

Πτυχιακή εργασία

**«Οι εμπειρίες των νέων στο Instagram: Το ζήτημα της ζήλιας στις συντροφικές σχέσεις»**

Περιεχόμενα

[Ευχαριστίες 2](#_Toc48731864)

[Περίληψη 5](#_Toc48731865)

[1. Εισαγωγή 6](#_Toc48731866)

[2. Θεωρητικό πλαίσιο 8](#_Toc48731867)

[2.1. Γνωριμία με το συναίσθημα της ζήλιας 8](#_Toc48731868)

[2.2. Η πολυδιάστατη έκφραση της ζήλιας 10](#_Toc48731869)

[2.3. Παράγοντες που επηρεάζουν την ζήλια 13](#_Toc48731870)

[2.3.1. Η προσωπικότητα 13](#_Toc48731871)

[2.3.2. Το φύλο 13](#_Toc48731872)

[2.3.3. Στοιχεία που αφορούν την σχέση 14](#_Toc48731873)

[2.3.4. Ο τύπος δεσμού 15](#_Toc48731874)

[2.3.5. Πολιτισμικοί παράγοντες 16](#_Toc48731875)

[2.3.6. Χαρακτηριστικά απειλής 16](#_Toc48731876)

[2.3.7. Περιβαλλοντικοί παράγοντες 17](#_Toc48731877)

[2.4. Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης 17](#_Toc48731878)

[2.5. Instagram 18](#_Toc48731879)

[2.6. Instagramκαι ερωτική ζήλια 19](#_Toc48731880)

[2.6.1. Πρόσβαση σε πληροφορίες 20](#_Toc48731881)

[2.6.2. Παρακολούθηση του συντρόφου 20](#_Toc48731882)

[2.6.3. Συνεχή χρήση του Instagram 21](#_Toc48731883)

[2.6.4. Ευκαιρίες για φλερτ 22](#_Toc48731884)

[3. Μέθοδος 23](#_Toc48731885)

[3.1. Συμμετέχοντες 23](#_Toc48731886)

[3.2. Υλικό 24](#_Toc48731887)

[3.3. Διαδικασία 24](#_Toc48731888)

[4. Αποτελέσματα και Συζήτηση 26](#_Toc48731889)

[4.1. Λύση στον ελεύθερο χρόνο 26](#_Toc48731890)

[4.2. Πρώτο στις προτιμήσεις 27](#_Toc48731891)

[4.3. Χρόνος που καταναλώνουν στο Instagram 28](#_Toc48731892)

[4.4. Instagram και ζήλια στις σχέσεις 30](#_Toc48731893)

[4.4.1. Πρόσβαση σε πληροφορίες 30](#_Toc48731894)

[4.4.2. Παρακολούθηση του συντρόφου 32](#_Toc48731895)

[4.4.3. Συνεχής χρήση του Instagram 36](#_Toc48731896)

[4.4.4. Ευκαιρίες για φλερτ 38](#_Toc48731897)

[4.5. Έκφραση ζήλιας 39](#_Toc48731898)

[4.6. Επιπλέον παράγοντες που επηρεάζουν την έκφραση της ζήλιας 41](#_Toc48731899)

[5. Συμπεράσματα 44](#_Toc48731900)

[Βιβλιογραφία 46](#_Toc48731901)

[Παράρτημα 50](#_Toc48731902)

# Περίληψη

 Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης έχουν εισχωρήσει βαθιά στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων επηρεάζοντας σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Όλο και περισσότεροι νέοι δημιουργούν λογαριασμούς σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης όπως το Instagram προκειμένου να γνωρίσουν νέους ανθρώπους, να διατηρήσουν επαφή με κοντινά τους άτομα και να αλληλεπιδράσουν με τους «φίλους» τους μέσω φωτογραφιών, like και σχολίων. Η χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης φαίνεται να ασκεί μεγάλη επιρροή και στις συντροφικές σχέσεις, ιδιαίτερα όσο αφορά το ζήτημα της ζήλιας. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία είχε εστιάσει κυρίως σε θέματα όπως «Facebook και ζήλια» και λιγότερο σ’ άλλα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Για τον λόγο αυτό η παρούσα εργασία επιχειρεί να φωτίσει το ζήτημα του πώς η χρήση του Instagram από νεαρά ζευγάρια μπορεί να επηρεάσει την σχέση τους, γεννώντας το συναίσθημα της ζήλιας.

Λέξεις κλειδιά: ζήλια, νέοι, Instagram, Social Media, επιρροή, διαπροσωπικές σχέσεις.

# Εισαγωγή

Η ζήλια αποτελεί ένα κοινό συναίσθημα το οποίο βιώνεται σε οικουμενικό επίπεδο και έχει απασχολήσει εκατοντάδες θεωρητικούς. Στο «στόχαστρο» των ερευνών έχουν βρεθεί τόσο οι τρόποι βίωσης και έκφρασης της όσο και οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την εμφάνιση και ένταση της. Παράλληλα, η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης καθώς και ο πρωταγωνιστικός χαρακτήρας που έχουν στις ζωές των νέων τα καθιστούν ένα σύγχρονο κοινωνικό φαινόμενο μεγάλου ενδιαφέροντος.

Αντικείμενο λοιπόν της συγκεκριμένης εργασίας είναι να παρουσιάσει τις εμπειρίες των νέων για τον τρόπο με τον οποίο το Instagram, ένα από τα πιο δημοφιλή Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, επηρεάζει τις συντροφικές τους σχέσεις. Αναλυτικότερα η παρούσα πτυχιακή έχει ως στόχο να ερευνήσει πως η χρήση του Instagram από νεαρά ζευγάρια μπορεί να οδηγήσει στην δημιουργία και βίωση του συναισθήματος της ζήλιας.

Προκειμένου λοιπόν να δοθεί μία ολοκληρωμένη απάντηση στο συγκεκριμένο ζήτημα η ερευνητική εργασία που διενεργήθηκε αποτελείται από τις παρακάτω ενότητες. Στην αρχή, ύστερα από ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και της αρθρογραφίας, παρουσιάζεται το θεωρητικό μέρος της εργασίας. Πιο αναλυτικά δίνονται βασικές έννοιες που αφορούν το συναίσθημα της ζήλιας, αιτίες που την πυροδοτούν, τρόποι έκφρασης της και παράγοντες που την επηρεάζουν.

Επιπλέον, στο θεωρητικό πλαίσιο παρουσιάζονται οι λόγοι που τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και συγκεκριμένα το Instagram έχουν εισχωρήσει βαθιά στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Τέλος, αναλύονται τα χαρακτηριστικά του Instagram που ενδέχεται να επηρεάσουν τις συντροφικές σχέσεις των νέων προκαλώντας ζήλια.

Το επόμενο κεφάλαιο αναφέρεται στον τρόπο εκπόνησης και στα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα. παρατίθενται τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία συσχετίζονται με το θεωρητικό πλαίσιο και σχολιάζονται με βάση αυτό.

 Στο τελευταίο κεφάλαιο γίνεται μια συνοπτική παρουσίαση των συμπερασμάτων και ευρημάτων της παρούσας έρευνας. Ακόμη παρατίθενται τελευταία, στο παράρτημα της εργασία, ο οδηγός των συνεντεύξεων καθώς και οι δέκα συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας.

# Θεωρητικό πλαίσιο

## Γνωριμία με το συναίσθημα της ζήλιας

«Ἀπὸ ζήλεια, στρατηγέ, Θεὸς να σέ φυλάγη!

Αὐτ΄εἷναι ἡ δρακόντισσα ἡ πρασινοματοῦσα,

ποῦ μέσα εἰς τὰ σπλάγχνα τῆς εὑρίσκει τὴν τροφὴν τῆς.»

 (Οθέλλος,William Shakespeare)

 Στο έργο του William Shakespeare παρουσιάζεται η ιστορία του Οθέλλου[[1]](#footnote-1), ο οποίος τυφλωμένος από την ζήλια κατηγορεί άδικα την γυναίκα του για απιστία και την σκοτώνει. Το τέρας με τα πράσινα μάτια -η ζήλια- αποτελεί θεμελιώδες συναίσθημα και έχει απασχολήσει αρκετούς θεωρητικούς. Από την αρχαιότητα έως και σήμερα φιλόσοφοι, συγγραφείς, ανθρωπολόγοι και ψυχολόγοι προσπαθούν να ερμηνεύσουν ζητήματα που αφορούν την προέλευση της, τους τρόπους εκδήλωσης της καθώς και τις συνέπειες της.

Σύμφωνα με τον Γάλλο συγγραφέα Φρανσουά Ντε Λα Ροσφουκό « Η ζήλια γεννιέται πάντα μαζί με την αγάπη, μα δεν πεθαίνει πάντοτε μαζί της». Το γνωμικό αυτό αναφέρεται σε μία βασική προϋπόθεση για την δημιουργία της ζήλιας, την ύπαρξη ενός δεσμού. Οι άνθρωποι δημιουργούν τον πρώτο τους και πιο σημαντικό δεσμό από την βρεφική κιόλας ηλικία με τον τροφό –συνήθως την μητέρα τους (Bowlby, 1979). Στην πορεία της ζωής τους, η ανάγκη τους για επικοινωνία[[2]](#footnote-2) και συντροφικότητα τους οδηγεί στην σύναψη περαιτέρω δεσμών, φιλικών ή ερωτικών. Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις του Χρηστάκη (2010) βασικά στοιχεία για την ύπαρξη ενός δεσμού ανάμεσα σε δυο άτομα είναι η ακεραιότητα της σχέσης τους στο πέρασμα του χρόνου και το αίσθημα της προσωπικής εμπλοκής που βιώνει το άτομο.

Όπως προαναφέρθηκε οι δεσμοί που δημιουργούνται κατά την διάρκεια της ζωής των ατόμων έχουν πολλές εκφάνσεις, φιλικού, συγγενικού ή ερωτικού τύπου. Ένας ερωτικού τύπου δεσμός γίνεται αντιληπτός σχετικά εύκολα από τον περίγυρο. Τα άτομα που συνάπτουν έναν τέτοιο δεσμό έχουν μεγαλύτερη εγγύτητα και τρυφερότητα στις κινήσεις τους, έχουν παύσεις κατά την διάρκεια της ομιλίας τους, ενώ συνηθίζουν να κοιτιούνται πιο συχνά στα μάτια (Guerrero, 1998).

Σύμφωνα με τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ένα βασικό κομμάτι του ορισμού της ζήλιας. Οι White και Mullen (1989) ορίζουν την ζήλια ως ένα σύμπλεγμα σκέψεων, συναισθημάτων και πράξεων που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της απώλειας ή της απειλής μίας σχέσης από έναν πιθανό ή πραγματικό αντίζηλο[[3]](#footnote-3).Η σχέση αυτή μπορεί να είναι πραγματική ή επιθυμητή, προκειμένου όμως το άτομο να βιώσει το συναίσθημα της ζήλιας πρέπει να την αντιλαμβάνεται ως εξαιρετικά σημαντική (Pines, 1998).

Η απειλή, η οποία έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία δυσάρεστων συναισθημάτων, ενδέχεται να είναι ή απειλή προς το άτομο ή/και απειλή προς την σχέση (White & Mullen, 1989). Ως απειλή προς το άτομο μπορούμε να θεωρήσουμε κάθε πράξη η οποία ενδέχεται να κλονίσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου και να τον οδηγήσει στην βίωση της ζήλιας. Από την άλλη μεριά, ως απειλή προς την σχέση μπορούμε να θεωρήσουμε κάθε πράξη η οποία ενδέχεται να κλονίσει τόσο την ποιότητα της σχέσης όσο και την ίδια την ύπαρξη της. Τα άτομα που βιώνουν και των δυο ειδών απειλές φαίνεται να παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα ζήλιας από εκείνα που έρχονται αντιμέτωπα με ενός είδους απειλή (Sharpsteen, 1995).

Σε μια επιπλέον προσπάθεια κατανόησης της επιχειρήθηκε και μια κατηγοριοποίηση των πράξεων που μπορούν να πυροδοτήσουν το συγκεκριμένο συναίσθημα. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν πράξεις που δηλώνουν το ενδιαφέρον του συντρόφου για κάποιο άλλο άτομο, όπως για παράδειγμα ο συνεχής θαυμασμός και η αναφορά ενός τρίτου προσώπου (Sheets, Fredendall and Claypool, 1997). Το άτομο συνειδητοποίει ότι κάποιος άλλος κεντρίζει την προσοχή του συντρόφου του και ενδεχομένως αποτελεί απειλή για την σχέση. Εξίσου επικίνδυνο για τον δεσμό θεωρείται και το ενδιαφέρον ενός τρίτου ατόμου προς τον σύντροφο. Η τρίτη κατηγορία σύμφωνα με τους Sheets, Fredendall και Claypool (1997) αφορά τυχόν επαφές του συντρόφου με προηγούμενες σχέσεις του. Οι περισσότεροι, ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια της σχέσης τους, βιώνουν έντονη ανησυχία εάν ο σύντροφός τους διατηρεί επαφές με προηγούμενες ή/και προηγούμενους παρτενέρ. Τέλος, στις παραπάνω κατηγορίες προστίθενται διάφορες αμφίσημες συμπεριφορές οι οποίες εγείρουν καχυποψία και ζήλια. Τέτοιου είδους συμπεριφορές είναι το να λείπει πολλές ώρες ο σύντροφος από το σπίτι, να περιποιείται πολύ τον εαυτό του πριν βγει έξω ή να αδιαφορεί για την σχέση (Sheets, Fredendall and Claypool, 1997).

Ωστόσο αν και πρόκειται για ένα οικουμενικό συναίσθημα δεν βιώνεται και εκφράζεται παντού με τον ίδιο τρόπο. Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι υπάρχουν διάφορα είδη ζήλιας (Buunk, 1991· Rydell & Bringle, 2007· Ευθυμίου, 2013). Ο Ευθυμίου (2013) την χωρίζει σε δυο κατηγορίες, την υγιή (το άτομο έχει απτά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι μπορεί να λήξη η σχέση του εξαιτίας ενός τρίτου προσώπου) και την παθολογική (νιώθει ότι θα χάσει την προσοχή ή τον σύντροφο του χωρίς την ύπαρξη στοιχείων). Τέλος, στην βιβλιογραφία συναντάμε την ζήλια ως αντίδραση σε μια απειλή και την ζήλια βασισμένη στην καχυποψία ή ζήλια χωρίς προφανή λόγο (Rydell & Bringle, 2007· Buunk, 1991).Η πρώτη αντιστοιχεί στην υγιή ζήλια και βασίζεται σε εξωγενείς παράγοντες, όπως για παράδειγμα ο κλονισμός της εμπιστοσύνης σε μία σχέση, ενώ η δεύτερη είναι όμοια με την παθολογική ζήλια και βασίζεται σε ενδογενείς παράγοντες, όπως η ανασφάλεια ενός ατόμου.

## Η πολυδιάστατη έκφραση της ζήλιας

Η ζήλια, λοιπόν, είναι η φυσική αντίδραση του ατόμου όταν νιώθει ότι ο ίδιος ή η σχέση στην οποία έχει επενδύσει –χρόνο και συναισθήματα- απειλείται. Ωστόσο δεν πρόκειται για ένα απλό συναίσθημα·η Guerrero (1998) την χωρίζει σε δυο φάσεις, το στάδιο της βίωσης και το στάδιο της έκφρασης. Για παράδειγμα, κάποιο άτομο ενδέχεται να βιώσει τα συναισθήματα που πλαισιώνουν την ζήλια[[4]](#footnote-4) χωρίς απαραίτητα να την εξωτερικεύσει στον σύντροφο του.

Στον πολυδιάστατο τρόπο έκφρασης της αναφέρονται και άλλοι ερευνητές όπως οι Bringle και Buunk (1991), οι White και Mullen (1989) και οι Pfeiffer και Wong (1987). Σύμφωνα με τους τελευταίους αποτελείται από το γνωστικό, το συναισθηματικό και το συμπεριφοριστικό κομμάτι. Το καθένα βιώνεται με διαφορετικό τρόπο και ένταση ανάλογα το άτομο και την περίσταση.

