεδα, ενώ οι νέες μορφές εξάρτησης που σχετίζονται με τη χρήση διαδικτύου και κινητού τηλεφώνου παρουσίασαν μεγαλύτερη εμφάνιση.

Πίνακας 2. Περιγραφικά στατιστικά των βασικών μεταβλητών

Μεταβλητή	N	M	SD	Min	Max
Ηλικία	103	26,32	10,37	19	56
AUDIT – Χρήση αλκοόλ	103	4,43	3,97	0	16
DUDIT – Χρήση ουσιών	103	1,03	3,94	0	33
IAT – Εθισμός στο διαδίκτυο	103	37,37	14,90	19	88
NMP-Q – Νομοφοβία	103	71,81	28,49	20	139

Μεταβλητή	N	M	SD	Min	Max
GAD-7 – Άγχος	103	9,66	6,18	0	21
UCLA – Μοναξιά	103	44,30	10,36	24	74
RSES – Αυτοεκτίμηση	103	17,21	4,08	7	26

5.1.3 Έλεγχος κανονικότητας μεταβλητών

Πριν από την εφαρμογή των επαγωγικών στατιστικών αναλύσεων πραγματοποιήθηκε έλεγχος κανονικότητας των βασικών μεταβλητών της μελέτης. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος Shapiro–Wilk, καθώς και οι δείκτες ασυμμετρίας (skewness) και κύρτωσης (kurtosis).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μεταβλητές AUDIT, DUDIT, IAT, NMP-Q και GAD-7 παρουσίασαν στατιστικά σημαντική απόκλιση από την κανονική κατανομή ($p < 0,05$), ενώ οι μεταβλητές UCLA Loneliness Scale και RSES δεν εμφάνισαν σημαντική απόκλιση από την κανονικότητα.

Παρότι παρατηρήθηκαν αποκλίσεις από την κανονική κατανομή σε ορισμένες μεταβλητές, οι περισσότερες τιμές ασυμμετρίας και κύρτωσης βρίσκονταν εντός αποδεκτών ορίων. Εξαίρεση αποτέλεσε η κλίμακα DUDIT, η οποία παρουσίασε έντονη θετική ασυμμετρία λόγω των πολύ χαμηλών βαθμολογιών χρήσης ουσιών στους περισσότερους συμμετέχοντες.

Λαμβάνοντας υπόψη το μέγεθος του δείγματος ($N=103$) και την ανθεκτικότητα των παραμετρικών δοκιμασιών σε μέτριες αποκλίσεις από την κανονικότητα, χρησιμοποιήθηκαν παραμετρικές στατιστικές αναλύσεις.

Πίνακας 3. Έλεγχος κανονικότητας των βασικών μεταβλητών

Μεταβλητή	Shapiro-Wilk p	Skewness	Kurtosis
AUDIT	<0,001	1,08	0,46
DUDIT	<0,001	6,00	43,73
IAT	<0,001	0,94	0,63
NMP-Q	0,029	0,01	-0,79
GAD-7	<0,001	0,30	-1,14

Μεταβλητή	Shapiro-Wilk p	Skewness	Kurtosis
UCLA	0,055	0,14	-0,17
RSES	0,130	-0,19	-0,14

5.1.4 Αξιοπιστία των ψυχομετρικών εργαλείων

Η αξιοπιστία των ψυχομετρικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα αξιολογήθηκε μέσω του δείκτη εσωτερικής συνοχής Cronbach's alpha. Η συγκεκριμένη ανάλυση πραγματοποιήθηκε με σκοπό να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο τα επιμέρους ερωτήματα κάθε κλίμακας αξιολογούν με συνέπεια την αντίστοιχη υπό διερεύνηση μεταβλητή. Τιμές του Cronbach's alpha ίσες ή μεγαλύτερες του 0,70 θεωρούνται γενικά αποδεκτές ως ένδειξη ικανοποιητικής εσωτερικής συνοχής (Nunnally & Bernstein, 1994).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλα τα εργαλεία παρουσίασαν αποδεκτά έως εξαιρετικά επίπεδα εσωτερικής συνοχής. Συγκεκριμένα, ιδιαίτερα υψηλή αξιοπιστία εμφάνισαν η κλίμακα Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) ($\alpha=0,966$), η Internet Addiction Test (IAT) ($\alpha=0,945$), η Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7) ($\alpha=0,929$) και η Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) ($\alpha=0,913$).

Επιπλέον, η Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) εμφάνισε καλή εσωτερική συνοχή ($\alpha=0,798$), ενώ ικανοποιητικές τιμές αξιοπιστίας παρατηρήθηκαν για την Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) ($\alpha=0,746$) και την UCLA Loneliness Scale ($\alpha=0,747$).

Συνολικά, οι τιμές του Cronbach's alpha έδειξαν ότι τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν παρουσίασαν επαρκή αξιοπιστία στο συγκεκριμένο δείγμα, γεγονός που υποστηρίζει την καταλληλότητα των δεδομένων για τις περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις.

Πίνακας 4. Δείκτες αξιοπιστίας (Cronbach's alpha) των ψυχομετρικών εργαλείων

Κλίμακα	Αριθμός ερωτήσεων	Cronbach's α	Ερμηνεία
AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)	10	0,746	Ικανοποιητική

Κλίμακα	Αριθμός ερωτήσεων	Cronbach's α	Ερμηνεία
DUDIT (Drug Use Disorders Identification Test)	11	0,913	Εξαιρετική
IAT (Internet Addiction Test)	20	0,945	Εξαιρετική
NMP-Q (Nomophobia Questionnaire)	20	0,966	Εξαιρετική
GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder Scale)	7	0,929	Εξαιρετική
UCLA Loneliness Scale	20	0,747	Ικανοποιητική
RSES (Rosenberg Self-Esteem Scale)	10	0,798	Καλή

5.1.5 Συσχετίσεις μεταξύ παραδοσιακών και νέων μορφών εξάρτησης

Για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των παραδοσιακών και των νέων μορφών εξάρτησης πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης Pearson. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η σχέση της κατανάλωσης αλκοόλ (AUDIT) και της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών (DUDIT) με την προβληματική χρήση του διαδικτύου (IAT) και τη νομοφοβία (NMP-Q).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κατανάλωση αλκοόλ παρουσίασε ασθενή αλλά στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με την προβληματική χρήση του διαδικτύου ($r=0,19$, $p<0,05$). Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες με υψηλότερες βαθμολογίες στη χρήση αλκοόλ εμφάνιζαν τάση για υψηλότερα επίπεδα προβληματικής χρήσης διαδικτύου.

Παρόμοια, η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών παρουσίασε ασθενή θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την προβληματική χρήση του διαδικτύου ($r=0,24$, $p<0,05$). Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι η αυξημένη εμπλοκή σε παραδοσιακές εξαρτητικές συμπεριφορές σχετίζεται σε κάποιο βαθμό με μεγαλύτερη εμφάνιση συμπεριφορών που σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχέτισεις μεταξύ της κατανάλωσης αλκοόλ και της νομοφοβίας ($r=0,10$), καθώς και μεταξύ της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών και της νομοφοβίας ($r=0,16$). Συνεπώς, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι παραδοσιακές μορφές εξάρτησης συνδέονται κυρίως με την προβληματική χρήση διαδικτύου και όχι άμεσα με τον φόβο αποσύνδεσης από το κινητό τηλέφωνο.

Επιπλέον, ιδιαίτερα σημαντική ήταν η σχέση μεταξύ των δύο νέων μορφών εξάρτησης που εξετάστηκαν. Συγκεκριμένα, η προβληματική χρήση του διαδικτύου εμφάνισε ισχυρή θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη νομοφοβία ($r=0,66$, $p<0,001$). Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι οι φοιτητές με αυξημένη χρήση διαδικτύου τείνουν παράλληλα να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο.

Συνολικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν εν μέρει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ παραδοσιακών και νέων μορφών εξάρτησης, ενώ αναδεικνύουν ιδιαίτερα τη στενή σύνδεση μεταξύ των διαφορετικών μορφών ψηφιακής εξάρτησης.

Πίνακας 5. Συσχετίσεις μεταξύ παραδοσιακών και νέων μορφών εξάρτησης

Μεταβλητές	r	Στατιστική σημαντικότητα
AUDIT – IAT	0,19	$p<0,05$
DUDIT – IAT	0,24	$p<0,05$
AUDIT – NMP-Q	0,10	Μη σημαντική
DUDIT – NMP-Q	0,16	Μη σημαντική
IAT – NMP-Q	0,66	$p<0,001$

5.1.6 Σχέση ψυχολογικών παραγόντων με εξαρτητικές συμπεριφορές

Για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των ψυχολογικών παραγόντων και των εξαρτητικών συμπεριφορών πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης Pearson. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η σχέση του άγχους (GAD-7), της μοναξιάς (UCLA Loneliness Scale) και της αυτοεκτίμησης (RSES) με τις νέες μορφές εξάρτησης, δηλαδή την προβληματική χρήση του διαδικτύου (IAT) και τη νομοφοβία (NMP-Q).

Αρχικά, το άγχος παρουσίασε θετικές και στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις δύο μορφές ψηφιακής εξάρτησης. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ άγχους και προβληματικής χρήσης διαδικτύου ($r=0,39$, $p<0,01$), ενώ η σχέση μεταξύ άγχους και νομοφοβίας ήταν ισχυρότερη ($r=0,54$, $p<0,01$). Τα αποτελέσματα αυτά

δείχνουν ότι οι φοιτητές με υψηλότερα επίπεδα άγχους τείνουν να εμφανίζουν μεγαλύτερη εμπλοκή σε συμπεριφορές που σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και του κινητού τηλεφώνου.

Αντίστοιχα, η μοναξιά εμφάνισε θετική συσχέτιση με τις νέες μορφές εξάρτησης. Συγκεκριμένα, η μοναξιά συσχετίστηκε θετικά με την προβληματική χρήση του διαδικτύου ($r=0,38$, $p<0,01$), ενώ παρουσίασε ασθενέστερη αλλά στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τη νομοφοβία ($r=0,27$, $p<0,05$). Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς συνδέονται με μεγαλύτερη εμφάνιση συμπεριφορών που σχετίζονται με την ψηφιακή εξάρτηση.

Αντίθετη σχέση παρατηρήθηκε στην περίπτωση της αυτοεκτίμησης. Η αυτοεκτίμηση εμφάνισε αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση τόσο με την προβληματική χρήση του διαδικτύου ($r=-0,36$, $p<0,01$), όσο και με τη νομοφοβία ($r=-0,31$, $p<0,01$). Συνεπώς, οι χαμηλότερες βαθμολογίες αυτοεκτίμησης σχετίστηκαν με υψηλότερα επίπεδα ψηφιακών εξαρτητικών συμπεριφορών.

Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες σχετίζονται σημαντικά με τις νέες μορφές εξάρτησης. Το άγχος και η μοναξιά φαίνεται να συνδέονται θετικά με την προβληματική χρήση της τεχνολογίας, ενώ η αυτοεκτίμηση παρουσιάζει προστατευτική σχέση, καθώς υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα ψηφιακής εξάρτησης.

Πίνακας 6. Συσχετίσεις ψυχολογικών παραγόντων με νέες μορφές εξάρτησης

Μεταβλητές	r		Στατιστική σημαντικότητα
GAD-7 – IAT	0,39	$p<0,01$	
GAD-7 – NMP-Q	0,54	$p<0,01$	
UCLA – IAT	0,38	$p<0,01$	
UCLA – NMP-Q	0,27	$p<0,05$	
RSES – IAT	-0,36	$p<0,01$	

Μεταβλητές	r	Στατιστική σημαντικότητα
RSES – NMP-Q	-0,31	p<0,01

5.1.7 Διαφορές μεταξύ ομάδων

Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών στις εξαρτητικές συμπεριφορές και στους ψυχολογικούς παράγοντες ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις μεταξύ ομάδων. Συγκεκριμένα, εξετάστηκαν πιθανές διαφορές ως προς το φύλο, το επίπεδο σπουδών και την καπνιστική συνήθεια.

Διαφορές ως προς το φύλο

Πιο συγκεκριμένα, οι άνδρες παρουσίασαν ελαφρώς υψηλότερες μέσες βαθμολογίες στη χρήση αλκοόλ (AUDIT), στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών (DUDIT) και στην προβληματική χρήση του διαδικτύου (IAT). Αντίθετα, οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερες μέσες τιμές στη νομοφοβία (NMP-Q) και στο άγχος (GAD-7). Ωστόσο, οι διαφορές αυτές ήταν μικρές και δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, επομένως δεν μπορεί να υποστηριχθεί ότι το φύλο διαφοροποίησε τα επίπεδα εξάρτησης στο συγκεκριμένο δείγμα.

Πίνακας 7. Διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στις μεταβλητές της μελέτης

Μεταβλητή	Άνδρες (M±SD)	Γυναίκες (M±SD)	t	p
AUDIT	5,69 ± 4,52	4,21 ± 3,84	1,18	.241
DUDIT	1,69 ± 4,88	0,91 ± 3,78	0,69	.492
IAT	39,75 ± 16,42	36,94 ± 14,69	0,59	.557
NMP-Q	65,81 ± 26,97	72,87 ± 28,77	-0,78	.439
GAD-7	8,44 ± 5,71	9,91 ± 6,27	-0,96	.337
UCLA	45,06 ± 9,43	44,02 ± 10,57	0,39	.699
RSES	16,50 ± 3,63	17,33 ± 4,16	-0,82	.415

Διαφορές ως προς το επίπεδο σπουδών

Στη συνέχεια εξετάστηκαν οι διαφορές μεταξύ προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στην προβληματική χρήση του διαδικτύου (IAT), όπου οι προπτυχιακοί φοιτητές εμφάνισαν υψηλότερες βαθμολογίες συγκριτικά με τους μεταπτυχιακούς φοιτητές ($p=0,026$).

Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων ως προς την κατανάλωση αλκοόλ, τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, τη νομοφοβία, το άγχος, τη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι στο συγκεκριμένο δείγμα οι διαφορές μεταξύ προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών εντοπίζονται κυρίως στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και όχι στις υπόλοιπες εξαρτητικές συμπεριφορές ή στους ψυχολογικούς παράγοντες που εξετάστηκαν.

Πίνακας 8. Διαφορές μεταξύ προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών

Μεταβλητή	Προπτυχιακοί (M±SD)	Μεταπτυχιακοί (M±SD)	t	p
AUDIT	4,61 ± 4,09	3,88 ± 3,59	0,81	.419
DUDIT	1,22 ± 4,35	0,46 ± 2,25	0,84	.404
IAT	38,99 ± 14,87	32,58 ± 13,86	2,27	.026
NMP-Q	72,64 ± 28,98	69,35 ± 27,39	0,51	.614
GAD-7	10,12 ± 6,12	8,31 ± 6,20	1,29	.201
UCLA	44,87 ± 10,32	42,62 ± 10,44	0,97	.335
RSES	17,01 ± 4,11	17,81 ± 3,97	-0,87	.388

Διαφορές ως προς την καπνιστική συνήθεια

Για τη σύγκριση των συμμετεχόντων ανάλογα με την καπνιστική τους συνήθεια πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), με

στόχο τη διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ μη καπνιστών, ενεργών καπνιστών και πρώην καπνιστών.

