Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο
Σχολή Επιστήμων Υγείας
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Πτυχιακή εργασία:

«Εμπειρίες τερματισμού διαπροσωπικών σχέσεων μέσω Ghosting και της επίδρασης τους στην ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή».

Φοιτήτριες:
Άρτεμις-Ελένη Δημήτριου, ΑΜ: yk20216
Αντωνία Μαρκουλακη, ΑΜ: yk20266

Επιβλέπων:
Ηλίας Μεραμβελιωτάκης

© Ηράκλειο, 2024

Hellenic Mediterranean University
School of Health Sciences
Department of Social Work

Thesis:

«Assessment of the experiences of ending interpersonal relationships through ghosting and their impact on well-being and life satisfaction»

Students:
Artemis-Helen Dimitriou, AM: yk20216
Antonia Markoulaki, AM: yk20266

Supervisor:
Ilias Meramveliotakis,

© Heraklion, 2024

Copyright@Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥ, ΕΛΜΕΠΑ.

https://sw.hmu.gr/

Το περιεχόμενο της παρούσας Π.Ε. αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία των συγγραφέων, Άρτεμις-Ελένης Δημητρίου και Αντωνίας Μαρκουλάκη, του επιβλέποντα καθηγητή, Ηλία Μεραμβελιωτάκη και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας και προστατεύεται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Ν. 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας

Οι υπογράφουσες φοιτήτριες του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου, δηλώνουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο:

«Εμπειρίες τερματισμού διαπροσωπικών σχέσεων μέσω Ghosting και της επίδρασης τους στην ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή».

είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μας δουλειάς και ότι όλες οι πηγές που έχουν χρησιμοποιηθεί αναφέρονται πλήρως. Επίσης, δηλώνουμε ότι δεν αποτελεί προϊόν οποιασδήποτε εξωτερικής μη αδειοδοτημένης βοήθειας και ότι δεν έχει υποβληθεί σε οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος αυτής ή στο σύνολό της.

Οι υπογράφουσες

Άρτεμις-Ελένη Δημητρίου Αντωνία Μαρκουλάκη

Περίληψη

Ο ορός «ghosting» περιγράφει την πρακτική κατά την οποία ένα άτομο αποφασίζει να τερματίσει μια διαπροσωπική σχέση διακόπτοντάς την επικοινωνία του με ένα άλλο άτομο, χωρίς καμία προειδοποίηση ή άλλη σχετική αιτιολογία (Freedman et.al., 2022). Έρευνες έχουν δείξει ότι η πρακτική του «ghosting» αποτελεί μια μορφή συναισθηματικής κακοποίησης, με πολλαπλή επίδραση (ψυχολογική, κοινωνική, επαγγελματική) στο άτομο που γίνεται αποδέκτης αυτής της πρακτικής. Έτσι, λοιπόν παρατηρείτε ότι ο αποδέκτης ,πολύ συχνά νιώθει απογοήτευση, μοναξιά, δηλαδή απομονώνεται από το κοινωνικό σύνολο και χάνει τα οφέλη της αλληλεπίδρασης (Patric, 2023). Επίσης, μια ακόμα συνέπεια του φαινομένου αυτού είναι οι καταθλιπτικές τάσεις και ο φόβος να δημιουργήσει νέες σχέσεις στο μέλλον. Συνήθως κίνητρο για χρήση τα πρακτικής αυτής αποτελεί η αποφυγή της συναισθηματικής φόρτισης αλλά και της κατάστασης που ακολουθεί, χωρίς ο θύτης να αντιλαμβάνεται το αντίκτυπο της συμπεριφοράς αυτής στο θύμα, ωστόσο αρνητικές επιπτώσεις σημειώνονται και στο θύτη, όπως το αίσθημα της ενοχής κλπ (Freedman & Holmes et al., 2022).

Σκοπός, της παρούσας μελέτης αποτελεί η καταγραφή των εμπειριών τερματισμού διαπροσωπικών σχέσεων μέσω του ghosting και η διερεύνηση των επιδράσεων του στην ευημερία και την ικανοποίηση από την ζωή των φοιτητών και φοιτητριών του τμήματος κοινωνικής εργασίας της ΣΕΥ, του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστήμιου. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 φοιτητές και φοιτήτριες Κοινωνικής Εργασίας, από το αντίστοιχο Τμήμα του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου. Εργαλείο συλλογής των δεδομένων ήταν ένα αυτό-συμπληρούμενο ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από ερωτήσεις κοινωνικοδημογραφικών στοιχείων, την μεταφρασμένη κλίμακα «ghost» του Jahrami, το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ευημερίας (Psychological Well-being), της ανθεκτικότητας (Brief Resilience Scale) και της ικανοποίησης από την ζωή (Scale Satisfaction). Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε σε ηλεκτρονική μορφή, μέσω Google Forms, ενώ η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως το μεταφρασμένο ερωτηματολόγιο είχε υψηλή αξιοπιστία, όπως και το αρχικό, αν και οι φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος που συμμετείχαν στην έρευνα φαίνεται να μην έχουν βιώσει εμπειρίες του φαινομένου Ghosting. Παράλληλα, εξετάζοντας την ευημερία, την ανθεκτικότητα και

την ικανοποίηση από ζωή, φαίνεται πως οι εμπειρίες Ghosting δεν επιδρούν τόσο σε αυτές τις μεταβλητές. Τα αποτελέσματα της παρούσας φιλοδοξούμε να δώσουν το έναυσμα και σε άλλους ερευνητές να μελετήσουν το συγκεκριμένο θέμα.

Λέξεις κλειδιά: ghosting, διαπροσωπικές σχέσεις, ghostee, ghoster, ερωτηματολόγιο

Abstract

The term "ghosting" describes the practice whereby an individual decides to end an interpersonal relationship by abruptly cutting off communication with another person, without any warning or other justification (Freedman et al., 2022). Research has shown that ghosting constitutes a form of emotional abuse with multiple impacts (psychological, social, and professional) on the individual who experiences this behavior. Consequently, the recipient of ghosting often feels disappointment, loneliness, and social isolation, losing the benefits of social interaction (Patric, 2023). Another consequence of this phenomenon is the development of depressive tendencies and a fear of forming new relationships in the future. Generally, the motivation behind this practice is the desire to avoid emotional strain and the subsequent situation, while the person who engages in ghosting often fails to recognize its impact on the victim. However, negative consequences are also observed in the ghoster, such as feelings of guilt, among others (Freedman & Holmes et al., 2022).

The purpose of this study is to document experiences of ending interpersonal relationships through ghosting and to examine its effects on the well-being and life satisfaction of students in the Social Work Department of the School of Health and Welfare Sciences at the Hellenic Mediterranean University. The study sample consisted of 100 Social Work students from the respective department of the Hellenic Mediterranean University. Data collection was conducted using a self-administered questionnaire composed of social-demographic questions, the translated "Ghost Scale" by Jahrami, as well as questionnaires assessing psychological well-being, resilience (Brief Resilience Scale), and life satisfaction (Scale Satisfaction). The questionnaire was distributed electronically via Google Forms, and data analysis was performed using the SPSS statistical software.

The research findings indicated that the translated questionnaire exhibited high reliability, comparable to the original. However, it appears that the students in the Department who participated in the study have not generally experienced ghosting. Furthermore, examining well-being, resilience, and life satisfaction revealed that ghosting experiences do not significantly affect these variables. We hope that the results of this study will encourage further research on this topic by other scholars.

Keywords: ghosting, interpersonal relationships, ghostee, ghoster, questionnaire

Ευχαριστίες

Η παρούσα πτυχιακή εργασία, σηματοδοτεί την περάτωση των προπτυχιακών σπουδών, οπού ήταν μια αξέχαστη εμπειρία ,γεμάτο με ανεξίτηλες αναμνήσεις που θα παραμένουν στις μνήμες μας για πάντα. Με την ολοκλήρωση , αυτής της ερευνάς θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους αυτούς που μας βοήθησαν να τα βγάλουμε εις πέρας και να έχουμε ένα τελικό αποτέλεσμα.

Αρχικά, να ευχαριστήσουμε θερμά, τον υπεύθυνο καθηγητή – επιβλέπων της πτυχιακής μας Ηλία Μαρεμβιλιωτακη, που με το ξεχωριστό τρόπο και με την υπομονή του μας στήριξε, και έδειξε εμπιστοσύνη προς το πρόσωπο μας. Επίσης, μας ενθάρρυνε συνεχώς και μας βοηθούσε στην αντιμετώπιση κάθε δυσκολίας.

Επιπλέον, νιώθουμε ευγνώμων και ευχαριστούμε τον συγγραφέα H. Jahrami, που μας έδωσε και μας επέτρεψε την χρήση του ερωτηματολόγιο του στην πτυχιακή μας. Τέλος, ευχαριστούμε τους φίλους και τις οικογένειας μας για την στήριξη τους, στο έργο μας.

Α. Ε. .Δημήτριου

Α. Μαρκουλακη

Περιεχόμενα

Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας 4

Περίληψη 5

Abstract 7

Ευχαριστίες 9

Περιεχόμενα 10

Περιεχόμενα Εικόνων 11

Εισαγωγή 12

Κεφάλαιο Πρώτο: Βασικοί Ορισμοί 14

1.1 Η έννοια των διαπροσωπικών σχέσεων 14

Εργασιακές 15

Φιλικές 15

Ερωτικές 15

Οικογενειακές 16

1.2 Η έννοια του ghosting 16

1.3 Η έννοια της ευημερίας 17

1.4 Η έννοια της Ικανοποίησης από τη Ζωή 18

Κεφάλαιο Δεύτερο: Θεωρίες Διαπροσωπικών Σχέσεων 21

Κεφάλαιο Τρίτο: Η έρευνα γύρω από το φαινόμενο Ghosting 27

3.1 Το Ghosting ως κοινωνικό φαινόμενο σε συντροφικές σχέσεις 27

3.2 Το Ghosting ως φαινόμενο στην επαγγελματική και την ιδιωτική ζωή 28

3.3 Αίτιες εμφάνισης του φαινομένου Ghosting 29

3.4 Ψυχολογικές συνέπειες του φαινομένου Ghosting 30

Κεφάλαιο Τέταρτο: Μεθοδολογία έρευνας 33

4.1 Σκοπός 33

4.2 Ερευνητικές υποθέσεις 33

4.3 Πληθυσμός-Δείγμα της έρευνας 33

4.4 Διαδικασία 34
4.5 Εργαλείο της έρευνας 35
Κεφάλαιο Πέμπτο: Αποτελέσματα της έρευνας 38
Κεφάλαιο Έκτο: Συζήτηση αποτελεσμάτων 41
6.1 Γενικά 41
6.2 Περιορισμοί έρευνας 42
Κεφάλαιο Έβδομο: Συμπεράσματα 43
7.1 Γενικά 43
7.2 Προτάσεις 43
Βιβλιογραφία 44

Περιεχόμενα Εικόνων

Εικόνα 1: Οι τέσσερις βασικοί άξονες του διαπροσωπικού οκταγώνου 24
Εικόνα 2:Το Οκτάγωνο των Διαπροσωπικών Σχέσεων 25
Εικόνα 3: Τα μέρη της επικοινωνίας .....**Error! Bookmark not defined.**

Εισαγωγή

Η παρούσα ερευνά αξιολογεί τις εμπειρίες τερματισμού διαπροσωπικών σχέσεων μέσω του ghosting και διερευνά τις επιδράσεις στην ευημερία και την ικανοποίηση από την ζωή των φοιτητών και φοιτητριών του τμήματος κοινωνικής εργασίας, της ΣΕΥ, του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστήμιου.

Στις μέρες μας, οι άνθρωποι δεν έχουν το χρόνο ή/και τη διάθεση να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους, με αποτέλεσμα συχνά να αποκόβονται ξαφνικά, χωρίς εξήγηση. Η κατάσταση όπου ένα άτομο αποφασίζει να τερματίσει μια σχέση, διακόπτοντας την επικοινωνία του με ένα άλλο άτομο, χωρίς προειδοποίηση ή αιτιολογία καλείται «ghosting» (Freedman et al., 2022).

Επίσης, η αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των κινητών τηλέφωνων, έχει κάνει το φαινόμενο του ghosting, να γίνεται αισθητό, όλο και περισσότερο, καθώς προτιμούν την διακοπή μια σχέσης μέσω αυτών, πάρα από τον παραδοσιακό τρόπο τερματισμού ώστε να αποφύγουν την δυσφορία που θα τους προκαλέσει η πρόσωπο με πρόσωπο συνάντηση. Οι Timmermons et al. (2023) πως οι ενέργειες αυτές μπορεί να οφείλονται στην προσωπικότητα του ατόμου πχ δείλια, σε ενοχές, ή στη χρήση εφαρμογών γνωριμιών. Με την πρόοδο της τεχνολογίας και την εξέλιξη των ΜΜΕ η επικράτηση του ghosting έχει αυξηθεί, με ένα ποσοστό της τάξεως του 20-40% του γενικού πληθυσμού να έχει βιώσει ή να έχει διακόψει τη σχέση του με τη χρήση του ghosting.

