

**ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ: Σ.Ε.Υ.Π**

**Θέμα Πτυχιακής: «Ο Ρόλος της Κατασκευής  
Εαυτού στην Ικανοποίηση από την Ζωή και  
από την Συζυγική-Συντροφική Σχέση».**



**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΡ. ΚΑΛΑΪΤΖΑΚΗ ΑΡΓΥΡΟΥΛΑ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΚΑΡΑΣΑΒΒΑ ΣΩΤΗΡΙΑ**

**ΝΗΣΤΙΚΑΚΗ ΑΝΤΩΝΙΑ**

**ΤΣΑΠΟ ΕΓΚΛΑΝΤΙΝΑ**

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ (2015)**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I. ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....σελ.	3
II. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
III. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....σελ.	5
<i>1<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Κατασκευή του εαυτού</i>	
1.1. Ιστορική Αναδρομή.....σελ.	7
1.2 Ορισμοί της Έννοιας του Εαυτού.....σελ.	8
1.3 Κατασκευή εαυτού και ικανοποίηση από τη ζωή.....σελ.	11
<i>2<sup>ο</sup> Κεφαλαίο: Διαπροσωπικές Σχέσεις του Ατόμου με τον Σύντροφο και τους Άλλους</i>	
2.1. Βασικές έννοιες της θεωρίας των τύπων του σχετίζεσθαι.....σελ.	16
2.1.1. Το Διαπροσωπικό Οκτάγωνο ή Οκτάγωνο των Διαπροσωπικών Σχέσεων.....σελ.	23
2.1.2. Πλεονεκτήματα της θεωρίας του Διαπροσωπικού Οκταγώνου.....σελ.	32
2.2 Τύποι Συζυγικών Σχέσεων.....σελ.	33
2.2.1. Χαρακτηριστικά μιας υγιούς συζυγικής ζωής.....σελ.	38
2.2.2. Ικανοποίηση από τη συντροφική/συζυγική σχέση.....σελ.	44
IV. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
<i>3<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Μεθοδολογία Ερευνάς</i>	
3.1. Σκοπός Έρευνας.....σελ.	62
3.2. Πληθυσμός Μελέτης.....σελ.	63
3.3. Μεθοδολογία-Ανάλυση Δεδομένων.....σελ.	64
3.4. Συλλογή Δεδομένων και περιγραφή εργαλείου έρευνας.....σελ.	65
3.5. Ερευνητικές Υποθέσεις.....σελ.	68
3.6. Στατιστική Ανάλυση Ερευνητικών Υποθέσεων.....σελ.	69
<i>4<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Συζήτηση-Συμπεράσματα</i>	
4.1. Συζήτηση.....σελ.	72
4.2. Συμπεράσματα.....σελ.	80
4.3. Περιορισμοί Έρευνας.....σελ.	82
V. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ.	83
VI. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....σελ.	89

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

*Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας νιώθουμε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε τους ανθρώπους που μας βοήθησαν και μας στήριξαν με έναν μοναδικό και πολύτιμο τρόπο.*

*Αισθανόμαστε έντονα την ανάγκη να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα καθηγήτρια της πτυχιακής μας εργασίας, κ. Καλαϊτζάκη Αργυρούλα Διδάκτωρ Ψυχολόγος του τμήματος Ψυχολογίας του Ρεθύμνου αλλά και του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Τ.Ε.Ι. Κρήτης, για το αμέριστο ενδιαφέρον, τις συμβουλές και την καθοδήγησή της που έδρασαν καταλυτικά για την διεξαγωγή της παρούσας εργασίας. Την ευχαριστούμε, για τη γόνιμη συνεργασία που είχαμε όλο αυτό το διάστημα, καθώς για την κατανόηση, την εμπιστοσύνη και την υπομονή που μας έδειξε.*

*Επίσης, ευχαριστούμε την κ. Κατέρη Ευαγγελία η οποία μας βοήθησε για την διεξαγωγή του θεωρητικού κομματιού παραχωρώντας μας την δικτατορική της διατριβή με θέμα «Η Σχέση της κατασκευής του εαυτού με τον επιπολιτισμό και με την υγεία/ψυχολογική προσαρμογή Αλβανών και Ινδών μεταναστών», η οποία πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Κρήτης στο Τμήμα Ψυχολογίας.*

*Ολοκληρώνοντας, ευχαριστούμε τις οικογένειες μας για την ηθική στήριξη που μας έδειξαν ώστε να ολοκληρώσουμε την πτυχιακή μας εργασία.*

*Με εκτίμηση Καρασάββα Σωτηρία, Νηστικάκη Αντωνία, Τσάπο Εγκλαντίνα*

# « ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ »

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο όρος «κατασκευή του εαυτού» ορίζεται ως οι σκέψεις, τα συναισθήματα, και οι πράξεις που αφορούν την σχέση του εαυτού με τους άλλους (αλληλοεξάρτηση-αλλοκεντρισμός) και του εαυτού ως ξεχωριστού από τους άλλους (ανεξαρτησία-ιδιοκεντρισμός) (Singelis & Sharkley, 1995). Οι Markus και Kitayama (1991) υποστηρίζουν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν και τους δύο τύπους εαυτού. Η ανεξάρτητη κατασκευή του εαυτού ορίζεται, ως ο αυστηρά οριοθετημένος εαυτός που είναι διαχωρισμένος από το κοινωνικό πλαίσιο. Τα άτομα που έχουν ανεξάρτητη κατασκευή του εαυτού θεωρούν τον εαυτό τους μοναδικό και είναι άμεσοι στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Η αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή του εαυτού ορίζεται ως ο εαυτός που είναι άμεσα συνδεδεμένος με το κοινωνικό πλαίσιο. Τα άτομα που έχουν αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή του εαυτού είναι λιγότερο οριοθετημένα και με έντονη την ανάγκη να κατευθύνεται η συμπεριφορά τους από τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων για αυτήν την συμπεριφορά.

Η κατασκευή του εαυτού είναι πιο ανεξάρτητη σε ατομικιστικές κουλτούρες και ως πιο αλληλοεξαρτώμενη σε συλλογικές. Το βασικότερο, μάλλον, χαρακτηριστικό των ατομικιστικών πολιτισμών είναι η έμφαση στην αξία της αυτονομίας, σε αντίθεση με τις συλλογικές κουλτούρες όπου ευνοείται και ενισχύεται η αλληλεξάρτηση (Hui & Villareal, 1989).

Η Ελλάδα, σύμφωνα με έρευνες των Kafetsios και Nezelek (2004) και Καφέτσιος και Λεοντοπούλου (2006), είναι μία κυρίως κολεκτιβιστική/ συλλογική κουλτούρα, με χαμηλότερα, αλλά ωστόσο υπαρκτά, επίπεδα ατομικισμού. Ο βασικός προβληματισμός που μας οδήγησε στην επιλογή του θέματος ήταν να διερευνήσουμε, την κατασκευή εαυτού που έχουν τα ζευγάρια, στην Ελλάδα, και ζουν κατά κύριο λόγο στην Κρήτη και την Ρόδο. Επίσης, εάν η κατασκευή εαυτού που έχουν ως άτομα τους έχει επηρεάσει στην συζυγική-συντροφική τους σχέση, στην ικανοποίηση από την ζωή, στην κοινωνική στήριξη που δέχονται από τον σύντροφο και τους φίλους τους και εάν παράγοντες, όπως αγροτική/αστική περιοχή, εισόδημα, μόρφωση κ.α. σχετίζονται με την κατασκευή του εαυτού.

Συγκεκριμένα στο θεωρητικό μέρος, στο πρώτο κεφάλαιο αναλύουμε την έννοια της κατασκευής του εαυτού, κάνοντας μια ιστορική αναδρομή αλλά και την κατασκευή εαυτού σε σχέση με την ικανοποίηση από την ζωή. Στο δεύτερο κεφάλαιο

αναλύονται οι διαπροσωπικές σχέσεις του άτομου με τον σύντροφο και τους άλλους. Ειδικά γίνεται αναφορά στην θεωρία των τύπων του σχετίζεσθαι, στο Διαπροσωπικό Οκτάγωνο ή Οκτάγωνο των Διαπροσωπικών Σχέσεων, στα πλεονεκτήματα της θεωρίας του Διαπροσωπικού Οκταγώνου, στους τύπους των συζυγικών σχέσεων, στα χαρακτηριστικά μιας υγιούς συζυγικής ζωής και στην ικανοποίηση από τη συντροφική/συζυγική σχέση. Στο ερευνητικό μέρος στο τρίτο κεφάλαιο αναλύεται ο σκοπός της έρευνας, ο πληθυσμός μελέτης, η μεθοδολογία, η ανάλυση δεδομένων, η συλλογή Δεδομένων, η περιγραφή εργαλείου έρευνας, οι ερευνητικές υποθέσεις και η στατιστική ανάλυση ερευνητικών υποθέσεων. Τέλος στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται μια συζήτηση για τα ευρήματα της έρευνας σε σύγκριση με άλλες έρευνες, εξάγουμε κάποια συμπεράσματα και αναφέρουμε τους περιορισμούς της έρευνας μας.

## 1<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Κατασκευή του εαυτού

### 1.1 Ιστορική Αναδρομή

Ο εαυτός, μία από τις παλαιότερες και πιο δημοφιλείς έννοιες στο χώρο της ψυχολογικής έρευνας, παραμένει ακόμη και σήμερα πεδίο διαφωνιών και αντιθέσεων όσον αφορά στον ορισμό του. Η έννοια του εαυτού έχει φανερά μεταβληθεί με το πέρασμα των αιώνων, ξεκινώντας από τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους, οι οποίοι ώθησαν την ανθρώπινη σκέψη προς την εσωτερικότητα του εαυτού και το δικαίωμα για απόλυτα εσωτερική ιδιωτική ζωή. Στα χρόνια της Αναγέννησης, την ανάπτυξη της ιδέας της εσωτερικότητας του εαυτού προέκτεινε ο καρτεσιανός εαυτός, του σκεπτόμενου ανθρώπου. Θετικιστές και αναλυτικοί, οπαδοί της φαινομενολογίας και του υπαρξισμού, ψυχαναλυτές και συμπεριφοριστές, ασχολούνται με το θέμα της έννοιας του εαυτού, έννοια πια που μεταφέρει φιλοσοφικές, ψυχολογικές, θρησκευτικές, κοινωνιολογικές και ανθρωπολογικές θεωρίες. Με τον William James η έννοια του εαυτού συγκεκριμενοποιείται. Αποτελείται από το Εγώ (I) και το Εμένα (Me), είναι δηλαδή ταυτόχρονα ενεργητικό υποκείμενο που παρατηρεί, αισθάνεται, εκτελεί, αλλά και αντικείμενο εμπειρίας και γνώσης. Ο James αναφέρεται στις τέσσερις πτυχές του εαυτού: I) τον υλικό εαυτό, II) τον κοινωνικό εαυτό, III) τον πνευματικό εαυτό και IV) το καθαρό «εγώ». Οι ιδέες του επηρέασαν πολλούς νεώτερους ερευνητές, όπως τους Cooley και Mead κοινωνικούς ψυχολόγους, που είδαν τον εαυτό σαν αποτέλεσμα κοινωνικής αλληλεπίδρασης (Λεονταρή, 1998).

Γνωστή είναι η θεωρία του Cooley για τον καθρεπτιζόμενο εαυτό, καθώς και η θεωρία της συμβολικής αλληλεπίδρασης του Mead. Οι νεώτερες θεωρητικές κατευθύνσεις τείνουν να αντιλαμβάνονται τον εαυτό ως τη διαμορφωμένη θεωρία του ατόμου για τον εαυτό του ή για μία σειρά γνωστικών αναπτυσσόμενων εμπειρικά δομών. Το σημείο στο οποίο οι περισσότερες απόψεις συγκλίνουν είναι πως η έννοια του εαυτού επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά και γενικότερα αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη μίας ολοκληρωμένης προσωπικότητας (Μακρή-Μπότσαρη, 2001)

## 1.2 Ορισμοί της Έννοιας του Εαυτού

Μεγάλη σύγχυση, όσον αφορά στην ορολογία, τον ορισμό και τη μέτρηση της έννοιας του εαυτού, παρατηρείται από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας (Λεονταρή, 1998). Πολλοί διαμετρικά αντίθετοι ορισμοί αποκαλύπτονται που, όμως, όλοι ορίστηκαν με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή ως έννοια του εαυτού. Σύμφωνα με τη Byrne (1996α), οι λόγοι που εμπόδισαν την αποδοχή ενός κοινού ορισμού της έννοιας του εαυτού είναι οι παρακάτω τέσσερις:

- α) Δεν υπήρχε κοινώς παραδεκτός ορισμός,
- β) χρησιμοποιούνταν ταυτόχρονα τυχαία πολλοί όροι με κοινό πρόθεμα τη λέξη εαυτός (self),
- γ) υπήρχε σύγχυση ως προς τις συνιστώσες της έννοιας του εαυτού, και
- δ) οι ερευνητές χρησιμοποιούσαν περισσότερο όρους κοινής λογικής παρά επιστημονικά αυστηρά όρους (Blascovich & Tomaka, 1991).

Η ορολογία του εαυτού περιλαμβάνει τις λέξεις αυτοαντίληψη ή έννοια του εαυτού (self-concept), αυτο-εικόνα (self-image), αυτο-εκτίμηση (self-esteem), αυτο-αξία (self-worth), αυτο-αξιολογήσεις (self-evaluations), αυτο-αντιλήψεις (self-perceptions), αυτο-αναπαραστάσεις (self-representations), αυτο-σχήματα (self-perceptions), αυτο-αναπαραστάσεις ή αυτο-σχήματα (self-schemas), αυτο-αποτελεσματικότητα, για να καταγράψουμε μόνο κάποιες από αυτές. Οι δύο πιο συχνά χρησιμοποιούμενοι όροι είναι η αυτοαντίληψη και η αυτο-εκτίμηση, οι οποίοι ενίοτε χρησιμοποιήθηκαν και ως συνώνυμοι.

Ένας κοινά παραδεκτός ορισμός της έννοιας του εαυτού είναι «ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του». Με δεδομένο το γεγονός ότι διάφοροι ορισμοί προσπαθούν να καλύψουν το κενό της βιβλιογραφίας για τον εαυτό, οδηγούμαστε σε μία δυναμική αναστάτωση για το πώς οι όροι πρέπει να ερμηνεύονται και γι' αυτό είναι αποφασιστικής σημασίας να διευκρινίσουμε την ορολογία που θα χρησιμοποιηθεί σε αυτό το κεφάλαιο (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Η Harter σημειώνει πως πρώτα απ' όλα ο εαυτός είναι μία γνωστική κατασκευή, που θα αναπτυχθεί με τον χρόνο, όπως οι αναπτυξιακές αλλαγές συμπεριλαμβανομένων και των αυτό-αντιλήψεων με τη δομή και την οργάνωσή τους. Η ίδια συνοψίζει ότι ο εαυτός είναι ταυτόχρονα γνωστική και κοινωνική κατασκευή, με δεδομένη προσοχή σ' εκείνες τις γνωστικές αναπτυξιακές διαδικασίες που έχουν ως αποτέλεσμα τις αλλαγές στη δομή του συστήματος του εαυτού. από άλλη οπτική,



η έννοια του εαυτού ως κοινωνική κατασκευή, δίνει προτεραιότητα στη σημασία του αξιολογικού περιεχομένου των αυτό-αναπαραστάσεων και κατά συνέπεια στις ατομικές διαφορές που προέκυψαν από τις κοινωνικές επαφές των ατόμων, παρ' όλο που είχαν μια κανονική γνωστική ανάπτυξη (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Ο Burns (1982:5), περιγράφει την έννοια του εαυτού ως «το σύνολο υποκειμενικών αξιολογούμενων χαρακτηριστικών και συναισθημάτων». Ο Rosenberg όμως φανερά επηρεασμένος από τον Rogers, την περιγράφει ως «το σύνολο των σκέψεων και των συναισθημάτων του ατόμου, που αναφέρονται στον εαυτό του ως αντικείμενο.

Στις μέρες μας, η έννοια του εαυτού δεν είναι μία μονοδιάστατη εννοιολογική κατασκευή, αλλά περιλαμβάνει γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές πτυχές (Μακρή-Μπότσαρη, 2001). Στο χώρο της Ελληνικής έρευνας, μέχρι και το 2000, ο όρος self-concept μεταφράστηκε α) ως αυτοαντίληψη, β) ως έννοια του εαυτού και γ) ως αυτοεκτίμηση με επικρατέστερη τη λέξη αυτοαντίληψη (Λεονταρή, 1996). Η διάκριση, όμως, της έννοιας του εαυτού από την αυτοαντίληψη υφίσταται και μας υποχρεώνει να επιλέξουμε έναν από τους δύο όρους. Στην πληρέστερη κατανόηση της διάκρισης των όρων «αυτοαντίληψη» και «έννοια του εαυτού», μπορεί να συμβάλει η παράθεση των ορισμών των όρων «έννοια» και «αντίληψη» του Henri Lefebvre, 1970 από τη Μ. Ψαρού και τον Κ. Ζαφειρόπουλο (2001:58) *«Αντίληψη είναι μια αποτύπωση του υπαρκτού στο νου – με μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό σαφήνειας- ενώ, αντίθετα η έννοια είναι ένας τρόπος γενίκευσης και έκφρασης της σκέψης πάνω στις καθορισμένες διασυνδέσεις και σχέσεις των φαινομένων και των ιδιοτήτων τους.»*

Η έννοια μπορεί να σχετίζεται με ένα φαινόμενο συνολικά ή μόνο με τις ουσιώδεις ιδιότητές του ή ακόμη και τις σχέσεις μεταξύ δύο ή περισσότερων φαινομένων. Οπωσδήποτε, τα προβλήματα ορισμού σε επίπεδο εννοιών οδηγούν και σε μεθοδολογικές δυσκολίες στο επίπεδο της μέτρησης.

Επιπλέον, οι ασάφειες του ορισμού οδηγούν σε τουλάχιστον τρία είδη ανεπάρκειας στην προσπάθεια της έρευνας του εαυτού (Byrne, 1996) :

α) καθυστερούν την επιστημονική πρόοδο, καθιστώντας δύσκολη αν όχι ακατόρθωτη την αναπαραγωγή της,

β) παρεμποδίζουν ουσιαστικά τη συλλογή κατάλληλων έγκυρων οργάνων μέτρησης της έννοιας του εαυτού και

γ) επισκιάζουν το εννοιολογικό πλαίσιο της μελέτης δυσχεραίνοντας τη σύνδεση των ερευνητικών υποθέσεων και την εξήγηση των ευρημάτων, σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο έννοιας του εαυτού.

Συνεπώς, μπορούμε να εξειδικεύσουμε πως αυτοαντίληψη είναι μία αποτύπωση της γνώμης που έχει το άτομο για τον εαυτό του, όχι και τόσο σαφούς, ενώ έννοια του εαυτού είναι η γενίκευση και η έκφραση της σκέψης για τον εαυτό συνολικά, τις βασικές και δευτερεύουσες ιδιότητές του, τις σχέσεις μεταξύ των παραγόντων που την επηρεάζουν σύμφωνα πάντα με την υποκειμενική αξιολόγηση του ίδιου του ατόμου (Byrne, 1996).

### 1.3 Κατασκευή του εαυτού και ικανοποίηση από τη ζωή

Σύμφωνα με τη Μακρή-Μπότσαρη (2001), η αυτοπεποίθηση και η αποδοχή του εαυτού μας είναι οι κινητήρες δυνάμεις για την ψυχική μας ισορροπία, για να πορευόμαστε με σιγουριά και ασφάλεια και για να αντλούμε ευχαρίστηση, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή μας. Τι σημαίνει όμως να έχεις «αυτοπεποίθηση» και πώς αποκτάται; Πώς εκδηλώνεται η «αυτοεκτίμηση» και πώς ενισχύεται; Γεννιέσαι ή γίνεσαι ένα άτομο που εκτιμά τον εαυτό του και διεκδικεί τα δικαιώματά του; Για να απαντήσουμε στα παραπάνω ερωτήματα ας δούμε αρχικά το τι δεν είναι η αυτοπεποίθηση. Αυτοπεποίθηση δεν σημαίνει επιθετική διάθεση αλλά ανάλογα με την περίσταση κατάλληλη διεκδικητική συμπεριφορά. Η διεκδικητική συμπεριφορά είναι αντίθετη με: βίαιη συμπεριφορά, επιθετική συμπεριφορά., την εκμετάλλευση, την παραβίαση των δικαιωμάτων των άλλων. Αλλά είναι ο ευθύς, ειλικρινής και κατάλληλος τρόπος έκφρασης της γνώμης, των πιστεύω, των αναγκών και των συναισθημάτων του ατόμου.

Το άτομο υπερασπίζεται δηλαδή τα δικαιώματά του χωρίς εντούτοις να εκφράζεται άρνηση των δικαιωμάτων των άλλων. Αντιθέτως δείχνει σεβασμό για τα δικά του δικαιώματα αλλά και για τις ανάγκες του άλλου. Οι άλλοι μπορεί να μην πάρουν την απάντηση που επιθυμούν από το διεκδικητικό άτομο, αλλά τους έχει μεταχειριστεί με αξιοπρέπεια (Ματσαγγούρα, 1983).

Το διεκδικητικό άτομο είναι σε θέση να: δημιουργήσει λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις, προστατέψει τον εαυτό του από την εκμετάλλευση, την επιθετικότητα και τη βία των άλλων, παίρνει αποφάσεις και να κάνει επιλογές που αφορούν τη ζωή του, εκφράζει λεκτικά και μη λεκτικά ένα μεγάλο φάσμα συναισθημάτων, τόσο θετικών όσο και αρνητικών, χωρίς να αισθάνεται ιδιαίτερο άγχος ή ενοχή για αυτό, να καταπατά τα δικαιώματα των άλλων (Παπάνης, 2011).

Αντιθέτως, το επιθετικό άτομο: αναγνωρίζει μόνο τα δικά του δικαιώματα και τις δικές του ανάγκες, εκφράζει συναισθήματα με ακατάλληλο τρόπο που παραβιάζει τα δικαιώματα του άλλου, στοχεύει στην κυριαρχία του και στη «νίκη», εξαναγκάζοντας το άλλο άτομο σε ήττα (Παπάνης, 2011).

Επίσης το επιθετικό άτομο εκδηλώνει: λεκτική βία με διάφορες προσβλητικές εκφράσεις και με τον εξευτελισμό και τη μείωση του άλλου για να ικανοποιήσει τα αιτήματά του ακόμα και σε βάρος της αξιοπρέπειας άλλων ανθρώπων αλλά και θυμό ενδεχομένως σε συνδυασμό σωματική βία απέναντι σε άτομα που είναι λιγότερο

ικανά να εκφράσουν τα δικαιώματα και τις ανάγκες τους. Θέλει να κυριαρχεί στις συζητήσεις, χωρίς να αφήνει τους άλλους να μιλούν, συνεχίζει να επιτίθεται και να ασκεί κριτική ακόμα και μετά την υποχώρηση των συνομιλητών του. Το επιθετικό άτομο προσπαθεί γενικά να επιβληθεί με τα μη λεκτικά μηνύματα. Το βλέμμα είναι επίμονο. Η φωνή είναι δυσανάλογα δυνατή. Η ομιλία εμπεριέχει στοιχεία σαρκασμού. Η στάση του σώματος είναι υπερβολική και απειλητική π.χ. δείχνει επίμονα το συνομιλητή του με το δείκτη (Παπάνης, 2011).

Ο κάθε άνθρωπος καθημερινά έχει τη δυνατότητα να κάνει τις επιλογές του με τις οποίες ενισχύει την θετική του εξέλιξη και την βελτίωση της ζωής του με αποτέλεσμα να έχει μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Αυτοπεποίθηση δεν σημαίνει εξιδανίκευση. Το να έχουμε αυτοπεποίθηση σημαίνει ότι έχουμε καλή γνώση του εαυτού μας και εκτίμηση για αυτό που είμαστε, με διάθεση για βελτίωση και εξέλιξη και όχι για κάποιο εξιδανικευμένο κατασκεύασμα που αξίζει μόνο υπό όρους, ούτε για μια εικόνα εαυτού που ανταποκρίνεται σε αυτό που περιμένουν οι άλλοι, αλλά για τον καθημερινό εαυτό που έχει αδυναμίες και μειονεκτήματα αλλά και προσόντα και ιδιαίτερα χαρίσματα, στιγμές απελπισίας και στιγμές χαράς και ευφορίας. Αυτό μας δίνει δύναμη και αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για να είμαστε ικανοποιημένοι από τη ζωή μας και να αισθανόμαστε επαρκείς, ώστε να πετυχαίνουμε τους στόχους μας (Παπάνης, 2011).

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι μια σταθερή αμετάβλητη ιδιότητα του χαρακτήρα αλλά το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης είναι ένα έργο ζωής. Το να πιστεύει κανείς στον εαυτό του είναι σαν ένα μακρύ ταξίδι που διαρκεί όλη μας τη ζωή (Λεοντάρη, 1996)

Βάζουμε στόχους, διαφορετικούς για την εκάστοτε φάση της ζωής μας, τους πετυχαίνουμε ή όχι, βάζουμε ξανά τους ίδιους στόχους και προσπαθούμε να τους πετύχουμε με μεγαλύτερη δύναμη ή από μια διαφορετική γωνία ή αναθεωρούμε τους στόχους αυτούς και τους διαφοροποιούμε ή βάζουμε προτεραιότητα σε άλλους τομείς της ζωής. Συνήθως οι άνθρωποι δεν έχουν τον ίδιο βαθμό αυτοπεποίθησης σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Η αυτοπεποίθηση δεν χαρακτηρίζει με τον ίδιο τρόπο όλους τους τομείς της ζωής μας (Ματσαγγούρα, 1983).

Μπορεί για παράδειγμα ένας άνθρωπος να έχει μεγάλη εμπιστοσύνη στον εαυτό του στον επαγγελματικό τομέα στον οποίο κινείται με αυτοπεποίθηση και σιγουριά με αποτέλεσμα να είναι «πετυχημένος» στη δουλειά του, αλλά να κατακλύζεται από σκέψεις ανασφάλειας όσον αφορά τις ερωτικές του σχέσεις, να μη εμπιστεύεται στον εαυτό του και να νιώθει «αποτυχημένος» στην προσωπική του ζωή (Παπάνης, 2011).

Τα άτομα γενικά με **χαμηλή αυτοεκτίμηση** παρουσιάζουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά: αναφέρονται συχνά στον εαυτό τους με αρνητικούς χαρακτηρισμούς ή μειώνουν / υποβιβάζουν τα θετικά τους στοιχεία. Αισθάνονται «κατώτεροι» από τους άλλους ανθρώπους. Παρουσιάζουν υπερβολική ευθιξία και χαμηλές αντοχές στις συντροφικές τους σχέσεις. Παραμελούν την εξωτερική τους εμφάνιση και την ικανοποίηση βασικών προσωπικών αναγκών. Ασχολούνται υπερβολικά με αυτό που οι άλλοι σκέπτονται για αυτούς. Ανησυχούν υπερβολικά μήπως και ενοχλήθηκε κάποιος άλλος εξ' αιτίας τους. Διακατέχονται από διάχυτο άγχος και παρουσιάζουν συχνά αισθήματα απογοήτευσης. Επικεντρώνονται συνήθως στα αρνητικά στοιχεία μιας κατάστασης. Έχουν μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες. Δυσκολεύονται να δέχονται φιλοφρονήσεις. Παρουσιάζουν έλλειψη εμπιστοσύνης στις προσωπικές τους απόψεις. Έχουν χαμηλές προσδοκίες από τη ζωή. Μπορεί να παρουσιάζουν αναπάντεχες εκρηκτικές συμπεριφορές. Αποφεύγουν τις προσκλήσεις. Εστιάζουν στην αρνητική διάθεση των άλλων, ακόμα και αν αυτή δε σχετίζεται με τη δική τους συμπεριφορά. Δεν δέχονται την κριτική ακόμα και όταν είναι εποικοδομητική επειδή δημιουργεί δυσβάσταχτο άγχος. Παρουσιάζουν κοινωνική απόσυρση. Ασκούν ωστόσο σκληρή κριτική στους άλλους (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Η απόδοση στον χώρο εργασίας δεν ανταποκρίνεται στις δυνατότητές τους. Έχουν δυσκολία στη δημιουργία φιλικών ή ερωτικών σχέσεων. Στεναχωριούνται υπερβολικά με τις αποτυχίες τους. Είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο άγχος και στην κατάθλιψη (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Αντιθέτως, τα άτομα με **υψηλή αυτοεκτίμηση**: Είναι και νιώθουν αυτόνομα και όχι εξαρτημένα από τους άλλους ή έρμια των περιστάσεων. Έχουν πιο συχνά επιτυχίες σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Παίρνουν πρωτοβουλίες και δεν φοβούνται να δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες ή να κάνουν αλλαγές. Αναλαμβάνουν μόνο τις ευθύνες που τους αναλογούν. Δεν είναι «θύματα». Αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την ψυχολογική πίεση της καθημερινότητας. Διαχειρίζονται και ξεπερνούν τα αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, θλίψη, θυμός. Ξέρουν να

παίρνουν αλλά και να δίνουν θετικά συναισθήματα στους συνανθρώπους τους. Δείχνουν υπευθυνότητα για τις πράξεις τους. Προβάλλουν μια προσωπικότητα που χαρακτηρίζεται από συγκρότηση, αυτοέλεγχο και εσωτερική ισορροπία. Είναι ανθεκτικοί στις αρνητικές κριτικές των άλλων. Σέβονται τους άλλους (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Για να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση ενός ατόμου πρέπει να γνωρίσει τον εαυτό του καλύτερα να ανακαλύψει τις δυνατότητες και τις δυνάμεις του και να ενισχύσει αυτόματα και την θετική εικόνα του εαυτού του. Να ενισχύει τις γνώσεις του και να αυξήσει τις δραστηριότητές του, γιατί όταν νιώσει ο άνθρωπος ότι εξελίσσεται, αισθάνεται και καλύτερα με τον εαυτό του (Ευθυμίου, 1976).

Σημασία έχει να δραστηριοποιηθεί, να γίνει πιο πλούσια η ζωή του να γνωρίσει τον εαυτό του— και τα όρια του εαυτού του— καλύτερα. Να ανακαλύψει τι τον εκφράζει, αλλά και τι δεν του ταιριάζει. Να προσπαθήσει να δει τον εαυτό του χωρίς να τον συγκρίνει με τους άλλους ή με ένα ιδανικό άτομο της φαντασίας του που δεν πρόκειται να είναι ποτέ. Να κάνει μια λίστα με τα στοιχεία που του αρέσουν, όσο «ασήμαντα» και να φαίνονται. Μια λίστα με τα θετικά και με τις επιτυχίες της ημέρας, όσο μικρές και να είναι (Παπάνης, 2011).

Μπορεί επίσης να καταγράψει τρόπους με τους οποίους θα νιώσει καλύτερα, που δεν κοστίζουν σε χρήμα, που δεν εξαρτώνται από άλλα άτομα και που δεν έχουν σχέση με το φαγητό. Να κρατήσει μια αντικειμενική στάση απέναντι στις αντιξοότητες και τις καθημερινές δυσκολίες (απρόοπτα, ατυχίες κτλ.) και μην τις αντιμετωπίζει ως αδικίες ή αποδείξεις για το πόσο ανίκανοι είναι, αλλά ως φαινόμενα που κανείς δεν αποφεύγει στη ζωή του. Να ψάξει για λύσεις αντί να μοιράζει κατηγορίες και τιμωρίες και να ψάχνει για το ποιος φταίει. Καλό είναι να κάνει κάθε μέρα λίγη άσκηση στο να επιχειρεί πράγματα που θέλει μικρά έστω και όχι τόσο σημαντικά, χωρίς να πρέπει να στεφθούν με επιτυχία και τολμήσει να κάνει κάτι που δεν έχετε κάνει ποτέ (Παπάνης, 2011).

Σημασία έχει ότι ζήτησε αυτό που ήθελε ή έκανε μια προσπάθεια για κάτι. Μια «αποτυχία» δεν τον υποβιβάζει, απλά δείχνει τα όρια των άλλων και δίνει πολύτιμες πληροφορίες για το πως μπορεί να πετύχει αυτό που θέλει και τι πρέπει να αλλάξει. Με τη μέθοδο καταιγισμό ιδεών (brainstorming) να καταγράψει για ένα χρονικό διάστημα 10 έως 30 λεπτών όλα τα πράγματα που δεν του αρέσουν στον εαυτό του, όπως έρχονται στο μυαλό του, χωρίς να τα επεξεργαστεί νοητικά ή να τα κρίνει.

Συμπερασματικά λοιπόν θα μπορούσαμε να πούμε ότι η αυτοπεποίθηση είναι κάτι που καλλιεργείται. Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να την αποκτήσουν ακολουθώντας κατάλληλες μεθόδους και τρόπους συμπεριφοράς ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του κάθε ατόμου, με τις εμπειρίες του, αλλά και με τη θέλησή του και το κέφι του για τη ζωή. Με αυτόν τον τρόπο επέρχεται και η ικανοποίηση στη ζωή του ανθρώπου καταρχήν από τον εαυτό του και έπειτα από τους γύρω του.