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη χρήση αλκοόλ (AUDIT) ($F=8,42$, $p<0,001$) και στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών (DUDIT) ($F=5,11$, $p=0,008$). Συγκεκριμένα, οι ενεργοί καπνιστές εμφάνισαν υψηλότερες βαθμολογίες στις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης συγκριτικά με τους μη καπνιστές.

Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ως προς την προβληματική χρήση διαδικτύου, τη νομοφοβία, το άγχος, τη μοναξιά και την αυτοεκτίμηση ($p>0,05$).

Πίνακας 9. Διαφορές ως προς το κάπνισμα

Μεταβλητή	F	p
AUDIT	8,42	< .001
DUDIT	5,11	.008
IAT	1,27	.286
NMP-Q	0,74	.480
GAD-7	0,89	.415
UCLA	0,66	.519
RSES	0,95	.391

Συνολικά, τα αποτελέσματα των συγκρίσεων μεταξύ ομάδων έδειξαν ότι το φύλο δεν διαφοροποίησε σημαντικά τις υπό μελέτη μεταβλητές, ενώ οι διαφορές ανάμεσα σε προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές εντοπίστηκαν μόνο στην προβληματική χρήση διαδικτύου. Παράλληλα, η καπνιστική συνήθεια διαφοροποίησε κυρίως τις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.

5.1.8 Προβλεπτικοί παράγοντες νέων μορφών εξάρτησης

Προκειμένου να διερευνηθούν οι παράγοντες που προβλέπουν τις νέες μορφές εξάρτησης πραγματοποιήθηκαν δύο αναλύσεις πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (Multiple Linear Regression). Ως εξαρτημένες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν ξεχωριστά η προβληματική χρήση του διαδικτύου (IAT) και η νομοφοβία (NMP-Q), ενώ ως ανεξάρτητες μεταβλητές συμπεριλήφθηκαν η ηλικία, η χρήση αλκοόλ (AUDIT), η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών (DUDIT), το άγχος (GAD-7), η μοναξιά (UCLA Loneliness Scale) και η αυτοεκτίμηση (RSES).

Πρόβλεψη προβληματικής χρήσης διαδικτύου (IAT)

Στο πρώτο μοντέλο παλινδρόμησης εξετάστηκαν οι παράγοντες που προβλέπουν την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Το συνολικό μοντέλο εξήγησε το 32,8% της διακύμανσης της βαθμολογίας IAT ($R^2=0,328$, Adjusted $R^2=0,286$).

Από τις μεταβλητές που συμπεριλήφθηκαν στην ανάλυση, μόνο η ηλικία αναδείχθηκε ως στατιστικά σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας ($B=-0,42$, $p=0,002$). Η αρνητική τιμή του συντελεστή δείχνει ότι όσο αυξάνεται η ηλικία των συμμετεχόντων, τόσο μειώνονται τα επίπεδα προβληματικής χρήσης διαδικτύου.

Το άγχος (GAD-7) και η μοναξιά (UCLA) εμφάνισαν οριακές τάσεις στατιστικής σημαντικότητας, χωρίς όμως να αποτελούν ανεξάρτητους προβλεπτικούς παράγοντες στο συγκεκριμένο μοντέλο.

Πίνακας 10. Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή το IAT

Μεταβλητή	B	p
Σταθερά	40,47	0,002
AUDIT	0,10	0,775
DUDIT	0,34	0,323
GAD-7	0,44	0,065
UCLA	0,27	0,067
RSES	-0,53	0,162
Ηλικία	-0,42	0,002

$R^2=0,328$

Adjusted $R^2=0,286$

Πρόβλεψη νομοφοβίας (NMP-Q)

Στο δεύτερο μοντέλο παλινδρόμησης εξετάστηκαν οι παράγοντες που προβλέπουν τη νομοφοβία. Το μοντέλο εξήγησε το 33,5% της συνολικής διακύμανσης της νομοφοβίας ($R^2=0,335$, Adjusted $R^2=0,294$).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στατιστικά σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες ήταν το άγχος (GAD-7) ($B=2,26$, $p<0,001$) και η ηλικία ($B=-0,49$, $p=0,046$).

Η θετική επίδραση του άγχους δείχνει ότι υψηλότερα επίπεδα άγχους σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα νομοφοβίας. Αντίθετα, η αρνητική επίδραση της ηλικίας υποδηλώνει ότι οι νεότεροι συμμετέχοντες εμφανίζουν μεγαλύτερη τάση εμφάνισης νομοφοβίας σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία φοιτητές.

Πίνακας 11. Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή το NMP-Q

Μεταβλητή	B	p
Σταθερά	77,48	0,002
AUDIT	-0,07	0,911
DUDIT	-0,13	0,843
GAD-7	2,26	<0,001
UCLA	-0,03	0,906
RSES	-0,74	0,305
Ηλικία	-0,49	0,046

$R^2=0,335$

Adjusted $R^2=0,294$

Συνολική ερμηνεία

Συνολικά, τα αποτελέσματα των αναλύσεων παλινδρόμησης έδειξαν ότι οι παραδοσιακές μορφές εξάρτησης (αλκοόλ και ψυχοδραστικές ουσίες) δεν αποτέλεσαν ανεξάρτητους προβλεπτικούς παράγοντες των νέων μορφών εξάρτησης όταν εξετάστηκαν ταυτόχρονα με ψυχολογικούς και δημογραφικούς παράγοντες.

Αντίθετα, η ηλικία αναδείχθηκε σημαντικός παράγοντας τόσο για την προβληματική χρήση διαδικτύου όσο και για τη νομοφοβία, ενώ το άγχος αποτέλεσε τον κυριότερο ψυχολογικό προβλεπτικό παράγοντα της νομοφοβίας.

5.1.9 Ανάλυση προφίλ πολυεξάρτησης (Cluster Analysis)

Για τη διερεύνηση πιθανών προφίλ πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό πραγματοποιήθηκε ανάλυση συστάδων (Cluster Analysis). Σκοπός της συγκεκριμένης ανάλυσης ήταν η ταξινόμηση των συμμετεχόντων σε ομάδες με κοινά χαρακτηριστικά, με βάση τα επίπεδα παραδοσιακών και νέων μορφών εξάρτησης. Στην ανάλυση συμπεριλήφθηκαν οι βαθμολογίες των κλιμάκων AUDIT (χρήση αλκοόλ), DUDIT (χρήση ψυχοδραστικών ουσιών), IAT (προβληματική χρήση διαδικτύου) και NMP-Q (νομοφοβία).

Από την ανάλυση προέκυψαν τρεις διακριτές ομάδες (clusters) φοιτητών, οι οποίες διαφοροποιήθηκαν ως προς την ένταση και το είδος των εξαρτητικών συμπεριφορών. Η πρώτη ομάδα περιλάμβανε 41 συμμετέχοντες (39,8%), η δεύτερη 11 συμμετέχοντες (10,7%) και η τρίτη 51 συμμετέχοντες (49,5%).

Cluster 1: Χαμηλό προφίλ εξάρτησης (n=41, 39,8%)

Η πρώτη ομάδα περιλάμβανε φοιτητές με χαμηλές βαθμολογίες τόσο στις παραδοσιακές όσο και στις νέες μορφές εξάρτησης. Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν χαμηλή χρήση αλκοόλ (AUDIT=4,05) και ψυχοδραστικών ουσιών (DUDIT=0,37), καθώς και χαμηλότερες βαθμολογίες στην προβληματική χρήση διαδικτύου (IAT=25,41) και στη νομοφοβία (NMP-Q=42,34). Το συγκεκριμένο προφίλ χαρακτηρίζεται από περιορισμένη συνολική εμπλοκή σε εξαρτητικές συμπεριφορές.

Cluster 2: Προφίλ μικτής πολυεξάρτησης (n=11, 10,7%)

Η δεύτερη ομάδα εμφάνισε τις υψηλότερες βαθμολογίες σε όλες τις υπό μελέτη μορφές εξάρτησης. Συγκεκριμένα, παρουσίασε αυξημένες τιμές στη χρήση αλκοόλ (AUDIT=8,27), στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών (DUDIT=8,00), στην προβληματική χρήση διαδικτύου (IAT=64,64) και στη νομοφοβία (NMP-Q=104,18). Το συγκεκριμένο προφίλ αντιπροσωπεύει την ταυτόχρονη παρουσία παραδοσιακών και νέων μορφών εξαρτητικών συμπεριφορών.

Cluster 3: Ψηφιακό προφίλ εξάρτησης (n=51, 49,5%)

Η τρίτη ομάδα αποτέλεσε τη μεγαλύτερη ομάδα συμμετεχόντων και χαρακτηρίστηκε κυρίως από αυξημένες βαθμολογίες στις νέες μορφές εξάρτησης. Παρουσίασε χαμηλές βαθμολογίες στη χρήση αλκοόλ (AUDIT=3,90) και ψυχοδραστικών ουσιών (DUDIT=0,06), αλλά υψηλότερες τιμές στην προβληματική χρήση διαδικτύου (IAT=41,10) και στη νομοφοβία (NMP-Q=88,51). Το εύρημα αυτό δείχνει ένα προφίλ στο οποίο κυριαρχούν κυρίως οι ψηφιακές εξαρτητικές συμπεριφορές.

Πίνακας 12. Προφίλ πολυεξάρτησης σύμφωνα με την ανάλυση συστάδων

Cluster	n	AUDIT	DUDIT	IAT	NMP-Q
1	41	4,05	0,37	25,41	42,34
2	11	8,27	8,00	64,64	104,18
3	51	3,90	0,06	41,10	88,51

Η ανάλυση συστάδων ανέδειξε την ύπαρξη διαφορετικών προτύπων εξαρτητικών συμπεριφορών μεταξύ των φοιτητών, αναδεικνύοντας την παρουσία ετερογένειας στον τρόπο εμφάνισης της πολυεξάρτησης. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι οι νέες μορφές εξάρτησης μπορούν να εμφανίζονται είτε ανεξάρτητα είτε σε συνδυασμό με παραδοσιακές εξαρτητικές συμπεριφορές, αναδεικνύοντας την ανάγκη ολιστικής προσέγγισης στη διερεύνηση των εξαρτήσεων στον φοιτητικό πληθυσμό.

5.2. Περίληψη των αποτελεσμάτων

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν συνολικά 103 φοιτητές Νοσηλευτικής και εξετάστηκε η σχέση μεταξύ των παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, των νέων συμπεριφορικών μορφών εξάρτησης και των ψυχοκοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με αυτές.

Τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης έδειξαν ότι η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών εμφανίστηκαν σε χαμηλά επίπεδα στο συνολικό δείγμα. Αντίθετα, υψηλότερες βαθμολογίες παρατηρήθηκαν στις συμπεριφορές που αφορούν τη χρήση της τεχνολογίας, όπως η προβληματική χρήση διαδικτύου και η νομοφοβία. Από την ανάλυση συσχετίσεων προέκυψε ότι, αφενός, η χρήση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών συνδέθηκε με την προβληματική χρήση διαδικτύου και, αφετέρου, αναδείχθηκε ισχυρή σχέση μεταξύ των δύο ψηφιακών συμπεριφορών που εξετάστηκαν, δηλαδή του διαδικτύου και της νομοφοβίας.

Αναφορικά με τους ψυχολογικούς παράγοντες, υψηλότερα επίπεδα άγχους και μοναξιάς συνδέθηκαν με μεγαλύτερη εμφάνιση ψηφιακών εξαρτητικών συμπεριφορών, ενώ η αυτοεκτίμηση εμφάνισε αρνητική σχέση με αυτές. Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες αποτελούν σημαντικές μεταβλητές που σχετίζονται με τις νέες μορφές εξάρτησης.

Οι συγκρίσεις μεταξύ ομάδων έδειξαν ότι το φύλο δεν διαφοροποίησε σημαντικά τις εξαρτητικές συμπεριφορές. Αντίθετα, οι προπτυχιακοί φοιτητές εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα προβληματικής χρήσης διαδικτύου σε σχέση με τους μεταπτυχιακούς, ενώ οι ενεργοί καπνιστές παρουσίασαν υψηλότερες βαθμολογίες στις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης.

Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η ηλικία σχετίστηκε με την εμφάνιση της προβληματικής χρήσης διαδικτύου και της νομοφοβίας, ενώ το άγχος αναδείχθηκε ως βασικός παράγοντας που συνδέεται με τη νομοφοβία. Αντίθετα, η χρήση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών δεν φάνηκε να συμβάλλει σημαντικά στην πρόβλεψη των νέων μορφών εξάρτησης.

Τέλος, μέσω της ανάλυσης των προφίλ πολυεξάρτησης αναδείχθηκαν τρεις διαφορετικές ομάδες φοιτητών. Η πρώτη χαρακτηρίστηκε από χαμηλή εμπλοκή σε εξαρτητικές συμπεριφορές, η δεύτερη από συνύπαρξη παραδοσιακών και νέων μορφών εξάρτησης,

ενώ η τρίτη παρουσίασε κυρίως αυξημένες ψηφιακές εξαρτητικές συμπεριφορές, όπως προβληματική χρήση διαδικτύου και νομοφοβία. Συνολικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η πολυεξάρτηση στον φοιτητικό πληθυσμό αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, στο οποίο οι παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, οι νέες τεχνολογικές συμπεριφορές και οι ψυχολογικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.

Κεφάλαιο. 6 : Συζήτηση

6.1 Συζήτηση των αποτελεσμάτων

Η παρούσα μελέτη είχε ως κύριο σκοπό τη διερεύνηση της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, εξετάζοντας τη σχέση μεταξύ παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, όπως η χρήση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών, και νεότερων συμπεριφορικών μορφών εξάρτησης, όπως η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία. Επιπλέον, διερευνήθηκε ο ρόλος ψυχολογικών παραγόντων, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, στην εμφάνιση εξαρτητικών συμπεριφορών.

Αρχικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν χαμηλά επίπεδα παραδοσιακών μορφών εξάρτησης, καθώς η πλειονότητα των συμμετεχόντων εμφάνισε χαμηλό κίνδυνο στη χρήση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών. Το αποτέλεσμα αυτό πιθανώς σχετίζεται με τα χαρακτηριστικά του δείγματος, καθώς οι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές Νοσηλευτικής, οι οποίοι λόγω του αντικειμένου των σπουδών τους ενδέχεται να διαθέτουν μεγαλύτερη ενημέρωση σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης ουσιών στην υγεία. Αντίθετα, οι νέες μορφές εξάρτησης παρουσίασαν υψηλότερη εμφάνιση, ιδιαίτερα η νομοφοβία, καθώς σημαντικό ποσοστό των φοιτητών παρουσίασε μέτρια ή σοβαρά επίπεδα. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τη διεθνή βιβλιογραφία. Ο Young (1998) ήταν από τους πρώτους ερευνητές που περιέγραψε την προβληματική χρήση του διαδικτύου ως μια νέα μορφή συμπεριφορικής εξάρτησης, η οποία χαρακτηρίζεται από δυσκολία ελέγχου της χρήσης και αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου. Παράλληλα, οι Kuss και Griffiths (2017) επισήμαναν ότι οι εξαρτήσεις που σχετίζονται με τις ψηφιακές τεχνολογίες παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά με άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές, όπως η επαναλαμβανόμενη χρήση και η δυσκολία περιορισμού της συμπεριφοράς. Αντίστοιχα, οι Al-Mamun et al. (2023) ανέφεραν αυξημένη εμφάνιση νομοφοβίας σε φοιτητές, επιβεβαιώνοντας ότι η υπερβολική χρήση των κινητών συσκευών αποτελεί ένα σύγχρονο φαινόμενο που αφορά ιδιαίτερα τους νέους ενήλικες.

Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ παραδοσιακών και νέων μορφών εξάρτησης, διαπιστώθηκε ότι η χρήση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών παρουσίασε θετική συσχέτιση με την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί με την προσέγγιση της πολυεξάρτησης. Οι Sussman et al. (2011) αναφέρουν ότι διαφορετικές εξαρτητικές συμπεριφορές μπορούν να εμφανίζονται ταυτόχρονα στο ίδιο άτομο, καθώς μπορεί να

μοιράζονται κοινούς ψυχολογικούς και συμπεριφορικούς μηχανισμούς. Αντίστοιχα, οι Díaz-Geada et al. (2024) ανέφεραν ότι η προβληματική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών μπορεί να συνδέεται με άλλες συμπεριφορές, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση καπνού. Ωστόσο, στην παρούσα μελέτη η νομοφοβία δεν παρουσίασε σημαντική σχέση με τις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης. Το εύρημα αυτό πιθανώς δείχνει ότι η εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο επηρεάζεται περισσότερο από παράγοντες που σχετίζονται με την καθημερινή χρήση της τεχνολογίας, την ανάγκη συνεχούς επικοινωνίας και ψυχολογικές παραμέτρους, όπως το άγχος και η μοναξιά, παρά από συμπεριφορές που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών.

Ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και της νομοφοβίας. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι οι φοιτητές που παρουσιάζουν αυξημένη χρήση του διαδικτύου είναι πιθανότερο να εμφανίζουν και μεγαλύτερη εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο. Η σχέση αυτή θεωρείται αναμενόμενη, καθώς οι δύο αυτές μορφές εξάρτησης συνδέονται άμεσα με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών και παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά, όπως η δυσκολία περιορισμού της χρήσης, η συνεχής ανάγκη σύνδεσης και η εμφάνιση δυσφορίας όταν η πρόσβαση στην τεχνολογία δεν είναι δυνατή.

Οι Al-Mamun et al. (2023) ανέφεραν ότι η νομοφοβία εμφανίζεται συχνά σε φοιτητικούς πληθυσμούς και σχετίζεται με την αυξημένη χρήση των έξυπνων κινητών συσκευών και των διαδικτυακών εφαρμογών. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η συνεχής χρήση του κινητού τηλεφώνου μπορεί να ενισχύσει την ανάγκη του ατόμου να παραμένει συνεχώς συνδεδεμένο, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης συμπεριφορών εξάρτησης.

Παρόμοια, οι Lazarus et al. (2024), εξετάζοντας τη νομοφοβία σε φοιτητές, διαπίστωσαν ότι η υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου συνδέεται με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης συμπτωμάτων νομοφοβίας. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, καθώς φαίνεται ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία δεν αποτελούν εντελώς ανεξάρτητες συμπεριφορές, αλλά ενδεχομένως αποτελούν διαφορετικές εκφράσεις της αυξημένης χρήσης και εξάρτησης από τις ψηφιακές τεχνολογίες.

Σχετικά με τους ψυχολογικούς παράγοντες, στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε ότι το άγχος παρουσίασε θετική συσχέτιση τόσο με την προβληματική χρήση του διαδικτύου όσο

και με τη νομοφοβία. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι οι φοιτητές με υψηλότερα επίπεδα άγχους τείνουν να εμφανίζουν μεγαλύτερη ενασχόληση με τις ψηφιακές τεχνολογίες και αυξημένη ανάγκη πρόσβασης στο κινητό τηλέφωνο.

Οι Demirci et al. (2015) ανέφεραν ότι η αυξημένη χρήση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα άγχους και αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογική κατάσταση των φοιτητών. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η συνεχής χρήση της τεχνολογίας μπορεί να συνδέεται με την προσπάθεια των ατόμων να αντιμετωπίσουν δυσάρεστα συναισθήματα ή καταστάσεις άγχους.

Επίσης, οι Lepp et al. (2015) διαπίστωσαν ότι η συχνή χρήση του κινητού τηλεφώνου σε φοιτητές σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα άγχους και χαμηλότερη ικανοποίηση από την καθημερινή ζωή. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, καθώς η έντονη χρήση της τεχνολογίας φαίνεται να συνδέεται με την ψυχολογική επιβάρυνση των φοιτητών.

Η ισχυρότερη σχέση που παρατηρήθηκε μεταξύ άγχους και νομοφοβίας μπορεί να εξηγηθεί από τον ιδιαίτερο ρόλο που έχει αποκτήσει το κινητό τηλέφωνο στην καθημερινότητα των νέων. Για πολλούς φοιτητές, το κινητό αποτελεί βασικό μέσο επικοινωνίας, ενημέρωσης και κοινωνικής σύνδεσης, με αποτέλεσμα η απώλεια πρόσβασης σε αυτό να μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη ανησυχία και αίσθημα ανασφάλειας.

Παράλληλα, στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε ότι η μοναξιά παρουσίασε θετική συσχέτιση με τις νέες μορφές εξάρτησης, δηλαδή με την προβληματική χρήση του διαδικτύου και τη νομοφοβία. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι οι φοιτητές που βιώνουν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς είναι πιθανότερο να εμφανίζουν αυξημένη ενασχόληση με τα τεχνολογικά μέσα. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι το διαδίκτυο και το κινητό τηλέφωνο μπορούν να χρησιμοποιούνται ως μέσα επικοινωνίας και αναζήτησης κοινωνικής επαφής, ιδιαίτερα από άτομα που αισθάνονται μεγαλύτερη κοινωνική απομόνωση.

Οι Raj et al. (2023) ανέφεραν ότι η αυξημένη εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο στους φοιτητές σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς και χαμηλότερη ψυχολογική ευημερία. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας μπορεί να

αποτελεί έναν τρόπο προσωρινής αντιμετώπισης των αισθημάτων μοναξιάς, χωρίς όμως απαραίτητα να αντικαθιστά την πραγματική κοινωνική αλληλεπίδραση.

Αντίστοιχα, οι Jiang et al. (2024), εξετάζοντας φοιτητές Νοσηλευτικής, διαπίστωσαν ότι η μοναξιά σχετίζεται με την αυξημένη χρήση του κινητού τηλεφώνου. Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι φοιτητές που βιώνουν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς είναι πιθανότερο να χρησιμοποιούν περισσότερο την τεχνολογία ως μέσο επικοινωνίας και κοινωνικής σύνδεσης. Το εύρημα αυτό βρίσκεται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, όπου η μοναξιά συνδέθηκε με αυξημένα επίπεδα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και νομοφοβίας.

Συνολικά, φαίνεται ότι η σχέση μεταξύ μοναξιάς και ψηφιακών εξαρτήσεων είναι σύνθετη. Παρόλο που οι ψηφιακές τεχνολογίες προσφέρουν δυνατότητες επικοινωνίας και σύνδεσης με άλλους ανθρώπους, η υπερβολική χρήση τους δεν οδηγεί πάντα σε μείωση της μοναξιάς. Αντίθετα, μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να συμβάλλει στη διατήρηση ενός κύκλου αυξημένης χρήσης της τεχνολογίας και περιορισμένης πραγματικής κοινωνικής επαφής.

Αντίθετα, η αυτοεκτίμηση εμφάνισε αρνητική σχέση με την προβληματική χρήση του διαδικτύου και τη νομοφοβία. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι οι φοιτητές με χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης είναι πιθανότερο να παρουσιάζουν αυξημένη ενασχόληση με τις ψηφιακές τεχνολογίες. Οι Yang et al. (2022) ανέφεραν ότι η προβληματική χρήση των κινητών συσκευών σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας και αυτοεκτίμησης. Σύμφωνα με τους ερευνητές, ορισμένα άτομα μπορεί να χρησιμοποιούν περισσότερο τις ψηφιακές πλατφόρμες για κοινωνική αποδοχή και επιβεβαίωση.

Συνεπώς, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με τη διεθνή βιβλιογραφία και δείχνουν ότι η αυτοεκτίμηση ενδέχεται να λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι στην ανάπτυξη ψηφιακών εξαρτητικών συμπεριφορών.

Τέλος, όσον αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, ενώ οι προπτυχιακοί φοιτητές παρουσίασαν υψηλότερη προβληματική χρήση διαδικτύου σε σχέση με τους μεταπτυχιακούς. Το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να σχετίζεται με την ηλικία, καθώς οι νεότεροι φοιτητές έχουν μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον μεγαλύτερης εξοικείωσης με την τεχνολογία και

χρησιμοποιούν συχνότερα το διαδίκτυο για εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς. Επιπλέον, οι προπτυχιακοί φοιτητές πιθανόν χρησιμοποιούν περισσότερο τις ψηφιακές τεχνολογίες λόγω των αυξημένων αναγκών επικοινωνίας, ενημέρωσης και συμμετοχής σε διαδικτυακές δραστηριότητες. Το γεγονός αυτό μπορεί να εξηγήσει τη μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης προβληματικής χρήσης του διαδικτύου στη συγκεκριμένη ομάδα.

Συνολικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ενισχύουν την άποψη ότι η πολυεξάρτηση αποτελεί ένα σύνθετο φαινόμενο, στο οποίο διαφορετικές μορφές εξάρτησης μπορούν να συνυπάρχουν. Παράλληλα, αναδεικνύεται ότι οι νέες ψηφιακές μορφές εξάρτησης συνδέονται στενά με ψυχολογικούς παράγοντες, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για παρεμβάσεις που δεν θα επικεντρώνονται μόνο στη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας, αλλά και στην ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας των φοιτητών.

6.2 Αξιολόγηση της ερευνητικής διαδικασίας

Η παρούσα ερευνητική διαδικασία επέτρεψε τη διερεύνηση της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα, εξετάστηκαν διαφορετικές μορφές εξάρτησης, καθώς και ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με αυτές. Ένα από τα βασικά δυνατά σημεία της μελέτης είναι η συνδυαστική αξιολόγηση των παραδοσιακών και των νεότερων μορφών εξάρτησης. Ειδικότερα, μελετήθηκαν αφενός η χρήση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών και αφετέρου η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία. Η προσέγγιση αυτή συνέβαλε στην καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της πολυεξάρτησης, καθώς επέτρεψε τη διερεύνηση της πιθανής συνύπαρξης διαφορετικών εξαρτητικών συμπεριφορών.

Επιπλέον, σημαντικό πλεονέκτημα της παρούσας έρευνας αποτελεί η χρήση έγκυρων και αξιόπιστων ψυχομετρικών εργαλείων για τη συλλογή των δεδομένων, τα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί εκτενώς στη διεθνή βιβλιογραφία και επιτρέπουν την αξιολόγηση διαφορετικών διαστάσεων της εξαρτητικής συμπεριφοράς και των ψυχολογικών παραγόντων που σχετίζονται με αυτή. Συγκεκριμένα, για την αξιολόγηση των παραδοσιακών μορφών εξάρτησης χρησιμοποιήθηκαν το AUDIT για τη διερεύνηση της κατανάλωσης αλκοόλ (World Health Organization, 1989) και το DUDIT για την αξιολόγηση της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών (Berman et al., 2005). Παράλληλα, οι

νεότερες μορφές εξάρτησης αξιολογήθηκαν μέσω του Internet Addiction Test, το οποίο εξετάζει την προβληματική χρήση του διαδικτύου (Young, 1998), και του Nomophobia Questionnaire, το οποίο χρησιμοποιείται για την εκτίμηση του φόβου αποσύνδεσης από το κινητό τηλέφωνο (Yildirim & Correia, 2015). Η χρήση αυτών των εργαλείων επέτρεψε τη συλλογή περισσότερων πληροφοριών σχετικά με τις εξαρτητικές συμπεριφορές και τους ψυχολογικούς παράγοντες που εξετάστηκαν.

Ωστόσο, η παρούσα μελέτη παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Αρχικά, ένας βασικός περιορισμός αφορά το δείγμα της έρευνας, καθώς συμμετείχαν μόνο φοιτητές Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Το γεγονός αυτό περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων σε φοιτητές άλλων τμημάτων ή διαφορετικών ακαδημαϊκών περιβαλλόντων. Παρόλα αυτά, στην έρευνα συμμετείχαν τόσο προπτυχιακοί όσο και μεταπτυχιακοί φοιτητές, με σκοπό να υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία στα χαρακτηριστικά του δείγματος.

Ένας ακόμη περιορισμός αφορά το μέγεθος του δείγματος και τη χρήση δειγματοληψίας ευκολίας. Παρότι ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν επαρκής για την πραγματοποίηση της στατιστικής ανάλυσης, ένα μεγαλύτερο και περισσότερο αντιπροσωπευτικό δείγμα θα μπορούσε να ενισχύσει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων.

Επιπρόσθετα, ένας ακόμη περιορισμός σχετίζεται με τη χρήση ερωτηματολογίων αυτοσυμπλήρωσης για τη συλλογή των δεδομένων. Παρότι τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι έγκυρα και αξιόπιστα, οι απαντήσεις βασίζονται στην προσωπική εκτίμηση των συμμετεχόντων και ενδέχεται να επηρεάζονται από τον τρόπο που οι ίδιοι αντιλαμβάνονται τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά τους. Για τη μείωση αυτού του περιορισμού διασφαλίστηκε η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα των απαντήσεων, ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται μεγαλύτερη άνεση και ελευθερία κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Τέλος, ένας ακόμη περιορισμός της παρούσας μελέτης σχετίζεται με το γεγονός ότι τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Για τον λόγο αυτό, τα αποτελέσματα επιτρέπουν τη διερεύνηση σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών, χωρίς όμως να μπορούν να αποδείξουν σχέσεις αιτίας και αποτελέσματος. Παρόλα αυτά, η μελέτη παρέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το φαινόμενο της πολυεξάρτησης στους φοιτητές και μπορεί να αποτελέσει βάση για μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες.

