



Η σχέση της αφήγησης του χωρισμού με την προσαρμογή στον χωρισμό και την
ψυχολογική ευεξία.

Μυρσίνη Μάκκα (Α.Μ: 0620M032)

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία για το ΠΜΣ «Ψυχολογία»-Ειδίκευση «Ταυτότητες και
Διαπροσωπικές Σχέσεις»

Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Τριμελής Επιτροπή: Π. Κορδούτης, Α. Μαντόγλου, Α. Αργυρούδη

Σημείωμα της Συγγραφέως

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί διπλωματική εργασία που συντάχθηκε για το ΠΜΣ
«Ψυχολογίας»- Ταυτότητες και Διαπροσωπικές Σχέσεις, Τμήμα Ψυχολογίας Παντείου
Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών και υποβλήθηκε τον Οκτώβριο 2022.

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

Η κατασκευή αφηγήσεων έχει φανεί ότι συμβάλλει στην προσαρμογή και την μείωση της ψυχικής δυσφορίας μετά από έντονα συναισθηματικά ή τραυματικά γεγονότα, όπως ο χωρισμός από μια σχέση. Η παρούσα έρευνα μελετά τη σχέση της αφήγησης του χωρισμού με τη προσαρμογή σε αυτόν και την ψυχολογική ευεξία. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η σχέση της αφηγηματικής πληρότητας γραπτών ιστοριών χωρισμού με την συναισθηματική και ψυχολογική προσαρμογή στον χωρισμό. Το δείγμα αποτέλεσαν 125 ενήλικα άτομα που είχαν χωρίσει από μία ερωτική σχέση τα τελευταία δύο χρόνια. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν δημογραφικά στοιχεία για τους ίδιους, τους/τις πρώην συντρόφους και για την σχέση τους, αφηγήθηκαν γραπτώς τον χωρισμό τους και τέλος, συμπλήρωσαν την σύντομη εκδοχή της Κλίμακας Προσαρμογής στο Χωρισμό της Fisher (Fisher's Divorce Adjustment Scale). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν την ύπαρξη αρνητικής συνάφειας μεταξύ της αφηγηματικής πληρότητας με τη συνολική προσαρμογή (χαμηλές τιμές στην κλίμακα προσαρμογής ερμηνεύονται ως υψηλή προσαρμογή) αλλά και με την υποκλίμακα της αυτοεκτίμησης. Επίσης, η συνολική προσαρμογή στον χωρισμό, συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με την υπο-διάσταση της αναφοράς συνεπειών στην αφήγηση. Επιπλέον, αναδείχθηκε ως παράγοντας επίδρασης στην προσαρμογή ο ρόλος του ατόμου στον χωρισμό αλλά και η προβλεπτική αξία του χρόνου που μεσολάβησε από τον χωρισμό για την προσαρμογή. Τα ευρήματα αναδεικνύουν την σημασία της νοηματοδότησης ενός ερωτικού χωρισμού μέσω αφήγησης για την προσαρμογή του ατόμου σε αυτόν αλλά και την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα αναφορικά με άλλους παράγοντες που μπορεί να επιδρούν στην προσαρμογή και την ψυχολογική ευεξία μετά τον τερματισμό μιας σχέσης.

Λέξεις-κλειδιά: χωρισμός, αφηγηματική πληρότητα, προσαρμογή, ψυχολογική ευεξία

Abstract

Narrative construction has been shown to assist to the process of adjustment and reduce psychological distress after an emotional or traumatic event such as the ending of relationships. The present study examines the associations between narrative completeness and adjustment to relationship dissolution. In particular, we examined the relationship between narrative completeness of written break-up stories with emotional and psychological adjustment to the break-up. The sample of the study consisted of 125 adults who got out of a relationship during the last two years. The participants provided demographic information about themselves, their ex-partners and their past relationship, briefly narrated their recent break-up and completed a short version of the Fisher's Divorce Adjustment Scale (FDAS). The results of the present study indicated a negative association between narrative completeness and adjustment (low scores in the adjustment scale indicate better adjustment), but also between narrative completeness and the subscale of self-worth. In addition, adjustment was associated with the element of "understanding the consequences of events" in the narrative. The study also indicated the predictive value of "time since the break-up" and the effect of the teller's role in the break-up on adjustment levels. These findings highlight the importance of a meaning making process of a romantic break-up through narratives, as well as the need for further research regarding other factors that may affect adjustment and psychological well-being after relationship dissolution.

