

**Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, Αποδόσεις και Στρατηγικές Αντιμετώπισης
Συγκρούσεων στη Σταθερή Ερωτική Σχέση**

Ηλιάνα Κωνσταντοπούλου

A.M.: 01700620M031

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Σχολή Κοινωνικών Επιστημών

Τμήμα Ψυχολογίας

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία»

Ειδίκευση «Ταυτότητες και Διαπροσωπικές Σχέσεις»

Τριμελής Επιτροπή:

Παναγιώτης Κορδούτης

Άννα Μαντόγλου

Αντώνης Κατσουρός

Φεβρουάριος 2022

Σημείωμα Συγγραφέα

Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Περίληψη

Έχει υποστηριχθεί ότι τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα (ΠΔΣ) σχετίζονται με διαπροσωπικά προβλήματα και φτωχές διαπροσωπικές σχέσεις, ενώ οι ερωτικές σχέσεις θεωρούνται το κατεξοχήν πεδίο τέτοιων δυσκολιών. Ωστόσο, οι σχετικές έρευνες παρουσιάζουν αποκλίσεις τόσο ως προς την ύπαρξη ή μη συσχέτισης μεταξύ ΠΔΣ και διαπροσωπικών προβλημάτων κι έχει τονιστεί η ανάγκη διερεύνησης και άλλων μεταβλητών. Η παρούσα έρευνα μελέτησε τη σχέση των ΠΔΣ με τις σχεσιακές αποδόσεις αιτίου και ευθύνης και τις στρατηγικές αντιμετώπισης συγκρούσεων στις σταθερές ερωτικές σχέσεις, δύο μεταβλητές ενδεικτικές διαπροσωπικών προβλημάτων, με στόχο τη δημιουργία σχετικών προβλεπτικών μοντέλων. Τα μοντέλα που αναπτύχθηκαν στο δείγμα ($N = 101$) ανέδειξαν τα ΠΔΣ αποσύνδεσης και απόρριψης, καθώς και υπεραγρύπνησης και αναστολής ως σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες όλων των επιμέρους διαστάσεων των αποδόσεων αιτίου και ευθύνης. Τα ΠΔΣ της υπεραγρύπνησης και αναστολής προέβλεπαν επίσης με σημαντικό τρόπο και τη χρήση των καταστροφικών στρατηγικών της εξόδου και της παραμέλησης στις συγκρούσεις των σταθερών ερωτικών σχέσεων. Σε ορισμένα από τα μοντέλα, δημογραφικά χαρακτηριστικά υπήρξαν και αυτά σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες. Συζητούνται οι περιορισμοί και οι προεκτάσεις για μελλοντικές έρευνες. Τα αποτελέσματα συνολικά αναδεικνύουν συγκεκριμένες δυσλειτουργικές ερμηνείες και τρόπους αντιμετώπισης των συγκρούσεων που υιοθετούν τα άτομα βάσει των ΠΔΣ τους, εμπλουτίζοντας το σχετικό ερευνητικό πεδίο, ενώ έχουν και κλινική χρησιμότητα για τη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία.

Λέξεις-κλειδιά: πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα, σχεσιακές αποδόσεις, αποδόσεις αιτίου και ευθύνης, αντιμετώπιση συγκρούσεων, προσαρμογή, στενές διαπροσωπικές σχέσεις, ερωτικές σχέσεις, διαπροσωπικά προβλήματα

Abstract

It has been argued that Early Maladaptive Schemas (EMS) are associated with interpersonal problems and poor interpersonal relationships, with intimate relationships being considered the predominant area of such difficulties. However, relevant research shows discrepancies in terms of the mere existence of an association between EMS and interpersonal problems and highlights the need to consider other variables. The present study investigated the relationship of EMS with causal and responsibility attributions and accommodation strategies, two variables indicative of interpersonal problems, in stable romantic relationships to create relevant predictive models. In the predictive models developed for our sample ($N = 101$), the EMS of the disconnection and rejection and the overvigilance and inhibition domains, significantly predicted all causal and responsibility attributions' dimensions. Moreover, the EMS of the overvigilance and inhibition domain predicted destructive exit and neglect strategies in stable intimate relationship conflicts in a significant way. In some models, demographic characteristics were also significant predictors. Limitations and implications for future research are discussed. Overall, the results highlight specific maladaptive interpretations and conflict management styles adopted by individuals based on their EMS, enrich the relevant research field, and have clinical implications for counselling and psychotherapy.

Keywords: early maladaptive schemas, relationship attributions, causal and responsibility attributions, conflict management, accommodation, close relationships, intimate relationships, interpersonal problems

Περιεχόμενα

Περίληψη	3
Abstract	4
Εισαγωγή	7
Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα	7
Σχεσιακές Αποδόσεις	10
Στρατηγικές Αντιμετώπισης Συγκρούσεων	12
Ερευνητικοί στόχοι	13
Μέθοδος.....	18
Συμμετέχοντες	18
Μέσα Συλλογής Δεδομένων	19
Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα	19
Σχεσιακές Αποδόσεις	20
Στρατηγικές Αντιμετώπισης Συγκρούσεων	21
Διαδικασία	22
Αποτελέσματα	23
Συζήτηση	27
Περιορισμοί	32
Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	34
Συμπεράσματα	36
Βιβλιογραφία	39
Παράρτημα	46

Πίνακες

Πίνακας 1. Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και Συντελεστές Αξιοπιστίας των Υπό Μελέτη Κλιμάκων	69
Πίνακας 2. Συσχετίσεις Μεταξύ των Υπό Μελέτη Κλιμάκων	71

Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, Αποδόσεις και Στρατηγικές Αντιμετώπισης Συγκρούσεων στη Σταθερή Ερωτική Σχέση

Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα

Η έννοια του σχήματος χρησιμοποιήθηκε αρχικά στην γνωστική ψυχολογία από τον Piaget (1926) ο οποίος προσέγγισε τα σχήματα ως οργανωμένα συστήματα και βασικά στοιχεία της νοητικής δομής βάσει των οποίων το άτομο κατανοεί και επικοινωνεί με το περιβάλλον του, οικοδομώντας τη γνώση του για αυτό. Αλλά και ο Bartlett (1932) αναφέρθηκε στα σχήματα ως νοητικές κατασκευές για γεγονότα και αντικείμενα που βοηθούν στην οργάνωση και την επεξεργασία πληροφοριών. Στη συνέχεια, η γνωστική θεωρία, όρισε τα σχήματα με έναν διαφορετικό τρόπο ως παγιωμένες νοητικές δομές που βασίζονται σε προηγούμενες εμπειρίες και συχνά το περιεχόμενο τους είναι δυσλειτουργικό για το άτομο, οδηγώντας σε ένα φαύλο κύκλο αρνητικών σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών (Beck et al., 1979).

Ο Young, επηρεασμένος από τη θεωρία δεσμού του Bowlby (1988) η οποία ενσωματώνει στοιχεία της ψυχαναλυτικής θεωρίας, καθώς και της θεωρίας των γνωστικών σχημάτων και της επιστήμης της βιολογίας (Καφέτσιος, 2003), αναφέρθηκε σε μία ειδική κατηγορία σχημάτων, τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα (ΠΔΣ). Τα ΠΔΣ εμπεριέχουν σκέψεις, αναμνήσεις, σωματικές αισθήσεις και συναισθήματα που αφορούν κατά βάση τον εαυτό και τις διαπροσωπικές σχέσεις και προκαλούνται από τραυματικές εμπειρίες και από τη μη κάλυψη πυρηνικών αναγκών κατά την παιδική ηλικία. Ο Young όρισε πέντε πυρηνικές συναισθηματικές ανάγκες της παιδικής ηλικίας: ασφαλείς δεσμοί με τους άλλους, αυτονομία, ελευθερία έκφρασης βασικών αναγκών και συναισθημάτων, αυθορμητισμός και παιχνίδι, ρεαλιστικά όρια και έλεγχος εαυτού (Young, 1994).

Με βάση τις παραπάνω ανάγκες διέκρινε 18 διαφορετικά ΠΔΣ τα οποία ταξινόμησε σε πέντε κατηγορίες: αποσύνδεση και απόρριψη, ανεπαρκής αυτονομία και επίδοση,

ανεπαρκή όρια, προσανατολισμός στους άλλους και τέλος, υπεραγρύπνηση και αναστολή. Συγκεκριμένα, η πρώτη κατηγορία (αποσύνδεση και απόρριψη) περιλαμβάνει τα ΠΔΣ εγκατάλειψη/αστάθεια, καχυποψία/κακοποίηση, συναισθηματική στέρηση, ελαττωματικότητα/ντροπή και κοινωνική απομόνωση/αποξένωση. Στη δεύτερη κατηγορία (ανεπαρκής αυτονομία και επίδοση), ανήκουν τα σχήματα εξάρτηση/ανικανότητα, ευαλωτότητα σε βλάβη ή ασθένεια, υπερεμπλοκή/μη ανεπτυγμένος εαυτός και αποτυχία. Στην τρίτη κατηγορία που σχετίζεται με τα ανεπαρκή όρια, εντάσσονται τα ΠΔΣ αυτονόητο δικαίωμα και ανεπαρκής αυτοέλεγχος/αυτοπειθαρχία, ενώ στην τέταρτη (προσανατολισμός στους άλλους) τα ΠΔΣ υποτακτικότητα, αυτοθυσία και αναζήτηση επιδοκimasίας/αναγνώρισης. Στην τελευταία κατηγορία (υπεραγρύπνηση και αναστολή) ο Young συμπεριλαμβάνει τα ΠΔΣ αρνητικότητα/απαισιοδοξία, συναισθηματική αναστολή, ανελαστικά πρότυπα/υπερβολική κριτική και τιμωρητικότητα (Young et al., 2003).

Είναι γνωστό ότι τα ΠΔΣ καθοδηγούν την επεξεργασία της πληροφορίας, καθώς και την ερμηνεία της εμπειρίας, φιλτράροντας τα δεδομένα κατά τρόπο ώστε να επιβεβαιώνονται οι ήδη υπάρχουσες αντιλήψεις του ατόμου (Messman-Moore & Coates, 2007). Έτσι, αν και συχνά δεν είναι συνειδητά, αποτελούν καθοριστικό παράγοντα του τρόπου με τον οποίο το άτομο βιώνει την ταυτότητα του (Young, 1994). Στην ενήλικη ζωή τα ΠΔΣ ενεργοποιούνται σε συνθήκες που βιώνονται από το άτομο ως παρόμοιες με εκείνες της έκλυσής τους στην παιδική ηλικία και παρόλο που η ενεργοποίησή τους τις περισσότερες φορές επιφέρει αρνητικά συναισθήματα, όπως θυμό και θλίψη, οι άνθρωποι συμπεριφέρονται κατά τρόπο ώστε να τα επιβεβαιώσουν αφού, όντας οικεία, τους προσδίδουν μία αίσθηση σταθερότητας. Με λίγα λόγια, τα ΠΔΣ αναπτύσσονται από πρώιμες αλληλεπιδράσεις και εν συνεχεία, αυτές οι σχεσιακές εμπειρίες εσωτερικεύονται και λειτουργούν ως πρότυπα για την επεξεργασία των εμπειριών που αφορούν τον εαυτό και τους άλλους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Με την ενεργοποίησή τους υπό συγκεκριμένες συνθήκες, το άτομο μπορεί να εμφανίσει

γνωστικές στρεβλώσεις σε επίπεδο νόησης και υπερβολική ευαισθησία σε επίπεδο συμπεριφοράς (Young et al., 2003).

Κάτι τέτοιο δε σημαίνει βέβαια ότι όλα τα άτομα με κοινά ΠΔΣ υιοθετούν την ίδια συμπεριφορά, καθώς έχει υποστηριχτεί ότι υπάρχουν τρεις πιθανές στρατηγικές αντιμετώπισης των σχημάτων (Young et al., 2003). Κατά αντιστοιχία των μηχανισμών πάλης, φυγή ή πάγωμα όταν το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με κάποια απειλή ή κίνδυνο, όταν πυροδοτούνται τα ΠΔΣ μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τις στρατηγικές της υπεραναπλήρωσης, της αποφυγής ή της παράδοσης. Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας στρατηγική υπεραναπλήρωσης το άτομο συμπεριφέρεται με τρόπο εκ δια μέτρου αντίθετο προς το σχήμα του (π.χ. κάποιος με σχήμα εξάρτησης εμφανίζεται ως υπερβολικά αυτάρκης). Στη στρατηγική αποφυγής το άτομο αποφεύγει να έρθει σε επαφή με το σχήμα του, με τρόπους όπως το να αποφεύγει εντελώς να συνάψει κάποια σχέση. Αντίθετα, στη στρατηγική παράδοσης παραδίδεται στο σχήμα και συμπεριφέρεται σύμφωνα με αυτό. Έτσι, ένα άτομο με σχήμα ελαττωματικότητας μπορεί να διαλέγει επικριτικούς συντρόφους που επιβεβαιώνουν το σχήμα του.

Ο Young και οι συνεργάτες του πρότειναν δύο θεμελιώδεις λειτουργίες σχημάτων: τη διαιώνιση του σχήματος και τη θεραπεία του σχήματος. Κάθε σκέψη, συναίσθημα, συμπεριφορά και εμπειρία που σχετίζεται με ένα σχήμα είτε το διαιωνίζει είτε το αποδυναμώνει. Η θεραπεία σχημάτων επεκτείνει την παραδοσιακή γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία ενσωματώνοντας στοιχεία και από άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η θεωρία δεσμού, η θεωρία των αντικειμενότροπων σχέσεων και η θεραπεία Gestalt. Περιλαμβάνει αλλαγή συμπεριφοράς, καθώς το άτομο μπορεί να μάθει να αντικαθιστά δυσπροσαρμοστικά στυλ αντιμετώπισης με προσαρμοστικά πρότυπα συμπεριφοράς μέσα σε μία επανορθωτική θεραπευτική σχέση (Young, 1994).

Δεδομένου ότι τα σχήματα υπαγορεύουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τους άλλους, έχει υποστηριχθεί ότι επιδρούν αρνητικά στις διαπροσωπικές σχέσεις και συνδέονται με διαπροσωπικά προβλήματα. Μάλιστα έχει θεωρηθεί ότι η συσχέτιση ΠΔΣ και διαπροσωπικών προβλημάτων δύναται να είναι ισχυρότερη στις ερωτικές σχέσεις σε σύγκριση με σχέσεις άλλης φύσης, καθώς σε αυτές υπάρχει μεγαλύτερη διαθεσιμότητα καταστάσεων που μπορεί να πυροδοτήσουν τα ΠΔΣ. Έτσι, τα ΠΔΣ μπορεί να αποτελούν πηγή συγκρούσεων μέσα στα ζευγάρια, καθώς επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται η πραγματικότητα και μεσολαβούν στην αντίληψη και τις αντιδράσεις στα γεγονότα που διαδραματίζονται στο σκηνικό της σχέσης του ζευγαριού (Young et al., 2003). Υπό την επίδρασή τους, ακόμη και μικρές διαφωνίες ενδέχεται να οδηγούν σε αγεφύρωτο χάσμα ανάμεσα στους ερωτικούς συντρόφους, αλλά και σε καταχρηστικές συμπεριφορές (Rafaeli et al., 2011).

Σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα ΠΔΣ παίζουν σημαντικό ρόλο στις συγκρούσεις στην ενήλικη ζωή (Messman-Moore & Coates, 2007), καθώς και στη σχεσιακή ικανοποίηση (Dumitrescu, & Rusu, 2012). Μία πρόσφατη μετα-ανάλυση έδειξε ότι τα ΠΔΣ πράγματι συσχετίζονται με διαπροσωπικά προβλήματα και συγκεκριμένα, τα ΠΔΣ που ανήκουν στην κατηγορία της αποσύνδεσης και απόρριψης, καθώς και τα ΠΔΣ ευαλωτότητα σε βλάβη, αποτυχία, υποτακτικότητα και αρνητικότητα, είναι εκείνα τα οποία συσχετίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό με διαπροσωπικά προβλήματα. Ωστόσο, σε γενικές γραμμές τα υπόλοιπα ΠΔΣ, με εξαίρεση εκείνα της αναζήτησης επιδοκιμασίας/αναγνώρισης, ανελαστικών πρότυπων και της τιμωρητικότητας, έχει φάνει πως έχουν μικρού έως μεσαίου μεγέθους θετικές συσχετίσεις με διαπροσωπικά προβλήματα (Janovsky et al., 2020).

Σχεσιακές Αποδόσεις

Στις ερωτικές σχέσεις τα άτομα συνηθίζουν να προβαίνουν σε ερμηνείες και αξιολογήσεις των αιτίων, καθώς και των προθέσεων πίσω από τη συμπεριφορά των

συντρόφων τους. Η σχετική έρευνα για τις αποδόσεις στις ερωτικές σχέσεις έχει βασιστεί στο Heider και συγκεκριμένα, στην υπόθεση ότι η συμπάθεια για κάποιο άτομο συσχετίζεται με τις αποδόσεις για τη συμπεριφορά αυτού του ατόμου (Heider, 1958). Έτσι, σε σχέσεις με χαμηλή ικανοποίηση οι σύντροφοι τείνουν να ερμηνεύουν τις θετικές συμπεριφορές του άλλου με τρόπο που μειώνει τη θετική σημασία τους, ενώ αντίθετα οι αρνητικές συμπεριφορές ερμηνεύονται με τρόπο που αυξάνει την αρνητική σημασία τους (Bradbury & Fincham, 1990), ενώ το αντίστροφο ισχύει για τις ικανοποιητικές σχέσεις.

