

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ II:
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ, ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ, ΔΙΑΛΥΣΗ
ΤΗΣ ΣΤΕΝΗΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ

Παναγιώτης Κορδούτης

Τμήμα Ψυχολογίας,

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Ψυχολογία των διαπροσωπικών σχέσεων II,
η στενή διαπροσωπική σχέση
6242, 3ΔΜ

- Απαιτήσεις του μαθήματος
 - Γραπτές εξετάσεις:
 - ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, που αποσκοπούν στον έλεγχο της κατανόησης θεωρίας και της δυνατότητας δημιουργικής χρήσης της,
 - Υποχρεωτικά Αναγνώσματα:
 1. η παρούσα παρουσίαση (επομένως είναι ιδιαίτερα χρήσιμη η παρακολούθηση των παραδόσεων εφόσον οι εκτυπωμένες διαφάνειες δεν μπορεί παρά να είναι αφαιρετικές και ελλειπτικές)
 2. αναγνώσματα, κυρίως αγγλόφωνα, που βρίσκονται στην ιστοσελίδα του διδάσκοντος

Η στενή διαπροσωπική σχέση, 6242, 3ΔΜ

- **Ιστοσελίδα**

- Εδώ θα βρείτε την ιστοσελίδα του μαθήματος, το διάγραμμα μαθημάτων, την παρουσίαση σε powerpoint και pdf (acrobat), κατάλογο υποστηρικτικών αναγνωσμάτων, κατάλογο σχετικών αναγνωσμάτων που μπορούν να βρεθούν σε πανεπιστημιακές βιβλιοθήκες, ορισμένα αναγνώσματα του μαθήματος σε pdf (acrobat), παρουσιάσεις ερευνών στην περιοχή του μαθήματος και άλλες χρήσιμες πληροφορίες

- **<http://users.otenet.gr/~pkord>**

- **Επικοινωνία**

- Τακτικές ώρες γραφείου κατά το πρόγραμμα στο Β7 και έκτακτες μετά από συνεννόηση στις παρακάτω ηλ. διευθύνσεις
- Ερωτήσεις σχετικές με μάθημα, αναγνώσματα και εξετάσεις στο ηλ. ταχ.

- **kordouti@panteion.gr** ή

- **pkord@otenet.gr**

Προεπισκόπηση

- Η δημιουργία της στενής διαπροσωπικής σχέσης
 - διαπροσωπική έλξη:
 - τι την προξενεί; Ποιοί παράγοντες σχετίζονται μαζί της;
 - θεωρίες, ερευνητικά δεδομένα και ερωτήματα
- Η πορεία και διατήρηση της σχέσης
 - στάδια και φίλτρα
 - Η θεωρία του φίλτρου των Kerckhoff & Davis
 - Η θεωρία «Ερέθισμα-Αξίες-Ρόλοι» του Murnstein
 - Η θεωρία των σταδίων του Levinger

Προεπισκόπηση

- Η διάλυση της σχέσης
 - Οι συγκρούσεις στις σχέσεις
 - Αλληλεξάρτηση και σύγκρουση: θεωρία για την αιτιογένεση της σύγκρουσης στις σχέσεις
 - Αποδόσεις αιτίου για τις συγκρούσεις
 - Οι θετικές πλευρές των συγκρούσεων
 - Οι φάσεις διάλυσης της σχέσης κατά Duck
 - Οι αντιδράσεις προς την μη ικανοποιητική σχέση κατά Rusbult & Zembrodt
- Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη σωματική και ψυχική υγεία

Η δημιουργία της σχέσης

Η διαπροσωπική έλξη:

- έρευνα και θεωρία για τους παράγοντες που προξενούν ή σχετίζονται με την διαπροσωπική έλξη

Διαπροσωπική έλξη

- Το πρώτο βήμα για τη δημιουργία κάθε σχέσης είναι η διαπροσωπική έλξη
 - η γέννηση της επιθυμίας για την προσέγγιση κάποιου
 - Τι είναι «επιθυμία»;
 - Τι αποτελεί «προσέγγιση»;

Διαπροσωπική Έλξη

Θεωρίες: τι προξενεί ή τι σχετίζεται με την έλξη;

- ❑ Αμοιβές & ενισχύσεις
- ❑ Γεινίαση-οικειότητα: ο πλησίον αρέσει
- ❑ Φυσική έλξη: με την πρώτη ματιά...
- ❑ Ομοιότητα: «όμοιος ομοίω αεί» αρέσει
- ❑ Ισορροπία και συνέπεια: Η έλξη ως διεργασία γνωστικής-συναισθηματικής-συμπεριφορικής εξισορρόπησης ή και συνέπειας
- ❑ Φραγμοί: μ' αρέσεις γιατί δε μπορώ να σε έχω...εύκολα
- ❑ Προσδοκίες & αυτο-εκπληρούμενες προφητείες: μ' αρέσεις γιατί «το περίμενα», μ' αρέσεις γιατί σε «κατασκεύασα» ώστε να μ' αρέσεις

Θεωρίες έλξης: αμοιβές κι ενισχύσεις

- Άμεσες αμοιβές = θετικές συνέπειες του σχετίζεσθαι
 - Υλικές αμοιβές, συμβολικές-αντανακλαστικές, ενίσχυση κοινωνικού γοήτρου, ενίσχυση εαυτού δια της προσοχής κλπ.
- Έμμεσες Αμοιβές ή αμοιβές από συσχέτιση = η επίδραση της περιρρέουσας ατμόσφαιρας
 - η αλληλεπίδραση γεννά και ορίζει την έλξη
 - η έλξη προκύπτει από
 1. Τις ανάγκες, προτιμήσεις, επιθυμίες του προσώπου
 2. Τα χαρακτηριστικά του αντικειμένου-προσώπου της έλξης
 3. Την κατάσταση εντός της οποίας η αλληλεπίδραση

Θεωρίες έλξης: γειτνίαση και πλησιόχωρο

- ✓ Η γειτνίαση θεμελιώδης για την ανάπτυξη σχέσης
- ✓ Χωροταξία και έλξη. Επιλέγοντας χώρο επιλέγουμε ανθρώπους
- ✓ Η γειτνίαση μπορεί να υπερκαλύψει άλλους παράγοντες έλξης (π.χ. ομοιότητα στάσεων)
- ✓ Γειτνίαση και περιβαλλοντική φθορά
 - Η γειτνίαση δεν καθορίζει την ποιότητα της σχέσης, δίνει ευκαιρίες αλληλεπίδρασης που...
 - ΑΛΛΑ η έλλειψή της στερεί ευκαιρίες και επηρεάζει την ποιότητα

Θεωρίες Έλξης: γειτνίαση και πλησιόχωρο

- Ο προσωπικός χώρος: χωρικό πλησίασμα
 - η παραβίαση του χώρου εντείνει τα πρότερα συναισθήματα
 - ιδανική απόσταση;
 - πολιτισμικές διαφοροποιήσεις
 - η επίδραση της εκάστοτε κοινωνικής κατάστασης στην αυξομείωση του προσωπικού χώρου

Θεωρίες Έλξης: γειννίαση, πλησιόχωρο και οικειότητα

- Οικειότητα:
 - επαναληπτική επαφή=>εξοικείωση=>οικειότητα=> πιθανόν αλλά όχι απαραίτητα και εγγύτητα (η ψυχολογική διάσταση της οικειότητας που δεν έχει να κάνει με το ότι απλώς ξέρω και ανέχομαι-αποδέχομαι κάποιον αλλά το συναίσθημα «ότι είμαι πολύ κοντά του» ψυχολογικά και τον επιθυμώ)
 - η απλή επαναληπτική έκθεση αυξάνει την έλξη
 - η σχέση οικειότητας και έλξης είναι \cap *ανάστροφα καμπυλόγραμμή (πέταλο με την κυρτή όψη επάνω)*
 - όταν οι αμοιβές-ενισχύσεις σπανίζουν η υπενθύμιση της στέρησης δεν είναι ελκυστική, η οικειότητα μένει στάσιμη, αναστέλλεται η εγγύτητα
 - Οι άνθρωποι δημιουργούν και ικανοποιούνται με συμβολικές αμοιβές-ενισχύσεις. Τι συμβολίζουν; Το επιθυμητό πρόσωπο; Την οικειότητα; Την σεξουαλική επαφή;

Θεωρίες έλξης: οικειότητα

- Προσωπικός χώρος: Η παραβίαση του δεν καθορίζει τη θετική ή αρνητική αντίδρασή μας προς κάποιον, αλλά
 - α) την ένταση των συναισθημάτων μας
 - β) τον αυθορμητισμό τους
- Οικειότητα: Η αρέσκεια προς τους ανθρώπους με τους οποίους έχουμε οικειότητα αυξάνεται αλλά μέχρι ενός ποιοτικού και ποσοτικού ορίου πριν την εγγύτητα. Η σχέση δεν είναι μονοτονική.