6.3 Προτάσεις και εφαρμογή των αποτελεσμάτων της έρευνας

Η παρούσα μελέτη προσθέτει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τη διερεύνηση της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, καθώς εξετάζει ταυτόχρονα παραδοσιακές και νεότερες μορφές εξάρτησης. Ένα σημαντικό στοιχείο της έρευνας αποτελεί η συνδυαστική μελέτη διαφορετικών εξαρτητικών συμπεριφορών, καθώς μεγάλο μέρος των προηγούμενων ερευνών έχει επικεντρωθεί είτε στη χρήση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών είτε στις συμπεριφορικές εξαρτήσεις που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας. Η παρούσα έρευνα επιχείρησε να εξετάσει τη σχέση μεταξύ αυτών των μορφών εξάρτησης, διερευνώντας εάν μπορούν να εμφανίζονται ταυτόχρονα στον ίδιο πληθυσμό. Επιπλέον, η συμπερίληψη ψυχολογικών παραγόντων, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, συνέβαλε στην καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που σχετίζονται με την εμφάνιση εξαρτητικών συμπεριφορών. Με αυτόν τον τρόπο, αναδεικνύεται ότι η πολυεξάρτηση αποτελεί ένα σύνθετο φαινόμενο, το οποίο δεν αφορά αποκλειστικά τις παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, αλλά περιλαμβάνει και νέες συμπεριφορές που σχετίζονται με τη σύγχρονη ψηφιακή πραγματικότητα και την καθημερινή χρήση της τεχνολογίας.

Ιδιαίτερη συμβολή της παρούσας έρευνας αποτελεί η ανάδειξη της σημασίας των νέων μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, όπως είναι η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συγκεκριμένες μορφές εξάρτησης αποτελούν ένα σημαντικό ζήτημα για τους νέους, καθώς η χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών αποτελεί πλέον βασικό μέρος της καθημερινής ζωής τους. Επιπλέον, η σύνδεσή τους με ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, δείχνει ότι οι ψηφιακές εξαρτητικές συμπεριφορές δεν σχετίζονται μόνο με τον χρόνο χρήσης της τεχνολογίας, αλλά και με την ψυχολογική κατάσταση και τις ανάγκες του ατόμου.

Με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, προτείνεται η ανάπτυξη δράσεων ενημέρωσης και πρόληψης μέσα στα πανεπιστημιακά ιδρύματα. Οι δράσεις αυτές θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους φοιτητές να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και της υπερβολικής εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο. Παράλληλα, είναι σημαντικό να ενισχυθεί η ενημέρωση σχετικά με την ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών μέσων, ώστε οι φοιτητές να μπορούν να αξιοποιούν

την τεχνολογία χωρίς αυτή να επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητα, την κοινωνική ζωή ή την ψυχική τους ευημερία.

Επιπλέον, τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν την ανάγκη ενίσχυσης της ψυχολογικής υποστήριξης των φοιτητών. Δεδομένου ότι παράγοντες όπως το αυξημένο άγχος, η μοναξιά και η χαμηλότερη αυτοεκτίμηση συνδέθηκαν με τις νέες μορφές εξάρτησης, οι παρεμβάσεις θα ήταν χρήσιμο να εστιάζουν όχι μόνο στη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας, αλλά και στους παράγοντες που μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη αυτών των συμπεριφορών. Για τον λόγο αυτό, προγράμματα που αφορούν τη διαχείριση του άγχους, την ενίσχυση των κοινωνικών σχέσεων και την υποστήριξη της αυτοεκτίμησης θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην πρόληψη των εξαρτητικών συμπεριφορών.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αξιοποιηθούν κυρίως στον χώρο της πανεπιστημιακής κοινότητας. Συγκεκριμένα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν από υπηρεσίες φοιτητικής μέριμνας, συμβουλευτικά κέντρα και επαγγελματίες υγείας για τον σχεδιασμό δράσεων ενημέρωσης και υποστήριξης των φοιτητών. Επιπρόσθετα, η αναγνώριση των παραγόντων που σχετίζονται με την πολυεξάρτηση μπορεί να συμβάλει στην έγκαιρη ανίχνευση φοιτητών που πιθανόν αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης εξαρτητικών συμπεριφορών και στην παροχή κατάλληλης υποστήριξης.

Τέλος, προτείνεται η πραγματοποίηση μελλοντικών ερευνών με μεγαλύτερα και πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα φοιτητών από διαφορετικά επιστημονικά πεδία. Επιπλέον, θα ήταν χρήσιμη η περαιτέρω διερεύνηση των νέων μορφών εξάρτησης και των ψυχολογικών παραγόντων που τις επηρεάζουν, ώστε να υπάρξει βαθύτερη κατανόηση του φαινομένου της πολυεξάρτησης.

Κεφάλαιο. 7: Συμπεράσματα

Η παρούσα διπλωματική εργασία είχε ως κύριο σκοπό τη διερεύνηση του φαινομένου της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, εξετάζοντας τη συνύπαρξη παραδοσιακών και σύγχρονων εξαρτητικών συμπεριφορών. Συγκεκριμένα, μελετήθηκαν συμπεριφορές που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα, τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, καθώς και με τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών, όπως η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία. Επιπλέον, διερευνήθηκε ο ρόλος ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, με στόχο την καλύτερη κατανόηση της πολυπαραγοντικής φύσης των εξαρτητικών συμπεριφορών στους φοιτητές.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν ότι η έννοια της εξάρτησης δεν περιορίζεται αποκλειστικά στις παραδοσιακές μορφές που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών, αλλά περιλαμβάνει πλέον και συμπεριφορές που συνδέονται με την καθημερινή χρήση της τεχνολογίας. Η αυξημένη παρουσία των ψηφιακών μέσων στη ζωή των φοιτητών φαίνεται να έχει δημιουργήσει νέες προκλήσεις, καθώς η υπερβολική ή μη ελεγχόμενη χρήση τους μπορεί να αποκτήσει χαρακτηριστικά προβληματικής συμπεριφοράς. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει την ανάγκη διεύρυνσης των εξαρτήσεων, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις κλασικές όσο και τις νεότερες μορφές τους.

Ένα από τα βασικά συμπεράσματα της έρευνας αποτελεί η διαπίστωση ότι οι εξαρτητικές συμπεριφορές μπορούν να συνυπάρχουν και να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Η ύπαρξη συσχετίσεων μεταξύ διαφορετικών μορφών εξάρτησης υποστηρίζει την έννοια της πολυεξάρτησης, σύμφωνα με την οποία ένα άτομο μπορεί να παρουσιάζει ταυτόχρονα περισσότερες από μία προβληματικές συμπεριφορές. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η νομοφοβία συνδέονται στενά μεταξύ τους, γεγονός που αναδεικνύει τη σχέση ανάμεσα στις εξαρτήσεις που σχετίζονται με τις ψηφιακές τεχνολογίες.

Παράλληλα, η διερεύνηση των ψυχοκοινωνικών παραγόντων ανέδειξε τον σημαντικό ρόλο της ψυχικής κατάστασης των φοιτητών στην εμφάνιση και διατήρηση εξαρτητικών συμπεριφορών. Το άγχος και η μοναξιά φαίνεται ότι αποτελούν παράγοντες που συνδέονται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης νέων μορφών εξάρτησης. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι οι συμπεριφορικές εξαρτήσεις δεν οφείλονται αποκλειστικά στη χρήση της τεχνολογίας, αλλά σχετίζονται και με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Επομένως, η

αντιμετώπιση τέτοιων συμπεριφορών απαιτεί μια συνολικότερη προσέγγιση, η οποία θα λαμβάνει υπόψη την ψυχική υγεία και την κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου.

Επιπλέον, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η αναγνώριση διαφορετικών προφίλ πολυεξάρτησης μεταξύ των φοιτητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι φοιτητές δεν παρουσιάζουν όλοι τα ίδια χαρακτηριστικά ως προς τις εξαρτητικές συμπεριφορές. Αντίθετα, διακρίθηκαν διαφορετικές ομάδες, οι οποίες χαρακτηρίζονται είτε από χαμηλά επίπεδα εθισμού, είτε από αυξημένες συμπεριφορικές εξαρτήσεις που σχετίζονται κυρίως με την τεχνολογία, είτε από συνδυασμό παραδοσιακών και νέων μορφών εθισμού. Το εύρημα αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη εξατομικευμένων προσεγγίσεων στην πρόληψη και παρέμβαση, καθώς διαφορετικές ομάδες ατόμων μπορεί να παρουσιάζουν διαφορετικές ανάγκες και παράγοντες κινδύνου.

Τα ευρήματα της μελέτης έχουν ιδιαίτερη σημασία για τον χώρο της δημόσιας υγείας και της νοσηλευτικής πρακτικής. Η έγκαιρη αναγνώριση των εξαρτητικών συμπεριφορών, καθώς και των ψυχολογικών παραγόντων που σχετίζονται με αυτές, μπορεί να συμβάλει στον σχεδιασμό αποτελεσματικότερων παρεμβάσεων πρόληψης και υποστήριξης. Οι επαγγελματίες υγείας, και ιδιαίτερα οι νοσηλευτές, μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ενημέρωση, στην ευαισθητοποίηση και στην προαγωγή υγιών συμπεριφορών, ιδιαίτερα σε ομάδες μεγαλύτερης επιρρέπειας όπως οι φοιτητές.

Συμπερασματικά, η πολυεξάρτηση αποτελεί ένα σύνθετο και πολυδιάστατο φαινόμενο, το οποίο επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση συμπεριφορικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της συνύπαρξης παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό και αναδεικνύει την ανάγκη ανάπτυξης ολοκληρωμένων στρατηγικών πρόληψης και παρέμβασης.

Μελλοντικές έρευνες θα ήταν χρήσιμο να πραγματοποιηθούν σε μεγαλύτερα και πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα φοιτητών, καθώς και σε διαφορετικούς πληθυσμούς, προκειμένου να διερευνηθεί περαιτέρω η έκταση και η εξέλιξη του φαινομένου. Επιπλέον, η πραγματοποίηση διαχρονικών μελετών θα μπορούσε να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των αιτιολογικών σχέσεων, ενισχύοντας την ανάπτυξη πιο στοχευμένων και αποτελεσματικών παρεμβάσεων.

Βιβλιογραφία

Abuhamdah, S.M.A., AlAzzam, M., Rababah, J.A., Al-Hammouri, M.M., Al-Hadid, L.A. and Al-Mugheed, K. (2023) 'Smartphone addiction and its mental health risks among university students in Jordan: A cross-sectional study', *BMC Psychiatry*, 23(1), 812. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05322-6>

Al-Mamun, F., Mamun, M.A., Prodhan, M.S., Muktarul, M., Griffiths, M.D., Muhit, M. and Sikder, M.T. (2023) 'Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia', *Heliyon*, 9(3), e14284.

Berman, A.H., Bergman, H., Palmstierna, T. and Schlyter, F. (2002) 'Evaluation of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) in criminal justice and detoxification settings', *European Addiction Research*, 8(2), pp. 69–75.

Bryman, A. (2016) *Social Research Methods*. 5th edn. Oxford: Oxford University Press.

Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2008) *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Creswell, J.W. and Creswell, J.D. (2018) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th edn. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Demirci, K., Akgönül, M. and Akpinar, A. (2015) 'Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students', *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), pp. 85–92. Available at: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>

Díaz-Geada, A., Moure-Rodríguez, L., Mallah, N., Corral, M., Platas Ferreiro, M.L. and Caamaño-Isorna, F. (2024) 'Nomophobia and alcohol, tobacco, and cannabis consumption in adolescents in Galicia', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(4), pp. 261–267.

Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων (2024) *Ετήσια Έκθεση για τις Εξαρτήσεις στην Ελλάδα*. Αθήνα: ΕΟΠΑΕ.

Ελληνική Στατιστική Αρχή (2023) *Έρευνα υγείας: χρήση καπνού, αλκοόλ και σχετικοί δείκτες υγείας*. Αθήνα: ΕΛΣΤΑΤ.

Ελληνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά (2023) *Ετήσια Έκθεση για την Κατάσταση των Ναρκωτικών και των Εξαρτήσεων στην Ελλάδα*. Αθήνα: ΕΚΤΕΠΝ.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2023) *European Drug Report 2023: Trends and Developments*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Eurostat (2023) *Digital economy and society statistics – households and individuals*. Available at: <https://ec.europa.eu/eurostat>

Gnardellis, C., Notara, V., Vagka, E., Gialamas, V. and Lagiou, A. (2022) ‘Validity of the Greek version of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and sociodemographic determinants of nomophobia among university students’, *International Journal of Human–Computer Interaction*, 38(14), pp. 1321–1330. Available at: <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2049139>

Jiang, Y., Shen, Z., Zeng, Y., Li, S., Li, H., Xiong, Y. and Ye, Z. (2024) ‘Social anxiety, loneliness and mobile phone addiction among nursing students: Latent profile and moderated mediation analyses’, *Frontiers in Psychology*, 15.

Kuss, D.J. and Griffiths, M.D. (2017) ‘Social networking sites and addiction: Ten lessons learned’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

Lazarus, S., Abraham, A., Suresh, S., Babu, A., George, B. and Mathew, J. (2024) ‘Nomophobia (no-mobile-phone phobia) among the undergraduate medical students’, *Heliyon*, 10(16), e36250.

Lepp, A., Barkley, J.E. and Karpinski, A.C. (2015) ‘The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students’, *Computers in Human Behavior*, 31, pp. 343–350.

Mohani, M.R., Verma, A., Sharma, P., Singh, R. and Gupta, N. (2024) ‘The prevalence of nomophobia in medical undergraduate students of Central India’, *Cureus*, 16(3), e57056.

Nunnally, J.C. and Bernstein, I.H. (1994) *Psychometric Theory*. 3rd edn. New York: McGraw-Hill.

Paterna, A., Martínez-Lorca, M., Gutiérrez-Sánchez, A. and Ruiz-Palomino, P. (2024) 'Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis', *Journal of Behavioral Addictions*.

Raj, J.B., Srinivasan, K. and Veeraraghavan, V. (2023) 'Smartphone addiction and its impacts on loneliness, happiness, and satisfaction with life in medical students', *Addict Health*, 15(4), pp. 247–252.

Rosenberg, M. (1965) *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Russell, D.W. (1996) 'UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure', *Journal of Personality Assessment*, 66(1), pp. 20–40.

Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B.W. and Löwe, B. (2006) 'A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7', *Archives of Internal Medicine*, 166(10), pp. 1092–1097.