Επιπρόσθετα, διαφορετικοί τύποι αρνητικής συμπεριφοράς των συντρόφων και γεγονότα της σχέσης μπορούν να προκαλέσουν πιο εύκολα ορισμένους τύπους αποδόσεων. Για παράδειγμα, έχει φανεί ότι η αρνητική πρόθεση για τη συμπεριφορά της συζύγου γινόταν πιο εύκολα αντιληπτή από το σύζυγο σε καταστάσεις που σχετίζονταν με ζήλια ή απόρριψη από εκείνη (Holtzworth-Munroe & Hutchinson, 1993). Έχει ακόμα θεωρηθεί ότι συγκεκριμένες διαστάσεις των αποδόσεων αιτίου και ευθύνης, όπως οι αποδόσεις μομφής, είναι πιθανόν να είναι διακριτές σε σχέση με τις υπόλοιπες, καθώς συνιστούν αξιολογικές κρίσεις που περιλαμβάνουν επίρριψη ευθυνών. Σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στις αρνητικές αποδόσεις για τη συμπεριφορά του συντρόφου, τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός, καθώς και τις αρνητικές συμπεριφορικές αντιδράσεις, όπως επικριτικότητα, εχθρική ή αποφευκτική συμπεριφορά και γενικότερα, μη αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων ή παροχή στήριξης (Bradbury & Fincham, 1992 · Miller & Bradbury, 1995).

Έχει βρεθεί ότι οι αρνητικές αποδόσεις για τον εαυτό, τα κίνητρα και την πρόθεση των συντρόφων επιδρούν αρνητικά στο βαθμό ικανοποίησης από τη συντροφική σχέση (Bradbury & Fincham, 1990), αλλά και σε άλλες σημαντικές σχεσιακές μεταβλητές, όπως είναι η εμπιστοσύνη και η συγχωρητικότητα (Miller & Rempel, 2004 · Hall & Fincham, 2006). Ταυτόχρονα, έχει φανεί ότι η αιτιώδης σχέση μεταξύ αποδόσεων και σχεσιακής

ικανοποίησης μπορεί να είναι αμφίδρομη, δηλαδή ότι οι αποδόσεις μπορεί να προβλέπουν τη μελλοντική ικανοποίηση από τη σχέση, αλλά και ότι η ικανοποίηση από τη σχέση μπορεί να αλλάζει τις επικείμενες αποδόσεις (Kiznarić & Kamenov, 2016). Συνεπώς, αρνητικές αποδόσεις καθιστούν τις σχέσεις ευάλωτες σε στρεσογόνα γεγονότα, ενώ θετικές αποδόσεις τείνουν να λειτουργούν ως προστατευτικός παράγοντας (Graham & Conoley, 2006).

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Συγκρούσεων

Τα διαπροσωπικά προβλήματα αντικατοπτρίζουν δυσπροσαρμοστικές διαπροσωπικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι κατά την αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους. Όσον αφορά τις στρατηγικές αντιμετώπισης συγκρούσεων, είναι γνωστό ότι τα άτομα που αντιδρούν με εποικοδομητικό τρόπο σε αυτές, εξωτερικεύοντας με ανοιχτή και ήρεμη διάθεση τις ανησυχίες τους και προσπαθώντας να επιλύσουν τυχόν προβλήματα, τείνουν να έχουν πιο ικανοποιητικές σχέσεις (Rusbult et al., 1986) σε σύγκριση με άτομα που αντιδρούν με καταστροφικό τρόπο ανταποδίδοντας με τον ίδιο τρόπο ή αποχωρώντας με θυμό (Rusbult et al., 1982). Μάλιστα αυτό που διαχωρίζει τις ικανοποιητικές από τις μη ικανοποιητικές ερωτικές σχέσεις ίσως είναι ακριβώς το είδος των αποκρίσεων στις εκάστοτε ανεπιθύμητες συμπεριφορές των συντρόφων (Rusbult et al., 1991).

Η έννοια της «προσαρμογής» στις ερωτικές σχέσεις αναφέρεται στην προθυμία, όταν ο/η σύντροφος έχει εμπλακεί σε μια δυννητικά καταστροφική συμπεριφορά, να αναστείλει κανείς την παρόρμηση να αντιδράσει καταστροφικά και αντίθετα, να αντιδράσει εποικοδομητικά. Με βάση τη σχετική θεωρία, καταστροφικές στρατηγικές είναι η έξοδος και η παραμέληση, ενώ θετικές η εξωτερίκευση και η αφοσίωση και οι σχετικοί όροι δεν πρέπει να ερμηνεύονται κυριολεκτικά, αλλά συμβολικά. Έτσι, η έξοδος μπορεί να αντιπροσωπεύει το χωρισμό, το διαζύγιο, την κακοποίηση του/της συντρόφου, τη χρήση φωνών και απειλών και η παραμέληση εμπεριέχει το να αγνοεί κανείς τη σχέση του, να περνά λιγότερο χρόνο μαζί με το/τη σύντροφο ή να αφήνει τη σχέση να καταρρεύσει. Από την άλλη, η

εξωτερίκευση έγκειται στο διάλογο και τη συζήτηση για το πρόβλημα, την αναζήτηση βοήθειας και πιθανών λύσεων και τέλος, η αφοσίωση, είναι μία στάση αναμονής και ελπίδας ότι τα πράγματα κάποια στιγμή θα βελτιωθούν (Rusbult et al., 1991).

Σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι εποικοδομητικές αποκρίσεις σε συγκρούσεις προωθούν την ευημερία της σχέσης, βοηθώντας στο χτίσιμο της εμπιστοσύνης, ενώ επίσης ενθαρρύνουν την οικειότητα, την αποδοχή και τη δέσμευση εντός των ερωτικών σχέσεων (Overall & Sibley, 2008 · Rusbult et al., 1991 · Wieselquist et al., 1999). Συγκεκριμένα, έχει θεωρηθεί ότι οι εποικοδομητικές αποκρίσεις όταν περιλαμβάνουν ενεργητικές στρατηγικές, όπως η εξωτερίκευση των προβληματισμών των συντρόφων, είναι περισσότερο αποτελεσματικές σε σχέση με εποικοδομητικές πλην παθητικές αποκρίσεις, όπως είναι η αφοσίωση, δηλαδή το να περιμένει κανείς καρτερικά να βελτιωθεί η σχέση από μόνη της (Gottman & Krokoff, 1989 · Overall et al., 2010).

Αντίθετα, οι αρνητικές στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων σχετίζονται με διαπροσωπικό άγχος και μη ικανοποίηση από τη σχέση (Noller et al., 1994). Τέτοιες στρατηγικές, είτε εκδηλώνονται με ενεργητικό τρόπο, όπως είναι τα αντίποινα, η επίκριση του συντρόφου ή ο τερματισμός της σχέσης, είτε με παθητικό τρόπο, όπως είναι η εκδικητική ή αμυντική απόσυρση των συντρόφων, απειλούν τη σταθερότητα και κατ' επέκταση, το ίδιο το μέλλον της ερωτικής σχέσης (Gottman, 1998).

Ερευνητικοί Στόχοι

Οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις βρίσκονται στο επίκεντρο πλήθους διαταραχών, όπως διαταραχές προσωπικότητας, κατάθλιψη, άγχος, χρήση ουσιών, καθώς και ηπιότερων ψυχοκοινωνικών δυσκολιών, όπως προβλήματα στην εργασία (Young, 1994). Παράλληλα, οι ερωτικές σχέσεις είναι το κατεξοχήν πεδίο όπου αναδύονται τέτοιες διαπροσωπικές δυσκολίες, ενώ αυτές οι δυσκολίες περιλαμβάνονται στους βασικούς λόγους αναζήτησης ψυχολογικής υποστήριξης (Horowitz, 1979). Συχνά, ζευγάρια αναζητούν

υποστήριξη αναφέροντας χαμηλή ικανοποίηση από τη σχέση τους, προβαίνοντας σε δυσλειτουργικές ερμηνείες για τις αρνητικές συμπεριφορές ο ένας του άλλου, και υιοθετώντας δυσλειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης των συγκρούσεων που προκαλούν αυτές οι αρνητικές συμπεριφορές. Η σημασία τόσο των σχεσιακών αποδόσεων όσο και των στρατηγικών αντιμετώπισης των συγκρούσεων εντός των ερωτικών σχέσεων επιβεβαιώνεται και από το γεγονός ότι έχουν αναπτυχθεί συγκεκριμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις για ζευγάρια, οι οποίες στοχεύουν στην τροποποίηση δυσλειτουργικών ερμηνειών (Epstein et al., 1993) και στην ανάπτυξη πιο ωφέλιμων και προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης (Bodenmann & Shantinath, 2004).

Όπως φαίνεται και από τα αποτελέσματα των ερευνών που προαναφέρθηκαν, τόσο οι σχεσιακές αποδόσεις όσο και οι στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων στις ερωτικές σχέσεις, καθορίζουν το βαθμό ικανοποίησης των συντρόφων, τη σταθερότητα και το ίδιο το μέλλον της ερωτικής σχέσης. Ταυτόχρονα, έχει υποστηριχθεί ότι για την πληρέστερη κατανόηση των αποδόσεων των ατόμων στις σχέσεις τους, καλό θα ήταν να εξετάζονται και ατομικές μεταβλητές, όπως πεποιθήσεις για τις ερωτικές σχέσεις, αναπαραστάσεις για τον εαυτό, τους ερωτικούς συντρόφους και τις σχέσεις, οι οποίες μπορεί να συμβάλλουν σε μία γενική προδιάθεση για συγκεκριμένες αποδόσεις, ανεξάρτητα από τον/την εκάστοτε σύντροφο ή σχέση (Bradbury & Fincham, 1988). Κάτι παρόμοιο ισχύει εξίσου και για τις στρατηγικές αντιμετώπισης αρνητικών καταστάσεων εντός των ερωτικών σχέσεων, όπου ατομικά χαρακτηριστικά των συντρόφων φαίνεται να καθορίζουν το είδος των στρατηγικών (θετικές, αρνητικές, ενεργητικές, παθητικές, κτλ.) που χρησιμοποιούν στο πλαίσιο της εκάστοτε σχέσης τους (Pollina & Snell, 1999).

Ένα τέτοιο χαρακτηριστικό που έχει διερευνηθεί είναι το ύφος σύναψης δεσμού, καθώς είναι γνωστό ότι ο τρόπος που οι άνθρωποι συνάπτουν ερωτικές σχέσεις ως ενήλικες σχετίζεται με τον τρόπο σύνδεσης με τους σημαντικούς άλλους που αποκτάται στη βρεφική

ηλικία (Hazan & Shaver, 1987). Καθώς επίσης τα πρώιμα βιώματα με σημαντικούς άλλους διαμορφώνουν τις μετέπειτα αντιλήψεις και διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου, η έρευνα στο πεδίο των δυσκολιών στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις έχει ακόμα εστιάσει, εκτός από το ύψος σύναψης δεσμού, στα είδη των εμπειριών της παιδικής ηλικίας, όπως παραμέληση ή κακοποίηση, που οδηγούν σε διαπροσωπικά προβλήματα στην ενηλικίωση (Messman-Moore & Coates, 2007 · Paradis & Boucher, 2010).

Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιείται η θεωρία των ΠΔΣ ως ένα γόνιμο πλαίσιο ένταξης και διερεύνησης των διαπροσωπικών δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα άτομα στις σταθερές ερωτικές τους σχέσεις. Καθώς τα ΠΔΣ εμπεριέχουν αναπαραστάσεις του εαυτού και των άλλων, καθώς και πρότυπα αλληλεπιδράσεων, ενδέχεται να λειτουργούν ως «γνωστικοί χάρτες» που καθοδηγούν τις γνωστικές διεργασίες των ατόμων, συμπεριλαμβανομένων των αποδόσεων αιτίου και ευθύνης στις ερωτικές τους σχέσεις. Επιπρόσθετα, τα ΠΔΣ προκαλούν διαπροσωπικά προβλήματα μέσω της δυσπροσαρμοστικής αντιμετώπισης που υιοθετεί το άτομο για τη διαχείριση των επώδυνων συναισθημάτων που συνοδεύουν την ενεργοποίησή τους. Συνεπώς, συνδέονται άρρηκτα και με τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων που επιστρατεύουν οι άνθρωποι στις συγκρούσεις των ερωτικών τους σχέσεων.

Η έννοια των ΠΔΣ και οι σχετικές έρευνες έχουν αναδυθεί πρόσφατα και δεν έχουν διερευνηθεί αρκετά και, αν και είναι γνωστό ότι τα ΠΔΣ σχετίζονται με φτωχές διαπροσωπικές σχέσεις στην ενήλικη ζωή (Young et al., 2003), τα όποια υποστηρικτικά δεδομένα προέρχονται συνήθως από κλινικούς πληθυσμούς. Αξίζει όμως να αναφερθεί ότι τα ΠΔΣ είναι παρόντα σε κάθε άτομο και όχι μόνο σε ασθενείς με διαταραχές προσωπικότητας στους οποίους απλά λαμβάνουν πιο άκαμπτη και ακραία μορφή (Rijkeboer & van den Bergh, 2006 · Young & Klosko, 1994).

Παράλληλα, οι μέχρι τώρα έρευνες εστιάζουν σε συσχετίσεις και όχι σε αιτιώδεις σχέσεις ανάμεσα σε ΠΔΣ και διαπροσωπικά προβλήματα, ενώ τα σχετικά ευρήματα παρουσιάζουν αποκλίσεις μεταξύ τους τόσο ως προς την ύπαρξη συσχέτισης ή μη μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών όσο και ως προς τα μεγέθη επίδρασης (Janovsky et al., 2020). Ακόμα περισσότερο, δεν είναι ξεκάθαρο ποιες είναι οι συγκεκριμένες δυσκολίες με τις οποίες συνδέονται τα ΠΔΣ και δεν έχουν μελετηθεί οι υποκείμενες διαδικασίες που τυχόν υπεισέρχονται στη σχέση μεταξύ ΠΔΣ και δυσκολιών στη στενή διαπροσωπική σχέση. Έχει μάλιστα τονιστεί η ανάγκη οι μελλοντικές έρευνες να διερευνήσουν συγκεκριμένους διαμεσολαβητικούς ή ρυθμιστικούς παράγοντες στη σχέση ΠΔΣ και διαπροσωπικών προβλημάτων (Janovsky et al., 2020).

Η παρούσα έρευνα στοχεύει να μελετήσει τη σχέση των ΠΔΣ με σχεσιακές αποδόσεις αιτίου και ευθύνης για πιθανές αρνητικές συμπεριφορές των συντρόφων και με στρατηγικές αντιμετώπισης συγκρούσεων στις σταθερές ερωτικές σχέσεις. Θεωρούμε ότι αυτές οι δύο μεταβλητές είναι δείκτες διαπροσωπικών προβλημάτων, ενώ με βάση τη σχετική βιβλιογραφία σχετίζονται άμεσα με την ικανοποίηση των συντρόφων από τη σχέση τους. Στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ΠΔΣ, σχεσιακών αποδόσεων και στρατηγικών αντιμετώπισης των συγκρούσεων και η δημιουργία προβλεπτικών μοντέλων για τις αποδόσεις αιτίου και ευθύνης και για τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων στις σταθερές ερωτικές σχέσεις βάσει του περιεχομένου των ΠΔΣ των συμμετεχόντων.

Οι βασικές ερευνητικές υποθέσεις είναι οι παρακάτω. Θεωρούμε ότι τα ΠΔΣ και κυρίως εκείνα της κατηγορίας αποσύνδεση και απόρριψη που είναι κομβικής σημασίας στις διαπροσωπικές σχέσεις, θα συσχετίζονται με τις αποδόσεις αιτίου και ευθύνης για πιθανές αρνητικές συμπεριφορές των συντρόφων. Τα υπόλοιπα ΠΔΣ αναμένεται ότι θα σχετιστούν με τις υπό μελέτη μεταβλητές με τρόπο που να αντανakλά το περιεχόμενό τους. Έτσι, τα

ΠΔΣ της κατηγορίας αποσύνδεση και απόρριψη ενδέχεται να συσχετιστούν με αρνητικές αποδόσεις αιτίου και ευθύνης, ενώ αντίθετα τα ΠΔΣ της κατηγορίας του ετεροκαθορισμού, όπως η υποτακτικότητα και η αυτοθυσία, ίσως να συσχετιστούν με θετικές αποδόσεις για αρνητικές συμπεριφορές των συντρόφων.

Υποθέτουμε ακόμα ότι τα ΠΔΣ θα συσχετίζονται και με τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων στη σταθερή ερωτική σχέση. Για παράδειγμα, άτομα με ΠΔΣ στον τομέα του ετεροκαθορισμού πιθανόν να υιοθετούν την παθητική, εποικοδομητική στρατηγική της αφοσίωσης, ενώ άτομα με ΠΔΣ στις υπόλοιπες κατηγορίες να προβαίνουν στις ενεργητικές, καταστροφικές στρατηγικές της εξόδου και της παραμέλησης στις ερωτικές τους σχέσεις. Ταυτόχρονα, αναμένεται ότι οι αρνητικές αποδόσεις θα σχετίζονται και αυτές με καταστροφικές στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων, ενώ οι θετικές αποδόσεις με περισσότερο εποικοδομητικές στρατηγικές. Ως προς τις αποδόσεις αιτίου και ευθύνης, είναι πιθανό ότι ορισμένες από τις επιμέρους διαστάσεις τους, όπως για παράδειγμα η σταθερότητα ή η μομφή, να είναι ιδιαίτερα κρίσιμες στις ερμηνείες των αρνητικών συμπεριφορών των σταθερών ερωτικών συντρόφων.