Θεωρίες έλξης: φυσική έλξη, η έλξη του ωραίου

- ✓ Η αντίληψη της εμφάνισης του άλλου (υποκειμενική έλξη) σχετίζεται πολύ με την θετική εκτίμηση και την επιθυμία για στενότερη γνωριμία
- ✓ Η αντικειμενική έλξη επίσης σχετίζεται με την θετική εκτίμηση και την έκλυση ενισχυτικών συμπεριφορών προς το αντικειμενικά ωραίο πρόσωπο

Θεωρίες έλξης: φυσική έλξη, η έλξη του ωραίου

- Πως προκύπτει η μεροληψία για την ομορφιά
 1. Η καθαυτή απήχηση του αισθητικώς ωραίου
 2. Η υπεργενίκευση ή και το στερεότυπο «ότι λάμπει είναι χρυσός», ψευδοσυσχέτιση του εξωτερικώς ωραίου με το εσωτερικά καλό ή με αυτό που θα μας κάνει καλό
 - διπλασιασμός των αμοιβών
 - αυτοεκπληρούμενη προφητεία
- Το στερεότυπο υφίσταται αλλά δεν ισχύει:
 - οι ωραίοι δεν είναι καλύτεροι

Θεωρίες έλξης: φυσική έλξη, η έλξη του ωραίου

3. Οι ωραίοι είναι κοινωνικά επιδέξιοι

- διαφοροποιήσεις για άνδρες -γυναίκες
 - **θετική σχέση για τους άνδρες**
 - φοβούνται λιγότερο την απόρριψη, έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση για τις κοινωνικές τους δεξιότητες, είναι πιο κατηγορηματικοί – διεκδικητικοί (;)
 - **αρνητική σχέση για τις γυναίκες**
 - όσο ελκυστικότερες τόσο λιγότερες κοινωνικές δεξιότητες (;)
 - ΑΛΛΑ με αυξημένη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, ικανοποίηση και αυτοεκτίμηση
- η ελκυστικότητα ασκεί πιέσεις για συμμόρφωση προς-εσωτερίκευση των κοινωνικών στερεοτύπων φύλου

Θεωρίες έλξης: φυσική έλξη, η έλξη του ωραίου

4. Αντανακλαστικές αμοιβές για τον κοινωνικό περίγυρο

- κοινωνική σύγκριση - διαφοροποίηση.
 - ο ρόλος του φύλου στη σύγκριση
 - ο μέτρια ελκυστικός άνδρας επωφελείται από την παρουσία της πολύ ελκυστικής γυναίκας ή του πολύ ελκυστικού άνδρα
 - δεν ισχύει το ίδιο για τη μέτρια ελκυστική γυναίκα. Για τις γυναίκες μετρά η προσωπική ομορφιά αποκλειστικά
 - ο ρόλος του χρονισμού
 - Σε διαδοχική σύγκριση με όμοιο ή αντίθετο φύλο: επωφελούμαστε από τους λιγότερο ωραίους προηγούμενους και «χάνουμε» από τους περισσότερο
 - Δεν ισχύει όταν οι γυναίκες αξιολογούν το σύντροφό τους
 - Σε παράλληλη σύγκριση επικρατεί ο ρόλος του φύλου (παραπάνω)

Θεωρίες έλξης: φυσική έλξη, η έλξη του ωραίου

- Ποιοι μεροληπτούν υπέρ της ομορφιάς
 - οι άνδρες περισσότερο από τις γυναίκες σε γνωστικό επίπεδο και επίπεδο αυτογνωσίας
 - και τα δύο φύλα εξίσου στη συμπεριφορά

Θεωρίες έλξης: φυσική έλξη, η έλξη του ωραίου

- Ποιοι μεροληπτούν υπέρ της ομορφιάς
 - οι Υψηλοί Αυτοπαρατηρητές (ΥΑ) σε σχέση με τους Χαμηλούς (ΧΥ)
 - Τι είναι η αυτοπαρατηρησία; Τι είναι ο ΥΑ και ο ΧΑ;
 - Σταθερό χαρακτηριστικό προσωπικότητας
 - Λειτουργία του εαυτού που ενεργοποιείται συγκυριακά από εξωγενή ερεθίσματα
 - Διαμεσολαβούσα και ρυθμιστική άλλων μεταβλητή
 - οι ΥΑ επιλέγουν με βάση την ομορφιά, σχετίζονται εύκολα, δεσμεύονται δύσκολα
 - οι ΧΑ επιλέγουν με βάση την προσωπικότητα, είναι συγκρατημένοι στο σχετίζεσθαι, δεσμεύονται

Θεωρίες έλξης: φυσική έλξη, η έλξη του ωραίου

- **Οφέλη και απώλειες**
 - **η ομορφιά είναι κοινωνικό πλεονέκτημα**
 - οι ωραίες γυναίκες ελκύουν περισσότερους ερωτικούς συντρόφους
 - οι ωραίοι άνδρες ελκύουν περισσότερους φίλους του αντίθετου φύλου (όχι απαραίτητα οι γυναίκες)
 - τα ωραία άτομα είναι λιγότερα ευάλωτα στην ψυχική ασθένεια. Ζήτημα αιτιακής κατεύθυνσης, μάλλον η ψυχική ασθένεια επηρεάζει την εμφάνιση

Θεωρίες έλξης: φυσική έλξη, η έλξη του ωραίου

- **Οφέλη και απώλειες**
 - **η ομορφιά είναι μειονέκτημα για την αυτορρύθμιση**
 - επηρεάζεται αρνητικά το πολυποίκιλο της οικοδόμησης του Εαυτού, η αυτοεκτίμηση, η πεποίθηση στις προσωπικές ικανότητες, οι προσδοκίες από τον εαυτό και άλλους, η προσαρμογή στην αποτυχία, «ατυχία»
 - **η ομορφιά μετατρέπεται σε κοινωνικό μειονέκτημα**
 - όταν επισκιάζει τον κύριο κοινωνικό ρόλο
 - όταν η ατομική ή κοινωνική προϊστορία έχει κατασκευάσει ψευδοσυσχετίσεις

Θεωρίες έλξης: φυσική έλξη, η έλξη του ωραίου

- Μακροπρόθεσμα;
 - η ελκυστικότητα δεν επηρεάζει τα γεγονότα ζωής ενός ατόμου πλην ενός, την πιθανότητα να έρθει σε γάμο
 - δεν σχετίζεται με την γενικότερη ικανοποίηση, το νόημα ζωής και την ικανοποίηση από το γάμο

Θεωρίες έλξης: η ομοιότητα

- Δημογραφική ομοιότητα
 - τα άτομα σαρώνουν πλήθος άλλων προκειμένου να συνάψουν σχέσεις αλλά καταλήγουν και μένουν για πολύ με τους όμοιους
 - η σχέση δημογραφικής ομοιότητας, έλξης και χρόνου είναι ∪

Θεωρίες έλξης: η ομοιότητα

- Η έλξη της ομοιότητας ως προς την προσωπικότητα αμφισβητείται.

Εν τούτοις:

- η ομοιότητα σχετίζεται με την ικανοποίηση των ζευγαριών και ίσως την μακροβιότητα των σχέσεων
- η γνωστική και συναισθηματική ομοιότητα ασκεί έλξη :
 - γνωστική πολυπλοκότητα
 - πολύπλοκη - απλή δόμηση σκέψης, ερεθισμάτων κλπ.
 - κλίση προς θυμικές καταστάσεις
 - » οι μη καταθλιπτικοί έλκονται από όμοιους
 - » ενίοτε το αυτό συμβαίνει και για τους καταθλιπτικούς.

Θεωρίες έλξης: η ομοιότητα

- Ομοιότητα ως προς την ελκυστικότητα
 - υπόθεση και εμπειρική τεκμηρίωσης του συνταιριάσματος σε ποικίλα ζευγάρια: σχετιζόμαστε με άτομα του ίδιου επιπέδου ελκυστικότητας
 - ίσως η ομοιότητα χρησιμοποιείτε σαν φίλτρο: στην αρχική επαφή εντείνει την έλξη κατόπιν ενισχύει τη δέσμευση (π.χ. επηρεάζει την πορεία της δημιουργίας σχέσης και τη συντήρησή της).
 - οι άνδρες επηρεάζονται περισσότερο από τη τροποποίηση της εμφάνισης της συντρόφου, όχι οι γυναίκες

Θεωρίες έλξης: η ομοιότητα

- Ομοιότητα ως προς την ελκυστικότητα
 - Ερμηνείες του φαινομένου:
 - α) χρόνος και αλληλεπίδραση
 - β) κοινωνιοβιολογική ερμηνεία = επαναληπτική έκθεση στο γενετικά όμοιο εαυτού και οικογένειας → προτίμηση για το όμοιο.

Θεωρίες έλξης: η ομοιότητα

- Ομοιότητα στις στάσεις
 - αυξημένη έλξη για όσους πιστεύουμε ότι έχουν όμοιες στάσεις
 - αυξημένη έλξη για όσους έχουν όμοιες στάσεις
 - όταν υπάρχει έλξη και ομοιότητα στάσεων η πρόγνωση για τη σχέση είναι πολύ καλή
 - *όταν υπάρχει έλξη υποθέτουμε ότι υπάρχει και ομοιότητα στάσεων*

Θεωρίες έλξης: η ομοιότητα

- Η ρόλος της ανομοιότητας στην έλξη:
 - αποφεύγουμε πρώτα τους ανόμοιους
 - προσεγγίζουμε τους όμοιους,
 - οι ολίγο όμοιοι απλώς μας αφήνουν αδιάφορους,
 - οι πολύ όμοιοι μας ελκύουν,
 - συνεχίζουμε την επαφή μας με τους πολύ όμοιους
 - η συνέχιση της επαφής είναι καταλυτική για την περαιτέρω έλξη

Θεωρίες έλξης: η ομοιότητα

- Γιατί η ομοιότητα σχετίζεται με την έλξη;
 - Ομοιότητα σημαίνει αυτο-επιβεβαίωση.
 - Υφίσταται η προσδοκία ότι ο όμοιος, ως όμοιο θα μας βρει και εκείνος αρεστό όπως εμείς.
 - Αναζητούμε ένα ιδανικό σύντροφο...
 - ❖ με τι υλικά όμως κατασκευάζουμε την εικόνα του;
 - ⇒ α. Εξειδανίκευση των ημέτερων υποκειμενικά αντιληπτών υλικών;
Είναι προσιτή η εικόνα αυτή σε έναν άλλον;
 - ⇒ β. Υλικά από το Υπεργώ μας;
Είναι προσιτή η εικόνα αυτή σε έναν άλλον;
- Και στις δύο περιπτώσεις (α & β) επιδιώκοντας το απρόσιτο και ενδεχομένως μη διαθέσιμο καταλήγουμε στο εφικτό, σε κάποιον που μας είναι προσιτός, διαθέσιμος, που τελικά μας μοιάζει «ρεαλιστικότερα».