Πιο αναλυτικά, η γνωστική διάσταση προηγείται των άλλων και εμφανίζεται μόλις το άτομο αντιληφθεί την ύπαρξη ενός κινδύνου (πραγματικού ή φανταστικού). Οι Pfeiffer και Wong (1987) την χωρίζουν σε δυο υποκατηγορίες, ενώ οι White και Mullen (1989) σε τρεις. Σε γενικές γραμμές οι δυο πρώτες υποκατηγορίες είναι κοινές, αφορούν την εκτίμηση της ύπαρξης πιθανών ανταγωνιστών που θεωρούν τον σύντροφο τους ελκυστικό και ενδέχεται να θελήσουν να εμπλακούν σ’ ένα είδος σχέσης μαζί του, καθώς και τον προσδιορισμό της απειλής (εάν είναι πραγματική ή φανταστική). Εάν το υποκείμενο συνειδητοποιήσει ότι η απειλή πράγματι υπάρχει τότε ακολουθεί μία δεύτερη πιο αναλυτική αξιολόγηση του βαθμού που η σχέση μπορεί να επηρεαστεί από αυτήν την απειλή (White & Mullen, 1989).

Κατά την διάρκεια του πρώτου σταδίου της γνωστικής φάσης εμφανίζονται και τα πρώτα συναισθήματα, συνεπώς και η συναισθηματική διάσταση της ζήλιας. Αυτά που κυριαρχούν είναι ο θυμός (προς τον αντίζηλο ή τον σύντροφο), ο φόβος (μήπως χάσει τον σύντροφο) και η θλίψη (για την απώλεια της σχέσης- ευτυχίας) (White & Mullen,1989). Σ’ αυτήν την διάσταση παρουσιάζονται περίπου 15 κατηγορίες συναισθημάτων (Shackelford et al., 2000). Εξαιρετικά ενδιαφέρον θεωρείται το γεγονός ότι πέρα από αρνητικά δημιουργούνται και θετικά συναισθήματα.

Στα αρνητικά μπορούμε να εντάξουμε όσα προαναφέρθηκαν καθώς επίσης τα αυξημένα επίπεδα άγχους και αμφιβολίας όσο αφορά τον σύντροφο και την εξέλιξη της σχέσης (Rydell & Bringle, 2007), το έντονο ψυχοσωματικό στρες, την ντροπή που νιώθει το άτομο όταν ο περίγυρος μαθαίνει ότι είναι θύμα απιστίας (Sharpsteen, 1993) και φυσικά την στενοχώρια καθώς το άτομο ενδέχεται να χάσει μια σχέση στην οποία έχει επενδύσει. Επιπλέον το άτομο βιώνει ένα είδος ταπείνωσης διότι η αυτοπεποίθηση του μειώνεται και νιώθει ανεπαρκής ως σύντροφος (Bringle, 1991).

Από την άλλη πλευρά, η ύπαρξη μιας απειλής γεννάει και θετικά συναισθήματα. Το υποκείμενο είναι πιθανό να βιώσει μια οξυμένη ερωτική διέγερση προς τον σύντροφο του λόγω του ενδεχόμενου απώλειας του, ενώ δεν αποκλείεται το να τον ερωτευτεί ξανά (White & Mullen, 1989; Pines, 1992). Έτσι, η ζήλια αποδεικνύεται ωφέλιμη για την σχέση, αυξάνοντας το ενδιαφέρον του ατόμου για τον σύντροφο. Σε γενικές γραμμές η ένταση και το είδος των συναισθημάτων που θα βιώσει το άτομο αντανακλούν και το πόσο σημαντικό θεωρεί τον δεσμό που έχει αναπτύξει.

Τέλος, η τρίτη διάσταση της ζήλιας αφορά την εξωτερίκευση των συναισθημάτων και των σκέψεων που βιώνει το άτομο μέσω ποικίλων συμπεριφορών. Η εκδήλωση της ορισμένες φορές επηρεάζει τόσο το ίδιο όσο και τον σύντροφο. Με την έκφραση της ζήλιας ασχολήθηκε ενδελεχώς η Guerrero και οι συνεργάτες της (1995) που ξεχώρισαν έντεκα τύπους συμπεριφορών. Ορισμένοι από αυτούς είναι η μη φραστική έκφραση αρνητικών συναισθημάτων[[5]](#footnote-5), η απόμακρη και επιθετική στάση προς τον σύντροφο[[6]](#footnote-6),η επικοινωνία με στόχο την επίλυση του προβλήματος, η άρνηση της κατάστασης, ακόμα και η βίαιη επικοινωνία[[7]](#footnote-7).

Σε μια προσπάθεια ολοκλήρωσης της έρευνας γύρω από τους παραπάνω τύπους συμπεριφορών προστέθηκαν αργότερα και άλλοι. Τα υποκείμενα επηρεασμένα από την ζήλια είναι πολύ πιθανό να αναπτύξουν συμπεριφορές παρακολούθησης με σκοπό την εύρεση αποδείξεων, να επιχειρήσουν να χειραγωγήσουν τα συναισθήματα του συντρόφου προκειμένου να νιώσει ενοχές για τις πράξεις του έως και να επιχειρήσουν να έρθουν σε επαφή με το τρίτο πρόσωπο (Guerrero, 1998). Η τελευταία πράξη αποσκοπεί στην διατήρηση της σχέσης, καθώς μέσω μιας λογικής συζήτησης ή απειλών το άτομο προσπαθεί να κρατήσει τον αντίζηλο σε απόσταση.

## Παράγοντες που επηρεάζουν την ζήλια

Σύμφωνα με τον Bringle (1991) για να φτάσουμε στο σημείο της εκδήλωσης της ζήλιας πρέπει πρώτα να αλληλεπιδράσουν ορισμένοι παράγοντες που σχετίζονται με την προσωπικότητα, την περίσταση και άλλες παραμέτρους. Πολλοί ερευνητές έχουν μελετήσει τους λόγους που επηρεάζουν την βίωση και έκφραση του συγκεκριμένου συναισθήματος καταλήγοντας στους παρακάτω παράγοντες.

### Η προσωπικότητα

Εκτενής αναφορά γίνεται στην βιβλιογραφία για τον ρόλο που διαδραματίζει η αίσθηση της ανασφάλειας και η χαμηλή αυτοπεποίθηση[[8]](#footnote-8) στην επιρροή της κρίσης μας όσο αφορά τις σχέσεις και την ζήλια (Rydell & Bringle, 2007· Παπακώστας, 2004· Buunk, 1997). Υποστηρίζεται ότι τα δυο αυτά χαρακτηριστικά αυξάνουν τον βαθμό εμφάνισης της. Ανάλογη επιρροή στον τρόπο που γίνεται δεκτή και εκλαμβάνεται η ύπαρξη μίας απειλής ασκεί η κτητικότητα, ο νευρωτισμός και το κοινωνικό άγχος. Τα χαρακτηριστικά αυτά ήταν κοινά στις έρευνες των Buunk (1997) και White και Mullen(1989).

### Το φύλο

Αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά που έχει διχάσει αρκετούς ερευνητές. Σύμφωνα με την θεωρία της εξέλιξης των ειδών (Buss, 1989,2000) οι άνδρες ανέπτυξαν την σεξουαλική ζήλια[[9]](#footnote-9) με σκοπό την εξασφάλιση της εγκυρότητας της πατρότητας, ενώ οι γυναίκες ανέπτυξαν άγχος για την συναισθηματική απιστία γιατί εάν οι σύντροφοι τους ερωτεύονταν μια άλλη γυναίκα αυτό θα απειλούσε την επιβίωση της ίδιας και του παιδιού της. Αυτό έχει ως συνέπεια οι άντρες να βιώνουν εντονότερη ζήλια στο ενδεχόμενο σεξουαλικής απιστίας και οι γυναίκες στο ενδεχόμενο συναισθηματικής (Buss et al. 1992·Buunk, 1995· Southard & Abel, 2010). Η άποψη αυτή ωστόσο αμφισβητείται καθώς οι γυναίκες είναι λιγότερο πιθανό να προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή χωρίς συναισθηματική εμπλοκή ( Ευθυμίου, 2013).

Επιπρόσθετα, σχετικά με τις διαφορές των φύλων είχε διατυπωθεί η άποψη ότι οι γυναίκες στην παρουσία μίας απειλής εστιάζουν στην διατήρηση της σχέσης, κάνοντας προσπάθειες βελτίωσης της. Από την άλλη πλευρά, οι άντρες εστιάζουν στην αξιοπρέπεια τους και καταφεύγουν σε φωνές, βία και τερματισμό της σχέσης (Rusbult, 1987). Ωστόσο η άποψη αυτή δεν υποστηρίχθηκε από ερευνητικά αποτελέσματα. Τέλος, αρκετοί είναι οι ερευνητές που υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα (Pines & Aronson, 1983· Pines & Freidman, 1998).

### Στοιχεία που αφορούν την σχέση

Η σχέση και συγκεκριμένα το είδος της σχέσης επηρεάζει την ανάπτυξη της ζήλιας. Τα άτομα δεν βιώνουν τον ίδιο βαθμό ζήλιας σε όλες τους τις σχέσεις. Βασική προϋπόθεση για δημιουργηθεί αυτό το συναίσθημα αποτελεί να είναι η σχέση αντιληπτή ως σημαντική και πολύτιμη από το άτομο. Όταν επενδύουμε σε μια σχέση –συναισθήματα, χρόνο και χρήματα- και έχουμε προσδοκίες για το μέλλον είναι αναμενόμενο ότι αναπτύσσουμε ένα είδος εξάρτησης-αφοσίωσης σ’ αυτήν την σχέση (Buunk, 1991· Bringle, 1991).

Ωστόσο, οι Rydell και οι συνεργάτες του (2004) αναφέρουν ότι σημαντικό ρόλο στα παραπάνω διαδραματίζει και η ελκυστικότητα των εναλλακτικών επιλογών που έχει το άτομο. Για παράδειγμα, εάν οι εναλλακτικές επιλογές του υποκειμένου (μια άλλη σχέση ή το να είναι ελεύθερος) του φαίνονται πιο ελκυστικές από την υπάρχουσα σχέση, πιθανότατα θα αναπτύξει ελάχιστη ζήλια παρά το βαθμό αφοσίωσης.

Ανάλογη επιρροή φαίνεται να ασκεί και η χρονική διάρκεια-ο βαθμός δέσμευσης της σχέσης. Όταν υπάρχει έλξη και αγάπη προς τον σύντροφο αλλά ο βαθμός δέσμευσης δεν είναι μεγάλος παρατηρείται εντονότερη ζήλια. Σ’ ένα πείραμα που έλαβαν συμμετοχή προπτυχιακοί φοιτητές παρατηρήθηκε ότι όσοι είχαν σχέση μικρότερη του ενός έτους ζήλευαν περισσότερο από εκείνους με σχέση μεγαλύτερης διάρκειας (Knox et al. 1999). Αυτό λογικά συμβαίνει καθώς τα άτομα σε σχέσεις μικρότερης χρονικής διάρκειας θεωρούν την εξάρτηση- αφοσίωση του συντρόφου τους μικρότερη συγκριτικά με μια σχέση μεγαλύτερης διάρκειας στην οποία ο σύντροφος θα έχει επενδύσει περισσότερο χρόνο, συναισθήματα κτλ. Τέλος, σύμφωνα με τον Buunk (1991) τα παντρεμένα ζευγάρια βιώνουν μικρότερη ζήλια καθώς αυξάνεται το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης, γεγονός που υπογραμμίζει την σημασία τους σε μία σχέση.

### Ο τύπος δεσμού

Στην αρχή της εργασίας έγινε αναφορά στον πρώτο και πιο σημαντικό δεσμό που συνάπτει το άτομο, την σχέση με τον τροφό του. Σύμφωνα με την θεωρία του Bowlby (1979) η απομάκρυνση του τροφού κάνει το βρέφος να τον αναζητά μέσω του κλάματος του. Ωστόσο, παρατήρησε ότι κατά την επανασύνδεση τροφού και βρέφους δεν υπήρχε η ίδια αντίδραση από όλα τα μωρά. Η αντίδραση αυτή υποστήριξε ότι καθρεφτίζει την σχέση του βρέφους με τον τροφό και καθορίζει την ποιότητα τον σχέσεων που θα αναπτύξει το βρέφος μεγαλώνοντας. Το φάσμα των σχέσεων που επηρεάζεται από αυτόν τον πρωταρχικό δεσμό είναι αρκετά μεγάλο εφόσον έχει φανεί ότι εκτείνεται από τις συντροφικές έως και τις συναδελφικές (Yumbul et al., 2010).

Με βάση την θεωρία του Bowlby (ο.π.) οι Bartholomew και Horowitz (1991) διέκριναν τέσσερις τύπους δεσμού[[10]](#footnote-10)οι οποίοι αντιπροσωπεύουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας-«μοντέλο εαυτού»- (είμαι άξιος αγάπης ή όχι) και τους γύρω μας-«μοντέλο των άλλων»- ( είναι άξιοι εμπιστοσύνης οι άλλοι ή όχι).Οι διαφορές που παρουσιάζονται στον τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων κάθε τύπου (Bartholomew & Horowitz, 1991·Guerrero 1998) συνεπάγονται και με διαφορές στον τρόπο βίωσης και έκφρασης της ζήλιας (Guerrero, 2005).

Συνεπώς, φαίνεται ότι τα άτομα που παρουσιάζουν αρνητική άποψη για τον εαυτό τους (αγχώδης/εμμονικός και αποφυγής-φοβικός)παρουσιάζουν εντονότερη και συχνότερη ζήλια από εκείνα που θεωρούν τον εαυτό τους άξιο αγάπης (Marazziti et al., 2010·Guerrero, 1998· Hazan & Shaver, 1987). Η Guerrero (1998) αναφέρει ότι η αρνητική άποψη που έχουν αυτοί οι δυο τύποι δεσμού για τον εαυτό τους τους οδηγεί σ’ ένα είδος κοινωνικής σύγκρισης, με αποτέλεσμα να κρίνουν τον εαυτό τους ως λιγότερο ελκυστικό σε σχέση με τους άλλους. Αυτό τους δημιουργεί την ιδέα ότι ο σύντροφος του ενδέχεται να βρει ελκυστικότερες εναλλακτικές και να τους αφήσει.

### Πολιτισμικοί παράγοντες

Παρά το γεγονός ότι η ζήλια αποτελεί οικουμενικό συναίσθημα, δεν εκφράζεται απ’ όλους τους λαούς με τον ίδιο τρόπο. Τα άτομα έχουν την ανάγκη να ανήκουν σε μία ομάδα, για τον λόγο αυτό προσαρμόζουν την συμπεριφορά τους στα όρια που η κοινωνία θέτει ως επιτρεπτά (Simpson & Kendrick, 1997).Για τον λόγο αυτό υιοθετείται ένας διαφορετικός τρόπος έκφρασης της ζήλιας με βάση τις πολιτισμικές διαφορές κάθε χώρας.

Για παράδειγμα, οι εξωσυζυγικές σχέσεις αντιμετωπίζονται πιο αρνητικά στις ΗΠΑ από ότι σε άλλες χώρες όπως η Σουηδία ή η Δανία, με αποτέλεσμα να αναφέρονται συχνά στις αίθουσες δικαστηρίων ως η κύρια αιτία που κάποιος σύζυγος προχώρησε σε έγκλημα (είτε προς το τρίτο πρόσωπο είτε προς τον σύντροφο) (Guerrero & Andersen, 1998). Συνεπώς βλέπουμε ότι η κοινωνία άλλοτε θεωρεί αποδεκτές τις σκηνές ζήλιας και υποστηρίζει τον απατημένο σύζυγο και άλλοτε όχι, αποθαρρύνοντας έτσι το άτομο να εξωτερικεύσει τα όσα νιώθει.