Τέλος, μία ακόμα υπόθεση είναι ότι ορισμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (π.χ. φύλο, ηλικία, διάρκεια ερωτικής σχέσης, είδος σχέσης – συμβίωση/γάμος) πιθανόν να αναδειχθούν ως ιδιαίτερα σημαντικά και να επιδρούν στις σχέσεις των παραπάνω μεταβλητών. Για παράδειγμα, οι γυναίκες αναμένεται να χρησιμοποιούν περισσότερο εποικοδομητικές στρατηγικές, όπως η εξωτερίκευση και η αφοσίωση, καθώς οι σχετικοί έμφυλοι ρόλοι τις θέλουν να είναι «φροντιστές» των σχέσεων (Rusbult et al., 1986). Αντίθετα, οι άνδρες που έχουν κοινωνικοποιηθεί ώστε να έχουν μία περισσότερο ανεξάρτητη κατασκευή εαυτού σε σύγκριση με τις γυναίκες (Cross & Madson, 1997), πιθανόν να προσαρμόζονται λιγότερο θετικά στις συγκρούσεις στις σταθερές ερωτικές τους σχέσεις.

Συνοψίζοντας, η συσχέτιση ΠΔΣ με συγκεκριμένες αποδόσεις αιτίου και ευθύνης για αρνητικές συμπεριφορές των συντρόφων, καθώς και με δυσλειτουργικές αποκρίσεις σε σχεσιακές συγκρούσεις, αναμένεται να διαλευκάνει τη φύση και το είδος των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα άτομα βάσει των ΠΔΣ τους στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις τους. Καθώς μάλιστα ορισμένες δυσλειτουργικές διαπροσωπικές συμπεριφορές είναι αρκετά δυσδιάκριτες (π.χ. στρατηγική της αφοσίωσης) και έχουν λάβει λιγότερη ερευνητική προσοχή, η συγκεκριμένη έρευνα αναμένεται να τις φωτίσει και να βοηθήσει στην κατανόηση των μηχανισμών που τις κινητοποιούν. Η έρευνα αισιοδοξεί ακόμα να κατευθύνει μελλοντικές έρευνες στο πεδίο σε σχέση με πιθανούς διαμεσολαβητικούς παράγοντες μεταξύ ΠΔΣ, διαπροσωπικών δυσκολιών και σχεσιακής ικανοποίησης.

Πέρα από τη θεωρητική σημασία της παρούσας έρευνας, τα αποτελέσματα της αναμένεται να έχουν και πρακτική χρησιμότητα όσον αφορά τη θεραπευτική διαδικασία. Ο εντοπισμός συγκεκριμένων ΠΔΣ, αποδόσεων και αποκρίσεων που δυσχεραίνουν τις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων, θα μπορούσε να συνδράμει τους ειδικούς στο να κατανοήσουν καλύτερα τις διαπροσωπικές τους δυσκολίες. Συνεπώς, τα σχετικά ευρήματα μπορούν να βοηθήσουν τους επαγγελματίες που εργάζονται με άτομα ή ζευγάρια στον κλάδο της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας να θέσουν ξεκάθαρους θεραπευτικούς στόχους για τα περιστατικά που παρακολουθούν, οδηγώντας σε βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων των θεραπευόμενων.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Η συμμετοχή στην παρούσα έρευνα ήταν ανώνυμη και εθελοντική και το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε ήταν δείγμα ευκολίας. Αφού οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν πρώτα για τους σκοπούς της έρευνας, καθώς και για τη διασφάλιση της ανωνυμίας τους, στη συνέχεια απάντησαν σε μία σειρά ερωτήσεων αρχικά σε σχέση με τα δημογραφικά τους

χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, σεξουαλικός προσανατολισμός, ύπαρξη ή μη σχέσης την τρέχουσα περίοδο, διάρκεια και είδος σχέσης) και έπειτα στα υπόλοιπα εργαλεία της έρευνας. Βασική προϋπόθεση συμμετοχής ήταν οι συμμετέχοντες να είναι ενήλικες άνω των 18 ετών και να βρίσκονται ή να έχουν βρεθεί στο παρελθόν σε σταθερή ερωτική σχέση. Ο αριθμός των ατόμων που συμμετείχαν αρχικά ήταν 106 άτομα εκ των οποίων αφαιρέθηκαν 5 συμμετέχοντες λόγω ακραίων τιμών σε ηλικία και λόγω έλλειψης προηγούμενης εμπειρίας σταθερής ερωτικής σχέσης. Στο τελικό δείγμα συμπεριλήφθηκαν 101 άτομα ($N = 101$) εκ των οποίων 77% ήταν γυναίκες ($n = 78$) και 23% άνδρες ($n = 23$). Το εύρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν από 18 έως 53 έτη ($MO = 31.12$, $TA = 7.21$) και της ηλικίας των συντρόφων τους από 15 έως 54 έτη ($MO = 32.45$, $TA = 7.90$). Το 91% του δείγματος είχε ετεροφυλόφιλο σεξουαλικό προσανατολισμό, το 4% ομοφυλόφιλο και το 5% αμφιφυλόφιλο. Όσον αφορά το σεξουαλικό προσανατολισμό των τωρινών/πιο πρόσφατων συντρόφων τους, το 88% δήλωσε ότι αυτός ήταν ετεροφυλόφιλος, το 4% αμφιφυλόφιλος, το 2% ομοφυλόφιλος και το 7% δεν απάντησε στο ερώτημα. Σχετικά με την ύπαρξη ερωτικής σχέσης την περίοδο συλλογής των απαντήσεων, το 59% δήλωσε ότι διατηρούσε ερωτική σχέση την περίοδο της συμμετοχής στην έρευνα, ενώ το 41% δεν είχαν σχέση. Το 64% του δείγματος ήταν άγαμοι, το 17% παντρεμένοι ή είχαν υπογράψει σύμφωνο συμβίωσης, το 14% βρισκόταν σε καθεστώς συμβίωσης με το/τη σύντροφο τους χωρίς γάμο, το 2% ήταν αρραβωνιασμένοι και το 2% διαζευγμένοι.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα. Ερωτηματολόγιο Σχημάτων του Young-Σύντομη μορφή (Young Schema Questionnaire–Short Form 3/YSQ–SF3; Young, 2005). Το συγκεκριμένο εργαλείο περιλαμβάνει 90 προτάσεις (π.χ. Εάν δεν προσπαθήσω όσο πιο σκληρά μπορώ, θα πρέπει να περιμένω ότι θα χάσω) που αξιολογούν τις 18 κατηγορίες ΠΔΣ (εγκατάλειψη/αστάθεια, καχυποψία/κακοποίηση, συναισθηματική στέρηση,

ελαττωματικότητα/ντροπή, κοινωνική απομόνωση/αποξένωση, εξάρτηση/ανικανότητα, ευαλωτότητα σε βλάβη ή ασθένεια, υπερεμπλοκή/μη ανεπτυγμένος εαυτός, αποτυχία, αυτονόητο δικαίωμα, ανεπαρκής αυτοέλεγχος/αυτοπειθαρχία, υποτακτικότητα, αυτοθυσία, αναζήτηση επιδοκιμασίας/ αναγνώρισης, αρνητικότητα/απαισιοδοξία, συναισθηματική αναστολή, ανελαστικά πρότυπα/υπερβολική κριτική, τιμωρητικότητα). Οι πιθανές απαντήσεις κυμαίνονται από 1 *δεν ισχύει καθόλου για εμένα* έως 6 *με περιγράφει τέλεια*. Το εργαλείο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα και έχει δείξει καλή αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας και εγκυρότητα (Malogiannis et al., 2018). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 1, στην παρούσα έρευνα η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας με το δείκτη Cronbach's α (alpha) των 18 κατηγοριών ΠΔΣ κυμαινόταν από .61 έως .89 και των πέντε ευρύτερων τομέων από .80 έως .94.

Σχεσιακές Αποδόσεις. Ερωτηματολόγιο Αποδόσεων στις Σχέσεις (Relationship Attribution Measure/RAM; Fincham & Bradbury, 1992). Χρησιμοποιήθηκε η σύντομη εκδοχή του ερωτηματολογίου η οποία περιλαμβάνει τέσσερα υποθετικά σενάρια στα οποία οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να φανταστούν τους συντρόφους/συζύγους τους να εκδηλώνουν μία αρνητική συμπεριφορά (π.χ. Ο/Η σύζυγος σου είναι ψυχρός και απόμακρος). Στη συνέχεια υπέδειξαν το βαθμό συμφωνίας τους ως προς έξι προτάσεις χρησιμοποιώντας μία 6βαθμια κλίμακα Likert (1 *Διαφωνώ απόλυτα* έως 6 *Συμφωνώ απόλυτα*). Από αυτές τις προτάσεις οι τρεις μετρούσαν αποδόσεις για την αιτία (ΕΑΣ-Α) και οι υπόλοιπες τρεις αποδόσεις για την ευθύνη (ΕΑΣ-Ε) της αρνητικής συμπεριφοράς των συντρόφων/συζύγων. Συγκεκριμένα, στις αιτιακές αποδόσεις αξιολογούνταν η έδρα ελέγχου (locus) της συμπεριφοράς («Η συμπεριφορά του/της συζύγου μου οφείλεται σε κάτι που είχε σχέση με αυτόν/ην, π.χ. το τι άτομο είναι, τη διάθεση του/της, κλπ.»), η σταθερότητα (stability), δηλαδή ο βαθμός στον οποίο η αιτία της αρνητικής συμπεριφοράς θα ήταν πιθανό να αλλάξει («Ο λόγος που ο/η σύζυγος μου συμπεριφέρθηκε έτσι δεν είναι πιθανό ν' αλλάξει») και η

καθολικότητα (globality), το κατά πόσο η συμπεριφορά επιδρά και σε άλλους τομείς της σχέσης («Ο λόγος που ο/η σύζυγος μου συμπεριφέρθηκε έτσι επηρεάζει και άλλες πλευρές της σχέσης μας»). Στις αποδόσεις ευθυνών αξιολογούνταν η πρόθεση (intent) της αρνητικής συμπεριφοράς («Ο/Η σύζυγος μου συμπεριφέρθηκε έτσι εσκεμμένα και όχι άθελα του/της»), τα κίνητρα (motivation) («Ο/Η σύζυγος μου συμπεριφέρθηκε έτσι για ιδιοτελείς, και όχι ανιδιοτελείς, λόγους») και η μομφή (blame) («Ο/Η σύζυγος μου φταίει που συμπεριφέρθηκε έτσι»). Το ερωτηματολόγιο έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά δεδομένα από τους Τσαγκαράκη και Σταλικά (2005, 2012) και έχει εμφανίσει υψηλή αξιοπιστία (ΕΑΣ-Α, $\alpha = .88$ · ΕΑΣ-Ε, $\alpha = .91$). Στην παρούσα έρευνα η αξιοπιστία για τις δύο κλίμακες κυμάνθηκε σε παρόμοια επίπεδα με $\alpha = .83$ και $\alpha = .90$ αντίστοιχα.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Συγκρούσεων. Οι συμμετέχοντες απάντησαν στην Κλίμακα Προσαρμογής (Accommodation Scale; Rusbult et al., 1991). Η κλίμακα αποτελείται από 16 ερωτήσεις που αξιολογούν τέσσερις συμπεριφορικές στρατηγικές προσαρμογής (έξοδος, εξωτερίκευση, αφοσίωση, παραμέληση) που χρησιμοποιούν τα άτομα όταν έρχονται αντιμέτωπα με δυσάρεστες συμπεριφορές των συντρόφων τους στη σχέση. Οι στρατηγικές αυτές κατηγοριοποιούνται με βάση δύο διαστάσεις: ενεργητικές ή παθητικές, καθώς και εποικοδομητικές ή καταστροφικές και οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν με βάση τη συχνότητα που τις χρησιμοποιούν όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα στη σχέση τους (0 *Δεν το κάνω ποτέ* έως 8 *Το κάνω πάντα*). Πιο αναλυτικά, οι στρατηγικές αυτές είναι οι εξής: έξοδος (ενεργητική, καταστροφική, π.χ. «Όταν ο/η σύντροφός μου είναι αγενής ή απερίσκεπτος/η, αρχίζω να σκέφτομαι να τελειώσω τη σχέση μας.»), εξωτερίκευση (ενεργητική, εποικοδομητική, π.χ. «Όταν ο/η σύντροφος μου είναι θυμωμένος/η μαζί μου και με αγνοεί για λίγο, μιλώ με το/τη σύντροφο μου σχετικά με το τι συμβαίνει, προσπαθώντας να βρω μία λύση.»), αφοσίωση (παθητική, εποικοδομητική, π.χ. «Όταν ο/η σύντροφός μου είναι αγενής ή απερίσκεπτος/η, παραμένω πιστός/ή και περιμένω τα

πράγματα να βελτιωθούν.») και παραμέληση (παθητική, καταστροφική, π.χ. «Όταν ο/η σύντροφος μου είναι θυμωμένος/η μαζί μου και με αγνοεί για λίγο, απομακρύνομαι για λίγο και αποφεύγω να αντιμετωπίσω το πρόβλημα.»). Μία εκδοχή του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου έχει ήδη μεταφραστεί και χρησιμοποιηθεί στα ελληνικά (Argiropoulou et al., 2011). Στην παρούσα έρευνα η ελληνική εκδοχή της Κλίμακας Προσαρμογής που χρησιμοποιήθηκε προέκυψε μέσα από τη χρήση της μεθόδου μετάφραση-αντίστροφη μετάφραση (Maneesriwongul & Dixon, 2004), ενώ η αξιοπιστία των τεσσάρων υποκλιμάκων για το δείγμα κυμάνθηκε από $\alpha = .62$ έως $\alpha = .76$.

Διαδικασία

Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική χωρίς ανταμοιβές και χρησιμοποιήθηκε δείγμα ευκολίας. Η έρευνα διεξήχθη διαδικτυακά και τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν ηλεκτρονικά υπό μορφή Google forms την περίοδο από Νοέμβριο 2021 μέχρι και Ιανουάριο 2022. Ο σχετικός σύνδεσμος αναρτήθηκε σε διάφορες πλατφόρμες και ομάδες στο Facebook και το LinkedIn, όπου τα ενδιαφερόμενα άτομα μπορούσαν να συμμετάσχουν με τρόπο ώστε να διασφαλίζεται η ανωνυμία τους. Συγκεκριμένα, λήφθηκαν όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε οι απαντήσεις να είναι ανώνυμες και να μην οδηγούν στην ταυτοποίηση κανενός συγκεκριμένου ατόμου. Οι συμμετέχοντες έπρεπε αρχικά να δώσουν τη ρητή συγκατάθεση τους για συμμετοχή στην έρευνα, αφού είχαν συμφωνήσει με τους όρους και τις διαδικασίες που περιγράφονται στο έντυπο ενήμερης συγκατάθεσης και στη συνέχεια να απαντήσουν στα υπόλοιπα ερωτηματολόγια της έρευνας. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων της έρευνας διαρκούσε περίπου 20 λεπτά. Το Παράρτημα περιλαμβάνει το έντυπο συγκατάθεσης και ενημέρωσης καθώς και τα επιμέρους ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα. Τέλος, το ερευνητικό πρωτόκολλο της έρευνας εγκρίθηκε από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας (Ε.Η.Δ.Ε) του Παντείου Πανεπιστημίου (Αριθμός Πρωτοκόλλου: 22/8-11-2021).

Αποτελέσματα

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το πρόγραμμα IBM SPSS Statistics v. 28. Οι ελλείπουσες τιμές αντικαταστάθηκαν με τη διάμεσο των απαντήσεων που δεν επηρεάζεται από τυχόν ακραίες τιμές. Οι πολλές ελλιπείς τιμές στο ερώτημα σχετικά με την ακριβή διάρκεια της ερωτικής σχέσης των συμμετεχόντων, κατέστησαν τη μεταβλητή μη αξιοποιήσιμη και αυτή αφαιρέθηκε από την ανάλυση. Ο δείκτης στατιστικής σημαντικότητας τέθηκε στο 0.05 για όλες τις αναλύσεις. Ο Πίνακας 1 περιλαμβάνει τους μέσους όρους, τις τυπικές αποκλίσεις, καθώς και τους συντελεστές αξιοπιστίας των υπό μελέτη κλιμάκων και των υποκλιμάκων τους για τις 18 επιμέρους και τις 5 ευρύτερες κατηγορίες ΠΔΣ, τις συνολικές αποδόσεις αιτίου (ΕΑΣ-Α) και ευθύνης (ΕΑΣ-Ε) και τις 6 επιμέρους διαστάσεις τους, καθώς και για τις τέσσερις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων.