οι σχετικές διεργασίες που κάνουν την ομοιότητα να δημιουργεί έλξη χρειάζονται περαιτέρω έρευνα

Θεωρίες έλξης: Ισορροπία και συνέπεια

- Συμπληρωματικότητα προσωπικοτήτων
 - Ούτε οι αντίθετες προσωπικότητες ούτε οι συμπληρωματικές έλκονται (αλλά ανακάλεσε προηγούμενα)
 - Οι συμπληρωματικές **συμπεριφορές** αυξάνουν τη διαπροσωπική έλξη και συντηρούν τη σχέση (π.χ. δεσποτική - υποχωρητική συμπεριφορά σε συγκεκριμένες καταστάσεις)- συμπληρωματικότητα εκδηλούμενων χαρακτηριστικών προσωπικότητας
 - Η σχέση της «θεωρίας του δεσμού» κατά την ενήλικη ζωή με την συμπληρωματικότητα συμπεριφορών (από μάθημα 6225-Η Κοινωνική Ψυχολογία της στενής διαπροσωπικής σχέσης)

Θεωρίες έλξης: Ισορροπία και συνέπεια

- Συμπληρωματικότητα πόρων και αγαθών
 - Θεωρίες κοινωνικής ανταλλαγής-τι ανταλλάσσεται; Τι επιδιώκεται; π.χ. θεωρία ισοτιμίας (από μάθημα 6225, η Κοινωνική Ψυχολογία της στενής διαπροσωπικής σχέσης)
 - επί παραδείγματι κοινωνικό γόητρο έναντι πλούτου, επαγγελματική αναγνώριση αντί κοινωνικής προβολής, ομορφιά αντί κοινωνικού γοήτρου, πλούτου, ασφάλειας κλπ.
 - οι γυναίκες προσφέρουν ομορφιά και αναζητούν ικανοποιητικό οικονομικό επίπεδο και γόητρο, οι άνδρες προσφέρουν το τελευταίο και αναζητούν το πρώτο
 - πιθανόν οι γυναίκες να μην συνεχίζουν πια να αναζητούν οικονομικό επίπεδο κλπ. αλλά συνεχίζει η σεξουαλική επαφή ειδικά (όχι η σχέση) να δείχνει αντίσταση σε αλλαγές
 - π.χ. οι γυναίκες δείχνουν αδυναμία στη σεξουαλική διαπραγμάτευση των επιθυμιών τους, των απαιτήσεων για προφύλαξη κλπ.

Θεωρίες έλξης: *ισορροπία και συνέπεια*

- Συμπληρωματικότητα πόρων και αγαθών
Ερμηνείες:
 - α) Κοινωνιοβιολογική. Οι άνδρες βασίζονται στην εμφάνιση για να υπολογίσουν την γονιμότητα της συντρόφου. Οι γυναίκες στο γόητρο για να υπολογίσουν την ικανότητα συντήρησής τους κατά την μακρά εγκυμοσύνη και συντήρησης του παιδιού.
 - β) Οι γυναίκες έχουν διδαχθεί την έμμεση πρόσβαση σε κοινωνικά αγαθά γιατί αποκλείστηκαν από την άμεση. Ως εκ τούτου έχουν οξύνει τις επικοινωνιακές και διαγνωστικές προθέσεων δεξιότητες αλλά και τα χειριστικά, στρατηγικά χαρίσματά τους.

Θεωρίες έλξης: *ισορροπία και συνέπεια*

- Αμοιβαιότητα και συνέπεια
 - μας αρέσουν αυτοί στους οποίους αρέσουμε
 - μας αρέσουν αυτοί που γενικά εκφράζουν αρέσκεια για τους άλλους
 - η θεωρία της ισορροπίας του Heider: γνωσθήματα, συναισθήματα και συμπεριφορές για τους άλλους σε αλγεβρική ισορροπία
 - μας αρέσει ο φίλος του φίλου μας **και** ο εχθρός του εχθρού μας

Θεωρίες έλξης: φραγμοί

- Η ψυχολογική αναδραστικότητα (J. Brehm)
 - Εξωγενείς της σχέσεως φραγμοί
 - οι γονικοί φραγμοί και οι συνέπειές τους για τα ζευγάρια:
 - αύξηση της δέσμευσης - αγάπης στα εκτός γάμου, μηδαμινή επίδραση στα εντός γάμου
 - ο περιορισμός της επιλεκτικής δυνατότητας και η ελκυστικότητα π.χ. περιορισμός χρόνου
 - η γεωγραφική απόσταση

Θεωρίες έλξης: φραγμοί

- Η ψυχολογική αναδραστικότητα (J. Brehm)
 - Εσωγενείς της σχέσεως φραγμοί
 - οι «δύσκολοι» δεν είναι ελκυστικοί
 - οι επιλεκτικά δύσκολοι (π.χ. που είχαν ήδη επιλέξει σύντροφο και αδιαφορούσαν για άλλους) ήταν πιο ελκυστικοί από του λίγο απαιτητικούς
 - οι μέτρια δύσκολοι είναι ελκυστικοί
 - οι γυναίκες απορρίπτουν πιο συχνά του δύσκολους απ' ότι οι άνδρες τις δύσκολες. Κοινωνική νόρμα.

Θεωρίες έλξης:
προσδοκίες και αυτοεκπληρούμενες προφητείες

- Η αυτοεκπληρούμενη προφητεία στις σχέσεις
 - όταν έχουμε την προσδοκία ότι οι άλλοι θα είναι όμορφοι, θα μας συμπεριφερθούν ως εάν ήταν όμορφοι. Το ανάλογο θα συμβεί στην αντίθετη προσδοκία.
 - «Θερίζουμε ότι σπέρνουμε»
 - οι προσδοκίες και οι συμπεριφορές μας όχι μόνο επηρεάζουν την ελκυστικότητά μας αλλά και αυτή των άλλων

Θεωρίες έλξης:
αυτοεκπληρούμενες προφητείες

- ✓ Snyder, Tanke & Berscheid, 1977 - πείραμα
 - Η τεχνητή θετική προσδοκία «ελκυστικής γυναίκας» που δημιουργήθηκε μέσω ψευτο-φωτογραφιών απέναντι στις γυναίκες με τις οποίες αλληλεπίδρασαν τηλεφωνικά οι άνδρες συμμετέχοντες στο πείραμα επηρέασε τη στάση τους
 - Η στάση τους ωστόσο αυτή δημιούργησε **και** ανάλογες αντιδράσεις από τις συνομιλήτριες σύμφωνες με τις προσδοκίες των ανδρών συνομιλητών

Πορεία και διατήρηση της στενής διαπροσωπικής σχέσης

Στάδια της σχέσης και φίλτρα:

- ❑ Θεωρίες φίλτρων – ποιες σχέσεις διατηρούμε εν τέλει; Επιλογές.
- ❑ Θεωρία σταδίων – πως πορεύονται οι σχέσεις γενικά και η στενή ειδικότερα;

Πορεία και διατήρηση της στενής διαπροσωπικής σχέσης

Στάδια της σχέσης και φίλτρα:

- ❑ Θεωρίες φίλτρων – ποιες σχέσεις διατηρούμε εν τέλει; Επιλογές.
 - επιλογή σχέσεων μέσω φίλτρων κοινωνιοδημογραφικού χαρακτήρα και ψυχολογικού, κοινωνιοψυχολογικού προφίλ του άλλου (Kerckhoff & Davis), *θεωρία φίλτρων*
 - επιλογή σχέσεων μέσω φίλτρου βασισμένου στο φυσικό ερέθισμα του άλλου, τη συμβατότητα των αξιών και των ρόλων (Murnstein), *το μοντέλο E.A.P*

Πορεία και διατήρηση της στενής διαπροσωπικής σχέσης

Στάδια της σχέσης και φίλτρα:

- Θεωρία σταδίων – πως πορεύονται οι σχέσεις γενικά και η στενή ειδικότερα;
 - τα στάδια βαθμιαίας εγγύτητας – αποστασιοποίησης του Levinger, μοντέλο αλληλεξάρτησης

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Θεωρίες φίλτρων – ποιες σχέσεις διατηρούμε εν τέλει;
Οι σχέσεις προς διατήρηση επιλέγονται μέσω φίλτρων (Kerckhoff & Davis)
 1. Στάδιο πρώτο, πρώτο (χρονικά) φίλτρο:
 - κοινωνικές μεταβλητές => κριτήριο: ομοιότητα
 - *τάξη, θρησκεία, εκπαίδευση*
 2. Στάδιο δεύτερο, δεύτερο φίλτρο – τα πρώτα βήματα της σχέσης:
 - κοινωνιοψυχολογικές μεταβλητές => κριτήριο: ομοιότητα
 - *αξίες, στάσεις*
 3. Στάδιο τρίτο, τρίτο φίλτρο – η σχέση «περπατά»
 - ατομικές ψυχολογικές μεταβλητές => κριτήριο: συμπληρωματικότητα
 - *προσωπικά χαρακτηριστικά*

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

Σχέσεις προς διατήρηση και θεωρία φίλτρων (Kerckhoff & Davis)

Παρατήρηση 1η

Η συμπληρωματικότητα ή μη των προσωπικών χαρακτηριστικών και άρα η λειτουργικότητα της σχέσης φαίνεται σχετικά αργά (συνήθως μετά 18 μήνες) στην πορεία της σχέσης!

