

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 power-point 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 B7 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
- ❑ Γειτνίαση-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

Π. Σ. Κορδούτης

9

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

Π. Σ. Κορδούτης

10

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: γειτνίαση, 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 περισσότερους
 - 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 Υπερέγώ 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 2η

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, Ε.Α.Ρ 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, Ε.Α.Ρ, 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 σχετίζεσθαι γενικά, της οικογενειακής ζωής...
 - c) ίσως παίζουν ρόλο τα σχήματα περί το σχετίζεσθαι (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 δυνατότητας και της ευχαρίστησης – δυσαρέσκειαν 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 αντίστοιχό 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 (προσωπικοτήτων-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. Το 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

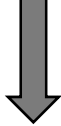
- ✓ Παράγοντες που κατά τις θεωρίες κοινωνικής ανταλλαγής παίζουν ρόλο στην φθορά της σχέσης ή την αποφυγή της:
 - γενικό αίσθημα ανισοτιμίας (υποωφέλεια ή υπερωφέλεια) στη σχέση
 - έλλειψη ενδιαφέροντος για τον άλλο λόγω μη ανισοτιμίας σε επιμέρους διαστάσεις
 - η προσωπική αυτοανάπτυξη των συντρόφων 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 απολαμβάνουν 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 συνέπειες 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
Σταθερή	Δε με στηρίζει, δεν είναι δίπλα μου, είναι αδιάφορος για μένα	Σε τέτοια ζητήματα είναι ανίκανος/η να με στηρίζει	Τον αναγκάζουν να δίνει προτεραιότητά στη δουλειά. Δεν βρίσκει ποτέ χρόνο για μένα	Όταν είναι μπροστά οι φίλοι του, δεν με στηρίζει
Ασταθής	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, «πως 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, «πως βλέπω την καλύτερη δυνατή σχέση με τον σύντροφό 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	

Η. 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

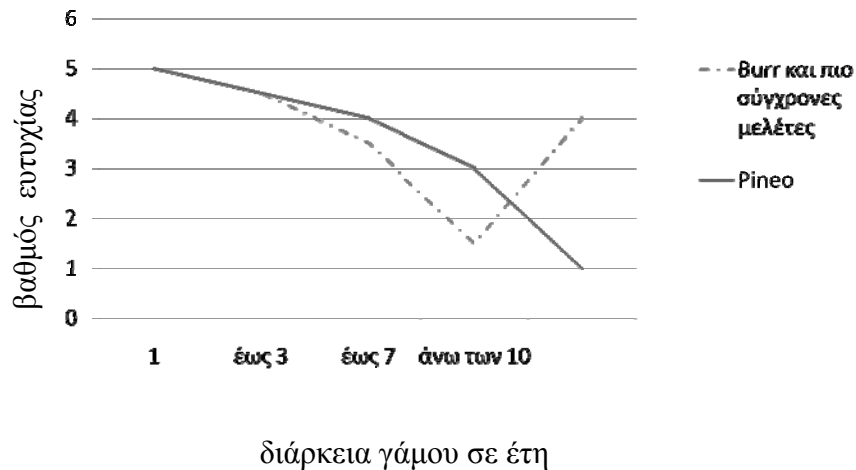
- Επιδράσεις στη ψυχική υγεία εντός του γάμου ή εντός ενός δυσαρμονικού γάμου
 - είναι συχνότερες και ισχυρότερες στις γυναίκες παρά στους άνδρες (Fincham, 1997)
 - Οι άνδρες δείχνουν να ωφελοούνται ψυχικά περισσότερο από τις γυναίκες που αντίθετα μπορεί να νιώθουν συχνότερα κατάθλιψη που επιδεινώνεται 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, βίαιαι 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 Α 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.

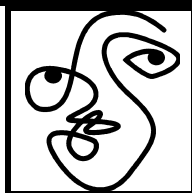
Θετικές-αρνητικές συνέπειες των σχέσεων για τη
σωματική και ψυχική υγεία

- 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)



Interpersonal Conflict

Panos S. Kordoutis

Aristotle University, Thessaloniki, Greece

1. Understanding and Managing Conflict in Interpersonal Relationships
 2. Relationship Features and Psychological Processes Involved in Conflict
 3. Overview of the Conflict Mechanism: Directives and Keys to Managing Conflict
 4. Managing Conflict
 5. Conclusion
- Further Reading

GLOSSARY

- correspondence of outcomes** The degree to which the outcomes of one partner in an interdependence relationship can be attained without preventing the other partner from attaining his or her outcomes; perfectly correspondent outcomes lead to pure coordination, whereas perfectly noncorrespondent outcomes lead to pure conflict.
- dispositional attributions** Identifying as causes of behavior internal factors and processes such as intentions, motives, and personality traits.
- interdependence or outcome interdependence** A social situation involving two or more individuals who depend on one another for achieving individually valued outcomes and goals.
- interference** Describes Partner A's actions in obstructing Partner B's effort to bring about a personally desirable outcome; interference may be actual or perceived and may be intentional or unintentional.
- interpersonal skills training** Developing skills that are pertinent to constructive conflict resolution such as building problem-solving relationships with other disputants,

seeking multiple solutions to conflict situations, and viewing conflict issues from an "outsider's" perspective.

maximum minimum The best possible of the worst outcomes that one is willing to accept in a negotiation setting, where agreements can be attained only by lowering both disputants' outcome levels.

mediation The intervention of an independent third party in a dispute to facilitate disputant interaction, identify sources of conflict, and promote constructive communication toward a mutually satisfying resolution.

minimum maximum The lesser among the best outcomes that one is willing to accept in a negotiation setting where disputants cannot attain their optimal outcomes.

outcome A general term employed to indicate how drives and motives shape preferences and goals worth pursuing in social situations of interdependence; outcomes may be material possessions (e.g., money, a house, a car) or abstract states (e.g., social status, security, happiness).

relative deprivation A perception that outcomes in some realm that is valued and important to self are inferior to a reasonable standard; relative deprivation is a potential source of conflict.

social comparison Using others as a comparison standard in evaluating own qualities such as efficacy, ability, judgments, and attitudes.

social norm A consensually accepted rule about behaving in social settings that has been internalized by individual society members; breeching of a social norm by an individual is sanctioned but may also cause pangs of conscience.