Το επόμενο βήμα της στατιστικής ανάλυσης περιλάμβανε την ανάλυση συσχετίσεων μέσω του συντελεστή συσχέτισης του Pearson (r) ανάμεσα στις υπό μελέτη μεταβλητές. Όσον αφορά τα δημογραφικά στοιχεία και τη συσχέτισή τους με τα ΠΔΣ, η ηλικία συσχετίστηκε αρνητικά με τα σχήματα της κατηγορίας υπεραγρύπνηση και αναστολή $r(101) = -.22, p = .027$. Και οι πέντε ευρύτερες κατηγορίες σχημάτων συσχετίστηκαν σημαντικά με αποδόσεις αιτίου (ΕΑΣ-Α) και ευθύνης (ΕΑΣ-Ε), με εξαίρεση της ανεπαρκούς αυτονομίας και επίδοσης και των ανεπαρκών ορίων που συσχετίστηκαν μόνο με αποδόσεις αιτίου. Τις ισχυρότερες θετικές συσχετίσεις με τις αποδόσεις αιτίου είχαν τα σχήματα της κατηγορίας αποσύνδεση και απόρριψη, $r(101) = .39, p < .001$ και της υπεραγρύπνησης και αναστολής, $r(101) = .33, p < .001$. Η κατηγορία των σχημάτων αποσύνδεσης και απόρριψης είχε επίσης την ισχυρότερη συσχέτιση και με τις συνολικές αποδόσεις ευθύνης, $r(101) = .32, p < .001$. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται αναλυτικά για τις επιμέρους διαστάσεις των αποδόσεων

αιτίου (έδρα ελέγχου, σταθερότητα, καθολικότητα) και ευθύνης (πρόθεση, κίνητρα, μομφή) στον Πίνακα 2.

Προχωρώντας στις συσχετίσεις των ΠΔΣ με τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων στις ερωτικές σχέσεις, τα σχήματα των κατηγοριών αποσύνδεση και απόρριψη, ανεπαρκής αυτονομία και επίδοση, ανεπαρκή όρια, και υπεραγρύπνηση και αναστολή συσχετίστηκαν όλα με τη χρήση της στρατηγικής της εξόδου. Την ισχυρότερη συσχέτιση με τη στρατηγική της εξόδου παρουσίασαν τα σχήματα στον τομέα της υπεραγρύπνησης και αναστολής, $r(101) = .33, p < .001$. Αντίθετα, η κατηγορία σχημάτων στον τομέα του προσανατολισμού στους άλλους/ετεροκαθορισμού, συσχετίστηκε σημαντικά με θετικό και αποκλειστικό τρόπο με εποικοδομητικές στρατηγικές και κυρίως με τη στρατηγική της εξωτερίκευσης, $r(101) = .21, p = .037$. Η στρατηγική της παραμέλησης συσχετίστηκε με στατιστικά σημαντικό τρόπο με τα σχήματα του τομέα αποσύνδεσης και απόρριψης, $r(101) = .27, p = .006$ και υπεραγρύπνησης και αναστολής, $r(101) = .29, p = .004$, ενώ η αφοσίωση ήταν η μοναδική στρατηγική αντιμετώπισης των συγκρούσεων που δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με καμία ευρύτερη κατηγορία σχημάτων.

Όσον αφορά τις συσχετίσεις των αποδόσεων αιτίου και ευθύνης με τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων, παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις αποδόσεις αιτίου και τη συνολική χρήση καταστροφικών στρατηγικών αντιμετώπισης των συγκρούσεων, $r(101) = .37, p < .001$ και κυρίως της στρατηγικής της εξόδου, $r(101) = .45, p < .001$, καθώς και στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση τους με τις εποικοδομητικές στρατηγικές, $r(101) = -.24, p < .05$ και τη συνολική προσαρμογή στις συγκρούσεις στις ερωτικές σχέσεις, $r(101) = -.37, p < .001$. Οι αποδόσεις ευθύνης συσχετίστηκαν και αυτές σημαντικά με τη στρατηγική της εξόδου, $r(101) = .39, p < .001$ και με τη συνολική χρήση καταστροφικών στρατηγικών, $r(101) = .35, p < .001$. Τόσο η ΕΑΣ-Α

όσο και η ΕΑΣ-Ε συσχετίστηκαν αρνητικά με τη συνολική προσαρμογή στην αντιμετώπιση των συγκρούσεων στην ερωτική σχέση, $r(101) = -.37, p < .001$ και $r(101) = -.31, p = .002$, αντίστοιχα.

Σχετικά με τις συσχετίσεις των επιμέρους διαστάσεων των αποδόσεων αιτίου και ευθύνης, αξίζει να σημειωθεί ότι η απόδοση μομφής παρουσίασε την ισχυρότερη συσχέτιση με τη στρατηγική της εξόδου, $r(101) = .42, p < .001$ και την ισχυρότερη αρνητική συσχέτιση με το συνολικό βαθμό προσαρμογής στις συγκρούσεις στις ερωτικές σχέσεις, $r(101) = -.37, p < .001$. Η αποτίμηση της σταθερότητας και της καθολικότητας κατά τις αιτιακές αποδόσεις της αρνητικής συμπεριφοράς των σταθερών ερωτικών συντρόφων, συσχετίστηκαν αρνητικά η πρώτη με τη στρατηγική της εξωτερίκευσης $r(101) = -.29, p = .003$ και η δεύτερη με τη χρήση της αφοσίωσης $r(101) = -.21, p = .039$.

Το επόμενο βήμα της στατιστικής ανάλυσης ήταν μία σειρά από πολλαπλές ιεραρχικές παλινδρομήσεις με στόχο να διερευνηθούν οι βασικές υποθέσεις της έρευνας σε σχέση με τη δυνατότητα πρόβλεψης των σχεσιακών αποδόσεων αιτίου και ευθύνης και των στρατηγικών αντιμετώπισης των συγκρούσεων στις ερωτικές σχέσεις από τις πέντε κατηγορίες ΠΔΣ των συμμετεχόντων στην έρευνα. Σε αυτές τις παλινδρομήσεις, το πρώτο βήμα συμπεριλάμβανε τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (ηλικία, φύλο και ύπαρξη ή μη σχέσης την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας), προκειμένου να ελεγχθεί η επίδραση αυτών των δημογραφικών παραγόντων, και το δεύτερο βήμα συμπεριλάμβανε τις ευρύτερες κατηγορίες ΠΔΣ. Σχετικά με τις παλινδρομήσεις για τις αποδόσεις αιτίου και ευθύνης, οι πρώτες έγιναν ξεχωριστά για την έδρα ελέγχου, τη σταθερότητα και την καθολικότητα της συμπεριφοράς και οι δεύτερες ξεχωριστά για τις διαστάσεις της πρόθεσης, των κινήτρων και της μομφής ως διακριτών υποκλιμάκων των αποδόσεων για την αιτία και την ευθύνη της αρνητικής συμπεριφοράς των συντρόφων.

Τα αποτελέσματα της πρώτης ιεραρχικής παλινδρόμησης για την έδρα ελέγχου της αρνητικής συμπεριφοράς των ερωτικών συντρόφων έδειξαν ότι το μοντέλο εξηγούσε το 12% της διακύμανσης, $R^2_{adj} = .12$, $F(4,95) = 4.380$, $p = .003$, με σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα τη μεταβλητή του (γυναικείου) φύλου ($\beta = 2.29$, $p = .004$) και τα σχήματα της κατηγορίας υπεραγρύπνηση και αναστολή ($\beta = 1.15$, $p = .021$). Προχωρώντας στην επόμενη παλινδρόμηση σχετικά με τη σταθερότητα της αρνητικής συμπεριφοράς, το μοντέλο εξηγούσε το 20% της διακύμανσης, $R^2_{adj} = .20$, $F(4,95) = 7.109$, $p < .001$, με σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες να αναδύονται η μη ύπαρξη σχέσης την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας ($\beta = 3.16$, $p < .001$), τα σχήματα της κατηγορίας υπεραγρύπνηση και αναστολή ($\beta = 2.06$, $p = .001$), και οριακά η ηλικία ($\beta = .11$, $p = .058$). Σχετικά με τη διάσταση της καθολικότητας, το μοντέλο ερμήνευσε το 17% της διακύμανσης, $R^2_{adj} = .17$, $F(4,95) = 6.225$, $p < .001$, με το γυναικείο φύλο να είναι σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας ($\beta = 2.14$, $p = .004$) μαζί με τα ΠΔΣ της κατηγορίας αποσύνδεση και απόρριψη ($\beta = 1.26$, $p = .001$).

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές ιεραρχικές παλινδρομήσεις για τις αποδόσεις ευθύνης σε σχέση με τις αρνητικές συμπεριφορές των συντρόφων, εξετάζοντας ξεχωριστά τις διαστάσεις των προθέσεων, των κινήτρων και της μομφής. Το μοντέλο για την πρόθεση αξιολογούσε το 8% της διακύμανσης, $R^2_{adj} = .08$, $F(4,95) = 3.121$, $p = .018$, με μοναδικό σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα τα σχήματα της κατηγορίας αποσύνδεση και απόρριψη ($\beta = 1.20$, $p = .005$). Το μοντέλο για τα κίνητρα ερμήνευσε αντίστοιχα το 11% της διακύμανσης $R^2_{adj} = .11$, $F(4,95) = 3.899$, $p = .006$, με σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα τα σχήματα της κατηγορίας αποσύνδεση και απόρριψη ($\beta = 1.47$, $p = .004$). Τέλος, σε σχέση με την απόδοση μομφής, το μοντέλο εξηγούσε το 7% της διακύμανσης $R^2_{adj} = .07$, $F(4,95) = 2.907$, $p = .026$, με σημαντικές προβλεπτικές μεταβλητές το γυναικείο φύλο ($\beta = 2.17$, $p = .019$) και τα σχήματα της κατηγορίας υπεραγρύπνηση και αναστολή ($\beta = 1.39$, $p = .021$).

Οι επόμενες τέσσερις παλινδρομήσεις που πραγματοποιήθηκαν αφορούσαν τη δυνατότητα πρόβλεψης των επιμέρους στρατηγικών αντιμετώπισης των συγκρούσεων στις ερωτικές σχέσεις μέσω εξόδου, αφοσίωσης, εξωτερίκευσης και παραμέλησης από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και τα ΠΑΣ των συμμετεχόντων. Το πρώτο μοντέλο σε σχέση με την έξοδο εξηγούσε περίπου το 17% της διακύμανσης, $R^2_{adj} = .17$, $F(4,95) = 5.884$, $p < .001$, με σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες το γυναικείο φύλο ($\beta = .96$, $p = .008$), την ηλικία ($\beta = .05$, $p = .021$), καθώς και τα ΠΑΣ της κατηγορίας υπεραγρύπνηση και αναστολή ($\beta = .95$, $p < .001$). Τα επόμενα σχετικά προβλεπτικά μοντέλα για τις εποικοδομητικές στρατηγικές της εξωτερίκευσης και της αφοσίωσης, δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικά. Τέλος, το μοντέλο για τη δυνατότητα πρόβλεψης της στρατηγικής της παραμέλησης από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και τα ΠΑΣ των συμμετεχόντων εξηγούσε το 7% της διακύμανσης, $R^2_{adj} = .07$, $F(4,95) = 2.732$, $p = .033$ με σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα τα σχήματα της κατηγορίας υπεραγρύπνηση και αναστολή ($\beta = .66$, $p = .003$).

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο να διερευνήσει τη σχέση των ΠΑΣ με σχεσιακές αποδόσεις αιτίου και ευθύνης για πιθανές αρνητικές συμπεριφορές των συντρόφων και με στρατηγικές αντιμετώπισης συγκρούσεων στις σταθερές ερωτικές σχέσεις, δύο συγκεκριμένες μεταβλητές που, με βάση τη βιβλιογραφία, αποτελούν καίριες συνιστώσες των διαπροσωπικών προβλημάτων. Στόχος ήταν η δημιουργία προβλεπτικών μοντέλων βάσει του περιεχομένου των ΠΑΣ των συμμετεχόντων. Πράγματι, όλες οι κατηγορίες ΠΑΣ συσχετίστηκαν με αρνητικές αποδόσεις αιτίου και οι περισσότερες συσχετίστηκαν και με αρνητικές αποδόσεις ευθύνης. Σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων στις ερωτικές σχέσεις, η πλειοψηφία των ΠΑΣ συσχετίστηκε με την καταστροφική στρατηγική της εξόδου, δύο κατηγορίες συσχετίστηκαν με την επίσης καταστροφική στρατηγική της παραμέλησης, αλλά η κατηγορία των ΠΑΣ του ετεροκαθορισμού

συσχετίστηκε με την εποικοδομητική στρατηγική της εξωτερίκευσης. Ωστόσο, η στρατηγική της αφοσίωσης δε σχετίστηκε με καμία ευρύτερη κατηγορία ΠΑΣ.

Επίσης, όπως ήταν αναμενόμενο οι αποδόσεις αιτίου και ευθύνης συσχετίστηκαν και εκείνες θετικά με καταστροφικές στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων, κυρίως τη στρατηγική της εξόδου από τη σχέση, ενώ οι θετικές αποδόσεις αιτίου με περισσότερο εποικοδομητικές στρατηγικές, όπως η εξωτερίκευση και η αφοσίωση. Σε συμφωνία με έρευνες που υποστηρίζουν ότι οι αποδόσεις μομφής είναι ιδιαίτερα σημαντικές στις συγκρούσεις στις ερωτικές σχέσεις, η απόδοση μομφής στην παρούσα έρευνα παρουσίασε την ισχυρότερη συσχέτιση με την καταστροφική στρατηγική της εξόδου.

Προχωρώντας στα προβλεπτικά μοντέλα που δημιουργήθηκαν για τον έλεγχο των υποθέσεων της παρούσας έρευνας, τα ΠΑΣ της κατηγορίας αποσύνδεση και απόρριψη προέβλεπαν τόσο διαστάσεις των αποδόσεων αιτίου όσο και των αποδόσεων ευθύνης και συγκεκριμένα την καθολικότητα, την πρόθεση και τα κίνητρα, αλλά δεν φάνηκε να προβλέπουν καταστροφικές στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων. Από την άλλη, τα ΠΑΣ της κατηγορίας υπεραγρύπνηση και αναστολή αποτέλεσαν και αυτά προβλεπτικούς παράγοντες των σχεσιακών αποδόσεων αιτίου, αλλά και ευθύνης ως προς την έδρα ελέγχου, τη σταθερότητα και τη μομφή. Ταυτόχρονα, τα σχήματα αυτής της κατηγορίας προέβλεπαν σημαντικά και τις καταστροφικές στρατηγικές της εξόδου και της παραμέλησης. Όσον αφορά, την πρόβλεψη εποικοδομητικών στρατηγικών αντιμετώπισης των συγκρούσεων από τα ΠΑΣ, κανένα σχετικό προβλεπτικό μοντέλο δεν αναδείχθηκε ως σημαντικό στην παρούσα έρευνα, παρά τη θετική συσχέτιση των ΠΑΣ της κατηγορίας του ετεροκαθορισμού με τη στρατηγική της εξωτερίκευσης.

Σχετικά με την ερμηνευτική ισχύ των παραπάνω προβλεπτικών μοντέλων, αυτή ήταν σαφώς μεγαλύτερη για τις αποδόσεις αιτίου και ιδίως για την αξιολόγηση της σταθερότητας (20%) και της καθολικότητας (17%) της συμπεριφοράς, καθώς και για τη χρήση της

στρατηγικής της εξόδου (17%). Το γεγονός αυτό ενδέχεται να υποδηλώνει ότι η επίδραση των ΠΔΣ είναι πιο άμεση και έντονη στις συγκεκριμένες διαστάσεις των αποδόσεων και στη συγκεκριμένη συμπεριφορά τερματισμού της σχέσης. Τα υπόλοιπα προβλεπτικά μοντέλα ήταν σημαντικά, αλλά ασθενέστερα, κάτι που υποδεικνύει ότι υπάρχουν και άλλοι σημαντικοί παράγοντες που παίζουν ρόλο στις σχέσεις των ΠΔΣ με τις εν λόγω αποδόσεις και στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων.

Τα ευρήματα μας σε σχέση με τη σημασία των ΠΔΣ του τομέα αποσύνδεσης και απόρριψης στις σχέσεις και στις αποδόσεις αιτίου και ευθύνης εντός τους έρχονται σε πλήρη αρμονία με τη σχετική θεωρία. Όπως υποστηρίζει ο Young και οι συνεργάτες του, τα ΠΔΣ στον τομέα της απόρριψης είναι τα πιο επιζήμια και ανθεκτικά στην αλλαγή και συχνά χαρακτηρίζονται από ιστορικό κακοποίησης και δυσκολία στη δημιουργία ασφαλών δεσμών με άλλους (Young et al., 2003). Τα σχετικά σχήματα της εγκατάλειψης, της καχυποψίας, της συναισθηματικής στέρησης, της ελαττωματικότητας και της κοινωνικής απομόνωσης αντιπροσωπεύουν σημαντικά ελλείμματα στην κάλυψη των πυρηνικών αναγκών του ατόμου για ασφάλεια, φροντίδα, ενσυναίσθηση και αποδοχή. Έτσι, η αποσύνδεση και η απόρριψη όπως δείχνουν τα αποτελέσματα της έρευνας, καθορίζουν τις σχεσιακές αποδόσεις και συγκεκριμένα το βαθμό στον οποίο τα άτομα θεωρούν πως οι αρνητικές συμπεριφορές των συντρόφων τους επηρεάζουν και άλλους τομείς της σχέσης (καθολικότητα), την εκτίμηση τέτοιων συμπεριφορών ως εσκεμμένων (πρόθεση) και ιδιοτελών (κίνητρα).