Αναλυτικότερα, στην έρευνα των Freedman et al. (2022) βρέθηκαν κοινές (θετικές και αρνητικές) λέξεις για την περιγραφή των εμπειριών που βίωσαν οι θύτες και τα θύματα του ghosting, με τους θύτες να εμφανίζουν αντιφατικά συναισθήματα όπως ενοχή και ανακούφιση, ενώ, τα θύματα εμφανίζονταν κυρίως πληγωμένα, με θλίψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση και με μειωμένο το αίσθημα του νοήματος της ζωής. Αντίστοιχα, ο Petric (2023) μελέτησε τις αρνητικές επιδράσεις του ghosting στην υγεία, την προσωπική (κοινωνική) και την επαγγελματική ζωή. Τα δεδομένα που συνέλεξε ήταν ποιοτικά και τα επεξεργάστηκε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης. Τα αποτελέσματα της έρευνας του έδειξαν πως η κακή επικοινωνία και η σιωπή από την πλευρά του θύτη (φίλος, εραστής, εργοδότης) που επιφέρουν δυσμενείς οικονομικές, νομικές και συναισθηματικές επιπτώσεις στο θύμα. Τέλος, οι Forrai et al. (2023) ασχολήθηκαν ενεργά με τις φιλικές σχέσεις των ανθρώπων, την ευημερία των νεαρών

ηλικιών και τη χρήση κοινωνικών μέσων, σε δείγμα ηλικίας 16-21 ετών. Εκεί, βρέθηκε πως το ghosting δύναται να εντοπιστεί ευκολότερα σε συντροφικές σχέσεις, εν αντιθέσει με τις φιλικές, ενώ, η χρήση των κοινωνικών μέσων επιδρά θετικά στην εμφάνιση των συμπεριφορών αυτών, επιδρώντας στην ευημερία των νέων άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά.

Κίνητρο της έρευνας μας είναι πως το συγκεκριμένο θέμα είναι σημαντικό να διερευνηθεί καθώς υπάρχουν ελάχιστα δεδομένα από την ελληνική βιβλιογραφία. Η παρούσα εργασία φιλοδοξεί να καλύψει το κενό στην εγχώρια και τη διεθνή βιβλιογραφία, με δεδομένα από τη χώρα μας. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φιλοδοξούμε να ενισχύσουν το σχεδιασμό παρεμβάσεων για την πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου και το σχεδιασμό επιπλέον ερευνών. Επιπρόσθετα, σημαντική θεωρείται και η προσφορά στην επιστημονική κοινότητα, αφού θα μεταφράσουμε ένα ήδη σταθμισμένο εργαλείο μέτρησης στα ελληνικά, ενώ, η ολοκλήρωση της εργασίας θα είναι η αρχή για παρουσιάσεις και δημοσιεύσεις σε επιστημονικά συνέδρια και περιοδικά.

Η παρούσα πτυχιακή χωρίζεται σε δυο μέρη το ένα είναι το θεωρητικό, οπού και αποτελείται από 3 κεφάλαια και από επιμέρους υποκεφάλαια και το δεύτερο μέρος είναι το ερευνητικό. Το πρώτο κεφάλαιο αναφέρεται σε βασικούς ορισμούς, όπως τον ορισμό του ghosting, τον ορισμό της ευημερίας, τον ορισμό των διαπροσωπικών σχέσεων, οπού εκεί χωρίζουμε σε υποκεφαλαια τα είδη τους (φιλικές, οικογενειακές ερωτικές, εργασιακές) και ο ορισμός της ικανοποίησης από την ζωή. Το δεύτερο κεφάλαιο, περιέχει τον ορισμό των διαπροσωπικών σχέσεων (όπως και στο κεφάλαιο 1), τις βασικές αρχές της διαπροσωπικής επικοινωνίας και θεωρίες διαπροσωπικών σχέσεων (Bowlby, 1960; Davito,2004; Birtchnell et al., 2021). Το τρίτο κεφάλαιο, περιγράφει την επίδραση τερματισμού σχέσεων, τις αίτιες που κάποιος οδηγείτε στην υιοθέτηση της πρακτικής αυτής και την αντιμετώπιση του.

Στο δεύτερο μέρος, το ερευνητικό, υπάρχουν συνολικά 4 κεφάλαια. Το τέταρτο κεφάλαιο, περιγράφει την μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε, μαζί με το σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα, το δείγμα της ερευνάς και την διαδικασία της. Επίσης, περιγράφονται τα ερευνητικά εργαλεία και η μέθοδος ανάλυσης των αποτελεσμάτων. Στα κεφάλαια 5 και 6 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα και η συζήτηση αυτών, ενώ στο κεφάλαιο 7 παρουσιάζονται τα συμπεράσματα, οι περιορισμοί και ορισμένες προτάσεις για περαιτέρω συνέχιση της έρευνας μας.

Κεφάλαιο Πρώτο: Βασικοί Ορισμοί

1.1 Η έννοια των διαπροσωπικών σχέσεων

Οι σχέσεις χωρίζονται σε δυο είδη: στις τυπικές και τις διαπροσωπικές. Στις τυπικές δεν επικρατεί το συναίσθημα και γίνεται, κυρίως ανταλλαγή πληροφοριών και υπηρεσιών. Απ' την άλλη, στις διαπροσωπικές σχέσεις κυριαρχεί το συναίσθημα , η αλληλεξάρτηση και η ικανοποίηση των αναγκών (Μπογιατζόγλου, 2011).

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε δυο βασικές ανάγκες , αυτές είναι α) η ανάγκη να ανήκουμε κάπου άλλα και να νιώθουμε αγαπητοί και β) η ανάγκη για επιτυχία. Από αυτές εξαρτάται ο τρόπος με τον οποίο θα αλληλοεπιδρούμε με τους συνανθρώπους μας. Ως ενήλικες ,για παράδειγμα μέγιστη σημασία έχει να λαμβάνουμε ικανοποίηση από τις σχέσεις μας στην εργασία αλλά και με αυτούς με τους οποίους ζούμε. Το ίδιο συμβαίνει και στην παιδική ηλικία ,όπου η εκπλήρωση των αναγκών αυτών από τους γονείς είναι ιδιαίτερα σημαντική (Berengarten,1952).

Επιπρόσθετα, ως διαπροσωπικές ορίζονται οι σχέσεις που διαμορφώνονται, ανεξαρτήτως, το πλαίσιο που βρίσκεται το άτομο, αλλά απαιτείται η ύπαρξη δύο ή περισσότερων μελών. Μέσα από αυτές διαμορφώνει κοινωνικά δίκτυα, όπου σε επείγουσες καταστάσεις αλληλοϋποστηρίζονται τα άτομα (Καλλίνη, 2013). Στα διαπροσωπικά σχήματα κυριαρχούν οι όροι 'εαυτός' και ' οι άλλοι' . Η έννοια του 'εαυτού' δεν είναι μεμονωμένη , ακόμα και όταν το άτομο σκέφτεται συνειδητά ή ασυνείδητα 'οι άλλοι' θα υπάρχουν στις σκέψεις του. Η παραπάνω πρακτική διαδραματίζεται ως κάτι ανεπιθύμητο, καθώς η έλλειψη διαπροσωπικών σχέσεων προκαλεί επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του ατόμου, στις καθημερινές του υποχρεώσεις, αλλά οδηγεί και το άτομο στην αμφισβήτηση του 'εγώ' (Καφέτσιος, 2005).

Υπάρχουν διάφοροι τύποι διαπροσωπικών σχέσεων, όπως οι ρομαντικές, οι φιλικές, οι εργασιακές και οι οικογενειακές κ.οκ., οι οποίοι παρουσιάζονται πιο αναλυτικά παρακάτω:

Εργασιακές

Στον τομέα της εργασίας η συμμετοχή σε ένα δίκτυο και η λήψη μέρους σε αυτό μπορεί να μειώσει το άγχος ενός εργαζομένου. Όσον αφορά τις επίσημες σχέσεις εντός του εργασιακού χώρου π.χ εργοδότη – εργαζομένου λαμβάνονται από τον τελευταίο ως ανήκειν. Αποτελέσματα της μπορεί να αποτελούν η αύξηση μισθού, η προαγωγή και η αναγνώριση. Απ' την άλλη σε μια οργάνωση υπάρχουν και άτυπες σχέσεις όπως αυτές μεταξύ των εργαζομένων, οι οποίες συνδέονται με την ομαδικότητα, την απόδοση και την ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη δουλειά τους. Επιπλέον μέσω αυτών των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων η επιχείρηση – οργάνωση λαμβάνει κάποια οφέλη. Μέσα από την αφομοίωση εκ μέρος των εργαζομένων των χαρακτηριστικών της οργάνωσης ως κάτι δικό τους, δεν υπάρχουν συγκρούσεις αλλά επικρατεί συνοχή, η ομαδικότητα και υπάρχουν κίνητρα (Reich & Hershcovis, 2011).

Φιλικές

Οι άνθρωποι στην καθημερινότητα τους βασίζονται στις φιλικές σχέσεις. Οι τελευταίες δημιουργούνται γύρω από μια σχέση ισότητας. Η φιλία διακατέχεται από τα εξής χαρακτηριστικά: τη διασκέδαση, την αποδοχή, την εμπιστοσύνη, τον σεβασμό, την αμοιβαία βοήθεια, την εχεμύθεια, την ικανοποίηση και τον αυθορμητισμό. Σημαντικό ρόλο για την σύναψη της λαμβάνει η εγγύτητα , η ομοιότητα, η ενίσχυση (νιάξιμο, φροντίδα, ενθάρρυνση), οι τακτικές επαφές και η αυτό-αποκάλυψη (συζήτηση προσωπικών θεμάτων) (Μπογιατζόγλου, 2011).

Ερωτικές

Ο έρωτας είναι μια συναισθηματική εμπειρία που καθορίζεται από έντονη σεξουαλική έλξη, έντονα συναισθήματα, αυτό-αποκάλυψη, οικειότητα και επιθυμία συνεύρεσης με τον άλλο. Αφορμή για την έναρξη της είναι η φυσική ελκυστικότητα, οι όμοιες αντιλήψεις και η αμοιβαιότητα (Μπογιατζόγλου, 2011).

Οικογενειακές

Ένα άλλο είδος διαπροσωπικής σχέσεις είναι οι οικογενειακές, όπου επηρεάζουν το άτομο από την γέννηση του έως τα γεράματα. Οι οικογενειακοί δεσμοί είναι ισχυροί και αμοιβαίοι και επιδρούν στο άτομο ακόμα και κατά την απομάκρυνση του. Ωστόσο η τελευταία είναι μόνο σωματική και όχι ψυχολογική (Μπογιατζόγλου, 2011).

1.2 Η έννοια του ghosting

Ο όρος «ghosting» περιγράφει την πρακτική, κατά την οποία ένα άτομο αποφασίζει να τερματίσει μια διαπροσωπική σχέση, διακόπτοντας την επικοινωνία του με ένα άλλο άτομο, χωρίς καμία προειδοποίηση ή άλλη σχετική αιτιολογία. Ο ορισμός αυτός εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 2000, κυρίως στις ρομαντικές σχέσεις, όμως η ανάπτυξη της τεχνολογίας επέκτεινε το εύρος αυτών στις φιλικές, συνεργατικές/ εργασιακές και οικογενειακές σχέσεις (Freedman et al., 2022). Ερευνητές αναφέρουν την πρακτική του «ghosting», ως μια από τις μορφές συναισθηματικής κακοποίησης, με πολλαπλή επίδραση (ψυχολογική, κοινωνική και επαγγελματική) στο άτομο που γίνεται αποδέκτης αυτής της πρακτικής. Έτσι, λοιπόν, μπορεί κανείς να αναφέρει πως το άτομο που χρησιμοποιεί την πρακτική αυτή, γνωστό ως «ghoster» είναι ο θύτης και το άτομο που είναι αποδέκτης της, δηλαδή ο «ghostee», το θύμα. Σύνηθες κίνητρο για χρήση της πρακτικής αυτής για τον τερματισμό μιας σχέσης, αποτελεί η αποφυγή της συναισθηματικής φόρτισης αλλά και της κατάστασης που ακολουθεί, χωρίς ο θύτης να αντιλαμβάνεται το αντίκτυπο της συμπεριφοράς του στο θύμα, αφού οι ενοχές του συνοδεύονται από το αίσθημα της ανακούφισης (Petric, 2023).

Ο «ghostee» από την πλευρά του εμφανίζει συμπτώματα όπως η θλίψη, το άγχος, η απόρριψη, το αίσθημα ανεπάρκειας, ενώ, μέσα από δεύτερες σκέψεις και αυτοκατηγορίες, σταδιακά μειώνεται η αυτοεκτίμηση του (Freedman et al., 2022). Παράλληλα, το θύμα νιώθει καχυποψία καθώς και την ανάγκη να «κρύψει» ό,τι θυμίζει την ευαλωτότητα του, από το φόβο να μη βιώσει μια αντίστοιχη κατάσταση. Έτσι, επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό η ευημερία του ατόμου με αποτέλεσμα το ίδιο να απομονώνεται, να ελαχιστοποιεί τις διαπροσωπικές σχέσεις που είχε με στενούς φίλους και να οδηγείται στον κοινωνικό αποκλεισμό (Petric, 2023).

