

Θεωρητικό υπόβαθρο για τη σύναψη σχέσεων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων

8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών και Συμπεριφορικών Σπουδών
2024, Αθήνα

Τουρκοχωρίτη Δήμητρα, Λεμονούδη Μυρτώ, Κουβαράκη Έλλη



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών



Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



Συντροφικές Σχέσεις

- Αποτελούν μία κατάσταση αλληλεξάρτησης που προκύπτει από συνεχόμενες αλληλεπιδράσεις. Το πώς ο ένας σύντροφος συμπεριφέρεται (δρα, σκέφτεται, αισθάνεται) επηρεάζει το πώς ο άλλος σύντροφος συμπεριφέρεται (δρα, σκέφτεται, αισθάνεται), και το αντίθετο» (Kelley et al., 1983)
- Αποτελούν το είδος των διαπροσωπικών σχέσεων, που ικανοποιούν την ανάγκη των ανθρώπων για συναισθηματική υποστήριξη, αποδοχή, αγάπη, συντροφικότητα και σεξουαλική ικανοποίηση (Bredow et al., 2008)
- Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση της σωματικής και ψυχικής υγείας, της ευτυχίας και της συνολικής ευημερίας των ατόμων (Regan, 2011)



Θεωρίες

Α. Εξελικτική Θεώρηση

- Η ανάπτυξη και η διατήρηση των σχέσεων διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο στην επιβίωση του ανθρώπινου είδους
- Οι πρόγονοί μας, όντας εκτεθειμένοι σε δυνητικά απειλητικές καταστάσεις της φύσης (άγρια ζώα, έντονα καιρικά φαινόμενα, κτλ.), χωρίς οικισμούς και τεχνολογία, έπρεπε να βρουν τρόπους επιβίωσης
- Η οργανωμένη κοινωνική συμβίωση αποτελεί την κύρια στρατηγική επιβίωσης του ανθρώπου (Regan, 2011)
- Έτσι, δημιουργήθηκαν οι πρώτες μονογαμικές οικογένειες, οι οποίες συνέβαλαν καθοριστικά στην εξέλιξη του ανθρώπινου είδους με πολλούς τρόπους (Fletcher, 2015)



Β. Η θεωρία του δεσμού

- Οι απαρχές της θεωρίας του δεσμού θεμελιώνονται στο έργο του βρετανού ψυχαναλυτή John Bowlby
- Η λειτουργία του συστήματος δεσμού αφορά την προστασία των βρεφών από τον κίνδυνο, εξασφαλίζοντας ότι θα διατηρήσουν την εγγύτητα με τους φροντιστές τους, ώστε να λάβουν φροντίδα και υποστήριξη (Shaver & Mikulincer, 2012)
- Φαίνεται ότι η λειτουργία του συστήματος δεσμού εμπλέκεται στη διαδικασία έναρξης μιας σχέσης (Brumbaugh & Fraley, 2006).
- Το σύστημα δεσμού δεν εξυπηρετεί μόνο την προστασία από σωματικές βλάβες και κινδύνους, αλλά συμβάλλει στη ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων και την αποκατάσταση του αισθήματος συναισθηματικής ευημερίας και ασφάλειας (Pietromonaco & Beck, 2015).
- Όλες οι διαδικασίες δεσμού, λειτουργούν με σκοπό τη διαχείριση του άγχους και της δυσφορίας, την αποκατάσταση του αισθήματος ασφάλειας και της συναισθηματικής ευεξίας.



Γ. Θεωρία Αλληλεξάρτησης

- Η σχέση είναι μία κοινωνική ανταλλαγή κατά την οποία η ικανοποίηση που αντλεί κάθε μέλος της σχέσης εκφράζεται με όρους κοινωνικής ανταμοιβής και κόστους (Kelley et al., 2003)
- Οι κοινωνικές ανταμοιβές είναι τα οφέλη και η πληρότητα που ένα άτομο βιώνει σε μία σχέση, ενώ το κόστος είναι τα αρνητικά συναισθήματα (Impett et al., 2001, Reeder, 2014)
- Οι σύντροφοι, για να αξιολογήσουν τα αποτελέσματα της σχέσης χρησιμοποιούν δύο κριτήρια (Regan, 2011)

A. το επίπεδο σύγκρισης σύμφωνα με το οποίο ο σύντροφος αξιολογεί κατά πόσο η σχέση είναι ικανοποιητική σε σχέση με τις προσδοκίες του

B. το επίπεδο σύγκρισης με άλλες εναλλακτικές, δηλαδή κατά πόσο το άτομο αισθάνεται ότι θα μπορούσε να λάβει περισσότερα οφέλη από άλλους πιθανούς συντρόφους σε σύγκριση με την παρούσα σχέση του