Η κατηγορία ΠΔΣ υπεραγρύπνηση και αναστολή αναδύθηκε ως κεντρική στην παρούσα έρευνα προβλέποντας όχι μόνο αποδόσεις αιτίου και ευθύνης, αλλά και τις καταστροφικές στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων με τους ερωτικούς συντρόφους. Συγκεκριμένα, τα σχήματα αυτά προέβλεπαν την εκτιμώμενη έδρα ελέγχου της αρνητικής συμπεριφοράς του συντρόφου ως οφειλόμενης σε εσωτερικά αίτια, ως πιθανότερης να επαναληφθεί και στο μέλλον (σταθερότητα), την απόδοση ευθύνης (μομφής)

στους συντρόφους, αλλά και τη χρήση των καταστροφικών στρατηγικών της εξόδου και της παραμέλησης. Η σύνδεση αυτής της κατηγορίας ΠΔΣ με αποδόσεις και συμπεριφορικές στρατηγικές ερμηνεύεται από το ίδιο το περιεχόμενό της, καθώς άτομα με ΠΔΣ σε αυτό τον τομέα δίνουν έμφαση στην καταπίεση των αυθόρμητων συναισθημάτων και την κάλυψη αυστηρών κανόνων εις βάρος της έκφρασης και της ευτυχίας στις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Young et al., 2003). Οι παραπάνω τάσεις, όπως δείχνουν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, επηρεάζουν άμεσα τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αυτά δρουν σε συγκρούσεις εντός των ερωτικών τους σχέσεων.

Πράγματι και άλλες σχετικές έρευνες έχουν προσδιορίσει τα ΠΔΣ της αποσύνδεσης και απόρριψης, καθώς και το επιμέρους ΠΔΣ αρνητικότητα της κατηγορίας υπεραγρύπνηση και αναστολή, ως εκείνα τα οποία συσχετίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό με διαπροσωπικά προβλήματα (Janovsky et al., 2020). Οι δύο αυτές ευρύτερες κατηγορίες ΠΔΣ έχουν αναδειχθεί ξανά ως σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες δυσπροσαρμοστικών και καταχρηστικών διαπροσωπικών στυλ (Kaya et al., 2015). Ωστόσο, σε αντίθεση με τις προαναφερθείσες έρευνες, στην παρούσα έρευνα δεν φάνηκε να επιβεβαιώνεται το ίδιο και για τα ΠΔΣ της κατηγορίας ανεπαρκούς αυτονομίας ή και ετεροκαθορισμού που σε άλλες μελέτες σχετίζονται και εκείνα σημαντικά με διαπροσωπικά προβλήματα. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να ερμηνεύεται και από το γεγονός ότι οι προαναφερθείσες έρευνες δε μελετούσαν προβλήματα συγκεκριμένα για τις ερωτικές σχέσεις, αλλά για τις ευρύτερες διαπροσωπικές σχέσεις και όπως είναι ήδη γνωστό, οι άνθρωποι έχουν διακριτές αναπαραστάσεις και συμπεριφορικές αντιδράσεις απέναντι σε μέλη της οικογένειας, φίλους και ερωτικούς συντρόφους (Overall et al., 2003).

Σε αυτό το σημείο, πρέπει να αναφερθεί ότι στην έρευνα μας τα ΠΔΣ στον τομέα του ετεροκαθορισμού ήταν η μοναδική κατηγορία που συσχετίστηκε σημαντικά με την ενεργητική και εποικοδομητική στρατηγική της εξωτερίκευσης, παρόλο που το αντίστοιχο

προβλεπτικό μοντέλο δεν ήταν στατιστικά σημαντικό. Το γεγονός αυτό παρέχει κάποιες ενδείξεις ότι η ύπαρξη ΠΔΣ, δεν συνεπάγεται αυτόματα και υιοθέτηση δυσλειτουργικών συμπεριφορών στις σχέσεις, αλλά μπορεί υπό προϋποθέσεις να είναι ευεργετική. Έτσι, σύντροφοι που επικεντρώνονται σε λογικό πλαίσιο στις επιθυμίες, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις των άλλων (ετεροκαθορισμός) ενδεχομένως να έχουν περισσότερα κίνητρα να προσαρμόζονται με ενεργητικό και εποικοδομητικό τρόπο στις συγκρούσεις, εξωτερικεύοντας τυχόν προβλήματα στους συντρόφους τους προς όφελος της σχέσης τους.

Ένα αξιοσημείωτο εύρημα της παρούσας μελέτης ήταν ότι κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων αποτέλεσαν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες στις υπό μελέτη μεταβλητές. Συγκεκριμένα, το γυναικείο φύλο υπήρξε σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας των αρνητικών αποδόσεων σε σχέση με την έδρα ελέγχου, την καθολικότητα και τη μομφή, αλλά και σε σχέση με τη χρήση της στρατηγικής της εξόδου στις συγκρούσεις στην ερωτική σχέση. Ωστόσο, το εν λόγω εύρημα πρέπει να ερμηνευθεί με προσοχή λόγω του δυσανάλογου αριθμού γυναικών στο δείγμα μας. Σε αντίθεση με τις αρχικές μας υποθέσεις ότι οι γυναίκες θα αξιοποιούσαν περισσότερο εποικοδομητικές στρατηγικές λόγω υιοθέτησης καθιερωμένων έμφυλων ρόλων σχετικά με τη φροντίδα των άλλων, κάτι τέτοιο διαψεύστηκε στην παρούσα έρευνα.

Το σχετικό εύρημα έχει επαναληφθεί και σε κάποιες άλλες έρευνες στις οποίες οι γυναίκες φάνηκε να χρησιμοποιούν περισσότερο ενεργητικές στρατηγικές (έξοδος, εξωτερίκευση) σε σύγκριση με τους άνδρες που χρησιμοποιούσαν πιο παθητικές στρατηγικές, όπως η αφοσίωση και η παραμέληση (Finkel & Campbell, 2001). Προς επίρρωση των παραπάνω, έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες αντιδρούν περισσότερο με άσκηση κριτικής και θυμό σε σύγκριση με τους άντρες (Canary et al., 1988), κάτι το οποίο έχει ερμηνευθεί υπό το πρίσμα ότι οι άνδρες αντιδρούν πιο έντονα στο στρες σε επίπεδο φυσιολογίας. Κατά συνέπεια, τείνουν να χρησιμοποιούν λιγότερο ενεργητικές στρατηγικές

σε σύγκριση με τις γυναίκες, όπως η απόσυρση, ώστε να αποφεύγουν περαιτέρω κλιμάκωση της αρνητικής αυτής συναισθηματικής κατάστασης (Fincham & Bradbury, 1992).

Παρόλο που δεν είχαμε προχωρήσει σε συγκριμένες υποθέσεις σχετικά με άλλα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, η ηλικία υπήρξε και αυτή σημαντική προβλεπτική μεταβλητή της στρατηγικής της εξόδου, με τα ηλικιακά μεγαλύτερα άτομα να είναι περισσότερο πιθανότερο να τερματίσουν μία σχέση όταν έρθουν αντιμέτωπα με κάποια σύγκρουση με τους συντρόφους τους. Η αρνητική συσχέτιση της ηλικίας με τα ΠΔΣ της κατηγορίας υπεραγρύπνηση και αναστολή, όπως είναι η υπερβολική κριτική, τα ανελαστικά πρότυπα, ο αρνητισμός και η τιμωρητικότητα, καταδεικνύει ότι τα ΠΔΣ ενδεχομένως να γίνονται πιο ευέλικτα με την πάροδο του χρόνου και υποδηλώνει τη σημασία διερεύνησης του παράγοντα της ηλικίας σε έρευνες σχετικές με τα ΠΔΣ. Εκτός από το φύλο και την ηλικία, ο παράγοντας της ύπαρξης ή μη σχέσης κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας φάνηκε να αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της σταθερότητας της αρνητικής συμπεριφοράς των συντρόφων, με εκείνους που δεν διατηρούσαν σχέση να αξιολογούν δυσμενέστερα το βαθμό στον οποίο η αρνητική συμπεριφορά του συντρόφου θα μπορούσε να αλλάξει στο μέλλον.

Περιορισμοί

Ένας βασικός περιορισμός της παρούσας έρευνας ήταν ο μικρός αριθμός του δείγματος ο οποίος δεν επέτρεψε να χρησιμοποιηθούν και οι 18 επιμέρους κατηγορίες ΠΔΣ στις αναλύσεις και στα προβλεπτικά μοντέλα, καθώς κάτι τέτοιο θα απαιτούσε διπλάσιο αριθμό συμμετεχόντων. Φαίνεται ότι ο μεγάλος αριθμός των ερωτήσεων και η διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου έδρασαν αποτρεπτικά για την προσέλκυση συμμετεχόντων. Επίσης, για τον ίδιο λόγο δεν πραγματοποιήθηκε η προβλεπόμενη πιλοτική χορήγηση των ερωτηματολογίων για έγκαιρο εντοπισμό προβλημάτων και συλλογή προκαταρκτικών στατιστικών δεδομένων. Ωστόσο, κρίνοντας από τις εκ των υστέρων

αναλύσεις, δεν υπήρξαν σχετικά προβλήματα με εξαίρεση τους συντελεστές αξιοπιστίας για τις επιμέρους στρατηγικές της αφοσίωσης και της παραμέλησης.

Εκτός από το μέγεθος δείγματος, άλλη μία αδυναμία ήταν η δειγματοληψία ευκολίας και η έλλειψη αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος, το οποίο αποτελούνταν κατά κύριο λόγο από άγαμες γυναίκες με ετεροφυλόφιλο σεξουαλικό προσανατολισμό που διένυαν τη δεκαετία των 30. Κάτι τέτοιο σημαίνει ότι τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν μπορούν να γενικευθούν στο γενικότερο πληθυσμό και απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τον έλεγχο της σημαντικής επίδρασης που φάνηκε να έχουν κάποιες δημογραφικές μεταβλητές, όπως το φύλο, στην έρευνά μας.

Σχετικά με την επίδραση και άλλων μεταβλητών στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, ένας σημαντικός περιορισμός στάθηκε και η έλλειψη απαντήσεων των συμμετεχόντων σε σχέση με τη χρονική διάρκεια της τωρινής ή πιο πρόσφατης ερωτικής σχέσης τους, γεγονός που κατέστησε αυτή τη μεταβλητή μη αξιοποιήσιμη. Ωστόσο, η χρονική διάρκεια της σχέσης, όπως και το είδος της σχέσης (γαμιαία ή μη), θα μπορούσαν να διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στις υπό μελέτη μεταβλητές.

Από τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας, δεν πρέπει να παραλειφθεί το γεγονός ότι δεν λήφθηκαν υπόψη όλες οι πιθανές στρατηγικές αντιμετώπισης των ΠΔΣ που αξιοποιούν τα άτομα, όπως η υπεραναπλήρωση ή η αποφυγή, και τα σχετικά αποτελέσματα αντιπροσωπεύουν κατά βάση τα άτομα που ακολουθούν μία στρατηγική παράδοσης στα ΠΔΣ τους. Παράλληλα, η μη συμπερίληψη στην έρευνα και άλλων μεταβλητών που μπορεί να υπεισέρχονται στις σχέσεις των ΠΔΣ με τις αποδόσεις αιτίου και ευθύνης και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων στις ερωτικές σχέσεις, αποτελεί έναν επιπλέον περιορισμό. Οι ασθενείς προβλέψεις για κάποια από τα μοντέλα μας, πιθανόν να εξηγούνται από την επίδραση τέτοιων ατομικών χαρακτηριστικών του δείγματος ή σχεσιακών παραγόντων και μεταβλητών που δεν λήφθηκαν υπόψη.

Ένα ακόμα σημαντικό περιοριστικό στοιχείο της έρευνας υπήρξε η αυτοαναφορά των συμμετεχόντων για θέματα που μπορεί κάλλιστα να διαφεύγουν της συνειδητής επίγνωσης τους, αλλά και η αξιολόγηση των συμπεριφορών τους με τη χρήση υποθετικών σεναρίων. Παρόλο που η αυτοαναφορά, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά την προσαρμογή, έχει φανεί πως είναι αξιόπιστος δείκτης της πραγματικής συμπεριφοράς στη σχέση (Rusbult et al., 1991), ενδέχεται οι σχετικές απαντήσεις των συμμετεχόντων τόσο ως προς τα ΠΔΣ και κυρίως ως προς τις αποδόσεις αιτίου και ευθύνης και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων, να μην ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα ή σε αυτές που υιοθετούν στις πραγματικές αλληλεπιδράσεις με τους ερωτικούς τους συντρόφους. Το γεγονός ότι τα άτομα που δεν βρίσκονταν σε σχέση την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας αξιολόγησαν περισσότερο αρνητικά την καθολικότητα της αρνητικής συμπεριφοράς των συντρόφων, ίσως να σχετίζεται ακριβώς με τη χρήση δυνητικών σεναρίων.

Τέλος, η παρούσα έρευνα χρησιμοποιώντας ποσοτικές μεθόδους ενδέχεται να μην μπορεί να αποτυπώσει τη βιωμένη εμπειρία των ατόμων στις σταθερές ερωτικές τους σχέσεις. Ακόμα όντας συγχρονική δεν μπορεί να δώσει πληροφορίες για τη μακροχρόνια επίδραση των ΠΔΣ στις σχεσιακές αποδόσεις και στην αντιμετώπιση των συγκρούσεων στις σταθερές ερωτικές σχέσεις και για την πιθανή αλλαγή των σχέσεων υπό μελέτη μεταβλητών στην πάροδο του χρόνου.

Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Μελλοντικές έρευνες στο πεδίο πρέπει να χρησιμοποιήσουν μεγαλύτερα και περισσότερο αντιπροσωπευτικά δείγματα με στόχο την εξαγωγή ασφαλέστερων συμπερασμάτων, αλλά και τη διερεύνηση της σχέσης των υπό μελέτη μεταβλητών με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Όπως υποδηλώνουν και τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, το φύλο, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, η ηλικία, η εμπειρία ερωτικών σχέσεων, το στάδιο και η διάρκεια τους, μπορεί να ασκούν σημαντική

επίδραση στις σχεσιακές αποδόσεις και τις στρατηγικές προσαρμογής σε συγκρούσεις στις σταθερές ερωτικές σχέσεις των ατόμων.

Επιπρόσθετα, ο μικρός βαθμός πρόβλεψης για κάποια από τα μοντέλα της παρούσας έρευνας υποδηλώνει ότι υπάρχουν και άλλα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των συντρόφων που δεν λήφθηκαν υπόψη (π.χ., αποκριτικότητα, συγχωρητικότητα, δέσμευση), αλλά που ενδέχεται να λειτουργούν ως εννοιολογική γέφυρα που συνδέει τα ΠΔΣ με τις αποδόσεις και την προσαρμογή στις συγκρούσεις των σταθερών ερωτικών σχέσεων. Ένας από τους πλέον σχετικούς παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη σε μελλοντικές έρευνες είναι οι στρατηγικές αντιμετώπισης των ΠΔΣ μέσω παράδοσης, υπεραναπλήρωσης ή αποφυγής.

Μελλοντικές έρευνες στο πεδίο θα ήταν ωφέλιμο να μελετήσουν και άλλους προσωπικούς, σχεσιακούς ή και περιβαλλοντικούς παράγοντες που μπορεί να υπεισέρχονται στη σχέση των ΠΔΣ με τις σχεσιακές αποδόσεις και την προσαρμογή των ατόμων σε αρνητικές συμπεριφορές των σταθερών ερωτικών τους συντρόφων. Για παράδειγμα, όσον αφορά τα ΠΔΣ, είναι γνωστό ότι οι ικανοποιητικές και υγιείς σχέσεις έχουν τη δυνατότητα να αμβλύνουν την ισχύ τους, ενώ οι μη υγιείς δύνανται να τα συντηρούν και να τα διαιώνίζουν. Χαρακτηριστικά, όπως είναι η ποιότητα της ερωτικής σχέσης ή η ικανοποίηση που αντλούν οι σύντροφοι από αυτή, διαδραματίζουν καίριο ρόλο στις υπό μελέτη μεταβλητές. Ενδεικτικά, σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι ικανοποιημένοι σύζυγοι είναι πιο θετικοί στις αλληλεπιδράσεις τους με τους συντρόφους τους και εκφράζουν περισσότερη φροντίδα και ενσυναίσθηση σε σύγκριση με τους μη ικανοποιημένους (Feeney, 1998). Επιπλέον, η αυξημένη ικανοποίηση έχει συσχετιστεί με τη χρήση της εξωτερίκευσης από τους άνδρες και με τη χρήση της αφοσίωσης από γυναίκες (Argiropoulou et al., 2011). Συνεπώς, η χαμηλή ικανοποίηση από τη σχέση θα μπορούσε να δρα ως ρυθμιστικός παράγοντας της σχέσης των ΠΔΣ με στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων.

Ταυτόχρονα, η μελλοντική διερεύνηση της σχέσης των ΠΔΣ με τις σχεσιακές αποδόσεις και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων θα πρέπει να λάβει υπόψη και το γεγονός ότι εκτός από τα ατομικά σχήματα που φέρει κάθε σύντροφος, τα άτομα αναπτύσσουν και σχήματα ειδικά για τη σχέση (Dattilio, 2005). Έτσι, εάν το σχήμα για τον εκάστοτε σύντροφο είναι αρνητικό, τα άτομα έχουν υψηλότερες πιθανότητες να επεξεργαστούν και να ερμηνεύσουν τη συμπεριφορά του συντρόφου τους με αρνητικό τρόπο (Chatav & Whisman, 2009). Ταυτόχρονα, καθώς γνωρίζουμε ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές του ενός συντρόφου μπορούν να επηρεάσουν τα αποτελέσματα του άλλου συντρόφου (Kenny et al., 2006), η αμοιβαία επιρροή θα πρέπει επίσης να διερευνάται σε μελέτες που αφορούν τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων.