1.3 Η έννοια της ευημερίας

Στην επιστήμη της φιλοσοφίας η λέξη ευημερία χρησιμοποιείται για να περιγράψει τι είναι καλό και τι όχι για το άτομο. Πιο παλιά η λέξη ευημερία συσχετιζόταν με την υγεία ενώ στην φιλοσοφία συσχετίζεται με το πόσο είναι ικανοποιημένο ένα άτομο απ' τη ζωή του. Στον ορισμό συμπεριλαμβάνεται και η έννοια «self-interest» δηλαδή ότι πράττω με βάση το συμφέρον μου παραβλέποντας τους άλλους. Επιπλέον, ο όρος ευτυχία συνήθως ορίζεται στην καθημερινότητα για να περιγράψει μια βραχύβια κατάσταση ικανοποίησης ενός ατόμου. Στην θετική ψυχολογία οι επιστήμονες έχουν αναφέρει ότι η έννοια ευτυχία κατανοείται με όρους ικανοποίησης απ' τη ζωή και μετριέται μέσω αυτό-αναφορών και ερωτηματολογίων (Zalta,2021).

Υπάρχουν απόψεις σχετικά με την έννοια της ευημερίας, αρχικά στον ηδονισμό (HWB) δηλώνεται ως ευχαρίστηση ή ευτυχία. Βασίζεται κυρίως στην υποκειμενική ευημερία όπου βασικά συστατικά της είναι α) η εμπειρία θετικού συναισθήματος β) χαμηλά επίπεδα αρνητικού συναισθήματος και γ) υψηλά επίπεδα ικανοποίησης. Απ' την άλλη στον ευδαιμονισμό (EWB) υποστηρίζεται πως η έννοια ευημερία αναφέρεται α) στην προσωπική ανάπτυξη β) στην αυτοπραγμάτωση και γ) στην αναζήτηση του νοήματος της ζωής (Sonnentag,2015).

Επιπρόσθετα όσον αφορά τον ορισμό είναι μια έννοια που αλλάζει από χρόνο σε χρόνο, από άτομο σε άτομο και με την ηλικία. Επηρεάζεται από α) διαπροσωπικούς παράγοντες (κοινωνική υποστήριξη), β) ατομικούς παράγοντες (επίτευξη στόχων), γ) τη διεπαφή εργασίας – σπιτιού (συγκρούσεις μεταξύ εργασιακής και οικογενειακής ζωής), δ) στρεσογόνοι παράγοντες (απαιτήσεις/ φόρτο εργασίας) και ε) τους πόρους εργασίας (σχέσης και οργάνωση εντός της εργασίας) (Sonnentag,2015).

Ωστόσο σημαντική θεωρείται και η αναφορά στην κοινωνική και υποκειμενική ευημερία. Αρχικά η κοινωνική ευημερία συμπεριλαμβάνεται από την κοινωνική προσαρμογή και την κοινωνική υποστήριξη. Η κοινωνική προσαρμογή αποτελεί την ευχαρίστηση των κοινωνικών σχέσεων, την απόδοση στους κοινωνικούς ρόλους και στην προσαρμογή στο περιβάλλον. Απ' την άλλη η κοινωνική υποστήριξη απαρτίζεται από τις επαφές με το κοινωνικό δίκτυο και την ικανοποίηση απ' αυτό (Larson,1993). Η υποκειμενική ευημερία καθορίζεται από τις αξιολογήσεις που κάνουν τα άτομα

σχετικά με την ζωή τους, την ποιότητα της και την ικανοποίηση που έχουν από αυτήν. Το SWB (υποκειμενική ευημερία) υποστηρίζει πως η ευτυχία σημαίνει ευδιάθετο συναίσθημα, χαμηλά επίπεδα αρνητικού συναισθήματος και ικανοποίηση από διάφορους τομείς της ζωής όπως η εργασία, η οικογένεια και η υγεία. Επιπλέον το SWB επηρεάζεται από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, την προσωπικότητα του ατόμου και τις συνθήκες ζωής του (Diener,2001).

1.4 Η έννοια της Ικανοποίησης από τη Ζωή

Η ικανοποίηση από την ζωή εξαρτάται από δύο παράγοντες: τις εξωτερικές συνθήκες και τις εσωτερικές ψυχολογικές διαδικασίες. Σχετικά με την αύξηση του επιπέδου ικανοποίησης υπάρχουν δύο θεωρίες, η μια υποστηρίζει πως η ικανοποίηση από την ζωή είναι σχετική διότι ακόμα και να βελτιωθούν οι συνθήκες τα αποτελέσματα τους είναι προσωρινά και η δεύτερη απ' την άλλη την θεωρεί ως κάτι αμετάβλητο και ανεξάρτητο των κοινωνικών συνθηκών. Συνώνυμα τις ικανοποίησης από την ζωή αποτελούν η υποκειμενική ευημερία και η ευτυχία (Veenhoven,1996).

Κατά καιρούς ,υπάρχουν διάφοροι ορισμοί για την ικανοποίηση της ζωής. Οι Diener θεωρούν ,ότι η ικανοποίηση από την ζωή, είναι μια γνωσιακή εκτίμηση για την ζωή , οπού αποτελεί μέρος της υποκειμενικής ευημερίας . Οι Shin και Johnson με την σειρά τους ορίζουν την ικανοποίηση ,ως μια αξιολογική διαδικασία , που το άτομο ανακαλύπτει διάφορες ανάγκες της ύπαρξης του , ενώ από τις διαφορές καταστάσεις της ζωής του , με βάση κάποια προσωπικά κριτήρια. Το 1994 , ο γνωστός Diener , όρισε την ικανοποίηση ,ως μια πράξη σφαιρικής κρίσης , που τα άτομα βλέπουν την ζωή τους, σαν σύνολο. Άλλοι ορισμοί που αξίζει να σημειωθούν είναι : η ικανοποίηση από την ζωή , μπορεί να καθοριστεί από το άτομο που αξιολογεί θετικά την συνολική εικόνα της ποιότητας ζωής του , και που δηλώνει το ποσό του αρέσει η ζωή του ή όχι . Επίσης , η ικανοποίηση από την ζωή μπορεί να οριστεί από άλλους , ως << συνολική , γενική αξιολόγηση του ατόμου για την ζωή του >>. Ο Pavot και οι συνεργάτες του δηλώνουν πως οι άνθρωποι δημιουργούν ένα πρότυπο , που σύμφωνα με αυτό αξιολογούν τις καταστάσεις της ζωής τους, δηλαδή η υποκειμενική αξιολόγηση που κάνει το άτομο σε διάφορους τομείς της ζωής του και έτσι εξασφαλίζει την σταθερότητα της ικανοποίησης με την πάροδο του χρόνου (Πριμετη, 2023).

Υπάρχουν ,ωστόσο και αρκετές θεωρίες – προσεγγίσεις για την ικανοποίηση από την ζωή . Συγκεκριμένα , υπάρχουν δυο βασικές θεωρίες . Η πρώτη , υποστηρίζει (bottom – up) πως οι μεταβλητές , όπως η κοινωνική υποστήριξη και αλλά τα σημαντικά γεγονότα της ζωής , προάγουν την ικανοποίηση από την ζωή . Ενώ, η δεύτερη θεωρία (top- down) , αναφέρει ότι η υποκειμενική ευημερία και η ικανοποίηση από την ζωή , δημιουργούν συγκεκριμένα αποτελέσματα . Η πρώτη προσέγγιση , βασιζομένη στο επιστήμονα Wilson, αναφέρει ότι υπάρχουν βασικές ανάγκες που το ανθρώπινο είδος , προσπαθεί να καλύψει, αν οι συνθήκες ζωής του επιτρέπει να το κάνει αυτό, τότε θα είναι χαρούμενο. Επίσης, βασίζεται στην ιδέα ότι το περιβάλλον και άλλοι εξωτερικοί παράγοντες, όπως διαφορά γεγονότα, συγκυρίες και δημογραφικά στοιχεία επηρεάζουν την ικανοποίηση από την ζωή, ενώ αντικειμενικές καταστάσεις της ζωής, χαράζουν το επίπεδο ευημερίας του ατόμου. Η δεύτερη προσέγγιση (top-down), εστιάζει στην προσωπικότητα των ατόμων. Με λίγα λογία, η προδιάθεση, οι ατομικές διάφορες προσωπικότητας, οι στάσεις και η ιδιοσυγκρασία του ατόμου, καθορίζει την ικανοποίηση από την ζωή (Πριμετη, 2023).

Αξίζει να σημειωθεί , ότι παλιά , επικρατούσε , κυρίως η πρώτη προσέγγιση (bottom- up) , αλλά τα απογοητευτικά αποτελέσματα των ερευνών , που έδειχναν την επίδραση των αντικειμενικών παραγόντων, σε συνδυασμό με την εύρεση του δείκτη σταθερότητας ικανοποίησης από την ζωή, (ανάλογα με του χρονικούς περιόδους και τις συμπεριφορές – γενετικές δυνάμεις), έστρεψαν κυρίως το ενδιαφέρον στην δεύτερη προσέγγιση (top- down). Επιπλέον ,εντοπίζουμε ότι οι δύσκολες καταστάσεις ή οι μεγάλες επιτυχίες , είχαν ελάχιστη επιρροή , πάνω στην ευημερία του ατόμου , αλλά και αν είχαν , ήταν σε ελάχιστο βαθμό για ένα σύντομο χρονικό διάστημα , αφού οι σταθεροί παράγοντες , όπως η προσωπικότητα του ατόμου , ισορροπούσαν , τα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή (Πριμέτη, 2023).

Επιπρόσθετα , η μείωση της ικανοποίησης από την ζωή , φέρνει επιπτώσεις στην συναισθηματική κατάσταση του ατόμου , αλλά και το οδηγεί στην υιοθέτηση μη υγιών τροπών αντιμετώπισης (πχ. Ουσίες) σαν τρόπο αντιμετώπισης και επαναφοράς της ικανοποίησης . Εκτός από τις παραπάνω θεωρίες, υπάρχει και η θεωρία της Πολλαπλής διαφοράς του Michalos , οπού αναφέρει ότι η ικανοποίηση του ατόμου από την ζωή , μπορεί να αποκτηθεί μεσώ της αξιολόγησης των κενών του τωρινού του εαυτού , αλλά και τα κριτήρια σύγκρισης (πχ. το τι θέλει , το τι αισθάνεται, ότι αξίζει , τι χρειάζεται , τι περιμένει από αυτόν ή οι άλλοι από τον ίδιο). Όταν το ατόμου εντοπίζει, τα παραπάνω οδηγείται στην ικανοποίηση, ενώ όταν απομακρύνεται από

αυτά δυσαρεστείται (Πριμέτη,2023) . Τέλος, μια θεωρία του Joseph Sirgy , υποστηρίζει ότι με βάση τις προσδοκίες που έχει το άτομο, για το τι είναι ικανός να πέτυχει και αυτό που πιστεύει ότι αξίζει είναι αυτό που καθορίζει τα ποσοστά ικανοποίησης από την ζωή (Πριμέτη,2023).

Κεφάλαιο Δεύτερο: Θεωρίες Διαπροσωπικών Σχέσεων

Οι πρώτες θεωρίες που ανάλυσαν την επιρροή που έχουν οι διαπροσωπικές σχέσεις, στην ανάπτυξη και διαμόρφωση της προσωπικότητας και της ψυχοπαθολογίας του ατόμου ,ήταν οι ψυχοδυναμικές θεωρίες , ωστόσο η κοινωνική εργασία συμπληρώνει την παραπάνω θεωρία, υποστηρίζοντας ότι οι προηγούμενες εμπειρίες που έχουν τα άτομα , διαμορφώνουν την τρέχουσα συμπεριφορά και τις σχέσεις του ατόμου. (Payne,2000).

Ο Bowlby (1960), ασχολήθηκε με την ψυχανάλυση της μητρικής αποστέρησης, δηλώνοντας ότι η διακοπή επαφής μητέρας – παιδιού εμποδίζει την προσωπική ανάπτυξη του δεύτερου. **Η θεωρία του δεσμού** , αναπτύχθηκε με την πάροδο του χρόνου , σε θεωρία προσκόλλησης . Με τον ορό ΄΄προσκόλληση΄΄ , κυρίως αναφέρουμε το δέσιμο με σημαντικά πρόσωπα , όπως η μητέρα το οποίο ,μετέπειτα θα καθορίσει τον τρόπο που το παιδί θα αναπτύξει σχέσεις . Το παιδί μέσα από την επαφή του με το πρόσωπο δεσμού δημιουργεί εσωτερικά ενεργά πρόσωπα (ερμηνεύει τον τρόπο που θα συμπεριφερθεί και θα αισθανθεί ο δεσμός) με βάση των προσδοκιών του , ώστε να ανταποκριθεί στην σχέση. Τα πρότυπα για το σχετιζεσθαι έχουν δυο μεταβλητές (Κορδούτης, χχ):

- αν το άτομο ,είναι πρόσωπο που ανταποκρίνεται στην ζήτηση βοήθειας και υποστήριξης και
- αν το πρόσωπο δεσμού αξίζει την υποστήριξη και την ανταπόκριση του.

Σύμφωνα με τον Sumeroff, αναφέρετε, ότι η ζωή του ατόμου διαμορφώνεται μέσα από τους κοινωνικούς δεσμούς που επισυνάπτει , συγκεκριμένα , οι κοινωνικές σχέσεις δημιουργούνται ήδη από την γέννηση ή και κατά την ενδομήτρια περίοδο (Πετρογιάννης , 2003). Ο Bronfenbrenner, βασιζόμενος στην θεωρία του Sumeroff , υποστηρίζει ότι σημαντικό ρολό , στην σχέση με το παιδί , διαδραματίζουν και τρίτα μέρη ,όπως συγγενείς ή φίλοι. Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε το πως συμπεριφέρεται ένα παιδί ιδιαίτερα σημαντικό θωρείται ότι πρέπει να βασιζόμαστε όχι μόνο στις αλληλεπιδράσεις των γονέων με το παιδί ,αλλά και των άλλων ατόμων που εμπλέκονται και που επηρεάζουν την ποιότητα και την ποσότητα αυτής της σχέσης (Πετρογιάννης, 2003).