- Γιατί;

Γιατί ενώ δρουν πολύ χονδρικά στην αρχή τα φίλτρα 1 και 2, η ερωτική έλξη επενεργεί για να παρεμποδίσει τις ρεαλιστικές εκτιμήσεις της προσωπικότητας του άλλου. Δρα το φανταστικό στοιχείο και η αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

Σχέσεις προς διατήρηση και θεωρία φίλτρων (Kerckhoff & Davis)

Παρατήρηση 2^η

Στο Στάδιο 3 δεν υπεισέρχονται κοινωνικοδημογραφικές και κοινωνιοψυχολογικές μεταβλητές, εφόσον τα φίλτρα αυτά έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί.

Το πεδίο ανήκει στην εγγύτητα και τη δοκιμασία των συστατικών που την απαρτίζουν:

προσωπικά χαρακτηριστικά, χαρίσματα, ιδιαιτερότητες, επικοινωνία, έκφραση-κατανόηση συναισθημάτων...

- Μπορεί να υπάρξουν εξαιρέσεις και να υπεισέλθουν;

Ναι εάν υπάρξουν ανατροπές στην κοινωνικοδημογραφικές και κοινωνιοψυχολογικές διαστάσεις στα μέλη του ζευγαριού και στην προκαθορισμένη ήδη μεταξύ τους κοινωνική σύγκριση, κοινωνική ανταλλαγή και ισοτιμία

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Το μοντέλο Ερεθισμα-Αξίες-Ρόλοι, E.A.P του Murnstein
 - Τρία στάδια διαδοχικού φιλτραρίσματος παράγουν διαδοχικά αποφάσεις διατήρησης, εμβάθυνσης και ρήξης, μερικής ή ολικής

Στάδιο φίλτρου:

1. Ερεθίσματος
2. Αξιών
3. Ρόλων

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Τα τρία στάδια διαδοχικού φιλτραρίσματος, E.A.P, του Murnstein
 1. Στάδιο φίλτρου ερεθίσματος
 - a) φίλτρο τα φυσικά χαρακτηριστικά, η φυσική έλξη
 - b) απαιτείται ενίσχυση, έμμεση ή άμεση
 - c) λειτουργεί η επιθυμία, ο πόθος και το φαντασιακό στοιχείο, αναπτύσσεται το στοιχείο του πάθους
 - d) Η έλξη ενισχύεται από ομοιότητα σε ηλικία, εμφάνιση και εθνότητα ...ή από επιθυμία ομοιότητας
 - e) δεν απαιτείται αλληλεπίδραση !

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Τα τρία στάδια διαδοχικού φιλτραρίσματος, E.A.P, του Murnstein

2. Στάδιο φίλτρου αξιών

- a) φίλτρο η συμβατότητα αξιών και στάσεων
- b) αξίες, στάσεις κυρίως έναντι της φιλίας, της στενής σχέσης, του σχετιζέσθαι γενικά, της οικογενειακής ζωής...
- c) ίσως παίζουν ρόλο τα σχήματα περί το σχετιζέσθαι (Θεωρία Δεσμού στην ενήλικη ζωή, Bowlby, Shaver), η εικόνα εαυτού-άλλου
- d) γενική βιοθεωρία και μεταφυσικές αξίες (;), τι έχει περισσότερο αξία στη ζωή, καλό – κακό, οι άνθρωποι και οι σχέσεις έναντι των προσωπικών στόχων-έργων
- e) η σταδιοδρομία και η σημασία της για τη ζωή

Π. Σ. Κορδούτης

47

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Τα τρία στάδια διαδοχικού φιλτραρίσματος, E.A.P, του Murnstein

2. Στάδιο φίλτρου αξιών

- f. απαιτεί ολοένα και πιο αλληλεπίδραση και τουλάχιστον οπωσδήποτε λεκτική
- g. σεξ και σεξουαλική έκφραση
- h. ρόλοι φύλων στην κοινωνία και τη σχέση
- i. το **f**) μπορεί να επανατροφοδοτήσει και επαναενεργοποιήσει το Στάδιο 1, παράγοντας πλουσιότερες αξιολογήσεις του «φυσικού ερεθίσματος»
- j. για πολλά ζευγάρια η επίτευξη του σταδίου αυτού είναι επαρκής για σύναψη μακροχρόνιας σχέσης

Π. Σ. Κορδούτης

48

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Τα τρία στάδια διαδοχικού φιλτραρίσματος, E.A.P, του Murnstein
 3. Στάδιο φίλτρου ρόλων
 - a) στο στάδιο αυτό προκύπτει εποικοδόμηση της σχέσης (βλ. αλληλουχία a,b,c... κλπ.)
 - b) φίλτρο και «οικοδομικό υλικό» η αυξανόμενη εμπιστοσύνη και εμπιστευτικότητα. Συμβατότητα αξιών και στάσεων
 - c) λόγω του b), αυξανόμενη εκατέρωθεν αυτοαποκάλυψη.
 - d) λόγω του b), c) έκφραση των «θέλω και δεν θέλω» στη σχέση (θέλω για μένα, θέλω για σένα και αντίστροφα).

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Τα τρία στάδια διαδοχικού φιλτραρίσματος, E.A.P, του Murnstein
 3. Στάδιο φίλτρου ρόλων
 - e. λόγω του b),c),d) κατανόηση της ευχέρειας, της δυνατότητα και της ευχαρίστησης – δυσαρέσκεια που αντλεί/νοιώθει ο άλλος με το να αναλαμβάνει συγκεκριμένους ρόλους στο ζευγάρι και την κοινή ζωή
 - f. οι στάσεις των μελών της σχέσης σε ρόλους πρέπει να είναι συμβατές... να υπάρχει αμοιβαία αποδοχή και συμπληρωματικότητα για να προκύψει το g)
 - g. εναρμόνιση ρόλων, αρμονική συμβίωση

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

Σχέσεις προς διατήρηση, πορεία σχέσης και φίλτρα: το μοντέλο E.A.P (Murnstein)

Παρατηρήσεις

- Κάθε φίλτρο παίζει καθοριστικό ρόλο στο αντίστοιχο του στάδιο, προκύπτει οπωσδήποτε σε αυτό
- Ωστόσο τα φίλτρα κάθε σταδίου μπορούν να ασκήσουν ή να επανασκήσουν μερική επίδραση και στα άλλα στάδια όπου δεν παίζουν καθοριστικά ρόλο.

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

Θεωρία σταδίων –πως πορεύονται οι σχέσεις;

Τα στάδια βαθμιαίας εγγύτητας – αποστασιοποίησης του Levinger, ένα μοντέλο αλληλεξάρτησης

- ✓ Εξετάζει τις τροποποιήσεις που επισυμβαίνουν στις σχέσεις ως συνάρτηση επιπέδων εγγύτητας
- ✓ Έχει εύρος. Η θεωρία είναι εφαρμόσιμη και σε άλλες σχέσεις που εμπεριέχουν εγγύτητα αλλά δεν είναι απαραίτητα ερωτικές, όπως οι φιλίες

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

☐ Θεωρία σταδίων κατά Levinger

Τα στάδια

- A. Γνωριμία και έλξη
- B. Εποικοδόμηση και ακμή
- C. Συνέχιση και παγίωση
- D. Φθορά και παρακμή
- E. Λήξη

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

☐ Στάδια βαθμιαίας εγγύτητας-αποστασιοποίησης κατά Levinger

A. Γνωριμία και έλξη

- Αμοιβαία έλξη
 - ✓ φυσική ομορφιά και ενισχύσεις
 - ✓ ομοιότητα (δημογραφική, στάσεων κλπ.), συμπληρωματικότητα (προσωπικότητων-συμπεριφορών)
 - ✓ ερωτισμός, πόθος, πάθος, κεραυνοβόλος έρωτας (Sternberg), περιπαθής έρωτας κατά Berscheid
 - άλλα συστατικά του έρωτα κατά Sternberg (εγγύτητα, απόφαση, πόσο από το καθένα και σε τι αναλογίες;)
 - οι έξι τύποι έρωτα του Lee, αλλά σε τι αναλογίες, ποιοι περισσότερο ποιοι λιγότερο;
 - ✓ Τα συναισθήματα που αρχίζουν να επικρατούν γίνονται ολοένα και πιο έντονα, αρχίζουν δε να είναι ανάμεικτα π.χ. η αρχική ευφορία εμπεριέχει και αγωνία, η έλξη και φόβο...

