



ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Μυρτώ Λεμονούδη και Έλλη Κουβαράκη
MSc Κλινική Ψυχολογία Παν/μίου Αθηνών
-Ψυχοθεραπεύτριες

Επόπτης: Γιώργος Ευσταθίου
Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας
Παν/μίου Αθηνών-Ψυχοθεραπευτής



Σκοπός της παρουσίασης

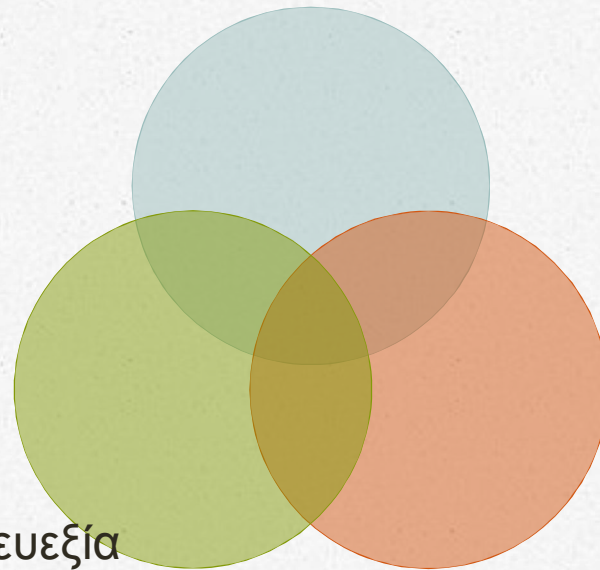
- Σύγχρονο θεωρητικό και ερευνητικό υπόβαθρο για τις διαφυλικές σχέσεις
 - Ρόλος του κοινωνικού φύλου
 - Στερεότυπα και οι πεποιθήσεις αναφορικά με την προσέγγιση ενός συντρόφου και τη σύναψη μίας διαφυλικής σχέσης
- Δομή του προγράμματος
- Σύντομη περιγραφή των δεξιοτήτων και των τεχνικών που εφαρμόζονται

Ανάγκη του «ανήκειν»

- Βασικό συστατικό για την εξέλιξη της ψυχοσύνθεσης του ατόμου
- Baumeister & Leary (1995) → υπόθεση ότι τα άτομα κινητοποιούνται για να εγκαταστήσουν και να διατηρήσουν διαπροσωπικούς δεσμούς (βλ. Baumeister et al., 2007; Leary & Cox, 2008). Τα άτομα :
 - Φτιάχνουν κοινωνικούς δεσμούς πολύ γρήγορα και εύκολα
 - Αντιστέκονται στο να τους διαλύσουν
 - Οι δεσμοί επηρεάζουν το πώς τα άτομα σκέφτονται (την γνωστική δραστηριότητα)
 - Οι δεσμοί σχετίζονται με την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου

«Τα άτομα που έχουν υψηλή κοινωνική ενσωμάτωση, έχουν και αυξημένη κοινωνική στήριξη, και άρα μικρότερα επίπεδα θνησιμότητας»

Κοινωνική ενσωμάτωση



Υγεία και προσωπική ευεξία

Κοινωνική στήριξη

Γιατί τελικά η εκμάθηση δεξιοτήτων διαφυλικών σχέσεων ;

- Snyder (2006, p. 161) → Η εκμάθηση της δημιουργίας, της διατήρησης και της διάλυσης ρομαντικών και σεξουαλικών σχέσεων με άλλους είναι ένα από τα βασικά αναπτυξιακά στάδια της εφηβείας και της πρώτης νεότητας
- Σημαντικό ερευνητικό ερώτημα → Κατά πόσο ο επιμήκης χρόνος που οι νεαροί ενήλικες ξοδεύουν στο να εγκαταστήσουν στενές και σταθερές σχέσεις εξυπηρετεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων σύναψης διαφυλικών σχέσεων
- Οι δεξιότητες θα συνεισφέρουν σε μεγαλύτερη ικανοποίηση και σταθερότητα, όταν τα άτομα προβούν στην δημιουργία πιο σοβαρών σχέσεων

**ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΑΨΗΣ
ΔΙΑΦΥΛΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ**



Που απευθύνεται ;

- Σε ενήλικα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολία στην προσέγγιση ενός πιθανού συντρόφου και στη σύναψη μίας σχέσης.
- Σε άτομα που θέλουν να βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας, τις δεξιότητες προσέγγισης αλλά και σύναψης μίας ερωτικής σχέσης.