Προκειμένου να διερευνηθεί με ασφαλέστερο τρόπο η αιτιότητα ανάμεσα στις υπό μελέτη μεταβλητές, η μέθοδος του πειραματικού σχεδιασμού θα μπορούσε και αυτή να αξιοποιηθεί στη μελλοντική έρευνα στο πεδίο. Ένας τέτοιος σχεδιασμός θα επέτρεπε την κατανόηση της πραγματικής συμπεριφοράς των ατόμων χωρίς τη χρήση υποθετικών σεναρίων. Επίσης, έρευνες με τη χρήση ημερολογίων θα μπορούσαν να συνδράμουν σε μία εις βάθος διερεύνηση και κατανόηση των αποδόσεων που κάνουν τα άτομα στις ερωτικές σχέσεις και των κινήτρων τους για την υιοθέτηση συγκεκριμένων τρόπων αντιμετώπισης αρνητικών συμπεριφορών των συντρόφων τους στο πλαίσιο πραγματικών καθημερινών αλληλεπιδράσεων (Bolger et al., 2003). Τέλος, μελλοντικές έρευνες χρησιμοποιώντας διαχρονικό ερευνητικό σχεδιασμό έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν σε βάθος χρόνου πιο αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με τις σχέσεις που εξετάζονται στην παρούσα μελέτη.

Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα είναι μία από τις πρώτες στο πεδίο των ΠΔΣ που προχώρησε πέρα από το περιγραφικό επίπεδο στη διερεύνηση της πραγματικής σχέσης των ΠΔΣ με τα

διαπροσωπικά προβλήματα, διερευνώντας δύο συγκεκριμένες μεταβλητές που παίζουν καίριο ρόλο στις διαπροσωπικές δυσκολίες στις σταθερές ερωτικές σχέσεις: τις αποδόσεις αιτίου και ευθύνης και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων. Χρησιμοποιώντας ως πλαίσιο διερεύνησης κι ερμηνείας τη θεωρία των ΠΔΣ, η μελέτη αυτή είχε ως στόχο να συνδράμει στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα ΠΔΣ επηρεάζουν τους ερωτικούς συντρόφους σε επίπεδο νόησης (αποδόσεις αιτίου και ευθύνης για αρνητικές συμπεριφορές των συντρόφων), αλλά και συμπεριφοράς (στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων) εντός των σταθερών ερωτικών τους σχέσεων.

Πράγματι, σε συμφωνία με τις ερευνητικές υποθέσεις, τα ΠΔΣ συσχετίστηκαν με αρνητικές αποδόσεις αιτίου και ευθύνης, καθώς και με καταστροφικές στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων. Τα προβλεπτικά μοντέλα που αναπτύχθηκαν ανέδειξαν τα ΠΔΣ της αποσύνδεσης και απόρριψης ως σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες της καθολικότητας, της πρόθεσης και των κινήτρων στις διεργασίες αποδόσεων αιτίου και ευθύνης. Επιπλέον, τα ΠΔΣ της υπεραγρύπνησης και αναστολής αναδείχθηκαν ως σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες της έδρας, της σταθερότητας και της μομφής κατά τις αποδόσεις αιτίου και ευθύνης, ενώ προέβλεπαν επίσης και τη χρήση των καταστροφικών στρατηγικών της εξόδου και της παραμέλησης στις συγκρούσεις με ερωτικούς συντρόφους. Παράλληλα, δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, όπως το φύλο, υπήρξαν σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες τόσο σχεσιακών αποδόσεων όσο και στρατηγικών προσαρμογής στις συγκρούσεις των ερωτικών σχέσεων.

Πέρα από τη θεωρητική σημασία της παρούσας μελέτης, η οποία από όσο είμαστε θέση να γνωρίζουμε είναι η πρώτη που επιχειρεί να συνδέσει τα ΠΔΣ με σχεσιακές αποδόσεις και στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων στις σταθερές ερωτικές σχέσεις, τα αποτελέσματα της διαθέτουν και πρακτική χρησιμότητα για τη θεραπευτική διαδικασία. Επαγγελματίες που εργάζονται με άτομα ή με ζευγάρια που αντιμετωπίζουν

προβλήματα στις ερωτικές τους σχέσεις, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα αποτελέσματα της έρευνας για να κατανοήσουν καλύτερα τις διαπροσωπικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και να θέσουν απτούς θεραπευτικούς στόχους. Τέτοιοι στόχοι θα μπορούσαν να κυμαίνονται από την αναγνώριση του ίδιου του ρόλου των ΠΔΣ και των συνθηκών που τα ενεργοποιούν στις ερωτικές σχέσεις, έως τις γνωστικές στρεβλώσεις για τα πιθανά αίτια και την ευθύνη των αρνητικών συμπεριφορών των συντρόφων και την επακόλουθη υιοθέτηση καταστροφικών μεθόδων επίλυσης των συγκρούσεων μέσω διακοπής της επαφής και τερματισμού των σχέσεων. Στη συνέχεια, η θεραπεία μπορεί να επικεντρωθεί στην αντικατάσταση των δυσλειτουργικών αποδόσεων των ατόμων με περισσότερο ωφέλιμες, καθώς και στην εξοικείωση με περισσότερο λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης, οδηγώντας σε αποτελεσματική βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων των θεραπευόμενων και στην προώθηση της ευημερίας τους.

Βιβλιογραφία

- Argiropoulou, M., Pavlopoulos, V., & Quek, K. (2011). Conflict patterns among Greek couples: The role of values, self-disclosure, and relationship satisfaction. In F. Deutsch, M. Boehnke, U. Kühnen, & K. Boehnke (Eds.) *Rendering borders obsolete: Cross-cultural and cultural psychology as an interdisciplinary, multi-method endeavor: Proceedings from the 19th International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*.
https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp_papers/82/
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge University Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The couples coping enhancement training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53, 411–484. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x>
- Bolger, N., Davis, A., & Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, 54, 579–616.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145030>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 713–721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.713>

- Bradbury, T. N., & Fincham, F.D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.3>
- Bradbury, T. N., & Fincham, F.D. (1992). Attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 613–628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.613>
- Canary, D. J., Cunningham, E. M., & Cody, M. J. (1988). Goal types, gender, and locus of control in managing interpersonal conflict. *Communication Research*, 15(4), 426–446. <https://doi.org/10.1177/009365088015004005>
- Chatav, Y., & Whisman, M. A. (2009). Partner schemas and relationship functioning: A states of mind analysis. *Behavior Therapy*, 40(1), 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.12.005>
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
- Dattilio, F. M. (2005). The critical component of cognitive restructuring in couples therapy: A case study. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 26(2), 73–78. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.2005.tb00644.x>
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 45–57. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90007-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90007-9)
- Feeney, J. A. (1998). Adult attachment and relationship-centred anxiety: Responses to physical and emotional distancing. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*, (pp. 189–218). Guilford.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 457–468. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.457>

- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: an interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263–277. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.81.2.263>
- Gottman J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 169–197. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.169>
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.47>
- Graham, J. M., & Conoley, C. W. (2006). The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital quality. *Personal Relationships*, 13(2), 231–241. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00115.x>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributions and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 508–522. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.5.508>
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. Lawrence Erlbaum.
- Holtzworth-Munroe, A., & Hutchinson, G. (1993). Attributing negative intent to wife behavior: The attributions of maritally violent versus nonviolent men. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 206–211. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.2.206>
- Horowitz, L. M. (1979). On the cognitive structure of interpersonal problems treated in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(1), 5–15. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.1.5>

- Janovsky, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I., & Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 408–447. <https://doi.org/10.1002/cpp.2439>
- Καφέτσιος, Κ. (2003). Ενεργά μοντέλα δεσμού ενηλίκων και ψυχική υγεία: Επισκόπηση της περιοχής και προτάσεις για κλινική εφαρμογή και έρευνα. *Εγκέφαλος*, 40, 30–45.
- Kaya Tezel, F., Tutarel Kislak, S., & Boysan, M. (2015). Relationships between childhood traumatic experiences, early maladaptive schemas and interpersonal styles. *Noro Psikiyatri Arsivi*, 52(3), 226–232. <https://doi.org/10.5152/npa.2015.7118>
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic Data Analysis*. Guilford.
- Krznarić, T. & Kamenov, Ž. (2016). Attributions of partner's negative behavior and intimate relationship quality/Atribucija partnerovog ponašanja u intimnoj vezi i kvaliteta veze. *Socijalna Psihijatrija*, 44(4), 283–290.
- Malogiannis, I. A., Aggeli, A., Garoni, D., Tzavara, C., Michopoulos, I., Pehlivanidis, A., Kalantzi-Azizi, A., & Papadimitriou, G. N. (2018). Validation of the Greek version of Young Schema Questionnaire–Short Form 3: Internal consistency reliability and validity. *Psychiatriki*, 29(3), 220–230. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2018.293.220>
- Maneesriwongul, W., & Dixon, J.K. (2004), Instrument translation process: A methods review. *Journal of Advanced Nursing*, 48(2), 175–186. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03185.x>
- Messman-Moore, T. L., & Coates, A. A. (2007). The impact of childhood psychological abuse on adult interpersonal conflict. *Journal of Emotional Abuse*, 7(2), 75–92. https://doi.org/10.1300/J135v07n02_05

- Miller, G. E., & Bradbury, T. N. (1995). Refining the association between attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Family Psychology*, 9(2), 196–208.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.9.2.196>
- Miller, P. J., & Rempel, J. K. (2004). Trust and partner-enhancing attributions in close relationships. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 30(6), 695–705.
<https://doi.org/10.1177/0146167203262803>
- Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D., & Callan, V. J. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(2), 233–252.
<https://doi.org/10.1177/0265407594112005>
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Friesen, M. D. (2003). Mapping the intimate relationship mind: Comparisons between three models of attachment representations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1479–1493.
<https://doi.org/10.1177/0146167203251519>
- Overall, N. C., & Sibley, C. G. (2008). When accommodation matters: Situational dependence within daily interactions with romantic partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(1), 95–104. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.02.005>
- Overall, N. C., Sibley, C. G., & Travaglia, L. K. (2010). Loyal but ignored: The benefits and costs of constructive communication behavior. *Personal Relationships*, 17(1), 127–148. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01257.x>
- Paradis, A., & Boucher, S. (2010). Child maltreatment history and interpersonal problems in adult couple relationships. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(2), 138–158. <https://doi.org/10.1080/10926770903539433>
- Piaget, J. (1926). *La représentation du monde chez l'enfant*. Alcan.

- Pollina, L. K., & Snell, W. E. (1999). Coping in intimate relationships: Development of the Multidimensional Intimate Coping Questionnaire. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(1), 133–144. <https://doi.org/10.1177/0265407599161008>
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema Therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Rijkeboer, M. M., & van den Bergh, H. (2006). Multiple group confirmatory factor analysis of the Young Schema-Questionnaire in a Dutch clinical versus non-clinical population. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9051-8>
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 744–753. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.4.744>
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53–78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., & Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230–1242. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.6.1230>
- Τσαγκαράκης, Μ., & Σταλίκας, Α. (2005, Δεκέμβριος). *Ερμηνείες αρνητικών συμπεριφορών ερωτικών συντρόφων: Η επίδραση των θετικών συναισθημάτων και της ενήλικης προσκόλλησης*. Ανακοίνωση στο 10^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας, Ιωάννινα.

- Τσαγκαράκης, Μ. & Σταλίκας, Α. (2012). Ερωτηματολόγιο Αποδόσεων στις Σχέσεις (Relationship Attribution Measure). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σσ. 665). Πεδίο.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 942–966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.942>
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (Rev. Ed.). Professional Resource Exchange.
- Young, J. E. (2005). *Young Schema Questionnaire Short Form (YSQ–S3)* (3rd Ed.). Schema Therapy Institute.
- Young, J. E., & Klosko, J. (1994). *Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behaviour and feel great again*. Penguin Putnam Inc.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. (2003). *Schema Therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο Έρευνας

Σκοπός της έρευνας: Η παρούσα έρευνα αφορά τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις και διεξάγεται από τη μεταπτυχιακή φοιτήτρια Ηλιάνα Κωνσταντοπούλου στο πλαίσιο διπλωματικής εργασίας του προγράμματος μεταπτυχιακών σπουδών του Παντείου Πανεπιστημίου «Ψυχολογία» με ειδίκευση «Ταυτότητες και Διαπροσωπικές Σχέσεις» υπό την εποπτεία του καθηγητή Παναγιώτη Κορδούτη. Η έρευνα απευθύνεται σε ενήλικες και αποσκοπεί στη μελέτη του τρόπου που βιώνουν την ταυτότητα τους και που ερμηνεύουν και διαχειρίζονται αρνητικές συμπεριφορές των σταθερών ερωτικών συντρόφων τους.

Τι θα κάνετε σε αυτήν την έρευνα: Εάν αποφασίσετε να συμμετάσχετε στην έρευνα θα χρειαστεί να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγια σχετικά με το πως αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας και πως ερμηνεύετε και διαχειρίζεστε δυσκολίες στις σταθερές ερωτικές σας σχέσεις. Πρόκειται για ερωτηματολόγια που έχουν προηγουμένως χρησιμοποιηθεί και δημοσιευθεί σε επιστημονικά περιοδικά για ερευνητικούς σκοπούς. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις στα ερωτήματα, αλλά αυτό που μας ενδιαφέρει είναι το τι πραγματικά αισθάνεστε, πιστεύετε και κάνετε στις ερωτικές σας σχέσεις.

Απαιτούμενος χρόνος: Για τη συμπλήρωση όλων των ερωτηματολογίων της έρευνας θα χρειαστείτε περίπου είκοσι λεπτά.

Ανωνυμία/Εμπιστευτικότητα: Οι απαντήσεις σας στην έρευνα είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας. Τα δεδομένα θα κρυπτογραφηθούν και θα είναι προσβάσιμα μόνο με τη χρήση κωδικού από τα μέλη της ερευνητικής ομάδας. Στη συνέχεια, θα αναλυθούν συνολικά χωρίς να ενδιαφέρει ποιος/α απαντά κάθε φορά, ενώ κατά την αναφορά των αποτελεσμάτων της έρευνας, οι απαντήσεις θα συγκεντρωθούν και θα περιγραφούν με τρόπο κωδικοποιημένο και ποσοτικό. Τα δεδομένα θα καταστραφούν πλήρως μετά το πέρας 3 χρόνων από την έρευνα.

Συμμετοχή και απόσυρση: Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική/οικειοθελής και δεν συνδέεται με κάποιο οικονομικό όφελος ή αποζημίωση για εσάς. Μπορείτε να εγκαταλείψετε την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή θέλετε και για οποιοδήποτε λόγο χωρίς να χρειαστεί να δώσετε περαιτέρω εξηγήσεις και χωρίς επιπτώσεις. Αυτή η έρευνα δεν φέρει κάποιο κίνδυνο ή ενοχλήσεις για τους συμμετέχοντες. Ωστόσο, έχετε το δικαίωμα να μην απαντήσετε σε ερωτήσεις που μπορεί να σας προκαλέσουν αμηχανία ή ενόχληση.

Επικοινωνία σχετικά με την έρευνα: Μετά την ολοκλήρωση της έρευνας τα αποτελέσματα θα βρίσκονται στη διάθεση σας σε περίπτωση που τα ζητήσετε στα στοιχεία επικοινωνίας που αναγράφονται παρακάτω.

Για οποιαδήποτε επιπρόσθετη πληροφορία, ερώτηση ή παράπονο παρακαλούμε επικοινωνήσετε με την υπεύθυνη ή με τον επόπτη της έρευνας:

Ηλιάνα Κωνσταντοπούλου, iliana.konst@gmail.com

Παναγιώτης Κορδούτης, kordouti@panteion.gr

Έχω διαβάσει τις ανωτέρω πληροφορίες και:

☐ Συναινώ

☐ Δεν συναινώ

να συμμετάσχω στην παρούσα έρευνα.

Σας ευχαριστούμε προκαταβολικά για την οικειοθελή και ειλικρινή συμμετοχή σας στην έρευνα!

Δημογραφικά στοιχεία

Παρακάτω ακολουθούν κάποιες βασικές ερωτήσεις σε σχέση με τα δημογραφικά σας στοιχεία. Παρακαλώ επιλέξτε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα ή συμπληρώστε τα κενά διαστήματα όπου χρειάζεται.

Φύλο

- ☐ Άνδρας
- ☐ Γυναίκα
- ☐ Άλλο:

Ηλικία (σε έτη) _____

Σεξουαλικός προσανατολισμός

- ☐ Ετεροφυλόφιλος
- ☐ Ομοφυλόφιλος
- ☐ Αμφιφυλόφιλος
- ☐ Άλλο: _____

Οικογενειακή κατάσταση

- ☐ Άγαμος-η
- ☐ Συμβίωση χωρίς γάμο
- ☐ Αρραβωνιασμένος-η
- ☐ Παντρεμένος-η / Σύμφωνο συμβίωσης
- ☐ Διαζευγμένος-η
- ☐ Χήρος-α

Έχετε υπάρξει ποτέ σε κάποια ερωτική σχέση;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

Διατηρείτε κάποια ερωτική σχέση τώρα;

☐ Ναι

☐ Όχι

Εάν έχετε σχέση τώρα, πότε άρχισε; (μήνας και έτος) _____

Αν δεν έχετε μια σχέση τώρα, πότε άρχισε η πιο πρόσφατη σχέση που είχατε; (μήνας και έτος) _____

Αν δεν έχετε μια σχέση τώρα, πότε τελείωσε η πιο πρόσφατη σχέση που είχατε; (μήνας και έτος) _____

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τον/την σύντροφό σας (τωρινό σύντροφο ή της πιο πρόσφατης σχέσης που είχατε).