Key-words: relationship dissolution, narrative completeness, adjustment, psychological well-being

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	2
Εισαγωγή.....	5
Αφήγηση και στενές διαπροσωπικές σχέσεις.....	6
Η αφήγηση.....	7
Απολογισμοί και αποδόσεις αιτιών στον χωρισμό.....	8
Αφηγηματική πληρότητα.....	9
Προσαρμογή στον χωρισμό και ψυχολογική ευεξία.....	11
Η σχέση της αφήγησης με την προσαρμογή και την ψυχολογική ευεξία.....	16
Η παρούσα έρευνα.....	18
Μέθοδος.....	21
Συμμετέχοντες.....	21
Μέσα συλλογής δεδομένων.....	24
Διαδικασία.....	27
Αποτελέσματα.....	28
Περιγραφικοί δείκτες των μεταβλητών της έρευνας.....	28
Ανάλυση παραγόντων της Κλίμακας Προσαρμογής.....	30
Έλεγχος ερευνητικών υποθέσεων και ερωτημάτων.....	33
Συζήτηση.....	39
Περιορισμοί και προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	44
Βιβλιογραφία.....	47

Εισαγωγή

Το πώς οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τις εμπειρίες και τα βιώματά τους αντικατοπτρίζεται συχνά στις αφηγήσεις που κατασκευάζουν για την ζωή τους (Weber, Harvey & Stanley, 1987). Η Fisher (1987), αναφερόμενη στον *Homo narrans*, υποστήριξε πως οποιαδήποτε ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ ανθρώπων προκύπτει μέσα από την αφήγηση ιστοριών. Η ανθρώπινη σκέψη και η συμπεριφορά διαμορφώνονται από τις αναμνήσεις των ανθρώπων για το τι συνέβη στο παρελθόν τους σε σχέση με τις αντιλαμβανόμενες συνθήκες του παρόντος αλλά και τις προβλεπόμενες συνθήκες για το μέλλον τους, ενώ όλα αυτά οργανώνονται και επικοινωνούνται μέσω αφήγησης, με τη μορφή δηλαδή ιστοριών (Bruner, 1991).

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί το ερευνητικό ενδιαφέρον για την επίδραση της δημιουργίας νοήματος μέσω αφήγησης στην ανάπτυξη του εαυτού αλλά και στην ψυχολογική ευεξία (Adler, 2012· McAdams, 2006· McLean, Pasupathi, & Pals, 2007). Ειδικότερα, η έρευνα σχετικά με την αφηγηματική δομή, φαίνεται να υποστηρίζει ότι η ικανότητα παροχής μιας «πλήρους» αφήγησης, δηλαδή μιας αφήγησης που περιλαμβάνει έναν ολοκληρωμένο απολογισμό της σχέσης, που έχει συνοχή και οδηγεί σε ορισμένα συμπεράσματα, βελτιώνει την κατανόηση και προσαρμογή του ατόμου στον χωρισμό (Sorenson, Russell, Harkness, & Harvey, 1993· Weiss, 1975· Wigren, 1994). Ο τερματισμός μιας σχέσης αποτελεί πρόκληση για το άτομο, το οποίο συχνά δημιουργεί και αναδημιουργεί ιστορίες σε μια προσπάθεια να κατανοήσει τα γεγονότα και τις αιτίες γύρω από το χωρισμό του (Kellas & Manuson, 2003). Η κατασκευή ιστοριών ως διαδικασία δημιουργίας νοήματος, έχει φανεί να σχετίζεται με την ικανοποίηση αλλά και με τροποποιήσεις στα σχεσιακά σχήματα (Planalp & Surra, 1992). Οι Kellas και Manuson (2003), μελετώντας την σχέση της πληρότητας της αφήγησης με την προσαρμογή στον