Πλαίσιο διεξαγωγής της ομάδας : Τμήμα Θεραπείας
Ενηλίκων του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας
Συμπεριφοράς

Διαγνωστικές και ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες για
διάφορα ψυχολογικά προβλήματα σε άτομα που έχουν
συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους

Προετοιμασία

- ο Διαφήμιση της ομάδας.
- ο Ενημέρωση των θεραπειών του ΙΕΘΣ μέσω e-mail.
- ο Αξιολόγηση των υποψήφιων μελών
 - Συνέντευξη – Λήψη ιστορικού σχετικό με τις ερωτικές σχέσεις
 - Χορήγηση ψυχομετρικών εργαλείων : μπαταρία ερωτηματολογίων που δίνεται από το ΤΘΕ του ΙΕΘΣ

Κλίμακα δεσμού ενηλίκων (Fraley et al. 2000)

Μεταφορά στα Ελληνικά: Κ.Καφέτσιος και Μ.Τσαγκαράκης

36 προτάσεις / 7βάθμια κλίμακα : πως το άτομο αισθάνεται μέσα σε ερωτικές σχέσεις/δεσμούς, συμπεριλαμβανομένου και του γάμου, και πώς το άτομο βιώνει γενικά τις σχέσεις αυτές και όχι μόνο τι συμβαίνει σε μια τωρινή σχέση.

Στόχος της παρέμβασης

- Διεξαγωγή 12 προκαθορισμένων συναντήσεων ψυχοεκπαιδευτικού χαρακτήρα
- ❖ Αναγνώριση μη αποτελεσματικών προτύπων σκέψεων, πεποιθήσεων και συμπεριφορών που συχνά αποτελούν ανασταλτικό παράγοντα για τη σύναψη μίας συντροφικής σχέσης.
- ❖ Εκπαίδευση σε δεξιότητες προσέγγισης και σύναψης μίας ερωτικής σχέσης – Έλλείμματα σε δεξιότητες σύναψης ή διατήρησης μίας ερωτικής σχέσης

Θεματολογία

- Πώς μπορώ να ξεπεράσω την αμηχανία μου απέναντι σε άτομα του άλλου φύλου;
- Πώς προσεγγίζουμε ένα πρόσωπο που μας ενδιαφέρει;
- Πως ξεκινάω μια καινούρια σχέση;
- Πώς μπορώ να επιλέξω τον κατάλληλο σύντροφο;
- Γιατί πάντα συμβαίνει να προσελκύω τα «λάθος άτομα»;

Επισκόπηση Συνεδριών

Συνεδρία 1: Διερεύνηση κινήτρου και προσδοκιών/συμβόλαιο

Συνεδρίες 2-3: Ειδικές διαφυλικές δεξιότητες

Συνεδρία 4 : Επιλέγοντας σύντροφο

Συνεδρία 5 : Αναζητώντας σύντροφο

Συνεδρίες 6-7: Δεξιότητες επικοινωνίας και προσέγγισης/ προπαρασκευαστική φάση για τη σύναψη σχέσης

Συνεδρίες 8-9: Ένταξη κοινωνικών/διαφυλικών δεξιοτήτων στο πρώτο ραντεβού

Συνεδρίες 10: Ανάπτυξη μίας σχέσης: εσωτερικές διαδικασίες και διεργασίες

Συνεδρία 11: Επικοινωνία και στήριξη

Συνεδρία 12 : Κλείσιμο συναντήσεων

Πιο αναλυτικά..

Συνεδρία 1: Διερεύνηση κινήτρου και προσδοκιών/συμβόλαιο

- Ψυχοεκπαίδευση
- Σχέσεις στο φοιτητικό πληθυσμό
- Ανασταλτικοί παράγοντες/δυσκολίες

Συνεδρίες 2-3: Ειδικές διαφυλικές δεξιότητες

- Εισαγωγή στο Γ/Σ μοντέλο
- Μορφές δυσλειτουργικών γνωσιακών κατασκευών
- Διαμόρφωση βασικών αντιλήψεων
- Γ/Σ προσέγγιση των διαφυλικών σχέσεων