Interpersonal conflict is a process triggered when one of the parties in a relationship perceives that the other adversely interferes with the attainment of own

outcomes and goals. It may also be a consequence of perceiving own outcomes as severely inferior to those of the other in the relationship and to a commonly accepted standard.

s0005

1. UNDERSTANDING AND MANAGING CONFLICT IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

p0010

Interpersonal conflict is a by-product of individuals' need to establish and maintain relationships for their intrinsic wellness and survival value. Relationships ensure that personal goals, such as a comfortable life, a rewarding professional career, security, fulfillment, and love, can be attained to a qualitative and quantitative level that either would have been impossible outside a relationship (as in the case of love) or would have required much more effort, time, and resources. Despite their motivation to uphold relationships, individuals will often come into conflict with their partners as the realization of their respective goals clash, impede one another, or become the medium of an unfavorable comparison with the other's achievements. Conflict can be a painful process, with destructive consequences for the well-being of individuals and for the potential of relationships to yield valuable outcomes for their members and society. Of course, many conflicts cause little rancor and are resolved peacefully. Intimate couples, friends, roommates, and office colleagues can often find mutually satisfying ways in which to eliminate their differences. In professional settings, managers and employees can frequently settle their disputes through simple discussions or, when matters get more complicated, through mutual demands with official labor-management negotiations. However, there are times when people will resort to overt or subdued hostility, or to verbal or physical aggression, so that they can force the resolution of differences in their favor. Hostility in all forms will also occur as a means of expressing displeasure about what is perceived as an unfair resolution of relationship differences. In either case, the ambience of personal or professional relationships is severely disturbed. Simple human interaction becomes unproductive and harmful not only for the disputants but also for those directly or indirectly related to them. For example, consequences of persistent conflict often involved in divorce are numerous and distressing for the personal development of the disputants and their

children. Unfortunately, divorce rates involving intense conflict in the United States, in European Union member countries, and in other Western countries continue to be high. In professional settings, even subdued conflict between fellow employees can undermine the productivity and creativity of an entire work unit, adversely affecting the quality and quantity of products and services. Considering how threatening conflict can be to the stability and productivity of relationships, individual well-being, and the cohesiveness of society, it is not surprising that it has attracted a lot of scientific theory and research.

Social psychology, in particular, has dealt with conflict in an effort to understand it and identify ways in which to manage it. Because managing conflict requires knowledge and understanding of conflict, social psychologists have tried to develop a theory that would allow the prediction and control of conflict. The agenda of such a theory includes questions such as "What is conflict?," "What causes conflict?," "Under what circumstances does conflict occur?," "How is conflict expressed?," and "What are the social and psychological consequences of conflict?" If one could have answers to at least some of these questions, one would be able to perhaps predict, for instance, when conflict would be manifested and with what intensity. As such, one also would be able to manipulate the timing and circumstances of its manifestation so as to divert or even prevent it. Unfortunately, despite efforts, there is no true comprehensive conflict theory that can permit concise prediction and control of conflict behavior. Nevertheless, there are numerous theoretical approaches that have contributed importantly to a fair understanding of the variables involved in conflict. Thus, one might not be able to totally predict and control conflict, but one knows that its basic source is the motivational structure of the relationship in which the conflict parties are involved, namely, the fact that they are, to a certain degree, interdependent for achieving their valued outcomes. One also knows that other, more qualitative features of the relationship will influence how conflict will be expressed and that attributions about the causes of conflict to the other's internal dispositions and character will escalate conflict expression. The major psychological processes implicated by social-psychological theory in conflict production are "interference" and "relative deprivation." Interference is based on the perception that the significant other in the relationship interferes with own goals, whereas relative deprivation is based on perceiving that own outcomes are relatively inferior to those

p0015

of the other and to a commonly accepted outcome standard. By means of another intermediary process, social comparison, the first two may work to undermine self-esteem, and this in turn generates conflict to preserve, restore, and enhance self-esteem. This loose mechanism of conflict production, put together for the purposes of the current discussion by what is known about conflict so far, provides directives and keys with which to understand the development of conflict resolution and management methodologies. For example, the role of self-evaluation and self-esteem in the conflict mechanism strongly suggests that the aim of conflict resolution should not be limited to removing the “realistic” difference between disputants but rather should also ensure that the self-esteem of the conflicting parties is preserved, restored, and enhanced (if possible). The importance of knowing conflict in developing conflict management is also illustrated by the way in which conflict management skills have used the research finding that dispositional attributions escalate conflict. Conflict mediators and disputants are trained to eschew from articulating inferences about others’ intentions in the relationship and personality characteristics.

The theoretical understanding of conflict not only has contributed to the development of conflict resolution methodologies but also has been conducive to diluting two lay misperceptions. First, most people commonly perceive conflict as a negative event of destructive consequences without paying sufficient attention to its more subtle positive effects. This is due mainly to the saliency of destructive consequences and to the survival value intrinsic in paying more attention to negative events. Second, people believe that disputants themselves cannot handle conflict and that conflict management skills cannot be learned. These misperceptions are perhaps even more destructive than conflict itself because they discourage people from training in conflict resolution and encourage people to avoid conflict at all costs, even in cases where conflict is called for and potentially beneficial to their personal interests and relationships. Indeed, research has indicated that people can be trained to handle conflict effectively, making the best out of it for their self-interests, self-respect, and self-expansion. Conflict can also be a creative and constructive process, helping in relationship functionality and development toward greater productivity and fruitfulness for both partners.

This article first explicates, by reference to theory, research, and real-life examples, the role of relationship features and psychological processes in yielding

conflict. By pointing to how this knowledge is put into practice, the article then turns to analyzing major conflict management methodologies. It concludes by underscoring the main issues underlying conflict escalation and conflict resolution.