Η θεωρία της συναλλαγής αναφέρει ότι για την κατανόηση των σχέσεων μπορούμε να βασιστούμε στους οικονομικούς ορούς: της συναλλαγής, της

επιβράβευσης και του κόστους. Ο ορός ΄΄επιβράβευση ΄΄είναι αποτέλεσμα των αξιολογήσεων που κάνει ο αποδέκτης στα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματά . Για παράδειγμα , σύμφωνα με έρευνες του Baron και Byrne (1984) στην ερωτική σχέση υπάρχουν έξι είδη επιβράβευσης: χρήματα , κοινωνική θέση , αγάπη, πληροφορίες, αγαθά και υπηρεσίες (Devito,2004).

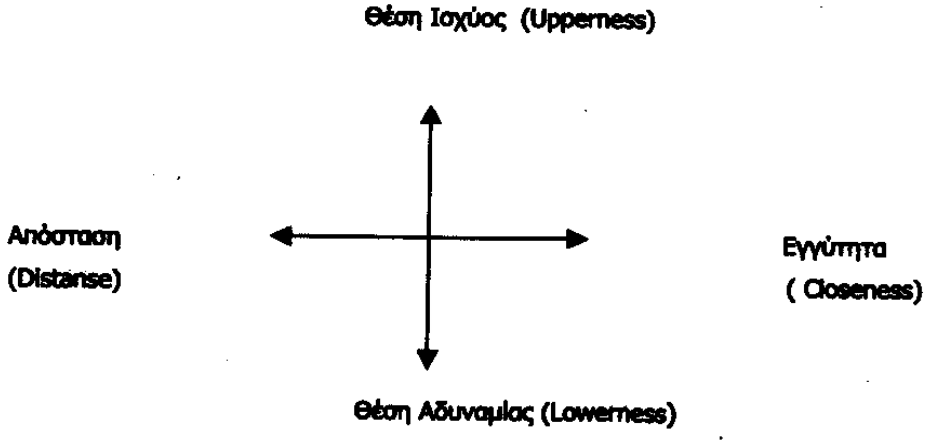
Η έννοια κόστος είναι αποτέλεσμα , οπού ο αποδέκτης των πληροφοριών που προκύπτουν μέσω της επικοινωνίας , δεν θέλει να επενδύσει σε αυτές λόγο χρόνου , χρήματος και αρνητικών συναισθημάτων , με αυτό τον τρόπο οι αποδέκτες αναζητούν καταστάσεις που θα επιφέρουν λιγότερο κόστος και μεγαλύτερη επιβράβευση. .Με λίγα λογία, αν οι αμοιβές που αναμένει να έχει το άτομο δεν καλυφθούν ,θεωρεί την σχέση μη ικανοποιητική , σε αντίθεση , με την σχέση που του έχει προσφέρει κάτι παραπάνω από αυτό που έχει ζητήσει. Επιπλέον , το άτομο , όταν επισυνάπτει σχέσεις αναλογίζεται (σύμφωνα με το επίπεδο σύγκρισης) ποιες θα είναι οι αμοιβές και τα κέρδη ,έτσι ώστε να συμπεράνει αν θα πρέπει να διατηρήσει την υπάρχων σχέση ή όχι . Άλλο ένα επίπεδο σύγκρισης είναι αυτό μεταξύ ήδη υπάρχων σχέσεων του ατόμου στην καθημερινότητα του, για το ποια του επιφέρει περισσότερη ικανοποίηση(Devito,2004).

Η **θεωρία της ισότητας** απ' τη άλλη ενστερνίζεται τις ιδέες της θεωρίας της κοινωνικής ανταλλαγής και υποστηρίζει ότι δημιουργούνται σχέσεις όπου η ανταμοιβή είναι ίση με αυτή που έχει το άλλο άτομο. Για παράδειγμα, αν το ένα άτομο προσφέρει περισσότερο από το άλλο τότε, η σχέση θεωρείται ανισόρροπη. Αυτή η ανισότητα προκαλεί απογοήτευση καθώς μειώνεται η ικανοποίηση και μπορεί να οδηγήσει στον τερματισμό της σχέσης (Devito, 2004) .

Στη **θεωρία της έλξης** όπως αναφέρει ο Devito 2004 , τα άτομα προσεγγίζονται από τους άλλους λόγω τεσσάρων παραγόντων: την γοητεία, την ομοιότητα, την εγγύτητα και την ενίσχυση. Αρχικά, η γοητεία όπως η εξωτερική εμφάνιση και η προσωπικότητα αποτελούν πόλο έλξης για τους άλλους όπου και θεωρείται κάτι υποκειμενικό. Ο δεύτερος παράγοντας , η ομοιότητα, δηλώνει ότι τα άτομα προσελκύονται από άτομα με ίδια εθνικότητα, φυλή, σωματικά χαρακτηριστικά και στάσεις το οποίο, οδηγεί στην αυτοεπιβεβαίωση ωστόσο όμως , υπάρχουν και εξαιρέσεις. Ο τρίτος παράγοντας η εγγύτητα αναφέρεται στο ότι τα άτομα έλκονται από άλλα που εργάζονται και ζουν μαζί τους. Ο τελευταίος παράγοντας, η ενίσχυση, δηλώνει ότι τα άτομα συναναστρέφονται με άλλους που τους συνεισφέρουν ανταμοιβές ή ενίσχυση (πχ κοινωνικές: έπαινοι , υλικά αγαθά).

Επιπλέον άλλη μια θεωρία, αυτή της **κοινωνικής διείσδυσης** του Altman και του Taylor δεν αναφέρεται στους λόγους δημιουργίας σχέσεων, αλλά στο τι διαδραματίζεται όταν αυτές αναπτύσσονται. Σημαντικές έννοιες της θεώρησης θεωρούνται το εύρος και το βάθος. Το εύρος μιας σχέσης περιγράφει την ποικιλία των θεμάτων που συζητά η μια μεριά στην άλλη, ενώ το βάθος την εισχώρηση στον εσωτερικό κόσμο του άλλου. Όταν, η σχέση παρακμάζει το εύρος και το βάθος επαναξιολογούνται από τους συντρόφους και τότε η διαδικασία αυτή ονομάζεται από-διείσδυση (Devito, 2004).

Η **θεωρία των τύπων του σχετίζεσθαι του J. Birtchnell** αναφέρει πως ο στόχος των ανθρώπων είναι η επιτυχία των σχέσεων. Σύμφωνα με τον παραπάνω υπάρχουν τέσσερα είδη σχέσεων που απεικονίζονται σε έναν οριζόντιο και κάθετο άξονα. Οι προσδοκίες που έχουν τα άτομα ,κατά την διάρκεια του σχετιζεσθαι, διαμορφώνουν την συμπεριφορά των ανθρώπων. Ο Birthnchell ,παραθέτει ότι στους τέσσερις πόλους των δυο κάθετων αξόνων διαδραματίζονται όλες οι ανθρώπινες σχέσεις. Αρχικά, ο οριζόντιος άξονας (της εγγύτητας), καθορίζει το συναισθηματικό διάστημα μεταξύ των δυο προσώπων που ψάχνουν για εγγύτητα ή για απόσταση , ενώ ο δεύτερος άξονας (άξονας της δύναμης) από την μια καθορίζει την άσκηση ελέγχου - εξουσίας από την θέση ισχύος και από την άλλη την αποδοχή του ελέγχου - εξουσίας από την θέση της αδυναμίας. Αξίζει να σημειωθεί , ότι στον οριζόντιο άξονα η εγγύτητα και η απόσταση είναι δυο αντίθετοι πόλοι , αντίθετα από τον κάθετο άξονα ,οπού η θέση ισχύος και η θέση αδυναμίας ολοκληρώνουν το ένα το άλλο. Για παράδειγμα , αναμεσά σε δυο άτομα , αν το πρώτο επιθυμεί εγγύτητα και το δεύτερο απόσταση ,τότε θα δημιουργούνται προβλήματα στις σχέσεις τους, αυτό ισχύει για την θέση ισχύος και αδυναμίας , οπού ο ένας θα παρέχει φροντίδα και ο άλλος μόνο θα λαμβάνει. Οι τύποι συσχέτισης δεν επιφέρουν μόνο θετικές καταστάσεις αλλά και αρνητικές. (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002. Καλαϊτζάκη, 2009. Κοροτζίδης και συν.,2020).



Εικόνα 1: Οι τέσσερις βασικοί άξονες του διαπροσωπικού οκταγώνου

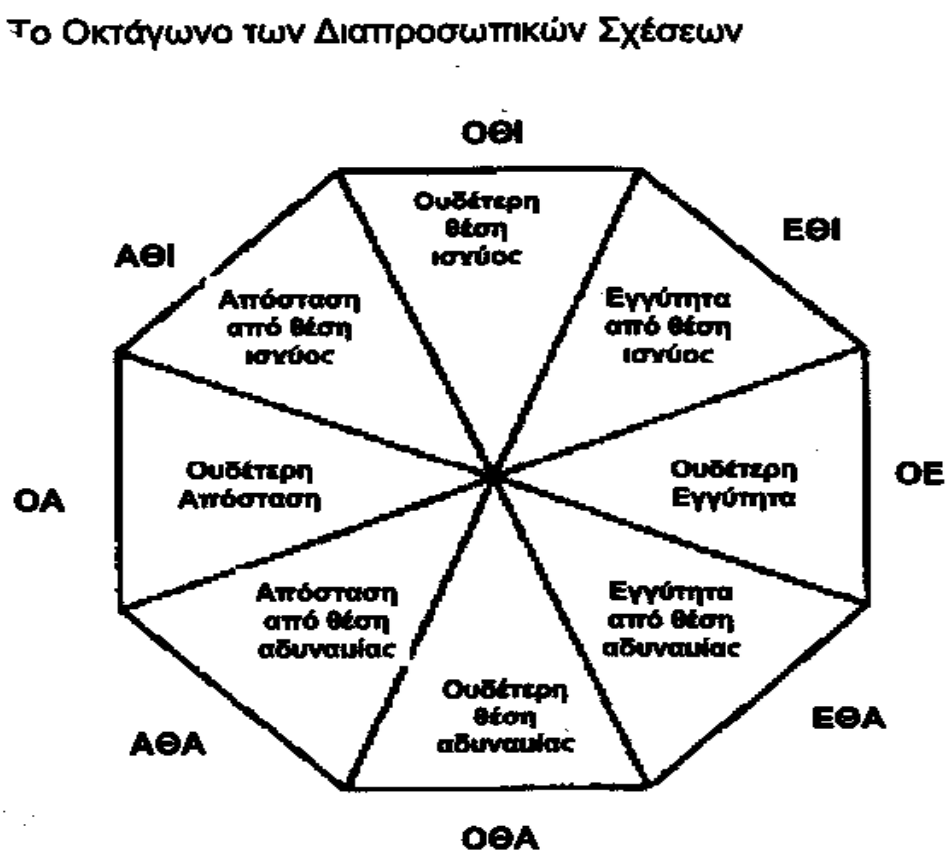
Συγκεκριμένα , με τον όρο «εγγύτητα» αναφερόμαστε στις θετικές σχέσεις ,όπως την αλληλεπίδραση, την φιλιά , την οικειότητα , τον ερωτά , την επικοινωνία , ενώ στις αρνητικές σχέσεις έχουμε την αυθάδεια , τον φόβο , την μοναξιά, την αγένεια κλπ. Με τον όρο ΄΄απόσταση΄΄ ορίζουμε στις θετικές σχέσεις, τα προσωπικά όρια του ατόμου, τον αποχωρισμό, την αυθεντικότητα , την αυτοεκτίμηση , ενώ στις αρνητικές την απομάκρυνση , την περιθωριοποίηση, το μίσος και την καχυποψία κλπ. (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002. Καλαϊτζάκη, 2009. Κοροτζίδης και συν.,2020).

Με τον όρο «ισχύ» καθορίζουμε τις θετικές σχέσεις με έννοιες όπως , την κοινωνική καταξίωση, την καθοδήγηση , την φροντίδα , ενώ στις αρνητικές σχέσεις , με την επιβολή της δύναμης, με την καταπίεση , την ταπείνωση και την άσκηση της βίας. Τέλος, με τον όρο αδυναμία προσδιορίζουμε τις θετικές σχέσεις με την ευγνωμοσύνη προς ένα πρόσωπο, την αφοσίωση , την ασφάλεια και τον σεβασμό , ενώ στις αρνητικές σχέσεις , με την υποταγή, την προδοσία , την υποχώρηση, την αποφυγή συγκρούσεων και ανάληψη ευθυνών. (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002. Καλαϊτζάκη, 2009. Κοροτζίδης και συν.,2020).