### Χαρακτηριστικά απειλής

* Περιστασιακή ή επαναλαμβανόμενη απιστία

Κάθε απειλή προς την σχέση δεν είναι ίδια και δεν εκλαμβάνεται και από τον καθένα με κοινό τρόπο. Σημαντικό ρόλο στο πως θα βιώσουμε και θα αντιδράσουμε στην παρουσία μίας απειλής διαδραματίζουν τα χαρακτηριστικά της. Εάν πρόκειται για ένα περιστασιακό γεγονός μειώνονται οι αρνητικές συνέπειες της απιστίας συγκριτικά με το ενδεχόμενο να είναι επαναλαμβανόμενο (Bringle & Buunk,1991). Το άτομο που απιστεί συνήθως προσπαθεί να μειώσει τον βαθμό εμπλοκής του με το τρίτο πρόσωπο (π.χ. ήταν ένας άγνωστος), την σημασία των πράξεων του (π.χ. ήταν μόνο μια φορά) και τις ευθύνες του (π.χ. εκείνος με φίλησε) με σκοπό να μετριάσει τις συνέπειες των πράξεων του.

* Απιστία με πρώην ή άλλο άτομο

Τέλος, οι πρώην σύντροφοι θεωρούνται πιο απειλητικοί από τους μελλοντικούς (Cann & Baucom, 2004). Το υποκείμενο βιώνει μεγαλύτερη απειλή καθώς γνωρίζει ότι ο πρώην μονοπωλούσε το ενδιαφέρον του συντρόφου στο παρελθόν. Επιπλέον, υπάρχουν κοινές αναμνήσεις μεταξύ των πρώην, ενώ το ερωτικό στοιχείο μεταξύ τους μπορεί να μην έχει ατονήσει.

### Περιβαλλοντικοί παράγοντες[[11]](#footnote-11)

Ο Ευθυμίου (2013) υποστηρίζει ότι διάφορα περιβαλλοντικά στοιχεία μπορούν να επηρεάσουν την εκδήλωση της ζήλιας. Στους περιβαλλοντικούς παράγοντες εντάσσει το είδος των γονεϊκών σχέσεων, πιθανά περιστατικά απιστίας στην οικογένεια ή στο παρελθόν καθώς και περιστατικά ζηλοτυπίας. Ανάλογη άποψη διατυπώνει ο Pines(1992) τονίζοντας τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζουν οι γονείς του ατόμου στις μετέπειτα σχέσεις του.

Πιο αναλυτικά, τα βασικά στοιχεία της προσωπικότητας των γονιών, αρνητικά ή θετικά, τα χαρακτηριστικά της σχέσης τους, δηλαδή αν ήταν πιστοί ή άπιστοι, αν ζήλευαν ο ένας τον άλλον και οι τρόποι εκδήλωσης των συναισθημάτων τους αποτελούν τα κύρια στοιχεία που αναζητούμε στους συντρόφους και στις σχέσεις μας.

## Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, με τους ταχύτατους ρυθμούς της καθημερινότητας και τις μεγάλες αποστάσεις μεταξύ των ανθρώπων επέφεραν την ραγδαία ανάπτυξη και χρήση των Κοινωνικών Δικτύων. Τα Κοινωνικά Δίκτυα ορίζονται ως το σύνολο των ψηφιακών επαφών που έχει το άτομο με σκοπό την διατήρηση της κοινωνικής του ταυτότητας, την ολοκλήρωση ορισμένων συναισθηματικών αναγκών, την πρόσβαση σε πληροφορίες και την διατήρηση ή δημιουργία σχέσεων (Walker et al. ,1977).

Το φαινόμενο των ΜΚΔ έχει απασχολήσει αρκετούς θεωρητικούς όχι μόνο για την ταχύτατη ανάπτυξη και εξέλιξη του (Weinberg, 2011) αλλά και για τον τρόπο που έχει μεταλλάξει τις ανθρώπινες διαπροσωπικές σχέσεις (Muscanell & Guadagno, 2015).Τα Κοινωνικά Δίκτυα αποτελούν το έδαφος πάνω στο οποίο τα άτομα συνάπτουν και διατηρούν δεσμούς αλληλεξάρτησης με άλλους χρήστες (Ellison et al. ,2007· Stafford & Hillyer, 2012). Στην Ελλάδα αναφέρονται είτε ως «Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης» είτε ως «Social Media» ή «Social Networks». Σύμφωνα με το λεξικό της Οξφόρδης[[12]](#footnote-12) ως «Social Media» ορίζονται «ιστοσελίδες και εφαρμογές που επιτρέπουν στους χρήστες να δημιουργούν και να μοιράζονται περιεχόμενο, ή να συμμετέχουν στην κοινωνική δικτύωση».

Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης έχουν εισχωρήσει βαθιά στην καθημερινότητα των ανθρώπων καθώς εξυπηρετούν στην κάλυψη αρκετών αναγκών. Αρκεί μόνο να αναφερθεί ότι περίπου το 90% των νέων ηλικίας 18-29 του Δυτικού κόσμου διαθέτουν λογαριασμούς (Muscanell & Guadagno,2015). Εκ φύσεως τα άτομα έχουν την ανάγκη να επικοινωνούν και να μοιράζονται τους προβληματισμούς τους, επιπλέον επιθυμούν να διατηρούν τις σχέσεις τους με φίλους και συγγενείς που βρίσκονται μακριά καθώς επίσης και να γνωρίζουν νέους ανθρώπους (Stafford & Hillyer,2012). Πέρα από τα παραπάνω τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης χρησιμοποιούνται με στόχο την ψυχαγωγία, ενώ για τους γηγενείς[[13]](#footnote-13) της τεχνολογίας θεωρούνται συντροφιά (Jambulingam et al.,2014). Σημαντικό ρόλο σ’αυτό διαδραμάτισαν και τα Smartphone, τα οποία παρέχουν εύκολη πρόσβαση στα ΜΚΔ οποιαδήποτε στιγμή.

## Instagram

Το Instagram[[14]](#footnote-14)είναι ένα από τα σημαντικότερα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Δημιουργήθηκε από τους Kevin Systrom και Mike Krieger στις 6 Οκτώβρη του 2010 ως μία εφαρμογή με επίκεντρο την εικόνα. Στην αρχή η εφαρμογή ήταν διαθέσιμη αποκλειστικά για Apple κινητά. Αργότερα όμως κυκλοφόρησε και για Android κινητά, γεγονός που αύξησε την δημοτικότητα της. Η εφαρμογή αγοράστηκε το 2012 από τον Mark Zuckerberg, ιδρυτή του Facebook. Την ίδια περίοδο πάνω από 1 εκατομμύριο χρήστες κατέβαζαν την εφαρμογή ημερησίως καθιστώντας την μια από τις πιο πετυχημένες στην εποχή μας (Hu et al., 2014)

Μέσω του Instagram οι χρήστες έχουν την δυνατότητα να τραβούν φωτογραφίες χρησιμοποιώντας την κάμερα του κινητού τηλεφώνου τους, στην συνέχεια μπορούν να προσθέσουν κάποιο από τα διαθέσιμα φίλτρα, περιγραφή, τοποθεσία που τραβήχτηκε η φωτογραφία καθώς και αναφορά των ατόμων που απαθανατίζονται σ’ αυτήν. Μόλις η φωτογραφία ανέβει οι υπόλοιποι χρήστες μπορούν να πατήσουν like-καρδούλα ή να σχολιάσουν. Επιπλέον υπάρχει η δυνατότητα αποστολής μηνυμάτων, ενώ οι χρήστες μπορούν να ανεβάζουν story- φωτογραφίες ή βίντεο που σβήνονται αυτόματα μετά από 24 ώρες.

Η ραγδαία ανάπτυξη της συγκεκριμένης εφαρμογής έγκειται στην κυριαρχία της εικόνας έναντι των λέξεων και στην αδιάκοπη ανανέωση του περιεχομένου της (Dijck & Poell,2013· Simpson et al., 2018).Σύμφωνα με τους Sheldon και Bryant (2015) οι χρήστες του Διαδικτύου αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στο Instagram από ότι σ’ άλλα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, καθώς έχουν την δυνατότητα να παρουσιάσουν μια πιο ευχάριστη εικόνα του εαυτού τους. Επιπλέον στο Instagram άτομα με αυξημένη κοινωνική δραστηριότητα (ταξίδια, εξόδους για φαγητό κτλ.) δημοσιεύουν φωτογραφίες που λειτουργούν ως ένα είδος προώθησης του εαυτού τους και της ζωής τους. Τέλος, υποστηρίζουν ότι η εκτεταμένη χρήση οφείλεται κυρίως στην δυνατότητα «παρακολούθησης» της καθημερινότητας του περίγυρου, των διάσημων, ακόμα και αγνώστων ανθρώπων (Sheldon & Bryant, 2015).

Όλα τα παραπάνω καθιστούν το Instagram πρώτο στις προτιμήσεις των νέων ηλικίας 18 έως 25 και ιδιαίτερα των γυναικών (Simpson et al., 2018).Μάλιστα έχει χαρακτηριστεί ως το «νέο Facebook» (Ανδριωτάκης, 2016). Ωστόσο παρά την ραγδαία ανάπτυξη που έχει σημειώσει, ελάχιστες είναι οι έρευνες που ασχολούνται με τις επιπτώσεις του.

## Instagram και ερωτική ζήλια

Το Instagram έχει κατηγορηθεί αρκετές φορές για την επίδραση που ασκεί στις διαπροσωπικές σχέσεις, ιδιαίτερα όσο αφορά την ζήλια (Muscanell & Guadagno, 2015· Utz & Beukeboom, 2011· Wang et al., 2017). Πιο αναλυτικά ακολουθούν οι παράγοντες που αφορούν την χρήση του και συνδέονται με την δημιουργία του συγκεκριμένου συναισθήματος.

### Πρόσβαση σε πληροφορίες

Η ορατότητα- προσβασιμότητα σε πληροφορίες είναι ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης. Οι χρήστες δημιουργούν προφίλ στο Instagram εισάγοντας πληροφορίες για τον εαυτό τους καθώς και φωτογραφίες που απαθανατίζουν την καθημερινότητα τους, τα ενδιαφέροντα τους, τους φίλους τους και τις σχέσεις τους. Παρά το γεγονός ότι υπάρχει η επιλογή δημιουργίας ιδιωτικού ή δημοσίου προφίλ, οι πληροφορίες αυτές έχουν μόνιμο χαρακτήρα και είναι προσβάσιμες σε μεγάλο ποσοστό χρηστών.

Εξίσου προσβάσιμες προς τρίτους είναι και οι αλληλεπιδράσεις των χρηστών στο Instagram, τα like, τα σχόλια καθώς και τα άτομα που «ακολουθούμε» ή μας «ακολουθούν»[[15]](#footnote-15). Συνεπώς το πλήθος των πληροφοριών, που αφορούν τόσο το παρελθόν του συντρόφου όσο και τις τωρινές του σχέσεις με άλλους ανθρώπους, ενδέχεται να πυροδοτήσουν το συναίσθημα της ζήλιας (Muscanell & Guadagno, 2015· Utz & Beukeboom, 2011). Το συναίσθημα αυτό φαίνεται να είναι εντονότερο όταν πρόκειται για σχέσεις εξ αποστάσεως (Utz & Beukeboom, 2011).

Τέλος, όπως υποστηρίζουν οι Frampton και Fox (2018) οι πληροφορίες, φωτογραφίες και τα βίντεο που αφορούν προηγούμενες σχέσεις του συντρόφου μπορεί να δημιουργήσουν ένα είδος αναδρομικής ζήλιας όσο αφορά αυτές τις σχέσεις ακόμα και αν οι πρώην δεν επεμβαίνουν στην παρούσα σχέση. Τα άτομα ενδέχεται να δουν παλιές δημοσιεύσεις των συντρόφων τους με πρώην, με αποτέλεσμα να συγκρίνουν τόσο τον εαυτό τους όσο και την σχέση τους με εκείνη που είχε ο σύντροφος. Έτσι χάνεται η αίσθηση ότι η υπάρχουσα σχέση είναι ξεχωριστή και μοναδική, με αποτέλεσμα την ζήλια.

### Παρακολούθηση του συντρόφου

Τα Νέα Μέσα έχουν αλλάξει και τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε στο ενδεχόμενο απειλής της σχέσης μας. Παλιότερα κάποιος θα έπρεπε να ψάξει τα προσωπικά αντικείμενα του συντρόφου του προκειμένου να βρει κάτι που θα του επιβεβαιώσει ή διαψεύσει τις υποψίες του. Σήμερα, τα ΜΚΔ όπως το Instagram χρησιμοποιούνται ως εργαλείο παρακολούθησης του συντρόφου(Utz & Beukeboom, 2011). Τόσο η εύκολη πρόσβασή του ατόμου σ’ αυτά όσο και το πλήθος των πληροφοριών που είναι ορατό το καθιστούν σύνηθες μέσο ελέγχου του συντρόφου.

Ο Riva και οι συνεργάτες του (2015) υποστηρίζουν ότι βασικός λόγος χρήσης των ΜΚΔ είναι η επιθυμία μας να παρακολουθούμε τι κάνουν οι άλλοι. Επιπλέον, προσθέτουν ότι πολλά άτομα μπαίνουν στην διαδικασία παρακολούθησης των προφίλ των συντρόφων τους χωρίς να υπάρχει κάποια υποψία απιστίας αλλά με σκοπό να μειώσουν την ανασφάλεια και τις αμφιβολίες τους. Στον αντίποδα οι Utz και Beukeboom (2011) ισχυρίζονται ότι τα άτομα προχωρούν σε τέτοιου είδους συμπεριφορές με σκοπό να αποτρέψουν οποιαδήποτε μελλοντική απειλή.

Ωστόσο η αναζήτηση αυτή συχνά οδηγεί σε αμφίσημες πληροφορίες, όπως για παράδειγμα ένα like, τις οποίες το άτομο δεν γνωρίζει πως να τις αξιολογήσει. Για τον λόγο αυτό εκλαμβάνονται ως πιο απειλητικές με αποτέλεσμα να αυξάνεται το συναίσθημα της ζήλιας (Muscanell & Guadagno, 2015).

### Συνεχής χρήση του Instagram

Ένας ακόμη παράγοντας που μπορεί να δημιουργήσει αστάθεια, στρες και ζήλια σε μία σχέση είναι η διαρκής ενασχόληση του συντρόφου με το Instagram και συγκεκριμένα η συχνή δημοσίευση selfie. Ως selfie[[16]](#footnote-16)θεωρείται μια φωτογραφία ενός ατόμου τραβηγμένη από Smartphone που δημοσιεύεται στα ΜΚΔ, πρόκειται για ένα είδος αυτοπαρουσίασης και αυτοπροώθησης του εαυτού με στόχο την προσέλκυση συντρόφων (Helper et al., 2016).

Ωστόσο η selfie έχει κατηγορηθεί αρκετές φορές τόσο για την σύνδεση της με αρνητικά χαρακτηριστικά, όπως ο ναρκισσισμός και η ανάγκη επίβλεψης των άλλων όσο και για την επιρροή της στην ποιότητα των σχέσεων. Η εξακολουθητική δημοσίευσή τους ενδέχεται να πυροδοτήσει συναισθήματα ζήλιας καθώς το άτομο μπορεί να υποθέσει ότι ο σύντροφος του επιδιώκει να τραβήξει την προσοχή ενός άλλου ατόμου (Riva et al., 2015· Halpern et al., 2016). Επιπλέον, τα like και τα σχόλια κάτω από τις δημοσιευμένες selfie μπορούν να αποτελέσουν αφορμή για τσακωμούς, ζηλοτυπίες και συμπεριφορές παρακολούθησης (Wang et al., 2017).