2. RELATIONSHIP FEATURES AND PSYCHOLOGICAL PROCESSES INVOLVED IN CONFLICT

The basic relationship feature involved in generating conflict has to do with motivational structure, that is, with the fact that the partners’ goals are interdependent. This so-called structural feature of outcome interdependence forces people to compare their outcomes, triggering social comparison. Thus, the next subsection discusses relationship structure along with the psychological process of social comparison. Social comparison, with its self-evaluative results (e.g., “I am better off than others,” “I am worse off than others”), leads to two other psychological processes: interference and relative deprivation. These latter processes, being different in nature, are discussed in separate subsections. Nevertheless, their aim is the same, that is, to determine the extent to which the relationship partner is the culprit of negative self-evaluation. This section concludes with a discussion of how conflict experience and conflict expression are regulated by the qualitative characteristics of relationships.

2.1. Relationship Structure and Social Comparison

Interpersonal conflict springs from interdependence, an intrinsic characteristic of interpersonal relationships. Relationship partners depend on one another for achieving their wishes, goals, and preferred end states, generally called outcomes. Outcomes refer to material possessions (e.g., money, a house, a car) or to abstract states (e.g., social status and recognition, security, happiness, love). In addition to being attractive for satisfying specific needs, outcomes carry desirability and status value assigned by society. Thus, they contribute to identity definition and self-evaluation by means of social comparison. By comparing material and abstract possessions with those of others, people come to an understanding of where they stand in relation to others. In this way, relationship outcomes

surreptitiously influence self-worth and establish potential for conflict within the relationship.

p0040

Relationship outcomes cannot be attained to the same qualitative and quantitative levels with the same ease and economy (in time, effort, and energy) outside a relationship. Hence, people are strongly motivated to enter relationships for optimizing their individual outcomes. That is not to say that individuals are indifferent to the common relationship outcomes or ignorant of the fact that others enter relationships motivated by the same individual outcome optimization goals. To the contrary, they are usually aware that no interdependent parties can ignore others in pursuing their goals and that all can influence one another's experiences, motives, preferences, behavior, and outcomes. As Lewin put it in his classical work on social conflict, relationship partners know that their "locomotion" toward attaining their goals may cross or be crossed by that of others. A lot of cognitive work needs to be carried out in planning the pursuit of own goals in an interdependence situation because others' plans must also be understood and predicted. Possibly, individuals will have to cooperate with others to maximize joint outcomes or compete for their own on the basis of some commonly agreed rules. Of course, rather than putting that cognitive effort into coordination and negotiation with others, direct and immediate access to desirable objectives may be demanded, and then conflict and fighting might arise. Success and failure will occur in predicting and planning, cooperating, and competing in conflict and fighting. In either case, there will be consequences for own outcomes as well as psychological repercussions for both self-worth and the continuing interaction of actors in the relationship. Others may facilitate, accelerate, and promote the attainment of own outcomes or, in contrast, may obstruct, delay, block, or simply interfere with their attainment by merely unilaterally pursuing their own goals in a relationship. The strong motivation of people to stay in a relationship and benefit from the advantages of outcome interdependence explains why they are willing to tolerate the nuisance of others' interference with personal outcomes.

s0020

2.2. Interference

p0045

It is reasonable to expect that people sharing the same social milieu may also see commonly desirable outcomes as worthwhile to pursue. Unfortunately, outcomes, whether material or abstract, may be limited; they might not be available to all, at all times, and in

the same quality or quantity. Actually, some may be depleting fast as more people claim them for themselves and as more people claim more of them. Realizing this fact, social norms have been instituted in nearly all organized societies about coordinating, cooperating, and competing in claiming commonly valued outcomes. People also hold general implicit expectations, known as lay theories, about fair and accepted practices in pursuing such outcomes.

If partners sharing a relationship decide to pursue similar depleting outcomes, their ways are likely to cross. In that case, they might perceive each other as interfering with own outcomes, and conflict might erupt to remove interference and restore unhindered and direct access to desired outcomes. Conflict is most probable when each of the two partners insists on unilaterally claiming for self the maximum of the desired objective and eschews coordination, cooperation, or competition along norms and lay theories.

p0050

Money is an obvious example of a material outcome that depletes quickly as the needs to be satisfied in an intimate relationship increase. For instance, consider a married couple whose members must decide how to allocate their budget to satisfy common and individual objectives. Couple members have to reach an agreement on prioritizing objectives, and their first option likely would be to accept a norm about distribution of resources between the spouses. One such norm is that maximizing of joint outcomes must come first. Alternatively, they may devise their own rule of prioritizing, give up on some of their personal goals, and take turns in having money allocated to each member at different times. For some couples, particularly those whose members maintain a relatively rich profile of activities outside the relationship, budget allocation agreements are not easy to devise without minor or major conflict.

p0055

Another example of a more abstract outcome that depletes quickly and happens to be in great demand in interpersonal relationships is time. How much time should friends spend with each other, how often, and in what quality (e.g., leisurely time in doing things together, discussions about each other's plans and dreams, simple chatting on the phone)? How does a person decide how much time to spend with each friend and in what way? Social and cultural norms about this issue are variable and also depend on individual expectations about the quality of the specific friendship. Friend A's allocation of time to Friend B might not correspond to Friend B's willingness to allocate time for the friendship. Friend B might have expected more and higher quality time from Friend A and, thus, might interpret Friend A's

p0060

decision as intentional devaluation of their friendship. In a way, although the valued commodity (i.e., time) seems the same, it acquires different meanings and values for each friend because each appears to have different expectations about friendship. In reality, the friends' valued outcome called "friendship time" is noncorrespondent. If one friend could be satisfied in terms of his or her valued outcome (i.e., be given abundant time with friend), the other friend would have to be dissatisfied. Of course, this situation may give rise to displeasure, resentment, open conflict, or even a falling out.