## 2<sup>ο</sup> Κεφαλαίο: Διαπροσωπικές Σχέσεις του Ατόμου με τον Σύντροφο και τους Άλλους

### **2.1. Βασικές έννοιες της θεωρίας των τύπων του σχετίζεσθαι**

Στο κεφάλαιο αυτό, θα μιλήσουμε για τις Διαπροσωπικές Σχέσεις του Ατόμου με τον/την Σύντροφο και τους άλλους και για την θεωρία των τύπων του σχετίζεσθαι. Η θεωρία των τύπων ή μορφών του σχετίζεσθαι αφορά στη διαδικασία δημιουργίας σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων (Birtchnell, 1990, 1993/1996, 1994). Ο βασικός στόχος-κίνητρο που καθοδηγεί τη διαπροσωπική συμπεριφορά των ανθρώπων είναι η επίτευξη επιθυμητών καταστάσεων ή επιπέδων του σχετίζεσθε (states of relatedness). Οι καταστάσεις αυτές είναι κάποιες πλεονεκτικές θέσεις που επιδιώκει να κατακτήσει ο άνθρωπος στην αλληλεπίδρασή του με τους άλλους.

Οι «τύποι του σχετίζεσθαι» αναφέρονται στον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο δημιουργεί σχέσεις με άλλα άτομα και αποτελεί ένα βασικό χαρακτηριστικό όλων των ανθρώπινων συναλλαγών και αλληλεπιδράσεων. Κατά τη συγκεκριμένη διαδικασία, κάθε άτομο σχετίζεται με κάποιο άλλο και από κάποιο άλλο και αντίστοιχα, κάθε άτομο επηρεάζει και επηρεάζεται από τους άλλους. Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο σχετίζεται με κάποιο άλλο επηρεάζεται από το ποιο είναι αυτό το άτομο, από τη συμπεριφορά και τη στάση του ατόμου αυτού και τις συνθήκες στις οποίες πραγματοποιείται η σχέση (Καλαϊτζάκη & Νέστορος, 2002).

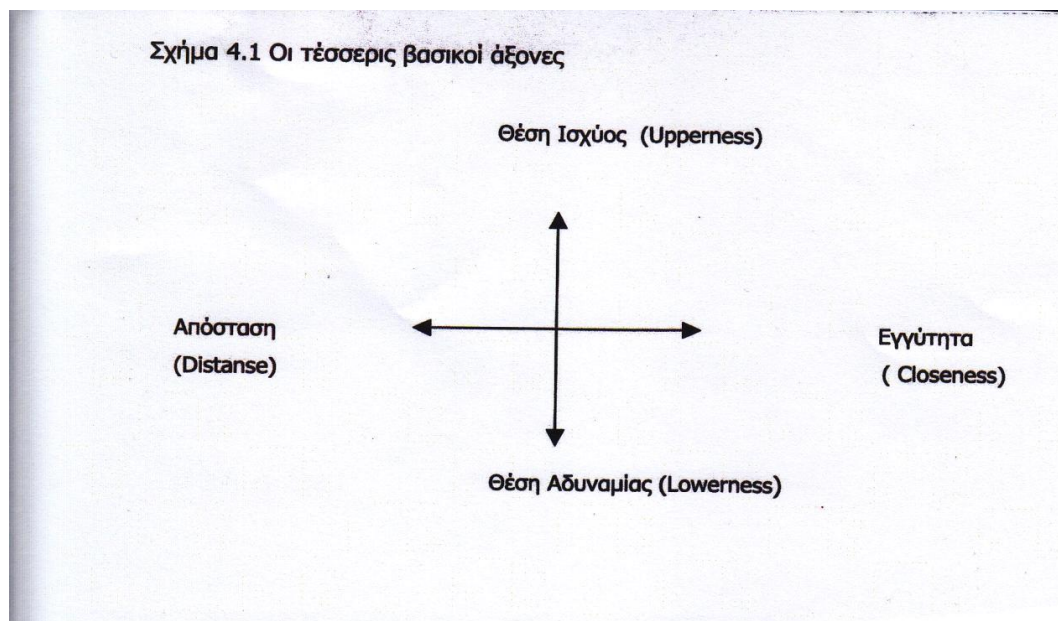
Η θεωρία του Διαπροσωπικού Οκταγώνου, δεν μας είναι καινούρια, άλλα ξεκίνησε βέβαια πολλά χρόνια πριν. Βασισμένος στις μελέτες του για τη φύση της εξάρτησης, την κατάθλιψη και τη μεταξύ τους σχέση, στην πρώιμη μορφή της θεωρίας που αναπτύχθηκε αργότερα, ο Birtchnell (1987) θεώρησε ότι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι σχετίζονται μπορεί να αναπαρασταθεί γραφικά.

Οι θέσεις μπορούν να αναπαραστούν γραφικά στους τέσσερις πόλους δύο κάθετα τεμνόμενων αξόνων (Birtchnell, 1990, 1993/1996, 1994). Πάνω στους άξονες μπορούν να αναπαρασταθούν ποσοτικά και ποιοτικά όλες οι διαπροσωπικές σχέσεις. Ο οριζόντιος άξονας (Άξονας της Εγγύτητας) αφορά στην ρύθμιση της συναισθηματικής απόστασης μεταξύ δύο ατόμων, τα οποία αναζητούν Εγγύτητα (Closeness) ή Απόσταση (Distance), ενώ ο κάθετος άξονας (Άξονας της Δύναμης) αφορά στην άσκηση ελέγχου και εξουσίας από μια Θέση



ισχύος (Upperness), ή την αποδοχή ελέγχου και εξουσίας από τους άλλους από μία θέση αδυναμίας (Lowerness). Η σημαντικότερη ίσως αρχή της θεωρίας είναι ότι, καμία κατάσταση του σχετίζεσθαι δεν είναι προτιμότερη από οποιαδήποτε άλλη, καθώς όλες έχουν πλεονεκτήματα. Για παράδειγμα, η Εγγύτητα περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση, την οικειότητα, τη φιλία, τον έρωτα, την επικοινωνία και τη συνεργασία, ενώ η Απόσταση τον αποχωρισμό, τα προσωπικά όρια, την άρνηση συμβιβασμού, την πρωτοτυπία, την αυθεντικότητα, την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό. Θέση ισχύος σημαίνει κοινωνική καταξίωση, επίτευξη, ανάληψη ευθύνης και αρχηγίας, έλεγχο και επιρροή, καθοδήγηση, βοήθεια και φροντίδα. Η θέση αδυναμίας περιλαμβάνει συμπεριφορές εμπιστοσύνης, ασφάλειας, σεβασμού, ευγνωμοσύνης, ταπεινοφροσύνης και νομιμοφροσύνης, υπακοής και αφοσίωσης, αναζήτησης υποστήριξης και προστασίας (Birtchnell, 1993/1996). Σχήμα 1.

**Σχήμα 1. Οι δύο Άξονες του Σχετίζεσθαι**



Οι τέσσερις καταστάσεις του σχετίζεσθαι θεωρούνται ως στόχοι και έχουν ως αποτέλεσμα την παροχή ικανοποίησης και ευχαρίστησης (source of satisfaction). Δηλαδή, ικανοποίηση προσφέρει μία αλληλεπίδραση, στην οποία και τα δύο άτομα που συμμετέχουν σε αυτήν επιτυγχάνουν τους διαπροσωπικούς τους στόχους. Οι

άνθρωποι γεννιούνται με μια γενική προδιάθεση προς τις καταστάσεις του σχετίζεσθαι και μέσω της διαδικασίας της ωρίμανσής τους εξασκούνται, ώστε να νιώθουν άνετα να δημιουργούν σχέσεις από όλες τις καταστάσεις, αλλά και ικανοί να επιδιώκουν, να επιτυγχάνουν και να διατηρούν τις καταστάσεις αυτές (Καλαϊτζάκη & Νέστορος,, 2002). Για παράδειγμα, ένα άτομο που επιζητά ισχύ αναπτύσσει τις δεξιότητες που του επιτρέπουν να καθοδηγεί ή/και να εξουσιάζει τους άλλους. Οι καταστάσεις του σχετίζεσθαι εξελίσσονται διαρκώς υπό την επίδραση νέων εμπειριών (Birtchnel, 2002).

Η «Εγγύτητα» περιλαμβάνει διαδικασίες και συμπεριφορές όπως το να «μοιράζεται» κανείς πράγματα με τους άλλους, να αλληλεπιδρά, να επικοινωνεί, να συνεργάζεται και να είναι ανοιχτός και αυθόρμητος. Γενικά, τα κίνητρα της εγγύτητας είναι δύο επικαλυπτόμενες επιθυμίες: η επίτευξη των πλεονεκτημάτων της και η αποφυγή του φόβου της μοναξιάς και της απόστασης. Για να δημιουργηθεί η εγγύτητα πρέπει, είτε το άτομο να προσεγγίσει τον άλλο ή να περιμένει από τον άλλο να τον προσεγγίσει. Στην πρώτη περίπτωση υπάρχει ο κίνδυνος της απόρριψης, ενώ στη δεύτερη ο κίνδυνος της μη πραγματοποίησης της προσέγγισης. Στη συγκεκριμένη περίπτωση η διάκριση του υποκειμένου και του αντικειμένου της σχέσης. Οι σχέσεις που αποφέρουν τη μεγαλύτερη ικανοποίηση στα μέλη τους είναι αυτές στις οποίες και τα δύο μέρη εναλλάσσουν το ρόλο του υποκειμένου και του αντικειμένου της εγγύτητας. Σύμφωνα με τον Bowen, δύο άτομα μπορούν να χαθούν ο ένας μέσα στον άλλο με ασφάλεια, δημιουργώντας το εμείς, όταν γνωρίζουν ότι θα μπορέσουν να αποκοπούν και να επιβιώσουν ως αυτόνομες οντότητες σε περίπτωση που παρουσιαστεί η ανάγκη (Birtchnell, 1993). Τα άτομα που δεν έχουν μία σταθερή και παγιωμένη ταυτότητα έχουν δύο επιλογές: είτε να αποφύγουν εντελώς τις σχέσεις εγγύτητας, είτε μπαίνοντας σε σχέση να χάσουν τον εαυτό τους. Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητή η ευκολία με την οποία μπορεί ένα άτομο να χάσει την ταυτότητά του, όταν βρίσκεται μέσα σε σχέση εγγύτητας. Είναι ιδιαίτερα σημαντική η ύπαρξη μίας σταθερής ταυτότητας ώστε η εγγύτητα να μην οδηγήσει σε κόπωση τα μέλη της σχέσης (Birtchnell, 1993). Τα άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση που δεν βιώνουν έντονα την ανάγκη για εγγύτητα επιλέγουν άτομα τα οποία θεωρούν ανώτερά τους για να αφομοιωθούν με αυτά. Ενώ, τα άτομα που έχουν αυτοπεποίθηση επιλέγουν όσους πληρούν τα κριτήρια που έχουν θέσει οι ίδιοι και θεωρούν σημαντικά για να συνάψουν σχέσεις (Birtchnell, 1993).

Η «απόσταση» αφορά στο να θέτει κανείς προσωπικά όρια, να δημιουργεί και να διαφυλάττει μια ξεχωριστή ταυτότητα, να έχει ιδιωτικό χώρο, να αποχωρίζεται και να είναι αυθεντικός. Η απόσταση, αναφέρει ο Birtchnell (1993), αποτελεί τον αντίθετο πόλο της εγγύτητας, χωρίς όμως να προϋποθέτει την απουσία της δεύτερης. Η απόσταση είναι μία υγιής και επιθυμητή κατάσταση στην οποία το άτομο βρίσκει τον κατάλληλο χώρο για να αναπτυχθεί. Αρκετές φορές είναι αντίδραση στην εγγύτητα, δηλαδή η φυγόκεντρος δύναμη που, σύμφωνα με τη φυσική, συνυπάρχει με την κεντρομόλο.

Για την επίτευξη της απόστασης, τα άτομα συχνά καταφεύγουν σε πρακτικές διαλογισμού, μείωσης των ερεθισμάτων, απομόνωσης ή στον ύπνο. Για την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη είναι απαραίτητη η απόσταση. Οι Fromm και Raichmann ονόμασαν την απόσταση Εποικοδομητική Μοναξιά. Μέσα από την απόσταση το άτομο διαφοροποιείται από τον περίγυρό του και εσωτερικεύει, αφού επεξεργαστεί, τις ιδέες, στάσεις και χαρακτηριστικά στα οποία εκτίθεται μέσω της εγγύτητας (Birtchnell, 1993). Καθώς η εγγύτητα θεωρείται ως η αγάπη για τους άλλους, η απόσταση μπορεί να θεωρηθεί ως η αγάπη για τον εαυτό. Το άτομο όταν είναι μόνο του, σχετίζεται με την εσωτερικευμένη εικόνα του εαυτού του και οργανώνει την επιβίωση του. Επεξεργάζεται τρόπους διαμόρφωσης και διατήρησης ενός θετικού περιβάλλοντος, μίας ικανοποιητικής φυσικής κατάστασης, τρόπους άμυνας σε πιθανούς εισβολείς.

Οι σχέσεις που διέπονται από απόσταση είναι κυρίως επίσημες και επαγγελματικές. Με αυτόν τον τρόπο σχετίζονται οι άνθρωποι όταν δεν εμπλέκουν συναισθήματα και προσωπικές αποκαλύψεις. Τα δύο μέρη συναλλάσσονται γιατί έχουν ένα στόχο που επιδιώκουν και η ίδια η σχέση δεν αποτελεί αυτοσκοπό, αλλά μέσο που χρησιμοποιούν. Σε αυτές τις σχέσεις τα συναισθήματα που εκφράζονται είναι ελάχιστα, ο λόγος που χρησιμοποιείται ακριβής και συγκεκριμένος και οι περισσότερες μορφές αυθορμητισμού καταπιέζονται (Birtchnell, 1993).

Η απόσταση στις διαπροσωπικές σχέσεις αποτελεί πρόβλημα όταν η φύση της σχέσης απαιτεί εγγύτητα και έκφραση συναισθημάτων. Μέσα σε μία φιλική ή ερωτική σχέση, όταν ο ένας σύντροφος αποφεύγει να εκφράσει τα συναισθήματά του, δεν εξωτερικεύει τις σκέψεις του, αποφεύγει την εκδήλωση τρυφερότητας λεκτικά ή μη και δεν εκδηλώνει το αναμενόμενο ενδιαφέρον, αλλά καταφεύγει σε αφηρημένες συζητήσεις, γενικεύσεις και άσχετα θέματα, δυσχεραίνει την επαφή και απογοητεύει το άλλο μέρος της σχέσης (Birtchnell, 1993).

Η ισχύς, αναφέρει ο Birtchnell (1993) είναι η ανώτερη θέση που κατέχει κάποιος σε σχέση με τους υπόλοιπους. Προϋπόθεση της είναι η ύπαρξη άλλων σε κατώτερες θέσεις. Αυτή η θέση προσδίδει στο άτομο προνόμια και δύναμη. Αυτός που βρίσκεται σε θέση ισχύος έχει τη δυνατότητα να επηρεάζει τους άλλους θετικά ή αρνητικά, ανάλογα με τον τρόπο που επιλέγει να τη χρησιμοποιήσει.

Η θέση ισχύος για να είναι χρήσιμη και αποτελεσματική στο άτομο πρέπει να είναι εσωτερικευμένη. Αυτός που την καταλαμβάνει πρέπει να γνωρίζει τις ικανότητες του και να πιστεύει ότι υπερέχει σε σχέση με τους άλλους. Συχνά, ο περίγυρος του ατόμου δεν αναγνωρίζει την υπεροχή ή την αναγνωρίζει όταν δεν υφίσταται. Για αυτό το λόγο πρέπει να έχει επίγνωση των δυνατοτήτων του και των στοιχείων που θα σταθούν αρωγοί στη ζωή και την εξέλιξη του. Ταυτόχρονα, το ίδιο σημαντικό είναι να έχει αυτοπεποίθηση, καθώς χωρίς αυτή δύσκολα θα μπορέσει να προβάλλει στους άλλους την αξία του και να γίνει αποδεκτή.

Πρακτικά, μέσα από αυτούς τους ρόλους, τα άτομα λαμβάνουν αποφάσεις και ορίζουν τις απαιτήσεις που έχουν από τους άλλους. Όταν οι αποφάσεις που λαμβάνουν είναι αποδεκτές από όσους καλούνται να τις εφαρμόσουν, ισχυροποιούν τη θέση τους. Αντίθετα, η λήψη μη αποδεκτών αποφάσεων, μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές αντιδράσεις και σε ακραίες περιπτώσεις στην απώλεια της ισχύος. Για το λόγο αυτό, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να βρίσκονται σε αρμονία με τους άλλους και να γνωρίζουν τις δυνατότητες και τις απόψεις τους (Birtchnell, 1993).

Σύμφωνα με τον Birtchnell (1993), το άτομο που βρίσκεται σε θέση ισχύος έχει και την δυνατότητα να θέτει τα όρια και τους κανόνες της σχέσης. Είναι αυτός που ορίζει, δηλαδή, πόση εγγύτητα και πόση απόσταση θα υπάρχει στη σχέση και με ποιους τρόπους θα λαμβάνονται οι αποφάσεις. Η δυνατότητα να ασκεί κανείς κριτική ανήκει επίσης, κατά κανόνα, στους ίδιους ανθρώπους, καθώς επίσης να «δικάζει», να «καταδικάζει» και να τιμωρεί τις ανεπιθύμητες και αναποτελεσματικές συμπεριφορές.

Η αδυναμία, κατά τον Birtchnell (1993), σαν ένας πόλος στον άξονα των σχέσεων είναι αρκετά παράδοξη. Εάν εξετάσουμε αρκετά επιφανειακά αυτούς τους δύο πόλους, ο πόλος της ισχύος μοιάζει να υπερτερεί. Το άτομο που κατέχει αυτή τη θέση, έχει την εξουσία να ηγείται, να παίρνει αποφάσεις, να ορίζει τη σχέση. Μία βαθύτερη, όμως, εξέταση μπορεί να φανερώσει τα θετικά στοιχεία της αδυναμίας και τους λόγους για τους οποίους κάποιος μπορεί να την επιλέξει. Το άτομο που

βρίσκεται σε θέση αδυναμίας σε σχέση με τον άλλο, είναι δέκτης. Είναι δέκτης φροντίδας, προστασίας, βοήθειας, φιλανθρωπίας.

Τα άτομα που επιλέγουν την αδυναμία, προσπαθούν μέσω αυτής να καλύψουν τις ανάγκες τους και να λειτουργήσουν περισσότερο αποτελεσματικά. Ως δέκτες είναι περισσότερο παθητικοί μέσα στη σχέση από τον άλλο που βρίσκεται σε θέση ισχύος και για αυτό οι περισσότερες συμπεριφορές που τους χαρακτηρίζουν είναι οι αντίστοιχες των ατόμων σε θέση ισχύος, αλλά με παθητική μορφή. Το άτομο, δηλαδή, που βρίσκεται σε θέση ισχύος λαμβάνει μία απόφαση που καλείται να εφαρμόσει εκείνος που βρίσκεται σε θέση αδυναμίας (Birtchnell, 1993).

Το άτομο δηλαδή που βρίσκεται σε θέση αδυναμίας καθιστά τον εαυτό του ευάλωτο μέσα στη σχέση του και διακινδυνεύει να πέσει θύμα εκείνου που βρίσκεται σε ισχυρότερη θέση, γιατί ο δεύτερος έχει τη δυνατότητα εκουσίως ή ακουσίως να προδώσει την εμπιστοσύνη του άλλου (Birtchnell, 1993).

Στις περιπτώσεις που το άτομο ζητάει, παρακαλεί ακόμα και ικετεύει τη δημιουργία της σχέσης θέτει αυτόματα τον εαυτό του στη θέση αδυναμίας. Ο λόγος που οδηγεί έναν άνθρωπο να επιζητεί τη δημιουργία μίας σχέσης μπορεί να είναι η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η ανάγκη να γίνει αρεστός, αποδεκτός ή να βιώσει την αγάπη. Πέρα από την ίδια τη δημιουργία σχέσης, η οποία όταν η διεκδίκηση έχει το χαρακτήρα της ικεσίας είναι παθολογική, το άτομο μπορεί να ζητά βοήθεια για κάποια συγκεκριμένα θέματα που ο άλλος κατέχει. Σε όλες τις περιπτώσεις, όμως, αυτός που ζητά βρίσκεται στην κατώτερη θέση (Birtchnell, 1993).

Είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε ότι όλα αυτά τα στοιχεία φυσικά είναι μεταβλητά και μπορούν να αλλάξουν σε δεδομένη στιγμή που θα το επιτρέπουν ή επιβάλλουν οι συνθήκες. Για παράδειγμα, δύο φίλοι που είχαν μία σχέση εγγύτητας μπορεί να απομακρυνθούν, αν ο ένας μετακομίσει σε διαφορετική πόλη και η επικοινωνία τους δεν είναι τακτική. Επίσης, ένα άτομο, που έχει μία συγκεκριμένη θέση στον άξονα της εγγύτητας και της ισχύος, είναι πιθανό σε μία διαφορετική σχέση να βρίσκεται σε εντελώς διαφορετική θέση. Αυτό είναι αποτέλεσμα των διαφορετικών αλληλεπιδράσεων που δημιουργούνται μεταξύ διαφορετικών ανθρώπων. Σπάνια, θα συναντήσουμε σχέσεις όπου το ένα μέλος κατέχει αμιγώς ηγετικό ρόλο ή το άλλο μέλος βρίσκεται διαρκώς σε θέση αδυναμίας. Ταυτόχρονα, στον συγκεκριμένο άξονα συχνά παρατηρούμε άτομα που ενώ φαίνεται να κατέχουν θέση αδυναμίας, βρίσκονται ακριβώς στην αντίθετη θέση, εκμεταλλεζόμενοι την επιφανειακή και προβαλλόμενη αδυναμία τους. Για παράδειγμα, ένα ασθενικό

κορίτσι που χρειάζεται τη φροντίδα των γονέων του, ίσως στην πραγματικότητα να βρίσκεται σε θέση ισχύος, επειδή οι γονείς της, θέλοντας να την ανακουφίσουν, ικανοποιούν κάθε της επιθυμία και τελικά καταλήγουν να βρίσκονται οι ίδιοι σε θέση αδυναμίας (Birtchnell, 1993).

Οι άνθρωποι γεννιούνται με μια γενική προδιάθεση προς τις προαναφερθείσες ικανότητες ή τύπους του σχετίζεσθαι και μέσω της διαδικασίας της ωρίμανσης τους και συσσώρευσης εμπειριών, αναπτύσσουν (Birtchnell, 1993):

A) Βασικές στάσεις και δεξιότητες του σχετίζεσθαι, οι οποίες αυξάνουν την ικανότητα τους να σχετίζονται με τους άλλους ανθρώπους αποτελεσματικά και στις τέσσερις διαστάσεις του σχετίζεσθαι.

B) Μια ομάδα συγκεκριμένων και ειδικότερων συμπεριφορών, δηλαδή μιας ομάδας εκλεπτυσμένων σχημάτων συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που επιζητούν εγγύτητα έχουν αναπτύξει αυτές τις κοινωνικές δεξιότητες, οι οποίες τους επιτρέπουν να παρουσιάζουν τον εαυτό τους αρεστό στους άλλους.

## 2.1.2. Το Διαπροσωπικό Οκτάγωνο ή Οκτάγωνο των Διαπροσωπικών Σχέσεων

Σύμφωνα με τον Birtchnell (1993) το Οκτάγωνο των Διαπροσωπικών Σχέσεων ή το Διαπροσωπικό Οκτάγωνο δημιουργείται με την εισαγωγή τεσσάρων ενδιάμεσων πόλων, οι οποίοι προέρχονται από το συνδυασμό των τεσσάρων βασικών. Το όνομα των τεσσάρων ενδιάμεσων τμημάτων του Διαπροσωπικού Οκταγώνου προσδιορίζεται από τον συνδυασμό των δύο αξόνων. Έτσι, οι θέσεις που προκύπτουν είναι:

- Εγγύτητα από θέση ισχύος – ΕΘΙ
- Απόσταση από θέση ισχύος – ΑΘΙ
- Εγγύτητα από θέση αδυναμίας – ΕΘΑ
- Απόσταση από θέση αδυναμίας – ΑΘΑ

Στα ονόματα των τεσσάρων βασικών θέσεων προστίθεται η λέξη «Ουδέτερη», με σκοπό την ένδειξη αναφοράς σε έναν άξονα μόνο. Οι βασικές θέσεις ονομάζονται Ουδέτερη Εγγύτητα – ΟΕ, Ουδέτερη απόσταση – ΟΑ, Ουδέτερη Θέση Ισχύος – ΟΘΙ και Ουδέτερη Θέση Αδυναμίας – ΟΘΑ. (Σχήμα 2).

Σχήμα 2.

Το Οκτάγωνο των Διαπροσωπικών Σχέσεων  
(Καλαϊτζάκη & Νέστορος, 2002).

Επεξήγηση:	
ΟΘΙ: Ουδέτερη Θέση Ισχύος	ΟΘΑ: Ουδέτερη Θέση Αδυναμίας
ΕΘΙ: Εγγύτητα από Θέση Ισχύος	ΑΘΑ: Απόσταση από Θέση Αδυναμίας
ΟΕ: Ουδέτερη Εγγύτητα	ΟΑ: Ουδέτερη Απόσταση
ΕΘΑ: Εγγύτητα από Θέση Αδυναμίας	ΑΘΙ: Απόσταση από Θέση Ισχύος

**Η «Εγγύτητα από θέση ισχύος»** αναφέρεται στην παροχή φροντίδας και στην προστατευτική και υποστηρικτική συμπεριφορά από μια θέση ισχύος. Τέτοια παραδείγματα είναι οι γονεϊκές και υποστηρικτικές συμπεριφορές, όπως παροχή συμβουλών, καθοδήγηση και ενθάρρυνση, προστασία, παρηγοριά κ.α..

**Η «Απόσταση από θέση ισχύος»** περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως η οργάνωση, η καθοδήγηση, η άσκηση ελέγχου, η παροχή οδηγιών, η επιβολή κανόνων, η κριτική, η επιβολή νόμων κ.α.

Η «Εγγύτητα από θέση αδυναμίας» περιλαμβάνει συμπεριφορές, όπως η αποδοχή φροντίδας από τους άλλους, η αποδοχή συμβουλών, καθοδήγησης και υποστήριξης, η αναζήτηση φροντίδας, υποστήριξης και προστασίας (Birtchnell, 1993).

Η «Απόσταση από θέση αδυναμίας» περιλαμβάνει συμπεριφορές υπακοής, συμβιβασμού, σεβασμού και συμμόρφωσης.

Η σημαντικότερη ίσως αρχή της θεωρίας του Διαπροσωπικού Οκταγώνου είναι ότι καμία θέση στο Οκτάγωνο, συνεπώς κανένας τύπος του σχετίζεσθαι δεν είναι προτιμότερος οποιουδήποτε άλλου. Όλοι οι τύποι του σχετίζεσθαι, από όλες τις θέσεις του Οκταγώνου έχουν πλεονεκτήματα. Η «Εγγύτητα» αναφέρεται στη δημιουργία αλληλεπιδράσεων μεταξύ των ανθρώπων. Η «Απόσταση» αφορά στο χωρισμό στην τοποθέτηση προσωπικών ορίων και στην εγκαθίδρυση προσωπικής ταυτότητας. Η «Θέση ισχύος» δίνει στους ανθρώπους την ευκαιρία να εξουσιάζουν, να προστατεύουν, να ελέγχουν και να επηρεάζουν τους άλλους. Ενώ, η «Θέση αδυναμίας» παρέχει το πλεονέκτημα να δέχονται φροντίδα και προστασία και να επωφελούνται από το ότι οι άλλοι εξουσιάζουν.

Ο άνθρωπος θα πρέπει να έχει την ικανότητα να μετακινείται σε αυτούς τους τέσσερις πόλους και να δημιουργεί σχέσεις από όλους τους πόλους.

### **Θετικοί και Αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι**

Λόγω της πολυπλοκότητας που εμφανίζει η ανθρώπινη συμπεριφορά καθώς επίσης και των αναρίθμητων διαφορετικών εκφράσεων που παρουσιάζει, είναι απαραίτητο να διαφοροποιήσουμε τόσο τον τύπο που ένα άτομο σχετίζεται με κάποιο άλλο, όσο και τον τύπο που το άτομο αυτό αποτελεί αντικείμενο του σχετίζεσθαι από τον άλλο. Είναι λοιπόν σημαντικό και αναγκαίο να αναφερθούν και να αναλυθούν οι Θετικοί και οι Αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι στις θέσεις του Διαπροσωπικού Οκταγώνου (Birtchnell, 1999).

Οι Θετικοί τύποι του σχετίζεσθαι αναφέρονται στην ικανότητα του ατόμου να μετακινείται σε όλες τις θέσεις του Οκταγώνου να επιτυγχάνει, να δημιουργεί και να διατηρεί σχέσεις από τις θέσεις αυτές. Δηλαδή, να σχετίζεται και να δέχεται σχέσεις. Οι άνθρωποι που νιώθουν άνετα και ασφαλείς να δημιουργούν και να δέχονται σχέσεις από όλες τις θέσεις του Οκταγώνου, ονομάζονται Ευπροσάρμοστοι. Οι άνθρωποι μπορούν να αλλάζουν τον τύπο του σχετίζεσθαι με τον οποίο



αλληλεπιδρούν με τους άλλους, ανάλογα με το ποιο είναι το άτομο με το οποίο σχετίζονται, τη στάση και τη συμπεριφορά του, και ανάλογα με τις συνθήκες στις οποίες βρίσκονται και τις απαιτήσεις της κάθε περίπτωσης (Birtchnell, 1999).

Έτσι, σχετίζονται διαφορετικά προς διαφορετικά άτομα και διαφορετικά προς το ίδιο το άτομο σε διαφορετικές καταστάσεις. Όταν δύο ευπροσάρμοστα άτομα σχετίζονται και τα δύο υιοθετούν προσαρμοστικούς και θετικούς τύπους αλληλεπίδρασης και επομένως είναι σχετικά απίθανο να έχουν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Birtchnell, 1999).

Κάθε θέση – πόλος στο Οκτάγωνο περιλαμβάνει και αρνητικές σχέσεις. Ο όρος Αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι χρησιμοποιείται για να περιγράψει την έλλειψη αυτής της ικανότητας. Συνεπώς, οι άνθρωποι που δυσκολεύονται να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν σχέσεις από όλες τις θέσεις του Οκταγώνου ονομάζονται Μη Ευπροσάρμοστοι. Ο μη ευπροσάρμοστος άνθρωπος δεν έχει ποικιλομορφία στον τύπο του σχετίζεσθαι με τους άλλους και για αυτό το λόγο σχετίζεται αρνητικά.

Ο Birtchnell περιγράφει τρεις τύπους Αρνητικού ή Δυσπροσαρμοστικού τύπου του σχετίζεσθαι:

**1. «Αποφυγή του τύπου του σχετίζεσθαι» (Αποφευκτική συσχέτιση):** Αποτελεί τον τρόπο αλληλεπίδρασης με τους άλλους ανθρώπους, στον οποίο από το άτομο απουσιάζει εντελώς η ικανότητα του τύπου του σχετίζεσθαι σε μια ή περισσότερες θέσεις και το άτομο συνεχώς αποφεύγει μια σχέση, μια κατάσταση ή ένα συγκεκριμένο τύπο του σχετίζεσθαι και υιοθετεί μόνο την αντίθετη μορφή του. Δηλαδή, ο μη ευπροσάρμοστος άνθρωπος αποφεύγει ένα συγκεκριμένο τύπο του σχετίζεσθαι. Παραδείγματος χάριν, ένα άτομο που δεν έχει την ικανότητα προσέγγισης, παραμένει απόμακρο απέναντι στους άλλους.

**2. «Εγωκεντρικός τύπος του σχετίζεσθαι»:** Αφορά στην έλλειψη ενδιαφέροντος για τις ανάγκες των άλλων και ως αποτέλεσμα αυτού, το άτομο προσκολλάται και παραμένει σε συγκεκριμένους μόνο τύπους του σχετίζεσθαι. Το άτομο αυτό απεγνωσμένα επιβάλλει τον τύπο του σχετίζεσθαι που το ίδιο επιθυμεί, χωρίς να ενδιαφέρεται εάν ο άλλος επίσης επιθυμεί τη σχέση αυτή. Ένα τέτοιου είδους παράδειγμα μπορεί να είναι, όταν κάποιος επιβάλλει την εγγύτητα ακόμα και όταν το άλλο άτομο φανερά επιθυμεί την απόσταση.

**3.«Ανασφαλής τύπος του σχετίζεσθαι»:** Αφορά στη σταθερή και συνεπή υιοθέτηση ενός μη ασφαλούς τύπου του σχετίζεσθαι και ως εκ τούτου, το άτομο ασχολείται

συνεχώς με τη διατήρηση της σχέσης και την προσκόλληση του σε αυτή. Δηλαδή, το άτομο συσχετίζεται με ένα φοβισμένο και ανήσυχο τρόπο.