☐ Φύλο

☐ Άνδρας

☐ Γυναίκα

☐ Άλλο:

Ηλικία (σε έτη) _____

Σεξουαλικός προσανατολισμός

☐ Ετεροφυλόφιλος

☐ Ομοφυλόφιλος

☐ Αμφιφυλόφιλος

☐ Άλλο:

Ερωτηματολόγιο 1

Ακολουθούν κάποιες προτάσεις με τις οποίες κανείς θα μπορούσε να περιγράψει τον εαυτό του. Παρακαλώ διαβάστε την κάθε πρόταση και αποφασίστε πόσο καλά περιγράφει εσάς.

Στην περίπτωση που δεν είστε σίγουρος/η, απαντήστε σύμφωνα με το πώς νιώθετε και όχι με το τι νομίζετε ότι ισχύει.

Κάποιες από τις προτάσεις αναφέρονται στη σχέση με τους γονείς ή τους συντρόφους σας.

Αν κάποιος από αυτούς έχει πεθάνει, παρακαλώ απαντήστε στην ερώτηση βασιζόμενος/η στη σχέση που είχατε όταν ήταν εν ζωή. Αν στην παρούσα φάση δεν έχετε σύντροφο, αλλά είχατε συντρόφους στο παρελθόν, παρακαλώ απαντήστε βασιζόμενος/η στην τελευταία σημαντική συντροφική σχέση που είχατε.

Στη συνέχεια επιλέξτε την βαθμολογική κατάταξη από το 1 έως το 6 που σας περιγράφει (συμπεριλαμβανομένων και τυχόν αναδιατυπώσεων) για καθεμία από τις ακόλουθες προτάσεις.

1. Δεν είχα κάποιο άτομο να με φροντίζει, να μοιράζεται τον εαυτό του μαζί μου, ή να νοιάζεται σε βάθος για οτιδήποτε μου συμβαίνει.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

2. Θεωρώ ότι προσκολλώμαι σε ανθρώπους που νιώθω κοντά μου γιατί φοβάμαι ότι θα με εγκαταλείψουν.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

3. Νιώθω ότι οι άλλοι θα με εκμεταλλευτούν.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

4. Δεν ανήκω κάπου. Δεν μπορώ να ενταχθώ.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

ισχύει

5. Κανένας άνδρας/καμία γυναίκα που να επιθυμώ δεν θα μπορούσε να με αγαπήσει εάν έβλεπε τα ελαττώματά μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

6. Σχεδόν τίποτα από αυτά που κάνω στη δουλειά δεν είναι τόσο καλό όσο εκείνα που μπορούν να κάνουν οι άλλοι.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

7. Νιώθω ότι δεν είμαι ικανός/ή να αντεπεξέλθω μόνος/η μου στην καθημερινή ζωή.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

8. Δεν μπορώ να ξεφύγω από την αίσθηση ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

9. Δεν έχω καταφέρει να διαχωρίσω τον εαυτό μου από τους γονείς μου, όπως συμβαίνει με άλλους ανθρώπους της ηλικίας μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

10. Πιστεύω πως εάν κάνω αυτό που θέλω, είναι σαν να πηγαίνω γυρεύοντας για προβλήματα.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

11. Συνήθως εγώ είμαι αυτός/η που καταλήγει να φροντίζει τους κοντινούς μου ανθρώπους.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

12. Είμαι υπερβολικά συγκρατημένος/η για να εκφράσω θετικά συναισθήματα στους άλλους (π.χ. να εκδηλώσω στοργή, να δείξω ότι νοιάζομαι)

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

13. Πρέπει να είμαι ο/η καλύτερος στα περισσότερα από αυτά που κάνω. Δεν μπορώ να δεχτώ να έρχομαι δεύτερος/η.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

14. Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να δεχτώ το "όχι" ως απάντηση, όταν θέλω κάτι από τους άλλους.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

15. Δεν καταφέρνω να πειθαρχήσω τον εαυτό μου, ώστε να ολοκληρώσω καθημερινές δραστηριότητες ή βαρετά καθήκοντα.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

16. Το να έχω χρήματα και να γνωρίζω επιφανείς ανθρώπους με κάνει να νιώθω ότι αξίζω (είμαι σημαντικός/η).

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

17. Ακόμη κι αν όλα φαίνεται να πηγαίνουν καλά, νιώθω ότι αυτό είναι μόνο προσωρινό.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

18. Εάν κάνω κάποιο λάθος, μου αξίζει να τιμωρηθώ.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

19. Γενικά, οι άλλοι δεν ήταν εκεί για να μου δώσουν ζεστασιά, στήριγμα και στοργή.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

20. Χρειάζομαι τόσο πολύ τους άλλους ανθρώπους που ανησυχώ ότι θα τους χάσω.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

21. Νιώθω ότι δεν μπορώ να αφεθώ όταν είμαι με άλλους ανθρώπους, γιατί εσκεμμένα θα με πληγώσουν.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

22. Είμαι ουσιαστικά διαφορετικός/ή από τους άλλους ανθρώπους.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

23. Κανένα άτομο που να επιθυμώ δεν θα ήθελε να μείνει κοντά μου, εάν ήξερε τον πραγματικό μου εαυτό.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

24. Είμαι ανίκανος/η να επιτύχω πράγματα.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

25. Θεωρώ τον εαυτό μου εξαρτημένο άτομο όσο αφορά στην καθημερινή λειτουργία.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

26. Νιώθω ότι ανά πάσα στιγμή κάποια καταστροφή (φυσική, εγκληματική, οικονομική, ιατρική) μπορεί να συμβεί.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

27. Οι γονείς μου κι εγώ έχουμε την τάση να παρεμβαίνουμε υπερβολικά ο ένας στη ζωή και τα προβλήματα του άλλου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

28. Νομίζω ότι δεν έχω άλλη επιλογή από το να υποκύπτω στις επιθυμίες των άλλων γιατί διαφορετικά θα με εκδικηθούν ή θα με απορρίψουν με κάποιο τρόπο.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

29. Είμαι καλός άνθρωπος γιατί σκέφτομαι τους άλλους περισσότερο από ότι σκέφτομαι τον εαυτό μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

30. Νιώθω αμηχανία να εκφράσω τα συναισθήματά μου σε άλλους.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

31. Προσπαθώ να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ. Δεν μπορώ να συμβιβαστώ με το "αρκετά καλό".

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

32. Είμαι ιδιαίτερο άτομο και δεν θα έπρεπε να δέχομαι τους περιορισμούς που υπάρχουν για τους άλλους ανθρώπους.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

33. Εάν δεν καταφέρνω να επιτύχω ένα στόχο, απογοητεύομαι εύκολα και τα παρατάω.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

34. Τα επιτεύγματα έχουν μεγαλύτερη αξία για μένα εάν οι άλλοι άνθρωποι τα αναγνωρίζουν.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

35. Εάν συμβεί κάτι καλό, ανησυχώ ότι πιθανότατα κάτι κακό θα ακολουθήσει.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

ισχύει

36. Εάν δεν προσπαθήσω όσο πιο σκληρά μπορώ, θα πρέπει να περιμένω ότι θα χάσω.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Δεν ισχύει
καθόλου για
μένα | 2. Μάλλον
δεν ισχύει για
μένα | 3. Ισχύει
μάλλον,
παρά δεν
ισχύει | 4. Ισχύει
αρκετά για
μένα | 5. Ισχύει
πάρα πολύ
για μένα | 6. Με
περιγράφει
τέλεια |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

37. Για μεγάλο μέρος της ζωής μου δεν ένιωσα ότι ήμουν κάτι ιδιαίτερο για κάποιον.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Δεν ισχύει
καθόλου για
μένα | 2. Μάλλον
δεν ισχύει για
μένα | 3. Ισχύει
μάλλον,
παρά δεν
ισχύει | 4. Ισχύει
αρκετά για
μένα | 5. Ισχύει
πάρα πολύ
για μένα | 6. Με
περιγράφει
τέλεια |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

38. Ανησυχώ ότι οι άνθρωποι που νιώθω κοντά μου θα φύγουν ή θα με εγκαταλείψουν.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Δεν ισχύει
καθόλου για
μένα | 2. Μάλλον
δεν ισχύει για
μένα | 3. Ισχύει
μάλλον,
παρά δεν
ισχύει | 4. Ισχύει
αρκετά για
μένα | 5. Ισχύει
πάρα πολύ
για μένα | 6. Με
περιγράφει
τέλεια |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

39. Είναι απλά θέμα χρόνου να με προδώσει κάποιος.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Δεν ισχύει
καθόλου για
μένα | 2. Μάλλον
δεν ισχύει για
μένα | 3. Ισχύει
μάλλον,
παρά δεν
ισχύει | 4. Ισχύει
αρκετά για
μένα | 5. Ισχύει
πάρα πολύ
για μένα | 6. Με
περιγράφει
τέλεια |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

40. Δεν ανήκω πουθενά. Είμαι μοναχικός/ή.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Δεν ισχύει
καθόλου για
μένα | 2. Μάλλον
δεν ισχύει για
μένα | 3. Ισχύει
μάλλον,
παρά δεν
ισχύει | 4. Ισχύει
αρκετά για
μένα | 5. Ισχύει
πάρα πολύ
για μένα | 6. Με
περιγράφει
τέλεια |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

41. Είμαι ανάξιος/α της αγάπης, της προσοχής και του σεβασμού των άλλων.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Δεν ισχύει
καθόλου για
μένα | 2. Μάλλον
δεν ισχύει για
μένα | 3. Ισχύει
μάλλον,
παρά δεν
ισχύει | 4. Ισχύει
αρκετά για
μένα | 5. Ισχύει
πάρα πολύ
για μένα | 6. Με
περιγράφει
τέλεια |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

42. Οι περισσότεροι από τους άλλους ανθρώπους είναι πιο ικανοί από εμένα όσο αφορά στη δουλειά και στην επίτευξη πραγμάτων.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Δεν ισχύει
καθόλου για
μένα | 2. Μάλλον
δεν ισχύει για
μένα | 3. Ισχύει
μάλλον,
παρά δεν
ισχύει | 4. Ισχύει
αρκετά για
μένα | 5. Ισχύει
πάρα πολύ
για μένα | 6. Με
περιγράφει
τέλεια |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

43. Στερούμαι κοινής λογικής.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Δεν ισχύει
καθόλου για
μένα | 2. Μάλλον
δεν ισχύει για
μένα | 3. Ισχύει
μάλλον,
παρά δεν
ισχύει | 4. Ισχύει
αρκετά για
μένα | 5. Ισχύει
πάρα πολύ
για μένα | 6. Με
περιγράφει
τέλεια |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

44. Ανησυχώ μήπως δεχτώ επίθεση.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Δεν ισχύει
καθόλου για
μένα | 2. Μάλλον
δεν ισχύει για
μένα | 3. Ισχύει
μάλλον,
παρά δεν
ισχύει | 4. Ισχύει
αρκετά για
μένα | 5. Ισχύει
πάρα πολύ
για μένα | 6. Με
περιγράφει
τέλεια |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

μένα μένα παρά δεν
ισχύει μένα για μένα τέλεια

45. Είναι ιδιαίτερα δύσκολο για μένα και τους γονείς μου να αποκρύπτουμε

λεπτομέρειες της ιδιωτικής μας ζωής ο ένας από τον άλλο, χωρίς να νιώθουμε

προδομένοι ή ένοχοι.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

46. Στις σχέσεις αφήνω τον/την άλλο/η να έχει το πάνω χέρι.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

47. Αφιερώνω τόσο πολύ χρόνο κάνοντας πράγματα για τους ανθρώπους για τους

οποίους νοιάζομαι, που έχω ελάχιστο χρόνο για μένα.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

48. Δυσκολεύομαι να είμαι ζεστός/η και αυθόρμητος/η.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

49. Πρέπει να αντεπεξέρχομαι σε όλες μου τις υποχρεώσεις.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

50. Απεχθάνομαι να με περιορίζουν ή να με εμποδίζουν να κάνω αυτό που θέλω.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

51. Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να θυσιάσω την άμεση ικανοποίηση, προκειμένου να

επιτύχω ένα μακροπρόθεσμο στόχο.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

52. Νιώθω λιγότερο σημαντικό/η, όταν οι άλλοι δε μου δίνουν ιδιαίτερη σημασία.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

μένα	μένα	παρά δεν ισχύει	μένα	για μένα	τέλεια
------	------	--------------------	------	----------	--------

53. Όσο και να προσέχεις, σχεδόν πάντα κάτι θα πάει στραβά.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

54. Εάν δεν κάνω αυτό που πρέπει, οφείλω να υποστώ τις συνέπειες.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

55. Τις περισσότερες φορές, δεν είχα κάποιον που να με ακούει πραγματικά, να με καταλαβαίνει, ή να νιώθει τις πραγματικές μου ανάγκες και συναισθήματα.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

56. Απελίζομαι όταν κάποιο άτομο για το οποίο νοιάζομαι απομακρύνεται από μένα.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

57. Είμαι αρκετά καχύποπτος/η για τα κίνητρα των ανθρώπων.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

58. Νιώθω αποξενωμένος/η από τους άλλους ανθρώπους.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

59. Νιώθω ότι δεν είμαι άξιος/α να αγαπηθώ.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

60. Δεν είμαι όσο ταλαντούχος/α είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά τους.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

61. Εάν εμπιστευτώ την κρίση μου σε καθημερινές καταστάσεις, θα πάρω τη λάθος απόφαση.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

62. Ανησυχώ μήπως βρεθώ στο δρόμο ή γίνω περιθωριακός/ή.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

63. Συχνά νιώθω ότι οι γονείς μου ζουν μέσα από μένα - δεν έχω τη δική μου ζωή.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

64. Αφήνω πάντα τους άλλους να επιλέγουν για μένα και έτσι δεν ξέρω τι πραγματικά θέλω για τον εαυτό μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

65. Ανέκαθεν ήμουν αυτός/ή που άκουγε τα προβλήματα όλων των άλλων.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

66. Συγκρατώ τον εαυτό μου τόσο πολύ που οι άλλοι νομίζουν ότι δεν έχω συναισθήματα.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

67. Νιώθω ότι υπάρχει μία συνεχής πίεση να επιτύχω και να καταφέρω πράγματα.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

68. Νιώθω ότι δεν θα έπρεπε να ακολουθώ τους συνήθεις κανόνες και συμβάσεις όπως όλοι οι άλλοι άνθρωποι.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

69. Δεν μπορώ να πιέσω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα που δεν με ευχαριστούν, ακόμη κι όταν ξέρω ότι είναι για το καλό μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

70. Εάν κάνω κάποιο σχόλιο σε μία συνάντηση ή με συστήσουν σε μία συγκέντρωση, αναζητώ την αναγνώριση και το θαυμασμό των άλλων.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

71. Όσο σκληρά κι αν εργάζομαι, ανησυχώ ότι θα καταστραφώ οικονομικά.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

72. Δεν έχει σημασία για ποιο λόγο κάνω ένα λάθος. Όταν κάνω κάτι στραβά, θα πρέπει να τιμωρηθώ.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

73. Σπάνια είχα ένα δυνατό άτομο να μου δώσει μία σωστή συμβουλή ή κατεύθυνση όταν δεν είμαι σίγουρος/η για το τι πρέπει να κάνω.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

74. Μερικές φορές ανησυχώ τόσο πολύ μήπως οι άλλοι με αφήσουν, που τους απομακρύνω από κοντά μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

75. Συνήθως βρίσκομαι σε επαγρύπνηση για τα απότερα κίνητρα των άλλων.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

76. Πάντα νιώθω εκτός κάθε ομάδας.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

77. Είμαι τόσο μη αποδεκτός/ή στην ουσία μου, ώστε να μην μπορώ να αποκαλύψω τον εαυτό μου στους άλλους ανθρώπους.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

78. Δεν είμαι τόσο έξυπνος/η όσο είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

79. Δεν αισθάνομαι σίγουρος/η για την ικανότητά μου να αντιμετωπίζω καθημερινά προβλήματα που εμφανίζονται.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

80. Ανησυχώ ότι πρόκειται να εκδηλώσω σοβαρή ασθένεια, παρά το γεγονός ότι ο γιατρός δεν έχει διαγνώσει κάτι σοβαρό

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

81. Συχνά νιώθω ότι δεν έχω τη δική μου ξεχωριστή ταυτότητα ως προς τους γονείς μου ή το/τη σύντροφό μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

82. Δυσκολεύομαι πολύ να απαιτήσω να γίνονται σεβαστά τα δικαιώματά μου και να λαμβάνονται υπόψη τα συναισθήματά μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

83. Οι άνθρωποι γύρω μου θεωρούν ότι κάνω υπερβολικά πολλά για τους άλλους και όχι αρκετά για μένα.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------

84. Οι άλλοι με θεωρούν συναισθηματικά σφιγμένο/η.