Τέλος, ζήλια μπορεί να προκληθεί σε μια σχέση εάν ο σύντροφος ενός ατόμου παρά την συνεχή ενασχόληση του με τα ΜΚΔ δεν αλληλοεπιδρά αρκετά μαζί του (Riva et al., 2015). Αυτό συμβαίνει γιατί το άτομο νιώθει έλλειψη ενδιαφέροντος από τον σύντροφο του. Η ζήλια αυτή φαίνεται να είναι εντονότερη εάν το άτομο θεωρεί το Instagram σημαντικό κομμάτι της ζωής του (Utz & Beukeboom, 2011).

### Ευκαιρίες για φλερτ

Το Instagram αποτελεί μια πλατφόρμα με εκατομμύρια προφίλ ανθρώπων. Παλιότερα κάποιος θα έπρεπε να ντυθεί και να ετοιμαστεί προκειμένου να βγει σ’ ένα μπαρ, να γνωρίσει νέο κόσμο και να φλερτάρει. Στις μέρες μας το Instagram –και γενικά τα ΜΚΔ- αποτελούν τον χώρο οπού χιλιάδες νέοι μπορούν να γνωριστούν, να συνομιλήσουν, να φλερτάρουν και να αναπτύξουν κάποιο είδος σχέσης μεταξύ τους. Η ευκολία στην πρόσβαση σε νέες γνωριμίες και πιθανές απειλές αποτελεί έναν από τους λόγους συγκρούσεων στις σχέσεις (Riva et al., 2015).

Συνοψίζοντας, όπως προκύπτει από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η ζήλια ανήκει στα σύνθετα συναισθήματα και βιώνεται μέσω πλήθους συναισθημάτων και πράξεων. Ο τρόπος βίωσης της, όπως αναφέρθηκε, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως ο χαρακτήρας του ατόμου, ο τύπος δεσμού και τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Η συνεχής ανάπτυξη των ΜΚΔ και συγκεκριμένα του Instagram καθώς και η επιρροή που ασκεί στις συντροφικές σχέσεις αποτέλεσαν το έναυσμα για την πραγματοποίηση της έρευνας που ακολουθεί. Βασικός στόχος της οποία είναι να μελετήσει με ποιόν τρόπο το Instagram επηρεάζει την ανάπτυξη της ζήλιας στις συντροφικές σχέσεις των νέων, αξιοποιώντας πάντα το υπάρχον θεωρητικό υπόβαθρο.

# Μέθοδος

Η ποιοτική μέθοδος (Creswell, 1998) είναι μια μέθοδος η οποία προτιμάται προκειμένου να εξεταστούν συμβάντα, για τα οποία δεν υπάρχουν επαρκείς έρευνες ακόμη, συλλέγοντας εμπειρίες ανθρώπων σε οικείο περιβάλλον. Όλα αυτά έρχονται σε αντίθεση με την ποσοτική έρευνα, η οποία επιβεβαιώνει ή διαψεύδει μια προϋπάρχουσα θεωρία (Hunt, 2011). Το Instagram και η επιρροή που ασκεί στην ζήλια αποτελεί ένα σύγχρονο φαινόμενο με αποτέλεσμα η βιβλιογραφία που εστιάζει πάνω στο συγκεκριμένο θέμα να είναι περιορισμένη, ιδιαίτερα στην Ελλάδα. Για τον λόγο αυτό η ποιοτική έρευνα θεωρήθηκε η καταλληλότερη μέθοδος συγκέντρωσης δεδομένων.

Το μεθοδολογικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα ποιοτική έρευνα ήταν ημι-δομημένη ή ημι-κατευθυντική συνέντευξη, στην οποία ο ερευνητής έχει ένα σύνολο ερωτήσεων, το οποίο όμως αισθάνεται ελεύθερος να τροποποιήσει, να αλλάξει τη σειρά ή τη διατύπωσή τους, ανάλογα με την πορεία της συζήτησης (Παπαστάμου, 2001). Ένας ακόμη λόγος που επιλέχθηκε αυτό το μεθοδολογικό εργαλείο ήταν προκειμένου οι συμμετέχοντες να μπορούν να μιλούν άνετα χωρίς την παρουσία τρίτων ατόμων (όπως θα γινόταν σε μία ομάδα εστίασης).

## Συμμετέχοντες

Στην συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν συνολικά δέκα άτομα, επτά γυναίκες και τρείς άνδρες. Όλοι όσοι συμπεριελήφθησαν στην έρευνα ήταν μεταξύ 21-28 ετών, φοιτητές ή απόφοιτοι ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με τη μέθοδο της εύκολης ή βολικής δειγματοληψίας (convenient sampling) μέσα από τον κύκλο των γνωριμιών της ερευνήτριας. Το δείγμα αποτέλεσαν οι:

Στέλλα (24 ετών)

Αναστασία (23 ετών)

Νικολέτα (23 ετών)

Αντιγόνη (25 ετών)

Σωτηρία (24 ετών)

Μαρία (23 ετών)

Βίκυ (27 ετών)

Πέτρος (25 ετών)

Νίκος (23 ετών)

Δημήτρης (24 ετών)

Τέλος, απαραίτητη προϋπόθεση ήταν οι συμμετέχοντες να έχουν ή να είχαν κάποια μακροχρόνια σχέση καθώς επίσης και να διατηρούν λογαριασμό στο Instagram τόσο οι ίδιοι όσο και οι σύντροφοι τους.

## Υλικό

Οι ατομικές ημι-δομημένες συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν διήρκησαν κατά μέσο όρο 45-50 λεπτά η κάθε μια. Οι απομαγνητοφωνήσεις των προσωπικών συνεντεύξεων αποτέλεσαν το υλικό της παρούσας εργασίας. Τέλος, οι ερωτήσεις που τέθηκαν από την ερευνήτρια στους συμμετέχοντες ήταν βασισμένες σ’ έναν οδηγό συνέντευξης που δημιουργήθηκε με σκοπό την συγκεκριμένη έρευνα.

## Διαδικασία

Πριν την έναρξη των συνεντεύξεων κρίθηκε απαραίτητο να διεξαχθεί μια πιλοτική συνέντευξη με σκοπό την εξέταση της λειτουργικότητας του οδηγού συνέντευξης. Η σημασία της προέρευνας έγκειται στο γεγονός ότι βοήθησε την ερευνήτρια να εξετάσει κατά πόσο τα άτομα είναι διατεθειμένα να μιλήσουν για το ζήτημα της ζήλιας και Instagram, ένα θέμα που ίσως θεωρείται ταμπού από πολλούς.

Όλες οι συνεντεύξεις ήταν ατομικές και πραγματοποιήθηκαν είτε στον προσωπικό χώρο του ατόμου είτε μέσω Skype. Οι συνεντεύξεις που έγιναν μέσω Skypeπραγματοποιήθηκαν κατά τον μήνα Απρίλη όπου υπήρχε απαγόρευση της κυκλοφορίας των πολιτών λόγω πανδημίας[[17]](#footnote-17).

Οι συνεντεύξεις μαγνητοφωνήθηκαν με την σύμφωνη γνώμη των συμμετεχόντων με σκοπό την ευκολότερη ανάλυση των δεδομένων. Όσο αφορά τα στοιχεία των συμμετεχόντων τηρήθηκε σχετική ανωνυμία (αναγράφεται μόνο το μικρό τους όνομα), έχοντας την συναίνεση τους και αφού φυσικά διαβεβαιώθηκαν ότι τα στοιχεία και το περιεχόμενο των συνεντεύξεων τους θα χρησιμοποιηθούν μόνο στα πλαίσια της συγκεκριμένης ερευνητικής εργασίας.

# Αποτελέσματα και Συζήτηση

Η ζήλια είναι ένα σύνθετο συναίσθημα το οποίο έχουν βιώσει όλοι στην ζωή τους. Όπως αναφέρθηκε και στην βιβλιογραφία εκφράζεται με ποικίλους τρόπους και επηρεάζεται από πλήθος παραγόντων. Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και συγκεκριμένα το Instagram έχουν εισχωρήσει βαθιά στην καθημερινότητα των ανθρώπων αλλάζοντας την μέχρι τώρα ζωή τους.

## Λύση στον ελεύθερο χρόνο

Πρώτου προχωρήσουμε στους τρόπους με τους οποίους το Instagram επηρεάζει το συναίσθημα της ζήλιας κρίνεται απαραίτητο να μάθουμε ορισμένα πράγματα για τους συμμετέχοντες της έρευνας. Η καθημερινότητα της πλειοψηφίας των συμμετεχόντων φαίνεται να είναι αρκετά φορτωμένη. Πολλοί από αυτούς σπουδάζουν, άλλοι δουλεύουν για αρκετές ώρες ενώ κάποιοι φαίνεται να σπουδάζουν ενώ παράλληλα εργάζονται.

Δημήτρης- «[…]γενικά το μεγαλύτερο κομμάτι της μέρας το αφιερώνω στο αντικείμενο σπουδών μου[…]»

Βίκυ- «Ξυπνάω, πάω στην δουλειά, κάνω 1,5 ώρα να φτάσω στην δουλειά γιατί μετακινούμαι με τα Μέσα στην Αθήνα, δουλεύω 9 παρά με 5, φεύγω με τα Μέσα ξανά. […] Όλη την μέρα στην δουλειά την περνάω σχεδόν.»

Όλα τα παραπάνω καθιστούν τον ελεύθερο χρόνο που διαθέτουν τα υποκείμενα(για άλλους ελάχιστο και για άλλους άπλετο λόγω των συνθηκών[[18]](#footnote-18)) αρκετά πολύτιμο. Μια από τις δραστηριότητες που επιλέγουν οι νέοι της έρευνας στον ελεύθερο τους χρόνο είναι η ενασχόληση με το κινητό και συγκεκριμένα το Instagram.

Μαρία- «Κυρίως στο Instagram όταν είμαι σπίτι…»

Δημήτρης- «Αν και δεν το περιμένεις, ασχολούμαι αρκετά με το κινητό μέσα στην μέρα. Κυρίως στα social media, το Instagram βασικά.»

Οι λόγοι για τους οποίους κάποιοι συμμετέχοντες προτιμούν την χρήση των ΜΚΔ στον ελεύθερο τους χρόνο είναι άλλοτε για να επικοινωνούν με φίλους τους, είτε γιατί τους εξυπηρετούν σε ζητήματα που αφορούν την εργασία τους ή ακόμα και για να ψυχαγωγηθούν. Ανάλογους λόγους χρήσης είχαν αναφέρει τόσο οι Stafford και Hillyer (2012) όσο και ο Jambulingam και οι συνεργάτες του (2014).

Αναστασία- «Μιλάω κυρίως με τις φίλες μου […]»

Βίκυ- «Δεν δημοσιεύω πολλά, κάνω story πιο συχνά αλλά το χρησιμοποιώ πολύ για να βλέπω ρούχα, γυμναστική, φωτογραφίες και βίντεο. Γενικά για ψυχαγωγία, να περάσει η ώρα. Μιλάω και με κάποιους φίλους.»

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι κάποιοι από τους συμμετέχοντες δηλώνουν ότι έκαναν εντονότερη χρήση του κινητού και των ΜΚΔ στα πλαίσια της εφαρμογής καραντίνας τον μήνα Μάρτιο και Απρίλη. Αυτό ίσως συνέβη διότι οι συμμετέχοντες από την μία πλευρά είχαν αυξημένο ελεύθερο χρόνο αλλά από την άλλη δεν μπορούσαν να συμμετέχουν σε εξωτερικές δραστηριότητες και εξόδους με φίλους.

Μαρία- «Γενικά εκτός καραντίνας είμαι πιο δημιουργική, τώρα κυρίως σπίτι και κινητό.»

Νικολέτα- « […] με το κινητό αρκετές ώρες, στα social. Τουλάχιστον τώρα λόγω της κατάστασης.»

## Πρώτο στις προτιμήσεις

Πλήθος ερευνητών κάνει αναφορά στην επικράτηση του Instagram έναντι των άλλων Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης όπως το Facebook, το Messenger κτλ. Ο Simpson και οι συνεργάτες του (2018), ο Ανδριωτάκης (2016) καθώς και ο Hu με τους συνεργάτες του (2014) είναι κάποιοι από τους ερευνητές που μιλούν γι’ αυτήν την επικράτηση. Μάλιστα ο Ανδριωτάκης (2018) την χαρακτηρίζει ως το νέο Facebook. Η «κυριαρχία» αυτή φαίνεται και στις απαντήσεις των συμμετεχόντων οι οποίοι δηλώνουν ότι πρώτο στις προτιμήσεις τους είναι το Instagram.

Πέτρος- «Το Instagram θα έλεγα. Παρόμοια χρήση τους κάνω αλλά θεωρώ πλέον χρησιμοποιώ το Instagram πιο πολύ.»

Νικολέτα- «Instagram κυρίως[…]»

Βίκυ- «[…]Instagram έχω αρχίσει να χρησιμοποιώ έντονα τώρα τελευταία[…]»

Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες κάποιοι από τους λόγους που το προτιμούν από τ’ άλλα ΜΚΔ είναι το γεγονός ότι τα άτομα με τα οποία συναναστρέφονται είναι πιο ενεργά στο Instagram. Επιπλέον το βρίσκουν πιο ενδιαφέρον και ευχάριστο, ένας παράγοντας που τον καθιστά πιο ενδιαφέρον φαίνεται να είναι ο πρωταγωνιστικός χαρακτήρας της εικόνας έναντι των λέξεων. Ανάλογη άποψη για την «δύναμη» της εικόνας εξέφρασαν και οι Dijck και Poell (2013) καθώς και ο Simpson και οι συνεργάτες του (2018).

Νικολέτα- «Είναι πιο ενδιαφέρον από τ’ άλλα, είναι τώρα περισσότερο της μόδας ενώ παλιά ήταν το Facebook τώρα όλοι χρησιμοποιούν το Instagram, έχουν όλοι μου οι φίλοι και όσοι μιλάω το χρησιμοποιούν περισσότερο, όσοι με ενδιαφέρουν είναι πιο ενεργεί εκεί. Εκεί ανεβάζουν και συχνά κάτι. Είναι η εφαρμογή που χρησιμοποιούν όλοι.»

Σωτηρία- «[…]Το Instagram είναι πιο χαλαρό, διασκεδαστικό και ενδιαφέρον. Το Facebookαπευθύνεται σε μεγαλύτερους ανθρώπους και το βλέπω από τα στατιστικά του site[[19]](#footnote-19)[…]»

Δημήτρης- «Ναι, μ’ αρέσουν γενικά οι φωτογραφίες που ανεβάζουν, βρίσκω και ομάδες που ανεβάζουν αστείο περιεχόμενο και γελάω. Γενικά είμαι οπτικός τύπος, μ’ αρέσει να βλέπω φουλ εικόνες. Επίσης είναι πιο άμεσο, βλέπεις τι κάνει ο άλλος εκείνη την στιγμή, γιατί γενικά τα story τα ανεβάζεις επί τόπου.»

Ωστόσο, ο Νίκος είναι ο μοναδικός από τους συμμετέχοντες που αναφέρει ότι καταναλώνει περισσότερες ώρες στοYouTube και το Messenger απ’ ότι στο Instagram.

Νίκος- «[…]Όταν είμαι μόνος μου, δηλαδή σπίτι, αράζω κτλ μπορεί να μπω Instagramνα δω αρχική, αδιάφορα όμως. Μετά θα μπω YouTube με τις ώρες»

Ερευνήτρια- «Πιο πολύ μιλάς μέσω Messenger ή Instagram;»

Νίκος- «Messenger θα έλεγα.»

## Χρόνος που καταναλώνουν στο Instagram

 Όπως φάνηκε, τουλάχιστον για τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, το Instagram θεωρείται το πιο ενδιαφέρον ΜΚΔ, μάλιστα αποτελεί μια από τις βασικές επιλογές αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου. Ωστόσο πόση ώρα περνούν συνδεδεμένοι; Κάποιοι αναφέρουν ότι είναι συνδεδεμένοι στο Instagram για 3 έως 5 ώρες την ημέρα.