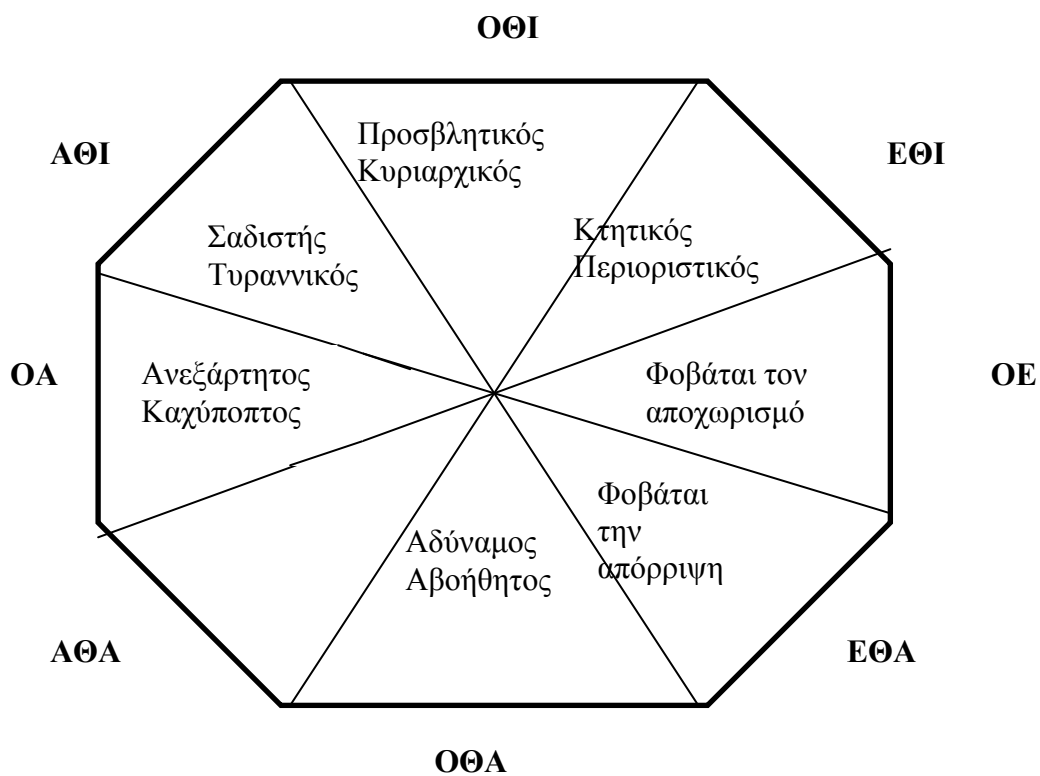
Μια σύντομη αναφορά των Θετικών και Αρνητικών τύπων του σγετίζεσθαι που περιλαμβάνονται στο Διαπροσωπικό Οκτάγωνο, παρουσιάζονται παρακάτω στο Σχήμα 3.

Σχήμα 3.

Θετικοί τύποι του σγετίζεσθαι.



Αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι.



Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας 1. στον οποίο συνοψίζονται οι αρνητικές και θετικές εκφράσεις της κάθε θέσης του Διαπροσωπικού Οκταγώνου.

<b>Θέση</b>	<b>Θετικές Σχέσεις</b>	<b>Αρνητικές Σχέσεις</b>
<b>Ουδέτερη Εγγύτητα</b>	Θετικά συναισθήματα, ταύτιση, επικοινωνία, έκφραση συναισθημάτων, συντροφικότητα, συνεργασία κ.α.	Ανασφάλεια για τη διάρκεια της σχέσης και την αποδοχή από τον άλλο, “μηχανορραφίες” και χειρισμοί για την διατήρηση της σχέσης, ζήλια, προσπάθεια απομόνωσης του άλλου
<b>Εγγύτητα από Θέση Αδυναμίας</b>	Εγγύτητα, παροχή προστασίας, ασφάλειας και περίθαλψης από τον άλλο, θαυμασμός και εξιδανίκευση του άλλου	Φόβος εγκατάλειψης, εξάρτηση, χειρισμοί για την πρόκληση οίκτου και τη διατήρηση της σχέσης, χαμηλή αυτοεκτίμηση
<b>Ουδέτερη Θέση Αδυναμίας</b>	Αναγνώριση ατομικών αναγκών, ευγνωμοσύνη για τον άλλο	Ανασφάλεια σχετικά με την πιθανότητα εκμετάλλευσης ή απόρριψης από τον άλλο, χειρισμοί για την πρόκληση οίκτου και ενοχής στον άλλο, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτοτιμωρία
<b>Απόσταση από Θέση αδυναμίας</b>	Επιζήτηση σχετικής απόστασης, ταπεινότητα, ικανοποίηση, διατήρηση ταυτότητας, υπακοή σεβασμός	Αίσθημα ευαλωτότητας, χαμηλή αυτοεκτίμηση, απομόνωση, τυφλή υπακοή, μαζοχισμός – ικανοποίηση από την απόρριψη
<b>Ουδέτερη Απόσταση</b>	Απόλαυση της απομόνωσης, διατήρηση απόστασης, ισχυρά όρια του εγώ, αυτάρκεια, αυτονομία, δημιουργική και πρωτότυπη σκέψη, μη προσπάθεια επιβολής	Μειωμένη ικανότητα δημιουργίας σχέσεων, φόβος εγγύτητας, επιβολή απόστασης στον άλλο, αποφυγή του άλλου, απομόνωση
<b>Απόσταση από θέση Ισχύος</b>	Διατήρηση ελέγχου, απαίτηση σεβασμού και υπακοής, αυστηρή και δίκαιη αντιμετώπιση του άλλου, ικανότητα λήψης δύσκολων αποφάσεων	Φόβος απώλειας ελέγχου, σκληρή και άτεγκτη συμπεριφορά για τη διατήρηση του ελέγχου, καταπίεση ή απόρριψη του άλλου, βίαιη συμπεριφορά, εκμηδένιση των αναγκών του άλλου, εκμετάλλευση του άλλου, ναρκισσισμός, σαδισμός
<b>Ουδέτερη Θέση Ισχύος</b>	Ηγετικές ικανότητες, αίσθημα σημαντικότητας μέσω της ανατροφοδότησης του άλλου,	Ανησυχία για τη γνώμη του άλλου, συμπεριφορές εκφοβισμού, αλαζονείας, εξευτελισμού του άλλου, φόβος απώλειας της θέσης, ανάληψη ευθυνών χωρίς τα

<p><b>Εγγύτητα από Θέση Ισχύος</b></p>	<p>Φροντίδα του άλλου, γενναιοδωρία, ευγένεια, υποστήριξη του άλλου, εξιδανίκευση και λατρεία από τον άλλο</p>	<p>ανάλογα προσόντα, υπερβολικές φιλοδοξίες Φόβος ανεξαρτητοποίησης του άλλου, κτητικότητα, περιορισμός του άλλου, ζήλια, ναρκισσισμός, βίαιη συμπεριφορά, επιβολή εγγύτητας μέσω της θέσης ισχύος.</p>
--	--	---

Οι άνθρωποι έχουν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, διότι σχετίζονται οι ίδιοι αρνητικά με τους άλλους ή γίνονται αντικείμενο αρνητικών σχέσεων από τους άλλους. Για παράδειγμα, στην περίπτωση που ένα **ευπροσάρμοστο** άτομο αλληλεπιδρά με ένα **μη ευπροσάρμοστο**, το πρώτο μπορεί να προσαρμόζει τον τύπο του σχετίζεσθαι του ανάλογα με τις συνθήκες και επομένως η διατήρηση της σχέσης είναι εφικτή. Επειδή όμως, δε δίνεται η δυνατότητα στο ευπροσάρμοστο άτομο να σχετίζεται με όλους τους δυνατούς τύπους, λόγω της δυσκολίας που έχει το μη ευπροσάρμοστο άτομο να σχετίζεται από όλες τις θέσεις του Οκταγώνου, τελικά το ευπροσάρμοστο άτομο νιώθει ματαίωση και απογοήτευση (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002).

Όταν **δύο ευπροσάρμοστα άτομα** σχετίζονται, το κάθε ένα από αυτά μπορεί να υιοθετήσει οποιοδήποτε τύπο του σχετίζεσθαι και θέση στο Οκτάγωνο, όταν η κατάσταση το απαιτεί και να αλλάξει τον τύπο συσχετίσής του, όπως και όταν το επιθυμεί. Επειδή και οι δύο υιοθετούν ένα προσαρμοστικό τύπο του σχετίζεσθαι, κυρίως σχετίζονται με θετικούς τρόπους. Σε αυτή την περίπτωση, είναι πολύ δύσκολο να εντοπιστεί και να προσδιοριστεί ένας συγκεκριμένος τύπος του σχετίζεσθαι για το κάθε άτομο, καθώς και οι δύο αλλάζουν συνεχώς, ανάλογα με την περίσταση, τον τύπο του σχετίζεσθαι που υιοθετούν, δηλαδή τη θέση τους στο Οκτάγωνο (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002).

Αντιθέτως, όταν **δύο μη ευπροσάρμοστα άτομα** σχετίζονται, η διατήρηση της σχέσης τους είναι δύσκολη ή περιορισμένη. Αυτό είναι αποτέλεσμα της αρνητικής και δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς και των δύο. Τα μη ευπροσάρμοστα άτομα παρουσιάζουν εξαιρετικά περιορισμένους τύπους του σχετίζεσθαι και ανεπάρκειες σε μία ή περισσότερες θέσεις στο Οκτάγωνο.

Ειδικότερα, προβλήματα παρουσιάζονται όταν και τα δύο μη ευπροσάρμοστα άτομα σχετίζονται αρνητικά **στους αντίθετους πόλους του οριζόντιου άξονα**, δηλαδή στον **Άξονα της Εγγύτητας**. Ένα τέτοιου είδους παράδειγμα μπορεί να είναι, όταν ο ένας έχει την ικανότητα να σχετίζεται μόνο με εγγύτητα και ο άλλος μόνο με

απόσταση. Οι αδιάκοπες και επίμονες προσπάθειες του πρώτου να προσεγγίσει το δεύτερο άτομο, το οδηγούν σε μεγαλύτερη απόσταση και οι επίμονες προσπάθειες του απόμακρου ατόμου να διατηρήσει την απόσταση, προκαλούν περαιτέρω προσπάθειες του πρώτου ατόμου να το προσεγγίσει (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002).

Όταν και τα δυο άτομα σχετίζονται στους ίδιους πόλους του οριζόντιου άξονα είναι δυνατή η διατήρηση έστω μιας περιορισμένης σχέσης μεταξύ τους. Για παράδειγμα, όταν και τα δύο άτομα δεν επιδιώκουν εγγύτητα, διατηρούν μια σχέση με απόσταση, ενώ όταν δυο άτομα δεν επιθυμούν απόσταση παραμένουν πολύ κοντά το ένα στο άλλο, σε μια σχέση στενής αλληλεξάρτησης.

Παράλληλα, δυσκολίες παρουσιάζονται όταν δύο μη ευπροσάρμοστα άτομα σχετίζονται στους ίδιους πόλους του κάθετου άξονα, δηλαδή στον Άξονα της Δύναμης / Ισχύος. Για παράδειγμα, στην περίπτωση που και τα δύο άτομα δεν έχουν την ικανότητα να σχετίζονται από θέση αδυναμίας, ανταγωνίζονται συνεχώς για τη θέση ισχύος, δηλαδή και οι δύο επιδιώκουν τον έλεγχο και την εξουσία.

Αντίθετα, δύο άτομα που σχετίζονται στους αντίθετους πόλους του κάθετου άξονα, επιτρέπουν τη διατήρηση της σχέσης. Δηλαδή, όταν το ένα άτομο σχετίζεται από θέση ισχύος και το άλλο από θέση αδυναμίας, ο ένας πάντοτε καθοδηγεί και ο άλλος ακολουθεί, ο ένας πάντοτε φροντίζει και βοηθάει και ο άλλος δέχεται τη φροντίδα και τη βοήθεια (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002).

Στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 2) αναγράφονται χαρακτηριστικά παραδείγματα θετικών και Αρνητικών τύπων του σχετίζεσθαι στους τέσσερις πόλους του Οκταγώνου.

**Πίνακας 2. Παραδείγματα Θετικών και Αρνητικών τύπων του σχετίζεσθαι στους τέσσερις πόλους του Οκταγώνου.**

<u>Διάσταση</u>	<u>Σύντομη Επεξήγηση</u>	<u>Παραδείγματα Θετικών Σχέσεων</u>	<u>Παραδείγματα Αρνητικών Σχέσεων</u>
<b>«Απόσταση» (Distance)</b>	<i>Παραμένω χωριστά από κάποιον</i>	Προσωπικά όρια, προσωπικός χώρος, αυτοεκτίμηση, πρωτοτυπία, αυτοσεβασμός, εγκαθίδρυση ξεχωριστής «ταυτότητας», αυθεντικότητα	Απομάκρυνση, απόσυρση, περιθωριοποίηση, απόρριψη, αποδοκιμασία, περιορισμός, μίσος, δυσκολία επικοινωνίας
<b>«Εγγύτητα» (Closeness)</b>	<i>Πλησίασμα, αναζήτηση επαφής</i>	Οικειότητα, συνεργασία, δέσμευση, αγάπη, φιλία, έρωτας, αλληλεπίδραση, επικοινωνία, αυθορμητισμός	Αυθάδεια, αγένεια, αναιδεια, αδιακρισία, υπερπροστασία, εισβολή-παραβίαση, παρεμβολή
<b>«Θέση ισχύος» (Upperness)</b>	<i>Σχετίζομαι με κάποιον από θέση ισχύος</i>	Αρχηγία, καθοδήγηση, προστασία, φροντίδα, νίκη, επίτευξη, φιλοδοξία, κοινωνική καταξίωση, παροχή συμβουλών	Επιβολή δύναμης και εξουσίας, βία & καταστροφή, εκμετάλλευση, κακοποίηση, καταπίεση, περιορισμός, ταπείνωση
<b>«Θέση αδυναμίας» (Lowerness)</b>	<i>Σχετίζομαι με κάποιον από θέση αδυναμίας</i>	Θαυμασμός-λατρεία, ασφάλεια, εμπιστοσύνη, Σεβασμός, υπακοή, αφοσίωση, διαβεβαίωση, Αναζήτηση καθοδήγησης & συμβουλής, ταπεινός, διαβεβαίωση, συμβιβασμός	Φόβος απόρριψης, υποταγή, υποχώρηση, προσποίηση αδυναμίας, παράδοση, αυτομομφή, αυτοτιμωρία, ζήλια, να νιώθει κανείς αβοήθητος, να αποφεύγει τις ευθύνες

### **2.1.3 Πλεονεκτήματα της θεωρίας του Διαπροσωπικού Οκταγώνου.**

Τα βασικά πλεονεκτήματα του Διαπροσωπικού Οκταγώνου, όπως αναφέρονται στους (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002. Kalaitzaki et all, 2009) παραθέτονται παρακάτω:

1. Τα ονόματα των αξόνων και των πόλων του Οκταγώνου είναι γενικά και ουδέτερα και επομένως μπορούν να περιγράψουν όλες τις συμπεριφορές συσχέτισης.
2. Υποστηρίζεται ότι καμία θέση στο Οκτάγωνο δεν είναι προτιμότερη των άλλων.
3. Η θεωρία υποστηρίζει ότι το άτομο είναι ικανό να σχετίζεται από όλες τις θέσεις του Οκταγώνου.
4. Οι πόλοι του Οκταγώνου αναπαριστούν στόχους συσχέτισης. Δηλαδή υφίσταται η έννοια της ανάγκης ή της ισχυρής επιθυμίας αναζήτησης μιας συγκεκριμένης θέσης.
5. Ένα ακόμα πλεονέκτημα του Οκταγώνου είναι η ποιοτική διάκριση που κάνει μεταξύ θετικών και αρνητικών τύπων του σχετίζεσθαι, η οποία αφορά στην ικανότητα ή αδυναμία ενός ατόμου να επιτύχει τους τύπους του σχετίζεσθαι που επιθυμεί.
6. Το Διαπροσωπικό Οκτάγωνο κάνει διάκριση μεταξύ του «σχετίζομαι» και του αποτελώ «αντικείμενο συσχέτισης από τους άλλους».

Η θεωρία του Διαπροσωπικού Οκταγώνου, σε αντίθεση με τις παραδοσιακές θεωρίες, προσφέρει το πλαίσιο για την ακριβή και αξιόπιστη περιγραφή και αξιολόγηση των φυσιολογικών και διαταραγμένων διαπροσωπικών σχέσεων, τόσο των ατόμων, όσο και μεταξύ του ζευγαριού αλλά και των μελών μια οικογένειας. Τέλος, ενώ η θεωρία του Διαπροσωπικού Κύκλου περιγράφει μόνο τα συμπτώματα, αγνοώντας τη διαπροσωπική διάσταση των ψυχικών διαταραχών, η θεωρία του Διαπροσωπικού Οκταγώνου μεταφράζει τις δυσλειτουργίες και διαταραχές σε όρους διαπροσωπικών σχέσεων που αναπαρίστανται στα οκτώ τμήματα του Οκταγώνου (Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002. Καλαϊτζάκη, 2009).



## 2.2. Τύποι Συζυγικών Σχέσεων

Στο κεφάλαιο αυτό, θα εξετάσουμε τους τύπους ή τα σχήματα γάμου που βρέθηκαν στην Αμερική, αλλά παρατηρούνται ταυτόχρονα και σε ολόκληρο τον κόσμο.

Πενήντα περίπου χρόνια πριν, οι Αμερικάνοι, Burgess και Locke (1948 στο Dominian, 1998), ύστερα από έρευνες που έκαναν σε ζευγάρια κατηγοριοποίησαν τους γάμους, ως **«θεσμικούς» ή «συντροφικούς»**.

Ο **«θεσμικός γάμος»** δίνει έμφαση στη σπουδαιότητα των κανόνων και της εξουσίας. Στον τύπο αυτό ο σύζυγος, είναι η κεφαλή της οικογένειας, αυτός ο οποίος επιβάλλει το νόμο και την πειθαρχία, ο κουβαλητής, το πρόσωπο που λαμβάνει αποφάσεις για την οικογένεια και που την πρεσβεύει στον έξω κόσμο. Η σύζυγος από την άλλη, τεκνοποιεί, φροντίζει τα παιδιά και την καθαριότητα του σπιτιού. Η συμπεριφορά των ζευγαριών που ανήκουν σε αυτόν τον τύπο σχέσης, επηρεάζεται από τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά η κοινωνία, η θρησκεία, το δίκαιο και από τον τρόπο που μπορεί να σκέφτονται οι άλλοι. Τα ζευγάρια αυτά δεν τρέφουν συναισθήματα έντονα ο ένας για τον άλλον, είναι όμως προσκολλημένα στους ρόλους στους οποίους θα πρέπει να ανταπεξέλθουν. Εάν οι ρόλοι αυτοί ασκούνται καλά, και ο ένας παραμένει πιστός στον άλλον, τότε οι ίδιοι αλλά και η ίδια η κοινωνία θεωρούν τον γάμο αυτό καλό.

Στο **«συντροφικό γάμο»** από την άλλη, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση, στην ποιότητα της σχέσης και όχι στη εκτέλεση των κοινωνικών ρόλων. Σε αυτό τον τύπο γάμου, η αγάπη, η στοργή, η επικοινωνία, η ανταλλαγή συναισθημάτων, το αμοιβαίο ενδιαφέρον, τα κοινά ενδιαφέροντα, η σεξουαλική ικανοποίηση, και η συμβατότητα έχουν εξέχουσα σημασία για το ζευγάρι. Στο γάμο αυτού του τύπου, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση σε μια εξισωτική συνεργασία ανάμεσα στον άνδρα και την γυναίκα, όπου και οι δύο είναι υπεύθυνοι τόσο για την ανατροφή των παιδιών, όσο και για την συμμετοχή τους στο εργασιακό χώρο.

Οι Αμερικάνοι ερευνητές, Cuber και Harroff ( 1965 στο Dominian, 1998), στηριζόμενοι στους παραπάνω τύπους, βρήκαν **δύο παραλλαγές του «συντροφικού» και τρεις παραλλαγές του «θεσμικού» γάμου**.

Τον πρώτο συντροφικό τύπο τον ονόμασαν **«ζωτικό»**. Το ζευγάρι στον τύπο αυτό είναι πολύ κοντά ο ένας με τον άλλον, και αλληλοσυνδέονται ψυχολογικά σε όλα τα σοβαρά ζητήματα της ζωής. Η συντροφικότητα και η αμοιβαιότητα τους είναι

γνήσια. Ασχολούνται κατά κύριο λόγο με πράγματα αμοιβαίου ενδιαφέροντος, και δεν δείχνουν να απολαμβάνουν καμιά δραστηριότητα χωρίς την παρουσία του συντρόφου τους. Αυτό ωστόσο, δεν σημαίνει ότι χάνουν την ατομικότητα τους ή ότι δεν έχουν συγκρούσεις μεταξύ τους, εντούτοις όταν προκύψουν τις λύνουν γρήγορα αλλά γενικότερα η τακτική που ακολουθούν είναι να προσπαθούν να τις αποφεύγουν.

Τον δεύτερο συντροφικό τύπο, τον ονόμασαν *«ολοκληρωτικό ή ολικό»* και είναι παρόμοιος με τον πρώτο. Η κύρια όμως διαφορά, μεταξύ αυτών των δύο τύπων είναι ότι τα «ολοκληρωτικά» ζευγάρια, προχωρούν σε ακρότητες, και μοιράζονται τις δραστηριότητες σε όλους τους τομείς της ζωής τους, με αποτέλεσμα να μην έχουν ιδιωτική ζωή και ατομική υπόσταση και να βιώνουν την εμπειρία της ζωής «ως ένα άτομο». Τα σημεία τριβής τους είναι περιορισμένα, και φροντίζουν να τα επιλύουν άμεσα είτε με υποχώρηση, είτε με συμβιβασμό δίνοντας έμφαση στην επίλυση του προβλήματος κι όχι στο ποιος έχει δίκιο θέλοντας έτσι, να διαφυλάξουν την σχέση τους (Dominian, 1998· Cuber & Harroff, 2000).

Τον πρώτο θεσμικό τύπο, τον ονόμασαν *«συγκρουσιακό»*. Το ζευγάρι αυτού του τύπου, τσακώνεται συχνά, αλλά δεν διευθετεί καμιά σύγκρουση. Λόγω του υψηλού βαθμού σύγκρουσης, τα ζευγάρια, μοιάζουν αταίριαστα, παρόλα αυτά διατηρούνται. Μάλιστα ορισμένοι ψυχίατροι ισχυρίζονται ότι αυτή η βαθιά ανάγκη ψυχολογικού πολέμου μεταξύ των συζύγων είναι που αποτελεί των συνδετικό παράγοντα και εξασφαλίζει την συνέχιση του γάμου, κάτι που αποδεικνύεται στην πράξη αφού αυτοί οι γάμοι δεν διαλύονται αλλά διατηρούνται. Το δεύτερο θεσμικό τύπο, τον ονόμασαν *«απονεκρωμένο»*. Το ζευγάρι αυτό παρουσιάζει μια εικόνα απόλυτα αντίθετη ανάμεσα στο παρελθόν και την τωρινή πραγματικότητα. Παρόλο που έχουν μια στενή σχέση με όλα τα γνωρίσματα της, με το πέρασμα του χρόνου κάθε σύντροφος έχει αναπτυχθεί ξεχωριστά, καταλήγοντας ο κοινός τους χρόνος, να περιορίζεται σε «χρόνο καθήκοντος» και το μόνο ειλικρινές και αμοιβαίο τους ενδιαφέρον να αφορά τα παιδιά τους και την κοινότητα. Συνήθως υπάρχουν λίγες φανερές διαμάχες, αλλά γενικώς η σχέση τους είναι απαθής, άψυχη, και κενή. Τον τρίτο τύπο, τον ονόμασαν, *«παθητικό-αρμονικό (ή ομοειδή)»*. Οι σύζυγοι έχουν επιλέξει αυτόν τον τύπο είτε από έλλειψη επιλογής, είτε σκόπιμα. Τα ζευγάρια αυτού τύπου, δείχνουν να λειτουργούν πολιτισμένα, και ευγενικά στη σχέση τους, ενώ το ενδιαφέρον του ενός για τον άλλο είναι ελάχιστο, καθώς κατευθύνουν την δημιουργική τους ενέργεια στην καριέρα, τα παιδιά, την ιδιοκτησία, τις κοινωνικές δραστηριότητες, την υπόληψη τους (Dominian, 1998· Cuber & Harroff, 2000).

Η Fitzatrick (1988) όπως αναφέρεται στα βιβλία των Verderber (2006) Dominican (1998) και Devito (2004), περιγράφει τα μοντέλα συζυγικής αλληλεπίδρασης και την επικοινωνιακή τους μέθοδο. Η σημαντική αυτή ερευνήτρια σε θέματα γάμου, βασιζόμενη σε εκτεταμένες μετρήσεις, εντόπισε αρχικά μια σειρά διαστάσεων (αλληλεξάρτηση, ανεξαρτησία και “αποφυγή συγκρούσεων” ή επικοινωνία) που διαφέρουν από ζευγάρι σε ζευγάρι. Βασιζόμενη εν συνεχεία σ’ αυτές τις διαστάσεις, περιέγραψε αυτούς τους βασικούς τύπους ανθεκτικών σχέσεων: **την παραδοσιακή σχέση, την ανεξάρτητη και την διακριτή ή απομακρυσμένη.**

Στον **παραδοσιακό τύπο γάμου**, το ζευγάρι, έχει την ίδια φιλοσοφία για τη ζωή. Πιο συγκεκριμένα, το ζευγάρι διατηρεί τις παραδοσιακές ιδέες για το γάμο και την οικογενειακή ζωή, τις οποίες διδάχθηκε από προηγούμενες γενιές, δίνοντας και οι δύο, ιδιαίτερη έμφαση στη σταθερότητα παρά στον παρορμητισμό. Αυτές οι σχέσεις παρουσιάζουν σημαντικό βαθμό αλληλεξάρτησης, καθώς το ζευγάρι πιστεύει ότι η ανεξαρτησία του κάθε συζύγου πρέπει να θυσιάζεται για το καλό της σχέσης, με αποτέλεσμα να διακρίνονται από υψηλά επίπεδα συντροφικότητας. Η επικοινωνία, η εκδήλωση αγάπης, και ο κοινός χρόνος, επιδιώκονται και από τους δύο συντρόφους και βασίζονται στην αμοιβαία ανταπόκριση. Από την άλλη, οι συγκρούσεις τους είναι περιορισμένες. Και εάν υπάρξουν αφορούν μόνο σοβαρά προβλήματα που προκύπτουν στην καθημερινότητα, και σε καμιά περίπτωση δεν αφορούν τους ρόλους των δύο φύλων, οι οποίοι είναι ξεκάθαρα διαφορετικοί (Verderber & Verderber, 2006· Devito, 2004 και Dominican, 1998).

Ο δεύτερος τύπος είναι ο **ανεξάρτητος γάμος**. Στον τύπο αυτό τα ζευγάρια, υποστηρίζουν μη συμβατικές ιδέες για τον γάμο και την οικογενειακή ζωή. Πιο συγκεκριμένα, αποδίδουν ιδιαίτερη αξία στην αυτονομία και την ατομικότητα τους, αλλά παρόλο που δείχνουν ανεξάρτητοι, τείνουν να στηρίζονται ο ένας στον άλλο, δηλαδή, τα ζευγάρια αυτού του τύπου, επιθυμούν να αφιερώνουν χρόνο στη σχέση τους αλλά, θεωρούν ότι δεν πρέπει να περιορίζουν την ελευθερία του κάθε συντρόφου και στηριζόμενοι σ’ αυτή τους τη θέση, αμοιβαία αποδέχονται κάποιο βαθμό ιδιωτικών στιγμών και ανεξαρτησίας του συντρόφου. Η επικοινωνία τους χαρακτηρίζεται από αμοιβαία ανταπόκριση και οι όποιες συγκρούσεις τους, που λαμβάνουν χώρα, γίνονται ανοιχτά και χωρίς φόβο, προβαίνοντας μάλιστα και σε αρκετά εκτεταμένες αποκαλύψεις, κάτι που δεν παρατηρείται στα παραδοσιακά ζευγάρια (Verderber & Verderber, 2006· Devito, 2004 και Dominican, 1998).

Τα *διακριτά ή απομακρυσμένα* ζευγάρια από την άλλη, ακολουθούν μια κοινή, παραδοσιακή ιδεολογία για το γάμο, δείχνουν όμως αμφιθυμία γύρω από αυτή. Συγκριμένα, οι αξίες τους είναι συμβατές σε θέματα γάμου και οικογένειας, υπογραμμίζοντας συγχρόνως τη σημασία της προσωπικής ελευθερίας, γεγονός που αποδεικνύεται και από το ότι η συντροφικότητα τους είναι μειωμένη και ο μόνος τρόπος αλληλεξάρτησης τους, είναι μέσα από την καθημερινή ρουτίνα. Επίσης, διαφέρουν από τους δύο προηγούμενους τύπους ζευγαριών, ως προς το ότι δεν αναπτύσσουν συναισθηματικές συναλλαγές. Αυτό τους κάνει να είναι λιγότερο εξαρτημένοι μεταξύ τους. Επιπλέον τα ζευγάρια αυτά, κάνουν ότι μπορούν για να αποφύγουν τις συγκρούσεις (Dominian, 1998· Devito, 2004 και Verderber & Verderber, 2006).

Μέσα από αυτή την κατηγοριοποίηση, η Fitzpatrick διαπίστωσε ότι μπορεί να προκύψουν και συνδυασμοί των παραπάνω τύπων, σε περιπτώσεις που τα ζευγάρια δεν συμφωνούν σχετικά με τον τύπο, στον οποίο ανήκει ο γάμος τους. Γι' αυτό τον λόγο και πρόσθεσε, τον *απομακρυσμένο-παραδοσιακό τύπο*, στον οποίο οι σύζυγοι συμφωνούν στην παραδοσιακή ιδεολογία για θέματα που αφορούν τον γάμο τους. Διαφοροποιούνται όμως μεταξύ τους, στο ότι ο ένας σύζυγος αντιμετωπίζει τον γάμο ως σχέση αλληλεξάρτησης, στην οποία η σύγκρουση αναπόφευκτα υπάρχει, ενώ η αντιμετώπιση και η ερμηνεία του άλλου είναι εκ διαμέτρου αντίθετη. Ο δεύτερος συνδυασμός που προκύπτει είναι ο *παραδοσιακός-ανεξάρτητος τύπος*, στον οποίο ο ένας σύζυγος διαθέτει παραδοσιακή αντίληψη για τις σχέσεις, σε αντίθεση με τις απόψεις του άλλου που βασίζονται στην αυτονομία και την ανεξαρτησία (Verderber, & Verderber, 2006).

Τέλος, οι συζυγικές σχέσεις έχουν υποστεί μια ακόμη κατηγοριοποίηση σε «*συμμετρικές*» και «*συμπληρωματικές*», σύμφωνα με τον Watzlawick (1967), όπως αναφέρεται από τους Verderber (2006), με βάση την ανάγκη του ατόμου για έλεγχο. Σε μια *συμμετρική σχέση*, τα δύο άτομα καθρεφτίζονται το ένα στη συμπεριφορά του άλλου. Αυτού του τύπου η σχέση συναντάται στον συντροφικό γάμο και χαρακτηρίζεται από ισότητα, δίνοντας μ' αυτό τον τρόπο έμφαση στην ελαχιστοποίηση των διαφορών μεταξύ των συντρόφων. Αντίθετα σε μια *συμπληρωματική σχέση*, οι σύντροφοι εκδηλώνουν διαφορετική συμπεριφορά, όπως δηλαδή συμβαίνει στο συζυγικό μοντέλο οικογένειας. Η συμπεριφορά του ενός λειτουργεί ως ερέθισμα για την εκδήλωση της συμπληρωματικής συμπεριφοράς του άλλου. Ο ένας σύντροφος σχεδόν πάντα ενεργεί ως ανώτερος κι ο άλλος ως

κατώτερος. Αξίζει ακόμη να αναφερθεί η διαπίστωση, ότι τα συμπληρωματικά ζευγάρια παρουσιάζουν χαμηλότερο επίπεδο προσαρμογής στη σχέση απ' ότι τα συμμετρικά, σύμφωνα με τον Holden (1991), όπως αναφέρεται από τον Devito (2004).

### 2.2.1. Χαρακτηριστικά μιας υγιούς συντροφικής-συζυγικής ζωής

Η συντροφικότητα ως έννοια μας επιτρέπει να μπορούμε να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις μας, τις επιτυχίες μας αλλά και τις αποτυχίες μας, αποτελεί μια βασική «ανάγκη» και όχι μια απλή «προτίμηση», καθώς συμβάλλει στην ομαλή ψυχοσωματική μας λειτουργία. Επιπλέον, ως σχέση, ως πράξη προσδίδει νόημα στην ύπαρξή μας και αποτελεί απαραίτητο συστατικό για την ίδια την ύπαρξή μας. Ακόμα και η χαρά μπορεί να μετατραπεί σε πόνο όταν λείπει η συντροφικότητα (Ellis, 1962).

Συνεπώς, η συντροφικότητα φαίνεται πως είναι απαραίτητη για τις δύο βασικές λειτουργίες της: αφενός διότι μέσα από το μοίρασμα δίνει νόημα στην ύπαρξη του ατόμου, αφετέρου γιατί παρέχει συναισθηματική ασφάλεια, υπό την έννοια ότι ικανοποιεί την ανάγκη του να μπορεί να βασιστεί σε κάποιον σε μια δύσκολη στιγμή και ότι το προστατεύει από τη μοναξιά (Πιντέρης, 2005).