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- ❑ Στάδια βαθμιαίας εγγύτητας–αποστασιοποίησης κατά Levinger

B. Εποικοδόμηση και ακμή

- Αυξανόμενη αλληλεξάρτηση.
 - *Τι είναι αλληλεξάρτηση;*
 - ✓ Γενίκευση κοινωνικών ανταλλαγών και κοινωνικών συγκρίσεων
 - αλλά τι ανταλλάσσεται, τι είδους αγαθά και γιατί;
 - ο ρόλος της αναλογίας κόστους και οφέλους που έχει ο καθένας στη σχέση. Το αίσθημα ισοτιμίας-ανισοτιμίας ως προς τη σύνολη σχέση, η σημασία της ανισοτιμίας σε επιμέρους διαστάσεις σύγκρισης

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- ❑ Στάδια βαθμιαίας εγγύτητας–αποστασιοποίησης κατά Levinger

B. Εποικοδόμηση και ακμή

- Αυξανόμενη αλληλεξάρτηση
 - ✓ *ποιο είναι τα πολυτιμότερα για την στενή σχέση ανταλλάξιμο αγαθό που τη χαρακτηρίζει μοναδικά;*
 - = *οι ολοένα αυξανόμενες δόσεις από τις ποικίλες πλευρές της αμοιβαίας αυτοαποκάλυψης. Η αυτοαποκάλυψη συχνά προκύπτει σε επεισόδια ερωτικά ή μη, ενίοτε και συγκρουσιακά, που τείνουν να πυκνώνουν για να αραιώσουν μετά προς το τέλος του σταδίου αυτού*
 - ✓ Ανταλλάσσονται ευχάριστα και δυσάρεστα «αγαθά», η ενόχληση, η ζημία, οι διαφωνίες, οι συγκρούσεις, είναι τόσο συνήθεις όσο και η ανταλλαγή τρυφερότητας και δώρων
 - ✓ Τα συναισθήματα που επικρατούν συνεχίζουν να είναι και σχετικά ανάμεικτα και σχετικά έντονα, η αγωνία ωστόσο τείνει να υποχωρεί μετά από κάθε «επεισόδιο αυτοαποκάλυψης»

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Στάδια βαθμιαίας εγγύτητας–αποστασιοποίησης κατά Levinger

C. Συνέχιση και παγίωση

- Χάρη στο B, τίθενται σε ισχύ εσωτερικοί κοινωνικοί κανόνες για τη σχέση που μπορεί να γίνουν ή να μη γίνουν και δημόσιοι
 - ✓ Η έστω και σχετική δημοσιοποίηση των κανόνων αυτών οδηγεί σε κάποιας μορφής απόφαση για δέσμευση, σε δέσμευση ή και γάμο
 - ✓ Η σχέση γίνεται μακρόχρονη και οι ζωές των μελών του ζευγαριού αλληλοεξαρτώνται ποικιλοτρόπως
- Η ένταση των συναισθημάτων υποχωρεί. Η υπερβολική ευφορία τείνει να σπανίζει αλλά τείνει να σπανίζει και η υπερβολική οργή ή ο θυμός. Τα συναισθήματα τείνουν να είναι κυρίως θετικά (αν και μέτριας έντασης) παρά αρνητικά (όπως η αγωνία)

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Στάδια βαθμιαίας εγγύτητας–αποστασιοποίησης κατά Levinger

C. Συνέχιση και παγίωση

- ✓ Ο έρωτας μοιάζει με συντροφικότητα ή αγαπητικός έρωτας (Sternberg, Berscheid, Lee)
 - ✓ Το υποκείμενο βάθος της σχέσης έρχεται στην επιφάνεια μόνο σε περίπτωση απειλής της
- Το ενδιαφέρον για αυτοαποκάλυψη, ετεροανακάλυψη υποχωρεί βαθμιαία...
 - ✓ Οι σύντροφοι αρχίζουν να θεωρούν ο ένας τον άλλο δεδομένο
- Το στάδιο αυτό μπορεί να κρατήσει απεριόριστα μαζί με μια σχέση που διαρκεί. Όμως οι δυσανάλογες δόσεις των παραπάνω φαινομένων μπορούν να υποσκάψουν την παγίωση οδηγώντας την στο D

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Στάδια βαθμιαίας εγγύτητας–αποστασιοποίησης κατά Levinger

D. Φθορά και παρακμή

- Οι θεωρίες της κοινωνικής ανταλλαγής (π.χ. της ισοτιμίας) προβλέπουν την έλευση του σταδίου αυτού ή οπωσδήποτε το επιταχύνουν και επιτείνουν
 - ✓ Παράγοντες που κατ' αυτές παίζουν ρόλο στην φθορά ή την αποφυγή της:
 - κόστη, ανταμοιβές, ενισχύσεις
 - ύπαρξη υποκειμενικών – αντικειμενικών εμποδίων που αναστέλλουν τη φθορά (παιδιά, ανασφάλεια, εξωτερικές πιέσεις, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μη αυτοπεποίθηση στη προσωπική ικανότητα σχετίζεσθαι, υστέρηση σε αντικειμενικά προσόντα για την αγορά εργασίας ή την «αγορά νέων συντρόφων», αδρανοποίηση δεξιοτήτων λόγω αλληλεξάρτησης, κ.α.)
 - προσωπικό επίπεδο σύγκρισης ανταμοιβών (χαμηλές προσδοκίες από σχέση, επίπεδο εναλλακτικών επιλογών (ύπαρξη δελεαστικότερων ή μη εναλλακτικών σχέσεων ή άλλων διεξόδων)

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Στάδια βαθμιαίας εγγύτητας–αποστασιοποίησης κατά Levinger

D. Φθορά και παρακμή

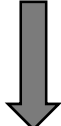
- ✓ Παράγοντες που κατά τις θεωρίες κοινωνικής ανταλλαγής παίζουν ρόλο στην φθορά της σχέσης ή την αποφυγή της:
 - γενικό αίσθημα ανισοτιμίας (υποωφέλεια ή υπερωφέλεια) στη σχέση
 - έλλειψη ενδιαφέροντος για τον άλλο λόγω μη ανισοτιμίας σε επιμέρους διαστάσεις
 - η προσωπική αυτοανάπτυξη των συντρόφων εκατέρωθεν που μπορεί να εδράζεται σε εξωγενείς της σχέσεως δραστηριότητες και εμπειρίες (επαγγελματικές ή άλλες) καθιστά τη σχέση ανισότιμη και το σύντροφο ...ολοένα και πιο άγνωστο
 - η μεταφορά ποιοτικού και ποσοτικού χρόνου αλληλεπίδρασης εκτός της σχέσεως

Στάδια της σχέσης και φίλτρα

- Στάδια βαθμιαίας εγγύτητας–αποστασιοποίησης κατά Levinger

Ε. Λήξη

- Ποιοτικά στοιχεία του C (!) σχετικά με την υποχώρηση της αυτοαποκάλυψης και τον «δεδομένο» άλλο
- Συνδυαζόμενα με παράγοντες του D



Οδηγούν στην λήξη εφόσον υφίστανται προϋποθέσεις όπως:

- το κόστος της σχέσης έχει ανέβει
- οι ανταμοιβές που δίνει έχουν μειωθεί
- υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις ή σχέσεις
- το προσωπικό επίπεδο σύγκρισης (προσδοκίες) είναι υψηλό
- τα εμπόδια για τον χωρισμό είναι αδύναμα

Η διάλυση της σχέσης

- Οι συγκρούσεις στις σχέσεις
- Οι φάσεις διάλυσης της σχέσης
- Οι αντιδράσεις προς την μη ικανοποιητική σχέση

Οι συγκρούσεις στις σχέσεις

- Ο βαθμός και η ποιότητα αλληλεξάρτησης στις σχέσεις γενικά αυξάνει την πιθανότητα συγκρούσεων
 - Τι είναι σχέση κοινωνικής αλληλεξάρτησης:
 - Η εξασφάλιση ενός πολύτιμου αγαθού, η επίτευξη ενός επιθυμητού έργου ή στόχου εξαρτάται από άλλα άτομα τα οποία ευρισκόμενα στο ίδιο κοινωνικό πεδίο διεκδικούν το αυτό αγαθό ή άλλα ίδια αγαθά, πλην όμως υπεισέρχονται στην επίτευξη του προσωπικού επιθυμητού έργου ή στόχου.
 - Αλληλεξάρτηση έχουμε και όταν δεν υφίσταται μεν εξάρτηση από τον άλλο για την επίτευξη του στόχου αλλά προκειμένου να επιτευχθεί, ο άλλος δεν είναι δυνατόν να αγνοηθεί γιατί μπορεί να διευκολύνει ή να δυσκολέψει την όδυσή προς το στόχο αλλά και να υπεισέλθει στην απολαβή ή απόλαυσή του... [στην δυνατότητά μας να κάνουμε χρήση και να χαρούμε το επίτευγμα]

Οι συγκρούσεις στις σχέσεις

- Σχέση κοινωνικής αλληλεξάρτησης.
 - Συζήτηση:
 - «πολύτιμο αγαθό», «επιθυμητό έργο ή στόχος», «εξασφάλιση», «επίτευξη», «υπεισέρχονται», «δεν μπορεί να αγνοηθεί», «διευκολύνει-δυσκολεύει», «απολαβή ή απόλαυση».