Actors in an interpersonal setting may indeed come into conflict due to noncorrespondent outcomes. Correspondence describes the degree to which the outcomes of one partner in an interdependence relationship can be attained without preventing the other partner from attaining his or her outcomes. Noncorrespondence, then, refers to a situation where for one partner to attain his or her goals, the other partner must fail to do so. Perfect noncorrespondence of outcomes leads to pure conflict, whereas perfect correspondence leads to pure coordination. Noncorrespondence implies that interference and conflict may arise not only by the fact that the members of an interpersonal relationship pursue similar, albeit depleting, outcomes. They could just as well pursue dissimilar outcomes that happen to be incompatible. For instance, a married couple might not realize that when one spouse pursues a high-profile career while the other seeks a low-key family life, potential for conflict may be accumulating. One spouse's lifestyle generates outcomes that are noncorrespondent to those yielded by the other's lifestyle. Scarcity of time invested in home or family activities and an abundance of time spent with nonfamily make difficult the common pursuit of a low-key family life. Spouses must pursue their aspirations unilaterally, hoping that this will not negatively influence relationship maintenance. Alternatively, they could both change their lifestyles so as to be able to carry out more joint activities and enjoy common outcomes.

Other's interference with own goals may have cognitive and emotional ramifications because it makes other and own outcomes salient to self, thereby triggering social comparison. Self-evaluation may then ensue, typified by thoughts such as "Do I really merit this goal?" and "Am I able to achieve this target?" Social comparison may also yield perceptions of threat to self-worth projected onto the other such as "Her goal is to prove that I am ineffective" and "His aim is to humiliate me."

Either category of cognitions contributes to the multiplication of conflict manifestations and to conflict

escalation. Removal of interference might not be sufficient to settle conflict because disputants are focusing on the perceived threat to their self-esteem rather than on the interference per se. Other's interference may have already severely damaged perception of self-worth and efficacy, and conflict may persist with the aim of restoring them.

2.3. Relative Deprivation

Paradoxically, noninterference may also contribute to interpersonal conflict. This situation is referred to as relative deprivation. People experience relative deprivation when they realize that own outcomes are severely inferior to a commonly accepted standard and that reaching the standard by own efforts is infeasible. In a situation of this sort, significant others (who meet the standard) with whom people have relationships may unknowingly aggravate people's own predicaments. Social comparison again works to underscore both inferiority of outcomes and self-debasement. The likelihood of these effects is high when a person is comparing self to a significant other with respect to outcomes having a central role in self-definition of both parties. If the relationship is a stable personal one and the social norms encourage it, the person with the poorer outcomes is particularly likely to expect the other to interfere so as to alleviate the former's own predicament. Of course, the significant other might not agree that he or she should assist and might not be willing to do so. Noninterference or lack of assistance may cause envy and bitterness in the person with the poorer outcomes. Moreover, it might be interpreted as an active attempt by the significant other to denigrate him or her and to contemptuously seclude him or her from "what everyone has a right to have." Conflict is bound to follow. Relative deprivation as a cause of conflict is more common between social groups than between persons given that people generally either find themselves in social settings with people whose level of outcomes is similar to their own or tend to choose significant others with similar outcomes rather than dissimilar ones.

2.4. Experiencing and Expressing Conflict: The Role of Qualitative Relationship Features

Some manifestations of conflict remain discreetly in the background until conflict has fully erupted.

However, most of them are not discreet at all and need no introduction. At times, all people have experienced behavioral manifestations such as arguments, intense disagreements, antagonism, fights, and even physical violence against other people. They have experienced the emotions involved such as apprehension and mistrust as well as being irritated, hostile, angry, bitter, resentful, sullen, and ominously silent. All people have also ruminated on thoughts regarding the causes of other people's behavior, the ways in which other people interfered with their own wishes and goals, their intentions in so doing, and their predispositions and characters. People probably have experienced conflict in their relationships with acquaintances, friends, family members, spouses, and lovers as well as in their professional or more formal relationships.

p0090 Overt behavioral manifestation of conflict and the subjective experiences involved, emotions and cognitions, may differ both quantitatively and qualitatively depending on the relationship type. Relationships have been characterized in many ways. The previously discussed feature of outcome interdependence is primarily used to characterize the motivational structure of relationships because interdependence of outcomes is intertwined with the potential of developing conflict in relationships. Thus, relationships of high interdependence, such as intimate ones, are very likely to yield conflict. The more individuals depend on one another for more of their positive outcomes, the more likely they are to interfere with one another's positive outcomes. High interdependence provides a lot of opportunities for conflict while at the same time motivating people to insist on claiming their relationship outcomes because (a) they value the relationships in themselves (i.e., what they can derive from the relationships specifically), (b) they might not have alternative options (i.e., alternative relationships offering just as good outcomes), and/or (c) they might not be willing to invest in the costly procedure of seeking and constructing new relationships.

p0095 However, conflict expression per se seems to be influenced by three other qualitative (rather than structural) dimensions of relationship features: formality, stability, and personal/task orientation. More specifically, a relationship may be formal or informal, stable or transient, and personal or task oriented. A formal relationship is governed by strong social norms providing salient guidelines about appropriate interpersonal behavior. In contrast, although an informal relationship may also embed implicit behavioral guidelines, it is less directing and leaves more room for

partners themselves to define interaction rules. A transient relationship is temporary and tends to occur with irregular timing, often in different places. To the contrary, a stable relationship lasts longer, has relative time regularity, and tends to occupy identifiable spaces. A task-oriented relationship is established for the sake of accomplishing specific tasks, whereas a personal relationship is initiated mainly for its own sake and the outcomes are accrued through the relationship. Communication in the former focuses on tasks and actions, whereas communication in the latter focuses on the people and their dispositions.