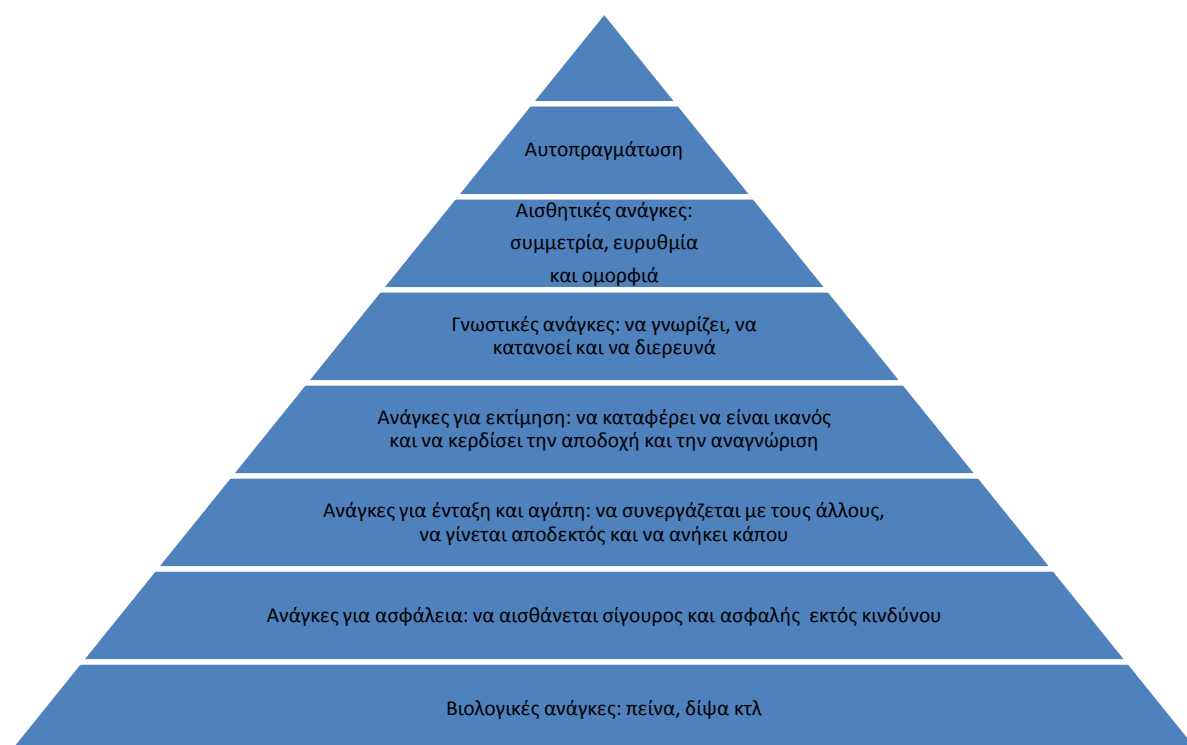
Μόνο ο αυτόνομος άνθρωπος είναι ικανός για μια πραγματικά συντροφική σχέση και μέσα από αυτό το πρίσμα μια σύντομη αναφορά στην έννοια και το ρόλο της αυτονομίας κρίνεται απαραίτητη, προκειμένου να οριστεί η συντροφικότητα ολοκληρωμένα.

Η «αυτονομία» είναι μια ανάγκη που επιτρέπει στο άτομο να έχει την ελευθερία ώστε να ικανοποιεί τις ανάγκες του, να εξελίσσεται και να αναπτύσσει το δυναμικό του. Ωστόσο, ενώ όλοι την επιθυμούμε και την διεκδικούμε, είμαστε λιγότερο πρόθυμοι να αναγνωρίσουμε και να ικανοποιήσουμε αυτήν την ανάγκη στον σύντροφό μας. Η αυτονομία είναι αναγκαία για την ομαλή καθημερινή λειτουργία, τη δημιουργικότητα και την εξέλιξη ενός ανθρώπου. Αποτελεί τη βασική συνθήκη για να πραγματώσει ένας άνθρωπος το δυναμικό του, να φτάσει δηλαδή στην αυτοπραγμάτωση (Πιντέρης, 2005).

Ο Maslow, ορίζει την αυτοπραγμάτωση ως το ιδανικό σημείο ανάπτυξης ενός ανθρώπου, κατά το οποίο έχει ικανοποιήσει όλες του τις ανάγκες του και βρίσκεται σε πλήρη ηρεμία και επικοινωνία με το περιβάλλον, από το οποίο είναι ανεξάρτητος». Συγκεκριμένα υποστήριξε ότι τα κίνητρα του ανθρώπου υπαγορεύονται από τις ανάγκες του, οι οποίες ανήκουν σε μια ιεραρχική κλίμακα που έχει την μορφή πυραμίδας με επτά επίπεδα. Στη βάση της βρίσκονται οι βιολογικές ανάγκες π.χ η πείνα, η δίψα. Στο δεύτερο επίπεδο βρίσκεται η ανάγκη για ασφάλεια, στο τρίτο η ανάγκη αγάπη, παραδοχή και αποδοχή, στο τέταρτο η ανάγκη εκτίμησης και

αναγνώρισης, στο πέμπτο οι γνωστικές ανάγκες όπως η γνώση, η κατανόηση, η εξερεύνηση, στο έκτο επίπεδο οι αισθητικές ανάγκες και στο τελευταίο επίπεδο οι ανάγκες αυτοπραγμάτωσης, δηλαδή η πλήρης αξιοποίηση του δυναμικού του ανθρώπου. Η ανοδική πορεία είναι εφικτή μόνον εφόσον έχουν ικανοποιηθεί – τουλάχιστον -εν μέρει- οι ανάγκες του προηγούμενου επιπέδου (Νασιάκου, 2007· Pervin & John, 2001· Παπαδόπουλος, 1994).

### Σχεδιάγραμμα I. Ιεραρχία των ανθρωπίνων αναγκών σύμφωνα με τον Maslow



Βάσει των παραπάνω θα μπορούσε να ειπωθεί, σύμφωνα με τον Πιντέρη (2005), ότι «ισορροπημένο είναι το ζευγάρι που έχει καταφέρει να βρει την ιδανική απόσταση που χρειάζεται να υπάρχει ανάμεσα στους δύο, ώστε ούτε να “πνίγονται”, ούτε να νιώθουν μόνοι». Με άλλα λόγια, ισορροπημένη είναι η σχέση στην οποία η απόσταση ανάμεσα στα άτομα είναι τέτοια που επιτρέπει να έχουν και συντροφικότητα και αυτονομία. Με τον τρόπο αυτό τα άτομα μπορούν να απολαμβάνουν τόσο την αυτοπραγμάτωση, ως λειτουργία της αυτονομίας, όσο και τη συναισθηματική επαφή, την ασφάλεια και την προστασία από τη μοναξιά, που αποτελούν οφέλη της συντροφικότητας. Η αναζήτηση της “χρυσής τομής” δεν είναι εύκολη υπόθεση αλλά μια μακροχρόνια διαδικασία, ενώ οι ρεαλιστικές προσδοκίες για τον ιδανικό σύντροφο είναι απαραίτητες (Πιντέρης, 2005).

Ο Greenwald (1978) υποστήριξε ότι η συμπεριφορά που οδηγεί σε μια ισορροπημένη σχέση απαρτίζεται από μια σειρά στοιχείων, τα οποία συνοψίζονται στα χαρακτηριστικά που προσδίδει ο σύντροφος στη δημιουργική συντροφικότητα:

- ✓ Ο ένας στέκεται δίπλα στον άλλον, χωρίς να κρέμεται από αυτόν, δείχνοντας έμπρακτο ενδιαφέρον και δοτικότητα που πηγάζει από την επιθυμία για προσφορά, μέσα από την οποία αντλείται χαρά.
- ✓ Το ζευγάρι φροντίζει να εξελίσσεται συνεχώς η σχέση προς νέες περιοχές ενδιαφερόντων και είναι πρόθυμο να δαπανήσει χρόνο και ενέργεια για αυτήν. Μάλιστα, ενώ τα άτομα έχουν ξεχωριστά ενδιαφέροντα ταυτόχρονα θέτουν και κοινά μελλοντικά σχέδια που καλύπτουν τις ανάγκες και των δύο συντρόφων.
- ✓ Η αγάπη αποτελεί το πρωταρχικό κίνητρο που κρατάει τα άτομα στη σχέση και όχι συμφέροντα ή φόβοι. Επιπλέον, υπάρχουν και θεωρείται φυσιολογικό, αρνητικά συναισθήματα παράλληλα με εκείνα της εμπιστοσύνης και της ασφάλειας, τα οποία μέσα από ένα συνεχή διάλογο επεξεργάζεται το ζευγάρι, ανταλλάσσοντας απόψεις, εκφράζοντας φόβους, ανασφάλειες, ατομικά όνειρα και φιλοδοξίες. Μέσα σε αυτό το διαλεκτικό κλίμα ο καθένας εκφράζεται, ζητώντας ξεκάθαρα αυτό που θέλει από τον άλλον μέσα στη σχέση χωρίς κόλπα ή συναισθηματική εκμετάλλευση.
- ✓ Νοιώθουν αυθόρμητα την επιθυμία η σχέση να είναι αποκλειστική, όχι επειδή τους το επιβάλλει ο σύντροφος, αλλά επειδή το θέλουν οι ίδιοι. Ακόμα, η ερωτική συνεύρεση αποτελεί για τον καθένα τρόπο έκφρασης της αγάπης του.

Επιπλέον, ο Πιντέρης (2005), ο οποίος ενστερνίζεται τις παραπάνω απόψεις, συμπληρώνει ως βασικό συστατικό μιας επιτυχημένης συντροφικής σχέσης το να νιώθει κάθε μέρος του ζευγαριού μια αίσθηση αρμονίας και αποδοχής όταν είναι με τον σύντρόφό του.

Οι Sluzki και Ramson (2000) σε πρόσφατη μελέτη τους για θέματα διαπροσωπικών σχέσεων κατέγραψαν τη σπουδαιότητα **της επικοινωνίας** στη βάση της οποίας καθίσταται ικανή η θεμελίωση της συντροφικότητας. Συνδέουν την αξία της επικοινωνίας με ζητήματα διαπροσωπικής λειτουργικότητας, στην καθημερινότητα του ζευγαριού λέγοντας ότι *«η συμπεριφορά του ατόμου ως “κάνω, λέω, νιώθω και πιστεύω” είναι μέσα στο κεφάλι του κάθε ατόμου και δύσκολα τα αντιλαμβάνεται ο άλλος, εάν δεν υπάρχει καλή επικοινωνία μεταξύ τους»*. Άλλωστε, τα περισσότερα προβλήματα στη συνεννόηση των συντρόφων τα τελευταία χρόνια έχει καθιερωθεί να τα αποκαλούμε ως “προβλήματα επικοινωνίας”.



Η Virginia Satir (1986) με τη σειρά της κάνει λόγο για την επικοινωνία συνδεδεμένη με την “εναρμόνιση και το σεβασμό στις ελευθερίες του άλλου”. Αναφέρεται στην αξία του “ανοιχτού συστήματος επικοινωνίας” μέσα σε μια σχέση και ορίζει ως “διαταραγμένες” τις σχέσεις στις οποίες επικρατεί “επικοινωνία με διπλά μηνύματα”, που παράγει η ασυμφωνία μεταξύ προφορικής και μη λεκτικής επικοινωνίας. Αντίθετα, η εναρμόνιση των δομικών στοιχείων που συμμετέχουν στην επικοινωνιακή λειτουργία μεταξύ των συντρόφων –το σώμα, οι αξίες, οι προσδοκίες, τα αισθητήρια όργανα, η ικανότητα για ομιλία, ο εγκέφαλος συμβάλλει αποφασιστικά καθορίζοντας το αποτέλεσμα (Satir, 1995).

Η επικοινωνία για να είναι αποτελεσματική, μεταξύ των συντρόφων θα πρέπει να πληροί κάποιες προϋποθέσεις (Snyder et al, 1986 'Guernsey, 1996):

- ο την διάθεση για αυτοέκφραση, δηλαδή την διάθεση του ατόμου να εκφράσει τις σκέψεις του και τα συναισθήματα του, σχετικά με τον εαυτό του, τον άλλον ή ένα γεγονός
- ο την ευαισθησία στα συναισθήματα του άλλου, δηλαδή την κατανόηση και την αποδοχή των συναισθημάτων και των σκέψεων που εκφράζονται από τον άλλον
- ο την αποδοχή της κριτικής εκ μέρους του άλλου, χωρίς αρνητικές αντιδράσεις και με την βεβαιότητα ότι η κριτική ασκείται μέσα σε καλοπροαίρετα πλαίσια
- ο την έκφραση του σεβασμού και εκτίμησης προς το πρόσωπο του άλλου συζύγου, χωρίς ανταγωνισμούς και με την διαβεβαίωση ότι παραμένει σημαντικό άτομο, ακόμα και όταν απορρίπτεται από τους άλλους.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ένα από τα συστατικά στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, είναι η αυτοέκφραση. Για να λάβει χώρα μέσα στην συζυγική δυάδα, βασική προϋπόθεση είναι η εμπιστοσύνη και η αποδοχή των προσωπικών συναισθημάτων με την έννοια της αυτογνωσίας. Η αυτοέκφραση έχει σχέση επίσης και με τα χαρακτηριστικά στοιχεία των συντρόφων. Δηλαδή κατά πόσο είναι εσωστρεφής, εγωκεντρικός, συνεργατικός κ.α. και την αλληλεπίδραση ανάμεσα τους, δηλαδή σε ποιο βαθμό εκφράζεται ο ένας από τους δύο συντρόφους και πόσο επηρεάζει το άλλον (Satir, 1989).

Σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματική επικοινωνία των συζύγων διαδραματίζει και η ευαισθησία στα συναισθήματα του συντρόφου ή αλλιώς η μέθεξη, η οποία είναι απαραίτητο στοιχείο, σε αυτόν που έχει τον ρόλο του ακροατή. Βοηθάει δηλαδή θετικά τόσο την γνώμη που διαμορφώνει κάποιος για ένα άλλο άτομο, όσο και την

γνώμη που σχηματίζει το άλλο άτομο γι' αυτόν που του φέρεται μεθεκτικά. Η πρώτη λειτουργία οφείλεται στο ότι η περίσκεψη και η ενασχόληση με τα κίνητρα, τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου, μειώνει την κριτική στάση απέναντι του και η δεύτερη λειτουργία, έχει να κάνει με την αποδοχή που βιώνει ο άλλος και έτσι ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες για υιοθέτηση αμυντικής ή επιθετικής στάσης, αυξάνοντας τις πιθανότητες για αυτοέκφραση. Έτσι δεν διακυβεύεται η αυτοεικόνα του. Αν η επικοινωνία είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για μία σωστή σχέση, τότε η μέθεξη είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για μία επικοινωνία ουσίας. (Καφέτσιος 2005).

Επίσης, μέσα στα συζυγικά πλαίσια η επικοινωνία, συνδέεται με την καλή αυτοεικόνα. Η Satir, (1989) αναφέρει ότι « η επικοινωνία έχει πολλές πλευρές, είναι το μέτρο με το οποίο δύο άνθρωποι μετρούν την αξία του εαυτού τους και του άλλου. Είναι επίσης το εργαλείο με το οποίο μπορεί να αλλάξει η αυτοεκτίμηση. Αφορά όλο το φάσμα των τρόπων με τους οποίους κυκλοφορούν οι πληροφορίες, περιλαμβάνει τις πληροφορίες που δίνονται και παίρνονται, τους τρόπους που χρησιμοποιούνται και ερμηνεύονται».

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την συζυγική αλληλεπίδραση και την αυτοεικόνα των συζύγων, ισχύουν για τις γενικότερες ανθρώπινες σχέσεις. Στα πλαίσια όμως του γάμου ίσως υπερτονίζονται λόγω της καθημερινής επανάληψης. Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται κάποιος τον εαυτό του έχει να κάνει με προηγούμενες εμπειρίες αλληλεπίδρασης, οι οποίες έχουν επηρεάσει την αυτοεικόνα του. Εάν οι αντιδράσεις του άλλου βρίσκονται σε διάσταση με την ήδη υπάρχουσα εικόνα που έχει διαμορφώσει το άτομο για τον εαυτό του, τότε αναπτύσσεται, ενδεχομένως, επιθετικότητα και το άτομο τείνει να διαστρεβλώσει τα αντιτιθέμενα μηνύματα. Εάν οι αντιδράσεις συμφωνούν με την εικόνα, τότε συντελούν στην ενίσχυση της (Guerney, 1996).

Γίνεται κατανοητό ότι μόνο στην δεύτερη περίπτωση, υπάρχουν οι προϋποθέσεις να αναπτυχθεί καλή επικοινωνία, ανάμεσα σε δύο άτομα και κατ' επέκταση στους συζύγους. Σε ένα κλίμα όπου δεν υπάρχει επιθετικότητα, αλλά μεθεκτικότητα, μπορεί να εκδηλωθεί αποτελεσματική επικοινωνία. Οι σύζυγοι έχουν ανάγκη να επικοινωνήσουν βαθύτερα ο ένας με τον άλλον, να μοιραστούν τον ψυχικό τους κόσμο και να εκδηλώσουν τα συναισθήματα τους ο ένας για τον άλλον. Με τον τρόπο αυτό η επικοινωνία, συντελεί στην «αλληλογνωριμία» των συζύγων και αργότερα των γονέων και των παιδιών.

Η αλληλεπίδραση δύο ατόμων που επικοινωνούν και ειδικά, όταν πρόκειται για συζύγους, έχει ιδιαίτερη βαρύτητα, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, στην αυτοεκτίμηση του καθενός, κάτι που είναι απαραίτητο για την αντιμετώπιση των κοινών δυσκολιών του ζευγαριού. Όπως αναφέρει η Satir (1989), όταν το προϊόν από τις συναλλαγές δύο συντρόφων είναι η αμφιβολία, αυτοί αρχίζουν να ανησυχούν για τον εαυτό τους και να κρατούν αμυντική στάση μεταξύ τους. Αρχίζουν να αναζητούν ψυχικά ερείσματα αλλού- στην δουλειά, στα παιδιά, σε άλλους ερωτικούς συντρόφους. Οι σύζυγοι που οι σχέσεις τους κατανοούν στείρες και χωρίς ζωντάνια, βαριούνται τελικά ο ένας τον άλλον. Έτσι φτάνουν στην αδιαφορία, που συχνά αποτελεί την αιτία διαζυγίου.

Η Verena Kast (2001) τονίζει *«τον καθοριστικό ρόλο της ειλικρίνειας και τον πλούτο να είναι κανείς ο πραγματικός του εαυτός μέσα σε μια σχέση ως προϋπόθεση για μια υγιή συντροφικότητα»*. Παράλληλα, αναφέρει ότι *«μόνο στη βάση ενός υγιούς συναισθήματος αυτοπεποίθησης είμαστε σε θέση να λειτουργούμε δημιουργικά και σε αρμονία με τους άλλους, αναλαμβάνοντας εμείς οι ίδιοι το ρόλο του διαμορφωτή της δικής μας ζωής»*. Από την άλλη πλευρά, θεωρεί ότι οι άνθρωποι πολλές φορές μπορούν να χάσουν την αυτοεκτίμησή τους και να προδώσουν τα συναισθήματά τους, προκειμένου να αποκτήσουν κάτι που νομίζουν ότι θα τους δώσει αξία, δύναμη, σπουδαιότητα, πλούτο. Στα πλαίσια αυτής της πρακτικής επιχειρούν μάταια να ζήσουν τη συντροφικότητα, καθώς έχουν τοποθετήσει τη σχέση τους σε λάθος βάση, δηλαδή πάνω σε μια διαλεκτική μεταξύ δύναμης/κυριαρχίας και αδυναμίας/υποταγής, αντίστοιχα (Kast, 2001).

Στο σημείο αυτό, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η άποψη του Clifford Sager (1979) ότι *«η σχέση ενός ζευγαριού βασίζεται σε ένα έγγραφο συμβόλαιο που συνάπτεται ανάμεσα σε δύο άτομα στα πρώτα στάδια της σχέσης τους και αφορά όλες τις πτυχές της σχέσης αυτής: από το πως λαμβάνονται οι αποφάσεις μέχρι το τι είναι αποδεκτό και τι όχι στην ερωτική πράξη. Συχνά τα ζευγάρια υποφέρουν γιατί το ένα μέρος του έχει διαφορετικό έγγραφο συμβόλαιο στο νου του από εκείνο που έχει το άλλο. Όταν το ζευγάρι δε συζητάει τους έγγραφους κανόνες τότε το συμβόλαιο ουσιαστικά δεν ανανεώνεται»*.

## 2.2.2 Ικανοποίηση από την συντροφική σχέση

Η ικανοποίηση από τη συντροφική σχέση (relationship satisfaction) αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους *δείκτες ποιότητας των σχέσεων* και έχει χρησιμοποιηθεί από έναν μεγάλο αριθμό ψυχολογικών όρων, οι οποίοι έχουν χρησιμοποιηθεί ως συνώνυμα ή υποκατάστατα της, όπως *«ποιότητα της σχέσης», «προσαρμογή στη σχέση», «σταθερότητα της σχέσης» «ευτυχία στη σχέση», «ολοκλήρωση στη σχέση»*. Μάλιστα είναι ένα ψυχολογικό φαινόμενο, που έχει μετρηθεί με γενικού τύπου κλίμακες αυτοαναφοράς (Καφέτσιος, 2005).

Η ικανοποίηση από την συντροφική σχέση έχει διερευνηθεί εκτενέστερα από ορισμένες θεωρητικές προσεγγίσεις. Ανάμεσα σε αυτές είναι, η ψυχοδυναμική θεωρία, η θεωρία της ενήλικης προσκόλλησης ή του συναισθηματικού δεσμού, η θεωρία της κοινωνικής ανταλλαγής, η θεωρία της ισοτιμίας και η γνωστική θεωρία και αναλύονται ακολούθως (Καφέτσιος, 2005· Dominian, 1998 ).

### ➤ Ψυχοδυναμική θεωρία

Η ψυχοδυναμική θεωρία υποστηρίζει ότι η ικανοποίηση από την συντροφική σχέση σχετίζεται με τα παιδικά βιώματα του ανθρώπου αλλά και με ασυνείδητες ανάγκες του.

Οι ασυνείδητες ανάγκες του ατόμου έχουν να κάνουν με το σύστημα αναγκών όπως διαμορφώθηκε, ικανοποιήθηκε ή ματαιώθηκε στις σχέσεις με τους γονείς κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. *Μέσα λοιπόν από τη συντροφική σχέση προσπαθούν τα μέλη, να ξανά ζήσουν τις ικανοποιήσεις που πήραν ή τις ματαιώσεις που δεχτήκαν τότε, με την ασυνείδητη ελπίδα ότι με τον καινούριο σύντροφο θα τις μετατρέψουν σε ικανοποίηση*. Η επιλογή δηλαδή του συντρόφου έχει έναν *ασυνείδητο θεραπευτικό χαρακτήρα*. Τον επιλέγουν είτε ως θεραπευτή και αρωγό στην επανόρθωση των πρώτων τραυματικών εμπειριών είτε ως συνεχιστή εκείνου του τρόπου ικανοποίησης που απολάμβαναν στην πρώιμη παιδική ηλικία (Κωνσταντινίδου, 2009· Γιωσαφάτ, 2008).

Ο Sigmund Freud πρόσθεσε, ότι για να οδηγηθεί κάποιος στην δημιουργία ώριμων και αμοιβαίων ικανοποιητικών σχέσεων θα πρέπει να έχει ξεπεράσει ικανοποιητικά-φυσιολογικά τα διάφορα ψυχοσεξουαλικά/ προοιδιποδοδιακά στάδια –το στοματικό, το πρωκτικό και το φαλλικό– ώστε να φτάσει σε ένα ώριμο γενετησιακό στάδιο.

Συγκεκριμένα ανέφερε ότι, έχοντας ξεπεράσει την εξαρτητικότητα του στοματικού σταδίου, είναι ικανός για αμοιβαία σχέση. Έχοντας ξεπεράσει τις δυσκολίες του πρωκτικού σταδίου, μπορεί να πολεμά τον σύντροφο του όταν παραστεί ανάγκη, χωρίς έντονη εχθρότητα ή απόλυτη απόθεση της επιθετικότητας του. Έχοντας ξεπεράσει το φαλλικό στάδιο, μπορεί να συναγωνίζεται θετικά αλλά και να συνεργάζεται με τον σύντροφο τόσο στην ερωτική απόλαυση, όσο και στους γενικότερους στόχους της ζωής. Τέλος, έχοντας ξεπεράσει τις οιδιποδιακές διαμάχες, μπορεί να έχει μια πλήρη σεξουαλική σχέση, συνδυασμένη με τρυφερότητα και αγάπη και ως εκ τούτου να νιώθει ικανοποίηση από την συντροφική σχέση (Γιωσαφάτ, 2008).

Έτσι, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι, όταν ο άνθρωπος περάσει σχετικά ομαλά τα στάδια αυτά και ωριμάσει ψυχολογικά, τότε διαλέγει έναν εξίσου ώριμο άνθρωπο και συνάπτει έναν ώριμο γάμο με ρεαλιστικές ικανοποιήσεις, ο οποίος αποτελεί την βάση για μια ευτυχισμένη-σωστή οικογένεια (Γιωσαφάτ, 2008).

Προβλήματα δημιουργούνται όταν οι σύζυγοι δεν έχουν εξελιχθεί ομαλά, αλλά έχουν καθηλωθεί σε ένα συγκεκριμένο στάδιο ανάπτυξης. Καθήλωση στα αρχαϊκά στάδια χαρακτηρίζεται από προβολή των ανεπιθύμητων τμημάτων του εαυτού στο σύντροφο, τον οποίο τον έχουν διαλέξει ασυνείδητα, ώστε να ταιριάζει στην προβολή αυτή (Γιωσαφάτ, 2008).

Σύμφωνα με την μη ομαλή εξέλιξη του άτομου, και την καθήλωση στα αρχαϊκά στάδια, η ψυχοδυναμική θεωρία κάνει δύο υποθέσεις. Πρώτη υπόθεση, είναι ότι υπάρχει η τάση, να επιλέγουν σύντροφο **που βρίσκεται στο ίδιο περίπου επίπεδο ωρίμανσης**. Έτσι το ζεύγος έχει στο βάθος τα ίδια προβλήματα, στην ψυχική του δομή και η ελπίδα ασυνείδητης αλληλοκατανόησης και αλληλοϊκανοποίησης, είναι παρόμοιες. Σε αυτή την περίπτωση οι δύο "ανώριμοι" σύντροφοι εμφανίζουν πολλά προβλήματα στη σχέση τους γιατί ο καθένας θέλει απλώς να ικανοποιήσει τις δικές του ανάγκες εκδηλώνοντας αδυναμία και απροθυμία, όντας ανίκανος ταυτόχρονα, να παίξει τον συγκεκριμένο μητρικό (επανορθωτικό) ρόλο που του ζητάει ο άλλος και που ο ίδιος έχει πρώτα ανάγκη. (Κωνσταντινίδου, 2009· Γιωσαφάτ, 2008).

Δεύτερη υπόθεση είναι, ότι οι σύντροφοι επιλεγούν τον σύντροφο τους μέσω της **αντιθετικής επιλογής**. Δηλαδή, οι άνθρωποι τείνουν να επιλέγουν ως συζυγικούς συντρόφους άτομα που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο συναισθηματικής ωριμότητας τα οποία όμως **έχουν υιοθετήσει αντίθετους τρόπους στάσης**, αντίδρασης και εν γένει

συμπεριφοράς (π.χ. ένα κυριαρχικό άτομο επιλέγει ένα άλλο εύκολα υποτασσόμενο άτομο ή ένα αποφευκτικό). Δημιουργείται έτσι μία συμπληρωματικότητα αναγκών η οποία και αυτή μπορεί να οδηγήσει σε έντονα προβλήματα. Αυτή η συμπληρωματικότητα αναγκών αφορά κυρίως ασυνείδητες ανικανοποίητες ανάγκες της παιδικής ηλικίας, που ελπίζεται ότι με τον γάμο θα ικανοποιηθούν. Κατ' αυτόν τον τρόπο ο σύντροφος που επιλέγουν γίνεται το υποκατάστατο για κάποιο ανικανοποίητο μέχρι τώρα κομμάτι του ιδανικού εαυτού τους. Τα άτομα προβάλλουν ορισμένα χαρακτηριστικά του ιδεώδους τους Εγώ στον άλλο, ο οποίος έτσι φαίνεται ότι τα κατέχει και ότι είναι ικανός να εκπληρώσει και να ικανοποιήσει τις αντίστοιχες ανάγκες (Κωνσταντινίδου, 2009).

Αναμφίβολα συμπεραίνουμε, ότι στις παραπάνω περιπτώσεις που αναφέραμε, όταν αυτές οι ανάγκες δεν ικανοποιηθούν ή ικανοποιηθούν σε μικρότερο βαθμό και με διαφορετικό τρόπο από τον επιθυμητό και αναμενόμενο λοιπόν τον τρόπο, υπεισέρχονται και δημιουργούνται οι συγκρούσεις, με αποτέλεσμα να μην νιώθουν ικανοποιημένοι από την συντροφική τους σχέση.

Αντίθετα, στα πιο **ομαλά και ώριμα ζευγάρια**, το κύριο χαρακτηριστικό των αναγκών τους είναι **η ομοιότητα παρά η αντιθετικότητα**. Τα ζευγάρια αυτά επιλέγουν το σύντροφό τους μέσω μίας ανακλητικής επιλογής η οποία έχει τη ρίζα της στο παρελθόν όπου ο γονιός ικανοποιούσε και εκπλήρωνε ανάγκες και επιθυμίες στην παιδική ηλικία με παρόμοιο τρόπο. Τα άτομα στα πιο ώριμα ζευγάρια επειδή έχουν ενδοβάλλει ικανοποιητικά τα γονεϊκά πρότυπα, έχουν αποχωριστεί από τους γονείς τους και έχουν σχηματίσει επαρκώς την ταυτότητά τους ως ανεξάρτητα άτομα. Δεν περιμένουν να "γεμίσουν" ο ένας από τον άλλο, αλλά μοιράζονται τα σωματικά και ψυχολογικά τους αγαθά (Κωνσταντινίδου, 2009).

Εν κατακλείδι, για να υπάρξει ικανοποίηση στο γάμο σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία, απαραίτητο στοιχείο είναι **η ατομική ανάπτυξη και αυτονομία κάθε συζύγου, καθώς και η διαφοροποίηση από την οικογένεια προέλευση**. Κάθε σύζυγος θα πρέπει να διαθέτει προσαρμοστικότητα στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται και σχετίζεται με τα αντικείμενα του, ώστε να μπορεί να γνωρίζει την ετερότητα του άλλου. Ακόμη χρειάζεται να μπορεί να αντιλαμβάνεται τον άλλο με την λιγότερη δυνατή παραμόρφωση, η οποία προκαλείται από την προβολή πάνω στον ή στη σύζυγο σημαντικών στοιχείων του εσωτερικού του κόσμου. Έτσι η συντροφική σχέση θα είναι ευτυχισμένη και θα δομείται από την συνεργασιμότητα και τη συντροφικότητα, από την παραδοχή της

συμπληρωματικότητας σε ισότιμο γενετησιακό επίπεδο και την αμοιβαιότητα στην ανταλλαγή αισθημάτων και την ικανοποίηση αναγκών (Γιωσαφάτ, 2008).

➤ **Θεωρία της ενήλικης προσκόλλησης ή του συναισθηματικού δεσμού**

Η *θεωρία του δεσμού ή της ενήλικης προσκόλλησης* συνενώνει τα ατομικά χαρακτηριστικά των συντρόφων με χαρακτηριστικά της σχέσης. Πρώτον, υιοθετεί μια εξήγηση για όλο το φάσμα της ζωής. Δεύτερον, εξηγεί το βαθμό στον οποίο οι σύντροφοι είναι σε θέση να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν στις συναισθηματικές ανάγκες του άλλου. Τρίτον, ανατρέχει σε σχήματα ή εμπειρίες από προηγούμενες σχέσεις για να εξηγήσει το βαθμό ικανοποίησης στη συντροφική σχέση (Καφέτσιος, 2005).

Η θεωρία της ενήλικης προσκόλλησης προτάθηκε από τους Hazan & Shaver (1987) και αποτελεί προέκταση της θεωρίας του Bowlby (1969) για την προσκόλληση ανάμεσα στο βρέφος και τη μητέρα, **η οποία αναφέρει** ότι οι αρχικές εμπειρίες του βρέφους αναφορικά με τη παροχή φροντίδας από τη μητέρα οργανώνονται **σε εσωτερικά μοντέλα εργασίας**. Η έννοια των εσωτερικών μοντέλων εργασίας αποτελεί κεντρικό σημείο της θεωρίας του Bowlby, και αναφέρεται σε δύο διακριτά, αλλά αλληλοεξαρτώμενα, γνωστικά σχήματα: **το μοντέλο του εαυτού και το μοντέλο των άλλων**. Το μοντέλο του εαυτού περιλαμβάνει πεποιθήσεις για το εάν το βρέφος είναι άξιο αγάπης και φροντίδας, ενώ το μοντέλο των άλλων περιλαμβάνει πεποιθήσεις κι προσδοκίες για το αν το πρόσωπο προσκόλλησης είναι συναισθηματικά διαθέσιμο και ανταποκρίνεται στις ανάγκες του βρέφους. Στη συνέχεια της ζωής, αυτά τα εσωτερικά μοντέλα μεταφέρονται στις μετέπειτα σχέσεις, όπου καθοδηγούν τις πεποιθήσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές του ατόμου (Bowlby, 1973).