Οι συγκρούσεις στις σχέσεις

- Ο ρόλος της παρεμβολής –παρέμβασης στην επίτευξη των επιθυμητών στόχων στην ερωτική σχέση αλληλεξάρτησης
- Η κοινωνική σύγκριση, ο εαυτός και η σχετική στέρηση στη σχέση αλληλεξάρτησης
 - Η ανεπιθύμητή παρεμβολή, η σχετική στέρηση και η αυτοεκτίμηση
 - Η επιθυμητή παρέμβαση που δεν έρχεται και η επιδίωξη αποκατάστασης της σχετική στέρησης

Οι συγκρούσεις στις σχέσεις

- Η ερωτική σχέση ως σχέση κοινωνικής αλληλεξάρτησης
 - Η μοναδικότητα και η πολυτιμότητα της ερωτικής σχέσης ως σχέσης κοινωνικής αλληλεξάρτησης = έγκειται στην υψηλή αξία και ιδιαιτερότητα των αγαθών που ανταλλάσσουν και απολαύουν τα μέλη της σχέσης
 - Πολλά από τα αγαθά αυτά είναι προϊόντα υψηλής και αδιαχώριστης εξάρτησης. Ποιά;
 - Πολλά είναι άυλα και απαιτούν υψηλή επένδυση και πολλή μεγάλη εμπλοκή του εαυτού για να παραχθούν (χρόνο, προσπάθεια και εκατέρωθεν συντονισμό) για να παραχθούν
 - Σε πάρα πολλά αξιολογείται εκών-άκων ο εαυτός ως όλο μέσα από μία υποδόρια αλλά αναπόφευκτη κοινωνική σύγκριση!

Οι συγκρούσεις στις σχέσεις

- Ο υψηλός βαθμός και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της αλληλεξάρτησης στη ερωτική σχέση εγκυμονούν σύγκρουση
 - Η σύγκρουση είναι επομένως σύμφυτη της ερωτικής σχέσεως, παίζει λειτουργικό ρόλο και δεν είναι διόλου απαραίτητο να έχει αρνητικά ή καταστροφικά αποτελέσματα για τη σχέση και εκατέρωθεν μέλη της

Οι συγκρούσεις στις σχέσεις

Η σύγκρουση ως εποικοδομητική διαδικασία: οι θετικές πλευρές των συγκρούσεων

- Οι συγκρούσεις επανα-οριοθετούν τις σχέσεις, ανακαινίζουν τα «δεδομένα»
- Διασαφηνίζουν τα «θέλω», «τους στόχους», «τους ρόλους» των μελών, εξαναγκάζουν σε ρητή έκφρασή τους αλλά και διαπραγμάτευσή τους
- Πρώιμες συγκρούσεις ή συγκρούσεις ενωρίς στην πορεία της σχέσης που καταλήγουν σε επανα-οριοθέτηση ωφελούν τη συντήρηση της σχέσεως
- Συγκάλυψη για πολύ χρόνο υποβόσκουσας σύγκρουσης, προδικάζει καταστροφική επίλυση της, υπονόμηση και διάλυση της σχέσης

Οι συγκρούσεις στις σχέσεις Οι αποδόσεις αιτίου για τις συγκρούσεις

- Σε ποιες έκδηλες αιτίες (Braiker & Kelley, 1979) αποδίδονται οι συγκρούσεις;
 - σε συγκεκριμένες συμπεριφορές
 - [παραπέμπει σε ανεπιθύμητη παρεμβολή ή αμέλεια επιθυμητής παρέμβασης]
π.χ. «άργησες», «κάνεις φασαρία»...
 - σε παραβίαση νόρμας και απόκλιση από ρόλο
 - [παραπέμπει σε σχετική στέρηση ή αμέλεια συνέργειας στην άρση σχετικής στέρησης]
π.χ. «όφειλες να με στηρίζεις», «δε θυμήθηκες τα γενέθλιά μου»
 - σε προσωπική προδιάθεση
 - [παραπέμπει και στα δύο]
π.χ. «δεν είσαι ευαίσθητος», «είσαι αμελής»

Οι αποδόσεις αιτίου για τις συγκρούσεις και οι συνέπειές τους

- Ο τρόπος που ερμηνεύονται οι αιτίες των συγκρούσεων, το είδος της απόδοσης αιτίου που γίνεται για αυτές, έχουν ιδιαίτερο βάρος στην επιτυχή ή ανεπιτυχή επίλυσή τους
- Το είδος απόδοσης καθορίζεται από το συνδυασμό τριών διαστάσεων
 1. εσωτερική-εξωτερική αιτία
 2. σταθερή-ασταθής αιτία
 3. γενική – ειδική αιτία
- **Ανάλογα με το συνδυασμό διαστάσεων, η απόδοση μπορεί να προάγει-ενισχύσει ή να υπονομεύσει τη σχέση μετά από τη σύγκρουση συντηρώντας την**

**Μελέτη αποδόσεων αιτίου για συγκρούσεις (Bradbury & Fincham, 1990),
ικανοποιημένων - μη ικανοποιημένων ζευγαριών**

ΑΙΤΙΑ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ: Αδιαφορία προς σύντροφο για κάποια πρακτική του ανάγκη				
Διαστάσεις Απόδοσης αιτίου-συνδυασμοί και παραδείγματα				
	Εσωτερική		Εξωτερική	
	Γενική	Ειδική	Γενική	Ειδική
<i>Σταθερή</i>	Δε με στηρίζει, δεν είναι δίπλα μου, είναι αδιάφορος για μένα	Σε τέτοια ζητήματα είναι ανίκανος/η να με στηρίζει	Τον αναγκάζουν να δίνει προτεραιότητα στη δουλειά. Δεν βρίσκει ποτέ χρόνο για μένα	Όταν είναι μπροστά οι φίλοι του, δεν με στηρίζει
<i>Ασταθής</i>	Κάτι την απασχολεί αυτήν την περίοδο, δεν έχει διάθεση να ασχοληθεί μαζί μου όπως πριν, είναι αλλού ...	Έχει αφοσιωθεί αυτήν την περίοδο στο γράψιμο και δεν μπορεί να προσέξει τις πρακτικές μου ανάγκες	Αυτό το έκτακτο ζήτημα στην οικογένεια του αδερφού της την κάνει να έχει το νου της αλλού, όλο ξεχνάει, κάνει λάθη, δεν ακούει...	Είναι η προθεσμία στη δουλειά της, δεν έχει νου για πρακτικά ζητήματα

Π. Σ. Κορδούτης

Που κάνουν αποδόσεις τα ζευγάρια για τις ανεπιθύμητες (συγκρουσιακές;) συμπεριφορές;

Τα μη ικανοποιημένα

- σε χαρακτηριστικά του συντρόφου (εσωτερική απόδοση)
- σε μακροχρόνιου χαρακτήρα χαρακτηριστικά, συμπεριφορές κλπ. (απόδοση σε σταθερό αίτιο)
- σε πολλές ή όλες τις πλευρές της σχέσης (γενικό ή γενικευμένο αίτιο)

Τα ικανοποιημένα

- στις περιστάσεις, στη συγκυρία (εξωτερική απόδοση)
- σε βραχυχρόνιου ή παροδικού χαρακτήρα χαρακτηριστικά κλπ. (απόδοση σε ασταθές αίτιο)
- σε μία ή κάποιες, λίγες, πλευρές της σχέσης χωρίς να επηρεάζονται άλλες (ειδικό ή μεμονωμένο αίτιο)

Που κάνουν αποδόσεις τα ζευγάρια
για τις επιθυμητές συμπεριφορές;

Τα ικανοποιημένα

- σε χαρακτηριστικά του συντρόφου (εσωτερική απόδοση)
- σε μακροχρόνιου χαρακτήρα χαρακτηριστικά, συμπεριφορές κλπ. τυπικές συμπεριφορές, επανεμφάνισημες (σταθερό αίτιο)
- σε πολλές ή όλες τις πλευρές της σχέσης (γενικό ή γενικευμένο αίτιο)

Τα μη ικανοποιημένα

- στις περιστάσεις, στη συγκυρία (εξωτερική απόδοση)
- σε βραχυχρόνιου ή παροδικού χαρακτήρα χαρακτηριστικά κλπ. α-τυπικές συμπεριφορές (ασταθές αίτιο)
- σε μία ή κάποιες, λίγες, πλευρές της σχέσης χωρίς να επηρεάζονται άλλες (ειδικό ή μεμονωμένο αίτιο)

Π. Σ. Κορδούτης

73

Οι φάσεις διάλυσης της σχέσης

- Το μοντέλο διάλυσης της σχέσης του Duck
 - Η διάλυση δεν είναι ένα στιγμιαίο γεγονός αλλά μία μακρόχρονη διαδικασία-διεργασία από διαλυτικές καταστάσεις, **φάσεις**, που ξεκινούν όταν ξεπερνιούνται κάποια μη περαιτέρω διαπραγματεύσιμα και επεξεργάσιμα σημεία, **ουδοί**, καθώς το κάθε μέλος εμπλέκεται ολοένα και περισσότερο με γνωστικο-συναισθηματικό ανικανοποίητο για τη σχέση, το σύντροφο και επαναξιολογεί τον ίδιο τον εαυτό στη σχέση.