χωρισμό, ανέδειξαν συγκεκριμένες πτυχές της αφήγησης που συνδέονται με την προσαρμογή. Ειδικότερα, φάνηκε πως η αφηγηματική συνοχή αλλά και η διαδοχική ή επεισοδιακή αφήγηση των γεγονότων του χωρισμού σχετίζονται με την προσαρμογή, καθώς όσο μεγαλύτερη ήταν η πληρότητα της αφήγησης τόσο καλύτερη φάνηκε να είναι η προσαρμογή του ατόμου. Επίσης, οι αφηγήσεις για σημαντικά γεγονότα με το/τη σύντροφο που περιλαμβάνουν θέματα οικειότητας (επικοινωνιακή, συναισθηματική και σωματική εγγύτητα), φαίνεται να είναι ενδεικτικές αυξημένης ψυχολογικής ευεξίας και χαμηλότερων επιπέδων κατάθλιψης σε άτομα με μακροχρόνιες ρομαντικές σχέσεις (Frost, 2013). Σύμφωνα μάλιστα με τους Frost, Rubin & Darcangelo (2015), μετά τον χωρισμό, τα γεγονότα της σχέσης τους με τον/ την πρώην σύντροφό τους, τα οποία τα άτομα θεωρούν σημαντικά να αφηγηθούν (είτε αφορούν την σχέση πριν τον χωρισμό είτε τον ίδιο τον χωρισμό), είναι μάλλον εκείνα που διαμορφώνουν την αίσθηση του σκοπού και στο παρόν, καθώς και τις ελπίδες και τις προσδοκίες για το μέλλον (Frost et al., 2015).

Με βάση προηγούμενες έρευνες λοιπόν, αναδεικνύεται ότι η ικανότητα του να αφηγείται κανείς ολοκληρωμένες ιστορίες χωρισμού, βοηθά στην διαχείριση της σχετικής δυσφορίας που μπορεί να προκύπτει μετά τον τερματισμό της σχέσης, υποδηλώνοντας έτσι, ότι μπορεί να υπάρχει μια θετική σχέση μεταξύ πληρότητας της αφήγησης και προσαρμογής στον χωρισμό. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την σχέση της αφήγησης με την προσαρμογή στο χωρισμό και τυχόν άλλους παράγοντες που μπορεί να επιδρούν στην προσαρμογή και την ψυχολογική ευεξία.

Αφήγηση και στενές διαπροσωπικές σχέσεις

Οι αφηγήσεις γενικά ορίζονται ως «ιστορίες που ταξινομούν τα γεγονότα στο χρόνο και δομούν τον απολογισμό των γεγονότων, με τρόπο που να δίνεται νόημα στις εμπειρίες του

αφηγητή» (Stephens & Breheny, 2013). Στις κοινωνικές επιστήμες, έχει αναγνωριστεί ότι «μέσω της αφηγηματικότητας, γνωρίζουμε και κατανοούμε τον κοινωνικό κόσμο, συνθέτουμε τις κοινωνικές μας ταυτότητες» (Somers, 1994). Η διαδικασία της διάλυσης μιας σχέσης αποτελεί μία από τις δυσκολότερες σχεσιακές πραγματικότητες στην οποία χρησιμοποιείται η αφήγηση (Kellas & Manusov, 2003). Οι αφηγήσεις παρέχουν ένα οργανωτικό σχήμα για την κατανόηση του «πώς» και του «γιατί» της διάλυσης της σχέσης, η οποία πιθανώς να προκαλεί σύγχυση ή να είναι ακόμη και τραυματική, συνδέοντας τους χαρακτήρες, τους ρόλους και την πλοκή με την κατάληξη της σχέσης (Weiss, 1975).

Η αφήγηση

Παρά τη γενική κατανόηση της έννοιας της αφήγησης σχετικά με τις ερωτικές σχέσεις και συγκεκριμένα το χωρισμό, λίγα είναι γνωστά για τις ιδιότητες των ίδιων των εξηγήσεων που αυτές περιλαμβάνουν. Ένας τρόπος μελέτης τους είναι να δούμε το περιεχόμενο και την δομή ή την οργάνωση της αφήγησης. Ένα μικρό σώμα έρευνας σχετικά με την αφηγηματική δομή, υποδηλώνει ότι η ικανότητα παροχής μιας «πλήρους» αφήγησης βελτιώνει την κατανόηση και προσαρμογή του ατόμου στον χωρισμό (Sorenson et al., 1993· Weiss, 1975· Wigren, 1994).