Διατυπώνοντας τη θεωρία της ενήλικης προσκόλλησης, οι Hazan & Shaver (1987) ανέφεραν, ύστερα από αρκετές έρευνες που πραγματοποίησαν, ότι οι ερωτικές σχέσεις των ενήλικων ουσιαστικά αποτελούν σχέσεις προσκόλλησης με χαρακτηριστικά παρόμοια με τη σχέση βρέφους-μητέρας και αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο των ενδο- και δια-προσωπικών σχέσεων που λειτουργούν ως πρότυπο για όλες τις μετέπειτα συναισθηματικές-συντροφικές σχέσεις αντανακλώντας με άλλα λόγια το συναισθηματικό δεσμό που είχε κανείς με τους γονείς του στην πρώιμη παιδική ηλικία (Bartholomew, 1990· Καφέτσιος, 2005).

Εκτός από αυτό όμως, διαπιστώθηκε ότι ο τύπος προσκόλλησης που αναπτύσσουν οι σύντροφοι μεταξύ τους σχετίζεται με την ικανοποίηση-ποιότητα της συντροφικής σχέσης.

Στη συνέχεια αναφέρουμε εκτενέστερα τους τύπους ενήλικης προσκόλλησης και το βαθμό ικανοποίησης από την συντροφική σχέση.

Συγκεκριμένα διαπιστώθηκε ότι **ασφαλής ενήλικας** που από την παιδική ηλικία έχει αναπτύξει έναν ασφαλή δεσμό με τους γονείς του, αισθάνεται και ο ίδιος ασφαλής στη συντροφική του σχέση. Δημιουργεί συντροφικές σχέσεις, δεν τις αποφεύγει και δεν έχει ανάμεικτα ή αμφίθυμα συναισθήματα γι' αυτές, έχει συναισθήματα σταθερά. **Το πιθανότερο είναι να κάνει σχέση με ένα άλλο εξίσου ασφαλές άτομο και η σχέση τους να είναι μακροχρόνια και ευτυχισμένη.** Επίσης το ασφαλές άτομο έχει θετική εικόνα για τον εαυτό του . Νιώθει άνετα να είναι κοντά με τον σύντροφο του και το απολαμβάνει. Συνήθως, οι ασφαλείς σύντροφοι έχουν τις κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες και ζητούν τον ίδιο βαθμό κοινωνικότητας και από το σύντροφό τους. Δείχνουν κατανόηση για τη συμπεριφορά του συντρόφου τους, τον συγχωρούν με ευκολία ακόμη και όταν έχουν κακή διάθεση. Γενικά, οι ερωτικές σχέσεις των ενηλίκων με ασφαλή προσκόλληση χαρακτηρίζονται από εμπιστοσύνη, φιλία και θετικά συναισθήματα (Hazan & Shaver, 1993· Pervin & John, 2001).

Τα άτομα με **αγχώδη προσκόλληση**, έχουν έντονη επιθυμία για εγγύτητα( να δεθούν με τον σύντροφο τους) και δεν δείχνουν να συνάπτουν σχέσεις από τις οποίες να νιώθουν κακοποιημένοι, σε σύγκριση με τους ενήλικες με ασφαλή προσκόλληση. Αυτά τα άτομα διαθέτουν λιγότερη αυτοπεποίθηση, φοβούνται την απόρριψη και την εγκατάλειψη, και είναι επιρρεπείς σε κρίσεις ζήλιας και θυμού απέναντι στο σύντροφό τους καθώς φοβούνται ότι δεν τους αγαπά αρκετά και ζητούν συνεχώς διαβεβαίωση. Στις σχέσεις τους είναι ιδιαίτερα εκφραστικοί με τα συναισθήματά τους, αγχώδεις και παρορμητικοί. Ερωτεύονται συχνά και ίσως αδιάκριτα, ενώ βιώνουν συχνούς χωρισμούς και επανασυνδέσεις. Οι ενήλικες με αγχώδη προσκόλληση έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, ενώ η εικόνα τους για τους άλλους είναι συγκεχυμένη. Αν και φαίνονται θετικοί προς τους άλλους, επειδή δείχνουν υψηλά επίπεδα κοινωνικότητας και ζεστασιάς, είναι λιγότερο πιθανόν να πιστέψουν ότι οι άλλοι έχουν καλές προθέσεις απέναντι τους, ενώ έχουν μια πιο αρνητική εικόνα για την ανθρώπινη φύση γενικότερα. Γενικά τα άτομα αναζητούν υψηλά επίπεδα εγγύτητας και ανταπόκρισης από τους άλλους και αξιολογούν την



εγγύτητα αυτή ως περισσότερο σημαντική από την δική τους ανεξαρτησία (Καφέτσιος, 2005· Pervin & John, 2001 ).

Οι ενήλικες με **αποφευκτική προσκόλληση** είναι λιγότερο πιθανόν να αναζητούν να δεθούν με τον σύντροφο τους και να μοιράζονται προσωπικές τους πληροφορίες και είναι λιγότερο ικανοποιημένοι από τις ερωτικές τους σχέσεις. Τα άτομα αυτά δεν έχουν ανάγκη για κοντινές συναισθηματικά σχέσεις, επιθυμούν μεγάλο επίπεδο ανεξαρτησίας, έχουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους και αρνητική εικόνα για τους άλλους, αδιαφορώντας για το αν οι άλλοι τους αποδέχονται ή όχι. Έχουν γενικά αρνητική εικόνα για την ανθρώπινη φύση, θεωρώντας ότι δεν μπορεί κανείς να εμπιστευτεί τους άλλους (Pietromonaco & Barrett, 1997· Καφέτσιος, 2005 Pervin & John, 2001·).

### ➤ **Η θεωρία της Κοινωνικής Ανταλλαγής (Social Exchange Theory, SET)**

Η Συζυγική Συμπεριφορική προσέγγιση υποστήριξε ότι οι σχέσεις γάμου είναι σχέσεις αλληλεπίδρασης που υπακούουν στις γενικές αρχές της συντελεστικής μάθησης και της εξαρτημένης αντίδρασης (Stuart, 1969). Η θέση αυτή άμεσα επηρεασμένη από την θεωρία της μάθησης που αποτελεί την βάση του συμπεριφορικού μοντέλου, οδήγησε στην δημιουργία της πρώτης θεωρητικής πρότασης, γνώστη ως «Θεωρία Ανταλλαγών».

Η συγκεκριμένη θεωρητική πρόταση, στηρίζεται στη γενική αρχή της «αμοιβαίας ικανοποίησης». Θα πρέπει να γίνει εφαρμογή, αυτής της θεωρίας, και από τα δύο μέλη της συντροφικής σχέσης, για να είναι «αμοιβαίως ικανοποιητική» (mutually beneficial) και να μπορεί να αναπτυχθεί και να επιβιώσει. Επίσης για να είναι και οι δυο σύζυγοι ικανοποιημένοι από τον γάμο τους, θα πρέπει η αλληλεπίδραση τους να βασίζεται σε αμοιβαίες συμπεριφορές χαμηλού κόστους και υψηλής αμοιβής (Stuart, 1969).

Πιο συγκεκριμένα θεωρεί ότι όταν οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν επιζητούν την αμοιβή και αποφεύγουν το κόστος προκειμένου να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη τους. Επιλέγουν πάντα εκείνες τις εναλλακτικές δυνατότητες που θα τους προσφέρουν πάντα το λιγότερο κόστος, τη μεγαλύτερη αμοιβή, τα πλέον μακροχρόνια οφέλη, τις πιο άμεσες και τις πλέον κοινωνικά αποδεκτές αμοιβές (Nye, 1978).

Επομένως, δύο άνθρωποι αποφασίζουν να παντρευτούν επειδή προσδοκούν στην άμεση παροχή μιας κοινωνικά αποδεκτής αμοιβής, επειδή θεωρούν ότι ο σύντροφος τους θα τους παρέχει σε μακροχρόνιο επίπεδο αμοιβές και επειδή

υποθέτουν ότι το κόστος της απόφασης τους θα είναι χαμηλό. Παρόμοια, είναι δυνατόν να ερμηνευτεί και η διατήρηση των σχέσεων, είτε γιατί το ψυχολογικό και κοινωνικό κόστος του διαζυγίου είναι πολύ μεγαλύτερο από το κόστος της παραμονής στο γάμο, είτε γιατί οι αμοιβές που παρέχονται στα πλαίσια του γάμου είναι αρκετά σημαντικές, όπως λόγου χάρη, η ύπαρξη παιδιών, οικονομικοί λόγοι κτλ (Sabatelli & Cecil-Rigo, 1985).

➤ **Η θεωρία της ισοτιμίας (Equity theory)**

Η θεωρία της ισοτιμίας η οποία αναπτύχθηκε από τον Walster και τους συνεργάτες του (1978 στο Γαλάνη κ.α., 2005) είναι μια διαφορετική εκδοχή της θεωρίας της κοινωνικής ανταλλαγής. Υποστηρίζει ότι τα άτομα θα θεωρήσουν ότι μια σχέση είναι ισότιμη και ικανοποιητική μόνον όταν αυτό που κερδίζουν από τη σχέση αντανάκλα αυτά που ίδιοι έχουν επενδύσει στη σχέση. Εάν έχουν επενδύσει στη σχέση θα κερδίσουν αντίστοιχα πολύ. Εάν δεν συμβεί αυτό τα άτομα θα αισθάνονται είτε ότι έχουν χρησιμοποιηθεί, είτε πλεονεκτούν αδικώς έναντι του συντρόφου τους.

Ως εκ τούτου η θεωρία της ισοτιμίας προδιαγράφει μια σχέση στην οποία τα άτομα δεν αισθάνονται ευτυχισμένα όταν ένας από τους δύο είναι περισσότερο κερδισμένος ή περισσότερο χαμένος. Με άλλα λόγια, όταν σε μια σχέση αισθάνονται ότι το επίπεδο ικανοποίησης είναι πολύ χαμηλότερο από του συντρόφου τους αισθανόμαστε θυμωμένοι, πικραμένοι και στερημένοι. Αλλά όταν νιώθουν ότι έχουν ευνοηθεί έναντι του άλλου συντρόφου έχουν πάρει περισσότερη ικανοποίηση, πάλι αισθανόμαστε ένοχα ή άβολα. Βέβαια, αν και οι δύο καταστάσεις οδηγούν σε έλλειψη ικανοποίησης, περισσότερο δυσαρεστημένα είναι τα άτομα τα οποία έχουν κερδίσει τα λιγότερα. Η θεωρία της ισοτιμίας φαίνεται να είναι ιδιαίτερος σημαντική στα αρχικά στάδια της σχέσης. Από τη στιγμή που η σχέση θα γίνει περισσότερο σταθερή, οι σύντροφοι τείνουν να αναπτύσσουν καλή θέληση και να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλο και να μην ζυγίζουν το «πάρε-δώσε» πολύ αυστηρά (Cate et al, 1998 στο Γαλάνη κ.α., 2005).

➤ **Γνωστική θεωρία:**

Η παρούσα θεωρία, θεωρεί ότι οι γνωστικοί παράγοντες παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ερμηνεία της συμπεριφοράς των συντρόφων και στην ικανοποίηση που θα αποκομίσουν από την συντροφική σχέση.

Συγκεκριμένα, οι Doherty & Jacobson (1980 στο Παπαδιώτη – Αθανασίου, 2002), επισήμαναν ότι ο τρόπος που ερμηνεύεται η συμπεριφορά ενός συζύγου από τον άλλο σύζυγο είναι πιο σημαντικός παράγοντας από τη συμπεριφορά καθεαυτή. Απέδειξαν ότι η ύπαρξη θετικών συμπεριφορών –έστω και υψηλής συχνότητας- δεν υποδηλώνει αναγκαστικά και ευτυχισμένο γάμο, γιατί δεν αποτελεί ένδειξη αμοιβαιότητας ούτε αποδεικνύει ότι οι συμπεριφορές μεταφράζονται ως θετικές και από τους δύο συζύγους. Αυτό που διακρίνει τις μη ευτυχισμένες σχέσεις από τις ευτυχισμένες, είναι ότι οι δεύτερες χαρακτηρίζονται από υψηλής συχνότητας θετικές συμπεριφορές οι οποίες όμως δεν είναι αλληλοεξαρτώμενες άμεσα, αλλά μακροπρόθεσμα. Ένα άλλο διακριτικό των ευτυχισμένων σχέσεων είναι η τάση των συζύγων να ερμηνεύουν τις συμπεριφορές που εκδηλώνονται με βάση τη γενική άποψη που έχουν για τη σχέση και όχι με βάση τις καθημερινές συνθήκες.

*Επιπρόσθετα για να μπορέσει να αναπτυχθεί η συντροφική ικανοποίηση στο ζευγάρι πέρα από τις θεωρητικές προσεγγίσεις που αναφέραμε παραπάνω θα πρέπει να υπάρξει και ένα είδος συνδιαλλαγής μεταξύ των συντρόφων. Η συνδιαλλαγή δεν αποτελείται από αφηρημένες έννοιες. Την απαρτίζουν συγκεκριμένες και μετρίσιμες διαστάσεις της συμπεριφοράς αλλά και κάποια γενικά χαρακτηριστικά τα οποία καθορίζουν την ποιότητα που θα πάρει μια σχέση (Πιντέρης, 2002· Dominian, 1998). Είναι τα ακόλουθα:*

➤ **Συντροφικότητα-Αυτονομία**

Στη συντροφική σχέση ο εαυτός αντιμετωπίζεται με το δίλημμα ανάμεσα στη διατήρηση της αυτονομίας και στην προώθηση της συντροφικότητας, τις δίδυμες έννοιες της ατομικότητας και της αμοιβαιότητας. Προκειμένου να επιφέρει ισορροπία ανάμεσα στις δύο αυτές ανάγκες, ο εαυτός κινείται σε τρία επίπεδα: στο εσωτερικό-στο συντροφικό-στο γονεϊκό. Στις περιπτώσεις όπου ο εαυτός κινείται με ευκολία

ανάμεσα και στα τρία επίπεδα, αναφερόμαστε στον «ανοιχτό εαυτό», αλλιώς έχουμε τον «κλειστό εαυτό», ο οποίος είναι προσκολλημένος σε ένα μόνο επίπεδο παραμελώντας τα υπόλοιπα ή υπολειπόμενος στα άλλα δύο (Marks, 1989).

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ύπαρξη ισορροπημένης αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε δύο συζύγους είναι ο εαυτός και των δύο να διαθέτει τον ίδιο βαθμό ευελιξίας στα τρία επίπεδα. Διαφορετικά προκύπτουν εσωτερικές προσωπικές συγκρούσεις, οι οποίες προβάλλονται στην σχέση ή δημιουργείται αίσθηση ανισορροπίας με αποτέλεσμα να αναφύονται προβλήματα ανάμεσα στους δύο συζύγους. Ο σύζυγος που αισθάνεται ελλιπή τη λειτουργία του λόγω της προσκόλλησης του εαυτού του σε ένα επίπεδο αντανάκλα τη δυσαρέσκεια του στο σύντροφο του, αποσύρεται λεκτικά και βιώνει το σύζυγο του ως κριτικό απέναντι του.

Η αίσθηση ελλιπούς λειτουργίας, λόγω ακαμψίας της κινητικότητας του εαυτού, σχετίζεται άμεσα με την αξιολόγηση που κάνουν οι ίδιοι οι σύζυγοι του εαυτού τους και των ρόλων τους. Δηλαδή, όσο πιο ευχαριστημένοι νιώθουν οι σύζυγοι από την αποτελεσματική τους λειτουργία στους ρόλους τους, τόσο αυτό αντανάκλα στην εικόνα του εαυτού τους. Και αντίστροφα, όσο καλύτερη εικόνα του εαυτού έχουν, τόσο πιο αποτελεσματικοί αισθάνονται οι ίδιοι και τόσο πιο αποτελεσματικούς κρίνουν τους συντρόφους τους (Schafer & Braito, 1979).

### ➤ Αποδοχή

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες όχι μόνο για την συντροφική ικανοποίηση, αλλά και για την αρχική ένωση των συντρόφων είναι η αμοιβαία αποδοχή. Ο βαθμός δηλαδή που αποδέχεται ο ένας σύντροφος τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του άλλου συντρόφου, χωρίς συνειδητά ή έστω ασυνειδητά προσπαθεί να τα αλλάξει (Πιντέρης, 2002).

Η αποδοχή σαν λέξη είναι μια έννοια που ενέχει μέσα της την παραδοχή, την εκτίμηση, τον σεβασμό και την κατανόηση. Σημασιολογικά, η αποδοχή μετράται ως συμπεριφορά, στάση και όχι ως συναίσθημα. Ίσως η καλύτερη ερμηνεία να σχετιζόταν με τον βαθμό της αποδοχής, πόσο δέχεται κάποιος τον άλλον σαν ύπαρξη. Η στάση παραδοχής δηλώνει ότι η συμπεριφορά του συντρόφου γίνεται αποδεκτή με ευχαρίστηση. Δεν απορρίπτει, αντίθετα επιβεβαιώνει πως ο σύντροφος είναι ευμενώς αποδεκτός. Μάλιστα η αποδοχή συνοδεύεται από ένα αίσθημα ευγνωμοσύνης για τον σύντροφο που έχουμε δίπλα μας. Δεν είναι μια παθητική, ανεκτική ή αποδοκιμαστική

στάση. Το να δεχτεί κάποιος ένα άτομο σημαίνει ότι αξιολόγησε πως του αρέσει όπως είναι. Δεν αποκλείει πως δεν μπορεί να βελτιωθεί αλλά είναι μια δήλωση ότι δεν προσπαθεί να το βελτιώσει. Είναι, ακόμη, η στάση που συγχωρεί τα λάθη του άλλου (Gray, 2003).

➤ **Εμπιστοσύνη**

Ακόμη ένας παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει την ικανοποίηση που λαμβάνουν οι σύντροφοι από την σχέση τους είναι η εμπιστοσύνη. Έχει παρατηρηθεί πως ζευγάρια με υψηλότερα ποσοστά εμπιστοσύνης αναφέρουν ότι χαίρονται περισσότερο με τις επιτυχίες του συντρόφου τους χωρίς να ανησυχούν αν θα τους εγκαταλείψει για μια πιο επιτυχημένη προσωπικότητα σε αντίθεση με τα ζευγάρια που έχουν χαμηλότερα ποσοστά εμπιστοσύνης (Lockwood, Dolderman, Salder & Gerchak, 2004). Τα χαμηλά επίπεδα εμπιστοσύνης μεταξύ των δύο συντρόφων και η διαρκής εναλλαγή στις πεποιθήσεις του ατόμου για την σχέση του και τον σύντροφο του, συνδέονται με την μικρότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση και με την άσχημη έκβαση της σχέσης. Γενικότερα έχει δειχθεί ότι οι άνθρωποι είναι περισσότερο ικανοποιημένοι και δεμένοι μέσα στην σχέση τους όταν έχουν εμπιστοσύνη στην αγάπη και στην δέσμευση του συντρόφου τους. Η σημασία του να νιώθει κανείς αναντικατάστατος μέσα στην σχέση κατά τα λεγόμενα και τα συναισθήματα του συντρόφου του φέρει εμπιστοσύνη και πολλά οφέλη στην σχέση. Οι άνθρωποι νιώθουν μεγάλη ασφάλεια όταν νιώθουν ότι στα μάτια του συντρόφου τους έχουν μεγάλη αξία για πραγματικούς λόγους, ρεαλιστικούς, ώστε να είναι δύσκολο να αντικατασταθούν από κάποια άλλη επιλογή. Οι λόγοι αυτοί αφορούν κατά κύριο λόγο τα έμφυτα χαρίσματα του κάθε ατόμου, και συγκεκριμένα την εμφάνιση και τον χαρακτήρα του.

### ➤ Συναισθηματική επαφή και συναίσθηση

Η συναισθηματική επαφή και συναίσθηση είναι, η ικανότητα και προθυμία που έχει ο καθένας να δείχνει τα συναισθήματα του στον άλλον και η ικανότητα του άλλου να τα συναισθάνεται (Πιντέρης, 2002). Όταν υπάρχει στην συντροφική σχέση συναισθηματική επαφή και συναίσθηση τότε ενδεχομένως να υπάρχει ικανοποίηση στη σχέση

Η συναισθηματική επαφή προϋποθέτει:

1. την δυνατότητα του συντρόφου να καταλάβει τι νιώθει ο ίδιος.
2. την δυνατότητα και οι δύο σύντροφοι να είναι πρόθυμοι να δείξουν στο σύντροφο αυτά που νιώθουν
3. την δυνατότητα έκφρασης των συναισθημάτων με τέτοιο τρόπο που να γίνονται εύκολα αντιληπτά από τον σύντροφο τους
4. να ενδιαφέρονται αμοιβαία για αυτά που νιώθει ο σύντροφος τους
5. και να μπορούν να δείξουν ότι συναισθάνονται με τέτοιο τρόπο που να αντιλαμβάνεται ότι και ο άλλος τους συναισθάνεται

### ➤ Στοργή

Τα ζευγάρια που νιώθουν ευτυχισμένα-ικανοποιημένα, για μεγάλες χρονικές περιόδους εκδηλώνουν πιο σταθερά τις ακόλουθες συμπεριφορές (Dominian, 1998).

1. **Έχουν την τάση να εκφράζουν λεκτικά την αγάπη.** Οι λέξεις που μπορεί να χρησιμοποιούνται είναι προσωπικές, που μπορεί να είναι ένα απλό «Σ'αγαπώ» ή μια αναφορά στο ειδικό παρατσούκλι που έχει ο ένας για τον άλλον. Οι λέξεις που χρησιμοποιούνται τρέφουν τα συναισθήματα, και διατηρούν την αγάπη δυνατή.
2. **Έχουν την τάση να είναι σωματικά τρυφεροί.** Το άγγιγμα είναι από τους παλιότερους τρόπους μέσω του οποίου ζούνε την εμπειρία της ασφάλειας, της εμπιστοσύνης και της στοργής. Το άγγιγμα περιλαμβάνει, το κράτημα των χεριών, το αγκάλιασμα, τα φιλιά, το χάιδεμα. Και τα δύο φύλα απολαμβάνουν την τρυφερότητα του αγγίγματος, ιδιαίτερα όμως οι γυναίκες λαχταρούν το τρυφερό κράτημα.
3. **Εκφράζουν την εκτίμηση και τον θαυμασμό τους.** Τα ευτυχισμένα ζευγάρια συζητούν, για την καθημερινότητα τους, για αυτά που τους αρέσουν, χαίρονται και απολαμβάνουν ο ένας τον άλλον, με αποτέλεσμα να νιώθουν ότι ο άλλος τους βλέπει, τους εκτιμά και τους υπολογίζει.

4. **Προσφέρουν ο ένας στον άλλον ένα συναισθηματικό σύστημα υποστήριξης.** Στους ευτυχισμένους γάμους τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες ενεργούν υποστηρικτικά στη ζωή και στην ανάπτυξη του συντρόφου. Οι σύντροφοι οφείλουν να αποδέχονται τον έτερον τους ήμισυ, άνευ όρων, να σέβονται τη ανεξαρτησία του, να το ενθαρρύνουν την κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη και να δείχνουν ενδιαφέρον για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες του.
5. **Δέχονται τις απαιτήσεις ή ανέχονται τις αδυναμίες.** Το να αγαπάνε τον άλλον σημαίνει να ζούνε με τους περιορισμούς του και να κάνουμε πράγματα για αυτόν που ούτε θα ονειρεύονταν να κάνουν για οποιοδήποτε άλλον. Σε αυτή τη σχέση αγάπης οι αρετές καλύπτουν τις αδυναμίες.
6. **Εκφράζουν την αγάπη τους με υλικά μέσα.** Όλα τα χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν απαιτούν λόγια και σωματική επαφή, πράγματα που μπορεί να δυσκολεύουν και τους δύο συντρόφους. Οι άνδρες σύντροφοι, συνήθως δυσκολεύονται να εκφράσουν με λόγια σκέψεις και συναισθήματα οικειότητας. Υπάρχουν όμως και άλλοι τρόποι να εκφράσουν την εκτίμηση τους, με δώρα και ανάλογες πράξεις. Μάλιστα οι πράξεις μιλάνε πιο έντονα από τις λέξεις ή τα δώρα.

➤ **Επικοινωνία**

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για τη συντροφική ικανοποίηση είναι η επικοινωνία ανάμεσα στους συντρόφους. Η επικοινωνία αφορά την ικανότητα των συντρόφων να αποδέχονται ο ένας τον άλλον, την αμοιβαία ενίσχυση των συντρόφων να εξωτερικεύουν τα συναισθήματα τους, τους στόχους, τις ανησυχίες τους, καθώς επίσης και την ικανότητα τους να επιλύουν τις συγκρούσεις τους και να βρίσκουν λύση στα προβλήματα τους.

Συνεπώς, η επικοινωνία βοηθά τους συντρόφους να ανακαλύψουν και να κατανοήσουν τις ανάγκες και τις προσδοκίες ο ένας του άλλου. Έτσι, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τα επίπεδα της συντροφικής τους ικανοποίησης (Ντακ, 2004. Παπαδιώτη – Αθανασίου, 2002. Πιντέρης, 2002).

Η πιο γνωστή υπόθεση που περιγράφει την αιτία πολλών συζυγικών επικοινωνιακών προβλημάτων είναι η έλλειψη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων των συντρόφων. Πολλά ζευγάρια κλείνονται σε αρνητικούς και καταστροφικούς κύκλους επικοινωνίας οι οποίοι ξεκινούν από μια απλή αφορμή και κλιμακώνονται από την

απόσυρση ή την κριτική διάθεση ενός ή και των δύο συντρόφων. Η μέθοδος της αποφυγής στην επικοινωνία μεταξύ των συντρόφων αυξάνει την εχθρικότητα και τις διαφωνίες μέσα στην σχέση λόγω της υποβόσκουσας νευρικότητας των συντρόφων. Σε μερικές σχέσεις η ικανοποίηση υποβαθμίζεται από τον τρόπο επικοινωνίας ο οποίος χαρακτηρίζεται από την αίσθηση του πεσιμισμού και του αβοήθητου, ή την πεποίθηση ότι το ζευγάρι δεν μπορεί να αλλάξει τον τρόπο αλληλεπίδρασης (Dominian 1998).

Η έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων είναι η καρδιά των περισσότερων σχέσεων, όπως ανέφερε ο Rubin (1973, στο Gray, 2003). Οι άνθρωποι εκφράζουν και αποκαλύπτουν πληροφορίες για τους εαυτούς τους στους άλλους για να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν τις σχέσεις τους. Η μεγαλύτερη αποκάλυψη των σκέψεων και των συναισθημάτων των συντρόφων σχετίζεται με μεγαλύτερη συναισθηματική επένδυση, με μεγαλύτερη επιθυμία για τον σύντροφο, με τα συναισθήματα συντροφικότητας, και με την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση από την σχέση. Το εκφραστικό μέρος της συνδιαλλαγής των δύο συντρόφων που συμβάλλει στην εγκαθίδρυση και στην διατήρηση της σχέσης, περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση, την εκδήλωση της αγάπης και την ζεστασιά. Έχειδειχθεί από μελέτες ότι η επικοινωνία μεταξύ των συντρόφων επιδρά θετικά στην ικανοποίηση και την εγγύτητα του ζευγαριού. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε για το συγκεκριμένο θέμα διαπιστώθηκε ότι η συντροφικότητα, η υποστήριξη και η σεξουαλική έκφραση, ως υποκατηγορίες της έκφρασης μέσα στις συντροφικές σχέσεις, συνεισφέρουν στην ικανοποίηση και την εγγύτητα του ζευγαριού (Dominian, 1998).

### ➤ **Μη λεκτική επικοινωνία**

Η μη λεκτική επικοινωνία αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα ικανοποίησης από την συζυγική σχέση. Τα λεκτικά σήματα που δίνει το ζευγάρι, όπως τις ματιές, το άγγιγμα, το χαμόγελο, το καταφατικό νεύμα του κεφαλιού, η στάση του σώματος, και οι χειρονομίες αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την συζυγική ευτυχία .

Το άγγιγμα στις στενές σχέσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους για να δείξει θετικά συναισθήματα. Δείχνει πρώτον, υποστήριξη προς τον σύντροφο, η οποία λειτουργεί ως φροντίδα, επιβεβαίωση ή υπόσχεση προστασίας προς τον σύντροφο. Δεύτερον, το πρόσωπο δείχνει με τον άγγιγμα την αναγνώριση και την ευγνωμοσύνη. Τρίτον, το κράτημα των χεριών ή το ακούμπημα των χεριών προς το σύντροφο, αποτελούν εμφάνσεις εγγύτητας ή οικειότητας προς τον σύντροφο.



Έρευνες έχουν δείξει ότι οι σύζυγοι με υψηλή προσαρμογή στο γάμο είναι πιο ακριβείς στη αποκωδικοποίηση των μη λεκτικών μηνυμάτων στους συντρόφους τους (Dominian, 1998).

➤ **Διαφωνίες – Συγκρούσεις**

Η σύγκρουση έχει προσδιοριστεί από τον Peterson (1983), ως « η διαπροσωπική εκείνη διαδικασία που εκδηλώνεται κάθε φορά που οι ενέργειες του ενός έρχονται σε αντίθεση με τον άλλον».

Ενώ Rapaport (1960) περιέγραψε τη σύγκρουση, ως «αντιπαράθεση», «παιχνίδι ή «μάχη». Η συζυγική σύγκρουση περιλαμβάνει όλες αυτές τις μορφές. Η καλύτερη μορφή είναι «η **αντιπαράθεση**» όπου ανταλλάσσονται απόψεις που καταλήγουν σε **μια κοινή απόφαση**, ενώ η σύγκρουση που έχει την μορφή του «**παιχνιδιού ή μάχης**», κυριαρχεί μεταξύ των συντρόφων, ο ανταγωνισμός ο οποίος είναι σκληρός και οι σύντροφοι προσπαθούν απροκάλυπτα να νικήσουν και να καταβάλουν τον σύντροφο.

Τα λειτουργικά ζευγάρια όπως και τα μη λειτουργικά βρίσκονται συχνά σε καταστάσεις σύγκρουση. Τα αίτια της σύγκρουσης είναι πολλαπλά, όπως τα χρήματα, το ποιος θα κάνει τις δουλειές, η έλλειψη επαρκούς στοργής ή σεξ, η αγωγή των παιδιών, οι κοινές δραστηριότητες ή οι προσωπικές επιλογές (Dominian, 1998).

Οι λογομαχίες (arguments) ή συγκρούσεις, μπορεί να αφορούν σε συγκεκριμένα ζητήματα, περιπλέκονται όμως, όταν στο συγκεκριμένο ζήτημα προστίθενται όλα τα παραπάνω, που έχει ο ένας για τον άλλον, με αποτέλεσμα να μη μπορεί να υπάρξει καμία λύση, τη στιγμή που η συναλλαγή αυτή μετατρέπεται σε αρένα αλληλοκατηγοριών και ύβρεων. Στην ιδανική τους μορφή τα ζευγάρια θα πρέπει να παραμείνουν στο υπό εξέταση ζήτημα και να το λύσουν, χωρίς να επεκτείνουν τα θέματα σε έναν γενικευμένο πόλεμο (Dominian, 1998).

Όταν λογομαχούν τα ζευγάρια υπάρχουν αρκετές πιθανές εκδοχές. Η πρώτη είναι ότι το ζευγάρι *αποφεύγει να μιλήσει για το πρόβλημα*. Οι σύγχρονες αντιλήψεις υπαγορεύουν να αντιμετωπίζουμε μια σύγκρουση και να μιλάμε γι' αυτή, αντί να την αφήνουμε να κατοχυρώνεται. Η δεύτερη κατάσταση είναι *η κυριαρχία*. Η πιο ισχυρή προσωπικότητα εξαναγκάζει τον σύντροφο να ενδώσει και η υποχώρηση γίνεται συχνά από φόβο' η υποχώρηση από φόβο προκαλεί δυσαρέσκεια και δυσφορία, η οποία εκδηλώνεται με άλλες μορφές. Στο παρελθόν, όταν οι άνδρες κυριαρχούσαν στις σχέσεις, αυτή που έπρεπε να ενδώσει ήταν η γυναίκα, με την απελευθέρωση της,

η κατάσταση αυτή δεν είναι πλέον λειτουργική. Η τρίτη εκδοχή, είναι ο *συμβιβασμός*. Ο συμβιβασμός συμβαίνει στις λειτουργικές-ευτυχισμένες σχέσεις, όπου οι σύντροφοι ενδίδουν αμοιβαία, έτσι ώστε η σύγκρουση να περιοριστεί. Αυτό μπορεί να συμβεί μόνο όταν ο σύντροφος αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεων του, προτίθενται να αλλάξει και δεν προβάλλει όλο το φταίξιμο στον άλλον. Η ικανότητα για αποδοχή των ευθυνών των δικών μας πράξεων απαιτεί μια ώριμη προσωπικότητα, με αρκετή αυτοπεποίθηση, η οποία δεν θα αισθανθεί ηττημένη εάν δεχθεί την ευθύνη. Η τέταρτη προσέγγιση είναι κάποια συμβιβαστική λύση, σύμφωνα με την οποία και οι δύο σύντροφοι βγαίνουν από την σύγκρουση με τις ανάγκες τους πλήρως ή εν μέρει καλυμμένες. Είναι μια πολύ ικανοποιητική κατάσταση και πραγματικά προϋποθέτει ότι και οι δύο σύντροφοι αλλάζουν συμπεριφορά, έτσι ώστε να συναντηθούν μεταξύ τους. Πρόκειται για μια μακρόχρονη αλλαγή στη συμπεριφορά, η οποία γίνεται λόγω της αγάπης που υπάρχει μεταξύ τους.