Π. Σ. Κορδούτης

74

Το μοντέλο διάλυσης της σχέσης του Duck

– Φάσεις διάλυσης, κρίση, και ουδοί των φάσεων:

- a. Βίωμα ανικανοποίητου με τη σχέση. Διαλυτικές καταστάσεις, κρίση αλλά και προσπάθεια αποκατάστασης γιατί η σχέση είναι η «οικολογική γωνιά των μελών»
- b. Τα άτομα διαθέτουν στην επίλυση της κρίσης εργαλεία διαπραγμάτευσης, επινοούν λύσεις, παίρνουν αποφάσεις και δοκιμάζουν την αποτελεσματικότητά τους στους ίδιους, στον άλλο και στη σχέση
- c. Χρήση και εξάντληση συναισθηματικών-γνωστικών αποθεμάτων.
- d. Όταν η γνωστική και συναισθηματική τράπεζα εξαντλείται η ουδός παραβιάζεται και αρχίζει η επόμενη διαλυτική φάση
- e. Οι φάσεις κινούνται από το ενδοατομικό (1), στο διατομικό (2) και στο δημόσιο (4) για να επανακάμψουν στο ενδοατομικό (1)

Το μοντέλο διάλυσης της σχέσης του Duck

- Μέλημα με τα πρόσωπα της σχέσης: πρόκειται για διεργασία του σχετίζεσθαι. Περιλαμβάνει γνωστικο-συναισθηματική επεξεργασία του συντρόφου, του εαυτού στη σχέση, του τρόπου που σχετίζονται, της σχέσης καθαυτής
- Επίκεντρο αντιμετώπισης: διεργασία-διαδικασία που σχετίζεται με την αξία κάθε προσώπου ως συντρόφου, το ρόλο του και τη σχέση. Στόχος είναι ο χειρισμός, η τροποποίηση προς αποκατάσταση της σχέσης ή η διέξοδος με τα λιγότερα δυνατά τραύματα για τον εαυτό.

Η διάλυση της σχέσης κατά Duck		
Οι φάσεις διάλυσης και οι ουδοί τους («κατώφλια»)		
<u>Ουδός 1:</u> Δεν αντέχω αυτήν την κατάσταση		
1. Ενδοψυχική φάση		
<u>Ουδός 2:</u> Έχω κάθε δικαίωμα και δίκιο να αποτραβηχτώ από τη σχέση		
2. Δυαδική φάση		
<u>Ουδός 3:</u> Το εννοώ πραγματικά		
3. Κοινωνική φάση		
<u>Ουδός 4:</u> Είναι πια αναπόφευκτο		
4. Πένθος και ανάνηψη		
Π. Σ. Κορδούτης 77		

Η διάλυση της σχέσης κατά Duck		
Διαλυτικές καταστάσεις	Μέλημα προσώπων	Επίκεντρο αντιμετώπισης
<u>1. Ενδοψυχική φάση:</u> μη ικανοποίηση με τον σύντροφο	<ul style="list-style-type: none"> • Σφάλματα & ελλείμματα του συντρόφου • Εναλλαγές στη σχέση • Εναλλακτικές σχέσεις με άλλους 	Ο σύντροφος, «πώς βλέπω τον σύντροφο»
<u>2. Δυαδική φάση:</u> ενώπιος ενώπιω με τον σύντροφο	<ul style="list-style-type: none"> • Αναμόρφωση της σχέσης: εκδήλωση σύγκρουσης • Ξεκαθάρισμα, επανα-οριοθέτηση 	Η σχέση, το μέλλον της, «πώς βλέπω την καλύτερη δυνατή σχέση με τον σύντρόφό μου»
Π. Σ. Κορδούτης 78		

Η διάλυση της σχέσης κατά Duck		
Διαλυτικές καταστάσεις	Μέλημα προσώπων	Επίκεντρο αντιμετώπισης
3. Κοινωνική φάση: δημοσιοποίηση της δοκιμασίας της σχέσης	<ul style="list-style-type: none"> •Υποστήριξη & βοήθεια από άλλους •Διεκδίκηση αναγνώρισης προσωπικής άποψης για το πρόβλημα •Αναζήτηση παρέμβασης για την αποκατάσταση της κρίσης ή τη λήξη της σχέσης 	Το δίλημμα: «Είτε μένουμε ως σχέση μαζί» Είτε «Έκαστος διασώζει την αξιοπρέπειά του»
4. Πένθος και ανάνηψη: ξεπέραςμα της δοκιμασίας, τακτοποίηση	•Αυτό-δικαίωση: προώθηση της προσωπικής εκδοχής του χωρισμού και των αιτιών του	

Π. Σ. Κορδούτης

79

Αντιδράσεις στη μη ικανοποίηση από τη σχέση (μοντέλο Rusbult & Zembrodt)		
Διαστάσεις αντιδράσεων	Εποικοδομητική Επανορθωτικές, με στόχο τη διατήρηση	Καταστρεπτική Υπονομευτικές, με στόχο τη διάλυση
Ενεργητική το μέλος της σχέσης αναλαμβάνει δράση	Εξωτερίκευση π.χ. συζήτηση των προβλημάτων	Έξοδος π.χ. εγκατάλειψη της σχέσης
Παθητική το μέλος δεν αναλαμβάνει ευθέως δράση	Αφοσίωση π.χ. υπομονή μέχρι να βελτιωθούν τα πράγματα	Παραμέληση Π.χ. παραίτηση, αδιαφορία, απόσυρση από τη σχέση

Π. Σ. Κορδούτης

80

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- **Επιδράσεις στη σωματική υγεία**
 - Συσχετιστικές έρευνες έχουν δείξει ότι σχετικά καλύτερη υγεία έχουν κατά σειρά
 - οι έγγαμοι (Farr, 1975. Hu & Golman, 1990
 - (με παιδιά>χωρίς, Warr, 1983)
 - οι άγαμοι (Bloom et al., 1978)
(με αρκετούς φίλους ή/και οικογένεια>με λιγότερους, Berkman & Syme, 1979)
 - οι χήροι/ες
 - οι χωρισμένοι (Cramer, 1995)

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- **Επιδράσεις στη σωματική υγεία**
 - αμφισβητείται η αιτιακή κατεύθυνση της σχέσης, μπορεί απλώς η συσχέτιση γάμου και υγείας να προκύπτει από
 1. διαδικασία επιλογής (οι υγιείς, ιδίως οι ψυχικά, ίσως είναι πιο πιθανό να επιλεγούν ως σύντροφοι) ή
 2. την προστασία που παρέχει ο γάμος αλλά και η κοινωνική υποστήριξη γενικότερα ή
 3. την επαγγελματική και οικονομική ετοιμότητα του κάνει ένα υποψήφιο για γάμο πιο υγιή και ελκυστικό ώστε να αποτελέσει σύντροφο (τρίτη συνυπάρχουσα μεταβλητή) που εξηγεί και την αρχική συσχέτιση και το 1) (Durkin, 1995)

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- **Επιδράσεις στη σωματική υγεία**
 - Επειδή όμως οι χωρισμένοι και οι χήροι (που είχαν επιλεγεί ως σύντροφοι) ζουν λιγότερο από τους έγγαμους μάλλον ο γάμος αποτελεί προστατευτικό της υγείας παράγοντα (Hu & Goldman, 1990) χωρίς να υποτιμάτε ωστόσο και ο ρόλος της κοινωνικής υποστήριξης γενικότερα (φιλία κλπ.) στην υγεία

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- **Επιδράσεις στη ψυχική υγεία μετά τη λύση του γάμου**
 - οι εν διαστάσει και χωρισμένοι είναι πιο πιθανό
 - να έχουν κατάθλιψη
 - ή να πάσχουν από άλλες ψυχικές διαταραχές χρήζουσες θεραπευτικής αντιμετώπισης,
 - να υποφέρουν από αλκοολισμό και εξαρτήσεις
 - να σκέφτονται την αυτοκτονία ή να αυτοκτονούν
 - οι επιδράσεις αυτές είναι ισχυρότερες στους άνδρες παρά στις γυναίκες (Gove, 1979)
 - ίσως γιατί οι γυναίκες
 - ευρισκόμενες χωρίς το σύντροφο έχουν εκτενέστερο και ποιοτικότερο σύστημα σχέσεων κοινωνικής υποστήριξης
 - έχουν καλύτερες δεξιότητες αυτοφροντίδας ως «μονάδες» ενώ οι άνδρες νιώθουν πιο αβοήθητοι

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

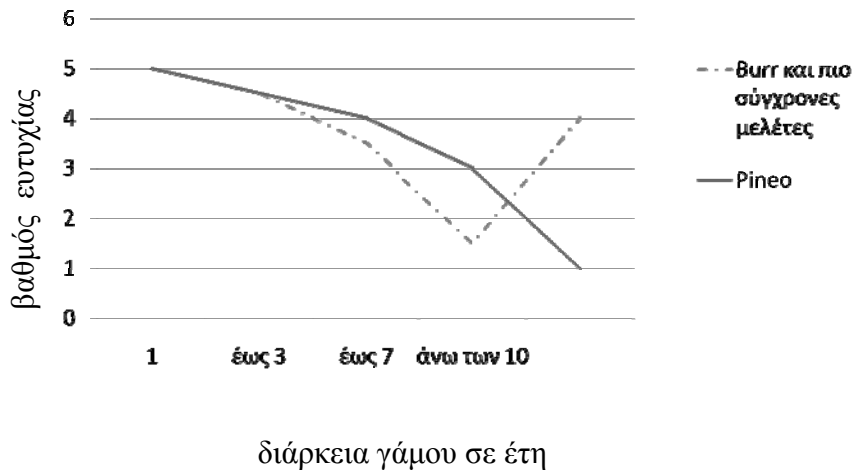
- Επιδράσεις στη ψυχική υγεία εντός του γάμου ή εντός ενός δυσαρμονικού γάμου
 - είναι συχνότερες και ισχυρότερες στις γυναίκες παρά στους άνδρες (Fincham, 1997)
 - Οι άνδρες δείχνουν να ωφελούνται ψυχικά περισσότερο από τις γυναίκες που αντίθετα μπορεί να νιώθουν συχνότερα κατάθλιψη που επιδεινώνεται γι' αυτές έτι περαιτέρω με τη δυσαρμονία του γάμου, πράγμα που δεν συμβαίνει με τους άνδρες
- Και πάλι τίθεται ζήτημα ατίου-ατιατού