Δ. Η Θεωρία Επένδυσης στις Διεργασίες Αλληλεξάρτησης

- Το μοντέλο επένδυσης (investment theory) διατυπώθηκε ως προέκταση της θεωρίας αλληλεξάρτησης (Rusbult 1980, 1983)
- Συγκεκριμένα, τρεις είναι οι βασικοί παράγοντες, που επιδρούν αθροιστικά στη διατήρηση της δέσμευσης, προβλέποντας τη σταθερότητά μιας σχέσης (συνέχιση ή τερματισμός):
 - 1) ο βαθμός ικανοποίησης
 - 2) η ποιότητα των εναλλακτικών
 - 3) το μέγεθος της επένδυσης
- Όσο μεγαλύτερη είναι η επένδυση, τόσο πιθανότερο είναι οι άνθρωποι να παραμείνουν σε μια σχέση. Άρα, εκτός από το βαθμό ικανοποίησης και την ύπαρξη εναλλακτικών επιλογών, η δέσμευση στις ρομαντικές σχέσεις εξαρτάται από το μέγεθος της επένδυσης (Caryl, 2011).



Ε. Μοντέλο Αυτο-διεύρυνσης

- Σύμφωνα με το μοντέλο αυτο-διεύρυνσης (self-expansion model) για τις ρομαντικές σχέσεις, υπάρχει ένα γενικό κίνητρο για τη διεύρυνση της ικανότητας του εαυτού να επιτυγχάνει στόχους, και ένας κοινός τρόπος, που αναζητούν τα άτομα μια τέτοια διεύρυνση μέσω μιας στενής σχέσης (Aron, 1996).
- το κίνητρο για αυτο-διεύρυνση οδηγεί σε μια επιθυμία να συμπεριληφθούν οι άλλοι στον εαυτό, ώστε να διευρυνθούν οι ορίζοντες του ατόμου, και η πραγματική διεύρυνση του εαυτού επιτυγχάνεται, όταν αναπτύσσεται μια σχέση (Kruglanski, Higgins & Van Lange, 2011).
- εξηγεί τους λόγους που ορισμένοι άνθρωποι δείχνουν να αποφεύγουν τη δέσμευση από φόβο απώλειας σημαντικών πτυχών της προσωπικότητάς τους και αλλοτρίωσης από τον ίδιο τον εαυτό (Reimann & Aron, 2014).



ΣΤ. Θεωρία διαπροσωπικής αποδοχής και απόρριψης

- Κατά τη διάρκεια της εξέλιξής τους, οι άνθρωποι ανέπτυξαν τη συναισθηματική ανάγκη για θετικές αποκρίσεις, όπως παρηγοριά, υποστήριξη και φροντίδα (Rohner & Lansford, 2017. Rohner, 1975).
- Το αίσθημα ασφάλειας και η ευημερία των ανθρώπων εξαρτάται από την ποιότητα των σχέσεών τους με τους σημαντικούς άλλους
- Οι σημαντικοί άλλοι, που μπορούν να εκπληρώσουν αυτή την ανάγκη είναι κυρίως οι γονείς και οι σύντροφοι
- Επομένως, οι συντροφικές σχέσεις σύμφωνα με αυτή τη θεωρία είναι εξαιρετικά σημαντικές για τον άνθρωπο



Ο ρόλος των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων

- Οι άνθρωποι αναπτύσσουν ένα μεγάλο φάσμα πεποιθήσεων, προσδοκιών και στάσεων σχετικά με τις σχέσεις από προηγούμενες διαπροσωπικές εμπειρίες τους, καθώς και από την παρατήρηση των σχέσεων των συνομηλίκων τους, των οικογενειακών μελών και άλλων στην κοινωνία (Regan, 2011)
- Αυτές οι θεμελιώδεις αντιλήψεις για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον επηρεάζουν τη διαπροσωπική συμπεριφορά και συνδέονται με τη σταθερότητα και την ικανοποίηση στις σχέσεις (Baldwin, 1992, 1995. Fletcher & Thomas, 1996. Knee, 1998)
- Οι πεποιθήσεις των ατόμων για τις συντροφικές σχέσεις μπορούν να καθορίσουν την αντίδρασή τους στα γεγονότα, που διαδραματίζονται στις διάφορες φάσεις της σχέσης, καθώς τα γεγονότα ερμηνεύονται μέσω αυτών των πεποιθήσεων (Knee & Bush, 2008)
- Μερικές πεποιθήσεις για τις σχέσεις διευκολύνουν την έναρξη και ανάπτυξή τους. Αντίθετα, ορισμένες πεποιθήσεις, που λόγω διαστρεβλώσεων και των παρερμηνειών είναι δυσλειτουργικές, συνδέονται με δυσφορία σε διάφορα στάδια της σχέσης (Knee & Bush, 2008)