Υπάρχουν ορισμένα ενδιαφέροντα ευρήματα για τις διαφορές των δύο φύλων στην απόδοση ευθύνης. Εκείνες οι οποίες εμπλέκονται περισσότερο στη συζυγική σύγκρουση είναι οι γυναίκες και οι άνδρες εκείνοι οι οποίοι την αποφεύγουν. Οι άνδρες αποφεύγουν την σύγκρουση επειδή κατά τη διάρκεια του διαζυγισμού, η φυσιολογία τους διεγείρεται και η δυσάρεστη αίσθηση της ταχυκαρδίας, του σφιξίματος στο στομάχι, και της εφίδρωσης οδηγούν στην αποφυγή της σύγκρουσης και στην απομάκρυνση. Η απομάκρυνση του άνδρα έχει ως αποτέλεσμα την κλιμάκωση της σύγκρουσης από τη γυναίκα, με γνωστό επακόλουθο, τη δημιουργία ενός φαύλου κύκλου.

Έχει επίσης σημειωθεί και ένας αριθμός διαφορών μεταξύ λειτουργικών και μη λειτουργικών ζευγαριών. Οι Fincham (1987) βρήκαν ότι τα λειτουργικά ζευγάρια έχουν την τάση να αντιλαμβάνονται την συμπεριφορά των συντρόφων τους ως πιο προσηνή – που σημαίνει πιο ανιδιοτελή και αφίλαυτη από τη δική τους – ενώ στα μη λειτουργικά ζευγάρια ο καθένας ένιωθε ότι η δική του συμπεριφορά είναι πιο αγαθή και πιο προσηνή από την συμπεριφορά του συντρόφου του. Με άλλα λόγια, στα μη ευτυχισμένα ζευγάρια υπάρχει η τάση ο ένας να σκέφτεται το χειρότερο για τον άλλον, αλλά και είναι βέβαιοι ότι έχουν και δίκιο. Επίσης, οι Halford (1990) παρατήρησαν ότι «το πιο αξιοσημείωτο χαρακτηριστικό των μη ευτυχισμένων ζευγαριών είναι η ανικανότητα τους να τερματίσουν μια αρνητική συνδιαλλαγή. Αντίθετα τα ευτυχισμένα ζευγάρια κατόρθωσαν να αποκλιμακώσουν την ένταση ή να απέχουν τελείως απ' αυτήν εξ αρχής».

Συνεχίζοντας σχετικά με τις διαφορές των λειτουργικών και μη λειτουργικών ζευγαριών, ο Billings παρατήρησε ότι τα πρώτα εκδήλωναν μεγαλύτερη αμοιβαιότητα στην αρνητική συμπεριφορά και ότι μεταξύ ορισμένων καταπονημένων ζευγαριών, η αναλογία επιθετικής επικοινωνίας αύξανε κλιμακωτά με την πρόοδο της σύγκρουσης. Έτσι τα καταπονημένα ζευγάρια διαιωνίζουν την σύγκρουση τους, με την υπερευαισθησία τους, την ανταλλαγή αρνητικών σχολίων, την κλιμάκωση της αρνητικότητας, με την σταδιακή χειροτέρευση όταν συνεχίζεται ένας διάλογος που δεν έχει κάποιο ικανοποιητικό τέλος γι' αυτούς.

Οι Kelly έδειξαν ότι η σύγκρουση επηρεάζει την ικανοποίηση από τη σχέση. «Η σύγκρουση με το πέρασμα του χρόνου διαβρώνει τη στοργή που τρέφουν μεταξύ τους οι σύντροφοι». Οι Rands συνέλεξαν στοιχεία σχετικά με την επίλυση των συγκρούσεων και την ικανοποίηση από 244 παντρεμένα ζευγάρια και βρήκαν ότι τα ζευγάρια που ήταν πολύ δεμένα μεταξύ τους και είχαν το μικρότερο ποσοστό σύγκρουσης ήταν και τα πιο ικανοποιημένα.

Έτσι, η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν διαφορές στον τρόπο που διαπληκτίζονται τα ικανοποιημένα και τα μη ικανοποιημένα ζευγάρια. Τα πρώτα έχουν λιγότερους καυγάδες, μπορούν να ενδίδουν με χάρη, να συμφωνούν και να σταματούν έναν διαπληκτισμό πριν πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις. Τα μη ικανοποιημένα ζευγάρια, διαπληκτίζονται συχνότερα, διαμείβουν αρνητικότητες, μεγεθύνουν τη σύγκρουση, την κλιμακώνουν και αλληλοκατηγορούνται, χωρίς να είναι σε θέση να φθάνουν σε αμοιβαία ικανοποιητική συμφωνία.

➤ **Προσαρμοστικότητα**

Με την πάροδο των χρόνων στη συντροφική σχέση προσθέτονται διαρκώς νέα στοιχεία, ενώ ακόμα ενδέχεται οι σύντροφοι να διαφοροποιούνται από τις αρχικές τους στάσεις και αντιλήψεις. Έτσι, η ικανότητα των συντρόφων να αντιμετωπίζουν και να προσαρμόζονται στις εκάστοτε αλλαγές, συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην συντροφική ικανοποίησή τους (Παπαδιώτη – Αθανασίου, 2002· Πιντέρης, 2002).

➤ ***Γενικά χαρακτηριστικά (όπως ηλικία, διάρκεια ερωτοτροπίας, μορφωτικό επίπεδο, ποιότητα περιβάλλοντος)) και ικανοποίηση από την σχέση***

*Η ηλικία του γάμου* σχετίζεται με την σταθερότητα στο γάμο. Σε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν διαπιστώθηκε, ότι ζευγάρια που παντρεύτηκαν σε ώριμη ηλικία εμφάνιζαν ευτυχία στο γάμο τους σε αντίθεση με ζευγάρια που βρίσκονταν στην

εφηβεία και έδειχναν ιδιαίτερα επιρρεπής στα διαζύγια. Η σχέση μεταξύ της ηλικίας γάμου και της συζυγικής ικανοποίησης είναι καλά παγιωμένη. Όσο μεγαλύτερο το ζευγάρι, τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση στο γάμο (Dominian, 1998).

**Η διάρκεια της ερωτοτροπίας** σχετίζεται με την προσαρμογή στο γάμο. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν έδειξαν ότι σύντροφοι που έβγαιναν ραντεβού ή ήταν αρραβωνιασμένοι για μεγάλα χρονικά διαστήματα ανέφεραν μεγαλύτερη συζυγική ευτυχία. Μεγαλύτερης διάρκειας ερωτοτροπίας προσφέρουν στους συντρόφους, τον χρόνο να ελέγξουν την συμβατικότητα τους. Όμως όταν η διάρκεια ερωτοτροπίας χρονίσει μπορεί να αποβεί μοιραία για το ζευγάρι. Έχει βρεθεί ότι οι μακροχρόνιες ταλαιπωρημένες σχέσεις οι οποίες χαρακτηρίζονται από αργή δέσμευση και διάφορες ρήξεις, είναι παράγοντες πρόβλεψης μειωμένης συζυγικής ευτυχίας και διαζυγίου (Dominian, 1998).

**Το μορφωτικό επίπεδο** σχετίζεται με την συζυγική προσαρμογή και τη σταθερότητα. Ερευνητικές προσπάθειες έδειξαν ότι όσο υψηλότερα ήταν τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και των δύο συντρόφων, τόσο μεγαλύτερη η σταθερότητα στο γάμο.

**Η ποιότητα του περιβάλλοντος**, κατά την παιδική ηλικία σχετίζεται εξίσου θετικά με την προσαρμογή στο γάμο. Η ευτυχία του γάμου των γονέων, η μεγαλύτερη προσκόλληση στους γονείς και τα αδέρφια, και ο χαμηλός βαθμός συγκρούσεων με τους γονείς στην παιδική ηλικία, έδειξαν ότι σχετίζονται με τον υψηλό βαθμό ευτυχίας στο γάμο. Όχι μόνο υπάρχει θετική συσχέτιση, μεταξύ γονεϊκής σταθερότητας και ευτυχίας από τη μία και γονεϊκής σταθερότητας και ευτυχίας του γάμου των παιδιών από την άλλη, αλλά υπάρχει επίσης μια θετική συσχέτιση μεταξύ γονεϊκού διαζυγίου και διαζυγίου στο γάμο των παιδιών (Dominian, 1998).

# **« ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ »**

## 3<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Μεθοδολογία Έρευνας

### 3.1. Σκοπός Έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας, είναι να διερευνήσουμε τον ρόλο της κατασκευής του εαυτού στην ικανοποίηση από την ζωή και στην ικανοποίηση από τις συζυγικές-συντροφικές σχέσεις. Συγκεκριμένα, στοχεύει να ερευνήσει:

- ✓ Την ικανοποίηση από τον γάμο σε ζευγάρια με ίδια κατασκευή εαυτού και σε ζευγάρια που ο ένας σύντροφος θα έχει ανεξάρτητη και ο άλλος σύντροφος θα έχει αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού.
- ✓ Την ικανοποίηση ζευγαριών από τον γάμο τους με ισχυρή αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού και ζευγαριών με ισχυρή ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού.
- ✓ Την ικανοποίηση από την ζωή με την ικανοποίηση από την συζυγική σχέση, σε άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού και σε άτομα με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού.
- ✓ Το φύλο, την ηλικία, το εκπαιδευτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, τη χώρα γέννησης, το μέρος διαμονής (πόλη, κωμόπολη, χωριό), την ποιότητα της συζυγικής σχέσης και το εισόδημα και κατά πόσο όλα τα παραπάνω συνδέονται με την κατασκευή εαυτού.
- ✓ Την κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν τα άτομα από τον σύντροφο και από φίλους, σε σχέση με την κατασκευή εαυτού που έχουν.

### 3.2. Πληθυσμός μελέτης

Για τους σκοπούς της έρευνας πραγματοποιήθηκε *ποσοτική έρευνα*, με την *χρήση ερωτηματολογίων*. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν σε ζευγάρια που είναι παντρεμένα και σε ζευγάρια που έχουν σχέση τουλάχιστον 1 χρόνο. Το *δείγμα* μας, ανέρχεται σε **200 ζευγάρια** που κατοικούν στην Ελλάδα, σε αστικό ή αγροτικό περιβάλλον και η ηλικία των συμμετεχόντων είναι από 20 μέχρι 65 ετών.

Συγκεκριμένα, στο δείγμα μας είχαμε 100 άνδρες και 100 γυναίκες. Μέσος όρος ηλικίας για τους άνδρες ήταν τα 34 έτη (T.A.=10,3) και των γυναικών τα 31 έτη (T.A.=1,4). Ως προς την οικογενειακή κατάσταση το 46% ήταν έγγαμοι, το 5% ήταν αρραβωνιασμένοι, το 12% συζούσαν με το/τη σύντροφο τους και το 37% είχαν σχέση. Ο τόπος γέννησης των ανδρών ήταν στην Ελλάδα (88,5%) και σε άλλη χώρα (13,5%). Συγκεκριμένα οι άνδρες που ήταν γεννημένοι σε πόλη είχαν το μεγαλύτερο ποσοστό (85%), ενώ αυτοί που ήταν γεννημένοι σε χωριό (13,5%), και σε κωμόπολη είχαν μικρότερα ποσοστά (1,5%). Αντίστοιχα, οι γυναίκες ήταν γεννημένες στην Ελλάδα σε ποσοστό 89% και σε άλλη χώρα 11%. Ο τόπος γέννησης τους σε πόλη άγγιζε το μεγαλύτερο ποσοστό (79,5%) ενώ σε χωριό το 17,5% και σε κωμόπολη το 2%. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ζευγαριών του δείγματος μας διέμενε στην Κρήτη (65%) ενώ μικρότερα ποσοστά είχαμε στον υπόλοιπη Ελλάδα. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών ήταν απόφοιτοι Λυκείου ή μέσης τεχνικής σχολής (32%). Στο επίπεδο εκπαίδευσης των ανδρών το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν απόφοιτοι Λυκείου ή μέσης τεχνικής σχολής (32%), και ΤΕΙ (29%), ενώ οι γυναίκες ήταν κυρίως απόφοιτες ΤΕΙ (40%), και ΑΕΙ (21%). Ο χαρακτηρισμός για την ποιότητα της οικογενειακής κατάστασης από τους άνδρες ήταν μέτρια έως κακή (35%), αλλά και στις γυναίκες διαπιστώνεται κάτι ανάλογο στο ίδιο περίπου ποσοστό (32,5%).

### **3.3. Μεθοδολογία-Ανάλυση Δεδομένων**

Η επιλογή δείγματος έγινε με την *δειγματοληψία της χιονοστιβάδας (snowball sampling)*. Στο πρώτο στάδιο επιλέξαμε ζευγάρια γνωστά σε εμάς από το ευρύτερο κοινωνικό και επαγγελματικό μας περιβάλλον με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που προαναφέραμε, και στη συνέχεια, τα άτομα αυτά μας πρότειναν άλλα ζευγάρια γνωστά σε αυτά από το ευρύτερο περιβάλλον τους για να συμμετάσχουν στην έρευνα.

Μετά την συλλογή ερωτηματολογίων εισάγαμε τα δεδομένα στο πρόγραμμα Excel της Microsoft. Στην συνέχεια έγινε η επεξεργασία των στοιχείων ( στατιστική ανάλυση) μέσω του προγράμματος SPSS. Για την ανάλυση των υποθέσεων χρησιμοποιήθηκε το T-test. Τέλος έγινε η ερμηνεία των αποτελεσμάτων και η εξαγωγή των συμπερασμάτων.



### 3.4. Συλλογή δεδομένων και περιγραφή εργαλείου έρευνας

Η συλλογή των απαραίτητων δεδομένων έγινε με την χρήση τυποποιημένου ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε τις παρακάτω ενότητες:

➤ ***Κοινωνικο- Δημογραφικά Στοιχεία***

Οι ερωτήσεις αυτές αφορούν το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, τον τόπο γέννησης τον τόπο μόνιμης διαμονής, και την οικονομική κατάσταση του ατόμου. Επίσης ερωτήσεις που αφορούν, το επίπεδο εκπαίδευσης, το επάγγελμα, και την εργασιακή σχέση του ίδιου του ατόμου αλλά και των γονέων του.

➤ ***Κλίμακα Κατασκευής του Εαυτού (Self- Construal Scale) (Singelis, 1994).***

Η Κλίμακα Κατασκευής του Εαυτού μετρά τις αξίες του ατομικισμού και του κολεκτιβισμού/ συλλογικότητας σε ατομικό επίπεδο (Singelis, 1994). Αποτελείται από 30 ερωτήσεις και έχει σκοπό να μετρήσει την ισχύ της ανεξάρτητης και αλληλεξαρτώμενης κατασκευής του εαυτού στο ίδιο άτομο. Η υποκλίμακα της ανεξάρτητης κατασκευής του εαυτού δίνει έμφαση στο πόσο μοναδικό και διαχωρισμένο από τους άλλους αισθάνεται το άτομο. Η υποκλίμακα της αλληλοεξαρτώμενης κατασκευής του εαυτού αναφέρεται στο πόσο συνδεδεμένο αισθάνεται το άτομο με τους άλλους. Η κλίμακα αποτελείται από 12 ερωτήσεις που αφορούν την ανεξάρτητη κατασκευή του εαυτού (1, 2, 9, 10, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27 και 29) και 12 ερωτήσεις που μετρούν την αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή του εαυτού (3, 4, 6, 8, 11, 16, 17, 19, 21, 23, 26 και 28). Προστέθηκαν άλλες 6 ερωτήσεις (Singelis, 1994) για την αύξηση της εσωτερικής αξιοπιστίας της κλίμακας: Οι ερωτήσεις 5, 7 και 24 που αφορούν την ανεξάρτητη κατασκευή του εαυτού και οι ερωτήσεις 12, 14 και 30 που αφορούν την αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή του εαυτού. Το άτομο καλείται να απαντήσει και στις 30 ερωτήσεις σε μια κλίμακα από το 1 ως το 5, όπου 1= Διαφωνώ απόλυτα και 5= Συμφωνώ απόλυτα. Στην συνολική βαθμολόγηση της κλίμακας, κάθε άτομο παίρνει 2 βαθμούς, έναν συνολικό βαθμό ανεξάρτητης κατασκευής του εαυτού και έναν βαθμό αλληλοεξαρτώμενης κατασκευής του εαυτού.

➤ ***Κλίμακα των Σημαντικών Άλλων (Significant Others Scale. Power et al., 1988).***

Η Κλίμακα των Σημαντικών Άλλων μετράει την κοινωνική στήριξη (Power et al., 1988). Αποτελείται από 4 ερωτήσεις. Οι δύο πρώτες μετράνε την συναισθηματική στήριξη (π.χ. Ερώτηση 1: «πόσο συχνά αυτόν τον καιρό μπορείτε να μιλήσετε ειλικρινά, να εμπιστευτείτε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας;») και οι δύο τελευταίες μετράνε την κοινωνική στήριξη σε πρακτικό επίπεδο (π.χ. Ερώτηση 3: «πόσο συχνά αυτόν τον καιρό μπορείτε να βρείτε πρακτική βοήθεια;»). Το άτομο καλείται να αξιολογήσει την κοινωνική στήριξη που λαμβάνει από δύο κατηγορίες σημαντικών ανθρώπων στην ζωή του. Στην μία κατηγορία είναι ο/ η σύζυγος ή ο/η σύντροφος και στην άλλη οι φίλοι του ατόμου. Σε κάθε ερώτηση, λοιπόν, δίνει έναν βαθμό για τον/ την σύντροφο και έναν άλλον για τους φίλους. Οι απαντήσεις του ατόμου δίνονται σε 7/βάθμια κλίμακα. Η συνολική βαθμολογία προκύπτει από την άθροιση όλων των βαθμολογιών που δίνει το άτομο, και στις τέσσερις ερωτήσεις, και για τους φίλους και για τον/ την σύντροφο. Η συνολική βαθμολογία, στην συνέχεια, διαιρείται με το 2, τις 2 κατηγορίες ανθρώπων που το άτομο δηλαδή έχει βαθμολογήσει (Βλ. Παράρτημα 13). Στην τελική βαθμολογία ο ερευνητής, επίσης, έχει την δυνατότητα να εξάγει δύο βαθμούς κοινωνικής στήριξης, έναν για τους φίλους και έναν για τον/ την σύντροφο, απλώς αθροίζοντας την βαθμολογία των δύο ερωτήσεων, χωριστά για τους φίλους και χωριστά για τον/ την σύντροφο.

➤ ***Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (The Satisfaction With Life Scale. SWLS)***

Η Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή ( Diener et al., 1985) δημιουργήθηκε για να μετρήσει την συνολική ικανοποίηση του ατόμου από την ζωή του, ως μια γνωστική διαδικασία. Αποτελείται από 5 ερωτήσεις στις οποίες το άτομο καλείται να απαντήσει σε μια κλίμακα από το 1- 5, όπου 1= Διαφωνώ έντονα και 5= Συμφωνώ έντονα. Ένα παράδειγμα ερώτησης είναι: «Είμαι ευχαριστημένος με τη ζωή μου» (Ερώτηση 3). Η συνολική βαθμολογία της κλίμακας κυμαίνεται από 5, όπου το άτομο απαντάει σε όλες τις ερωτήσεις με 1 (διαφωνώ έντονα), ως 35, όπου το άτομο απαντάει σε όλες τις ερωτήσεις με 5 (συμφωνώ έντονα).

➤ ***Κλίμακα για Ζευγάρια***

**1. Ερωτηματολόγιο των Τύπων του Σχετίζεσθαι του ζεύγους. Η σύντομη μορφή του αναθεωρημένου Ερωτηματολογίου των Τύπων του Σχετίζεσθαι του Ζεύγους (CREOQ3).**

Το CREOQ3 αποτελείται από τέσσερα ερωτηματολόγια, με τα οποία αξιολογούνται οι αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι μεταξύ δύο συντρόφων (δηλαδή, οι αρνητικοί τρόποι με τους οποίους σχετίζονται) (Kalaitzaki, Birtchnell, & Nestoros, 2009). Με το CREOQ3 δηλαδή, αξιολογείται η σχέση κάθε συντρόφου/συζύγου με τον άλλο και η αντίληψη που έχει για τον τρόπο που σχετίζεται ο άλλος προς αυτόν. Κάθε σύντροφος συμπληρώνει ένα ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της σχέσης του με την/ τον σύντροφο του/ της (*Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του Εαυτού*) και ένα δεύτερο, που αφορά στην αξιολόγηση της σχέσης της/ του συντρόφου του/ της προς αυτόν/ αυτήν (*Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του Άλλου ατόμου*). Κάθε ένα από τα τέσσερα ερωτηματολόγια περιλαμβάνει 48 ερωτήσεις, 6 για κάθε υποκλίμακα/τμήμα του Οκταγώνου, στην οποία θεωρία βασίζεται.

**2. Το ερωτηματολόγιο US: εμείς ως ζευγάρι**

Για να αξιολογηθεί η σχέση του ζευγαριού χρησιμοποιήθηκε το US το οποίο είναι το ίδιο για κάθε σύντροφο. Το ερωτηματολόγιο έχει 20 ερωτήσεις, οι οποίες απαντώνται με αλήθεια ή λάθος και μετρά πώς κάθε σύντροφος πιστεύει ότι τα πηγαίνει το ζευγάρι. Κάθε απάντηση βαθμολογείται με μηδέν ή ένα. Η μέγιστη βαθμολογία είναι 20, και δηλώνει αρνητική σχέση δηλαδή, όσο μεγαλύτερη βαθμολογία τόσο χειρότερη σχέση.

### 3.6. Ερευνητικές Υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις στις οποίες βασίστηκε η έρευνα είναι οι ακόλουθες:

1. Ζευγάρια με ίδια κατασκευή εαυτού θα είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τον γάμο τους, σε σύγκριση με ζευγάρια εκ των οποίων ο ένας σύντροφος θα έχει ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού και ο άλλος αλληλοεξαρτώμενη.
2. Ζευγάρια που και οι δυο σύντροφοι θα έχουν ισχυρή αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού θα είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τον γάμο τους, σε σύγκριση με ζευγάρια που και οι δύο σύντροφοι θα έχουν ισχυρή ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού.
3. Η ικανοποίηση από την ζωή θα σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την συζυγική σχέση, περισσότερο σε άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού παρά σε άτομα με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού.
4. Το φύλο, η ηλικία, το εκπαιδευτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, η χώρα γέννησης, το μέρος διαμονής (πόλη, κωμόπολη, χωριό) η ποιότητα της συζυγικής σχέσης και το εισόδημα θα συνδέονται θετικά με την ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού και αρνητικά με την αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού.
5. Τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού θα λαμβάνουν μεγαλύτερη κοινωνική στήριξη από τον/ την σύντροφο και όχι από τους φίλους, σε αντίθεση με τα άτομα με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού που θα λαμβάνουν μεγαλύτερη κοινωνική στήριξη από τους φίλους.

### 3.8 Στατιστική Ανάλυση Ερευνητικών Υποθέσεων

Η διαφορά στο επίπεδο ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού μεταξύ των δύο συντρόφων δεν ήταν στατιστικά σημαντική (3.8 έναντι 3.7,  $t_{(196)} = 1.816$ ,  $p > .05$ ). Μη στατιστικά σημαντική ήταν η διαφορά και για το επίπεδο αλληλοεξαρτώμενης κατασκευής εαυτού (3.6 έναντι 3.6,  $t_{(196)} = -.963$ ,  $p > .05$ ). Δηλ. και οι δύο σύντροφοι είχαν το ίδιο περίπου επίπεδο ανεξάρτητης και αλληλοεξαρτώμενης κατασκευής εαυτού μεταξύ τους.

#### *1<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση*

Η διαφορά των μέσων όρων για την ικανοποίηση από το γάμο τους (όπως αξιολογείται με το US) μεταξύ των ζευγαριών με ίδια κατασκευή εαυτού (Μ.Ο.=3,23, Τ.Α.= 4,9) και των ζευγαριών με διαφορετική κατασκευή εαυτού (Μ.Ο. =2,87, Τ.Α.=3,2) δεν ήταν στατιστικά σημαντική ( $t=0,560$ ,  $df=195$ ,  $p=0,576$ ).

#### *2<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση*

Τα ζευγάρια που και οι δυο σύντροφοι έχουν υψηλή ή χαμηλή αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή έχουν καλύτερη σχέση / μεγαλύτερη ικανοποίηση από το γάμο τους (US: 2,3) σε σύγκριση με τα ζευγάρια που οι σύντροφοι έχουν διαφορετικού βαθμού αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή (ο ένας υψηλή και ο άλλος χαμηλή) (US: 4,5;  $t_{(195)} = -3.411$ ,  $p < .001$ ).

Όπως ήταν αναμενόμενο, όταν και οι δύο σύντροφοι έχουν τον ίδιο βαθμό ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού, σχετίζονται μεταξύ τους συνολικά περισσότερο αρνητικά (CREOQ: 46.7) και εκφράζουν περισσότερη αρνητική εγγύτητα στη σχέση τους (6.8) από τους συντρόφους που έχουν διαφορετικό βαθμό ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού (Σύνολο CREOQ: 42,8 και Εγγύτητα: 4,9,  $t_{(194)} = 2.049$ ,  $p = .042$  και  $t_{(194)} = 3.744$ ,  $p < .001$ , αντίστοιχα).

### **3<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση**

Για το σύνολο των ζευγαριών, η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται **αρνητικά στατιστικά σημαντικά** με την ικανοποίηση από την συζυγική σχέση (US:  $r=-0,145$ ,  $p=0,004$ ) και την ποιότητα των συζυγικών σχέσεων (CREOQ3:  $r=-0,137$ ,  $p=0,007$ ). Δηλ. όσο λιγότερη ικανοποίηση από την συζυγική σχέση και περισσότερο αρνητικές συζυγικές σχέσεις, τόσο λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή.

Όταν και οι δύο σύντροφοι έχουν υψηλό επίπεδο ανεξάρτητης κατασκευής, η ικανοποίηση από τη ζωή των αντρών και των γυναικών σχετίζεται αρνητικά με την ποιότητα της συζυγικής τους σχέσης, όπως αξιολογήθηκε με το US ( $r=-,198$ ,  $p=,031$  και  $r=-,237$ ,  $p=,010$ , αντίστοιχα). Δηλ. όσο πιο αρνητική είναι η συζυγική τους σχέση τόσο λιγότερο είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή. Αρνητική σχέση βρέθηκε και μεταξύ των μεταβλητών συζυγικές σχέσεις αντρών (όπως αξιολογήθηκε με το CREOQ3) και ικανοποίηση από τη ζωή ( $r=-,192$ ,  $p=,036$ ). Δηλ. οι σύζυγοι όσο πιο αρνητικές αξιολογούν τις σχέσεις τους με τη σύζυγο, τόσο λιγότερο ικανοποιημένοι είναι από τη ζωή. Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση για τις γυναίκες.

Όταν και οι δύο σύντροφοι έχουν υψηλό επίπεδο αλληλοεξαρτώμενης κατασκευής, η μόνη στατιστικά σημαντική σχέση που βρέθηκε είναι ότι η ικανοποίηση από τη ζωή των γυναικών σχετίζεται αρνητικά με την ποιότητα της συζυγικής τους σχέσης, όπως αξιολογήθηκε με το US ( $r=-,221$ ,  $p=,012$ ).

### **4<sup>η</sup> Ερευνητική Υπόθεση**

Στο δείγμα μας βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς το επίπεδο (υψηλό ή χαμηλό) ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού ( $\chi^2=3,515$ ,  $df=1$ ,  $p=0,38$ ). Συγκεκριμένα βρέθηκε ότι οι άνδρες έχουν υψηλές τιμές ανεξάρτητης κατασκευής σε ποσοστό 51,7% παρά χαμηλές 48,3%, ενώ οι γυναίκες βρέθηκε το αντίθετο (έχουν χαμηλές τιμές σε ποσοστό 57,7% παρά υψηλές 47,1%).

Η ηλικία βρέθηκε ότι επηρεάζει τις τιμές στο επίπεδο ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού ( $\chi^2=10,559$   $df=3$ ,  $p=0,14$ ). Όπως ήταν αναμενόμενο, τα άτομα μικρής ηλικίας (ηλικιακή ομάδα 26-35) λαμβάνουν υψηλές τιμές στην ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού (56,2%) παρά χαμηλές (43,8%), ενώ οι μεγαλύτεροι σε ηλικία (ηλικιακή ομάδα 36-45 και 46+) λαμβάνουν περισσότερο χαμηλές τιμές (60,3% και

66,1%, αντίστοιχα) παρά υψηλές (39,7% και 33,9%, αντίστοιχα). Ενδιαφέρον είναι ότι τα πολύ νεαρά άτομα (17-25 ετών) παρουσιάζουν περισσότερο χαμηλές τιμές στην ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού (52,9%) παρά υψηλές (47,1%). Δεν βρέθηκε να επηρεάζει την ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού το εκπαιδευτικό επίπεδο ( $\chi^2=,005$ ,  $df=1$ ,  $p=,514$ ), η χώρα γέννησης ( $\chi^2=2,321$ ,  $df=1$ ,  $p=,086$ ), το μέρος διαμονής (πόλη, κωμόπολη, χωριό) ( $\chi^2=1,559$ ,  $df=2$ ,  $p=,459$ ), το εκπαιδευτικό επίπεδο ( $\chi^2=3,269$ ,  $df=2$ ,  $p=,195$ ), η ποιότητα της συζυγικής σχέσης ( $\chi^2=3,892$ ,  $df=4$ ,  $p=,421$ ) και το εισόδημα ( $\chi^2=4,841$ ,  $df=3$ ,  $p=,184$ ).

Όσον αφορά στην **αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού**, δεν βρέθηκε να την επηρεάζει το φύλο ( $\chi^2=,111$ ,  $df=1$ ,  $p=,408$ ), το εκπαιδευτικό επίπεδο ( $\chi^2=3,100$ ,  $df=2$ ,  $p=,212$ ), η χώρα γέννησης ( $\chi^2=,056$ ,  $df=1$ ,  $p=,471$ ), το μέρος διαμονής (πόλη, κωμόπολη, χωριό) ( $\chi^2=,737$ ,  $df=2$ ,  $p=,692$ ), η ποιότητα της συζυγικής σχέσης ( $\chi^2=3,949$ ,  $df=4$ ,  $p=,413$ ) και το εισόδημα ( $\chi^2=4,161$ ,  $df=3$ ,  $p=,245$ ). Βρέθηκε όμως ότι την επηρεάζει η ηλικία ( $\chi^2=11,362$ ,  $df=3$ ,  $p=,010$ ). Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία (36-45 και 46+) παρουσιάζουν στην αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού περισσότερο υψηλές τιμές (56,2% και 69,5%, αντίστοιχα) παρά χαμηλές (43,8% και 30,5%, αντίστοιχα).

### **5<sup>η</sup> Ερευνητική Υπόθεση**

Δεν βρέθηκαν διαφορές ως προς την κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν τα άτομα με υψηλή ή χαμηλή ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού από τον/ την σύντροφο (23,5 έναντι 23,4,  $t=-1,826$ ,  $d.f.= 392$ ,  $p=,072$ ) ή τους φίλους (19,3 έναντι 18,5,  $t=-1,539$ ,  $d.f.= 390$ ,  $p=,125$ ). Τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού λαμβάνουν την ίδια στήριξη από τον/ την σύντροφο είτε έχουν υψηλές είτε χαμηλές τιμές (23,2 έναντι 22,7,  $t=-1,226$ ,  $d.f.= 392$ ,  $p=,221$ ). Ωστόσο, αυτοί που έχουν υψηλές τιμές στην αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού λαμβάνουν περισσότερη στήριξη από φίλους (19,4) από αυτούς που έχουν χαμηλές τιμές (18,4,  $t=-1,963$ ,  $d.f.= 392$ ,  $p=,050$ ).

## 4<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Συζήτηση-Συμπεράσματα

### 4.1. Συζήτηση

Το φαινόμενο της κατασκευής εαυτού, της ικανοποίησης από την ζωή και της ικανοποίησης από την συντροφική σχέση, έχει απασχολήσει και άλλους ερευνητές στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό, οι οποίοι έχουν πραγματοποιήσει έρευνες ώστε να μελετήσουν το παραπάνω φαινόμενο. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνά μας, σε αρκετές περιπτώσεις συμφωνούν με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών. Διακρίναμε όμως και κάποιες διαφορές, γεγονός που υποδεικνύει πως η κατασκευή του εαυτού, η ικανοποίηση από την ζωή και η ικανοποίηση από την συντροφική σχέση διαφέρει από δείγμα σε δείγμα, με αποτέλεσμα να μας δείχνει μια ποικιλομορφία που υπάρχει στις συντροφικές σχέσεις ως προς την κατασκευή εαυτού τους (ανεξάρτητη/αλληλοεξαρτώμενη) σε διάφορους πολιτισμούς. Στο κεφάλαιο αυτό επιχειρείται μια συνολική αποτίμηση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων της έρευνας από τις υποθέσεις που ετέθησαν με αλλά ευρήματα από αντίστοιχες ή παραπλήσιες έρευνες.