Ερευνήτρια- «Ναι, αν μπεις στις ρυθμίσεις σου βγάζει πόσο χρόνο καταναλώνεις σε κάθε εφαρμογή του κινητού.»

Στέλλα- « Μισό, θα το ψάξω. Έχεις δίκιο, υπάρχει!»

Ερευνήτρια- «Για πες…»

Στέλλα- «Πωπω! Instagram! Με διαφορά ωρών. Το χρησιμοποιώ περίπου 4,5 ώρες. Δεν περίμενα να ‘ναι τόσες! Ένα scrollκάνω συνήθως να δω τι γίνεται στην αρχική και κάνα μήνυμα.»

Νικολέτα- «Εεε… συνεχώς μέσα στην μέρα! Σύμφωνα με το κινητό μου το χρησιμοποιώ γύρω στις 3 με 4 ώρες την μέρα. Όχι συνεχόμενα. Μπαίνω και βγαίνω.»

Υπάρχει βέβαια και μία κοπέλα που αναφέρει ότι συνδέεται στο Instagram κάθε 10’ καθώς όπως δηλώνει το κάνει σχεδόν μηχανικά. Στον αντίποδα βρίσκεται μια άλλη κοπέλα η οποία δηλώνει ότι ο χρόνος που καταναλώνει στο Instagramείναι μόνο 1 ώρα την ημέρα.

Ερευνήτρια- «Πόσο συχνά χρησιμοποιείς το Instagram;»

Αντιγόνη- «Ανά 10΄[…]ξέρω γω όταν δεν έχω τι να κάνω μπαίνω στο Instagram, σχεδόν μηχανικά.»

Αναστασία- «[…]Η δραστηριότητα μου στο Instagram είναι 1 ώρα.»

Αξίζει να σχολιάσουμε ότι η αυξημένη χρήση του Instagram ενδέχεται να οφείλεται και στις συνθήκες υπό τις οποίες εκπονήθηκε η εργασία. Πιο αναλυτικά, στα πλαίσια της απαγόρευσης της κυκλοφορίας λόγω της πανδημίας που ξέσπασε στην χώρα, τα άτομα ήταν αναγκασμένα να περνούν περισσότερες ώρες στο σπίτι άρα και συνδεδεμένα στο Instagram.

## Instagram και ζήλια στις σχέσεις

### Πρόσβαση σε πληροφορίες

Το Instagram αποτελεί μια εφαρμογή η οποία προκειμένου να δημιουργήσεις προφίλ απαιτεί κάποιες πληροφορίες όπως για παράδειγμα το όνομα, την πόλη κατοικίας σου κτλ. Στην συνέχεια οι δημοσιεύσεις σου, οι φίλοι σου αλλά και διάφορες στιγμές από την καθημερινότητα σου είναι ορατές είτε στους ακόλουθους (εάν το προφίλ είναι ιδιωτικό) είτε σ’ όλους τους χρήστες (εάν το προφίλ είναι δημόσιο). Το πλήθος των πληροφοριών που είναι διαθέσιμο μέσω του Instagram αποτελεί πολλές φορές πηγή ζήλιας στις σχέσεις (Muscanell & Guadagno, 2015; Utz & Beukeboom, 2011).Η άποψη αυτή φαίνεται να επιβεβαιώνεται και από τους συμμετέχοντες της έρευνας.

Νικολέτα- «[…]από την στιγμή που τα Social Media σου δίνουν την δυνατότητα να έχεις πρόσβαση σε μια τέτοια πληροφορία. Άμα σε ενδιαφέρει και ένα άτομο, τα social media σου προσφέρουν μια βάση για να μάθεις πράγματα για τον άλλον που χωρίς αυτά δεν θα ήξερες, ειδικά στην αρχή. Θα ψάξεις, ποιες του κάνουν like, ποιες σχόλιο, που κάνει αυτός like, σε ποιους σχολιάζει. Εντάξει άμα ανεβάζει μια φωτογραφία το αγόρι σου θα δεις ποιοι του κάνουν like[…]»

Στέλλα- «[…]Ζήλευα σε φυσιολογικά για μένα επίπεδα, είναι υποκειμενικό αυτό! Στην αρχή της σχέσης κοιτούσα συνέχεια ποιους έχει ακολουθήσει, επίσης είχα κάνει και ένα γενικό «σκούπισμα» όλες τις φωτογραφίες του για να δω αν υπάρχει πρώην ή κάτι περίεργο[…]»

Νίκος- «Παλιές φωτογραφίες έχω δει από την αρχή[…] να δω πως ήταν η ζωή της πριν από μένα.»

Τα υποκείμενα φαίνεται να «ελέγχουν» το προφίλ του συντρόφου από τις πρώτες κιόλας στιγμές της σχέσης τους με σκοπό, όπως αναφέρουν η Νικολέτα και ο Νίκος, να δουν και να μάθουν πράγματα για την ζωή του συντρόφου τους. Μια τέτοια συμπεριφορά μπορούμε να την θεωρήσουμε λογική καθώς όταν μας αρέσει κάποιος θέλουμε να μάθουμε όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα γι αυτόν. Ωστόσο οι πληροφορίες με τις οποίες θα έρθει κάποιος σε επαφή ενδέχεται να πυροδοτήσουν το συναίσθημα της ζήλιας.

Ένα από τα κυριότερα ζητήματα που φαίνεται να απασχολεί κάποια από τα υποκείμενα της έρευνας είναι η ύπαρξη φωτογραφιών με προηγούμενες σχέσεις του συντρόφου τους. Όπως αναφέρουν οι Frampton και Fox (2018) οι κοινές φωτογραφίες με παλιές σχέσεις δημιουργούν ένα είδος αναδρομικής ζήλιας καθώς ο/η νυν σύντροφος ζηλεύει τον/την παλιό/-α, ακόμα και όταν δεν επεμβαίνει στην υπάρχουσα σχέση.

Νικολέτα- «Πωω! Ακόμα το θυμάμαι και εκνευρίζομαι. Με την πρώην του είχε 2-3 φωτογραφίες και δεν τις είχε σβήσει ενώ ήμασταν μαζί. Και του είχα πει με τον τρόπο μου ότι με ενοχλεί από την στιγμή που είναι μαζί μου να έχει φωτο με εκείνη, την Άννα, στο προφίλ του[....]»

Στέλλα- «Είχα δει κάποια σχόλια από προηγούμενη σχέση αλλά αυτό δεν με πείραξε, ήταν φυσιολογικό να υπάρχουν. Αν υπήρχε όμως και κοινή φωτογραφία θα με ενοχλούσε, θα ζήλευα.»

Ερευνήτρια- «Εκείνη είναι το ίδιο άνετη με την πρώην σου;»

Νίκος- «Όχι, την ζηλεύει αρκετά. Είναι απαγορευμένο όνομα. Έχει θέμα.»

Η ζήλια αυτή για τους πρώην προκύπτει γιατί τα άτομα συγκρίνουν την υπάρχουσα σχέση τους μ’ αυτήν που είχε ο /η σύντροφος τους με τον/την πρώην, ως αποτέλεσμα έχουν αμφιβολίες για την ποιότητα της υπάρχουσας σχέσης (Frampton & Fox, 2018). Επιπλέον, οι Cann και Baucom (2004) υποστηρίζουν ότι οι πρώην αντιμετωπίζονται ως μεγαλύτερη απειλή καθώς κάποτε μονοπωλούσαν το ενδιαφέρον του συντρόφου, ενώ μοιράζονται κοινές εμπειρίες, αναμνήσεις κτλ.

Νικολέτα- «[…]Τα like της πρώην σ’ αυτές τις φωτο με ενοχλούσαν. Της πατούσε και αυτός like αλλά δεν το είχα εκφράσει ότι με ενοχλεί και αυτό…Γιατί από την στιγμή που έχεις χωρίσει με κάποιον, αν του πατάς like δείχνει ότι έχεις μια θετική προδιάθεση προς αυτόν. Αλλιώς γιατί να του πατάς;! Εγώ δεν μπορώ να ξέρω αν αυτό γίνεται σε φιλικό ή ερωτικό επίπεδο ή κατά πόσο εκείνη δεν θα είχε πρόβλημα να ξανακάνει κάτι μαζί του.»

Βίκυ- «Υπήρξε μόνο μια φορά που τσακωθήκαμε αρκετά και μαλώσαμε ήταν όταν έψαξε 2 πρώην του. Άλλο όταν ψάχνεις έναν διάσημο που σ’ αρέσει εμφανισιακά και λες ας μπω να χαζέψω είτε κάποια γνωστή που θες να δεις παραπάνω πράγματα για την ζωή της και άλλο μια πρώην που έχεις μοιραστεί 5 πράγματα μαζί της και δεν ξέρεις αν έχει ατονήσει αυτό που είχαν μεταξύ τους. Ακόμη και να μην μιλάνε εσύ σκέφτεσαι γιατί μπήκε να την ψάξει. Από περιέργεια; Επειδή δεν την έχει ξεπεράσει;»

Στον αντίποδα συναντάμε τις απόψεις κάποιων άλλων συμμετεχόντων, οι οποίοι αναφέρουν τους λόγους για τους οποίους οι πρώην των συντρόφων τους δεν εκλαμβάνονται από εκείνους ως απειλή για την υπάρχουσα σχέση καθώς θεωρούν ότι από την στιγμή που ο σύντροφος τους χώρισε από αυτήν την σχέση δεν αποτελεί κίνδυνος για την υπάρχουσα.

Πέτρος- «[…]ο πρώην είναι πρώην. Εννοώ ότι για κάποιο λόγο τελείωσε αυτό που είχαν. Από την στιγμή που τελείωσε γιατί να με ενοχλεί[…]»

Αντιγόνη- «[…]Κοίτα από την στιγμή που κάτι τελείωσε μάλλον επικράτησαν τα αρνητικά της σχέσης γι’ αυτό δεν μ’ ενοχλεί[…]»

Ωστόσο πέρα από κοινές φωτογραφίες ή αλληλεπιδράσεις με πρώην, οι χρήστες μέσω του Instagram μπορούν να έχουν πρόσβαση και σε πλήθος πληροφοριών που αφορούν τις αλληλεπιδράσεις του/ της συντρόφου τους με άλλους χρήστες. Ένα like ή ένα follow σε έναν χρήστη του αντίθετου φύλλου μπορούν να αποτελέσουν εξίσου πηγή ζήλιας και εντάσεων.

Αναστασία- {[…]μια φορά είχε κάνει like στην Μ.Α. , την ξέρεις; […] Τέλος πάντων έδειχνε τον κώλο της σ’ αυτήν την φωτογραφία και εκείνος είχε κάνει like, και μόλις το είδα τον πήρα τηλ και του λέω «Πας καλά;! Πας και κάνεις like σ’ αυτήν την φωτογραφία; Είσαι λιγούρης;»[…]}

Δημήτρης- «Ναι! Είχα το κινητό της για να βάλω μουσική. Εκείνη είχε βγει το προηγούμενο βράδυ και ξαφνικά έτσι όπως καθόμουν μου ήρθε αίτημα ακολούθησης. Ρώτησα ποιος είναι αυτός, μου είπε ότι είναι φίλος φίλης που ήταν στην παρέα. Την ρωτάω τι θέλει αυτός και κάνει αίτημα και της είπα να μην τον δεχτεί.»

### Παρακολούθηση του συντρόφου

Όπως αναφέρεται στην βιβλιογραφία ένας από τους βασικούς λόγους χρήσης του Instagram από τους νέους είναι τόσο η παρακολούθηση της ζωής των άλλων όσο και των συντρόφων τους (Sheldon & Bryant, 2015· Utz & Beukeboom, 2011).

Σωτηρία- «Θα δω story, όποια να ‘ναι εκτός και αν έχω μπει με σκοπό κατασκοπίας [...]»

Νικολέτα- «[…]Εντάξει άμα ανεβάζει μια φωτογραφία το αγόρι σου θα δεις ποιοι του κάνουν like […]»

Αντιγόνη- «[…]είχε ανεβάσει μια φωτογραφία εκείνη την περίοδο και είχα ψάξει αν του έχει κάνει like η συγκεκριμένη. Την έψαξα, δεν ήξερα ούτε το όνομα της, από τις φωτογραφίες κατάλαβα ποια είναι. Δεν είχε και πολλούς φίλους ο Γιάννης οπότε έψαξα μια-μια τις κοπελίτσες, την θυμόμουν οπτικά, έβλεπα φωτογραφίες και την βρήκα.»

Όλοι οι συμμετέχοντες της έρευνας δήλωσαν ότι έχουν ψάξει τόσο τα Like και τα σχόλια των συντρόφων τους όσο και τα άτομα που ακολουθεί ή ακολουθούν τον/την ίδιο/ίδια.

Σωτηρία- «Εννοείται το έχω κάνει![...]»

Ερευνήτρια- «Έχεις ψάξει τα like της;»

Δημήτρης- «Ναι ομολογώ![...]Ναι εννοείται ψάχνω ακόλουθους. Βλέπω ποια είναι τα τελευταία άτομα που την έχουν ακολουθήσει[…]»

Κάποιοι μάλιστα αναφέρουν ότι το κάνουν συστηματικά, άλλοτε σκόπιμα και άλλοτε τυχαία. Για παράδειγμα η Αναστασία δηλώνει ότι έψαχνε τους ακόλουθους του συντρόφου της κάθε φόρα που εκείνος έβγαινε έξω, ενώ ο Δημήτρης αναφέρει ότι κάθε φορά που έμπαινε στο προφίλ της κοπέλας του, για άλλο λόγο, κατέληγε να ψάχνει το προφίλ της.

Αναστασία- «Ναι, τους ψάχνω[[20]](#footnote-20). Πιο παλιά, στις αρχές της σχέσης μας, τους έψαχνα πιο πολύ και τους έψαχνα κυρίως όταν έβγαινε την επόμενη μέρα… Κάθε φορά που ανεβάζει κάτι βλέπω ποιος του κάνει[[21]](#footnote-21).»

Βίκυ- «Το έκανα ανά τακτά διαστήματα[…]»

Δημήτρης- «[…]Θα έμπαινα στο προφίλ της έτσι και θα έλεγα για να μπω να δω τι γίνεται.»

Ερευνήτρια- «Στο προφίλ της γιατί έμπαινες;»

Δημήτρης- «Έτσι! Για να την δω, όταν σ’ αρέσει κάποιος μπαίνεις στο προφίλ του γενικά για να τον δεις. Απλά έτσι όπως έμπαινα να την δω, μου πήγαινε το μυαλό εκεί και έλεγα ας μπω να το ελέγξω και αυτό.»

Μάλιστα ορισμένοι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι πέρα από το προφίλ του/ της συντρόφου τους έψαχναν και τα προφίλ χρηστών που ενδέχεται να αποτελούν απειλή για την σχέση τους. Τόσο για να δουν αν υπάρχει αλληλεπίδραση (like ή σχόλιο του συντρόφου) όσο και για να δουν εάν ο/η πιθανός/η αντίπαλος είναι ελκυστικός/η.

Βίκυ- «Το έκανα ανά τακτά διαστήματα στο Instagram για να δω αν υπάρχει κάποιο προφίλ γυναίκας στο οποίο πέφτουν like συχνά.»

Μαρία- «Ναι, σε 2-3 κοπέλες έχω μπει στο προφίλ τους να δω αν τους κάνει like[…]»

Δημήτρης- «Ναι, εννοείται! Θα έμπαινα να δω ποιος είναι, ποιους κοινούς γνωστούς έχουμε, αν του κάνει εκείνη like.»

Σωτηρία- «Εννοείται το έχω κάνει! Δεν βρήκα κάτι περίεργο. Όμως αν δω καμία μικρή στην ηλικία μας το βλέπω λίγο παραπάνω. Θα μπω στο προφίλ τους να δω αν είναι ωραίες αν έχουν κοινούς φίλους κτλ. Μετά κρίνω αν πρέπει να με αγχώνει ή όχι![...]»