1. Δεν ισχύει	2. Μάλλον	3. Ισχύει	4. Ισχύει	5. Ισχύει	6. Με
---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

καθόλου για μένα	δεν ισχύει για μένα	μάλλον, παρά δεν ισχύει	αρκετά για μένα	πάρα πολύ για μένα	περιγράφει τέλεια
---------------------	------------------------	-------------------------------	--------------------	-----------------------	----------------------

85. Δε μου επιτρέπω να ξεφύγω εύκολα ή να βρω δικαιολογίες για τα λάθη μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

**86. Νιώθω ότι αυτό που εγώ έχω να προσφέρω είναι πολύ πιο σπουδαίο από
οποιαδήποτε συνεισφορά των άλλων.**

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

87. Σπανίως καταφέρνω να μείνω πιστός/η στις αποφάσεις μου.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

88. Οι έπαινοι και οι φιλοφρονήσεις με κάνουν να νιώθω σημαντικός/η (ότι αξίζω).

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

89. Ανησυχώ ότι μία λάθος απόφαση θα μπορούσε να οδηγήσει στην καταστροφή.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

90. Είμαι ένα κακό άτομο που αξίζει να τιμωρηθεί.

1. Δεν ισχύει καθόλου για μένα	2. Μάλλον δεν ισχύει για μένα	3. Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει	4. Ισχύει αρκετά για μένα	5. Ισχύει πάρα πολύ για μένα	6. Με περιγράφει τέλεια
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

Ερωτηματολόγιο 2

Το ερωτηματολόγιο αυτό περιγράφει διάφορες συμπεριφορές που πιθανώς να εκδηλώσει ο/η σύντροφος σας. Φανταστείτε τον/τη τωρινό/ή ή τον πιο πρόσφατο/η σύντροφο σας να εκδηλώνει την κάθε συμπεριφορά και στη συνέχεια διαβάστε τις προτάσεις που την ακολουθούν.

Παρακαλώ επιλέξτε τον αριθμό που υποδεικνύει το πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την κάθε πρόταση.

A. Ο/Η σύντροφος σου επικρίνει κάτι που λες

A1. Η συμπεριφορά του/της συντρόφου μου οφείλεται σε κάτι που είχε σχέση με αυτόν/ην, π.χ. το τι άτομο είναι, τη διάθεση του/της, κλπ.

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

A2. Ο λόγος που ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι δεν είναι πιθανό ν' αλλάξει

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

A3. Ο λόγος που ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι επηρεάζει και άλλες πλευρές της σχέσης μας

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

A4. Ο/Η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι εσκεμμένα και όχι άθελα του/της

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

A5. Ο/Η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι για ιδιοτελείς και όχι ανιδιοτελείς λόγους

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

A6. Ο/Η σύντροφος μου φταίει που συμπεριφέρθηκε έτσι

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

B. Ο/Η σύντροφος σου αρχίζει να περνά λιγότερο χρόνο μαζί σου

B1. Η συμπεριφορά του/της συντρόφου μου οφείλεται σε κάτι που είχε σχέση με αυτόν/ην, π.χ. το τι άτομο είναι, τη διάθεση του/της, κλπ.

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

B2. Ο λόγος που ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι δεν είναι πιθανό ν' αλλάξει

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

B3. Ο λόγος που ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι επηρεάζει και άλλες πλευρές της σχέσης μας

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

B4. Ο/Η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι εσκεμμένα και όχι άθελα του/της

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

B5. Ο/Η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι για ιδιοτελείς και όχι ανιδιοτελείς λόγους

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

B6. Ο/Η σύντροφος μου φταίει που συμπεριφέρθηκε έτσι

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

Γ. Ο/Η σύντροφος σου δε δίνει σημασία σε αυτά που λες

Γ1. Η συμπεριφορά του/της συντρόφου μου οφείλεται σε κάτι που είχε σχέση με αυτόν/ην, π.χ. το τι άτομο είναι, τη διάθεση του/της, κλπ.

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

Γ2. Ο λόγος που ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι δεν είναι πιθανό ν' αλλάξει

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

Γ3. Ο λόγος που ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι επηρεάζει και άλλες πλευρές της σχέσης μας

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

Γ4. Ο/Η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι εσκεμμένα και όχι άθελα του/της

1. Διαφωνώ 2. Διαφωνώ 3. Διαφωνώ 4. Συμφωνώ 5. Συμφωνώ 6. Συμφωνώ
 απόλυτα εν μέρει εν μέρει απόλυτα

Γ5. Ο/Η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι για ιδιοτελείς και όχι ανιδιοτελείς λόγους

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

Γ6. Ο/Η σύντροφος μου φταίει που συμπεριφέρθηκε έτσι

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

Δ. Ο/Η σύντροφος σου είναι ψυχρός και απόμακρος**Δ1. Η συμπεριφορά του/της συντρόφου μου οφείλεται σε κάτι που είχε σχέση με αυτόν/ην, π.χ. το τι άτομο είναι, τη διάθεση του/της, κλπ.**

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

Δ2. Ο λόγος που ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι δεν είναι πιθανό ν' αλλάξει

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

Δ3. Ο λόγος που ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι επηρεάζει και άλλες πλευρές της σχέσης μας

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

Δ4. Ο/Η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι εσκεμμένα και όχι άθελα του/της

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

Δ5. Ο/Η σύντροφος μου συμπεριφέρθηκε έτσι για ιδιοτελείς και όχι ανιδιοτελείς λόγους

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

Δ6. Ο/Η σύντροφος μου φταίει που συμπεριφέρθηκε έτσι

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ	3. Διαφωνώ εν μέρει	4. Συμφωνώ εν μέρει	5. Συμφωνώ	6. Συμφωνώ απόλυτα
-----------------------	------------	------------------------	------------------------	------------	-----------------------

Ερωτηματολόγιο 3

Παρακαλώ διαβάστε κάθε μία από τις ακόλουθες δηλώσεις που αφορούν τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεστε σε προβλήματα στη σχέση σας.

Στη συνέχεια επιλέξτε την απάντηση που σας εκφράζει καλύτερα για κάθε στοιχείο.

1) Όταν ο/η σύντροφος μου είναι αναστατωμένος/η και λέει κάτι άσχημο, προσπαθώ να τα ξαναβρούμε και να λύσω το πρόβλημα.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

2) Όταν ο/η σύντροφος μου είναι θυμωμένος/η μαζί μου και με αγνοεί για λίγο, σκέφτομαι να χωρίσω.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

3) Όταν ο/η σύντροφός μου είναι αγενής ή απερίσκεπτος/η, παραμένω πιστός/ή και περιμένω τα πράγματα να βελτιωθούν.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

4) Όταν ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρεται με έναν δυσάρεστο ή απερίσκεπτο τρόπο, κάνω κάτι άλλο για λίγο και αποφεύγω να αντιμετωπίσω την κατάσταση.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

5) Όταν ο/η σύντροφος μου είναι αναστατωμένος/η και λέει κάτι άσχημο, νιώθω τόσο θυμωμένος/η που θέλω να σηκωθώ και να φύγω.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω

ποτέ	σπάνια	μερικές	συχνά	πάντα
		φορές		

6) Όταν ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρεται με έναν δυσάρεστο ή απερίσκεπτο τρόπο, τον/την συγχωρώ και το ξεχνώ.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

7) Όταν ο/η σύντροφος μου είναι θυμωμένος/η μαζί μου και με αγνοεί για λίγο, απομακρύνομαι για λίγο και αποφεύγω να αντιμετωπίσω το πρόβλημα.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

8) Όταν ο/η σύντροφός μου είναι αγενής ή απερίσκεπτος/η, προσπαθώ να επιλύσω την κατάσταση και να βελτιώσω τις συνθήκες.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

9) Όταν ο/η σύντροφος μου είναι αναστατωμένος/η και λέει κάτι άσχημο, μουτρώνω και προσπαθώ να μείνω μακριά από το/τη σύντροφο μου για λίγο.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

10) Όταν ο/η σύντροφός μου είναι αγενής ή απερίσκεπτος/η, αρχίζω να σκέφτομαι να τελειώσω τη σχέση μας.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

11) Όταν ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρεται με έναν δυσάρεστο ή απερίσκεπτο τρόπο, συζητώ τα πράγματα ήρεμα με το/τη σύντροφο μου.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

12) Όταν ο/η σύντροφος μου είναι θυμωμένος/η μαζί μου και με αγνοεί για λίγο, κάνω υπομονή και περιμένω να αλλάξει η διάθεση του/της συντρόφου μου – αυτές οι στιγμές περνούν.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

13) Όταν ο/η σύντροφος μου συμπεριφέρεται με έναν δυσάρεστο ή απερίσκεπτο τρόπο, κάνω κάτι εξίσου δυσάρεστο ως ανταπόδοση.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

14) Όταν ο/η σύντροφος μου είναι θυμωμένος/η μαζί μου και με αγνοεί για λίγο, μιλώ με το/τη σύντροφο μου σχετικά με το τι συμβαίνει, προσπαθώντας να βρω μία λύση.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

15) Όταν ο/η σύντροφος μου είναι αναστατωμένος/η και λέει κάτι άσχημο, δίνω στο σύντροφο μου το πλεονέκτημα της αμφιβολίας και το ξεχνώ.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω
ποτέ		σπάνια		μερικές		συχνά		πάντα
				φορές				

16) Όταν ο/η σύντροφός μου είναι αγενής ή απερίσκεπτος/η, αγνοώ το όλο πράγμα και προσπαθώ να περνώ λιγότερο χρόνο με το/τη σύντροφο μου.

0. Δεν	1.	2. Το	3.	4. Το	5.	6. Το	7.	8. Το
το κάνω		κάνω		κάνω		κάνω		κάνω

ποτέ

σπάνια

μερικές
φορές

συχνά

πάντα

Πίνακας 1

Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και Συντελεστές Αξιοπιστίας των Κλιμάκων των ΠΔΣ, των Σχεσιακών Αποδόσεων Αιτίου και Ευθύνης και των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Συγκρούσεων

Κλίμακα	ΜΟ	ΤΑ	α
Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα			
I. Αποσύνδεση και Απόρριψη	2.18	.84	.94
1. εγκατάλειψη/αστάθεια	2.37	.98	.82
2. καχυποψία/κακοποίηση	2.34	1.12	.88
3. συναισθηματική στέρηση	2.22	.99	.78
4. ελαττωματικότητα/ντροπή	1.60	.85	.89
5. κοινωνική απομόνωση/αποξένωση	2.35	1.08	.83
II. ανεπαρκής αυτονομία και επίδοση	1.77	.55	.87
6. εξάρτηση/ανικανότητα	1.66	.59	.65
7. ευαλωτότητα σε βλάβη ή ασθένεια	1.90	.78	.75
8. υπερεμπλοκή/μη ανεπτυγμένος εαυτός	1.85	.79	.76
9. αποτυχία	1.68	.76	.86
III. ανεπαρκή όρια	2.60	.74	.80
10. αυτονόητο δικαίωμα	2.73	.77	.61
11. ανεπαρκής αυτοέλεγχος/αυτοπειθαρχία	2.48	.94	.82
IV. προσανατολισμός στους άλλους	2.65	.64	.80
12. υποτακτικότητα	1.95	.80	.80
13. αυτοθυσία	3.22	.95	.75

14. αναζήτηση επιδοκimasίας/ αναγνώρισης	2.77	.97	.80
V. υπεραγρύπνηση και αναστολή	2.55	.65	.85
15. αρνητικότητα/απαισιοδοξία	2.44	.99	.81
16. συναισθηματική αναστολή	2.32	1.11	.89
17. ανελαστικά πρότυπα/υπερβολική κριτική	3.15	.94	.73
18. τιμωρητικότητα	2.28	.82	.78

Ερωτηματολόγιο Αποδόσεων στις Σχέσεις

ΕΑΣ-A	46.82	8.75	.83
1. έδρα	16.19	3.32	.67
2. σταθερότητα	12.64	4.31	.79
3. καθολικότητα	17.99	3.34	.72
ΕΑΣ-E	41.45	10.33	.90
4. πρόθεση	13.43	3.65	.73
5. κίνητρα	12.87	4.27	.85
6. μομφή	15.15	3.94	.85

Κλίμακα Προσαρμογής

1. Έξοδος	2.68	1.62	.74
2. Εξωτερίκευση	5.52	1.38	.76
3. Αφοσίωση	4.02	1.39	.63
4. Παραμέληση	2.74	1.39	.62
Εποικοδομητικές Στρατηγικές	4.77	1.19	
Καταστροφικές Στρατηγικές	2.71	1.23	
Συνολική Προσαρμογή	5.03	1.01	

Πίνακας 2

Συσχετίσεις Μεταξύ των Κλιμάκων των ΠΔΣ, των Σχεσιακών Αποδόσεων Αιτίου και Ευθύνης και των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Συγκρούσεων

		Ι.Αποσύνδεση _Απόρριψη	ΙΙ.Ανεπαρ κής Αυτονομία	ΙΙΙ.Ανεπαρ κή Όρια	ΙV.Ετεροκ αθορισμός	V.Υπεραγ ρύπνηση_ Αναστολή	Έδρα	Σταθερό τητα	Καθολικ ότητα	Πρόθε ση	Κίνητρ α	Μομφ ή	Έξοδο ς	Εξωτερί κευση	Αφοσί ωση	Παραμέ ληση
Ι.Αποσύνδεση_ Απόρριψη	Pearson	1	,586**	,424**	,435**	,613**	,229*	,352**	,338**	,317**	,331**	,197*	,321**	-,157	-,017	,273**
	Correlation															
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001	<,001	,021	<,001	<,001	,001	<,001	,049	,001	,118	,867	,006
ΙΙ.Ανεπαρκής Αυτονομία	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,586**	1	,488**	,576**	,530**	,257**	,174	,313**	,142	,187	,131	,296**	-,056	-,071	,189
	Correlation															
ΙΙΙ.Ανεπαρκή Όρια	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001	<,001	,010	,081	,001	,158	,061	,193	,003	,575	,483	,058
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,424**	,488**	1	,406**	,422**	,204*	,217*	,234*	,109	,191	,147	,272**	-,074	-,048	,174
ΙV.Ετεροκαθορ ισμός	Correlation															
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001	<,001	,041	,030	,018	,278	,056	,141	,006	,464	,632	,082
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
V.Υπεραγρύπν ηση_Αναστολή	Pearson	,435**	,576**	,406**	1	,635**	,172	,165	,300**	,153	,194	,217*	,141	,208*	,169	,175
	Correlation															
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001		<,001	,085	,099	,002	,126	,052	,029	,160	,037	,091	,081
Έδρα	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,613**	,530**	,422**	,635**	1	,240*	,279**	,263**	,185	,246*	,225*	,329**	-,057	,039	,287**
	Correlation															
Σταθερότητα	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001		,016	,005	,008	,064	,013	,024	<,001	,573	,702	,004
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,229*	,257**	,204*	,172	,240*	1	,489**	,486**	,396**	,453**	,507**	,279**	-,133	-,210*	,079
	Correlation															
	Sig. (2-tailed)	,021	,010	,041	,085	,016		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	,005	,184	,035	,429
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,352**	,174	,217*	,165	,279**	,489**	1	,385**	,539**	,531**	,391**	,420**	-,293**	-,087	,143
	Correlation															
	Sig. (2-tailed)	<,001	,081	,030	,099	,005	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	,003	,386	,155

Καθολικότητα	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,338**	,313**	,234*	,300**	,263**	,486**	,385**	1	,495**	,445**	,568**	,347**	-,033	-,206*	,102
	Correlation															
Πρόθεση	Sig. (2-tailed)	<,001	,001	,018	,002	,008	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	,740	,039	,310
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,317**	,142	,109	,153	,185	,396**	,539**	,495**	1	,744**	,551**	,284**	-,147	-,016	,161
Κίνητρα	Correlation															
	Sig. (2-tailed)	,001	,158	,278	,126	,064	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	,004	,143	,871	,107
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Μομφή	Pearson	,331**	,187	,191	,194	,246*	,453**	,531**	,445**	,744**	1	,618**	,317**	-,123	-,067	,082
	Correlation															
	Sig. (2-tailed)	<,001	,061	,056	,052	,013	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	,001	,220	,504	,414
Έξοδος	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,197*	,131	,147	,217*	,225*	,507**	,391**	,568**	,551**	,618**	1	,418**	-,140	-,236*	,198*
	Correlation															
Εξωτερίκευση	Sig. (2-tailed)	,049	,193	,141	,029	,024	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	,161	,017	,047
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,321**	,296**	,272**	,141	,329**	,279**	,420**	,347**	,284**	,317**	,418**	1	-,473**	-,447**	,337**
Εξωτερίκευση	Correlation															
	Sig. (2-tailed)	,001	,003	,006	,160	<,001	,005	<,001	<,001	,004	,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Αφοσίωση	Pearson	-,157	-,056	-,074	,208*	-,057	-,133	-,293**	-,033	-,147	-,123	-,140	-,473**	1	,462**	-,315**
	Correlation															
	Sig. (2-tailed)	,118	,575	,464	,037	,573	,184	,003	,740	,143	,220	,161	<,001		<,001	,001
Παραμέληση	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	-,017	-,071	-,048	,169	,039	-,210*	-,087	-,206*	-,016	-,067	-,236*	-,447**	,462**	1	,171
	Correlation															
Παραμέληση	Sig. (2-tailed)	,867	,483	,632	,091	,702	,035	,386	,039	,871	,504	,017	<,001	<,001		,087
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
	Pearson	,273**	,189	,174	,175	,287**	,079	,143	,102	,161	,082	,198*	,337**	-,315**	,171	1
	Correlation															
	Sig. (2-tailed)	,006	,058	,082	,081	,004	,429	,155	,310	,107	,414	,047	<,001	,001	,087	
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