An example of a relationship type that is highly interdependent for outcomes while being informal, stable, and personal is, of course, the married couple. Married couples may experience conflict over any number of issues, including budget allocation, division of household chores, family roles, failed mutual expectations, jealousy, neglect, and infidelity. In fact, it appears that the more a person knows another person, the closer the relationship is and the more likely the partners are to have had experienced a broader spectrum of all the preceding behaviors, emotions, and cognitions to different degrees. Consider the common example in married couples counseling of neglect that may give rise to particularly intense and expressively "rich" conflict. When one member of the relationship maintains a high level of rewarding life outside the relationship, allowing that area to absorb more and more of that person's interest, energy, and time, the other member may start perceiving the gap between past level of personal rewards from the relationship and present outcomes to grow. Failed expectations, deterioration of outcomes, and the inevitable social comparison with the significant other will soon trigger perceptions of interference with own relationship aspirations and a sense of relative deprivation. Feelings of frustration and self-deprecation may follow, and conflict behaviors on the part of the "underbenefited" member to restore level of outcomes and reclaim loss of self-esteem will be manifested. Because the focus in close relationships tends to be on the partners and their dispositions, attributions will be made about the "meaning" of the other's interference or lack of interference (i.e., relative deprivation). Representative thoughts could include "This is another sign that her feelings about me have changed," "He does not care about me," and "I am unable to attract her anymore." Dispositional attributions escalate conflict, and removal of interference might not be sufficient to settle it because the disputants are then focusing on

p0100

perceived intentional threat to self-esteem rather than on the outcomes of their relationship. Conflict in such cases may be constructive in the sense that a relationship member is painfully made aware of the fact that he or she is entangled in a relationship that does not accrue positive outcomes to him or her anymore. Restructuring or even leaving the relationship may be necessary to extinguish negative outcomes. Nevertheless, high interdependence, as well as the possible misperception that there are no alternative solutions, might not allow an individual to see conflict as a positive and constructive opportunity. Third-party assistance may be required in this situation.

p0105 The adage that the more people know one another, the more likely the conflict, in no way implies that conflict cannot erupt between strangers and acquaintances. More often than not, conflict will occur within a transient formal or informal relationship, that is, with people who one hardly knows or who one never actually meets, for example, the inconsiderate driver who will not allow one's car to overtake his car despite one's desperate signaling and horn honking that one is rushing to an emergency or the "high hat" assistant at the store in the posh side of the town who will answer one's naive questions with a polite yet reluctant and indignant smile. Expression of conflict in transient relationships may include a different, possibly more limited, and yet more extreme set of behaviors compared with those identified in other kinds of relationships.

p0110 The anonymity of informal transient relationships may diminish respect for social norms. The brevity and superficiality of the contact with the unknown others, the nonsaliency of social norms in such situations, and the expectation that the interactions will not be followed up all may result, by means of disregarding the human qualities of the others, in particularly acute and exceptional expressions of conflict behavior involving verbal aggression or even physical assault. The anonymous crowds at athletic events have often promulgated intense expressions of interpersonal conflict among spectating fans. Similarly, continuous movement and speed, and the impersonal indirect communication through signaling and horn honking, may precipitate antagonistic behavior between drivers on highways. Extreme behavior is not as likely in formal transient relationships, such as the encounter with the store assistant, because the environment is rich with salient norms of conduct dictating limits to appropriate "protest" behavior and sanctions for inappropriate behavior. There is less anonymity, and the likelihood that

the interaction with the same person might be followed up is not negligible. As a consequence of these factors, conflict expression in formal transient relationships is usually subdued and restrained.

What about formal stable relationships such as work and professional relationships? These bear a characteristic that could breed conflict, that is, increased interdependence for outcomes. On the other hand, these relationships usually include a strong set of norms due to their formality. Because they are also stable, individuals cannot discount the future consequences of their negative behaviors. Finally, because these relationships have survival value for the individuals involved, they cannot be easily abandoned for other relationships and so members are particularly motivated to retain them. p0115

Consider a small health care institution that hires two psychologists without a clearly delineated profile for each one's duties. In such a work setting, one is given the chance to define his or her exact job profile and to enjoy the work while gaining recognition and credit toward future promotion. Hence, the two psychologists are likely to compete in demonstrating effectiveness, diligence, and expertise—a productive state of affairs for both the institution and its patients. However, assuming that this small institution has only one higher status position for a psychologist, competition for recognition and credit may soon degrade to antagonism. In patient assessment multispecialist meetings, the two may try to undermine each other's input. They may selectively use scientific knowledge and data that counter each other's specific analyses just to raise generalized hard criticism of each other's approach. Alternatively, they may resort to side remarks and whispers to other members of the team or to personal comments about the rival colleague's personality and way of working. The result is, of course, detrimental to the productivity of the whole team and potentially threatening to patient care. The team must divert attention away from case analysis to the arguments of the two psychologists and must invest time and energy in deescalating conflict and refocusing on the task at hand. p0120

3. OVERVIEW OF THE CONFLICT MECHANISM: DIRECTIVES AND KEYS TO MANAGING CONFLICT s0035

Interference and relative deprivation are the two basic psychological processes involved in conflict outbreak. Both processes implicate the self, particularly p0125

self-evaluation and self-esteem, because they activate social comparison with the significant other in the relationship and with a commonly accepted outcome standard. Thus, conflict is not solely about securing for self the valued resources of interpersonal relationships but also is about enhancing, defending, and restoring self-esteem. Social comparison is a third intermediary process that acts as the interface of the other two to the self. Interference and relative deprivation lead to social comparison with the informational input that the self requires to understand where it stands in relation to others and to evaluate own abilities, achievements, social status, and more abstract personal end states such as satisfaction, happiness, and well-being. If the result of such social comparison is negative self-evaluation, conflict behavior is likely to arise because the self implicates the other in obstructing attainment of own outcomes (i.e., interference) or in nonintervening to assist in attaining better personal outcomes (i.e., relative deprivation). The saliency of self-evaluation, brought about by social comparison, diverts attention of relationship parties away from realistic conflict issues to dispositional attributions about each other's behavior. These attributions usually implicate the other in intentional threats to own self-esteem and are highly conducive to conflict escalation. All three processes are inconceivable outside a relationship that is desirable in its own outcomes by both parties. Underlying these processes is a relationship structure of outcome interdependence. The members of the interpersonal dyad depend on one another for their valued outcomes, and it is this very dependence that motivates them to remain in the relationship despite the hurdle of interference and the increased risk of relative deprivation. Therefore, a paradox results. Conflict behavior is more probable, and often more enduring, the greater the interdependence in the relationship. How conflict will be manifested, however, will be greatly influenced by the more qualitative features of the relationship. The specific repertoire of behaviors used to manifest conflict—their aggressiveness, intensity, persistence, and other behavioral characteristics—will be regulated by the formality or informality, stability or transience, and orientation (task vs personal) of the relationship.