Στην έρευνα μας, εξετάσαμε την ικανοποίηση των ζευγαριών στην συζυγική τους σχέση, με ίδια κατασκευή εαυτού και την ικανοποίηση των ζευγαριών εκ των οποίων ο ένας έχει ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού και ο άλλος αλληλοεξαρτώμενη. Αναμέναμε τα ζευγάρια με ίδια κατασκευή εαυτού να είναι περισσότερο ικανοποιημένα στην σχέση τους, σε σύγκριση με τα ζευγάρια εκ των οποίων ο ένας θα είχε αλληλοεξαρτώμενη και ο άλλος ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού. Από τα αποτελέσματα της έρευνας μας δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά καθώς και οι δύο σύντροφοι είχαν το ίδιο περίπου επίπεδο ανεξάρτητης ή αλληλοεξαρτώμενης κατασκευής εαυτού, άρα δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι τα ζευγάρια με ίδια κατασκευή εαυτού θα είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τον γάμο τους σε σχέση με τα ζευγάρια που ο ένας σύντροφος θα έχει ανεξάρτητη και ο άλλος σύντροφος θα έχει αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού και ως εκ τούτου καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι το εύρημα μας διαψεύδει την υπόθεση που είχαμε θέσει. Όμως, υπήρξε η έρευνα του Kafetsios & Nezlek (2002), η οποία επιβεβαιώνει ότι τα ζευγάρια με ίδια κατασκευή εαυτού θα είναι περισσότερο ικανοποιημένα στην συζυγική τους σχέση, σε σύγκριση με τα ζευγάρια που ο ένας σύντροφος θα έχει ανεξάρτητη και ο άλλος σύντροφος αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού. Το



παραπάνω συμπέρασμα προκύπτει σύμφωνα με τους ίδιους, γιατί τα ζευγάρια με ίδια κατασκευή εαυτού θα έχουν κοινές προσδοκίες ο ένας από τον άλλον άρα θα νιώθουν ικανοποίηση από την σχέση τους, ενώ τα ζευγάρια που ένας σύζυγος θα έχει ανεξάρτητη και ο άλλος αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού δεν θα έχουν κοινές προσδοκίες, αξίες, κανόνες, στάσεις και πιστεύω άρα δεν θα νιώθουν ικανοποίηση. Συγκεκριμένα στην περίπτωση, που και οι δύο σύντροφοι θα έχουν διαφορετική κατασκευή εαυτού θα συμβαίνει αυτό διότι, ο μεν ανεξάρτητος δεν θα βιώνει περισσότερο ικανοποίηση στην συντροφική του σχέση γιατί θα δίνει περισσότερη έμφαση στις προσωπικές του ανάγκες και θα του είναι πιο εύκολο να εκφράζει την δυσαρέσκεια του και να καταφεύγει περισσότερο στην λήξη των σχέσεων εάν δεν βιώνει ικανοποίηση στην συντροφική του σχέση, ο δε αλληλοεξαρτώμενος εαυτός θα νοιάζεται να μην πληγώσει τον άλλον, θα δίνει έμφαση στο να ικανοποιήσει τις προσδοκίες του συντρόφου, δεν θα απαιτεί ο σύντροφος του να ικανοποιήσει τις δικές του προσωπικές ανάγκες και ακόμα και εάν είναι δυσαρεστημένος δεν θα του εκφράζει τα συναισθήματα που νιώθει και θα περιμένει να βελτιωθεί η κατάσταση. Ως εκ τούτου και οι μεν και οι δε σύντροφοι να νιώθουν ανικανοποίητοι από την σχέση γιατί κοιτάζουν προς διαφορετική κατεύθυνση.

Επίσης, διερευνήθηκε η ικανοποίηση που έχουν τα ζευγάρια στην συζυγική τους σχέση, με ισχυρή αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού, με τα ζευγάρια που έχουν ισχυρή ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε, ότι ζευγάρια που και οι δύο σύντροφοι είχαν ισχυρή αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού ήταν περισσότερο ικανοποιημένα από τον γάμο τους, σε σύγκριση με τα ζευγάρια που και οι δύο σύντροφοι είχαν ισχυρή ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού. Πράγματι, η υπόθεση που είχαμε θέσει επαληθεύτηκε. Κατά την γνώμη μας μεγαλύτερη αρμονία έχουν οι σύντροφοι με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού γιατί στόχος τους είναι η σχέση, ενώ τα ζευγάρια με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού έχουν σαν πρωταρχικό στόχο όχι τόσο τη σχέση όσο την ικανοποίηση τους από τις ατομικές τους φιλοδοξίες και την επίτευξη της ανεξαρτησίας τους. Σύμφωνα με τον Singelis (1991), ο ανεξάρτητος εαυτός ορίζεται ως «ο μοναδικός και σταθερός» και διαχωρίζεται από το κοινωνικό σύνολο. Τα άτομα που έχουν ισχυρά ανεπτυγμένο τον ανεξάρτητο εαυτό τους δίνουν μεγαλύτερη σημασία στις δικές τους ικανότητες, στα δικά τους χαρακτηριστικά και στους δικούς τους στόχους απ' ότι στις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τις πράξεις των άλλων. Σε αυτή την περίπτωση το άτομο εκφράζεται άμεσα οποτεδήποτε και οπουδήποτε και δεν διστάζει να πει αυτό που σκέφτεται. Ο

αλληλοεξαρτώμενος εαυτός από την άλλη, ορίζεται ως «ευέλικτος και μεταβαλλόμενος» (Singelis, 1994). Τα άτομα με υψηλά ανεπτυγμένο τον αλληλοεξαρτώμενο εαυτό τους σκέφτονται τον εαυτό τους και τους άλλους, έχουν την αίσθηση ότι ο εαυτός τους και οι άλλοι αποτελούν ένα αναπόσπαστο κομμάτι. Επιπροσθέτως, και ο εαυτός και οι άλλοι δεν διαχωρίζονται από μια κατάσταση αλλά διαμορφώνονται από αυτήν. Οι αρμονικές διαπροσωπικές σχέσεις και η ικανότητα προσαρμογής σε διάφορες καταστάσεις είναι πολύ σημαντικές για τον αλληλοεξαρτώμενο εαυτό. Γι' αυτό το λόγο και οι αλληλοεξαρτώμενος εαυτός τείνει να επικοινωνεί έμμεσα και να δίνει μεγάλη προσοχή στα συναισθήματα και μύχιες σκέψεις των άλλων. Αντίθετα, από τον ανεξάρτητο εαυτό, ο αλληλοεξαρτώμενος εαυτός βασίζεται στους άλλους, στις σχέσεις του με τους άλλους.

Οι Markus και Kitayama (1991), αναφέρουν επίσης ότι η κατασκευή του εαυτού παίζει σημαντικό ρόλο *στις συναισθηματικές, γνωστικές και κινητήριες διαδικασίες και κατά συνέπεια επηρεάζει και την ψυχολογική ευεξία του ατόμου*. Οι παραπάνω ερευνητές αποδεικνύουν την επίδραση της κατασκευής του εαυτού στις εμπειρίες του ατόμου, υποστηρίζοντας, με την βοήθεια εμπειρικών δεδομένων, ότι τα άτομα με μια ανεξάρτητη εικόνα του εαυτού εκφράζουν και βιώνουν συχνά συναισθήματα εγωκεντρικά ή αλλιώς συναισθήματα που προωθούν την κοινωνική απεμπλοκή. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να είναι θυμός, ματαίωση ή υπερηφάνεια, τα οποία σχετίζονται με την προσωπική επιτυχία ή την παραβίαση προσωπικών στόχων και επιθυμιών. Αντίθετα, τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενο εαυτό εκφράζουν και βιώνουν συχνότερα συναισθήματα που σχετίζονται με τους άλλους ή συναισθήματα που προωθούν την κοινωνική εμπλοκή. Παραδείγματα τέτοιων συναισθημάτων είναι η συμπάθεια, η ενσυναίσθηση ή το συναίσθημα, τα οποία σχετίζονται με συμπεριφορές που τείνουν προς την σύνδεση και την υποστήριξη των ατόμων μεταξύ τους.

Επίσης, στην έρευνα μας διερευνήθηκε η συσχέτιση της ικανοποίησης από την ζωή σε ζευγάρια με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού και σε ζευγάρια με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού. Στο δείγμα μας για το σύνολο των ζευγαριών η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση από την συζυγική σχέση και την ποιότητα των συζυγικών σχέσεων. Δηλαδή, όσο λιγότερη ικανοποίηση από την συζυγική σχέση και περισσότερο αρνητικές συζυγικές σχέσεις, τόσο λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Συγκεκριμένα, στους συντρόφους που και οι δύο είχαν υψηλό επίπεδο ανεξάρτητης κατασκευής, η ικανοποίηση από την ζωή των

ανδρών και των γυναικών, σχετίστηκε αρνητικά με την ποιότητα της συζυγικής σχέσης. Δηλαδή, όσο πιο αρνητική εκφράζουν την συζυγική τους σχέση, τόσο λιγότερο είναι ικανοποιημένοι είναι και από την ζωή τους. Στην περίπτωση των ανδρών, συζύγων με υψηλό επίπεδο ανεξάρτητης κατασκευής βρέθηκε ότι όσο πιο αρνητικές αξιολογούν τις σχέσεις τους με την σύζυγο, τόσο λιγότερο ικανοποιημένοι είναι από την ζωή. Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση για τις γυναίκες. Στην περίπτωση που και οι δύο σύντροφοι είχαν υψηλό βαθμό αλληλοεξαρτώμενης κατασκευής, δηλαδή οι γυναίκες σύζυγοι όσο πιο αρνητικές αξιολογούν την σχέση τους με τον σύζυγο τόσο λιγότερο ικανοποιημένες είναι από την ζωή. Για τους άνδρες δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση.

Ο ανεξάρτητος εαυτός σχετίστηκε αρνητικά με την ικανοποίηση από την ζωή, εύρημα της έρευνας μας το οποίο δεν συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες. Για παράδειγμα έχει βρεθεί ότι ο ανεξάρτητος εαυτός συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την ζωή (το ευ ζην). Το ευ ζην (subjective well-being) αναφέρεται, σύμφωνα με τον Diener (1984), ως το «σύνολο των γνωστικών και συναισθηματικών αξιολογήσεων», στις οποίες προβαίνουν το άτομα για την ζωή τους. Αποτελείται από τρία αλληλεπιδρώντα συστατικά στοιχεία, την ικανοποίηση απ' τη ζωή (γνωστικό στοιχείο), το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα (τις ευχάριστες και δυσάρεστες διαθέσεις/ τα συναισθήματα του ατόμου). Οι ατομικιστές σύμφωνα με τον Diener (1984) είναι πιο πιθανόν να βιώνουν θετικά συναισθήματα, καθώς προσανατολίζονται και ενεργούν με βάση τις προσωπικές τους ανάγκες και στόχους, σε αντίθεση με τους κολεκτιβιστές που δίνουν έμφαση στις ανάγκες των άλλων.

Επιπρόσθετα, ελέγξαμε το φύλο την ηλικία, το εκπαιδευτικό επίπεδο, την χώρα γέννησης, τον τόπο διαμονής (πόλη, κομόπολη, χωριό), την ποιότητα συζυγικής σχέσης και το εισόδημα και κατά πόσο όλα τα παραπάνω συνδέονται θετικά με την ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού και αρνητικά με την αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού.

Στο δείγμα μας βρέθηκε ότι το φύλο επηρεάζει την ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού. Βρέθηκε ότι οι άνδρες είχαν υψηλές τιμές ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού ενώ οι γυναίκες βρέθηκε ότι είχαν χαμηλές τιμές ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού. Αυτό φαίνεται να επιβεβαιώνεται και από τον Gilligan (1982) και τους Green et al (2005), οι οποίοι διέκριναν ότι οι άνδρες χαρακτηρίζονται από περισσότερο ατομικισμό ενώ οι γυναίκες από περισσότερη αλληλεξάρτηση/συλλογικότητα. Ο Gilligan (1982) διέκρινε μάλιστα, τις διαφορές στην συμπεριφορά των δύο φύλων σε

μια σχέση με την οπτική του φόβου των αντρών να συμβιβάσουν την ανεξαρτησία τους και της ανάγκης των γυναικών να βιώσουν την επαφή. Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων πιθανόν να σχετίζονται με το είδος και τον τύπο της επαφής μεταξύ τους. Είναι σύνηθες ότι οι άντρες βλέπουν το σενάριο της αυτονομίας μέσα στην σχέση ως πιο επιθυμητό και ανταποκρίνονται με λιγότερο αρνητισμό σε μια τέτοια κατάσταση. Οι γυναίκες αντιθέτως θεωρούν πως το σενάριο της «υποχρέωσης-δέσμευσης» σαν βασικό στοιχείο της σχέσης, είναι πιο επιθυμητό και φέρει μεγαλύτερη ικανοποίηση στο ζευγάρι. Στους άντρες, σύμφωνα με ερευνητικά στοιχεία, η δέσμευση προκαλεί περισσότερα αρνητικά συναισθήματα και δυσκολίες διαχείρισης από ότι η αυτονομία, ειδικότερα όταν δεν τους είναι και επιθυμητή (Buunk, 2005). Όμως η έρευνα έδειξε πως το ζευγάρι της «δέσμευσης» λαμβάνει μεγαλύτερη ευτυχία από ότι το ζευγάρι της «αυτονομίας», αλλά και τα δύο ζευγάρια είναι το ίδιο ιδατά σε κάποιον που είναι μόνος. Το παράδοξο είναι ότι οι γυναίκες έχουν μικρότερη θέληση για να συνεχίσουν την σχέση μελλοντικά από ότι οι άντρες ενώ η πιθανότητα της αυτονομίας φαίνεται πιο ευχάριστη και ιδανική στο μέλλον για τις γυναίκες σε σύγκριση με τους συντρόφους τους (Buunk, 2005).

Επίσης, ένας ακόμη παράγοντας επηρεάζει την ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού αυτός είναι η ηλικία. Στο δείγμα βρέθηκε τα άτομα μικρής ηλικίας (26-35) λαμβάνουν υψηλές τιμές ανεξάρτητης κατασκευής παρά χαμηλές, ενώ τα πολύ νεαρά άτομα (17-25) και τα μεγαλύτερης ηλικίας (36-45 και 45+) παρουσιάζουν χαμηλές τιμές ανεξάρτητης κατασκευής παρά υψηλές. Την ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού δεν βρέθηκε να την επηρεάζει το εκπαιδευτικό επίπεδο, η χώρα διαμονής, το μέρος διαμονής, η ποιότητα των συζυγικών σχέσεων και το εισόδημα. Όπως ήταν αναμενόμενο τα νεαρά σε ηλικία άτομα προσανατολίζονται προς την ανεξαρτησία στις σχέσεις τους, ενώ τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να προσανατολίζονται προς την εξάρτηση στις σχέσεις τους. Σχετικά με την ηλικία, έρευνα των Goodwin και Cramer (2000), σε Ινδούς μετανάστες στην Αγγλία, έδειξε ότι οι πιο νέοι Ινδοί εάν και διατηρούν βασικές κολεκτιβιστικές αξίες, αφομοιώνουν αρκετές ατομικιστικές αξίες. Στην επίδραση της ηλικίας και του μορφωτικού επιπέδου κατέληξε και έρευνα του Mishra (1994) σε ινδικό πληθυσμό σύμφωνα με την οποία οι νεότεροι σε ηλικία και οι πιο μορφωμένοι ήταν και πιο ατομικιστές. Επιπρόσθετα σε έρευνες βρέθηκαν τα άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου χαρακτηρίζονται από περισσότερο ατομικισμό σε σχέση με άτομα χαμηλότερης μόρφωσης (Green et al 2005). Επιπλέον, το μέρος διαμονής στην δική μας έρευνα δεν φαίνεται να επηρεάζει την κατασκευή εαυτού.

Όμως εμείς, προσδοκούσαμε να το επηρεάζει γιατί θεωρούμε ότι όταν το άτομο ζει σε μεγάλη πόλη ή σε χωριό αυτό να έχει σαν αποτέλεσμα να επηρεάζει τις αξίες του, διότι θεωρούμε ότι τα άτομα που ζουν σε μικρές επαρχιακές πόλεις ή σε χωριά χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη συλλογικότητα, ενώ τα άτομα που ζουν σε μεγάλα αστικά κέντρα χαρακτηρίζονται από περισσότερο από ατομικισμό. Μάλιστα, η Ελλάδα σύμφωνα με έρευνες των Kafetsios και Nezelek (2004) και Καφέτσιος και Λεοντοπούλου (2006), χαρακτηρίστηκε ως μια κολεκτιβιστική/ συλλογική κουλτούρα, με χαμηλότερα, αλλά ωστόσο υπαρκτά, επίπεδα ατομικισμού. Το ίδιο υποστηρίζει και ο Hofstede (1980). Ωστόσο, σύμφωνα με τον Georgas (1989), οι πολιτισμικές αξίες της Ελλάδας έχουν αλλάξει, καθώς σε παλαιότερες εποχές ήταν κατεξοχήν κολεκτιβιστικές, ενώ τώρα τείνει να ισχυροποιηθούν και οι ατομικιστικές αξίες. Πιο πρόσφατη έρευνα των Green, Deschamps και Paez (2005), στην οποία μελετήθηκαν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ατομικισμού και συλλογισμού σε είκοσι χώρες, η Ελλάδα βρέθηκε να βρίσκεται στο μεταίχμιο μεταξύ ατομικισμού και συλλογικότητας.

Ως προς την αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού μόνο η ηλικία βρέθηκε να την επηρεάζει και όχι τόσο το φύλο, το εκπαιδευτικό επίπεδο, η χώρα γέννησης, το μέρος διαμονής, η ποιότητα των συζυγικών σχέσεων και το εισόδημα. Συγκεκριμένα στο δείγμα μας βρέθηκε ότι τα άτομα ηλικίας από 36-45 και 46+ παρουσιάζουν αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού περισσότερο υψηλές τιμές παρά χαμηλές τιμές.

Επιπρόσθετα εξετάσαμε την κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν τα ζευγάρια με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού και τα ζευγάρια με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού. Από τα ευρήματα μας, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα ως προς την κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν από τον σύντροφο ή τους φίλους τους τα άτομα με υψηλού ή χαμηλού βαθμού ανεξάρτητη κατασκευής εαυτού. Αντίθετα βρέθηκε τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού λαμβάνουν την ίδια στήριξη από τον/ την σύντροφο είτε έχουν υψηλές είτε χαμηλές τιμές. Ωστόσο, αυτοί που έχουν υψηλές τιμές στην αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού λαμβάνουν περισσότερη στήριξη από φίλους από αυτούς που έχουν χαμηλές τιμές. Αρά, η υπόθεση που είχαμε θέσει για τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού και για τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού, ως προς την κοινωνική στήριξη απορρίφθηκε.

Αν κάποιος προσπαθούσε να απαντήσει στο ερώτημα πότε η κοινωνική στήριξη είναι μεγαλύτερη, στην περίπτωση των ατόμων με ανεξάρτητη ή αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή του εαυτού, τότε πιθανότατα να έδινε αυθόρμητα την απάντηση ότι μεγαλύτερη κοινωνική στήριξη απολαμβάνουν τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή του εαυτού από τον σύντροφο, ενώ από τους φίλους είναι πιο πιθανόν αυτοί με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού. Τα ερευνητικά δεδομένα, όμως, είναι αρκετά συγκεκριμένα. Αρκετές είναι οι έρευνες που δείχνουν ότι μεγαλύτερη κοινωνική στήριξη απολαμβάνουν άτομα με ανεξάρτητη και όχι με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού (Goodwin & Cramer, 2000).

Στην έρευνα των Goodwin και Cramer (2000) διερευνήθηκε η κοινωνική στήριξη σε παντρεμένα ζευγάρια Ινδών (κολεκτιβιστική κουλτούρα). Όπως διαπιστώθηκε, τα περισσότερα παντρεμένα ζευγάρια λύνουν μεταξύ τους τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στον γάμο τους. Η εμπλοκή της οικογένειας στην λύση αυτών των προβλημάτων έρχεται πολύ αργότερα και αποτελεί το δεύτερο βήμα για την λύση τους. Από τα άτομα της οικογένειας στα οποία καταφεύγει σε αυτές τις περιπτώσεις για υποστήριξη το άτομο, προτιμώνται οι συγγενείς εξ αίματος, γιατί υπάρχει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη μεταξύ τους και γιατί υπάρχει η πεποίθηση ότι θα καταλάβουν καλύτερα τα προβλήματα τους.

Στο ίδιο συμπέρασμα κατέλεξε και η έρευνα των Taylor et al. (2004), όπου και έγινε σύγκριση μεταξύ της χρήσης κοινωνικής στήριξης (συναισθηματικής και πρακτικής) σε περιόδους στρες μεταξύ Αμερικανών και Ασιατών. Τα αποτελέσματα όπως αναμενόταν έδειξαν τους Αμερικάνους (κολεκτιβιστική κουλτούρα) να ζητούν περισσότερο κοινωνική στήριξη από τους οικείους τους σε σχέση με τους Ασιάτες. Στην συγκεκριμένη έρευνα οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι οι λόγοι που δεν εκθέτουν τα προβλήματα τους σε τρίτους είναι: 1. Ο φόβος ότι αν πουν τα προβλήματα τους οι άλλοι θα τους κριτικάρουν αρνητικά και θα διαταράξουν την ισορροπία των σχέσεων. 2. Η επιθυμία να διατηρήσουν την αξιοπρέπεια τους και ο φόβος να ντροπιαστούν 3. Η πεποίθηση ότι, λέγοντας τα προβλήματα τους στους άλλους, δεν πρόκειται να λυθεί κάτι, αλλά μάλλον τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα γι' αυτούς γιατί, εκτός του ότι το πρόβλημα τους θα παραμένει θα αισθάνονται άσχημα γιατί θα τους έχουν επιβαρύνει. 4. Η πεποίθηση ότι ο καθένας έχει την ευθύνη να λύνει μόνος του τα προβλήματα του.

Στην έρευνα του ο Kafetsios (2006), διερευνήθηκαν οι λειτουργικές και δομικές πλευρές της κοινωνικής στήριξης στην Ελλάδα, που θεωρείται μια κυρίως συλλογική

κοινωνία και στην Αγγλία που θεωρείται μια κατεξοχήν ατομικιστική κοινωνία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο η συχνότητα των επαφών με φίλους και γνωστούς (δομική πλευρά της κοινωνικής στήριξης), όσο και η ικανοποίηση από αυτές τις επαφές (λειτουργική πλευρά της κοινωνικής στήριξης), ήταν σαφώς μικρότερη στην Ελλάδα σε σύγκριση με την Αγγλία. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι σε δεδομένα που συγκεντρώθηκαν από 22 Ευρωπαϊκές χώρες και τα οποία παρουσιάζονται στην ίδια έρευνα η Ελλάδα βρίσκεται στις τελευταίες θέσεις, όσον αφορά την συχνότητα των κοινωνικών επαφών, όσο και στην ικανοποίηση από την ζωή και την χαρά ως συναίσθημα.

Όπως φαίνεται, η κοινωνική στήριξη στα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού προκαλεί αρνητικά συναισθήματα και αρνητικές σκέψεις, που μάλλον οι συζητήσεις για τα προβλήματα τους επιβαρύνει παρά τους ανακουφίζει. Κατά την γνώμη μας πιστεύουμε ότι συμβαίνει αυτό, γιατί τα άτομα εκθέτοντας τα προβλήματα τους στους οικείους τους, θεωρούν τα προβλήματα τους δεν θα λυθούν και ίσως γίνουν χειρότερα με την ανάμειξη «τρίτων» αλλά και μπορεί να μην θέλουν να «χαλάσουν» την εικόνα μιας καλής συντροφικής σχέσης που θέλουν να δείχνουν στους οικείους τους. Σύμφωνα με τους Smith και Bond (1998), η έκφραση των συναισθημάτων και των βαθύτερων σκέψεων ενός ατόμου, στα άτομα με ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού, εξυπηρετεί την ανάγκη της πιο ουσιαστικής και εις βάθος γνωριμίας με ένα άλλο άτομο. Στα άτομα όμως, με αλληλεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού είναι πιο σημαντική για την εγκαθίδρυση μιας σχέσης η γνώση του κοινωνικού τους ρόλου και όχι τόσο η γνώση της προσωπικής τους ιστορίας.

## 4.2 Συμπεράσματα

Μετά τη διαδικασία επεξεργασίας των ερωτηματολογίων τις συσχετίσεις μας επί των απαντήσεων, είναι δυνατόν να προχωρήσουμε στην εξαγωγή των ακόλουθων συμπερασμάτων:

1. Και οι δύο σύντροφοι είχαν την ίδια περίπου κατασκευή εαυτού (ανεξάρτητη και αλληλοεξαρτώμενη). Άρα, το είδος της κατασκευής δεν επηρέαζε την ικανοποίηση από τον γάμο.
2. Τα ζευγάρια με ίδιο βαθμό αλληλοεξαρτώμενης κατασκευής εαυτού (υψηλό ή χαμηλό βαθμό) έχουν καλύτερη σχέση / μεγαλύτερη ικανοποίηση από το γάμο τους σε σύγκριση με τα ζευγάρια που οι σύντροφοι έχουν διαφορετικού βαθμού αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή, ενώ τα ζευγάρια με τον ίδιο βαθμό ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού σχετίζονται μεταξύ τους πιο αρνητικά και εκφράζουν περισσότερη αρνητική εγγύτητα στη σχέση τους από τα ζευγάρια που έχουν διαφορετικό βαθμό ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού.
3. Η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση από την συζυγική σχέση (US) και την ποιότητα των συζυγικών σχέσεων (CREOQ3). Δηλ. όσο λιγότερη ικανοποίηση από την συζυγική σχέση και περισσότερο αρνητικές συζυγικές σχέσεις, τόσο λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Όσο πιο αρνητική είναι η συζυγική σχέση των ζευγαριών με υψηλό επίπεδο ανεξάρτητης κατασκευής, τόσο λιγότερο ικανοποιημένοι είναι από τη ζωή. Το ίδιο βρέθηκε και για τους άντρες, όχι όμως για τις γυναίκες. Η ίδια σχέση επιβεβαιώθηκε μόνο για τις γυναίκες με υψηλό επίπεδο αλληλοεξαρτώμενης κατασκευής.
4. Οι άνδρες έχουν περισσότερο υψηλές τιμές ανεξάρτητης κατασκευής, ενώ οι γυναίκες βρέθηκε να έχουν περισσότερο χαμηλές τιμές. Η ηλικία βρέθηκε ότι επηρεάζει τις τιμές στο επίπεδο ανεξάρτητης κατασκευής εαυτού (τα άτομα μικρής ηλικίας λαμβάνουν υψηλές τιμές, ενώ οι μεγαλύτεροι σε ηλικία λαμβάνουν χαμηλές τιμές). Αντίστροφα επηρεάζει την αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού η ηλικία (Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία παρουσιάζουν υψηλές τιμές, ενώ οι νεαρότεροι λαμβάνουν χαμηλές τιμές). Το εκπαιδευτικό επίπεδο, το μέρος διαμονής (πόλη, κωμόπολη, χωριό), το εκπαιδευτικό επίπεδο, η ποιότητα της συζυγικής σχέσης και το εισόδημα δεν επηρεάζουν ούτε την ανεξάρτητη ούτε την αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού.



5. Δεν βρέθηκαν διαφορές ως προς την κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν τα άτομα με υψηλή ή χαμηλή ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού από τον/ την σύντροφο ή τους φίλους, αλλά βρέθηκαν για τα άτομα με αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού: αυτοί που έχουν υψηλές τιμές στην αλληλοεξαρτώμενη κατασκευή εαυτού λαμβάνουν περισσότερη στήριξη από φίλους από αυτούς που έχουν χαμηλές τιμές.

### 4.3. Περιορισμοί Έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα παρουσιάζει ορισμένες σημαντικούς περιορισμούς:

- ✓ Κοινωνικές έρευνες, όπως η παρούσα, που επιχειρούν μέσα από ποσοτικά μεθοδολογικά εργαλεία (ερωτηματολόγιο) τη μέτρηση ποιοτικών δεδομένων, οι οποίες ενέχουν το στοιχείο της υποκειμενικότητας στην αντίληψη των ερωτήσεων αλλά και της δυναμικής των σχέσεων, είναι αδύνατο να εισέλθουν στη λογική των αριθμών και της στατιστικής έρευνας με αποτέλεσμα. Ωστόσο, αποτελούν σημαντικές προσπάθειες και διαπιστώνουν επικρατούσες “τάσεις”.
- ✓ Το είδος του δείγματος δεν ευνοεί τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στο γενικότερο πληθυσμού καθώς αφορά ζευγάρια τα οποία ζουν κυρίως στην Κρήτη και την Ρόδο.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### *Ελληνική Βιβλιογραφία*

- Βαβηλή, Μ. (2008) *Αυτοεκτίμηση και Αυτοαντίληψη Ελλήνων και αλλοδαπών μαθητών της Έ Δημοτικού και ο βαθμός ανταπόκρισης στις προσδοκίες των συμμαθητών τους*. Πτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Πατρών.
- Ευθυμίου, Κ. (1976) *Ψυχολογία της Μαθήσεως και της Προσωπικότητας*. Αθήνα: Ατραπός
- Καφέτσιος, Κ. και Λεοντοπούλου, Σ. (2006) *Πολιτισμικά Σύνδρομα και Κατασκευή Εαυτού: Επιδράσεις στο συναίσθημα και στο Ευ Ζην*. Στο Μ. Πούρκος, (Επιμ.) Κοινωνικό-Ιστορικό-Πολιτισμικές προσεγγίσεις στην ψυχολογία και στην εκπαίδευση (σελ.252-267). Αθήνα: Ατραπός
- Καλαϊτζάκη, Α.Ε. & Νέστορος, Ι.Ν. (2002) *Οι ενδοοικογενειακές σχέσεις ατόμων με ψυχωικά συμπτώματα: Περιγραφή και αξιολόγηση βάσει της θεωρίας του Διαπροσωπικού Οκταγώνου*. Στο Ν. Πολεμικός, Μ. Καϊλα & Φ. Καλαβάσης (Επιμέλεια), Εκπαιδευτική, Οικογενειακή και Πολιτική Ψυχοπαθολογία (Τόμος Β΄: Αποκλίνουσες διαστάσεις στο χώρο της οικογένειας) Ατραπός (σελ. 140-163). Αθήνα: Ατραπός.
- Καραγιαννοπούλου, Λ. (2010) *Κατασκευή του εαυτού ρύθμιση συναισθήματος και ευεξία: ενδείξεις για την επίδραση των συναισθημάτων στο ευ ζην*. Πτυχιακή Εργασία. Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- Κατέρη, Ε. (2011) *Η σχέση της κατασκευής εαυτού με τον επιπολιτισμό και με την υγεία/ψυχολογική προσαρμογή Αλβανών και Ινδών μεταναστών*. Δικτατορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Κρήτης
- Λεοντάρη, Α. (1996) *Αυτοαντίληψη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Λεονταρή, Α. (1998) *Αυτοαντίληψη (δ΄ έκδοση)*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001) *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Ματσαγούρα, Η. (1983) *Αυτοαντίληψη- Αυτοεκτίμηση και Μάθηση: Θεωρία και Παιδαγωγικές Συνεπαγωγές*. Σύγχρονη Εκπαίδευση, τεύχος 122, σ.σ.43-44.

- Μικρτσιαν, Α. (2013) *Κατασκευή του εαυτού και αυτοεκτίμηση*. Πτυχιακή εργασία. Πανεπιστήμιο Κρήτης
- Παπάνης, Ε. (2011) *Η αυτοεκτίμηση, Θεωρία και αξιολόγηση*. Σιδέρης
- Σόντρα, Μ. (2012) *Η γονεϊκή απόρριψη, η συντροφική αποδοχή και η ικανοποίηση από την συντροφικότητα*. Πτυχιακή Εργασία. Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- Σπέντζα, Ε. (2013) *Οργάνωση δεσμού-Κατασκευή εαυτού και ικανοποίηση από τις σχέσεις*. Πτυχιακή εργασία. Πανεπιστήμιο Κρήτης
- Χαϊνς, Ε. (1995) *Μια νέα θεραπευτική πρόταση για την επικοινωνία των συζύγων με προβλήματα γάμου*. Δικτατορική διατριβή. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
- Ψαρρού, Μ. και Ζαφειρόπουλος, Κ. (2001). *Επιστημονική Έρευνα*. Αθήνα: Τυπωθήτω

### ***Ξενογλώσση Βιβλιογραφία***

- Bartholomew, K. (1990) Avoidance of intimacy: An attachment perspective *Journal of Social and Personal Relationships*, 7. 147-178
- **Birtchnel J.**, “*Psychotherapy and the interpersonal octagon*”, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75, 2002, pp. 349-363.
- Bowlby, J. (1969) *Attachment and loss: Vol 1*. New Work: Basic books
- Bowlby, J. (1973) *Attachment and loss: Vol 2. Separation: Anxiety and Anger*. New Work: Basic books
- Burns, R. (1982) *Self Concept—Developing and Education*. Dorset Press, *Dorchester*
- Buunk, A. P. (2005). *How do people respond to others with high commitment or autonomy in their relationships? Journal of Social and Personal Relationships*. 22 (5) 653–672.
- Campbell L., Simpson J. A., Boldry J. G. & Rubbin H. (2010). Trust, Variability in Relationship Evaluation and Relationship Processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99 (1), 14-31.