Εν κατακλείδι, στην θεωρία του σχετιζεσθαι οι τέσσερις αυτές καταστάσεις (εγγύτητα - απόσταση, ισχύς- αδυναμία) είναι οι σκοποί της και σαν στόχοι αυτής είναι η προσφορά της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης. Η ικανοποίηση επιφέρεται στην δημιουργία μια σχέσης αλληλεπίδρασης , οπού τα δυο πρόσωπα που συμμετέχουν σε αυτή πετυχαίνουν τους διαπροσωπικούς τους στόχους. Τέλος, οι άνθρωποί γεννιούνται με τον προσανατολισμό των τεσσάρων καταστάσεων του σχετιζεσθαι , αλλά με το πέρασμα του χρόνου , καθώς ωριμάζουν αποκτούν την ικανότητα να δημιουργήσουν

σχέσεις σε όλες τις καταστάσεις και να τις διατηρήσουν. (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002. Καλαϊτζάκη, 2009. Κοροτζίδης και συν.,2020).

Μετά από την πρόσθεση των τεσσάρων ενδιάμεσων πόλων, διαμορφώθηκε το διαπροσωπικό οκτάγωνο, στο οποίο διαδραματίζονται οι διαπροσωπικές σχέσεις ποιοτικά και ποσοτικά. Ο συνδυασμός των δυο αξόνων διαμορφώνει τα ονόματα των ενδιάμεσων τεσσάρων πόλων. (Εγγύτητα από Θέση Ισχύος – ΕΘΙ, Απόσταση από Θέση Ισχύος – ΑΘΙ, Εγγύτητα από Θέση Αδυναμίας – ΕΘΑ, Απόσταση από Θέση Αδυναμίας – ΑΘΑ) σε συντομογραφία .Όταν εστιάζουμε μόνο σε ένα άξονα προσθέτουμε απλά την λέξη «ουδέτερο», για παράδειγμα ουδέτερη «απόσταση» (ΟΑ), ουδέτερη ισχύος (ΟΙ) κλπ (Birtchnell et all,2010).



Εικόνα 2:Το Οκτάγωνο των Διαπροσωπικών Σχέσεων

Ο τρόπος όμως, με τον οποίο το άτομο μετακινείται και σχετίζεται από διαφορετικές πλευρές του οκτάγωνου οφείλεται στην σχέση στην οποία συνυπάρχει, τα κίνητρα αλλά και το περιβάλλον. Ως ευπροσάρμοστο θεωρείται το άτομο το οποίο μπορεί να διαμορφώσει την συμπεριφορά του ανάλογα με τις συνθήκες αλλά και το τι απαιτεί η κάθε περίσταση. Επιπλέον μπορεί να δημιουργήσει σχέσεις απ' όλα τις θέσεις του οκτάγωνου ενώ παράλληλα νιώθει άνεση και ασφάλεια. Η έλλειψη αυτής της ικανότητας παρουσιάζεται με τον όρο 'αρνητική συσχέτιση'. Άτομα δηλαδή μη ευπροσάρμοστα τα οποία, δεν μπορούν να αλλάξουν την συμπεριφορά τους ανάλογα με τις συνθήκες

Ωστόσο τα προβλήματα των διαπροσωπικών σχέσεων αφορούν τον τρόπο που οι άλλοι σχετίζονται μαζί μας και όχι μόνο το πώς σχετιζόμαστε εμείς με αυτούς. Σε μια σχέση μεταξύ ενός ευπροσάρμοστου και ενός μη ευπροσάρμοστου ατόμου, δεν παρουσιάζεται κάποιο πρόβλημα κι αυτό γιατί το ευπροσάρμοστο σχετίζεται απ' όλες τις θέσεις του οκτάγωνου. Βέβαια όμως στο τέλος εκ μέρος του υπάρχει ματαίωση. Απ' την άλλη προβλήματα ως προς ην διατήρηση μια σχέσης εμφανίζονται όταν τα άτομα είναι και τα δυο μη ευπροσάρμοστα. Αυτό συμβαίνει ειδικά στους αντίθετους πόλους του οριζόντιου άξονα. Για παράδειγμα, όταν το ένα άτομο σχετίζεται με εγγύτητα και το άλλο με απόσταση, το πρώτο θα καταβάλλει προσπάθειες δίχως αποτέλεσμα και το δεύτερο θα νιώθει πίεση από την εγγύτητα του πρώτου κι έτσι θα απομακρύνεται κάθε φορά περισσότερο (Δημητσάνα και συν., 2011).

Επιπλέον υπάρχουν τρεις αρνητικοί τύποι: α) ο αναπόφευκτος, β) ο απεγνωσμένος και γ) ο ανασφαλής. Αρχικά στον αναπόφευκτο, το άτομο αποφεύγει τον τύπο της ανεπάρκειας και προσπαθεί να υιοθετήσει τον αντίθετο. Ως προς αυτό υπάρχει διαφορά μεταξύ κάθετου και οριζόντιου άξονα. Στον πρώτο η ανικανότητα οδηγεί στον ίδιο πόλο ενώ στον δεύτερο στον αντίθετο. Όσον αφορά τον απεγνωσμένο τύπο, το άτομο παραβλέπει τις ανάγκες που έχουν οι άλλοι και προσπαθεί να επιβάλλει τον τύπο που θέλει. Τέλος στον ανασφαλή, το άτομο νιώθει έντονο φόβο ως προς την απώλεια του τύπου που κατέχει και προσπαθεί συνεχώς να τον διατηρήσει (Birtchnell et all,2021).

Κεφάλαιο Τρίτο: Η έρευνα γύρω από το φαινόμενο Ghosting

3.1 Το Ghosting ως κοινωνικό φαινόμενο σε συντροφικές σχέσεις

Τα τελευταία χρόνια το ghosting έχει γίνει πολύ συχνό φαινόμενο. Με την αύξηση των διαδικτυακών γνωριμιών, πριν 10 χρονιά ο ορός ghosting πήρε μεγάλη προέκταση. Το 2017, ο Merriam – webster, ήταν ο πρώτος που πρόσθεσε τον ορό αυτό στο λεξιλόγιο του, παρόλο που η φράση χρησιμοποιούνταν ήδη από το 1990. Ο ορός ghosting χρησιμοποιείτε, στο πλαίσιο των γνωριμιών και με το ορό εννοούμε, τη ξαφνική διακοπή κάθε επαφής χωρίς προειδοποίηση , αγνοώντας τις κλήσεις , τα μηνύματα του ατόμου. Το ghosting, περιγράφει και παρόμοιες συμπεριφορές μεταξύ των συνάδελφων, φίλων, μελών της οικογένειες και εργοδότες. Ο λόγος που οδηγείται κάνεις σε μια τέτοια συμπεριφορά είναι η πρόληψη της συναισθηματικής δυσφορίας που μπορεί να προκαλέσει αυτή η σχέση , συνήθως στις ερωτικές σχέσεις , τα άτομα αυτά δεν αντιλαμβάνονται το κόστος που μπορούνε να προκαλέσουν.

Από ορισμένους ειδικούς, θεωρείται ότι είναι μια τύπου συναισθηματικής κακοποίησης ή σκληρότητας, καθώς προκαλεί επιπτώσεις στην ψυχική υγειά του άτομού, που το υφίσταται. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που υιοθετεί κάποιος αυτή την συμπεριφορά, για παράδειγμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσής στα chat γνωριμιών, το άτομο παίρνει αυτό που θέλει – αντάλλαγμα (πχ. Σεξουαλική επαφή) από τις περιστασιακές σχέσεις και εξαφανίζεται (Thomas, Dubar, 2021) . Επιπλέον , σύμφωνα με τον ψυχολόγο Kesley M. Latimer, όσοι κάνουν ghosting είναι πιο πιθανόν να έχουν χαρακτηριστικά προσωπικότητας (χειριστικά ή εγωκεντρικά) και να υιοθετούν μια συμπεριφορά αποφυγής (Macki,2008). Πολλές έρευνες δείχνουν πως το ghosting είναι ο πιο επώδυνος τρόπος τερματισμού σε σχέση με την άμεση αντιπαράθεση και προκαλεί στο άτομο , συναισθήματα απόρριψης, αποκλεισμού και απομόνωσης.

Πολλές μελέτες, έχουν επικεντρωθεί στις δυσμενείς επιπτώσεις του φαινομένου στην ευημερία του άτομού, που βιώνει το ghosting. Μάλιστα, οι έρευνες αυτές ξεχωρίζουν το ghosting μεταξύ των συντρόφων και το ghosting μεταξύ των φίλων. Συγκεκριμένα, το πρώτο δεν επιφέρει καμία επίδραση στην ευημερία, ενώ το δεύτερο αυξάνει τις καταθλιπτικές τάσεις με την πάροδο του χρόνου. Επίσης έρευνες έχουν δείξει ότι αυτοί που βιώνουν το φαινόμενο αυτό, μπορεί να μην έχουν ψυχολογική

ευεξία, αλλά αντίθετα να έχουν άγχος ,απάθεια, απογοήτευση, αμφιβολία, φόβο, καταθλιπτικά συμπτώματα (Astleiner et al., 2023; Freedman et al., 2022; Konings et al., 2023; Pancani et al., 2021; Thomas and Dubar, 2021) και αυξημένα επίπεδα σχεσιακής δυσπιστίας (LeFebvre & Fan, 2020; Narr & Luongo, 2022; Sisa, 2022; Timmermans et al., 2021). Συγκεκριμένα, εστιάζουν στην ψυχολογική βλάβη των θυμάτων ghosting σε ρομαντικούς συντρόφους και φίλους (Astleiner et al., 2023; Freedman et al., 2022; Konings et al., 2023; Pancani et al., 2021; Thomas and Dubar, 2021), ενώ υπάρχουν ελάχιστες έρευνες που επικεντρώνονται σε θύτες (Freedman et al., 2022; Thomas and Dubar, 2021).

3.2 Το Ghosting ως φαινόμενο στην επαγγελματική και την ιδιωτική ζωή

Οι Navarro et .al (2020) υποστηρίζουν ότι αυτοί που βιώνουν breadcrumbing φαίνεται να έχουν λιγότερη ικανοποίηση από την ζωή τους , αίσθημα μη βοήθειας και μοναξιά. Ακόμα και όταν ο θεραπευτής με δική του πρωτοβουλία αποφασίσει να τερματίσει, χωρίς προειδοποίηση τον ασθενή, ονομάζεται ghosting. Με βάση τους Ferber et al. (2022) που πραγματοποίησαν μελέτες για το παραπάνω φαινόμενο, οι ασθενείς ένιωθαν απογοήτευση, άγχος, δυσαρέσκεια και θλίψη.

Μια άλλη μορφή ghosting είναι η διοικητική (οπού είναι η αποτυχία να παρέλθει μια απόφαση εντός ορισμένου χρόνου, οπού η μια πλευρά δεν λαμβάνει την σωστή διοικητή απάντηση από την άλλη). Τέτοιες εμπειρίες έχουν παρατηρηθεί στους πολίτες της Κροατίας, οπού δυστυχώς, δεν υπάρχει αρκετό ερευνητικό και επιστημονικό υλικό, μέχρι και σήμερα. Το Σεπτέμβρη του 2022, νεαροί γιατροί, παρουσιάστηκαν μπροστά στο Υπουργείο Υγείας της Κροατίας εξαιτίας των προβλημάτων που αντιμετώπιζαν κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης τους, όπως την έλλειψή επικοινωνίας με τον μέντορα τους, που ήταν ζωτικής σημασία για να αποκτήσουν την ιδιότητα του γιατρού (Ιατρικό Επιμελητήριο της Κροατίας, 2022).

Μια τέτοια σχέση για το ειδικευόμενο γιατρό που υφίσταται ghosting μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα , όπως αίσθημα εγκατάλειψης , απογοήτευσης , άγχος – δυσφορία για το αν θα καταφέρει να αποκτήσει την επαγγελματική του

ιδιότητα. Αυτή η μορφή συμπεριφοράς μπορεί να θεωρηθεί ανήθικη – αντιεπαγγελματική. (Croatian Medical chamber, 2020).Συμπερασματικά η αδυναμία εκπαίδευσης του ειδικευομένου γιατρού μπορεί να οδηγήσει το ίδιο σε σοβαρά οικονομικά προβλήματα και να προκαλέσει σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις.

Μια εθνική ερευνά που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα , έδειξε ότι στο χώρο της εργασίας , κατά την προηγουμένη πενταετία , τα θύματα διάκρισης και θυματοποίησης ανέρχονται στο 33% και 12,9% αντίστοιχα. Τα άτομα που φοβόντουσαν να μην χάσουν την εργασία τους και να μην μείνουν άνεργοι ήταν αυτά που έπεφταν συνήθως θύματα διάκρισης (Zhang, 2021). Σε μια ερευνά στην Δανία σύμφωνα με τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το τελευταίο χρόνο γύρω το 15,5% των συμμετεχόντων έχουν υπέστει διάκριση στο χώρο εργασίας τους, ενώ μόλις το 4,3 % έχουν εμφανίσει καταθλιπτικές διαταραχές με αποτέλεσμα να καταλήγουν ότι η έκθεση των εργαζομένων σε οποιαδήποτε μορφή διάκρισης στο εργασιακό χώρο οδηγεί σε μεγάλα ποσοστά σε καταθλιπτικές διαταραχές , οπότε η πρόληψη αυτών είναι πολύ σημαντική (Clausen et al., 2022). Αντίστοιχα η μελέτη που διεξάχθηκε στην Νοτιά Κορέα παρουσίασε ότι οι γυναίκες λόγω του φύλου τους δέχονται διακρίσεις στην εργασία του και εμφανίζουν συχνά καταθλιπτικά συμπτώματα, κυρίως αυτό αφορά γυναίκες νεότερης ηλικίας κάτω των 40 ετών (Kim et al, 2022).