^{p0130} The preceding overview of the most important concepts that have been implicated by research and theory in generating interpersonal conflict also attempts to assemble a loose framework for a general understanding of the psychological mechanism yielding conflict behavior. The framework, depicted in ¹⁰⁰⁰⁵Table I, connects

relationship features to the psychological processes of interference and relative deprivation through social comparison. The core cohesive concept mobilizing the supposed psychological mechanism of conflict production is self-esteem, that is, the need of the self to self-enhance by self-evaluating and comparing with others.

^{p0135} This loose mechanism of conflict production provides basic directives in conflict resolution and several keys to conflict management methodology. First, it suggests that in conflict resolution, the ultimate aim is to protect, preserve, restore, and (possibly) enhance the self-esteem of the parties involved in conflict. The “realistic” goal of eliminating the source of interference or relative deprivation should be viewed only as a step toward self-esteem preservation or enhancement. Attempting to eliminate interference and relative deprivation without taking into consideration that this action reflects on the self-esteem of the disputant parties will only temporarily appease the conflict. In conflict management methodology, skills development is inconceivable without taking into account the role of dispositional attributions in conflict escalation. Among the most important negotiating skills is avoiding allusions to the personality and intentions of disputant parties (e.g., “name calling,” “reading between the lines”). A third party intervening to assist in resolving conflict cannot possibly proceed to realistic problem-solving propositions that satisfy both parties without a full analysis of the motivational structure in the relationship. The analysis should the different ways in which each disputant's valued outcomes could be attained to a maximum possible level of individual desirability considering that the other wants to do the same. The intervening party should identify the maximum minimum (i.e., the best possible of the worst outcomes that one is willing to accept in a negotiation setting) and the minimum maximum (i.e., the minimum among the best outcomes that one is willing to accept in a negotiation setting). Furthermore, the mediator should have a good understanding of the dimensions used by conflicting parties to self-compare with the other in the relationship. Which outcomes are significant to each party, and why are they used as referents of comparison with the other and (possibly) with a common social standard? What are the consequences of such comparisons for a party's self-esteem? The nature of interference should also be clearly understood. How do the parties interfere with each other's outcomes, and with what costs and benefits for self and other? How will changes in the interference pattern change the cost-benefit ratio for self and other? Answering such

t0005

TABLE I
Relationship Features and Psychological Processes Involved in Interpersonal Conflict

Structural– Motivational	Intermediary	Basic	
	Social comparison	Interference	Relative deprivation
Outcome interdependence (high or low)	Self-evaluation becomes salient. Outcomes are compared with other’s and with common standards. Result is input to “basic” processes	Informational input	
		Perception of other as interfering with own outcomes Self and other’s outcomes	Perception of self-outcomes as inferior to other’s and to common standards
		Mediating cognitive–affective output	
Qualitative Stability–transience, formality–informality, task–personal orientation		Self-attributions, self-devaluation (e.g., “Do I really merit this goal?”)	Self-attributions and self-debasement
		Dispositional attributions about other (e.g., “His aim is to humiliate me”)	Dispositional attributions about other (e.g., “She intends to deprive me of what everyone has a right to have”)
		Behavioral output: Conflict expression	
		Conflict expression is regulated in terms of persistence, intensity, restraint, and behavioral repertoire by the qualitative features of the relationship.	

questions can provide an indication of how motivated and willing the parties will be to shift their behavior to less interference or noninterference during negotiation.

4. MANAGING CONFLICT

s0040

p0140

The fact that conflict is more or less natural to interpersonal relationships perhaps accounts for the common perception that disputants can do little to manage conflict themselves. However, research indicates that disputants trained in interpersonal skills may be able to contain, resolve, and make the best out of conflict, turning it into a constructive and creative process. Indeed, at the individual level, when a person has the skills to handle conflict, this otherwise destructive and painful process may work to mobilize and enhance individual abilities, resources, and ingenuity. It may further motivate self-knowledge, assert self-determination, clarify personal goals and desires, and encourage self-expansion. At the dyadic level, when each of the disputants possesses the skills to handle conflict (to a

greater or lesser extent), the disputants may turn a poor interdependence relationship into a fruitful one for both parties. It appears that when individuals appreciate their outcome interdependence, conflict may provide the thrust that pulls together resources, knowledge, and abilities into devising ideas and solutions that probably would not have been as innovating and productive without conflict.

Unfortunately, the notion of interpersonal skills training for managing conflict has not yet been met with wide social acceptance. For instance, educational systems have done little to integrate such training into their programs. Unfortunately, lack of skills in managing conflict continues to be widespread, and people often find themselves unable to understand how they got involved in escalating conflict and how to handle it. A solution often sought in these situations is intervention by a third party, usually someone with good training in interpersonal skills in conflict management. This section first reviews some of the well-known interpersonal skills for managing conflict. Then, it describes the basic principles and forms of third-party intervention.

p0145

s0045

4.1. Interpersonal Skills in Managing Conflict

p0150

Six basic interpersonal skills for managing conflict have been identified in the past. The first five are viewed as antecedents of the sixth. These basic interpersonal skills must be well acquired and put to effective use before any attempt is made to proceed on to learning how to practice the sixth, that is, problem solving. The latter is the most critical interpersonal skill involved in conflict resolution and, thus, is presented in more detail than the others.

s0050

4.1.1. Active Listening

p0155

This skill involves listening carefully to what the other person has to say and reflecting on the points he or she is trying to make. Feedback should be provided about what is understood. Points perceived to have ambiguous or double meanings should be clarified with the other by questions that do not include answers and do not assume interpretations.