- Cate, R. M. Lloyd S. A. & Long, E. (1988) *The role of rewards and fairness in developing premarital relationships*. Journal of Marriage and the family comparison within romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (1), 80-95.
- Diener, E., Larsen, R. J. & Emmons, R. A. (1984). *Person X situation interactions: Choice of situations and congruence response models*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 47, 580–592.
- Georgas, J. (1989). Changing family values in Greece: From collectivist to individualist. *Journal of Cross- Cultural Psychology*, 20, 80-91
- Goodwin, R. & Cramer, D. (2000). Marriage and social support in a British- Asian community. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 10, 49- 62.
- Goodwin, R. & Cramer, D. (2000). Marriage and social support in a British- Asian community. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 10, 49- 62.
- Green, E. G. T. Deschamps, J-C. & Paez, D. (2005). Variation of individualism and collectivism within and between 20 countries: A typological analysis. *Journal of Cross- Cultural Psychology*, 36, 321- 339.
- Green, E. G. T. Deschamps, J-C. & Paez, D. (2005). Variation of individualism and collectivism within and between 20 countries: A typological analysis. *Journal of Cross- Cultural Psychology*, 36, 321- 339.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67. 430-445
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work related values*. Beverly Hills
- Hommans, G. C. (1961) *Social behaviour its elementary forms*. London.
- Imamoglu, E. O. & Karakitapoglu- Aygun, Z. (2004). Self- construal"s and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 130, 277- 306.
- Kafetsios, K. & Nezlek, J. B. (2004, July). Attachment and wellbeing: A study of emotion and social support in everyday interaction. Paper presented at the *Biannual Conference of the International Association for Relationship Research*, University of Madison-Wisconsin, Madison, 22- 26 July.
- Kafetsios, K. & Nezlek, J. B. (2002) *Attachment in every day social interaction* *European journal of social Psychology* 32,5, 519-735.

- Kalaitzaki, A.E. & Nestoros, J.N. (2003) The Greek version of the Revised Person's Relating to Others Questionnaire (PROQ2): Psychometric properties and factor structure. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 301-314.
- Kalaitzaki, A.E., Birtchnell, J., & Nestoros, J.N. (2009). Interrelating within the families of young psychotherapy outpatients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(3), 199-215. Published Online: Apr 8 2009 5:53AM. DOI: 10.1002/cpp.613.
- Lockwood P., Dolderman D., Sadler P. & Gercha K. E. (2004). Feeling better
- Marks, S.I.P (1989) *Towards a systems theory of marital quality journal of marriage and the family*, 51. 15-26
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224- 253.
- Mishra, R. C. (1994). Individualist and collectivist orientations across generations. In U. Kim, H. C. Triandis, C. Kagitcibasi, S- C. Choi & G. Yoon (Eds.), *Individualism Collectivism: Theory, Method, and Applications* (pp. 225-239). California: Sage Publications.
- Nye, I.F. (1978) *Is choice and exchange theory the key? Journal of marriage and family*, 40. 219-233
- Pietromonaco, P.R. & Barret, L.S. (1997) Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73. 1409-1423
- Pietromonaco, P.R., & Barret, L.S. (1997) Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73. 1409-1423.
- Rothbard. J., & Shaver. P.R. (1994) Continuity of attachment across the lifespan. Στο M.B. Sperling & W.H. Berman (Επιμ.) *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (σελ. 31-71). New York: Guilford Press.
- Rusbult, C. E. (1983) *A longitudinal test of the investment model. The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvement.* *Journal of Personality and Social Psychology*
- Sabatelly, R.M. & Cecil-Rigo, E. F. (1985) *Rotational Independence and Commitment in Marriage Journal of Marriage on the family*, 47. 931-937

- Schaffer, R.S & Braito R. (1979) *Self-Concept and Role Performance Journal of Marriage and the Family*, 41. 801-811
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20 , 580- 591.
- Singelis, T. M. Bond, M. H. Sharkley, F. & Yiu Lai, C. S. (1999) Unpacking culture's influence on self- esteem and embarrassability: The role of self-construals. *Journal of Cross- Cultural Psychology*, 30 , 315- 341.
- Smith, P. B. & Bond, M. H. (1998) *Social psychology across cultures*. United States: Allyn & Bacon.
- Stuart, R.B. (1969) Operant interpersonal treatment for marital discord. *Journal of consult and Clinical Psychology*, 33. 675-682
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K. & Dunagan, M. S. (2004) *Culture and social support: who seeks it and why?* *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, (3), 354-362.

### **Μεταφρασμένη Βιβλιογραφία**

- Coontz, S. (2005) *Η Ιστορία του Γάμου από την υποταγή στην οικειότητα ή πως η αγάπη νίκησε το γάμο*, Λαζαρίδου, Σ. Αθήνα: ΠΟΛΥΤΡΟΠΟΝ
- Cuber, J. F. & Harroff, P. B. (2000). *Πέντε Τύποι Γάμων, Κείμενα Κοινωνιολογίας του Γάμου και της Οικογένειας* (σελ.275-286). Μετάφραση: Πάλλης, Φ. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Devito, J. A. (2004). *Ανθρώπινη Επικοινωνία*. Μετάφραση: Κουβαράκου, Δ. Αθήνα: Έλλην.
- Dominian, J. (1998). *Μαθήματα Γάμου*. Μετάφραση: Μεταξάς, Σ. Αθήνα: Έλληνικα Γράμματα.
- Kast, V. (2001) *Θύματα και θύτες. Πότε, γιατί και πως αλλάζουν οι ρόλοι*, μεταφρ. Φουντούλη, Κ. Αθήνα: Θυμάρι
- Pervin, L.A. & John, O. (2001) *Θεωρίες Προσωπικότητας*. Μετάφρ. Αλεξανδροπούλου Α. και Δασκαλοπούλου Ε. Αθήνα: Τυπωθύτω
- Satir, V. (1995) *Ανθρώπινη επικοινωνία καλύτερες σχέσεις με τον εαυτό μας και τους άλλους*, μετφρ. Ντούργα, Α. Αθήνα: Δίοδος.
- Verderber, R. F. & Verderber, K. S. (2006). *Δεξιότητες Διαπροσωπικής Επικοινωνίας*. Μετάφραση: Αποστολοπούλου, Α. Αθήνα: Έλλην

- Verderber, R. F. (1998). *Η Τέχνη της Επικοινωνίας*. 8η Έκδοση. Μετάφραση: Σαρρής, Ν. Αθήνα: Έλλην
- Gray J. (2003). *Αντρες και Γυναίκες*. Αθήνα: Θυμάρι
- Satir, V. (1986) *Πλάθοντας Ανθρώπους*. Μεταφρ. Στυλιανούδη, Αθήνα: Κέδρος.

### ***Ηλεκτρονικές Διευθύνσεις***

- [http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/03\\_Heatherton\\_Wyland\\_APP\\_ch.pdf](http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/03_Heatherton_Wyland_APP_ch.pdf)
- <http://her.oxfordjournals.org/content/19/4/357.full#xref-ref-21-1>.
- <http://www.uk.sagepub.com/salkind2study/articles/06Article03.pdf>.
- <http://www.skepsy.gr/index.php/el/articles/112-2010-11-10-12-03-42>.



## V.I. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Έντυπο συναίνεσης στην Έρευνα

#### Σκοπός μας

Είμαστε μια ομάδα φοιτητριών από το ΤΕΙ Κρήτης που στα πλαίσια της πτυχιακής μας εργασίας μελετούμε τον ρόλο της κατασκευής εαυτού στην ικανοποίηση από την ζωή και στην ικανοποίηση από την συζυγική-συντροφική σχέση. Παρακαλούμε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο που έχετε στα χέρια σας και να δώσετε το άλλο να το συμπληρώσει ο/η σύντροφός σας.

#### Η συμπλήρωση του Ερωτηματολογίου είναι Εμπιστευτική και Εθελοντική

ΟΛΕΣ οι απαντήσεις σας θα είναι απολύτως εμπιστευτικές και ανώνυμες. ΔΕΝ θα σας ζητήσουμε το όνομά σας, παρά μόνο ένα κωδικό που θα δημιουργήσετε εσείς οι ίδιοι και για το λόγο αυτό, μόνο εσείς θα μπορείτε να τον αναγνωρίσετε. Οι απαντήσεις σας δεν θα συνδεθούν ποτέ και με κανένα τρόπο μαζί σας. ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΜΗ ΣΗΜΕΙΩΝΕΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΑΣ ΠΟΥΘΕΝΑ.

Η συμμετοχή σας σε αυτή τη μελέτη είναι αυστηρά εθελοντική και δεν είστε υποχρεωμένοι να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο. Αν αποφασίσετε να το απαντήσετε, ο/η σύντροφός σας δεν πρέπει να σας βοηθήσει και εσείς δεν πρέπει να συζητήσετε το ερωτηματολόγιο μαζί του/της ή να του/της το δείξετε. **Όταν συμπληρώσετε τα ερωτηματολόγια παρακαλώ τοποθετήστε τα στην διαφάνεια που σας έχει δοθεί.** Μετά από αυτό, μπορείτε, εάν θέλετε, να το συζητήσετε.

**Μπορείτε να παραλείψετε οποιαδήποτε ερώτηση ή να σταματήσετε την συμπλήρωση οποιαδήποτε στιγμή. Ωστόσο, θα μας βοηθήσετε πολύ εάν απαντήσετε όσες ερωτήσεις μπορείτε. Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Διαβάστε τις οδηγίες σε κάθε ενότητα του ερωτηματολογίου προσεκτικά. Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο το συντομότερο δυνατό.

#### Περισσότερες πληροφορίες για την έρευνα

Μπορείτε να επικοινωνήσετε, με τις φοιτήτριες, που είναι υπεύθυνες για την έρευνα:

- Καρασάββα Σωτηρία ( [www.sotiria\\_rhodes@hotmail.com](mailto:www.sotiria_rhodes@hotmail.com), 699-7996272)
- Νηστικάκη Αντωνία ( [tnistikaki@yahoo.gr](mailto:tnistikaki@yahoo.gr), 697-7087104)
- Τσάπο Εγκλαντίνα ( [eglatsapo1990@hotmail.gr](mailto:eglatsapo1990@hotmail.gr), 694-8711297)

#### ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ ΣΑΣ

Κωδικός \_\_\_\_\_

Ημερομηνία συμπλήρωσης: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Οδηγίες δημιουργίας κωδικού:

[1] το αρχικό του μικρού ονόματος της **γιαγιάς** σας από την **μητέρα** σας

[2] το αρχικό του μικρού ονόματος του **παππού** σας από τον **πατέρα** σας

[3] η ημερομηνία γέννησής σας (σε διψήφιο νούμερο)

[4] τα δύο αρχικά γράμματα του τόπου γέννησής σας

π.χ. [1] Μ (από το Μαρία)

[2] Α (από το Ανδρέας)

[3] 05 (στις 05 του μήνα)

[4] ΡΕ (από το Ρέθυμνο)

ΜΑ05

### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

**Φύλο** (1) Άνδρας  (2) Γυναίκα

**Ηλικία** \_\_\_\_ \_\_\_\_ (σε έτη)

**Οικογενειακή κατάσταση** (1) Έγγαμος  (2) Αρραβωνιασμένος/η   
(3) Συζώ με το/τη συντροφό μου  (4) Έχω σχέση   
(5) Άλλο \_\_\_\_\_

**Πού γεννηθήκατε;** (1) Ελλάδα  (2) Άλλη χώρα

**Ο τόπος γέννησής σας ήταν:** (1) Πόλη  (2) Κομόπολη  (3) Χωριό

**Τόπος μόνιμης διαμονής σας τώρα:**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1) Αττική <input type="checkbox"/>                        | 6) Ήπειρος <input type="checkbox"/>       | (11) Θεσσαλία <input type="checkbox"/>         |
| 2) Στερεά Ελλάδα <input type="checkbox"/>                 | 7) Ιόνια νησιά <input type="checkbox"/>   | (12) Δυτική Ελλάδα <input type="checkbox"/>    |
| 3) Κεντρική Μακεδονία <input type="checkbox"/>            | 8) Βόρειο Αιγαίο <input type="checkbox"/> | (13) Δυτική Μακεδονία <input type="checkbox"/> |
| 4) Κρήτη <input type="checkbox"/>                         | 9) Πελοπόννησος <input type="checkbox"/>  | Άλλο _____ <input type="checkbox"/>            |
| 5) Ανατολική Μακεδονία και Θράκη <input type="checkbox"/> | 10) Νότιο Αιγαίο <input type="checkbox"/> |  |

**Ο τόπος μόνιμης διαμονής σας τώρα είναι:** (1) Πόλη  (2) Κομόπολη  (3) Χωριό

<b>Ποιο επίπεδο εκπαίδευσης έχουν ολοκληρώσει οι γονείς σας και ποιο εσείς;</b>	<b>ΠΑΤΕΡΑΣ</b>	<b>ΜΗΤΕΡΑ</b>	<b>ΕΣΕΙΣ</b>
1) Καθόλου εκπαίδευση			
2) Δημοτικό			
3) Γυμνάσιο			
4) Λύκειο ή μέση τεχνική σχολή			
5) Ι.Ε.Κ.			
6) ΤΕΙ			
7) ΑΕΙ			
8) Μεταπτυχιακές σπουδές (Μάστερ, Διδακτορικό)			

<b>Αναφέρετε ποιο είναι το επάγγελμα των γονιών σας και ποιο το δικό σας;</b>	<b>ΠΑΤΕΡΑΣ</b>	<b>ΜΗΤΕΡΑ</b>	<b>ΕΣΕΙΣ</b>

<b>Αναφέρετε την εργασιακή σχέση που έχουν οι γονείς σας και ποια έχετε εσείς;</b>	<b>ΠΑΤΕΡΑΣ</b>	<b>ΜΗΤΕΡΑ</b>	<b>ΕΣΕΙΣ</b>
1) Μόνιμος			
2) Σύμβαση ορισμένου χρόνου			
3) Σύμβαση αορίστου χρόνου			
4) Σύμβαση έργου			
5) Ωρομίσθιος			
6) Άνεργος			

**Πώς θα χαρακτηρίζατε την οικογενειακή σας κατάσταση;**

- |                 |                          |               |                          |
|-----------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| 1) Κακή         | <input type="checkbox"/> | (4) Καλή      | <input type="checkbox"/> |
| 2) Σχετικά κακή | <input type="checkbox"/> | (5) Πολύ καλή | <input type="checkbox"/> |
| 3) Μέτρια       | <input type="checkbox"/> |               |                          |

**Παρακαλώ αναφέρατε το ετήσιο οικογενειακό σας εισόδημα:**

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 1) 0-11.999 €       | <input type="checkbox"/> |
| 2) 12.000-17.999 €  | <input type="checkbox"/> |
| 3) 18.000-44.999 €  | <input type="checkbox"/> |
| 4) 45.000-74.999 €  | <input type="checkbox"/> |
| 5) 75.000 € και άνω | <input type="checkbox"/> |

**ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ**

Παρακάτω υπάρχουν ερωτήσεις που μετράνε μια ποικιλία συναισθημάτων και συμπεριφορών σε διαφορετικές καταστάσεις. Διαβάστε την κάθε μία κατάσταση που ακολουθεί και απαντήστε, δηλώνοντας το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας.

	Διαφωνώ απόλυτα (1)	Διαφωνώ Κάπως (2)	Ούτε Διαφωνώ – ούτε Συμφωνώ (3)	Συμφωνώ Κάπως (4)	Συμφωνώ απόλυτα (5)
1) Μου αρέσει να ξεχωρίζω και να είμαι διαφορετικός από τους άλλους.					
2) Μπορώ να μιλήσω ανοιχτά με κάποιον που συναντώ για πρώτη φορά, ακόμη και αν αυτός/η είναι μεγαλύτερος /η σε ηλικία.					
3) Ακόμα και εάν διαφωνώ έντονα με τα μέλη της ομάδας μου (οικογένεια, σχολική τάξη, ομάδα συνεργατών, παρέα και τους συνεργάτες) αποφεύγω να τσακωθώ μαζί τους.					
4) Σέβομαι άτομα με μεγαλύτερο κύρος από εμένα (αφεντικό στην δουλειά, αστυνομία-υπηρεσίες) με τα οποία έρχομαι σε επαφή.					
5) Κάνω του κεφαλιού μου ανεξάρτητα από το τι σκέφτονται οι άλλοι.					
6) Εκτιμώ τους μετριόφρονες ανθρώπους.					
7) Είναι σημαντικό για μένα να ενεργώ σαν ανεξάρτητο άτομο.					
8) Μπορώ να θυσιάσω το προσωπικό μου συμφέρον για το καλό της ομάδας στην οποία ανήκω.					
9) Προτιμώ να πω «όχι» κατευθείαν (όταν δεν μου αρέσει κάτι), παρά μισόλογα και να μην με καταλάβουν.					
10) Είναι σημαντικό για μένα να έχω ζωνηρή φαντασία.					
11) Όσον αφορά στις σπουδές μου και τα επαγγελματικά μου σχέδια, οφείλω να λαμβάνω υπόψη τη συμβουλή των γονέων μου.					
12) Νοιώθω ότι η μοίρα μου είναι συνυφασμένη με αυτή των ανθρώπων γύρω μου.					
13) Όταν γνωρίζω για πρώτη φορά κάποιον άνθρωπο προτιμώ να είμαι ευθύς και ειλικρινής.					
14) Νιώθω καλά όταν συνεργάζομαι με άλλους.					

15) Νιώθω άνετα (όχι αμήχανα) όταν με επαινούν ή με επιβραβεύουν					
16) Θα αισθανθώ συνυπεύθυνος αν κάποιος από τα αδέρφια μου αποτύχει σε κάτι.					
17) Συχνά αισθάνομαι ότι οι σχέσεις μου με τους άλλους είναι σημαντικότερες από τις προσωπικές μου επιτυχίες.					
18) Δεν δυσκολεύομαι να παίρνω το λόγο μέσα στην τάξη ή σε μία συνεδρίαση.					
19) Θα έδινα την θέση μου στο λεωφορείο στον καθηγητή μου ή το αφεντικό μου.					
20) Η ευτυχία μου εξαρτάται από την ευτυχία των ανθρώπων που με περιβάλλουν					
21) Η υγεία μου είναι το σημαντικότερο πράγμα για μένα.					
22) Θα παραμείνω στην ομάδα μου εάν με χρειάζεται ακόμα και εάν είμαι δυσαρεστημένος μαζί της.					
23) Προσπαθώ να κάνω το καλύτερο για μένα ανεξάρτητα από τις επιπτώσεις που θα έχει στους άλλους.					
24) Το να είμαι ικανός να φροντίζω τον εαυτό μου είναι πρωταρχικής σημασίας για μένα.					
25) Είναι σημαντικό για μένα να σέβομαι τις αποφάσεις της ομάδας μου.					
26) Η ταυτότητά μου ως πρόσωπο, η ανεξαρτησία μου από τους άλλους, είναι πολύ σημαντικό πράγμα για μένα.					
27) Είναι σημαντικό για μένα να διατηρούνται οι ισορροπίες μέσα στην ομάδα μου.					
28) Συμπεριφέρομαι στο σπίτι και στο σχολείο με τον ίδιο τρόπο					
29) Συνήθως κάνω αυτό που θέλουν οι άλλοι να κάνω, ακόμα και εάν θα ήθελα να κάνω κάτι διαφορετικό.					
30) Συμπεριφέρομαι πάντα με τον ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα με ποιόν είμαι μαζί.					

### ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΩΝ ΑΛΛΩΝ

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν την υποστήριξη που λαμβάνετε από τον/την σύντροφό ή σύζυγό σας και τους φίλους σας. Παρακαλώ βαθμολογείστε σε μια κλίμακα από το 1 έως το 7 πόση βοήθεια ή στήριξη σας προσφέρουν ΤΩΡΑ ο/η σύντροφός ή σύζυγός σας και οι φίλοι σας.

1	2	3	4	5	6	7
Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Μερικές φορές	Πολύ	Πάρα πολύ	Πάντα

<u>Αυτόν τον καιρό πόσο συχνά μπορείτε:</u>	Στο Σύντροφο ή Σύζυγο	Στους Φίλους
1) Να μιλήσετε ειλικρινά, εμπιστευτείτε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας;		
2) Να στηριχτείτε και να στραφείτε σε δύσκολες στιγμές;		
3) Να βρείτε πρακτική βοήθεια;		
4) Να περάσετε χρόνο μαζί;		

### ΚΛΙΜΑΚΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ

Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορείτε να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 ως το 5, σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.

	Διαφωνώ έντονα (1)	Διαφωνώ Κάπως (2)	Ούτε Διαφωνώ – ούτε Συμφωνώ (3)	Κάπως Συμφωνώ (4)	Συμφωνώ έντονα (5)
1) Σε γενικές γραμμές, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική.					
2) Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες.					
3) Είμαι ευχαριστημένος/ η με τη ζωή μου.					
4) Μέχρι στιγμής, έχω πετύχει όσα σημαντικά πράγματα ήθελα στη ζωή μου.					
5) Αν μπορούσα να ξαναζήσω την ζωή μου, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.					

**US: Εμείς ως ζευγάρι:** Σημειώστε εάν ισχύει ή όχι κάθε μία από τις ακόλουθες προτάσεις σχετικά με το πώς είστε ως ζευγάρι με το/τη σύντροφό σας. Προσπαθήστε να είστε ειλικρινής. Αποφύγετε να απαντήσετε για το πώς θα θέλατε να σας βλέπουν οι άλλοι. Απαντήστε για το πώς πραγματικά είστε.

	Αλήθεια (1)	Λάθος (2)
1) Είμαστε καλοί φίλοι		
2) Φαίνεται ότι αποφεύγουμε ο ένας τον άλλο		
3) Βοηθάμε ο ένας τον άλλο στις δυσκολίες		
4) Δεν έχουμε πάρα πολλά κοινά μεταξύ μας		
5) Όταν έχουμε ένα πρόβλημα καθόμαστε και το λύνουμε μαζί		
6) Φαίνεται ότι απομακρυνόμαστε		
7) Υπάρχει πολύ δούνε και λαβείν στην σχέση μας		
8) Δεν μπορούμε να μιλήσουμε για πολύ ώρα χωρίς να αρχίσουμε να τσακωνόμαστε		

9) Εάν έχουμε έναν καβγά, τελειώνει γρήγορα και δεν κρατάμε μετά κακία		
10) Η διασκέδαση έχει χαθεί από τη σχέση μας		
11) Συνήθως μπορεί να δει ο ένας την άποψη του άλλου		
12) Έχουμε λανθασμένη γνώμη ο ένας για τον άλλο		
13) Είμαστε αρκετά ανοικτοί ο ένας με τον άλλο		
14) Δεν απολαμβάνει ο ένας την παρέα/συντροφιά του άλλου		
15) Όταν θέλει ο καθένας μας διαφορετικά πράγματα, συμβιβάζομαστε		
16) Δεν έχουμε πολλά να πούμε ο ένας στον άλλο		
17) Συχνά σκεφτόμαστε το ίδιο πράγμα		
18) Δεν είμαστε καλοί ο ένας για τον άλλο		
19) Πάντα χαιρόμαστε να βλέπει ο ένας τον άλλο		
20) Δεν φαίνεται να συμφωνούμε σε τίποτα		

### **CREOQ3 (self-rating): TO ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΖΕΥΓΟΥΣ**

Οι προτάσεις που υπάρχουν παρακάτω αναφέρονται σε συναισθήματα ή στάσεις που μερικές φορές έχουν οι σύζυγοι ή οι σύντροφοι με τους/τις συζύγους ή συντρόφους τους. Παρακαλώ σημειώστε, τσεκάροντας την κατάλληλη στήλη, το βαθμό που νομίζετε ότι σας ταιριάζει σε σχέση με τον/τη σύντροφό σας. Προσπαθήστε να είστε τελείως ειλικρινής και τίμιος με τον εαυτό σας. Αποφύγετε να δώσετε απαντήσεις σχετικά με το πώς θα θέλατε να είστε, ή για το πώς θα θέλατε οι άλλοι να σκέφτονται για σας, αλλά απαντήστε για το πώς πραγματικά είστε.

	Σχεδόν πάντα αλήθεια (1)	Αρκετές φορές αλήθεια (2)	Μερικές φορές αλήθεια (3)	Σπάνια αλήθεια (4)
1) Έχω την τάση να οργανώνω την ζωή του/της γι' αυτόν/αυτήν				
2) Του/της επιτρέπω να με καταπατά				
3) Δεν μπορώ να πείσω τον εαυτό μου ότι πραγματικά ενδιαφέρεται για μένα				
4) Δεν επικοινωνώ εύκολα μαζί του/της				
5) Προτιμώ να παίρνω εγώ τις αποφάσεις				
6) Με ευχαριστεί αρκετά μερικές φορές να περνάω χρόνο μακριά του/της				
7) Προτιμώ να παίρνει αυτός/αυτή τις αποφάσεις				
8) Με ενοχλεί όταν βγαίνει με άλλους ανθρώπους				
9) Είμαι πρόθυμος/η να τον/την αφήνω να «μπαίνει επικεφαλής»				
10) Προτιμώ να είμαι εγώ αυτός που «μπαίνει επικεφαλής»				
11) Έχει πιο συχνά δίκιο από ότι εγώ				
12) Μου είναι εύκολο να τον/την φροντίζω				
13) Εύκολα υποχωρώ σ' αυτόν/αυτήν				
14) Με θυμώνει πολύ όταν μου ασκεί κριτική				
15) Περιμένω αυτός/αυτή να προσαρμόζεται μαζί μου παρά το αντίθετο				
16) Θεωρώ ότι παίρνω πολλές αποφάσεις για αυτόν/αυτήν				
17) Έχω την τάση να δραπετεύω από αυτόν/αυτήν σε ένα δικό μου κόσμο				
18) Είμαι ικανός/ή να αναλαμβάνω τον έλεγχο των πραγμάτων/καταστάσεων όταν έχει την ανάγκη να το κάνω				
19) Προσκολλώμαι σ' αυτόν/αυτήν υπερβολικά				
20) Θεωρώ ότι η κρίση του/της είναι καλύτερη από τη δική μου				
21) Αισθάνομαι ότι χρειάζεται να τον/την φροντίζω				

22) Μπορεί να με εξουσιάζει				
23) Μου αρέσει να κουμαντάρω τα πράγματα για μας				
24) Υπάρχουν φορές που με ευχαριστεί να κάνω ότι μου λέει				
25) Φοβάμαι ότι χάνει το ενδιαφέρον του/της για μένα				
26) Με ενοχλεί όταν δεν κάνει ότι περιμένω από αυτόν/αυτήν				
27) Φαίνεται ότι γνωρίζω τι είναι καλύτερο γι' αυτόν/αυτήν				
28) Όταν με πλησιάζει συναισθηματικά πάρα πολύ με κάνει να αισθάνομαι άβολα				
29) Ποτέ δεν μπορώ να είμαι σίγουρος/η ότι με εγκρίνει				
30) Μπορώ να είμαι αρκετά σκληρός με αυτόν/αυτή (μαζί του/της)				
31) Φοβάμαι μήπως με απορρίψει				
32) Μου αρέσει να είμαι αυτός/αυτή που έχει τον έλεγχο				
33) Δεν έχω την τάση να περνάω πολύ χρόνο μαζί του/της				
34) Αισθάνομαι αμήχανα όταν βγαίνει χωρίς εμένα				
35) Όταν του/της λέω τι να κάνει, περιμένω να το κάνει				
36) Αισθάνομαι ζεστασιά και τρυφερότητα προς αυτόν/αυτήν				
37) Μου αρέσει να κάνω σχέδια και για τους δυο μας				
38) Προσπαθώ να μην του/της δείχνω τα συναισθήματά μου				
39) Θεωρώ ότι είναι απαραίτητο να τον/την βάζω στη θέση του/της				
40) Βασίζομαι πάνω του/της περισσότερο από ό,τι πρέπει				
41) Δεν είμαι βέβαιος/η ότι μπορεί να φροντίσει τον εαυτό του/της				
42) Αισθάνομαι ότι μπορώ να την αφήνω να με παρηγορεί				
43) Έχω την τάση να είμαι κτητικός απέναντί του/της				
44) Έχω την τάση να τον/τη σέβομαι				
45) Συμφωνώ με οτιδήποτε λέει				
46) Δυσκολεύομαι να τον/την αποχωρίζομαι				
47) Του/της επιτρέπω να παίρνει τον έλεγχο				
48) Του/της κάνω δίκαιη κριτική				

### **CREOQ3 (other-rating): ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΖΕΥΓΟΥΣ**

Παρακάτω υπάρχει μία λίστα προτάσεων που μερικές φορές χρησιμοποιεί ένας/μία σύζυγος/σύντροφος για να περιγράψει τον/τη σύζυγό/σύντροφό του/της. Παρακαλώ σημειώστε, τσεκάροντας την κατάλληλη στήλη, το βαθμό που νομίζετε ότι ταιριάζει στο σύζυγο/σύντροφο σας. Προσπαθήστε να είστε τελείως ειλικρινής και τίμιος με αυτόν/αυτήν. Αποφύγετε να δώσετε απαντήσεις σχετικά με το πώς θα θέλατε να είναι, ή για το πώς θα θέλατε οι άλλοι να σκέφτονται για αυτόν/αυτήν, αλλά απαντήστε για το πώς πραγματικά είναι.

	Σχεδόν πάντα αλήθεια (1)	Αρκετές φορές αλήθεια (2)	Μερικές φορές αλήθεια (3)	Σπάνια αλήθεια (4)
1. Του/της αρέσει να με κουμαντάρει				
2. Προσπαθεί να είναι πολύ κοντά μου				
3. Δεν είναι πολύ καλός/η στο να παίρνει αποφάσεις				
4. Δεν επικοινωνεί εύκολα μαζί μου				
5. Θέλει να με έχει «στα όπα-όπα»				
6. Τον/τη σέβομαι				
7. Του/της αρέσει να έχει τον έλεγχο				
8. Δεν μου δείχνει εύκολα τα συναισθήματά του/της				
9. Τον/την ευχαριστεί να περνάει χρόνο μακριά μου				
10. Προσπαθεί να κυριαρχήσει πάνω μου				
11. Φοβάται μήπως τον/την απορρίψω				

12. Θα ανεχτεί πολλά από εμένα πριν να παραπονεθεί				
13. Δεν του/της αρέσει να βγαίνω χωρίς αυτόν/αυτήν				
14. Ποτέ δεν μπορεί να είναι σίγουρος/η ότι τον/την εγκρίνω				
15. Μου κάνει σχόλια που με πληγώνουν				
16. Συμφωνεί με οτιδήποτε λέω				
17. Έχει την τάση να σκέφτεται ότι δεν μου αξίζει				
18. Είναι ζεστός/ή και γεμάτος/η αγάπη/τρυφερότητα				
19. Προτιμάει να παίρνει αυτός/αυτή τις αποφάσεις				
20. Δεν είναι πολύ καλός/ή στο να λύνει τα προβλήματά του/της				
21. Παραπονιέται ότι δεν τον/την προσέχω αρκετά				
22. Φαίνεται να αισθάνεται ότι έχω ανάγκη να με φροντίζει				
23. Δεν με αφήνει να έρθω (συναισθηματικά) κοντά του/της (δηλ. να τον πλησιάσω)				
24. Μπορεί να με αφήνει να τον/την παρηγορώ				
25. Έχει την τάση να κάνει σχέδια και για τους δυο μας				
26. Επηρεάζεται εύκολα από μένα				
27. Προσπαθεί να με νταντεύει				
28. Συνεχώς μου υπενθυμίζει τα ελαττώματά μου				
29. Πιστεύει ότι δεν ενδιαφέρομαι αρκετά για αυτόν/αυτήν				
30. Με ηρεμεί όταν είμαι σε κατάσταση έντασης				
31. Μου επιτρέπει να τον/την εξουσιάζω				
32. Δεν του/της αρέσει να είναι μόνος/μόνη του/της				
33. Έχει την τάση να αναλαμβάνει τον έλεγχο των πραγμάτων/ καταστάσεων				
34. Φοβάται ότι ίσως χάνω το ενδιαφέρον μου για αυτόν/αυτήν				
35. Προσπαθεί να με βάζει στη θέση μου				
36. Μπορεί να παραδεχτεί ότι ίσως κάνει λάθος				
37. Με κρατάει σε απόσταση				
38. Φαίνεται να μην αντιλαμβάνεται ότι είμαι ικανός/ή να φροντίζω τον εαυτό μου				
39. Περιμένει να κάνω οτιδήποτε μου λέει				
40. Εύκολα υποχωρεί σε μένα				
41. Δεν με αφήνει να έχω χρόνο για τον εαυτό μου				
42. Μου φέρεται σαν να είμαι παιδί				
43. Δεν φαίνεται να εμπιστεύεται την δική του/της κρίση				
44. Δεν με αφήνει να γνωρίζω τι σκέφτεται				
45. Με αφήνει να την προσβάλλω – καταπατώ				
46. Δυσκολεύεται να μου επιτρέψει να περνάω χρόνο μακριά του/της				
47. Φαίνεται ότι θέλει να παίρνω εγώ όλες τις αποφάσεις για αυτόν/αυτήν				
48. Είναι ικανός/ή να αναλαμβάνει τον έλεγχο των πραγμάτων/ καταστάσεων όταν έχω την ανάγκη να το κάνει				