Δεξιότητες

- Η ανάγκη για ανθρώπινη επαφή είναι εγγενής, αλλά η ικανότητα σύναψης υγιών συντροφικών σχέσεων είναι κάτι που οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν και να ενδυναμώσουν, κατά τη διάρκεια της ζωής τους (Seiffge-Krenke, 2003).
- Για την εκπλήρωση αυτής της ανάγκης του ανθρώπου είναι σημαντική η ύπαρξη και ανάπτυξη δεξιοτήτων σύναψης συντροφικών σχέσεων.
- Οι δεξιότητες επιτρέπουν στο άτομο να προσαρμοστεί σε διαφορετικές κοινωνικές συνθήκες και πλαίσια, να καταλάβει τι θέλει και τι έχει ανάγκη από τις σχέσεις του, να προσεγγίσει νέα άτομα, να χτίσει και να διατηρήσει υγιείς συντροφικές σχέσεις ή να εγκαταλείψει μη υγιείς συντροφικές σχέσεις (Davila, Mattanah, et al., 2017).



Κοινωνικο-γνωστική θεωρία

- Οι θεωρίες κοινωνικής μάθησης υποστηρίζουν ότι η συμπεριφορά μαθαίνεται και επηρεάζεται άμεσα από τα προγενόμενα και τις περιβαλλοντικές συνέπειες
- Σύμφωνα με τις κοινωνικο-γνωστικές θεωρίες, οι κοινωνικές δεξιότητες είναι μαθημένες συμπεριφορές. Αποκτώνται μέσω μιας σειράς αλληλεπιδράσεων μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος (Nangle et al., 2010).



1. Κοινωνικές Δεξιότητες

- Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι διαπροσωπικές δεξιότητες, τόσο λεκτικές όσο και μη λεκτικές, που επιτρέπουν στο άτομο να επικοινωνεί και να αλληλεπιδρά (Segrin & Givertz, 2003).
- Οι δεξιότητες αυτές παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην έναρξη, στην ανάπτυξη, στη διατήρηση, αλλά και στον τερματισμό των ρομαντικών σχέσεων (Dindia & Timmerman, 2003).
- Αφορούν τον έλεγχο και τη ρύθμιση της συμπεριφοράς, όπως για παράδειγμα η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται σε οποιαδήποτε κοινωνική κατάσταση και να αναλαμβάνει έναν κατάλληλο ρόλο
- Η ανάπτυξη τέτοιου είδους δεξιοτήτων συνεπάγεται και περισσότερη αυτοπεποίθηση, καθώς το άτομο αξιολογείται θετικά από τους γύρω του και μέσα από αυτή την εμπειρία μαθαίνει ότι είναι ικανό να ανταποκριθεί σε μία πληθώρα κοινωνικών καταστάσεων.



2. Δεξιότητες επικοινωνίας

- Οι δεξιότητες επικοινωνίας αναφέρονται στη λεκτική και μη λεκτική ικανότητα ενός ατόμου να επιτυγχάνει επικοινωνιακούς στόχους, όπως, η έκφραση συναισθήματος και η διαχείριση συνομιλίας στα πλαίσια μιας αλληλεπίδρασης (Burgoon & Bacue, 2003. Burleson & Denton, 1997).
- Οι δεξιότητες αυτές είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη, διατήρηση, και τερματισμό των συντροφικών σχέσεων (Dindia & Timmerman, 2003).
- Για την έναρξη μιας συντροφικής σχέσης, μερικές από τις δεξιότητες επικοινωνίας, που συμβάλλουν είναι:
 - Να διαπιστώσει ο ενδιαφερόμενος, αν το άλλο άτομο διαθέτει τα προσόντα (qualifiers), που θα τον οδηγούσαν να ξεκινήσει και έπειτα να διατηρήσει μια πρώτη αλληλεπίδραση (Davis, 1973).
 - Να διαπιστώσει τη διαθεσιμότητα του άλλου ατόμου με την κατανόηση των προθέσεων του πομπού από σήματα, όπως η βλεμματική επαφή, το χαμόγελο, και η ανοιχτή στάση σώματος.



3. Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

- Η ύπαρξη προβλημάτων στις συντροφικές σχέσεις είναι αναπόφευκτη.
- Οι δεξιότητες των συντρόφων να επιλύουν προβλήματα είναι ενδεικτική της συνολικής τους επιτυχίας να ξεκινούν και να διατηρούν μια υγιή συντροφική σχέση (Neff & Karney, 2007).
- Οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων προϋποθέτουν ότι οι σύντροφοι είναι ενεργητικοί ακροατές, εκφράζουν την άποψή τους χωρίς επίρριψη ευθυνών, εκφράζουν προσωπικά συναισθήματα, και απευθύνουν ξεκάθαρες επιθυμίες (Regan, 2011).



4. Δεξιότητες ρύθμισης συναισθήματος

- Η σύναψη και η ευεξία των συντροφικών σχέσεων σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται την έκφραση των συναισθημάτων του και τη μείωση των συναισθηματικών εντάσεων (Cheung et al., 2015. Davila et al., 2017).
- Οι κύριες δεξιότητες για τη σύναψη συντροφικών σχέσεων είναι εξωλεκτικές και λεκτικές:
 - A. Οι εξωλεκτικές δεξιότητες, όπως οι εκφράσεις του προσώπου, ο τόνος της ομιλίας και η στάση και οι κινήσεις του σώματος, συμβάλλουν έμμεσα στην εκδήλωση των συναισθημάτων του ατόμου (Apostolou & Christoforou, 2020. Cote et al., 2010. Le & Impett, 2013. Miller, 2012)
 - B. Στις λεκτικές δεξιότητες ανήκει η διεκδικητικότητα, όπου το άτομο εκφράζει τη γνώμη του με ευθύ και ειλικρινή λόγο, με σεβασμό και χωρίς κριτική προς τον εκάστοτε σύντροφο (Turner & Langhinrichsen-Rohling, 2011).



Συμπεράσματα

- Η σύναψη στενών διαπροσωπικών σχέσεων διαδραμάτισε καταλυτικό ρόλο στην εξέλιξη του ανθρώπινου είδους
- Οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις συνιστούν καθοριστικό προβλεπτικό παράγοντα της ευεξίας, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ποιότητας ζωής
- Σημαντική η ύπαρξη και ανάπτυξη δεξιοτήτων σύναψης συντροφικών σχέσεων
- Οι δεξιότητες επιτρέπουν στο άτομο να προσαρμοστεί σε κοινωνικές συνθήκες και πλαίσια, να καταλάβει τι θέλει και τι έχει ανάγκη από τις σχέσεις του, να διατηρήσει υγιείς συντροφικές σχέσεις ή να εγκαταλείψει μη υγιείς συντροφικές σχέσεις

Ενδεικτική βιβλιογραφία



- Aron, A., & Aron, E. N. (1996). Self and self-expansion in relationships. *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach*, 325-344.
- Bowlby, J. (1973). Separation: Anger and anxiety. *Attachment and loss*, 2.
- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2006). Transference and attachment: How do attachment patterns get carried forward from one relationship to the next?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(4), 552-560.
- Caryl, E. (2011). The investment model of commitment processes. *Handbook of theories of social psychology*, 4(6), 218-231.
- Davila, J., Steinberg, S. J., Miller, M. R., Stroud, C. B., Starr, L. R., & Yoneda, A. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The romantic competence interview. *Journal of Adolescence*, 32(1), 55-75.
- Fletcher, G., Simpson, J., Campbell, L. and Overall, N. (2015). Pair-Bonding, Romantic Love, and Evolution. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), pp.20-36.
- Impett, E. A., Beals, K. P., & Peplau, L. A. (2001). Testing the investment model of relationship commitment and stability in a longitudinal study of married couples. *Current psychology*, 20(4), 312-326.
- Kelley, H. H., Holmes, J. G., Kerr, N. L., Reis, H. T., Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. (2003). *An atlas of interpersonal situations*. Cambridge University Press.
- Kruglanski, A. W., Higgins, E. T., & Van Lange, P. A. (2011). *Handbook of Theories of Social Psychology: Volume Two*. SAGE Publications, Limited
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2015). Attachment processes in adult romantic relationships. *APA Handbook of Personality and Social Psychology*, 3, 33-56.
- Reeder, H., & Hart, E. (2019). Interdependence in Dating and Cohabiting Relationships: The Role of Cognitive Interdependence, Commitment, and Marital Intent. *Marriage & Family Review*, 55(2), 177-197.
- Reimann, M., & Aron, A. (2014). Self-expansion motivation and inclusion of brands in self: Toward a theory of brand relationships. In *Handbook of brand relationships* (pp. 87-103). Routledge.
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. Routledge.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2012). Attachment theory. *Handbook of theories of social psychology*, 2, 160-179.



Σας ευχαριστώ για τη προσοχή σας