Σύμφωνα με τον Riva και τους συνεργάτες του (2015) κύριος λόγος παρακολούθησης του συντρόφου στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης είναι η μείωση της ανασφάλειας. Πράγματι όπως φαίνεται κάποια από τα υποκείμενα ψάχνουν τα προφίλ των συντρόφων τους για να σιγουρευτούν ότι δεν απειλείται η σχέση τους από κάποιον άλλον.

Δημήτρης- {[…]Τον πρώτο καιρό όμως έμπαινα να ψάξω και έλεγα «μ\*\*\*\*\* κάτι θα βρω», μετά έλεγα « δεν θα βρω κάτι αλλά κάτσε να είμαστε και σίγουροι».}

Αναστασία- «[…]Να ‘μαι σίγουρη ότι δεν θα βρω κάτι ύποπτο. Γενικά δεν έχω βρει κάτι περίεργο στα likeτου, μόνο στους ακόλουθους έχω βρει.»

Από την άλλη μεριά οι Utz και Beukeboom (2011) ισχυρίζονται ότι τα άτομα προχωρούν στην παρακολούθηση των συντρόφων τους με στόχο να αποτρέψουν οποιοδήποτε ενδεχόμενο πιθανής απιστίας.

Νικολέτα «[…]Προφανώς θα ψάξω ποιες του κάνουν like και σχόλια, μην κοιμάμαι όρθια και δεν ξέρω από που μου έρθει…»

Ωστόσο ανεξάρτητα των παραγόντων που οδήγησαν τα υποκείμενα στο να ψάξουν τα προφίλ των συντρόφων τους, οι περισσότεροι ακόμα και αν δεν βρουν κάτι που να αποδεικνύει την ύπαρξη απιστίας, βρίσκονται «αντιμέτωποι» με αμφίσημες πληροφορίες. Τέτοιου είδους πληροφορία είναι για παράδειγμα ένα like. Το γεγονός όμως ότι το άτομο δεν ξέρει πως να αξιολογήσει μια τέτοιου είδους πληροφορία τον οδηγεί σύμφωνα με τους Muscanell και Guadagno (2015) να την θεωρήσει αρκετά απειλητική. Πράγματι, σε πολλούς συμμετέχοντες ένα like φαίνεται αρκετά απειλητικό καθώς θεωρείται ως ένδειξή φλερτ.

Νικολέτα- «[…]Εντάξει άμα ανεβάζει μια φωτογραφία το αγόρι σου θα δεις ποιοι του κάνουν like. Το like είναι αρχή όλων των φλερτ. Σου κάνει like και μετά σου στέλνει. Οπότε ας ξέρεις από που θα σου έρθει.»

Δημήτρης- «Μου έλεγε ότι σίγα για ένα like τόσος χαμός, είναι απλά ένα like. Δεν σημαίνει κάτι.»

Ερευνήτρια- «Εσένα γιατί σε ενοχλούσε;»

Δημήτρης- «Γιατί εγώ δεν κάνω απλά like, θα κάνω like όταν κάτι πραγματικά μου αρέσει. Δεν θα κάνω σε άτομο που δεν έχουμε τόση σχέση.»

Στον αντίποδα η Μαρία δηλώνει ότι ναι μεν κάποια like την ενοχλούν, όπως για παράδειγμα μίας πρώην αλλά δεν γίνεται κάθε like να δηλώνει φλερτ.

Μαρία- «[…]Δεν κάνουν όλοι like γιατί γουστάρουν τον άλλον.»

 Όπως φαίνεται όμως και από τις συνεντεύξεις των συμμετεχόντων η συνεχής παρακολούθηση του συντρόφου στο Instagram ακόμα και αν δεν οδηγήσει στην ανακάλυψη ενός αποδεικτικού απιστίας έχει ως αποτέλεσμα την μείωση της ποιότητας της σχέσης.

Στέλλα- «Γενικά όλο αυτό με έτρωγε, είχα μπει σε μία διαδικασία διαρκούς αναζήτησης ποιος του κάνει like, ποιος του στέλνει κτλ… άθελα σου μπαίνεις σε ένα τριπάκι να μπεις, να ψάξεις, να αμφιβάλλεις, φθείρει την σχέση και έχει μπει στην ζωή μας παραπάνω απ’ ότι θα έπρεπε. Δεν θα ήθελα ο άντρας μου πχ να έχει λογαριασμό στο Instagram.»

Αναστασία- «Τρώγομαι νομίζω, είμαι σε μια κατάσταση που θεωρώ ότι με απατάει οπότε εγώ πρέπει να βρω αποδείξεις ψάχνοντας στο Instagram του τα πάντα. Βασικά ήμουν σε μία τέτοια κατάσταση[…]Σκέτη παράνοια! Εγώ μια μέρα αποφάσισα ότι αυτό δεν είναι υγιές και σταμάτησα[…]»

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι η πλειοψηφία των ατόμων που έλαβαν μέρος στην έρευνα έχει ψάξει κρυφά το κινητό του/της συντρόφου. Μόνο δύο είναι οι συμμετέχοντες που ανέφεραν ότι δεν έχουν ψάξει ποτέ το κινητό του συντρόφου τους

Δημήτρης- «Ήξερα τον κωδικό της και όταν την πήρε ο ύπνος ένα βράδυ πήρα το κινητό της και τα είδα όλα, Messenger, Instagram, μηνύματα. Όλα.»

Νικολέτα- «Κοίτα, παλιά είχε ξεχάσει ανοιχτό τον λογαριασμό του ενώ είχε μπει για μπάνιο και όπως πήρα το λάπτοπ να μπω στον δικό μου είδα ότι δεν είχε αποσυνδεθεί. Εεε η αλήθεια είναι ότι επειδή το είχα μπροστά μου δεν μπορούσα να αντισταθώ. Να χακάρω κωδικούς κτλ που έχω ακούσει δεν θα το έκανα ποτέ.»

Αναστασία- «[…]Είχαμε μαζευτεί σπίτι μου αυτός, ο κολλητός του και η κοπέλα του που σου έλεγα. Το αγόρι μου είχε βάλει το κινητό του να φορτίσει στο δωμάτιο μου και έβλεπε ποδόσφαιρο. Εγώ ήξερα τον κωδικό του κινητού του και είπα στην άλλη την κοπέλα να πάει μέσα και να ψάξει το κινητό του. Εκείνη όμως βρήκε κάτι για το αγόρι της και έγινε χαμός. Μαθεύτηκε, με ξεφτίλισε και είχε δίκιο γιατί είπα τον κωδικό του σ’ ένα άγνωστο για εκείνον άτομο. Και από τότε έχει βάλει γκέτο ότι δεν θα κοιτάω ούτε καν την οθόνη του κινητού του. Δεν ξέρω τον κωδικό του και ούτε καν να κοιτάξω δεν μ’ αφήνει.»

### Συνεχής χρήση του Instagram

Η συνεχής ενασχόληση με το Instagram αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα που ενδέχεται να πυροδοτήσει σκηνές ζήλιας σε μια σχέση. Αυτό συμβαίνει καθώς η συχνή δραστηριότητα[[22]](#footnote-22) του συντρόφου στο Instagram μπορεί να θεωρηθεί από το άτομο ως προσπάθεια προσέλκυσης της προσοχής και του ενδιαφέροντος κάποιου άλλου πιθανού «αντιπάλου» (Riva et al., 2015· Halpern et al., 2016). Μάλιστα μία από τους συμμετέχοντες αναφέρει ότι ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους θα ανεβάσει φωτογραφία είναι γιατί της αρέσει κάποιος.

Μαρία- «[…]αν μου άρεσε κάποιος ίσως να ανέβαζα πιο συχνά για να θυμίσω την παρουσία μου. Να τον ιντριγκάρω, να του δείξω ότι τον σκέφτομαι[…]»

Ωστόσο παρόμοια αντίληψη φαίνεται να έχουν και άλλοι συμμετέχοντες γεγονός που εγείρει αμφιβολίες όσο αφορά τον σύντροφο.

Νικολέτα- «[…]όταν ο άλλος ανεβάζει συχνά λες κάτι τρέχει, σε κάποιον θέλει να θυμίσει την παρουσία του, από κάποιον περιμένει απάντηση στα storyτου.»

Ερευνήτρια- «Γιατί το λες αυτό;»

Νικολέτα- «Γιατί παρατηρώ ότι ήταν πιο ενεργός σε περίοδο που δεν είμαστε μαζί. Οπότε μπορεί κάτι άλλο να παίζει, άλλο γκομενάκι. Και ανεβάζοντας ίσως περιμένει το like του κτλ.»

Μαρία- « […]Γενικά άμα τον δεις τον άλλον πολύ ενεργό στα social καταλαβαίνεις ότι κάτι τρέχει, θέλει κάποιος να του απαντήσει σ’ αυτά που ανεβάζει.»

Αντιγόνη- «Ναι αλλά ο Γιάννης δυστυχώς… βασικά ευτυχώς είναι από τα άτομα που δεν ανεβάζουν και δεν ασχολούνται. Έχει πολύ λίγους φίλους στο προφίλ του και γενικά μπαίνει ελάχιστα.»

Ερευνήτρια- «Πως σου φαίνεται εσένα αυτό;»

Αντιγόνη- «Τέλειο! Δεν μπαίνω στο τριπάκι να ψάχνω ποια πάτησε like, ποια τον ακολούθησε κτλ. Ενώ αν ανέβαζε συνέχεια θα απορούσα γιατί το κάνει αυτό; Θέλει να του κάνουν like, να του απαντήσει κάποια;!...»

Επιπλέον, η συχνή δημοσιοποίηση στο Instagram όπως αναφέρει ο Halpern και οι συνεργάτες του (2016) αλλά και η Αντιγόνη, στο απόσπασμα που υπάρχει παραπάνω, ενισχύει συμπεριφορές παρακολούθησης. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι ψάχνουν τα Like των συντρόφων τους κάθε φόρα που ανεβάζουν καινούρια φωτογραφία, συνεπώς η συχνή δημοσίευση φωτογραφιών φαίνεται να συνεπάγεται και με συχνή παρακολούθηση του συντρόφου.

Νικολέτα- «[…]Εντάξει άμα ανεβάζει μια φωτογραφία το αγόρι σου θα δεις ποιοι του κάνουν like[…]»

Αναστασία- «[…]κάθε φορά που ανεβάζει κάτι βλέπω ποιος του κάνει[[23]](#footnote-23).»

### Ευκαιρίες για φλερτ

Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, συνεπώς και το Instagram, έχουν αναδειχθεί σε ένα από τα βασικά εργαλεία προσέγγισης ατόμων του αντίθετου φύλου. Οι νέοι φαίνεται να προτιμούν τα ΜΚΔ για να φλερτάρουν. Αυτό φαίνεται να ισχύει και για τους συμμετέχοντες της έρευνας καθώς οι περισσότεροι δηλώνουν ότι έχουν φλερτάρει μέσω Instagram και ότι η σχέση τους ξεκίνησε μέσω φλερτ στην συγκεκριμένη πλατφόρμα.

Πέτρος-«[…]γενικά είναι πιο εύκολο να στείλεις σε μια κοπέλα μέσω Instagram, βρίσκεις πιο εύκολα αφορμή να μιλήσεις και να γνωρίσεις την άλλη.»

Νίκος- {Την γνώρισα έξω σ’ ένα μαγαζί, ένα βράδυ για ποτό, είχε γενέθλια ένας φίλος μου, ήταν εκείνης το δίπλα τραπέζι, κοιταζόμασταν όλο το βράδυ, πήγα και η πρώτη ατάκα που της είπα ήταν κάτι που μου είχε πει μια φίλη μου. Είχα ρωτήσει την φίλη μου τι να πω γιατί ήμουν λίγο χέστης και φοβόμουν. Την πλησιάζω λοιπόν και της λέω «Γεια σου, είμαι ο Νίκος. Θες να μου δώσεις το Instagram σου για να σου απαντήσω στο story που θα ανεβάσεις;». Μου το έδωσε, την βρήκα, ανέβασε μια φωτογραφία και της έστειλα.}

Ωστόσο το πλήθος των προφίλ στο Instagram και ο εύκολος τρόπος προσέγγισης των ατόμων αντίθετου φύλου, δεδομένου ότι παλιότερα κάποιος θα έπρεπε να βγει έξω σ’ ένα μπαρ για να φλερτάρει, αυξάνουν το συναίσθημα της ζήλιας σε μία σχέση (Riva et al., 2015). Οι συμμετέχοντες πράγματι δηλώνουν ότι το Instagram είναι γεμάτο «πειρασμούς» γεγονός που γεννά ζήλια, εντάσεις ακόμα και χωρισμό στις σχέσεις.

Αντιγόνη- « […]Κάποια στιγμή έλειπα από Θεσσαλονίκη για 2 βδομάδες και όταν βρεθήκαμε έτυχε να έχει ανοιχτό το κινητό όταν είχε πάει για μπάνιο και είπα να ψάξω το Instagram και συνομιλούσε ερωτικά με μια κοπέλα και έκαναν σεξ μέσω μηνυμάτων.»

Μαρία- «[…]σου βάζει πειρασμούς. Κάνεις καθημερινά σύγκριση του εαυτού σου με άλλες πιο ωραίες και αμφιβάλλεις για την σχέση σου ότι ίσως προτιμήσει εκείνες. Επίσης πες ότι έχετε σχέση αλλά είστε χαλαροί στο θέμα Instagram, δεν ελέγχει ο ένας τον άλλον, και σε κάνει follow ένας πολύ ωραίος, ξέρεις τι κάνουν οι πιο πολλοί; Αποδοχή! Από την στιγμή που δέχτηκες, ενδέχεται να σου κάνει like, να φλερτάρεις και να κάνεις κάτι. Αυτό δεν γινόταν παλιά, έπρεπε να σηκωθείς να βγεις έξω σ’ ένα μπαρ, επιπλέον στο μπαρ δεν θα μιλούσες τόσο εύκολα όσο σε μια συνομιλία. Κομπλάρεις από κοντά, από μηνύματα όχι! […]»

Αναστασία- «[…]έχουμε χωρίσει εξαιτίας του Instagram.[…] πέρσι τον Μάρτιο βλέπω μια πρόσφατη ακόλουθο τυχαία ενώ είμαι σχολή, βλέπω ότι αυτή έχει κοινή φίλη μία κοπέλα από την σχολή μου, την παίρνω λοιπόν τηλέφωνο και την ρωτάω ποια είναι αυτή η κοπέλα, μου λέει ότι είναι κολλητές και μπορεί να μάθει τα πάντα. Της λέω λοιπόν ότι πρόσφατα ακολούθησε έναν Ορέστη, το αγόρι μου, και αν μπορεί να μάθει τι γίνεται. Με παίρνει μετά από λίγο τηλέφωνο και μου λέει έρχομαι να σε βρω και να σου πω. Μου λέει λοιπόν ότι τον γνώρισε στο Woo[[24]](#footnote-24), ήταν μαζί με άλλους 2 φίλους του, ο ένας εκ των οποίων κάνει κάτι με μια φίλη της, πήγανε μαζί Block[[25]](#footnote-25), την πήγε σπίτι, δεν έκαναν τίποτα, της είπε θα μου δώσεις ένα φιλί για το τέλος, της έστελνε μηνύματα μετα μέσω Instagram […].»

## Έκφραση ζήλιας

Η ζήλια ανήκει στα σύνθετα συναισθήματα και εκφράζεται με πλήθος συναισθημάτων. Ωστόσο κάποια από τα συναισθήματα που βίωσαν τα υποκείμενα φαίνεται να είναι κοινά στα άτομα. Τα κυριότερα που συνάντησε η ερευνήτρια στις απαντήσεις τους είναι η στενοχώρια και ο θυμός.

Αναστασία- «[…] μετά στενοχωρήθηκα.»

Νίκος- «[…] είχα στενοχωρηθεί φουλ.»

Αντιγόνη- «[…] θύμωσα μαζί του.»