Οι αφηγηματικές προσεγγίσεις στην έρευνα στον τομέα της ψυχολογίας, επικεντρώνονται στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι κατασκευάζουν αφηγήσεις που να συμπεριλαμβάνουν τις αντιλήψεις τους για τον εαυτό και την ζωή τους, αποκαλύπτοντας έτσι το τι βρίσκεται στο επίκεντρο της διαδικασίας νοηματοδότησης των εμπειριών ζωής (Singer, 2004). Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί το ερευνητικό ενδιαφέρον για την επίδραση της δημιουργίας νοήματος μέσω αφήγησης στην ανάπτυξη του εαυτού αλλά και στην ψυχολογική ευεξία (Adler, 2012· McAdams, 2006· McLean et al., 2007). Πτυχές της αφηγηματικής δημιουργίας νοήματος, όπως για παράδειγμα το περιεχόμενο και η αφηγηματική δομή, μπορεί να είναι ενδεικτικές του

κατά πόσον αλλά και πώς τα άτομα διαπραγματεύονται τις εμπειρίες ζωής τους θετικά ή δυσκολεύονται να τις κατανοήσουν. Έχει φανεί, για παράδειγμα, πως η αφηγηματική δημιουργία νοήματος με θετικό περιεχόμενο (π.χ., ιστορίες λύτρωσης και ιστορίες με θετική έκβαση), σχετίζονται με καλύτερη ψυχική υγεία, σε αντίθεση με αφηγήσεις που στερούνται συνοχής και εστιάζουν σε αρνητικά αποτελέσματα (Cox & McAdams, 2014· McAdams, Reynolds, Lewis, Patten & Bowman, 2001). Όπως είναι λοιπόν αναμενόμενο, η μελέτη της αφήγησης ως διαδικασία νοηματοδότησης έχει απασχολήσει εκτενώς και τον κλάδο των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς συμβάλλει στην αίσθηση νοήματος και συνοχής (Conville, 1997· Fiese & Grotevant, 2001· Frost, 2013· Kellas, 2005). Οι ιστορίες σχέσεων αντιπροσωπεύουν τις προσπάθειες των ατόμων να κατασκευάσουν ένα νόημα των εμπειριών οικειότητας με τους/τις συντρόφους τους, το οποίο, όπως και στο ευρύτερο πλαίσιο των ιστοριών ζωής, επιτυγχάνεται μέσω διαδικασιών που είναι κεντρικές για την αφήγηση σημαντικών γεγονότων στη σχέση, συνθέτοντας δηλαδή εμπειρίες συναισθηματικής, επικοινωνιακής ή / και σωματικής οικειότητας σε ένα πολυσύνθετο αφήγημα (Frost, 2013· Kellas, 2005).

Απολογισμοί και αποδόσεις αιτιών στον χωρισμό

Ένας όρος που έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς στην μελέτη των στενών διαπροσωπικών σχέσεων είναι οι «απολογισμοί». Σύμφωνα με την Regan (2011), πρόκειται για επεξηγηματικά σενάρια των σχέσεων με πλοκή, χαρακτήρες και μοτίβα αλληλεπίδρασής, τα οποία λένε το «γιατί» του χωρισμού. Με άλλα λόγια, αποτελούν προσπάθειες περιγραφής των αιτιών και των λεπτομερειών μιας σχέσης που τερματίστηκε, με στόχο την νοηματοδότηση ενός χωρισμού (Weber et al., 1987). Σύμφωνα με πληθώρα ερευνητών, οι απολογισμοί στην αφήγηση-εξιστόρηση ενός χωρισμού έχουν ποικίλες λειτουργίες (Harvey, Weber, Galvin, Huszti &

Garnick, 1986). Αρχικά, συμβάλλουν στην μείωση της ασάφειας και της αβεβαιότητας που συχνά συνοδεύει έναν χωρισμό αλλά και στην αίσθηση ανάκτησης του ελέγχου, εντοπίζοντας «ενόχους» και «αθώους» για τα συμβάντα. Φυσικά, οι απολογισμοί αυτοί δεν είναι πάντα ακριβείς ενώ μπορεί τα άτομα (τα μέλη της σχέσης) να εξιστορούν εντελώς διαφορετικά το ίδιο συμβάν (Regan, 2011). Μια δεύτερη, πιο «κοινωνική» λειτουργία των απολογισμών, αφορά στην κοινωνική παρουσίαση του χωρισμού στο κοινωνικό δίκτυο του ατόμου, με τρόπο που να προστατεύουν την αυτοεκτίμησή του ενώ μπορεί και να επιφέρουν κοινωνική υποστήριξη εκ μέρους του δικτύου, συμπόνια και άλλα θετικά αποτελέσματα, δεδομένου ότι επηρεάζουν το πώς οι άλλοι βλέπουν το ίδιο το άτομο (Weber et al., 1987). Τέλος, οι απολογισμοί εξυπηρετούν τη λειτουργία της συναισθηματικής «απελευθέρωσης» (Regan, 2011), δίνοντας φωνή σε σκέψεις και συναισθήματα που μπορεί να έχουν καταπιεστεί ή που το άτομο δεν είχε την ευκαιρία να εκφράσει στην διάρκεια του χωρισμού και τα οποία μπορεί να επιφέρουν μια αίσθηση «κάθαρσης» (π.χ. θυμός, ενοχή, θλίψη, ανασφάλεια, σύγχυση).