3.3 Αίτιες εμφάνισης του φαινομένου Ghosting

Σύμφωνα με έρευνες υπάρχουν διάφορες εξηγήσεις για τους λόγους που ένας άνθρωπος οδηγείτε σε μια τέτοια συμπεριφορά (Lefebvre et al, 2019). Συγκεκριμένα υπάρχουν πέντε κατηγορίες που μας εξηγεί τους λόγους (Manning et,al 2019). Η πρώτη κατηγορία είναι οι σχεσιακοί λόγοι, οπού αναφέρονται στην αντίληψη που έχει ένα άτομό για την σχέση, οπού βρίσκεται. Για παράδειγμα, πολλοί ghosters, ανέφεραν ότι οι ρομαντικές σχέσεις που είχαν καταλήξει με αυτό τον τρόπο δεν τις θεωρούσαν σημαντικές (LeFebvre et al., 2019).

Η δεύτερη κατηγορία είναι οι παράγοντες κατάστασης (Halversen et al., 2022). Ένα τυπικό παράδειγμα είναι η εφαρμογή γνωριμιών, όπου το ghosting είναι προτιμότερη μέθοδος διάλυσης μιας σχέσης από τον παραδοσιακό τρόπο (Timmermans et al., 2021). Η τρίτη κατηγορία είναι ότι το ghosting θεωρείτε ότι είναι ένα μετρό

αυτοπροστασίας, γιατί είναι ασφαλέστερος τρόπος διάλυσης από τον παραδοσιακό – συγκρουσιακό χωρισμό (Freedman et al., 2022; Manning et al., 2019).

Εκτός από τις παραπάνω κατηγορίες που θεωρούνται εξωτερικοί λόγοι, υπάρχουν και εσωτερικά αίτια όπως οι γνωστικοί λόγοι, όπως πχ η λήψη πολλών μηνυμάτων, αλλά και οι αυτό-εννοιολογικοί λόγοι, όπως η αυτοεκτίμηση και οι καταθλιπτικές τάσεις, που μπορεί να οδηγήσουν σε μια τέτοια συμπεριφορά (Agarwal & Lu, 2020).

3.4 Ψυχολογικές συνέπειες του φαινομένου Ghosting

Το ghosting δημιουργεί διάφορες ψυχολογικές επιπτώσεις και στα δυο μέρη που το υφίστανται, είτε η σχέση είναι φιλική είτε ερωτική. Δυστυχώς, στις μέρες μας οι περισσότεροι άνθρωποι , ανεξαρτήτως ηλικίας έχουν βιώσει την ξαφνική διακοπή μια σχέσης. Το να πέσει κάποιος θύμα του ghosting μπορεί να επηρεάσει το πως θα προσεγγίζει το άτομο στο μέλλον τις υπόλοιπες σχέσεις του (Navarro, et. al 2021), χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πάντα θα οδηγήσει αυτό σε κατάθλιψη, καθώς σε καμία σχέση δεν φαίνεται εξαρχής, τι μπορεί να πάει λάθος και να οδηγήσει σε αυτό το αποτέλεσμα.

Το ghosting μπορεί να επηρεάσει και τον θύτη (ghoster) και το θύμα (ghostees). Τα άτομα τα οποία τερματίζουν την σχέση συζητώντας με το άλλο άτομο, παρουσιάζουν περισσότερη ανησυχία σε σχέση με εκείνα που προβήκαν στο ghosting (Koessler et al., 2019). Σύμφωνα με μελέτες που έγιναν, οι ghosters ένιωθαν ενοχές ενώ απ' την άλλη οι ghostees θλίψη (Freedman et al, 2022; Freedman et al, 2019).

Επιπλέον στους τελευταίους οι βασικές ανθρώπινες ανάγκες μειώνονται. Οι προαναφερόμενες είναι το αίσθημα του ανήκειν, η αυτοεκτίμηση, ο έλεγχος, η σημασία των σχέσεων. Επίσης οι ghostees υποστήριζαν πως αισθάνονται λύπη, μοναξιά και απογοήτευση τα οποία όμως όπως αναφέρουν εμφανίζονται σε μικρότερο βαθμό εάν η σχέση ήταν σύντομη (Freedman et al, 2022).

Επιπρόσθετα τα άτομα-θύματα του ghosting παρουσιάζουν έντονη σκέψη σχετικά με τους λόγους για του οποίους το υπέστησαν, γεγονός το οποίο μπορεί να προκαλέσει απώλεια ύπνου. Ως αποτέλεσμα αυτών είναι οι ghostees να δείχνουν

διστακτικοί και να έχουν μειωμένες προσδοκίες για μελλοντικές σχέσεις (Holmes, 2022).

Στη συνέχεια, οι συνέπειες του φαινομένου αυτού επεκτείνονται και στις φυσιολογικές διεργασίες. Έρευνες επανεξέτασαν μελέτες που παρουσιάζουν την ενεργοποίηση των δικτύων πόνου τα οποία, συγχέονται με την διαπροσωπική απόρριψη (Cooper et al, 2010; Fisher et al, 2010; Moore, 2014).

Το ghosting μπορεί να οδηγήσει το άτομο να μην δείχνει τις ευαισθησίες του, καθώς φοβάται να μην ξανά πληγωθεί και να χτίζει μηχανισμούς άμυνας και προστασίας. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι, μπορεί να έχουν από την παιδική τους ηλικία ανεπίλυτα συναισθηματικά τραύματα που ίσως να μην έχουν ανακαλύψει ακόμα (πχ ένα χωρισμός γονέων, κάποια εμπειρία ghosting) και σε συνδυασμό με τις ανάγκες που δεν είχαν ικανοποιηθεί , θα είναι πολύ πιο ευαίσθητα στην απόρριψη. Τα θύματά αυτά θα επαναφέρουν στις μνήμες τους εμπειρίες του παρελθόντος και θα προσπαθήσουν να καταλάβουν τι πήγε λάθος. Συγκεκριμένα, θα βρίσκονται σε μια κατάσταση αβεβαιότητας, χωρίς να ξέρουν, γιατί η σχέση κατέληξε σε αυτό το στάδιο. Πολύ πιθανόν να κατηγορήσουν τον εαυτό τους, ότι φταίνε και είναι αίτιοι για την κατάσταση αυτή. Επακόλουθο της αυτοκατηγορίας είναι ότι μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές σκέψεις που , επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία του άτομού (Navarro et al., 2021).

Επιπλέον, το ghosting μπορεί για κάποιους να θεωρηθεί , πιο επίπονο από τον παραδοσιακό τρόπο χωρισμού (Koessler,et al, 2019). Οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν μια απόρριψη όταν αυτό συμβαίνει. Πολλές φορές δεν γνωρίζουν την πραγματικά αίτια που το άτομο υφίσταται τέτοια συμπεριφορά και κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση και ανασφάλεια. Επίσης, μπορεί να επηρεάσει τη αυτοπεποίθηση του ατόμου , και ειδικότερα όταν έχει ήδη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Konings, et al, 2023). Τέλος κάποιος που έχει υποστεί ghosting ,μπορεί να νιώθει ότι έχει κακοποιηθεί , να είναι στρεσαρισμένος ,μπορεί να θεώρει τον εαυτό του ανεπαρκή και ότι έχει κάνει λάθος επιλογή.

Έρευνα που διεξήχθη από το YouGov και τη Huffington έχοντας ως συμμετέχοντες 1000 ενήλικες, έδειξε πως το 13% είχε βιώσει ghosting ενώ ένα άλλο 11% το είχε πραγματοποιήσει σε κάποιον (Moore, 2014). Σε μια άλλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τους Freedman et al. (2022) μελετώντας 554 ενήλικες στις ΗΠΑ, κατέδειξε πως το 25,3% ήταν θύματα του ghosting ενώ το 21,3% ήταν ο θύτης αυτής της πράξης σε κάποιον πρώην σύντροφο (Freedman et al, 2019). Ένα δεύτερο από την άλλη δείγμα 747 ατόμων που συμμετείχαν δήλωσε πως το 23% ήταν θύματα

και το άλλο 18,9% θύτες (Freedman et al, 2019). Επιπρόσθετα μέσα από μελέτες που έλαβαν χώρα στην Ισπανία το συμπέρασμα που παράχθηκε ήταν πως ένα 19,3% είχε βιώσει ghosting τουλάχιστον μια φορά τον χρόνο πριν διεξαχθεί η μελέτη (Navarro et al, 2020).

Κεφάλαιο Τέταρτο: Μεθοδολογία έρευνας

4.1 Σκοπός

Σκοπός της παρούσας έρευνας αποτελεί η καταγραφή των εμπειριών τερματισμού διαπροσωπικών σχέσεων μέσω του Ghosting και η διερεύνηση των επιδράσεων του στην ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή των φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας, της ΣΕΥ, του ΕΛΜΕΠΑ.

4.2 Ερευνητικές υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας μας ήταν:

- Το νέο μεταφρασμένο ερωτηματολόγιο GHOST είναι αξιόπιστο, όπως ακριβώς και το πρωτότυπο ερωτηματολόγιο.
- Οι φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος ΚΕ έχουν βιώσει εμπειρίες Ghosting.
- Οι εμπειρίες Ghosting επιδρούν στην ευημερία, την ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή των φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος Κ.Ε.

4.3 Πληθυσμός-Δείγμα της έρευνας

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 100 άτομα και συγκεκριμένα φοιτητές της Κοινωνικής Εργασίας της ΣΕΥ του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου. Από αυτούς το 83% ήταν γυναίκες και το 17% άνδρες. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν ηλικίας μεταξύ 19-25 ετών (δηλαδή 71% το 2000-2005). Η οικογενειακή κατάσταση κατά κύριο λόγο ήταν άγαμοι (77%) ενώ μερικοί είχαν 1-4 παιδιά (9%). Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ήταν προπτυχιακοί φοιτητές του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας ΑΕΙ/ΤΕΙ (86%) καθώς και μεταπτυχιακοί φοιτητές (14%). Η διαμονή των περισσότερων ήταν σε αστικούς οικισμούς (84%) με την πλειονότητα να μην εργάζεται

και να έχει <500€ μηνιαίο εισόδημα. Ο παρακάτω πίνακας απεικονίζει τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων (Βλ. Πίνακα 1).

Φύλο	**N**	**%**	**Οικογενειακή Κατάσταση**	**N**	**%**
Άνδρας	17	17	Άγαμος	77	77
Γυναίκα	83	83	Συμβίωση	9	9
			Έγγαμος	11	11
Ηλικία	**N**	**%**	Διεζευγμένος	1	1
1971-1985	4	4	Άλλο	2	2
1986-1999	25	25			
2000-2005	71	71	**Παιδιά**	**N**	**%**
			Ναι	9	9
Διαμονή	**N**	**%**	Όχι	91	91
Αστικός οικισμός	84	84			
Αγροτικός οικισμός	16	16	**Αριθμός παιδιών**	**N**	**%**
			0	91	91
Εργαζόμενοι	**N**	**%**	1-2	7	7
Ναι	61	61	3-4	2	2
Όχι	39	39			
			Βαθμίδα εκπαίδευσης	**N**	**%**
Εισόδημα	**N**	**%**	Φοιτητής/ Φοιτήτρια ΠΠΣ	86	86
<500	40	40	Φοιτητής/ Φοιτήτρια ΜΠΣ	14	14
501-800	25	25			
801-1000	21	21			
>1000	14	14			

Πίνακας 1. Δημογραφικά στοιχεία

4.4 Διαδικασία

Προκειμένου να συλλεχθούν τα δεδομένα, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, η έρευνα μας πραγματοποιήθηκε με δειγματοληψία ευκολίας. Εργαλείο της έρευνας μας ήταν το ερωτηματολόγιο, όπου δόθηκαν αυτοσυμπληρούμενα εργαλεία και κλίμακες, με στόχο τη συγκέντρωση όσο το δυνατό περισσότερων απαντήσεων. Οι ερευνητές δημιουργήσαν το ερωτηματολόγιο της πτυχιακής σε ηλεκτρονική μορφή μέσω της εφαρμογής Google Forms, και ξεκίνησε η συλλογή δεδομένων, που διήρκησε σχεδόν 1 μηνά. Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκα στα Μέσα μαζικής δικτύωσης και σε ομαδικές

συνομιλίες φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ.

4.5 Εργαλείο της έρευνας

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε:

- ένα σύντομο ερωτηματολόγιο κοινωνικο-δημογραφικών στοιχείων,
- τη μεταφρασμένη έκδοση του ερωτηματολογίου GHOST στην ελληνική, για την καταγραφή των εμπειριών «άδοξου» τερματισμού σχέσεων ή/και ghosting (Jahrami et al., 2023),
- το ερωτηματολόγιο Psychological Well-Being, για την αξιολόγηση της ευημερίας των φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας (Ryf, 1989),
- την κλίμακα Brief Resilience Scale, για την αξιολόγηση της ανθεκτικότητας των φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας (Neill & Dias, 2001) και
- την Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Diener et al., 1985).