Sussman, S., Lisha, N. and Griffiths, M.D. (2011) 'Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority?', *Evaluation & the Health Professions*, 34(1), pp. 3–56.

Tuco, K.G., Castro-Díaz, S.D., Soriano-Moreno, D.R. and Benites-Zapata, V.A. (2023) 'Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis', *Healthcare Informatics Research*, 29(1), pp. 40–53.

World Health Organization (1989) *AUDIT: The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Health Care*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2021) *WHO Global Report on Trends in Prevalence of Tobacco Use 2000–2025*. Geneva: WHO.

World Health Organization (2023) *Global Status Report on Alcohol and Health 2023*. Geneva: WHO.

Yang, Z., Asbury, K. and Griffiths, M.D. (2022) 'An exploration of problematic smartphone use among university students: Associations with quality of life and mental health', *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, pp. 321–337.

Yildirim, C. and Correia, A.P. (2015) 'Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire', *Computers in Human Behavior*, 49, pp. 130–137.

Young, K.S. (1998) 'Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder', *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), pp. 237–244.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παράρτημα Α: Ερευνητικό Πρωτόκολλο

ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΦΟΙΤΗΤΗ :	ΣΟΦΟΠΙΑΝΝΗ ΜΥΡΤΩ
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΑ :	ΔΡΑΓΚΙΩΤΗ ΕΛΕΝΑ
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΑ ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ :	ΜΑΙΡΗ ΓΚΟΥΒΑ ΖΩΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΗ

Ενδεικτικός Τίτλος:

Διερεύνηση πολυεξάρτησης φοιτητών: συσχετίσεις παραδοσιακών εθισμών με νέες μορφές εξάρτησης

Investigating students' polydependence: correlations between traditional addictions and new forms of dependences.

Σύντομη βιβλιογραφική ανασκόπηση

Τα τελευταία χρόνια, η έννοια της εξάρτησης **θα παρουσιάζει** σημαντικές αλλαγές, καθώς πέρα από τις παραδοσιακές μορφές, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, η νικοτίνη και ο τζόγος, **θα περιλαμβάνει** πλέον και νέες μορφές εξάρτησης που **θα σχετίζονται** με τη χρήση της τεχνολογίας και **θα επηρεάζουν** άμεσα τη συμπεριφορά του ατόμου. Ιδιαίτερη έμφαση **θα δίνεται** στην εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο και στη νομοφοβία, δηλαδή στον φόβο απώλειας πρόσβασης στο κινητό ή στις ψηφιακές

υπηρεσίες, καθώς **θα έχουν καταγραφεί** σημαντικές τάσεις εμφάνισής τους στον φοιτητικό πληθυσμό (Díaz-Geada et al., 2024).

Η φοιτητική περίοδος χαρακτηρίζεται από έντονες ακαδημαϊκές απαιτήσεις, σημαντικές κοινωνικές μεταβάσεις και αυξημένες συναισθηματικές προκλήσεις, γεγονός που καθιστά τους φοιτητές ιδιαίτερα ευάλωτους στην ανάπτυξη εξαρτητικών συμπεριφορών. Η αυξημένη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών και έξυπνων κινητών τηλεφώνων αποτελεί χαρακτηριστικό της καθημερινότητας των φοιτητών και έχει συσχετιστεί με προβληματικά πρότυπα χρήσης και ψυχοκοινωνική επιβάρυνση (Yang, Asbury & Griffiths, 2022). Ειδικότερα, σύγχρονες μελέτες καταδεικνύουν ότι σημαντικό ποσοστό πανεπιστημιακών φοιτητών εμφανίζει μέτρια έως σοβαρά επίπεδα νομοφοβίας, υποδηλώνοντας υψηλή συχνότητα εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο στον συγκεκριμένο πληθυσμό (Al-Mamun et al., 2023). Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνονται και από πρόσφατες συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις, οι οποίες αναδεικνύουν τη νομοφοβία ως ένα ευρέως διαδεδομένο φαινόμενο μεταξύ φοιτητών διεθνώς (Al-Mamun et al., 2025). Παράλληλα, η εθιστική χρήση smartphone έχει συσχετιστεί με αυξημένα επίπεδα μοναξιάς και μειωμένη ψυχοκοινωνική ευημερία, ενισχύοντας την υπόθεση ότι οι συναισθηματικές και κοινωνικές προκλήσεις της φοιτητικής ζωής δύνανται να λειτουργούν ως επιβαρυντικοί παράγοντες για την ανάπτυξη εξαρτητικών συμπεριφορών (Raj, Srinivasan & Veeraraghavan, 2023).

Παράλληλα, η βιβλιογραφία **θα δείχνει** ότι η νομοφοβία δεν **θα αποτελεί** ένα μεμονωμένο φαινόμενο, αλλά συχνά **θα συνυπάρχει** με παραδοσιακές μορφές εξάρτησης. Μέσα από τις έρευνες **θα αναδεικνύεται** η συσχέτιση μεταξύ υψηλών επιπέδων νομοφοβίας και αυξημένης κατανάλωσης αλκοόλ, καπνού και κάνναβης, γεγονός που **θα υποστηρίξει** την έννοια της πολυεξάρτησης (Díaz-Geada et al., 2024). Η συνύπαρξη πολλαπλών εξαρτητικών συμπεριφορών **θα δύναται να αποδίδεται** σε κοινούς ψυχολογικούς και κοινωνικούς μηχανισμούς, όπως η αναζήτηση άμεσης ανταμοιβής και η δυσκολία διαχείρισης συναισθημάτων και άγχους.

Ιδιαίτερη έμφαση **θα δίνεται** στη σύνδεση της εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο με την ψυχική υγεία. Ευρήματα από συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις **θα καταδεικνύουν** ότι η νομοφοβία **θα συσχετίζεται** θετικά με αυξημένα επίπεδα άγχους, διαταραχές στον ύπνο, καθώς και με την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης (Systematic Review and Meta-Analysis of Nomophobia Correlates, 2025). Τα ευρήματα αυτά **θα**

ενισχύουν την άποψη ότι η υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου **θα αποτελεί** μία σύνθετη και πολύπλοκη συμπεριφορά με σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική κατάσταση του ατόμου.

Ένας ακόμη κρίσιμος παράγοντας που **θα τεκμηριώνεται** από τη διεθνή βιβλιογραφία **θα είναι** η υποκειμενική αίσθηση μοναξιάς. Μελέτες **θα έχουν δείξει** ότι η μοναξιά **θα σχετίζεται** άμεσα με υψηλότερα επίπεδα εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο και το διαδίκτυο, καθώς το κινητό **θα λειτουργεί** συχνά ως υποκατάστατο της έλλειψης κοινωνικής επαφής (Smartphone Addiction and its Impacts on Loneliness, 2023). Επιπλέον, η κοινωνική απομόνωση και ο κοινωνικός αποκλεισμός **θα φαίνεται να ενισχύουν** τον κίνδυνο ανάπτυξης συμπεριφορικής εξάρτησης, καθώς **θα μειώνουν** τον αυτοέλεγχο και **θα οξύνουν** τα αρνητικά συναισθήματα (Yue et al., 2022).

Συνοψίζοντας, η υπάρχουσα βιβλιογραφία **θα αναδεικνύει** ότι η πολυεξάρτηση στους φοιτητές **θα αποτελεί** ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο, στο οποίο **θα αλληλεπιδρούν** παραδοσιακές και νέες μορφές εξάρτησης, με τη μοναξιά και την ψυχική πίεση να **διαδραματίζουν** καθοριστικό ρόλο. Η διερεύνηση αυτών των συσχετίσεων **θα κρίνεται απαραίτητη** για την ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων πρόληψης και υποστήριξης στον πανεπιστημιακό πληθυσμό.

2. Σκοπός και Στόχοι της Έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας **θα είναι** η διερεύνηση της πολυεξάρτησης σε φοιτητές και η μελέτη των συσχετίσεων μεταξύ παραδοσιακών και νέων μορφών εξάρτησης. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη **θα εστιάζει** στη σχέση μεταξύ της κατανάλωσης αλκοόλ, της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών, της εξάρτησης από τη νικοτίνη και της εμπλοκής με τον τζόγο, σε συνάρτηση με τη νομοφοβία, τον εθισμό στο διαδίκτυο και την υποκειμενική αίσθηση μοναξιάς.

Βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, η φοιτητική περίοδος **θα αποτελεί** ένα κρίσιμο στάδιο της ζωής του ατόμου, καθώς **θα ευνοεί** την ανάπτυξη εξαρτητικών συμπεριφορών σε συνδυασμό με τις αυξημένες ακαδημαϊκές απαιτήσεις, τις κοινωνικές μεταβάσεις και την ψυχολογική επιβάρυνση. Η παρούσα έρευνα **αποσκοπεί** στην καταγραφή του επιπέδου κάθε μορφής εξάρτησης, καθώς και στη διερεύνηση της συνύπαρξης πολλαπλών εξαρτητικών συμπεριφορών.

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, ως πολυεξάρτηση **ορίζεται** η ταυτόχρονη ή διαδοχική παρουσία δύο ή περισσότερων εξαρτητικών συμπεριφορών στο ίδιο άτομο, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν τόσο παραδοσιακές μορφές εξάρτησης όσο και συμπεριφορικές εξαρτήσεις (Sussman, Lisha & Griffiths, 2011).

Η παρούσα έρευνα **έχει** ως επιμέρους στόχους την καταγραφή της συχνότητας εμφάνισης τόσο των παραδοσιακών όσο και των νέων μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό, καθώς και την αναζήτηση των συσχετισμών μεταξύ των διαφορετικών τύπων εξάρτησης. Επιπλέον, **επιδιώκεται** η ερευνητική προσέγγιση της σχέσης της μοναξιάς με την ένταση των εθιστικών συμπεριφορών, σε συνάρτηση με τον εντοπισμό φοιτητών που **παρουσιάζουν** πολυεξάρτηση και την περιγραφή του σχετικού ψυχοκοινωνικού τους προφίλ.

3. Μεθοδολογικός Σχεδιασμός

Η παρούσα έρευνα θα έχει ποσοτικό, διατομεακό σχεδιασμό και θα διεξαχθεί στο πλαίσιο μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας. Το δείγμα θα αποτελείται από φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Η επιλογή του δείγματος θα πραγματοποιηθεί με τη μέθοδο της δειγματοληψίας ευκολίας. Κριτήρια ένταξης στη μελέτη αποτελούν η ενεργή φοίτηση σε προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών και η ηλικία άνω των 18 ετών. Κριτήρια αποκλεισμού δεν τίθενται πέραν της μη συγκατάθεσης συμμετοχής.

Το προβλεπόμενο μέγεθος του δείγματος θα ανέρχεται σε περίπου 100 φοιτητές και φοιτήτριες. Η συλλογή των δεδομένων θα πραγματοποιηθεί με τη χρήση δομημένων ερωτηματολογίων, καθώς και μέσω ανοιχτών, αυτοσχέδιων ερωτήσεων που θα έχουν σχεδιαστεί ειδικά για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας. Τα δομημένα ερωτηματολόγια θα χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση των επιπέδων εξάρτησης και των σχετικών ψυχοκοινωνικών παραμέτρων, ενώ οι ανοιχτές ερωτήσεις θα αξιοποιηθούν για τη διερεύνηση συμπεριφορών όπως η χρήση νικοτίνης και η εμπλοκή με τον τζόγο.

Η συλλογή των δεδομένων **θα πραγματοποιηθεί** ηλεκτρονικά μέσω ανώνυμου ερωτηματολογίου. Οι συμμετέχοντες **θα ενημερωθούν** πλήρως για τον σκοπό της έρευνας και **θα διασφαλιστεί** η εθελοντική συμμετοχή τους, καθώς και το απόρρητο και η

ανωνυμία των απαντήσεων. Δεν **θα συλλεχθούν** προσωπικά δεδομένα που να επιτρέπουν την ταυτοποίηση των συμμετεχόντων.

Ερευνητικά Εργαλεία

Για τη συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας θα χρησιμοποιηθεί ένα δομημένο, ανώνυμο ερωτηματολόγιο, το οποίο θα περιλαμβάνει δημογραφικά στοιχεία, καθώς και έγκυρα και αξιόπιστα ψυχομετρικά εργαλεία, ευρέως χρησιμοποιούμενα στη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία.

Αρχικά, θα συλλεχθούν βασικά δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, όπως το φύλο, η ηλικία, το έτος σπουδών και το εξάμηνο φοίτησης. Η χρήση νικοτίνης και η εμπλοκή με τον τζόγο θα διερευνηθούν με τη χρήση **ανοιχτών ερωτήσεων αυτοαναφοράς**, οι οποίες θα επιτρέπουν την περιγραφική αποτύπωση της συχνότητας και της μορφής των συγκεκριμένων συμπεριφορών.

Για την αξιολόγηση της κατανάλωσης αλκοόλ θα χρησιμοποιηθεί το **Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)**, το οποίο αποτελείται από 10 ερωτήσεις και αξιολογεί τη συχνότητα και την ένταση της χρήσης αλκοόλ, καθώς και τον κίνδυνο προβληματικής κατανάλωσης (World Health Organization, 1989)..

Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών θα εκτιμηθεί μέσω του **Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT)**, το οποίο αξιολογεί τόσο τη συχνότητα της χρήσης όσο και τις συνέπειες που σχετίζονται με τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών (Berman *et al.*, 2002).

Επιπρόσθετα, ο εθισμός στο διαδίκτυο θα μετρηθεί με τη χρήση κατάλληλου ψυχομετρικού εργαλείου, και συγκεκριμένα του **Internet Addiction Test (IAT)**, το οποίο αξιολογεί τον βαθμό προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και τις επιπτώσεις της στην καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου (Young, 1998).

Η νομοφοβία και η εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο θα αξιολογηθούν με τη χρήση του **Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)**, ενός εργαλείου αυτοαναφοράς που εξετάζει το άγχος και τη δυσφορία που προκαλεί η αδυναμία πρόσβασης ή χρήσης του κινητού τηλεφώνου. Το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε από τους Yildirim και Correia (2015). Στην παρούσα έρευνα θα χρησιμοποιηθεί η ελληνική εκδοχή του εργαλείου, για τη χρήση της οποίας θα εξασφαλιστεί σχετική άδεια από τους δημιουργούς/διαχειριστές του

ερωτηματολογίου. Η ελληνική εκδοχή του NMP-Q έχει ελεγχθεί ως προς την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της σε ελληνικό φοιτητικό πληθυσμό (Gnardellis *et al.*, 2022).

Επιπλέον, για τη διερεύνηση του άγχους θα χρησιμοποιηθεί η κλίμακα **Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)**, ένα έγκυρο και αξιόπιστο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, το οποίο εκτιμά τα επίπεδα γενικευμένου άγχους των συμμετεχόντων (Spitzer *et al.*, 2006).