s0055

4.1.2. Empathy

p0160

This skill refers to trying to see things from the perspective of the other person. It involves attempting to identify with expectations, fears, and concerns that seem to underlie the other's arguments and responses.

s0060

4.1.3. Assertion

p0165

This skill suggests that one's point of view, thoughts, feelings, and pursued outcomes are expressed clearly in concrete terms.

s0065

4.1.4. Avoiding Dispositional Attributions

p0170

Attributing events to the other person's personality, motives, and/or intentions should be avoided at all costs. Communication should be about tasks and issues, whereas affect expressed should not deviate from personal respect and recognition to the other's right to have claims in the relationship.

s0070

4.1.5. Constructive Feedback

p0175

This skill refers to identifying and rewarding positive behaviors toward resolution while not failing to mention or ignoring negative behaviors. Reasoning should

be provided as to why behaviors are positive or negative on the basis of their consequences to self, other, or both.

4.1.6. Problem Solving

s0075

Alternative solutions aimed at satisfying the goals and needs of both parties should be generated. This requires (a) each party developing separately a clear hierarchy of goals and needs, with his or her optimum goals placed on top and followed by the maximum minimum and the minimum of the maximum; (b) discussing proposed solutions, beginning with the target of fulfilling optimum goals for both parties and then, if discussions come to an impasse, discussing on the basis of satisfying maximum minimum goals for both parties and then, if this also fails, further discussing on the basis of minimum maximum goals; (c) examining whether maintaining the relationship and maximizing joint outcomes is indeed preferable to pursuing own optimum goals independently; and (d) repeating Steps b and c until both parties concede to aim for lower than their initial outcomes so that a mutually satisfying solution (referred to as "satisficing") can be reached. If necessary, the hierarchy list of preferred outcomes should be reviewed and restructured.

p0180

The conflict resolution process may last a long time and may require the control and manipulation of several parameters. Hence, it is important that disputants monitor their effectiveness in managing conflict. Based on Deutsch's 1994 analysis of conflict resolution training, four criteria captured by the following questions can be used to evaluate whether the preceding skills have been put to work effectively. First, has a cooperative, problem-solving relationship with the other person been initiated, and how well is it maintained? Second, do disputants discuss a reasonable range of alternative and mutually satisfying proposals as a result of problem solving? Third, do disputants seem to gradually adopt an "outsider's" perspective or an analytic perspective to the conflict? Fourth, are the various forms of conflict expression kept to a minimum during the process?

p0185

Influential applied research, such as Johnson and Johnson's 1994 research on constructive conflict in schools, has consistently documented the benefits of systematic interpersonal skills training in interpersonal educational as well as in other settings. However, as noted previously, educational systems have not yet integrated such training into their programs. Unfortunately, rather than preparing to personally handle the relatively frequent, inevitable, and potentially harmful life events of conflict, people seem to

p0190

prefer resorting to the intervention of a third party after conflict has already escalated and negative consequences are already difficult to bear. Although such persistent conflict may have caused a lot of damage or even irreparable harm, it is usually never too late to seek the help of a specialist.

and decides what the solution should be. This approach is also legalistic, to a certain degree, in that norms and prescribed rules must be taken into account in providing a solution. Disputants may have agreed before arbitration to abide by the arbitrator's decision. However, they are not obliged to do so.

4.2. Third-Party Intervention

A third (independent) party can often be invited by the disputants to resolve conflict. This is more likely when disputants are motivated to maintain their relationship despite its temporary negative outcomes or when they intend to exit the relationship with the maximum possible gain and minimum possible damage for self and other. Third-party intervention may also be offered when conflict has damaging consequences for others indirectly related to the disputants and when the functionality of their social setting is threatened. For instance, in the earlier example, negative consequences had resulted from the conflict between the two psychologists for the functionality of group multispecialist meetings, the work ambience, and the welfare of patients in the small health care institution. In this case, the chief administrator of the institution might have intervened in a number of informal ways. The administrator could have advised the psychologists individually to behave "professionally," to avoid hostility, and to focus on patient care, or the administrator could have facilitated a constructive dialogue between the two. Alternatively, the administrator could have arranged so that the two psychologists never interact or interfere in each other's duties. If these informal approaches had proven to be ineffective, the administrator could have employed a more formal approach such as mediation.

In general, intervention strategies differ in terms of their legalistic and nonlegalistic character as well as the intervening party's interaction with the disputants.

4.2.1. Adjudication

This involves a judge or jury in a court setting. The interaction of these parties with the disputants is strictly formal and follows legally prescribed channels. Disputants are obliged to abide by the court's decision.

4.2.2. Arbitration

This involves little interaction of the intervening party with the disputants. The arbitrator listens to both sides

4.2.3. Fact Finding

This involves even less interaction with the disputants. The third party's role is to gather information so as to arrive at an independent judgment regarding the dispute. This strategy could also be said to have a legalistic character in the sense described in the preceding subsection (on arbitration). The input of the "fact finder" is only advisory.

Conciliation and mediation, described next, are non-legalistic processes and tend to be more psychological in nature.

4.2.4. Conciliation

This involves a lot of interaction with the disputants, albeit limited to opening and maintaining communication channels and exchange of information. The conciliator does not get actively involved in disputants' discussions and agreements.

4.2.5. Mediation

This involves an independent third party who must actively interact with the disputants and work with them in identifying the source of conflict and in reaching a mutually satisfying agreement. Mediation is largely preferred to other forms of third-party intervention in many types of interpersonal relationships. This may be due to its relatively lower cost to other, particularly legalistic, conflict resolution procedures or, more important, to the willingness and commitment of anyone choosing mediation to actually resolve conflict. The latter may, in part, account for the finding that mediation yields more effective, lasting, and satisfactory resolutions for disputants. It is also noteworthy that even when conflict is not resolved in a satisfactory way, the mediation process per se tends to improve disputant relations both within and outside the mediation framework.