Αναλυτικά το ερωτηματολόγιο GHOST του Jahrami και των συνεργατών του αποτελεί ένα ψυχομετρικό εργαλείο, το οποίο δημιουργήθηκε για την μελέτη των εμπειριών των ατόμων που είχαν βιώσει ghosting. Μέσα από αναλύσεις παραγόντων διαπιστώθηκε η αξιοπιστία του εργαλείου στη μελέτη των εμπειριών των θυμάτων και στην σχεδίαση κοινοτικών προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης σε καταστάσεις δυσφορίας. Επιπλέον, μια ψυχομετρική ανάλυση του ερωτηματολογίου απόδειξε ότι έχει μια εγκυρότητα περιεχομένου, κατασκευαστική εγκυρότητα και εσωτερική συνέπεια , ως αποτέλεσμα αυτό να το καθιστά ικανό να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες έρευνες του συγχρόνου φαινομένου. Επιπρόσθετα, το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε ώστε να βοηθήσει στους ερευνητικούς σκοπούς και στην κλινική πρακτική, καθώς και να δοθεί ένας ακριβής ορισμός του φαινομένου και των επιπτώσεων του. Όσον αφορά την βαθμολόγηση του χρησιμοποιεί την κλίμακα του Likert η οποία είναι ως εξής: 1= καμία συνάφεια 5= υψηλή συνάφεια (Yusoff et al.,2019).

Το Ghosting Questionnaire (GQ) του H. Jahrami και των συνεργατών του χρησιμοποιήθηκε στην Ινδία και το Πακιστάν εφόσον, θεωρούνται η δεύτερη και πέμπτη κατά αντιστοιχία πυκνοκατοικημένη χώρα παγκοσμίως. Η χρήση του έγινε για να κατανοηθούν οι συνέπειες του ghosting σε ένα μεγάλο μέρος του πλανήτη. Το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε μεταφρασμένο σε γλώσσα Ουρντού, έτσι ώστε να πληρεί από αξιοπιστία και εγκυρότητα με στόχο να γίνονται σωστές μετρήσεις του πληθυσμού που μιλά Ουρντού (Husain et al., 2024). Τα αποτελέσματα έδειξαν εξίσου υψηλή αξιοπιστία με το αρχικό ερωτηματολόγιο.

Η μετάφραση του στα ελληνικά έγινε από τους ερευνητές σε συνεργασία με τον επόπτη της πτυχιακής εργασίας, όπου συζήτησαν αναλυτικά τη μετάφραση όλων των στοιχείων του ερωτηματολογίου. Η ομάδα προχώρησε σε δοκιμές μετάφρασης από και προς την ελληνική γλώσσα, με στόχο την πληρέστερη και κοντινότερη μετάφραση του εργαλείου, ενώ πιλοτικά το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε 5 άτομα, για να διαπιστωθεί αν κατανοούν και απαντούν όλοι στο ίδιο ζητούμενο.

Η κλίμακα ψυχολογικής ευεξίας (Psychological Well-being, RIFF, 1989) αποτελεί μέτρο αξιολόγησης των 6 βασικών στοιχείων της ψυχολογικής ευημερίας τα οποία είναι: α) η αυτονομία β) η περιβαλλοντική κυριαρχία γ) η προσωπική ανάπτυξη δ) οι προσωπικές σχέσεις με άλλους ε) ο σκοπός της ζωής και στ) η αποδοχή του εαυτού. Στο ερωτηματολόγιο μας χρησιμοποιήσαμε την σύντομη εκδοχή της, η οποία περιλαμβάνει 18 ερωτήσεις οι οποίες, βαθμολογούνται με την κλίμακα των 7 σημείων του Likert (1= Διαφωνώ πολύ έως 7=Συμφωνώ πολύ). Σημειώνεται πως η κλίμακα έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες (Tong & Wang, 2017) και ξεχωρίζει για την αυξημένη εσωτερική συνέπεια της.

Το Brief Resilience Scale είναι η κλίμακα μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας, η οποία μετρά το πώς το άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει, να ξεπεράσει και να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες και δεδομένα που προκαλούνται από στρεσογόνες καταστάσεις (Neill & Dias, 2001). Η κλίμακα περιέχει 15 ερωτήσεις απ' τις οποίες στην έρευνα μας χρησιμοποιήσαμε 6. Βασίζονται στην μέθοδο του Likert με 7 σημεία δηλαδή από το 1=Διαφωνώ πολύ έως το 7=Συμφωνώ πολύ. Η μετάφραση της κλίμακας αυτής στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε από την Λεοντοπούλου (2006).

Τέλος, η κλίμακα ικανοποίησης απ' τη ζωή (Satisfaction with Life Scale) μετρά την ικανοποίηση ενός ατόμου απ' τη ζωή του (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) βασιζόμενο σε 5 στοιχεία. Οι απαντήσεις αξιολογούνται από το 1=Διαφωνώ πολύ έως το 7= Συμφωνώ πάρα πολύ. Επίσης, ο τρόπος με τον οποίο καθορίζεται το

άθροισμα είναι: 31-35 (εξαιρετικά ικανοποιημένος), 26-30 (ικανοποιημένος), 25 (ελαφρώς ικανοποιημένος), 20 (ούτε ικανοποιημένος – ούτε δυσαρεστημένος), 15-19 (ελάχιστα δυσαρεστημένος), 10-14 (δυσαρεστημένος) και 5-9 (εξαιρετικά δυσαρεστημένος). Η κλίμακα αυτή προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τον Γαλανάκη και τους συνεργάτες του (Karakasidou et al., 2017).

Κεφάλαιο Πέμπτο: Αποτελέσματα της έρευνας

Ερευνητική υπόθεση No.1

Το νέο μεταφρασμένο ερωτηματολόγιο GHOST είναι αξιόπιστο, όπως ακριβώς και το πρωτότυπο ερωτηματολόγιο.

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας με την χρήση του συντελεστή Cronbanch Alpha, όπου φαίνεται η εγκυρότητα του και η εσωτερική συνέπεια που διαθέτει το νέο ερωτηματολόγιο. Η τιμή του συντελεστή ήταν 0,89, τιμή μεγαλύτερη του 0,7 που είναι το ελάχιστο όριο ικανοποιητικής αξιοπιστίας ενός ερωτηματολογίου. Στον παρακάτω πίνακα αναγράφεται η εν λόγω τιμή του συντελεστή (Βλ. Πίνακα 2).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,891	,892	8

Πίνακας 2. Ανάλυση αξιοπιστίας Cronbach Alpha

Ερευνητική υπόθεση No.2

Οι φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος ΚΕ έχουν βιώσει εμπειρίες Ghosting.

Όσον αφορά τις εμπειρίες των φοιτητών και φοιτητριών κοινωνικής εργασίας που έχουν βιώσει εμπειρίες ghosting, φαίνεται πως το 70% των συμμετεχόντων δεν είχε βιώσει κάποια από τις συμπεριφορές τερματισμού σχέσεων που περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο. Στον Πίνακα 3 που ακολουθεί απεικονίζονται τα τρία επίπεδα βίωσης των συμπεριφορών τερματισμού σχέσεων τύπου ghosting (χαμηλό, μέτριο, υψηλό).

Επίπεδο βίωσης συμπεριφορών Ghosting		
Χαμηλό	**70**	**70%**

Μέτριο	4	4%
Υψηλό	26	26%

Πίνακας 3. Βιώματα Ghosting των φοιτητών ΚΕ

Παράλληλα, από την ανάλυση των απαντήσεων του ερωτηματολογίου βρέθηκε πως οι πιο συχνές συμπεριφορές ghosting που έχουν βιώσει οι φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας είναι οι συγκεχυμένες και αόριστες απαντήσεις, η απουσία ενδιαφέροντος για συνάντηση και το ασυνεπές ενδιαφέρον, κάποιες φορές αφοσιωμένο και άλλοτε αδιάφορο (βλ. Πίνακα 4).

Συχνότητες εμφάνισης απαντήσεων	
Περιμένατε ή σας ακύρωσαν τα σχέδια σας, χωρίς να σας το πουν προηγουμένως.	,599
Οι απαντήσεις τους καθυστερούν.	,757
Οι απαντήσεις τους είναι συγκεχυμένες και αόριστες.	**,852**
Έχετε αποκλειστεί ή διαγραφεί από τις εφαρμογές κοινωνικών δικτύων ή τις εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων.	,650
Η φράση «είμαι απασχολημένος/η» χρησιμοποιείται πάντα στις επικοινωνίες τους.	,793
Το ενδιαφέρον των άλλων για εσάς είναι ασυνεπές, κάποιες φορές πολύ αφοσιωμένο, άλλες φορές εντελώς αδιάφορο.	**,811**
Δεν μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες για τον εαυτό τους μαζί σας.	,732
Δεν ενδιαφέρονται για συνάντηση.	**,838**

Πίνακας 4. Οι απαντήσεις των ερωτώμενων για τα βιώματα τους

Ερευνητική Υπόθεση No.3

Οι εμπειρίες Ghosting επιδρούν στην ευημερία, την ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή των φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος Κ.Ε.

Στον Πίνακα 5 που ακολουθεί διακρίνουμε πως οι μέσοι όροι της ευημερίας είχαν μεσαίες τιμές, οι μέσοι όροι της ανθεκτικότητας είχαν χαμηλές τιμές και μέσοι όροι της ικανοποίησης από τη ζωή είχαν σχετικά υψηλές τιμές. Έτσι, φαίνεται πως οι φοιτητές και οι φοιτήτριες του τμήματος κοινωνικής εργασίας είτε έχουν ή όχι βιώσει Ghosting έχουν σχετικά υψηλά επίπεδα ευημερίας, χαμηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ουδέτερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.

Μ.Ο. και Τ.Α. των κλιμάκων σε σχέση με τις εμπειρίες Ghosting

	Επίπεδα Gosting	Μ.Ο.	Τ.Α.	Εύρος τιμών
Ευημερία	χαμηλά	10,52	8,44	3-21
	Μέτρια-Υψηλά	10,31	8,28	
Ψυχική Ανθεκτικότητα	χαμηλά	3,05	0,45	5-35
	Μέτρια-Υψηλά	2,92	0,67	
Ικανοποίηση από τη ζωή	χαμηλά	19,50	8,02	5-35
	Μέτρια-Υψηλά	16,50	7,92	

Πίνακας 5. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλείσεις των κλιμάκων ευημερίας, ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή.

Παράλληλα, εξετάσαμε αν υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στα βιώματα του ghosting, την ευημερία, την ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή, όπου βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή και τα βιώματα του φαινομένου ghosting (Βλ. Πίνακα 6).

	Ghost		
	N	Pearson Correlation	p
PWB	100	-0,154	0,126
BRS	100	-0,149	0,140
SOL	100	-0,253	**0,011**

Πίνακας 6. Συσχέτιση ανάμεσα στις κλίμακες

Κεφάλαιο Έκτο: Συζήτηση αποτελεσμάτων

6.1 Γενικά

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή των εμπειριών τερματισμού διαπροσωπικών σχέσεων μέσω του Ghosting και η διερεύνηση των επιδράσεων τους στην ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή των φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας, της ΣΕΥ, του ΕΛΜΕΠΑ.

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν παρουσιάζουν τις εμπειρίες των φοιτητών και των φοιτητριών σχετικά με το φαινόμενο του ghosting και το πώς εκείνοι φαίνεται να το βιώνουν. Η πρώτη ερευνητική υπόθεση αφορούσε την αξιοπιστία του Ghost, ενός ερωτηματολογίου, το οποίο ζητήσαμε από το δημιουργό του, το μεταφράσαμε και χρησιμοποιήσαμε στην έρευνα μας. Έτσι, βρέθηκε πως ο συντελεστής Cronbach Alpha, συγκέντρωσε τιμή >0,7 στην εσωτερική του συνέπεια (0,891), όπως ακριβώς και η προσαρμογή του ερωτηματολογίου στη γλώσσα Ουρντού (Husain et al., 2024).

Η δεύτερη ερευνητική υπόθεση ήταν πως οι φοιτητές και οι φοιτήτριες έχουν βιώσει εμπειρίες Ghosting. Στην έρευνα μας βρέθηκε πως μόλις το 30% είχε κάποια εμπειρία ghosting με συχνότερες τις συγκεχυμένες και αόριστες απαντήσεις, την απουσία ενδιαφέροντος για συνάντηση και το ασυνεπές ενδιαφέρον (κάποιες φορές αφοσιωμένο και άλλοτε αδιάφορο). Παρόμοια αποτελέσματα υπάρχουν στη βιβλιογραφία από τους Navarro et al. (2021), όπου φαίνεται να έχουν συγκεντρώσει μεγάλο μέρος του πληθυσμού που έχουν βιώσει τέτοιες συμπεριφορές.

Αντίστοιχα, η τρίτη ερευνητική μας υπόθεση αφορά τις εμπειρίες Ghosting και την επίδραση τους στην ευημερία, την ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή των φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος Κ.Ε. Σε αυτή βρέθηκε πως οι συμμετέχοντες στην έρευνα είτε έχουν ή όχι βιώσει Ghosting έχουν σχετικά υψηλά επίπεδα ευημερίας, χαμηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ουδέτερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Το αποτέλεσμα αυτό δε συνάδει με τη βιβλιογραφία που θέλει όσους έχουν βιώσει τέτοιες εμπειρίες να έχουν χαμηλά επίπεδα ευεξίας (Astleiner et al., 2023; Freedman et al., 2022; Konings et al., 2023; Pancani et al., 2021; Thomas and Dubar, 2021), γεγονός που οφείλεται στο μικρό και μικτό δείγμα της έρευνας μας, δηλαδή άτομα που είτε

έχουν ή δεν έχουν βιώσει Ghosting. Παράλληλα, είναι σημαντικό να αναφέρουμε πως είναι πιθανό να συντρέχουν άλλοι παράγοντες που επιδρούν στην ευημερία, την ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή των φοιτητών, τους οποίους δεν εξετάζει η παρούσα μελέτη. Αξίζει βέβαια να σημειωθεί πως από την ανάλυση του συντελεστή pearson βρέθηκε πως οι εμπειρίες ghosting σχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή.