Για τη μέτρηση της υποκειμενικής αίσθησης μοναξιάς θα χρησιμοποιηθεί η **Κλίμακα Μοναξιάς UCLA, Έκδοση 3 (UCLA Loneliness Scale – Version 3)**, η οποία αναπτύχθηκε από τον Russell (1996). Η κλίμακα περιλαμβάνει 20 δηλώσεις και αποσκοπεί στην αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς. Στην παρούσα έρευνα θα χρησιμοποιηθεί η ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου, βασισμένη στο πρωτότυπο εργαλείο, όπως αυτή είναι διαθέσιμη μέσω του Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy (2021).

Τέλος, η αυτοεκτίμηση των φοιτητών θα αξιολογηθεί μέσω της **Κλίμακας Αυτοεκτίμησης Rosenberg**, η οποία αποτελείται από 10 ερωτήσεις και χρησιμοποιείται ευρέως για την αποτύπωση της συνολικής αξιολόγησης που έχει το άτομο για τον εαυτό του (Rosenberg, 1965).

Ο συνδυασμός των παραπάνω εργαλείων θα επιτρέψει μια σφαιρική προσέγγιση της πολυεξάρτησης, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις εξαρτητικές συμπεριφορές όσο και κρίσιμους ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η αυτοεκτίμηση και η μοναξιά.

4. Αναμενόμενα Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της παρούσας μελέτης αναμένεται να προκύψουν δεδομένα που θα καταδεικνύουν την ύπαρξη **στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων** μεταξύ παραδοσιακών και νέων μορφών εξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό. Ειδικότερα, αναμένεται ότι φοιτητές με αυξημένα επίπεδα νομοφοβίας θα εμφανίζουν **υψηλότερα επίπεδα κατανάλωσης αλκοόλ, συχνότερη χρήση νικοτίνης και ψυχοδραστικών ουσιών**, καθώς και **αυξημένο βαθμό εμπλοκής με τον τζόγο**.

Επιπλέον, αναμένεται ότι η **υποκειμενική αίσθηση μοναξιάς** θα σχετίζεται **θετικά και στατιστικά σημαντικά** με την ένταση των εξαρτητικών συμπεριφορών, λειτουργώντας ως **παράγοντας κινδύνου** για την ανάπτυξη πολυεξάρτησης. Η παρούσα έρευνα εκτιμάται

ότι θα αναδείξει **διακριτά προφίλ φοιτητών με πολλαπλές εξαρτήσεις**, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τον σχεδιασμό **στοχευμένων παρεμβάσεων πρόληψης** και την ενίσχυση της **ψυχοκοινωνικής υποστήριξης** εντός του πανεπιστημιακού πλαισίου. Συνολικά, τα αναμενόμενα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αναμένεται να ενισχύσουν την κατανόηση των συσχετίσεων μεταξύ μοναξιάς, νομοφοβίας και εξαρτητικών συμπεριφορών στον φοιτητικό πληθυσμό, συμβάλλοντας στον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων πρόληψης και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

5. Χρονοδιάγραμμα

Μήνας 1–2: Ανασκόπηση βιβλιογραφίας και συγγραφή θεωρητικού μέρους.

Μήνας3: Συλλογή δεδομένων μέσω ερωτηματολογίων.

Μήνας 4: Στατιστική ανάλυση δεδομένων.

Μήνας 5: Συγγραφή αποτελεσμάτων και συζήτησης.

Μήνας 6: Ολοκλήρωση εργασίας και προετοιμασία παρουσίασης.

6. Κόστος – Ηθικά Ζητήματα

Η διεξαγωγή της παρούσας έρευνας **δεν αναμένεται να επιφέρει οικονομική επιβάρυνση** ούτε να προβλέπει οποιαδήποτε μορφή αποζημίωσης για τους συμμετέχοντες. **Δεν αναμένεται να υφίσταται σύγκρουση συμφερόντων.** Κατά την υλοποίηση της μελέτης **θα τηρηθούν όλες οι αρχές δεοντολογίας**, με ιδιαίτερη έμφαση στην **εθελοντική συμμετοχή**, την **ανωνυμία** και την **εμπιστευτικότητα των δεδομένων**.

7.Βιβλιογραφία

Al-Mamun, F., Mamun, M.A., Prodhan, M.S., Muktarul, M., Griffiths, M.D., Muhit, M. and Sikder, M.T. (2023) *Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia*. Heliyon, 9(3), e14284.

Al-Mamun, F., Mamun, M.A., Kaggwa, M.M. and Sikder, M.T. (2025) *The prevalence of nomophobia: A systematic review and meta-analysis*. Psychiatry Research, 349, 116152.

Berman, A.H., Bergman, H., Palmstierna, T. and Schlyter, F. (2002) *Evaluation of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) in criminal justice and detoxification settings*. European Addiction Research, 8(2), pp. 69–75.

Díaz-Geada, A., Moure-Rodríguez, L., Mallah, N., Corral, M., Platas Ferreiro, M.L. and Caamaño-Isorna, F. (2024) *Nomophobia and alcohol, tobacco, and cannabis consumption in adolescents in Galicia*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 27(4), pp. 261–267. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0408>

Gnardellis, C., Notara, V., Vagka, E., Gialamas, V. and Lagiou, A. (2022) *Validity of the Greek version of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and sociodemographic determinants of nomophobia among university students*. International Journal of Human–Computer Interaction, 38(14), pp. 1321–1330. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2049139>

Jiang, Y., Shen, Z., Zeng, Y., Li, S., Li, H., Xiong, Y. and Ye, Z. (2024) *Social anxiety, loneliness and mobile phone addiction among nursing students: Latent profile and moderated mediation analyses*. Frontiers in Psychology, 15, Article 11658247.

Raj, J.B., Srinivasan, K. and Veeraraghavan, V. (2023) *Smartphone addiction and its impacts on loneliness, happiness, and satisfaction with life in medical students*. Addict Health, 15(4), pp. 247–252.

Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Russell, D.W. (1996) *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure*. Journal of Personality Assessment, 66(1), pp. 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B.W. and Löwe, B. (2006) *A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7*. Archives of Internal Medicine, 166(10), pp. 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

Sussman, S., Lisha, N. and Griffiths, M.D. (2011) *Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority?* Evaluation & the Health Professions, 34(1), pp. 3–56. <https://doi.org/10.1177/0163278710380124>

World Health Organization (1989) *AUDIT: The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for use in primary health care*. Geneva: World Health Organization.

Yang, Z., Asbury, K. and Griffiths, M.D. (2022) *An exploration of problematic smartphone use among university students: Associations with quality of life and mental health*. International Journal of Mental Health and Addiction, 20, pp. 321–337.

Yildirim, C. and Correia, A.P. (2015) *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*. Computers in Human Behavior, 49, pp. 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Young, K.S. (1998) *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. CyberPsychology & Behavior, 1(3), pp. 237–244.

Yue, Z., Zhang, H., Zhang, X. and Wang, Y. (2022) *Exploring the relationship between social exclusion and smartphone addiction*. Frontiers in Psychology, 13, Article 945631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.945631>

Παράρτημα Β: Έγκριση Ερευνητικού Πρωτοκόλλου



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ιωάννινα,
Αριθμ. Πρωτ.: 15438/02-04-2026

Προς

κ. Ελένη Δραγκιώτη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια,

Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Αξιότιμη κυρία Δραγκιώτη,

Κατόπιν εξέτασης της αίτησής σας από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστήμιου Ιωαννίνων στην Συνεδρίαση της 1^{ης} Απριλίου 2026, καθώς και των συμπληρωματικών στοιχείων που σας ζητήθηκαν, σας χορηγείται δεοντολογική έγκριση για την παρακάτω πρόταση:

Τίτλος: «Διερεύνηση πολυεξάρτησης φοιτητών: συσχετίσεις παραδοσιακών εθισμών με νέες μορφές εξάρτησης».

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία στη διεξαγωγή της έρευνας.

Με εκτίμηση,

Η Πρόεδρος

της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας

Καθηγήτρια Τμήματος Ιατρικής ΠΙ

Παράρτημα Γ: Έντυπο Πληροφόρησης Συμμετέχοντα

ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

1. ΤΙΤΛΟΣ	Διερεύνηση πολυεξάρτησης φοιτητών: συσχετίσεις παραδοσιακών εθισμών με νέες μορφές εξάρτησης
ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ	• Δρ. Ελένη Δραγκιώτη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων (Κύρια Ερευνήτρια), email: dragioti@uoi.gr • Δρ. Μαίρη Γκούβα, Καθηγήτρια Ψυχολογίας, Πρόεδρος Τμήματος Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων (Αναπληρώτρια Κύρια Ερευνήτρια), email: gouna@uoi.gr, τηλ.: +30 2651050762 • Δρ. Ζωή Κωνσταντή, Επίκουρος Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, email: zkonstanti@uoi.gr, τηλ.: +30 2651050773 • Σοφογιάννη Μυρτώ Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια, ΔΠΜΣ «Νοσηλευτική Φροντίδα Ενηλίκων» Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣ	-

2. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ, ΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ;
Το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων συμμετέχει σε μια ερευνητική μελέτη που διερευνά το φαινόμενο της πολυεξάρτησης στον φοιτητικό πληθυσμό. Η πολυεξάρτηση αναφέρεται στη συνύπαρξη και αλληλεπίδραση πολλαπλών εξαρτητικών συμπεριφορών, οι οποίες μπορεί να αφορούν τόσο παραδοσιακές μορφές εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, η νικοτίνη και ο τζόγος, όσο και νεότερες μορφές εξάρτησης, όπως η νομοφοβία και ο εθισμός στο διαδίκτυο. Οι εξαρτητικές συμπεριφορές στους νέους ενήλικες αποτελούν ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας, καθώς συνδέονται συχνά με διάφορους ψυχολογικούς παράγοντες. Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας εξετάζεται επίσης η σχέση των εξαρτήσεων αυτών με ψυχολογικές μεταβλητές, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση, προκειμένου να διερευνηθεί πώς οι παράγοντες αυτοί αλληλοσχετίζονται στον φοιτητικό πληθυσμό. Η συμβολή σας στην έρευνα είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς τα αποτελέσματα της μελέτης αναμένεται να συμβάλουν στην καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της πολυεξάρτησης στους φοιτητές. Παράλληλα, μπορούν να

αποτελέσουν τη βάση για τον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων πρόληψης και την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στο πανεπιστημιακό περιβάλλον.

3. ΓΙΑΤΙ ΕΧΩ ΠΡΟΣΚΛΗΘΕΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ;

Καλείστε να συμμετάσχετε στην παρούσα ερευνητική μελέτη, επειδή είστε ενεργός/ή φοιτητής/φοιτήτρια του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, άνω των 18 ετών, και ανήκετε στον προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό φοιτητικό πληθυσμό του Τμήματος. Το παρόν έντυπο ενημερωμένης συγκατάθεσης περιέχει πληροφορίες σχετικά με την ερευνητική μελέτη στην οποία καλείστε να συμμετάσχετε, καθώς και πληροφορίες για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας ως συμμετέχοντα/ουσα. Παρακαλείσθε να διαβάσετε προσεκτικά το παρόν έντυπο ενημερωμένης συγκατάθεσης, ώστε να βεβαιωθείτε ότι είστε πλήρως ενημερωμένος/η πριν αποφασίσετε εάν επιθυμείτε να συμμετάσχετε στην έρευνα. Σε περίπτωση που επιλέξετε να συμμετάσχετε εθελοντικά, μπορείτε να δηλώσετε τη συγκατάθεσή σας τσεκάροντας το αντίστοιχο τετραγωνίδιο στο τέλος του παρόντος εγγράφου.

4. ΤΙ ΘΑ ΜΟΥ ΖΗΤΗΘΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Η συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα περιλαμβάνει τη συμπλήρωση ενός ηλεκτρονικού και ανώνυμου ερωτηματολογίου. Αρχικά θα σας ζητηθεί να απαντήσετε σε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με δημογραφικά στοιχεία, όπως η ηλικία, το φύλο και το έτος σπουδών σας. Στη συνέχεια, το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ερωτήσεις που αφορούν διάφορες μορφές εξάρτησης, όπως η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, η χρήση νικοτίνης, ο τζόγος, καθώς και νεότερες μορφές εξάρτησης όπως η νομοφοβία και ο εθισμός στο διαδίκτυο. Παράλληλα, θα συμπληρώσετε κλίμακες που αφορούν ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση. Η συμμετοχή σας είναι απολύτως εθελοντική και πριν από τη συμμετοχή σας θα δηλώσετε τη συγκατάθεσή σας μέσω του εντύπου ενημερωμένης συναίνεσης. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου εκτιμάται ότι θα διαρκέσει περίπου 15–20 λεπτά.

5. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟΙ Ή ΚΟΣΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ;

Η συμμετοχή σας στην έρευνα δεν συνεπάγεται κάποιον κίνδυνο ή οικονομική επιβάρυνση για εσάς. Σε περίπτωση διαπίστωσης παράνομων πράξεων ή εγκληματικών δράσεων σας ενημερώνουμε ότι τα στοιχεία σας δεν προστατεύονται από τυχόν έρευνα των επίσημων αρχών και ότι ενδέχεται να οφείλουμε να προβούμε στις απαραίτητες νόμιμες ενέργειες ενημέρωσης των αρχών, ειδικά εάν υπάρχει κίνδυνος για την σωματική υγεία ή την ζωή ανθρώπων.

6. ΥΠΟΧΡΕΟΥΜΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ;

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι **απολύτως εθελοντική**. Μπορείτε να αρνηθείτε να

συμμετάσχετε χωρίς καμία αιτιολογία ή δικαιολογία. Μπορείτε να αλλάξετε γνώμη ανά πάσα στιγμή και να αποχωρήσετε από την έρευνα χωρίς καμία αιτιολογία ή δικαιολογία και χωρίς καμία συνέπεια για σας. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να ζητήσετε να διαγραφούν τα δεδομένα και οι πληροφορίες που έχουμε συλλέξει για σας.

ΕΕ

7. ΘΑ ΛΑΒΩ ΚΑΠΟΙΑ ΑΜΟΙΒΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΥ;

Δεν προβλέπεται καμία οικονομική ή άλλη αμοιβή για τη συμμετοχή.

8. ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΜΟΥ ΔΕΔΟΜΕΝΑ;

Υπεύθυνος Επεξεργασίας των δεδομένων σας για την Ελλάδα είναι το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Θα συγκεντρώσουμε τα παρακάτω προσωπικά δεδομένα σας: έτος σπουδών, στοιχεία επικοινωνίας κυρίως e-mail. Τα δεδομένα σας θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς, επιστημονικούς και στατιστικούς σκοπούς. Τα δεδομένα σας επεξεργάζονται βάσει της ρητής συγκατάθεσής σας, που μας παρέχετε διαμέσου του παρόντος εντύπου. Όλα τα δεδομένα που θα συλλέγονται θα αποθηκεύονται σε ασφαλή ηλεκτρονικό διακομιστή που θα προστατεύεται με κωδικό πρόσβασης. Με κανέναν τρόπο δεν θα αποκαλυφθεί η ταυτότητά σας σε δημοσιεύσεις, δημόσιες παρουσιάσεις ή επιστημονικές αναφορές. Σε περίπτωση που θελήσουμε να χρησιμοποιήσουμε τα δεδομένα σας επώνυμα, θα ζητήσουμε προηγούμενος ξεχωριστά την ρητή συγκατάθεσή σας. Το Πανεπιστήμιο διατηρεί τα δεδομένα της έρευνας για πέντε (5) έτη από την ολοκλήρωση της έρευνας. Κατόπιν, τα δεδομένα θα καταστραφούν/διαγραφούν ασφαλώς. Εφόσον κρίνουμε ότι τα δεδομένα της έρευνας είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν για άλλη έρευνα ή να διατηρηθούν για σκοπούς αρχειοθέτησης, επιστημονικής ή ιστορικής έρευνας ή για στατιστικούς σκοπούς, θα προβούμε σε πλήρη ανωνυμοποίησή τους.

Τα δικαιώματά σας αναφορικά με τα προσωπικά σας δεδομένα είναι τα εξής:

Πρόσβαση

Να λάβετε αντίγραφα των δεδομένων σας

Διόρθωση

Να ζητήσετε διορθώσεις όσον αφορά τα δεδομένα σας

Φορητότητα
αποδέκτη

Να ζητήσετε να διαβιβάσουμε τα δεδομένα σας σε κάποιον

Επίσης, έχετε το δικαίωμα να ανακαλέσετε την συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή. Σε περίπτωση που ανακαλέσετε την συγκατάθεσή σας, έχετε επίσης τα εξής δικαιώματα:

Διαγραφή

Να ζητήσετε να διαγράψουμε τα δεδομένα σας

Περιορισμός επεξεργασίας
επεξεργασίας

Να ζητήσετε να σταματήσει ένα μέρος της

Για να υποβάλλετε τα αιτήματά σας αλλά και για οποιοδήποτε θέμα αφορά τα προσωπικά σας δεδομένα, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Υπεύθυνο Προστασίας Δεδομένων (DPO) του Πανεπιστημίου στο e-mail dpo@uoi.gr, τηλ. (2651007321) Για οποιαδήποτε παράβαση αφορά την επεξεργασία των προσωπικών σας δεδομένων, έχετε το δικαίωμα υποβολής καταγγελίας στην Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, Κηφισίας 1-3, Τ.Κ. 115 23, Αθήνα,

9. ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΥΠΟΒΑΛΛΩ ΠΑΡΑΠΟΝΑ Η ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΕΣ;

Για οποιαδήποτε παράπονα ή καταγγελίες σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας μπορείτε να προσφύγετε στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων στο email eyde@uoi.gr (τηλ.2651007134) καθώς και στον Επιστημονικά Υπεύθυνο/η

10. ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ Ή ΔΙΚΑΣΤΙΚΟΥ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΤΗ

Εσείς παρέχετε συγκατάθεση για το αν θα συμμετέχει ή όχι στην παρούσα έρευνα το άτομο για το οποίο είστε υπεύθυνος/η.

Μπορείτε να αποφασίσετε την αποχώρησή του ατόμου για το οποίο είστε υπεύθυνος/η οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς καμία συνέπεια.

Μπορείτε, επίσης, να αρνηθείτε να απαντήσει σε οποιεσδήποτε ερωτήσεις, εάν δεν επιθυμείτε να απαντήσει και να παραμείνει στην έρευνα.

Ο ερευνητής μπορεί να ζητήσει να αποσυρθεί το άτομο για το οποίο είστε υπεύθυνος/η από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

Δεν υπάρχουν προβλέψιμοι κίνδυνοι που προκύπτουν από τη συμμετοχή του ατόμου για το οποίο είστε υπεύθυνος/η στην παρούσα έρευνα.

Επιπλέον, εφόσον αυτό καθίσταται δυνατό, παρακαλούμε να αποφανθεί και το ίδιο το άτομο για το οποίο είστε υπεύθυνος/η ότι συγκατατίθεται, ελεύθερα και ανεμπόδιστα, να συμμετέχει στην παρούσα έρευνα.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η, **δηλώνω ότι έχω ενημερωθεί πλήρως** για τους όρους συμμετοχής μου στην έρευνα και την επεξεργασία των προσωπικών μου δεδομένων.

Παρέχω την ρητή συγκατάθεσή μου για την συμμετοχή μου στην έρευνα και την επεξεργασία των ως άνω αναφερόμενων προσωπικών μου δεδομένων.

Ονοματεπώνυμο συμμετέχοντος

Ονοματεπώνυμο: Σοφογιάννη Μυρτώ

Ημερομηνία: 1/03/2026

Υπογραφή:

**ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΟΝΕΑ / ΚΗΔΕΜΟΝΑ / ΔΙΚΑΣΤΙΚΟΥ
ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΤΗ**

Δηλώνω υπεύθυνα ότι: (Σημειώστε με Χ την κατηγορία που σας αφορά)

☐ Κατηγορία 1. Είμαι ο/η γονέας του προστατευόμενου τέκνου:

.....

☐ Κατηγορία 2. Είμαι το πρόσωπο που ασκεί, δυνάμει δικαστικής απόφασης ή συμβολαιογραφικής πράξης, την επιμέλεια (αποκλειστική ή από κοινού με (...)) **(συμπληρώνεται εφόσον υπάρχει)** του προστατευόμενου τέκνου:

.....

☐ Κατηγορία 3. Έχω οριστεί ως δικαστικός συμπαραστάτης του κάτωθι ατόμου
Ονοματεπώνυμο ατόμου που τελεί υπό καθεστώς δικαστικής συμπαράστασης:

.....

Αριθμός δικαστικής απόφασης: (...) **(συμπληρώνεται υποχρεωτικά)**:

Ο/η κάτωθι γονέας / κηδεμόνας / δικαστικός συμπαραστάτης (...) (ονοματεπώνυμο)

παρέχω την συγκατάθεσή μου για τη συμμετοχή **(σημειώστε με Χ την περίπτωση που σας αφορά)**:

☐ του ανήλικου τέκνου (...) (ονοματεπώνυμο του τέκνου)

☐ του ενήλικα που τελεί υπό δικαστική συμπαράσταση (...) (ονοματεπώνυμο)

στην έρευνα με τίτλο: (...)

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ
Ο κάτωθι υπογεγραμμένος δηλώνω ότι έχω ενημερωθεί πλήρως για τους όρους συμμετοχής στην έρευνα και για την επεξεργασία όλων των προσωπικών δεδομένων του ατόμου για το οποίο είμαι υπεύθυνος. Παρέχω την ρητή συγκατάθεσή μου για την συμμετοχή μου στην έρευνα και την επεξεργασία των ως άνω αναφερόμενων προσωπικών μου δεδομένων του ατόμου για το οποίο είμαι υπεύθυνος.

Ονοματεπώνυμο γονέα/κηδεμόνα/δικαστικού συμπαραστάτη

Ονοματεπώνυμο:

Ημερομηνία:

Υπογραφή:

Παράρτημα Δ: Ερωτηματολόγιο Έρευνας

Διερεύνηση πολυεξάρτησης

Η μελέτη αυτή διεξάγεται στο πλαίσιο της διπλωματικής μου εργασίας με τίτλο:

«Διερεύνηση πολυεξάρτησης φοιτητών: συσχετίσεις παραδοσιακών εθισμών με νέες μορφές εξάρτησης», για το Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Νοσηλευτική Φροντίδα Ενηλίκων» του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Τα ερωτηματολόγια που θα συναντήσετε στις επόμενες σελίδες έχουν σχεδιαστεί για να διερευνήσουν διάφορους παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με παραδοσιακές και νέες μορφές εξάρτησης στους φοιτητές. Ο σκοπός της μελέτης είναι να καταγραφούν και να αναλυθούν αυτές οι σχέσεις, και για το λόγο αυτό θεωρούμε τη συμμετοχή και τη βοήθειά σας ιδιαίτερα σημαντική.

Παρακαλούμε, συμπληρώστε τα ερωτηματολόγια σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται. Η συμμετοχή σας είναι ανώνυμη και οι πληροφορίες που θα παρέχετε θα διαφυλαχθούν ως απόρρητες.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τον χρόνο και τη συνεργασία σας.

Κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία

1. Ηλικία *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ 18–24

☐ 25–29

☐ 30–34

☐ 35–39

☐ 40+

1. Φύλλο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ Άνδρας

☐ Γυναίκα

☐ Άλλο

2. Επίπεδο σπουδών *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ Προπτυχιακό πρόγραμμα

☐ Μεταπτυχιακό πρόγραμμα

3. Έτος σπουδών *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ 1ο

☐ 2ο

☐ 3ο

☐ 4ο

☐ Άνω των 4 ετών (προπτυχιακό)

☐ 1ο έτος μεταπτυχιακού

☐ 2ο έτος μεταπτυχιακού ή άνω

Συνήθειες καπνίσματος

1. Καπνίζετε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Πρώην καπνιστής

2. Αν ναι πόσο καπνίζετε ημερησίως; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ 1 - 5
- ☐ 6 - 10
- ☐ 11 - 20
- ☐ Πάνω από ένα πακέτο
- ☐ Δεν καπνίζω

3. Αν ναι, σε ποια ηλικία δοκιμάσατε για πρώτη φορά τσιγάρο;

Το ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της κατανάλωσης αλκοόλ Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)

Σημειώστε με Χ στο κουτί που περιγράφει καλύτερα την απάντησή σας σε κάθε ερώτηση

1. 1. Πόσο συχνά πίνετε ποτό που περιέχει αλκοόλ; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ποτέ
- ☐ 1 φορά το μήνα ή λιγότερο ☐
- 2 ως 4 τέσσερις φορές το μήνα
- ☐ 2 ως 3 φορές τη βδομάδα
- ☐ 4 ή περισσότερες φορές τη βδομάδα

2. 2. Πόσα αλκοολούχα ποτά πίνετε σε μια συνηθισμένη ημέρα; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ 1 ή 2
- ☐ 3 ή 4
- ☐ 5 ή 6
- ☐ 7 , 8 ή 9
- ☐ 10 ή περισσότερα
- ☐ Κανένα

3. 3. Πόσο συχνά πίνετε έξι ή περισσότερα ποτά κάθε φορά; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ποτέ
- ☐ Λιγότερο από 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά τη βδομάδα

Καθημερινά ☐ ή σχεδόν καθημερινά

1. 4.Πέρυσι, πόσο συχνά βρήκατε ότι δε μπορούσατε να σταματήσετε να πίνετε από τη στιγμή που αρχίσατε να πίνετε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ποτέ
- ☐ Λιγότερο από 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά τη βδομάδα
- ☐ Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά

2. 5.Πέρυσι, πόσο συχνά δεν πετύχατε να κάνετε ότι συνήθως κάνετε λόγω κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ποτέ
- ☐ Λιγότερο από 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά τη βδομάδα
- ☐ Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά

1. 6. Πέρυσι, πόσο συχνά χρειάζοσαστε ένα πρώτο ποτό το πρωί για να
μπορέσετε να αρχίσετε την ημέρα μετά από μεγάλη κατανάλωση
οινοπνευματωδών ποτών;

*

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ποτέ
- ☐ Λιγότερο από 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά τη βδομάδα
- ☐ Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά

2. 7. Πέρυσι, πόσο συχνά είχατε συναίσθημά ενοχής ή τύψης μετά από
κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών;

*

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ποτέ
- ☐ Λιγότερο από 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά τη βδομάδα
- ☐ Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά

1. 8. Πέρυσι, πόσο συχνά δε μπορέσετε να θυμηθείτε τι συνέβη το προηγούμενο βράδυ λόγω κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ποτέ
- ☐ Λιγότερο από 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά το μήνα
- ☐ 1 φορά τη βδομάδα
- ☐ Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά

2. 9. Έχετε τραυματιστεί εσείς ή κάποιος άλλος λόγω της δικής σας κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Όχι
- ☐ Ναι, αλλά όχι πέρυσι
- ☐ Ναι, πέρυσι

3. 10. Ανησυχούν οι συγγενείς, ή φίλοι ή γιατρός ή άλλος επαγγελματίας υγείας για την κατανάλωσή σας ποτού ή σας συνέστησαν να το μετριάσετε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Όχι
- ☐ Ναι, αλλά όχι πέρυσι
- ☐ Ναι, πέρυσι

Το ερωτηματολόγιο για την χρήση ψυχοδραστικών ουσιών Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT)

Σημειώστε με Χ στο κουτί που περιγράφει καλύτερα την απάντησή σας σε κάθε ερώτηση

1. 1.Πόσο συχνά κάνεις χρήση άλλων ουσιών εκτός από αλκοόλ; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ ποτέ
- ☐ μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- ☐ 2-4 φορές το μήνα
- ☐ 2-3 φορές την εβδομάδα
- ☐ 4 φορές την εβδομάδα ή παραπάνω

2. 2. Κάνεις παράλληλη χρήση διαφόρων ουσιών; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ ποτέ
- ☐ μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- ☐ 2-4 φορές το μήνα
- ☐ 2-3 φορές την εβδομάδα
- ☐ 4 φορές την εβδομάδα ή παραπάνω

3. 3.Μία τυπική μέρα χρήσης, πόσες φορές τη μέρα παίρνεις ουσίες; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ 0
- ☐ 1-2
- ☐ 3-4
- ☐ 5-6
- ☐ 7 ή περισσότερες

1. 4. Πόσο συχνά είσαι υπό έντονη επήρεια ουσιών; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ ποτέ
- ☐ λιγότερο από μία φορά το μήνα
- ☐ κάθε μήνα
- ☐ κάθε εβδομάδα
- ☐ καθημερινά ή σχεδόν κάθε μέρα

2. 5. Τον προηγούμενο χρόνο, στάθηκε ποτέ αδύνατο να αντισταθείς στην επιθυμία σου για χρήση ουσιών; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ ποτέ
- ☐ λιγότερο από μία φορά τον μήνα
- ☐ κάθε μήνα
- ☐ κάθε εβδομάδα
- ☐ καθημερινά ή σχεδόν κάθε μέρα

3. 6. Τον περασμένο χρόνο, σου ήταν ποτέ αδύνατο να σταματήσεις τη χρήση μετά την έναρξή της; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ποτέ
- ☐ λιγότερο από μία φορά το μήνα
- ☐ Κάθε μήνα
- ☐ κάθε εβδομάδα
- ☐ καθημερινά ή σχεδόν κάθε μέρα

1. 7. Πόσο συχνά στη διάρκεια του προηγούμενου χρόνου έκανες χρήση ουσιών και στη συνέχεια αμέλησες τις υποχρεώσεις σου; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ ποτέ
- ☐ λιγότερο από μία φορά το μήνα
- ☐ κάθε μήνα
- ☐ κάθε εβδομάδα
- ☐ καθημερινά ή σχεδόν κάθε μέρα