Psychological research has dealt more with mediation than with any of the other intervention processes, focusing on understanding its mechanisms and its

effectiveness. Following is a succinct description of the basic features of this procedure.

p0240

The mediator must be a person who is trained in interpersonal skills and has a good understanding of the theoretical underpinnings of conflict and experience in monitoring conflict. Mediation usually starts with preliminary contacts between the mediator and each disputant. The aim of these contacts is twofold: (a) to evaluate disputants' willingness and commitment to resolving conflict and (b) to identify the fundamental source of conflict and of minor issues causing friction. Setting the rules of subsequent interactions follows this stage. The mediator explicates the procedure, delineates his or her role as a neutral moderator, and states emphatically the modes of communication that will and will not be allowed during interaction, usually giving specific examples. For instance, interruptions, dispositional attributions (e.g., name calling), and generalizations and interpretations of the other's arguments should be avoided. Mediation proper then begins. Each disputant is asked to present his or her view of the conflict situation within a specific time limit. The mediator makes sure that no one is interrupted and that the rules are followed. Once both disputants have presented their views, the mediator may summarize each position and asks disputants for further clarifications. This is followed by the problem-solving phase, during which the two disputants and the mediator all collaborate in reviewing (a) each party's interests, goals, and desirables outcomes; (b) each party's sources of interference and nuisance; and (c) as many feasible and desirable solutions to conflict as is possible. Common discussion is followed by separate discussion with each disputant, during which the same issues are reviewed with an emphasis on discussing as many feasible and desirable solutions to the conflict as is possible. During these contacts, the mediator must reevaluate commitment to conflict resolution and exclude the possibility that mediation is being used by either disputant as a strategy to attain a hidden agenda. Furthermore, points of resistance, reluctance, and apprehension regarding the constructive process must be identified, and their causes must be discussed. If this stage yields a range of mutually acceptable alternatives, an agreement can be reached. Agreements are recorded, typed, and signed by both parties. Language used in documents should be specific, concrete, and unambiguous. Disputants are expected to honor their signatures. If the problem-solving stage does not produce a mutually acceptable solution, agreement cannot be reached and the entire procedure must be repeated. The stages described do

not necessarily follow one another. An earlier stage might need to be rerun at any point during the mediation procedure. Thus, mediation can be painstaking and time-consuming. Nevertheless, as has often been observed in relevant research, the procedure *per se* may improve the relationship of the conflicting parties, providing them with a thrust to proceed on to resolving conflict on their own.

5. CONCLUSION

s0110

Conflict can undermine the integrity of a relationship and generate negative consequences for the relationship members. However, such detrimental outcomes are due to uncontrollable escalation of conflict and not to conflict *per se*. In fact, conflict is an integral part of all interpersonal relationships. It is a product of the interdependence that is necessarily developed between two (or more) parties so that they can both (or all) enjoy valued outcomes that could not be enjoyed to the same degree, or with the same ease and quality, outside the specific relationship. Conflict can be managed so as to yield outcomes constructive for the relationship and positive for its individual members. Relationship members should be on guard for uncontrollable conflict escalation, which is usually due to (a) actual or perceived interference of the other with the attainment of own goals, (b) actual or perceived relative deprivation of own outcomes with respect to a commonly accepted standard and the standard attained by the significant other in the relationship, (c) perceiving interference or relative deprivation as a threat to self-esteem, (d) focusing on enhancing self-esteem rather than on specific conflict issues, (e) maximizing own outcomes unilaterally by ignoring the other's or at the expense of the other's outcomes, (f) manifesting and retaliating conflict behaviors, and/or (g) making dispositional attributions about conflict behaviors.

p0245

Training in interpersonal skills, such as active listening, empathy, assertion, constructive feedback, and problem solving, can deescalate conflict and turn it into a constructive process. Mediation by a third party is often required when people lack conflict resolution skills. The mediator attempts to facilitate interactions between disputants so that they can negotiate for themselves. Mediation requires analyzing facts, goals, outcomes, and conflict behaviors as reported by each party in individual and common sessions with the mediator. As a constructive process, conflict can regulate self-interest in a relationship. Moreover, it

p0250

can maintain the relationship's productivity of positive outcomes to a maximum level for the members involved. It can work to clarify needs and goals and to delineate the role of individual members. It can focus disputants on mutually satisfying solutions of objective conflict differences, moving them away from the persistent and futile effort to restore self-esteem by means of conflict behavior. Last, but not least, it can disentangle individuals from an unproductive relationship that perpetuates their negative outcomes by precipitating exit.

See Also the Following Articles

p0255 Intra-refs to be added.

Further Reading

- Deutsch, M. (1994). Constructive conflict resolution: Principles, training, and research. *Journal of Social Issues*, 25(2), 7–41.
- Holmes, J. G., & Murray, S. L. (1996). Conflict in close relationships. In E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski

- (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 622–654). New York: Guilford.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1994). Constructive conflict in the schools. *Journal of Social Issues*, 50(1), 117–138.
- Keashly, L. (1997). Conflict and conflict management. In S. W. Sadava, & D. R. McCreary (Eds.), *Applied social psychology* (pp. 248–273). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Kelley, H. H. (1979). *Personal relationships: Their structure and processes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kressel, K., & Pruitt, D. G., & Associates (1989). *Mediation research*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lewin, K. (1948). The background of conflict in marriage. In G. W. Lewin (Ed.), *Resolving social conflicts: Selected papers in group dynamics* (pp. 84–102). New York: Harper.
- Pruitt, D. G. (1998). Social conflict. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (Vol. 2, pp. 470–503). New York: McGraw-Hill.
- Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (1996). Interdependence processes. In E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 564–596). New York: Guilford.
- Wilmot, W. W., & Hocker, J. L. (2001). *Interpersonal conflict*. New York: McGraw-Hill.

Author's Contact Information

“Kordoutis, Panagiotis”
 Psychology Department
 Aristotle University
 “Aristotle University, Greece”
 Thessaloniki
 GR 541 24
 Greece
 [30] 2310 997-353
 [30] 2310 997-353
 kordouti@psy.auth.gr; pkord@otenet.gr