6.2 Περιορισμοί έρευνας

Όπως σε κάθε ερευνά έτσι και στην παρούσα υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί. Ο πρώτος από αυτούς είναι το μέγεθος του δείγματος (n=100 άτομα), ικανοποιητικός μεν αριθμός αλλά μικρός σε σχέση με τον αριθμό ενεργών φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος. Παρόλο που τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν μέσω του διαδικτύου, σε σχετικές ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, εντούτοις λόγω της καλοκαιρινής περιόδου που πραγματοποιήσαμε την έρευνας, δεν ήταν δυνατό να εξασφαλίσουμε μεγαλύτερο δείγμα. Λόγω των παραπάνω, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν για το σύνολο του πληθυσμού, ενώ είναι αδύνατο να βγουν ασφαλή συμπεράσματα βάσει φύλου, λόγω της μικρής συμμετοχής ανδρών στην έρευνα.

Παράλληλα, μια σημαντική δυσκολία που υπήρχε ήταν η βιβλιογραφία που υπήρχε γύρω από το ζήτημα. Η ελληνική βιβλιογραφία ήταν ελάχιστη, ενώ κατά τη διαδικασία μετάφρασης των επιστημονικών άρθρων στην αγγλική, υπήρξε σύγχυση με κάποιους όρους, που προσπεράστηκαν με τη βοήθεια του επιβλέποντος και τη μελέτη αρκετών άρθρων. Ακριβώς η ίδια διαδικασία έγινε και με το εργαλείο συλλογής δεδομένων, το οποίο περιλαμβάνει τις εμπειρίες ghosting. Με την βοήθεια του επιβλέποντος, πραγματοποιήθηκε επικοινωνία με τον δημιουργό της κλίμακας, κ. Jahrami, για την αποστολή και χρήση της από εμάς.

Κεφάλαιο Έβδομο: Συμπεράσματα

7.1 Γενικά

Από τα αποτελέσματα και τη συζήτηση αυτών, συμπεραίνει κανείς πως:

- το μεταφρασμένο στα ελληνικά ερωτηματολόγιο για την καταγραφή των εμπειριών του Ghosting έχει υψηλή αξιοπιστία, όπως ακριβώς και το αρχικό αλλά και οι άλλες προσαρμογές του.
- οι φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ φαίνεται πως δεν έχουν βιώσει έντονα εμπειρίες ghosting στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.
- η ευημερία, η ανθεκτικότητα και η ικανοποίηση από τη ζωή των φοιτητών και φοιτητριών δε φαίνεται να επηρεάζεται από τις εμπειρίες ghosting καθώς τόσο οι φοιτητές που βίωσαν, καθώς και όσοι δε βίωσαν τέτοιες εμπειρίες έχουν σχεδόν ίσους μέσους όρους.

7.2 Προτάσεις

Έχοντας υπόψη τα παραπάνω, προτείνουμε μελλοντικά την επανάληψη της έρευνας σε μεγαλύτερο δείγμα, γενικού πληθυσμού και η εξέταση του πολιτισμικού υπόβαθρου των ανθρώπων και πιθανόν των στάσεων-αντιλήψεων τους για την ισότητα των φύλων. Παράλληλα, πέραν της χρήσης ερωτηματολογίων, για την καλύτερη διερεύνηση και αποτύπωση των επιδράσεων του φαινομένου θα μπορούσαν να γίνουν συνεντεύξεις.

Βιβλιογραφία

Acitelli, L. K., Rogers, S., & Knee, C. R. (1999). The role of identity in the link between relationship thinking and relationship satisfaction. Journal of Social and Personal Relationships,16 (5), 591 618.

Andersen, S. M., & Chen, S. The relational self: an interpersonal social-cognitive theory. Psychological review (2002),109 (4), 619.

Berengarten, R. (1952). The Significance of Interpersonal Relationships. AJN, *American Journal of Nursing* 52(10) p:1219-1222, October 1952.

Bujang, M.A.; Baharum, N. A simplified guide to determination of sample size requirements for estimating the value of intraclass correlation coefficient: A review. Arch. Orofac. Sci. 2017, 12, 1–11. 20.

Cooper, J.C.; Kreps, T.A.; Wiebe, T.; Pirkl, T.; Knutson, B. When giving is good: Ventromedial prefrontal cortex activation for others' intentions. *Neuron* **2010**, *67*, 511–521

Daraj L.R, Buhejji M.R ,Perlmutter G, Jahrami H, Seeman M.V , Ghosting: Abandonment in the Digital Era. Available online December 2023. https://doi.org/10.3390/encyclopedia4010004 . 4(1),36 -45.

Darcey, N.P., Freedman, G., Green, H., Williamas, K.D., Le, B. (2021). A multi-study examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences.

Diener, E. (2001). Well – being (Subjective) Psychology of

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment. 49, 71-75

Dirk van Dierendonck,(2003). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. Department of Work and Organizational Psychology, University of Amsterdam, Roetersstraat 15, 1018WB Amsterdam, The Netherlands.

Domina Petric , Potential Detrimental Health and Social Effects of ghosting. Available online March,2023 https://www.gnosijournal.com/index.php/gnosi/article/view/214*. 6(1),62 -73* .

Errasti-Ibarrondo, B., Jordan, J.A., Diez-De-Coral, M.P., Arantzamenidi, M.(2018). Conducting phenomenological research: rationalizing the methods and rigour of the phenomenology of practice, J. Adv. Nurs. 74 (7) 1723–1734.

Farber, B. A., Hubbard, E., & Ort, D. (2022). Patients' experiences of being "ghosted" by their psychotherapists. *Psychotherapy, 59*(4), 545–553.

Fisher, H.E.; Brown, L.L.; Aron, A.; Strong, G.; Mashek, D. Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *J. Neurophysiol.* **2010**, *104*, 51–60.

Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2022). Emotional experiences of ghosting. *The Journal of social psychology*, 1-20.

Freedman, G.; Powell, D.N.; Le, B.; Williams, K.D. Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *J. Soc. Pers. Relatsh.* **2019**, *36*, 905–924.

Friedman, H. S. (2000). Long-term relations of personality and health: Dynamisms, mechanisms, tropisms Journal of personality ,68(6), 1089- 1107

Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., & Retzlaff, P. (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory: A measure of life satisfac- tion for use in treatment planning and outcome assessment. Psycho- logical Assessment, 4, 92-101

Guadagnoli, E.; Velicer, W.F. Relation of Sample Size to the Stability of Component Patterns. Psychol. Bull. 1988, 103, 265–275.

Halversen, A., King, J., Silva, L., (2022). Reciprocal self-disclosure and rejection strategies on bumble, J. Soc. Pers. Relat. 39 (5) (2022) 1324–1343.

Holmes, K. “Something Would’ve Been Better Than Nothing”: An Analysis of Young Adults’ Stories of Being Ghosted. 2022. Available online: **https://digitalcommons.calpoly.edu/comssp/255** (accessed on 1 July 2023).

Husain, W., Sadiqa, A., Zahid, E., Idrees, F., Ammar, A., Saif, Z., Tarabelsi, K., Pandi-Perumal, S.R., Seeman, M.V., Jahrami, H., (2024). The Translation and Preliminary Psychometric Validation of the Ghosting Questionnaire in Urdu.

Jahrami, H., Saif, Z., Chen, W., Bragazzi, N.l., Pandi-Perumal, S.R., Seeman, M.V., Pires, G.N., Trabelsi, K., Ghazzawi, H., Helmy, M., (2023). Development and validation of a questionnaire (GHOST) to assess sudden, unexplained communication exclusion or “ghosting".

Jonason, P.K.; Kazmierczak, I.; Campos, A.C.; Davis, M.D. Leaving without a word: Ghosting and the dark triad traits. Acta Psychol. 2021, 220, 103425.

Kay, C., Courtice, L.E., (2022). An empirical, accessible definition of “ghosting” as a relationship dissolution method, Pers. Relat. 29 (2) (2022) 386–411.

Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 45–59). Oxford: Oxford University Press.

Koessler, R.B.; Kohut, T.; Campbell, L. When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra Psychol.* **2019**, *5*, 29.

Larson, J. (1993). The measurement of social well – being. Volume 28, pages 285–296, (1993).

LeFebvre, L. (2017). Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age, in: The Impact of Social Media in Modern Romantic Relationships, pp. 219–235.

LeFebvre, L.E., Allen, M., Garstad, s., Wilms, A., Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: the digital dissolution disappearance strategy, Imagin., Cognit. Pers. 39 (2) 125–150.

Michaela Forrai, Kevin Koban , Jorg Matthens , Short-sighted ghosts. Psychological antecedents and consequences of ghosting others within emerging adults' romantic relationships and friendships. Available online March 2023. https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101969.

Moore, P. Poll Results: Ghosting. 2014. Available online: **https://today.yougov.com/topics/lifestyle/articles-reports/2014/10/28/poll-results-ghosting** (accessed on 1 July 2023).

Navarro, R.; Larrañaga, E.; Yubero, S.; Villora, B. Ghosting and breadcrumbing: Prevalence and association with online dating behavior among young adults. *Escr. Psicol.-Psychol. Writ.* **2020**, *13*, 46–59.

Navarro, R.; Larrañaga, E.; Yubero, S.; Víllora, B. Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 1116

Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *16*(2).

Petric, D. (2023). Potential detrimental health and social effects of ghosting. GNOSI: *An Interdisciplinary Journal of Human Theory and Praxis*, 6(1), 62-73.

Powell, D. N., Freedman, G., Le, B., & Williams, K. D. (2022). Exploring individuals' descriptive and injunctive norms of ghosting. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *16*(3), Article 11.

Reich, T. & Hershcovis, S. (2011). Interpersonal relationships at work. In book: *Handbook of industrial and organizational psychology* (Vol. 3) (pp.223-248).

Reinecke, L.; Klimmt, C.; Meier, A.; Reich, S.; Hefner, D.; Knop-Huelss, K.; Rieger, D.; Vorderer, P. Permanently online and permanently connected: Development and validation of the online vigilance scale. PLoS ONE 2018, 13, e0205384.

Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: new directions in quest of successful aging. Interna-tional Journal of Behavioral Development, 12, 35–55.
Shannon, C.E. (1949). Communication theory of secrecy systems, The Bell system technical journal 28 (4) 656–715.

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978), Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. Social Indicators Research, 5, 475- 492

Smith.B.W, Dalen.J ,Wiggins .K, Tooley.E, Christopher.P, & Bernard.J,(2008). The Brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back.

Sonnentag, S.(2015). Dynamics of Well-Being. Vol. 2:261-293.

Thomas, J. O., & Dubar, R. T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting. Psychology of Popular Media, 10*(3), 291–302*

.

Thomas, J.O., Dubar, R.T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting, Psychology of Popular Media 10 (3) 291–302

Timmermans, E.; Hermans, A.-M.; Opree, S.J. Gone with the Wind: Exploring Mobile Daters' Ghosting Experiences; Sage Publications: New York, NY, USA, 2021; pp. 783–801.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction.

Verdu, S. (1988). Fifty years of Shannon theory, IEEE Trans. Inf. Theor. 44 (6) 2057–2078

Warrens, M.J. (2015). Five Ways to Look at Cohen's Kappa. J. Psychol. Psychother.

Well-being and its extension with spiritual well-being. Department of Work and Organizational Psychology, University of Amsterdam, Roetersstraat 15, 1018WB Amsterdam, The Netherlands.

Yusoff MSB. ABC of content validation and content validity index calculation. Education in Medicine Journal. 2019;11(2):49–54.

Zalta, E.(2021). Well-Being.

Αδαμιδου Άννα, Χαραλάμπους Κυριακή (2004). Η συμβολή της επαγγελματικής σχέσης κοινωνικού λειτουργού – εξυπηρετούμενου στις διαπροσωπικές σχέσεις του εξυπηρετούμενου. 6, 81 -82.

Δημητσάνα, Θ., Ζυμπερδίκα, Β., Τσίτουρα, Δ.(2011). Η αλλαγή των διαπροσωπικών σχέσεων ασθενών με αγχώδεις διαταραχές και διαταραχές της διάθεσης προς τους άλλους ανθρώπους και τους/τις συντρόφους τους κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους.

Κοροτζίδης, Χ., Μεραμβελιωτάκης, Η., Συμεού, Β., Χριστοφάκη, Ε.(2020). Η επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων στην ικανοποίηση από την εργασία και την ποιότητα ζωής των επαγγελματιών σε υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας στην Κρήτη.

Μπογιατζόγλου, Ν.(2011). Αυτοσυνείδηση, ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου και ικανοποίηση από τις Διαπροσωπικές σχέσεις.

Πριμέτη, Α.(2023). Αλεξιθυμία, σχιζοτυπικά στοιχεία προσωπικότητας και ικανοποίηση από τη ζωή σε νεαρούς ενήλικες που κάνουν χρήση κάνναβης.

Birtchnell, J., Newberry, M., Kalaitzaki, A. (2021). *Η θεωρία των τύπων και του σχετίζεσθαι. Κλινικές και δικαστικές εφαρμογές.*