Πέτρος- «Ζήλεψα, θύμωσα […]»

Οι White και Mullen (1989) είχαν μιλήσει για την κυριαρχία των συγκεκριμένων συναισθημάτων κατά την διάρκεια της βίωσης της ζήλιας. Συγκεκριμένα αναφέρουν ότι ο θυμός (προς τον αντίζηλο ή τον σύντροφο), ο φόβος (μήπως χάσει τον σύντροφο) και η θλίψη (για την απώλεια της σχέσης- ευτυχίας) είναι αυτά που νιώθει το άτομο όταν απειλείται η σχέση του.

Η απογοήτευση είναι το επόμενο πιο συχνό συναίσθημα που παρατηρείται στις απαντήσεις των υποκειμένων. Ενώ μια συμμετέχουσα δηλώνει ότι ένιωσε ανακούφιση καθώς είχε υποψίες για την πιθανή ύπαρξη μιας αντιπάλου και όταν οι υποψίες της επιβεβαιώθηκαν ένιωσε ότι δεν ήταν άδικα σε μία διαρκή κατάσταση καχυποψίας προς τον σύντροφό της.

Βίκυ- «Αυτό με πείραξε πολύ. Σκέφτηκα όλες τις θυσίες που έχω κάνει και με θεώρησα χαζή, που περίμενα, θυσίασα πράγματα και ως ανταπόδοση έχω αυτό. […]»

Αναστασία- «Μάλλον έχω κάποιο πρόβλημα, γιατί ένιωσα ανακούφιση που το ανακάλυψα […]Τρώγομαι νομίζω, είμαι σε μια κατάσταση που θεωρώ ότι με απατάει οπότε εγώ πρέπει να βρω αποδείξεις ψάχνοντας στο Instagram του τα πάντα. […]»

Ωστόσο ορισμένες φορές η ζήλια εξωτερικεύεται και με πλήθος συμπεριφορών. Με την έκφραση της ζήλιας ασχολήθηκε ενδελεχώς η Guerrero και οι συνεργάτες της (1995) που ξεχώρισαν έντεκα τύπους συμπεριφορών. Η συμπεριφορά που συναντάει η ερευνήτρια στις διηγήσεις των υποκειμένων είναι κυρίως η βίαιη επικοινωνία.

Αναστασία- «Ήρθε σπίτι, δεν του είπα τίποτα από το τηλέφωνο. Του πέταξα 2-3 αντικείμενα, του τα είπα όλα, εκείνος μου είπε ότι δεν μπορούσε να το ελέγξει γιατί του άρεσε πολύ. Χωρίζουμε […]»

Νίκος- «[…] Το επόμενο βράδυ είχα βγει με τους φίλους μου εγώ και εκείνη με τις δικές της και εκεί που πίνω ποτό έρχεται ένας φίλος μου και μου λέει ότι την είδε να βγαίνει έξω με άλλον γκόμενο. Βγήκα έξω, τους ακολούθησα, άρχισα να φωνάζω, έγινε χαμός […] Την έβριζα βασικά γιατί την προηγούμενη μέρα μου είχε δώσει ελπίδες ή οτιδήποτε και μετά πήγαινε να βρεθεί με άλλον. Αυτά, μετά έφυγε αυτή. […]»

## Επιπλέον παράγοντες που επηρεάζουν την έκφραση της ζήλιας

Πέρα από τους παράγοντες που σχετίζονται με το Instagram διακρίνονται κάποιοι επιπλέον οι οποίοι επηρεάζουν την έκφραση της ζήλιας (Bringle, 1991). Αρχικά παρατηρείται ότι τα υποκείμενα βιώνουν διαφορετικό βαθμό ζήλιας ανάλογα το άτομο με το οποίο έχουν σχέση.

Ερευνήτρια- «Με εκείνη ζήλευες[[26]](#footnote-26);»

Νίκος- «Ναι, γενικά ήταν καμία σχέση[[27]](#footnote-27) με την Βικτώρια. Ήταν ότι να ‘ναι, ήταν και πιο μικρή, ήταν ο χαρακτήρας της έτσι. Είχε πολλές ανασφάλειες και ψαχνόταν για επιβεβαίωση και μου έβγαζε και εμένα μια ανασφάλεια οπότε προσπαθούσα να την ελέγξω […]»

Νίκος- « Δεν μου έχει δώσει το δικαίωμα να ψάξω ή να αμφιβάλλω[[28]](#footnote-28).»

Αντιγόνη- «Δεν μ’ αρέσει γενικά να νιώθω ανασφάλεια γι’ αυτό φροντίζω να μην είμαι με ανθρώπους που μου την βγάζουν. Είμαι με τον Γιάννη γιατί μ’ αρέσει, μου δίνει και ασφάλεια! Όσο και να γούσταρα κάποιον δεν θα ήμουν μαζί του αν με έκανε να νιώθω ανασφάλεια. Δεν θα μου έκανε καλό αυτό, θα γινόμουν ψυχωτική, θα έψαχνα τα πάντα! […] Έχω βιώσει προδοσία στο παρελθόν αλλά εκεί το περίμενα και επειδή το περίμενα ψαχνόμουν πολύ έντονα! Με εκείνον ζήλευα πολύ. […]

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτή η σημασία της ασφάλειας σε μία σχέση. Εξίσου σημαντική είναι η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός. Τα άτομα δεν μπορούν να διατηρήσουν μία σχέση εάν ο/η σύντροφoς τους δεν τους εμπνέει ασφάλεια και εμπιστοσύνη καθώς δεν επιθυμούν να αμφιβάλλουν συνέχεια για εκείνον/ εκείνη. Ενώ ο σεβασμός θεωρείται από τα υποκείμενα εξίσου σημαντικός και απαραίτητος.

Νικολέτα- «-Σίγουρα την εμπιστοσύνη, γιατί αν δεν εμπιστεύεσαι τον άλλον θα κάνεις σαν τρελή, θα έχεις αμφιβολίες συνέχεια, ότι σε απατάει ή μιλάει μ’ άλλη. […]»

Νίκος- «Τον σεβασμό τον έβαλα πρώτο γιατί εμένα προσωπικά μ’ αρέσει όταν είμαι με μία κοπέλα να με σέβεται, να με υποστηρίζει, να σέβεται τις απόψεις μου, τις επιλογές μου γιατί έτσι και αλλιώς είναι και εκείνη μια από τις επιλογές μου. Την εμπιστοσύνη οκ βασικό.[…]»

Μαρία- «Εμπιστοσύνη, […]»

Πέτρος- «Την εμπιστοσύνη πρώτα απ’ όλα, μετά τον σεβασμό […]»

Εξίσου μεγάλη επιρροή φαίνεται να ασκεί, τουλάχιστον στις κοπέλες, η ελκυστικότητα του αντιπάλου. Ορισμένοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι βίωσαν ή θα βίωναν εντονότερη ζήλια εάν το πιθανό τρίτο πρόσωπο ήταν ελκυστικό. Τα άτομα φαίνεται να αντιλαμβάνονται ως μεγαλύτερη απειλή μια όμορφη κοπέλα απ΄ότι μια όχι και τόσο ελκυστική.

Σωτηρία- «Αν ήταν καμία όμορφη, στην ηλικία μας.»

Ερευνήτρια- «Αν δεν ήταν όμορφη θα άλλαζε κάτι;»

Σωτηρία- «Ε ναι! Άλλο να είναι η άλλη πιο όμορφη από εσένα και άλλο να ‘ναι μια άσχημη! Δεν θα αγχωθώ για την άσχημα καθόλου.»

Μαρία- «[…] είχα δει μια φορά μια συνομιλία του με μια κοπέλα και με είχε αγχώσει πάρα πολύ. Είχε κλειδωμένο προφίλ και στην φωτογραφία φαινόταν κούκλα […] Αυτός μετά μπήκε στο προφίλ της να μου την δείξει και ήταν μια κοπέλα που δεν ήταν ωραία, ήταν άσχημη…»

Νικολέτα- « […] Θυμάμαι μια φόρα είχε έρθει στην Αθήνα και μου είχε πει ότι θα βγει με μια φίλη, είναι και όμορφη αυτή, αλλά εντάξει μου την είχε ξαναναφέρει οπότε οκ. Γενικά επειδή ήταν ωραία κοπέλα με είχε ενοχλήσει λίγο αλλά οκ την ήξερε χρόνια, είναι οικογενειακή φίλη, θεώρησα ότι εντάξει να με απατάει μέσα στα μούτρα μου είναι ακραίο. Πω πω! Τι το θυμήθηκα τώρα αυτό! […] Κανονικά με ενόχλησε το ότι ήταν τόσο όμορφη κοπέλα νομίζω.»

Τέλος, δύο υποκείμενα αναφέρουν ότι σημαντικό ρόλο στην βίωση και έκφραση της ζήλιας έπαιξε ο περίγυρος τους. Πιο αναλυτικά το γεγονός ότι οι φίλοι τους χώριζαν ή απιστούσαν τους έκανε να αμφιβάλλουν για την σχέση τους και να βιώνουν εντονότερη ζήλια.

Πέτρος- «Τι να έκανα;! Η αλήθεια πάντως είναι ότι στον στρατό ζήλευα. Έβλεπα τους φίλους μου από το στρατόπεδο να χωρίζουν, να τους απατάτε και έλεγα ότι ίσως να ήμουν ο επομένως. Εγώ ήμουν κλεισμένος και εκείνη έβγαινε για ποτά, ντυνόταν τις Απόκριες σε καρναβάλι κτλ. Δεν ένιωθα ωραία.»

Ερευνήτρια- «Της το είπες;»

Πέτρος- «Ναι, είπα ότι δεν μ’ αρέσει που είναι όλη την ώρα έξω και εγώ κλεισμένος. Ότι όλοι στο στρατόπεδο χωρίζουν. Και με είχαν πιάσει κάποιου τύπου ανασφάλειες, δεν ήθελα να γίνει το ίδιο και με την σχέση μου. Όταν στο δωμάτιο ήταν 20 παιδιά και τα 18 χωρίζουν ή έχουν φάει κέρατο αγχώνεσαι ότι θα ‘σαι ο επόμενος. Όχι ότι δεν της είχα εμπιστοσύνη αλλά όλη την ώρα αυτό συζητούσαν στο στρατόπεδο ποτέ χώρισε ο ένας και τι κέρατο έφαγε ο άλλος.»

Δημήτρης- «[…] Είμαι ζηλιάρης, το ξέρω. Δεν μπορώ να κάνω και κάτι. Δεν το κάνω από ανασφάλεια απλά είτε επειδή έχω κάνει μαλακίες στο παρελθόν είτε επειδή κάνει ο περίγυρος μου είμαι λίγο επιφυλακτικός. Δεν είναι ανασφάλεια, είναι μια γενικότερη έλλειψη εμπιστοσύνης επειδή όλοι κάνουν μαλακίες στις σχέσεις τους.»

# Συμπεράσματα

Η ζήλια αποτελεί ένα οικουμενικό συναίσθημα και εμφανίζεται από την βρεφική κιόλας ηλικία. Πολλοί ερευνητές έχουν μελετήσει ζητήματα που αφορούν τόσο τον πολυδιάστατο τρόπο έκφρασης της όσο και τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση της. Σήμερα η εξάπλωση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης και συγκεκριμένα του Instagram έχει επιφέρει αρκετές αλλαγές στις σχέσεις των ανθρώπων.

Οι άνθρωποι έχουν πλέον την δυνατότητα μέσω της δημιουργίας ενός προφίλ στο Instagram να επικοινωνούν, να γνωρίζουν νέο κόσμο και να φλερτάρουν εξ αποστάσεως. Οι δυνατότητες αυτές καθιστούν το Instagram δημοφιλή στους νέους. Τα νεαρά άτομα, που ασχολούνται περισσότερο με την τεχνολογία, είναι εκείνα που καταναλώνουν μεγαλύτερο χρόνο χρησιμοποιώντας το Instagram και συνεπώς επηρεάζονται από αυτό.

Μέσα λοιπόν, από την συγκέντρωση των αποτελεσμάτων γίνεται αντιληπτή η επιρροή που ασκεί το Instagram στην ζωή των σύγχρονων νέων. Οι νέοι δημιουργούν προφίλ και πλάθουν την διαδικτυακή τους εικόνα προσθέτοντας πληροφορίες και εικόνες που αφορούν την ζωή τους. Ωστόσο πολύ συχνά το πλήθος το πληροφοριών που είναι διαθέσιμο στο Instagram, αλληλεπιδράσεις με άλλους χρήστες, φωτογραφίες και αλληλεπιδράσεις με πρώην συντρόφους, αποτελούν πηγή ζήλιας σε μία σχέση.

Επιπλέον, το πλήθος των προαναφερθέντων πληροφοριών καθώς και η ευκολία πρόσβασης των χρηστών σ’ αυτές φαινεται να οδηγούν τους συμμετέχοντες σε συμπεριφορές παρακολούθησης. Τα άτομα προκειμένου να αποτρέψουν το ενδεχόμενο απιστίας ελέγχουν το προφίλ και τις δημοσιεύσεις των συντρόφων τους. Ο έλεγχος αυτός όμως οδηγεί κυρίως σε αμφίσημες πληροφορίες, οι οποίες με την σειρά τους δημιουργούν έναν φαύλο κύκλο. Το άτομο ψάχνει τις δημοσιεύσεις του συντρόφου του, βρίσκει κάποια αλληλεπίδραση με άλλον χρήστη την οποία την αντιλαμβάνεται ως απειλητική και συνεχίζει να ψάχνει ανά τακτά διαστήματα.

Εξίσου απειλητική για τους συμμετέχοντες φαίνεται η συχνή δραστηριότητα του συντρόφου στο Instagram. Μία τέτοια συμπεριφορά εγείρει ανησυχίες ότι ο/η σύντροφος επιδιώκει την προσοχή και το ενδιαφέρον κάποιου άλλου. Τις ανησυχίες αυτές για τους συμμετέχοντες εντείνει ο μεγάλος αριθμός των προφίλ που είναι διαθέσιμος στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.

Όλα τα παραπάνω επηρεάζουν τους συμμετέχοντες, την σχέση τους και τον βαθμό ζήλιας που βιώνουν. Η στενοχώρια για το ενδεχόμενο απώλειας της σχέσης, ο θυμός είτε προς τον σύντροφο είτε προς το τρίτο πρόσωπο είναι τα συναισθήματα που κυριαρχούν όταν τα άτομα ένιωσαν να απειλείται η σχέση τους.

Επιπροσθέτως, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το ίδιο υποκείμενο μπορεί να βιώσει διαφορετικό βαθμό ζήλιας σε κάθε του σχέση καθώς ο βαθμός ασφάλειας που του προσφέρει ο/η εκάστοτε σύντροφος διαφέρει. Ενώ άλλα υποκείμενα δήλωσαν ότι επηρεάζονταν από τον περίγυρό τους. Το γεγονός ότι οι φίλοι τους χώριζαν ή απιστούσαν τους έκανε πιο καχύποπτους και ανασφαλείς.

Συνοψίζοντας από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι το Instagram έχει εισχωρήσει βαθιά στην ζωή των νέων αλλάζοντας τον τρόπο που γνωρίζουν κόσμο, φλερτάρουν, συνάπτουν σχέσεις ακομά και απιστούν. Η ευκολία που προσφέρει το Instagram και τα άλλα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης είναι ίσως ο κύριος λόγος που οι νέοι επιλέγουν πλέον να γνωρίσουν κόσμο και να φλερτάρουν μέσω του κινητού. Πράγματι, το Instagram έχει καταφέρει να φέρει και να διατηρήσει σε επαφή ανθρώπους που βρίσκονται μακριά, παράλληλα όμως οι διαπροσωπικές σχέσεις έχουν μεταβληθεί. Η χρήση του θα μπορούσαμε να πούμε ότι αποτελεί δίκοπο μαχαίρι. Για τον λόγο αυτό κρίνεται αναγκαίο να διενεργηθούν και άλλες έρευνες με στόχο την κατανόηση του τρόπου που έχουν διαμορφωθεί οι σχέσεις των ανθρώπων στις μέρες μας οπού η επιρροή από το Instagram και τα άλλα ΜΚΔ αυξάνεται συνεχώς με μεγάλο αντίκτυπο στις ζωές των ανθρώπων.