Θεματική ενότητα : Γνωσιακό- Συμπεριφοριστικό Μοντέλο

- ο Οι σκέψεις και οι αντιλήψεις για τις σχέσεις μας και τους συντρόφους επηρεάζουν τον τρόπο που νιώθουμε για αυτά.
- ο Εν συνεχεία, τα συναισθήματά μας επηρεάζουν τις πεποιθήσεις και τις προσδοκίες, τις σκέψεις μας και τα συμπεράσματά μας, κατά την αλληλεπίδραση με τους συντρόφους μας (Fitness & Strongman, 1991).
- ο Έμφαση στα συστήματα αντιλήψεων (σχέσεις γενικά, σχέση ειδικά, ρόλους)
- ο Δεξιότητες
- ο Συμπεριφορά: δυσλειτουργικές αλληλεπιδράσεις

Επιλογή και Αναζήτηση συντρόφου

- Συνεδρία 4 : Επιλέγοντας σύντροφο
 - Δυσλειτουργικές πεποιθήσεις και παγίδες
 - Ακατάλληλοι σύντροφοι
 - Επιθυμητά χαρακτηριστικά που προάγουν τις σχέσεις
- Συνεδρία 5 : Αναζητώντας σύντροφο
 - Προσωπικά κριτήρια
 - Δικά μας δυνατά και αδύναμα σημεία

Θεματική ενότητα : «Τι θέλουμε και τι έχουμε ανάγκη;»

- ο Οι άνθρωποι έλκονται από πιθανούς συντρόφους, που εκπληρώνουν όχι μόνο τις επιθυμίες τους, αλλά και που καταφέρνουν να μην κάνουν πράγματα που τους απωθούν
Θετικά γνωρίσματα & Απωθητικά γνωρίσματα
- ο Ακατάλληλοι σύντροφοι
- ο Τι χρειάζομαι και ποιες είναι οι ανάγκες μου;

Άσκηση

- Άσκηση #1: Περιγραφή ιδανικού συντρόφου:
- Άσκηση #2: Περιγράψτε όλα τα θετικά χαρακτηριστικά σας που θα μπορούσατε να προσφέρετε στο/στη σύντρόφό σας
- Άσκηση #3: Γιατί δεν είμαι ο/η ιδανικός σύντροφος;
- Άσκηση #4: Πέντε χαρακτηριστικά που δε μου αρέσουν, αλλά θα μπορούσα να μάθω να ανέχομαι για το κατάλληλο άτομο.
- Άσκηση #5: Πέντε χαρακτηριστικά που δε θα μπορούσα να αντέξω με τίποτα.
- Άσκηση #6: Πέντε χαρακτηριστικά που δε θα μπορούσα να ζήσω χωρίς αυτά;

Συνεδρίες 6-7 : Δεξιότητες επικοινωνίας και προσέγγισης/ προπαρασκευαστική φάση για τη σύναψη σχέσης

Συνεδρίες 8-9 : Ένταξη κοινωνικών/διαφυλικών δεξιοτήτων στο πρώτο ραντεβού

Συνεδρίες 10 : Ανάπτυξη μίας σχέσης: εσωτερικές διαδικασίες και διεργασίες

Συνεδρία 11: Επικοινωνία και στήριξη

Θεματική ενότητα : Δεξιότητες επικοινωνίας και προσέγγισης

- ο Έναρξη συζήτησης
- ο Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία
- ο Ζητήματα αυτό-αποκάλυψης
- ο Πλάνο δράσης
- ο Στρατηγικές επικοινωνίας
- ο Role playing : flirting
 - ο “Μήπως έχω πειστεί ότι το να φλερτάρω είναι ντροπή;”

Κλείσιμο Ομαδικού προγράμματος : 12η Συνεδρία

- Ανακεφαλαίωση / συζήτηση
- Ανατροφοδότηση από τα μέλη της ομάδας προς τις συντονίστριες, και το αντίστροφο
- Περαιτέρω απορίες και προβληματισμούς
Πχ CYBER-FLIRTING (Διαδικτυακό Φλερτ)

Σας ευχαριστώ πολύ!

Στοιχεία επικοινωνίας :

Λεμονούδη Μυρτώ

myrto_lem@hotmail.com

Έλλη Κουβαράκη

ellikiak@windowslive.com



"If this date is going anywhere,
you'll have to come out of your shell."