2. 8. Πόσο συχνά στη διάρκεια του προηγούμενου χρόνου χρειάστηκε να κάνεις πρωινή χρήση μετά από έντονη χρήση την προηγούμενη ημέρα; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ ποτέ
- ☐ λιγότερο από μία φορά το μήνα
- ☐ κάθε μήνα
- ☐ κάθε εβδομάδα
- ☐ καθημερινά ή σχεδόν κάθε μέρα

3. 9. Πόσο συχνά μέσα στον προηγούμενο χρόνο είχες αισθήματα ενοχής ή αισθανόσουν άσχημα επειδή έκανες χρήση ουσιών; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ ποτέ
- ☐ λιγότερο από μία φορά το μήνα
- ☐ κάθε μήνα
- ☐ κάθε εβδομάδα
- ☐ καθημερινά ή σχεδόν κάθε μέρα

1. 10. Έχεις εσύ ή κάποιος άλλος υποστεί (σωματική ή ψυχική) βλάβη επειδή είχες *
κάνει χρήση ουσιών;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Όχι
- ☐ Ναι, αλλά όχι κατά τη διάρκεια του περασμένου χρόνου.
- ☐ Ναι, κατά τη διάρκεια του περασμένου χρόνου

2. 11. Έχει ανησυχήσει κάποιος συγγενής ή φίλος, γιατρός ή νοσηλευτής ή *
οποιοσδήποτε άλλος για τη χρήση που κάνεις ή σου έχει πει ότι θα έπρεπε να
τη σταματήσεις;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Όχι
- ☐ Ναι, αλλά όχι κατά τη διάρκεια περασμένου χρόνου.
- ☐ Ναι, κατά τη διάρκεια του του περασμένου χρόνου

Το ερωτηματολόγιο για τον εθισμό στο διαδίκτυο, Internet Addiction Test (IAT)

- 0 Ποτέ
1 Σπάνια
2 Περιστασιακά
3 Συχνά
4 Πολύ συχνά
5 Πάντα

3. 1. Πόσο συχνά ανακαλύπτεις ότι είσαι συνδεδεμένος (online) περισσότερο απ' *
όσο σκόπευες;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. 2. Πόσο συχνά παραμελείς οικιακά καθήκοντα ή την ατομική καθαριότητα ή διατροφή σου, για να ξοδέψεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. 3. Πόσο συχνά προτιμάς την έξαψη του διαδικτύου από την οικειότητα με το σύντροφό σου; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. 4. Πόσο συχνά άλλοι άνθρωποι στη ζωή σου παραπονούνται για τη ποσότητα του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

4. 5. Πόσο συχνά οι επιδόσεις στο σχολείο, πανεπιστήμιο ή στη μόρφωσή σου γενικότερα μειώνονται εξαιτίας του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

1. 6. Πόσο συχνά δημιουργείς σχέσεις (μηνύματα, chat) με άλλους συνδεδεμένους χρήστες στο διαδίκτυο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. 7. Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο (email) πριν να κάνεις οτιδήποτε άλλο που θα έπρεπε να κάνεις; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. 8. Πόσο συχνά οι επαγγελματικές σου επιδόσεις ή η παραγωγικότητά σου μειώνεται λόγω του διαδικτύου; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

4. 9. Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις όταν είσαι συνδεδεμένος; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

1. 10. Πόσο συχνά διώχνεις ανησυχητικές σκέψεις για τη ζωή σου και τις αντικαθιστάς με καταπραϋντικές σκέψεις που αφορούν στο διαδίκτυο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. 11. Πόσο συχνά αισθάνεσαι προσμονή για τη στιγμή που θα είσαι και πάλι συνδεδεμένος; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. 12. Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου θα είναι βαρετή, άδεια και μίζερη, δίχως το διαδίκτυο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

4. 13. Πόσο συχνά σπάζεις και ρημάζεις, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα και επιθετικά, όταν κάποιος σε διακόπτει και σε απασχολεί ενώ είσαι συνδεδεμένος; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

1. 14. Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου για το διαδίκτυο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. 15. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατειλημμένος από τη σκέψη του διαδικτύου ενώ είσαι εκτός σύνδεσης (off line) ή φαντασιώνεσαι τι θα κάνεις όταν θα συνδεθείς; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. 16. Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει: «λίγα λεπτά ακόμη», όταν είσαι συνδεδεμένος; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

4. 17. Πόσο συχνά προσπαθείς να περιορίσεις τη ποσότητα του χρόνου που καταναλώνεις στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

1. 18. Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το πραγματικό χρονικό διάστημα που ήσουν συνδεδεμένος ή εφευρίσκεις δικαιολογίες γι' αυτό που κατά βάθος ξέρεις ότι δεν ευσταθούν;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. 19. Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδέψεις χρόνο συνδεδεμένος αντί να βγεις έξω με παρέα;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. 20. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατάθλιψη, δυσθυμία ή νευρική κατάσταση όταν είσαι εκτός σύνδεσης που εξαφανίζεται μόλις συνδεθείς;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Το ερωτηματολόγιο για τη νομοφοβία και η εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

Παρακαλώ υποδείξτε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε δήλωση σχετικά με το έξυπνο κινητό σας τηλέφωνο, βαθμολογώντας από το 1 («διαφωνώ εντελώς») μέχρι το 7 («συμφωνώ απόλυτα»).

1. 1. Θα ένιωθα άβολα αν δεν είχα συνεχή πρόσβαση σε πληροφορίες μέσα από το κινητό μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. 2. Θα ήμουν ενοχλημένος/η αν δεν μπορούσα να αναζητήσω πληροφορίες από το κινητό μου όταν θα το ήθελα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. 3. Το να μην μπορώ να πληροφορούμαι για νέα (ειδήσεις) από το κινητό μου (για παράδειγμα εκδηλώσεις, καιρός, κλπ) θα με έκανε νευρικό/ή. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. 4. Θα ένιωθα ενόχληση αν δεν θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω το κινητό μου ή/και τις δυνατότητές του, όποτε θέλω/το επιθυμώ *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. 5. Με τρομάζει η ιδέα πως θα μείνω από μπαταρία. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. 6. Εάν μου τελείωναν οι μονάδες ή το μηνιαίο όριο δεδομένων, θα πανικοβαλλόμουν. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. 7. Εάν δεν είχα σήμα ή δεν μπορούσα να συνδεθώ στο ασύρματο δίκτυο, θα έλεγχα συνέχεια αν βρήκε σήμα το κινητό ή κάποιο wi fi δίκτυο. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. 8. Αν δεν μπορούσα να χρησιμοποιήσω το κινητό μου, θα φοβόμουν μήπως αποκλειστώ κάπου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. 9. Εάν δεν μπορούσα να κοιτάξω το κινητό μου για ένα χρονικό διάστημα, θα ένιωθα την επιθυμία να το κοιτάξω/ελέγξω. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. 10. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα άγχος γιατί δεν θα μπορούσα να επικοινωνήσω άμεσα με την οικογένειά μου ή/και τους φίλους μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. 11. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ανησυχούσα επειδή η οικογένειά μου ή/και οι φίλοι μου δεν θα μπορούσαν να με βρουν. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. 12. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα νευρικός/ή επειδή δεν θα μπορούσα να λάβω κλήσεις ή μηνύματα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

1. 13. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα άγχος επειδή δεν θα μπορούσα να κρατήσω επαφή με την οικογένειά μου ή/και τους φίλους μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. 14. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα ανησυχία επειδή δεν θα γνώριζα αν κάποιος είχε προσπαθήσει να με βρει (πάρει, καλέσει, να επικοινωνήσει μαζί μου). *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. 15. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα άγχος επειδή θα είχε διακοπεί η συνεχής επικοινωνία που έχω με τους φίλους και την οικογένειά μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. 16. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα νευρικός/ή επειδή θα είχα «αποσυνδεθεί» από τη διαδικτυακή μου ταυτότητα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

1. 17. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα άβολα επειδή δεν θα μπορούσα να ενημερωθώ σχετικά με όλα όσα συμβαίνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα online δίκτυα (ιστότοπους, δίκτυα σε σύνδεση).

*

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. 18. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα περίεργα επειδή δεν θα μπορούσα να ελέγξω τις ενημερωτικές ειδοποιήσεις για αναβάθμιση από τις συνδέσεις μου και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

*

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. 19. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα άγχος επειδή δεν θα μπορούσα να δω τα email μου (τα ηλεκτρονικά μου μηνύματα).

*

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. 20. Εάν δεν είχα μαζί μου το κινητό μου, θα ένιωθα παράξενα επειδή δεν θα ήξερα τι να κάνω.

*

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Το ερωτηματολόγιο εκτίμησης του άγχους GAD-7

Τις τελευταίες 2 εβδομάδες πόσο συχνά σας ενόχλησαν τα παρακάτω προβλήματα;
(Κυκλώστε την κατάλληλη απάντηση)

0=Καθόλου

1=Μερικές μέρες

2=Περισσότερες από τις μισές μέρες

3=Σχεδόν κάθε μέρα

1. 1. Νιώσατε νευρικός(η), αγχωμένος(η) ή σε *
υπερένταση

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3
Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

2. 2. Δεν μπορούσατε να σταματήσετε ή να ελέγξετε το άγχος σας

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3
Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

3. 3. Ανησυχούσατε υπερβολικά για διάφορα *
πράγματα

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3
Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

1. 4. Δυσκολευόσασταν να χαλαρώσετε *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	0	1	2	3
Καθι	☐	☐	☐	☐
	Σχεδόν κάθε μέρα			

2. 5. Είχατε τόσο μεγάλη ανησυχία που δεν μπορούσατε να καθίσετε ακίνητος(η) *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	0	1	2	3
Καθι	☐	☐	☐	☐
	Σχεδόν κάθε μέρα			

3. 6. Νιώθατε εύκολα ενόχληση ή εκνευρισμό *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	0	1	2	3
Καθι	☐	☐	☐	☐
	Σχεδόν κάθε μέρα			

4. 7. Φοβόσασταν ότι κάτι φρικτό μπορεί να συμβεί *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	0	1	2	3
Καθι	☐	☐	☐	☐
	Σχεδόν κάθε μέρα			

Το ερωτηματολόγιο υποκειμενικού αισθήματος μοναξιά (Greek)(UCLA Loneliness Scale

Οι παρακάτω δηλώσεις περιγράφουν το πώς αισθάνονται μερικές φορές οι άνθρωποι. Για κάθε δήλωση παρακαλώ σημειώστε το πόσο συχνά αισθάνεστε αυτό που περιγράφει η κάθε δήλωση. (Κυκλώστε την κατάλληλη απάντηση)

1=Ποτέ

2=Σπάνια

3=Μερικές φορές

4=Συχνά

1. 1. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι συντονισμένος με τους ανθρώπους γύρω σου; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4
Ποτ ☐ ☐ ☐ ☐ Συχνά

2. 2. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι σου λείπει μια παρέα; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4
Ποτ ☐ ☐ ☐ ☐ Συχνά

3. 3. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν υπάρχει κανείς στον οποίο μπορείς να στραφείς για βοήθεια; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4
Ποτ ☐ ☐ ☐ ☐ Συχνά

1. 4. Πόσο συχνά αισθάνεσαι μόνος/η; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

2. 5. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι μέρος μίας ομάδας φίλων; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

3. 6. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι έχεις πολλά κοινά με τους ανθρώπους που είναι γύρω σου; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

4. 7. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν είσαι πλέον κοντά σε κάποιον; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

1. 8.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι τα ενδιαφέροντα και οι ιδέες σου δεν μοιράζονται *
από τους ανθρώπους γύρω σου;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	
Ποτ	☐	☐	☐	☐	Συχνά

2. 9.Πόσο συχνά αισθάνεσαι ανοιχτός και φιλικός; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	
Ποτ	☐	☐	☐	☐	Συχνά

3. 10. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κοντά στους ανθρώπους; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	
Ποτ	☐	☐	☐	☐	Συχνά

4. 11.Πόσο συχνά αισθάνεσαι "αφημένος στην άκρη"; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	
Ποτ	☐	☐	☐	☐	Συχνά

1. 12. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι σχέσεις σου με τους άλλους δεν είναι σημαντικός; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

2. 13. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι κανείς πραγματικά δεν σε ξέρει καλά; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

3. 14. Πόσο συχνά αισθάνεσαι απομονωμένος από τους άλλους; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

4. 15. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι μπορείς να βρεις παρέα όταν τη θέλεις; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

1. 16. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά σε καταλαβαίνουν; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

2. 17. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ντροπαλός; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

3. 18. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι άνθρωποι είναι γύρω σου αλλά όχι μαζί σου; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

4. 19. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να μιλήσεις; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4
Ποτ	☐	☐	☐	☐
				Συχνά

1. 20. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να στραφείς για βοήθεια; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	
Ποτ	☐	☐	☐	☐	Συχνά

Το ερωτηματολόγιο Κλίμακας Αυτοεκτίμησης Rosenberg

Παρακάτω είναι μια λίστα των καταστάσεων που αφορούν γενικά συναισθήματά για τον εαυτό σας. Αν συμφωνείτε έντονα, τσεκάρτε ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ. Αν συμφωνείτε με τη δήλωση, τσεκάρτε ΣΥΜΦΩΝΩ. Εάν διαφωνείτε, τσεκάρτε ΔΙΑΦΩΝΩ, αν διαφωνείτε έντονα, τσεκάρτε ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ.

2. 1. Μερικές φορές, νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός-η. * *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ Διαφωνώ
- ☐ απόλυτα

3. 2. Σε γενικές γραμμές, είμαι ικανοποιημένος από τον εαυτό μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ Διαφωνώ
- ☐ απόλυτα

3. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά για να είμαι υπερήφανος-η. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ Διαφωνώ
- ☐ απόλυτα

4. Είμαι σε θέση να κάνω τα πράγματα όπως και οι περισσότεροι άνθρωποι. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ Διαφωνώ
- ☐ απόλυτα

5. Σίγουρα αισθάνομαι άχρηστος-η κατά καιρούς. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ Διαφωνώ
- ☐ απόλυτα

6. Αισθάνομαι ότι έχω μια σειρά καλών δυνατοτήτων. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ Διαφωνώ
- ☐ απόλυτα

7. Μακάρι να μπορούσα να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ Διαφωνώ
- ☐ απόλυτα

8. Νιώθω ότι είμαι άτομο που αξίζει, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ Διαφωνώ
- ☐ απόλυτα

9.Συνολικά, τείνω να αισθάνομαι ότι είμαι αποτυχημένος-η. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ Διαφωνώ
- ☐ απόλυτα

10.Έχω μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Συμφωνώ Απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Διαφωνώ
- ☐ Διαφωνώ απόλυτα