 Τέλος, όσο αφορά την παρούσα έρευνα, οπως έχει ήδη αναφερθεί το δείγμα της δεν είναι αντιπροσωπευτικό καθώς προέρχεται από τον κύκλο της ερευνήτριας και βασίζεται στις προσωπικές εμπειρίες των συμμετεχόντων. Για τους λόγους αυτους τα αποτελέσματα δεν μπορούν να είναι αντικειμενικά.

# Βιβλιογραφία

Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. Journal of Personality and Social Psychology*, *61* (2), 226-244. Ανακτήθηκε από: APA PsycNet.

Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock.

Bringle, R. (1991). Psychological Aspects of Jealousy: A Transactional Model. *The Psychology of Jealousy and Envy*, 103-131. New York: Guilford Press.

Buss, D. M. (1989). Sex Differences in Human Mate Preferences: Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures. *Behavioral and Brain Sciences, 12* (1), 1-14. Ανακτήθηκε από: ResearchGate.

Buss, D. M. (2000). *The Dangerous Passion: Why Jealousy is as necessary as love and sex*, New York: Free Press.

Buss, D. M., Westen, D., Larsen, R. J., Semmelroth, J. (1992). Sex Differences in Jealousy: Evolution, Physiology, and Psychology. *Psychological Science*, *3* (4), 251-255. Ανακτήθηκε από: ResearchGate.

Buunk, B. (1991). Jealousy in Close Relationships: An Exchange-Theoretical Perspective. *The Psychology of Jealousy and Envy*, 148-177. New York: Guilford Press.

Buunk, B. P. (1995). Sex, self-esteem, dependency and extradyadic sexual experiences as related to jealousy responses. *Journal of Social and Personal Relationships,* *12*, 147-153. Ανακτήθηκε από: APA PsycNet.

Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, *23*, 997-1006. Ανακτήθηκε από: APA PsycNet.

Buunk, B., Bringle, R. (1987). Jealousy in love relationships. *Intimate relationships: Development, dynamics and deterioration*, 123-147. Newbury Park, CA: Sage.

Cann, A. & Baucom, T. R. (2004). Former partners and new rivals as threats to a relationship: Infidelity type, gender, and commitment as factors related to distress and forgiveness. *Personal Relationships*, *11*, 305-318. Ανακτήθηκε από: APA PsycNet.

Creswell, J. W. (1998). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions. Sage Publications.

Dijk, V. J., & Poell, T. (2013). Understanding Social Media Logic. *Media and Communication*, *1*(1), 2-14. Ανακτήθηκε από: ResearchGate

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” social capital and college students use of online social network sites. Journal of Computer Mediated Communication, *12*(4), 1143-1168. Ανακτήθηκε από: Google Scolar

Frampton, R. J., & Fox, J. (2018). Social Media’s Role in Romantic Partners’ Retroactive Jealousy: Social Comparison, Uncertainty, and Information Seeking. *Social Media and Society*, *4* (3). Ανακτήθηκε από: SAGE Journal.

Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, *5*, 273-291. Ανακτήθηκε από: OnlineLibrary.

Guerrero, L.K. (2005). Attachment‐style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, *5* (3), 273-291. Ανακτήθηκε από: OnlineLibrary.

Guerrero, L. K., Anderson, P. A., Eloy, S. V., & Spitzberg, B. H. (1995). Romantic jealousy and relational satisfaction: A look at the impact of jealous experience and expression. *Communication Reports*, *8*, 77-85. Ανακτήθηκε από: PsycNet.

Halpern, D., Katz, E. J., Carril, C. (2016). The online ideal persona Vs the jealousy effect: two explanations of why selfies are associated with lower-quality romantic relationships. *Telematics and Informatics, 34* (1), 114-123. Ανακτήθηκε από: ScienceDirect

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511–524. Ανακτήθηκε από: PsycNet.

Hu, Y., Manikonda, L., Kambhampati, S. (2014). What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types. *The AAAI Press*, 595-598. Ανακτήθηκε από: Experts.asu.

Hunt. B. (2011). Publishing Qualitative Research in Counseling Journals. *Journal of Counseling and Development*, *89* (3), 296-300. Ανακτήθηκε από: OnlineLibrary.

Jambulingam. M., Thurasingam. A. S., Selvarajah. C. S. (2014). Social Media Networks and Gen Y. [*Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology*](https://www.researchgate.net/journal/2040-7459_Research_Journal_of_Applied_Sciences_Engineering_and_Technology), *8*(8), 1041-1044. Ανακτήθηκε από: ResearchGate.

Knox, D., Zusman, M. E., Mabon, L., & Shriver, L. (1999). Jealousy in college student relationships. *College Student Journal*, *33* (1), 328-329. Ανακτήθηκε από: OnlineLibrary.

Marazziti, D., Consoli, G., Albanese. F., Laquidara, E., Baroni, S., & Osso, M. C. (2010). Romantic Attachment and Subtypes/Dimensions of Jealousy. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, *6*, 53-58. Ανακτήθηκε από: NCBI.

Pfeiffer, M. S., & Fox, P. T. P., (1989). Multidimensional Jealousy. Journal of Personal and Social Relationship, *6* (2), 181-196. Ανακτήθηκε από: SAGE Journals

Pines, A. M. (1992). Romantic jealousy: Understanding and Conquering the Shadow of Love. St.Martin’s Press.

Pines, A., & Aronson, E. (1983). Antecedents, correlates, and consequences of sexual jealousy. *Journal of Personality*, *51*, 108- 119. Ανακτήθηκε από: PsycNet.

Rydell, R. J., & Bringle, R. G. (2007). Differentiating reactive and suspicious jealousy. Social Behavior and Personality: An International Journal, *35*, 1099-1114. Ανακτήθηκε από: PsycNet.

Shackelford, T.K., Weekes, V.A., LeBlanc, G.J., Bleske, A.L., Euler, H., Hoier, S. (2000). Female coital orgasm and male attractiveness. *Human Nature*, *11*, 299–306. Ανακτήθηκε από: NCBI

Sharpsteen, D. J. (1993). Romantic jealousy as an emotion concept: A prototype analysis*. Journal of Social and Personal Relationships*, *10*, 69-82. Ανακτήθηκε από: PsycNet.

Utz, S., Beukeboom, C. J. (2011). The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *16*, 511-527. Ανακτήθηκε από: Google Scolar

Wang, R., Yang, F., Haigh, M. M. (2017). Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Infomatics*, *34* (4), 274-283. Ανακτήθηκε από: Science Direct.

Weinberg, D,. (2011). Sociological Perspectives on Addiction*. Sociology Compass*, *5* (4), 298-310. Ανακτήθηκε από: OnlineLibrary.

White, G. L., & Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies*. New York, NY: Guilford.

Ανδριωτάκης, Μ. (2016). *Είναι το Instagram το «νέο» Facebook; Η Καθημερινή.* Ανακτήθηκε από: <https://www.kathimerini.gr/875471/article/texnologia/diadiktyo/einai-to-instagram-to-neo-facebook>

Ευθυμίου, Κ., (2013). Οι θεωρίες γύρω από τις διαφυλικές διαφορές στην ερωτική ζήλεια και η αξιοποίηση τους στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεωρία και Πράξη. *PSYCOLOGIA*, *20* (2), 210-219. Ανακτήθηκε από: ResearchGate.

Παπαστάμου, Στ. (2001). *Εισαγωγή στην Κοινωνική Ψυχολογία*, τόμος Α, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Χρηστάκης, Ν., (2010). *Το πρόσωπο και οι άλλοι: θέματα επικοινωνίας και κοινωνικής ψυχολογίας.* Αθήνα: Παπαζήσης.

# Παράρτημα

Οδηγός Συνεντεύξεων

Γενικές ερωτήσεις

Περιέγραψε μου την καθημερινότητα σου;

Πως περνάς τον ελεύθερο σου χρόνο;

Ποιο ΜΚΔ προτιμάς και για ποιον λόγο;

Έχεις ή είχες κάποια μακροχρόνια σχέση;

Σχέσεις και ζήλια

Ποια θεωρείς ότι είναι τα 4 απαραίτητα στοιχεία για μια σχέση;

Περιέγραψε μου πως είναι η σχέση σας;

Θεωρείς τον εαυτό σου ζηλιάρη/ ζηλιάρα;

Εάν ο/η σύντροφός σου έβγαινε με φίλους που δεν γνωρίζεις πως θα ένιωθες;

Τι θα σε έκανε να ζηλέψεις;

Περιέγραψε μου ένα περιστατικό ζηλοτυπίας; Πως ένιωσες;

Εκφράζεις την ζήλια σου προς τον σύντροφο σου; Αν ναι, με ποιους τρόπους;

Instagram και σχέσεις

Έχεις φλερτάρει ή σε έχουν φλερτάρει μέσω Instagram;

Ο/Η σύντροφός σου έχει Instagram;

Γνωριστήκατε μέσω Instagram;

Έχετε κοινές φωτογραφίες; Για ποιον λόγο;

Μιλάτε μέσω Instagram;

Έχει βοηθήσει κάπως το Instagram την σχέση σας;

Instagram και ζήλια

Πόσους ακόλουθους έχει ο/η σύντροφος σου;

Παρακολουθείς ποιοι τον/την ακολουθούν;

Έχει άτομα που δεν γνωρίζεις; Πως νιώθεις γι΄αυτό;

Ανεβάζει συχνά selfie;

Παρακολουθείς ποιοι του/της κάνουν like ή σχόλια;

Πόσο συχνά το κάνεις;

Θεωρείς απειλητικό ένα like; Για ποιους λόγους;

Έχεις ψάξει το προφίλ του/ της; Για ποιους λόγους;

Έχεις βρει κάτι στο προφίλ του/της που σε έχει κάνει να ζηλέψεις; Πως αντιδράς;

Αν έβρισκες παλιά δημοσίευση με τον/την πρώην του/της πως θα ένιωθες; Τι θα έκανες;

Έχεις μπει στον πειρασμό να ψάξεις τα μηνύματα του/της; Για ποιους λόγους;

Έχει αποτελέσει ποτέ το Instagram την αιτία που τσακωθήκατε; Αν ναι, για ποιον λόγο;

Γενικές ερωτήσεις για το τέλος

Θεωρείς ότι γενικά το Instagram επηρεάζει τις συντροφικές σχέσεις; Με ποιόν τρόπο;

Θα ήθελες να προσθέσεις κάτι άλλο πάνω στο συγκεκριμένο θέμα;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

1. <https://www.openbook.gr/othellos/> [↑](#footnote-ref-1)
2. «ἄνθρωπος φύσει πολιτικὸν ζῷον» υποστήριζε ο Αριστοτέλης στο έργο του «Πολιτικά» (4ος αιώνας π.Χ.). [↑](#footnote-ref-2)
3. Η ύπαρξη αυτού του «τριγώνου» μεταξύ των ατόμων αποτελεί την ειδοποιό διαφορά ανάμεσα στις έννοιες της ζήλιας και του φθόνου. Οι δυο έννοιες συχνά συγχέονται. [↑](#footnote-ref-3)
4. Τέτοια συναισθήματα είναι ο θυμός, η στενοχώρια, ένα αίσθημα προδοσίας κ.α. τα οποία θα αναλυθούν στην συνέχεια. [↑](#footnote-ref-4)
5. Όπως για παράδειγμα το κλάμα. [↑](#footnote-ref-5)
6. Εχθρικά βλέμματα και αδιαφορία προς το πρόσωπο του. [↑](#footnote-ref-6)
7. Απειλές έως και άσκηση σωματικής βίας. [↑](#footnote-ref-7)
8. Τόσο η ανασφάλεια όσο και η χαμηλή αυτοπεποίθηση σχετίζονται και με τον τύπο δεσμού κάθε ατόμου. [↑](#footnote-ref-8)
9. Υπάρχει η σεξουαλική ζήλια, δηλαδή η απειλή προκύπτει από το γεγονός ότι κάποιος ξέρει ή υποψιάζεται ότι ο σύντροφος του έχει ή επιθυμεί να έχει σεξουαλική επαφή με τρίτο άτομο και η συναισθηματική ζήλια, το άτομο νιώθει ότι απειλείται όταν ο σύντροφος του αναπτύσσει συναισθήματα για κάποιον άλλο. [↑](#footnote-ref-9)
10. Ασφαλής: διακρίνεται από χαμηλό βαθμό άγχους και αποφυγής σχέσεων, αγχώδης/εμμονής: χαρακτηρίζεται από αυξημένο άγχος και φόβο απώλειας αλλά επιθυμούν την σύναψη δεσμών, αποφυγής-απορριπτικός: βασικά του στοιχεία είναι η υψηλή αποφυγή δεσμών και οικειότητας, το χαμηλό άγχος και η ανεξαρτησία και τέλος αποφυγής-φοβικός: χαρακτηρίζεται από αυξημένο βαθμό αποφυγής στενών σχέσεων πάρα το γεγονός ότι τις αποζητούν. [↑](#footnote-ref-10)
11. Παράγοντες που σχετίζονται με το περιβάλλον, δηλαδή τις γονεϊκές σχέσεις, στο οποίο μεγάλωσε το άτομο. [↑](#footnote-ref-11)
12. <https://www.lexico.com/definition/social_media> [↑](#footnote-ref-12)
13. Ως ψηφιακά γηγενείς θεωρούμε τα άτομα που είναι ηλικίας 15-25 σήμερα και μεγἀλωσαν σ’ ένα περιβάλλον ψηφιακής τεχνολογίας (Prensky, 2001) [↑](#footnote-ref-13)
14. <https://about.instagram.com/> [↑](#footnote-ref-14)
15. Στο Instagram τα αιτήματα ακολούθησης δεν είναι αμοιβαία. Ένας χρήστης μπορεί να «ακολουθήσει» κάποιον για να βλέπει τις δημοσιεύσεις του χωρίς απαραίτητα το άλλο άτομο να κάνει το ίδιο. Συνεπώς οι φίλοι στο Instagram χωρίζονται σε αυτούς που «ακολουθούμε», έχουμε πρόσβαση στις δημοσιεύσεις τους και σ’ αυτούς που μας «ακολουθούν», έχουν πρόσβαση στις δημοσιεύσεις μας. Στα δημόσια προφίλ οι δημοσιεύσεις είναι ορατές απ’ όλους. [↑](#footnote-ref-15)
16. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/selfie?q=selfie> [↑](#footnote-ref-16)
17. Συγκεκριμένα η πανδημία της νόσου του κορονοϊου. [↑](#footnote-ref-17)
18. Λόγω της πανδημίας που ξέσπασε πολλά πανεπιστήμια τελούσαν τα μαθήματα τους εξ αποστάσεως και πολλές επιχειρήσεις έκλεισαν με αποτέλεσμα να τεθεί σε αναστολή η εργασία πολλών εργαζομένων. [↑](#footnote-ref-18)
19. Είναι αρθρογράφος σε ειδησεογραφικό site. [↑](#footnote-ref-19)
20. Τους ακόλουθους που έχει ο σύντροφος της. [↑](#footnote-ref-20)
21. Αναφέρεται στα Like. [↑](#footnote-ref-21)
22. Ως δραστηριότητα εννοείται η δημοσιοποίηση περιεχομένου. [↑](#footnote-ref-22)
23. Αναφέρεται στα like. [↑](#footnote-ref-23)
24. Μπαρ στην Αθήνα. [↑](#footnote-ref-24)
25. Μπαρ στην Αθήνα. [↑](#footnote-ref-25)
26. Την πρώην κοπέλα του. [↑](#footnote-ref-26)
27. Εννοεί ότι η πρώην κοπέλα του ήταν εντελώς διαφορετική από την νυν. [↑](#footnote-ref-27)
28. Αναφέρετε στην νυν κοπέλα του. [↑](#footnote-ref-28)