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- Σχέση και ευτυχία
 - Βιώνουμε μεγαλύτερη ευτυχία όντας κατά πρώτο με φίλους κατά δεύτερο με την οικογένεια και κατά τρίτο λόγο μόνοι (Larson, 1990)
 - Γιατί; Μήπως οι από κοινού ευχάριστες δραστηριότητες; Η αυτό-έκφραση/εξωτερίκευση;...
 - Οι έγγαμοι όλων των ηλικιών δηλώνουν ευτυχέστεροι-πιο ικανοποιημένοι από τους μη έγγαμους (Campbell, 1981)

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη σωματική και ψυχική υγεία

- Γάμος, ευτυχία και πέρασμα του χρόνου (διάρκεια)-Pineo (1961) έναντι Burr (1970)



Π. Σ. Κορδούτης

87

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη σωματική και ψυχική υγεία

- Τι σημαίνει όμως ευτυχία σε ένα γάμο; Είναι μονοδιάστατη έννοια; Από τι αποτελείται;
 - Εξετάστε (Fincham, 1997)
 - Τα Α ζευγάρι που βιώνει ευτυχισμένες στιγμές, καλή παρέα και απολαυστική σεξουαλική επαφή αλλά και καυγάδες, βίαια ξεσπάσματα, επιθετικότητα....
 - Το Β που ζει μία ήρεμα, χωρίς σκαμπανεβάσματα αλλά έχει ανιαρή ζωή, δεν απολαμβάνει ούτε την παρέα ιδιαίτερα ούτε τη σεξουαλική επαφή.
 - Ποιο θα θεωρήσουμε πιο ευτυχισμένο;
 - Αν κριθούν ως προς μία μονοδιάστατη σύλληψη της ευτυχίας μοιάζουν να έχουν τον ίδιο βαθμό μέτριας ευτυχίας!

Π. Σ. Κορδούτης

88

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- Πως θα συλλάβουμε θεωρητικά τι είναι «ποιότητα» σε ένα γάμο;
 - Κατά Fincham χρησιμοποιώντας δύο διαστάσεις: μία για τα θετικά ποιοτικά χαρακτηριστικά και μία για τα αρνητικά.
 - Με αυτήν την προσέγγιση
 - το B ζευγάρι θα θεωρηθεί ότι έχει *αδιάφορη* σχέση αφού έχει χαμηλό βαθμό και στις δύο διαστάσεις
 - Το A αμφίβολη ή αμφιθυμική αφού έχει υψηλό βαθμό και στις δύο!

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- Πως θα συλλάβουμε θεωρητικά τι είναι «ποιότητα» σε ένα γάμο;
 - Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ικανοποίηση ως συγγενή έννοια; Ταυτίζεται η ευτυχία με την ικανοποίηση; Αλλά και η ικανοποίηση μήπως δεν αποτελείται από πολλές ανεξάρτητες μεταξύ τους επιμέρους ικανοποιήσεις (γενική, συναισθηματική, σεξουαλική) ;
 - Μήπως βοηθούν οι έννοιες του συντροφικού-περιπαθούς έρωτα ή η Τριγωνική θεωρία του έρωτα (πάθος-εγγύτητα-δέσμευση) που περιγράφουν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά των σχέσεων;

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- Οι συνέπειες της απώλειας σχέσης
 - Ίσως το πιο αγχογόνο γεγονός ζωής ιδίως εάν πρόκειται για απώλεια εξ αιτίας θανάτου
 - Κύρια αιτία κατάθλιψης
 - Οι θάνατοι των ανδρών αυξάνονται κατά 40% στους πρώτους 6 μήνες μετά το θάνατο της συζύγου για να πέσει απότομα αμέσως μετά
 - Οι γυναίκες βιώνουν ανάλογες επιδράσεις το δεύτερο ή τρίτο έτος μετά το θάνατο του συζύγου
 - Οι επιδράσεις του διαζυγίου και του χωρισμού είναι διαφορετικές για άνδρες και γυναίκες: η κατάθλιψη συνήθως αυξάνεται στους άνδρες αλλά οι γυναίκες βιώνουν ακόμη και λιγότερη κατάθλιψη όταν μία αγχογόνος σχέση τελειώνει ίσως γιατί γνωρίζουν καλύτερα πώς να αναζητήσουν στήριξη σε συγγενείς και φίλους

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- Διαφυλικές διαφορές ως προς τα οφέλη από τις σχέσεις
 - Οι σύζυγοι-άνδρες ωφελούνται περισσότερο
 - Οι γυναίκες παρέχουν περισσότερη στήριξη (εγγύτητα, στοργή, ενθάρρυνση, εκτίμηση)
 - Το διαζύγιο ή η χηρεία από θάνατο συζύγου επηρεάζει περισσότερο τον σύζυγο

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- Διαφυλικές διαφορές ως προς τα οφέλη από τις σχέσεις

– Γιατί υφίστανται;

- Ίσως δεν είναι ο γάμος ή η σχέση καθαυτή που παράγει τα οφέλη ΑΛΛΑ η *ψυχολογική εγγύτητα* την οποία πολλά άτομα, ιδίως γυναίκες βρίσκουν και σε άλλου είδους σχέσεις εκτός από το γάμο
- Οι γάμοι είναι γενικά ανισότιμες σχέσεις! Οι άνδρες έχουν περισσότερη εξουσία, ενδιαφέρουσα εργασία και γόητρο που συνεισφέρουν στην υγεία και ευτυχία ενώ οι γυναίκες συνήθως δεν δέχονται υποστήριξη από τους συζύγους, κάνουν τις πλείστες από τις ανιαρές δουλειές του νοικοκυριού που δεν έχουν γόητρο και δεν τις ικανοποιούν

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- Γιατί η κοινωνική υποστήριξη επηρεάζει υγεία και ευτυχία;

- γιατί επιδρά *άμεσα*: τα άτομα δέχονται βοήθεια σε πρακτικά ζητήματα (ψώνια, μαγείρεμα, ενημέρωση και χρήσιμες πληροφορίες για ζωτικά ζητήματα, επιτήρηση-υποστήριξη τυχόν αγωγής-θεραπείας, έγνοια-παρατήρηση υγείας...)
- γιατί επιδρά *έμμεσα*: η κοινωνική υποστήριξη δρα ως «κυματοθράυστης» των αγχογόνων γεγονότων ζωής, απορροφά και αμβλύνει τις πρώτες πιέσεις και έτσι οι άνθρωποι πάσχουν λιγότερο από τα χτυπήματα αυτά

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- Η κοινωνική υποστήριξη επιδρά έμμεσα ως «κυματοθράυστης» των αγχογόνων γεγονότων ζωής
 - τα συμπτώματα (πονοκέφαλοι, απώλεια βάρους, διαταραχές ύπνου) ατόμων που ζούσαν πολύ αγχογόνες καταστάσεις ήταν λιγότερα όταν υπήρχε κοινωνική στήριξη (Cohen & Hoberman, 1982), ενώ σε άτομα που ασθενούσαν επιταχυνόταν η ανάρρωση και μειώνονταν οι επιπλοκές.

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- Η κοινωνική υποστήριξη επηρεάζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, έτσι αντιμετωπίζουμε τις ασθένειες αποτελεσματικότερα, ζούμε καλύτερα και περισσότερο! (Goleman, 1990)
 - Οι γυναίκες ωφελούνται περισσότερο από την κοινωνική υποστήριξη
 - Ωφελεί περισσότερο όταν προέρχεται από οικογένεια και φίλους

Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη σωματική και ψυχική υγεία

• Αρνητικές επιδράσεις των σχέσεων

1. Οι σχέσεις μπορεί να ασκούν πίεση και να προκαλούν άγχος, όταν αυτό ξεπερνά τα οφέλη της κοινωνικής στήριξης, η σχέση γίνεται επιζήμια
2. Όταν είναι δυσαρμονικές μπορεί να παρουσιαστούν τα επιβαρυντικά ψυχικά φαινόμενα που συζητήθηκαν νωρίτερα με τις διαφοροποιήσεις ως προς το φύλο που προαναφέραμε
3. Η λύση των σχέσεων (χωρισμός, χηρεία) μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας
 - όμως συχνά όταν ισχύει το 1 και το 2, η λύση των σχέσεων (διαζύγιο, χωρισμός) ωφελεί τα άτομα, ιδίως τις γυναίκες, βελτιώνοντας την ευτυχία τους, π.χ. οι μητέρες μετά από χωρισμό αποκτούν αυτοπεποίθηση ενώ τα παιδιά τους νιώθουν ότι αγαπιούνται περισσότερο (Woolett, in Cooper, 1996)