Οι «αποδόσεις αιτιών» περιλαμβάνονται επίσης συχνά στις ιστορίες των ατόμων για τις σχέσεις τους και ορίζονται ως οι υποκειμενικές εξηγήσεις για τα αίτια ενός συμβάντος ή μιας συμπεριφοράς (Sorenson et al., 1993). Η Riessman (1990), αναλύοντας αφηγήσεις ατόμων για το διαζύγιό τους, επεσήμανε ότι οι άνθρωποι φαίνεται να παρέχουν ιστορίες συνεκτικές και οργανωμένες, με δύο χαρακτήρες και μία λύση στο δίλημμα ενώ υποστήριξε ότι, μέσω των αποδόσεων αιτιών, το άτομο επανεξετάζει και αξιολογεί την εμπειρία του την ίδια την στιγμή της αφήγησης.

Αφηγηματική πληρότητα

Σύμφωνα με τον Weiss (1975), οι απολογισμοί αποτελούν μια διαδικασία νοηματοδότησης του τερματισμού μιας ερωτικής σχέσης και καθιστούν τις επιπτώσεις του

διαχειρίσιμες. Κατ' επέκταση, η αδυναμία ενός ατόμου να κατασκευάσει αυτού του είδους τις ιστορίες πιθανώς θα συμβάλει στην συνεχή δυσφορία μετά τον χωρισμό. Πιο ολοκληρωμένες αφηγήσεις αντανακλούν μια βαθύτερη συνειδητοποίηση και κατανόηση των γεγονότων που περιβάλλουν το χωρισμό καθώς και καλύτερη συναισθηματική προσαρμογή (Weiss, 1975). Σύμφωνα με τους Sorenson κ.ά. (1993), οι ολοκληρωμένοι απολογισμοί για τον χωρισμό σχετίζονται με καλύτερη αίσθηση ελέγχου στον χωρισμό, αίσθηση «κλεισίματος» και είναι χρήσιμοι στο να προχωρήσει το άτομο τη ζωή του.

Το τι καθιστά μια αφήγηση πλήρη έχει πολλές διαστάσεις και στην βιβλιογραφία υπάρχουν ποικίλες κατευθύνσεις για το πώς εξετάζουμε την αφηγηματική δομή. Σύμφωνα με το μοντέλο των αφηγηματικών στοιχείων (Labov & Waletzky, 1967), η αφήγηση αξιολογείται με βάση τον αφηρημένο προσανατολισμό, την δράση και το αποτέλεσμα, τα οποία πρέπει να παρουσιάζονται με συγκεκριμένη χρονικά σειρά. Οι Gergen και Gergen (1988) επίσης αναφέρονται στην χρονολογική σειρά ως συστατικό αυτού που ονομάζουν «καλά σχηματισμένη αφήγηση», καθώς και στον καθορισμό μιας κατάστασης-στόχου, στην αφήγηση συμβάντων που σχετίζονται με την κατάσταση-στόχο, στον εντοπισμό αιτιωδών σχέσεων και στη σηματοδότηση της αρχής και του τέλους της ιστορίας. Μία άλλη έννοια που εμφανίζεται συχνά στην βιβλιογραφία σχετικά με την «ολοκληρωμένη αφήγηση» είναι η συνοχή, η εσωτερική δηλαδή συνέπεια μιας ιστορίας (Kellas & Manusov, 2003). Η Wigren (1994), μελετώντας την αφηγηματική πληρότητα στην θεραπεία του τραύματος αναφέρεται σε κάποια ακόμα δομικά χαρακτηριστικά μιας πλήρους αφήγησης. Συγκεκριμένα, δίνει έμφαση 1) στην οργάνωση των εμπειριών διαδοχικά και επεισοδιακά, 2) στον εντοπισμό αιτιών, 3) στη νοηματοδότηση της επίδρασης των γεγονότων στους χαρακτήρες και, 4) στην αναγνώριση των συνέπειων που είχαν τα αφηγούμενα γεγονότα στους χαρακτήρες, ένα μοντέλο που έχει συνδεθεί βιβλιογραφικά με

θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα. Σύμφωνα με την Wigren (1994), αν και ο τρόπος αφήγησης ενός βιώματος ποικίλλει τόσο μεταξύ των ατόμων όσο και μεταξύ των πολιτισμών, κάθε ιστορία που χωρίζει τις εμπειρίες σε επεισόδια, συνδέει τα γεγονότα αιτιωδώς, αναδεικνύει και δίνει νόημα στην συναισθηματική και ψυχολογική επίδραση και εξετάζει τις συνέπειες των γεγονότων για τους χαρακτήρες, μπορεί να θεωρηθεί ολοκληρωμένη αφήγηση.

Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί αρκετή προσοχή στην σημασία της αφήγησης και της επίδρασής της στην ανάπτυξη του εαυτού και την ψυχολογική ευεξία (Frost et al., 2015) αλλά και στην αίσθηση νοήματος και ταυτότητας (Frost, 2013· Kellas, 2005). Οι αφηγήσεις φαίνεται να επιτελούν τρεις βασικές ψυχολογικές λειτουργίες. Πρώτον, παρέχουν και περιέχουν την κατανόηση μια βιωμένης εμπειρίας, η οποία επιτρέπει τη χρήση της προηγούμενης εμπειρίας για την κατανόηση, την πρόβλεψη και την αντίδραση σε μελλοντικές εμπειρίες (Schank, 1990). Δεύτερον, οι αφηγήσεις αποτελούν σημαντικό κομμάτι κοινωνικής ανταλλαγής, καθώς οι άνθρωποι σχετίζονται μεταξύ τους και, με έναν τρόπο, κατασκευάζουν ο ένας τον άλλον μέσα από το αμοιβαίο μοίρασμα ιστοριών (DeMattos, 1994). Τέλος, οι αφηγήσεις αποτελούν ένα χώρο σύνδεσης των σκέψεων με τα συναισθήματα του ατόμου (Wigren, 1994).

Προσαρμογή στον χωρισμό και ψυχολογική ευεξία

Ο χωρισμός ορίζεται ως το τέλος μιας ερωτικής σχέσης (Felmlee, Sprecher & Bassin, 1990). Ο Duck (2007), υποστήριξε ότι ο χωρισμός είναι ένα περίπλοκο φαινόμενο, μια ψυχολογική διαδικασία που εκτείνεται μέσα στον χρόνο και όχι ένα διακριτό γεγονός. Ο τερματισμός μιας ερωτικής σχέσης μπορεί να αποτελέσει μία από τις πιο συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες στην ζωή του ανθρώπου. Ωστόσο, υπάρχει μεγάλη ποικιλία στα επίπεδα της συνολικής δυσφορίας ή σε συγκεκριμένα συναισθήματα που μπορεί να βιώνει το άτομο μετά

τον χωρισμό (π.χ. ενοχή, θυμός, θλίψη) αλλά και στην διάρκεια αυτού (Frazier & Cook, 1993· Sprecher, 1994).

Μετά τον χωρισμό, οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις, τις οποίες καλούνται να εξισορροπήσουν σε μια περίοδο προσαρμογής. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, η μείωση της ικανοποίησης και της επένδυσης στη σχέση αλλά και οι αυξημένες εναλλακτικές, φαίνεται να αποτελούν βασικούς παράγοντες πρόβλεψης του τερματισμού της σχέσης (Rusbult, 1983). Σε διαχρονική έρευνα για τους παράγοντες πρόβλεψης του βαθμού συναισθηματικής δυσφορίας μετά τον τερματισμό της σχέσης σε φοιτητές, φάνηκε ότι τα άτομα που αντιμετώπισαν πιο έντονη συναισθηματική δυσφορία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ήταν εκείνα των οποίων η σχέση κράτησε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, είχαν μεγαλύτερη εγγύτητα με το/τη σύντροφο κατά την διάρκεια της σχέσης, και για τα οποία η εύρεση άλλου κατάλληλου ερωτικού συντρόφου ήταν πιο δύσκολη (Simpson, 1987).

Ένας ακόμα παράγοντας που έχει φανεί ερευνητικά να προβλέπει τα επίπεδα ψυχικής δυσφορίας που νιώθει το άτομο μετά τον χωρισμό του είναι το χρονικό διάστημα που έχει μεσολαβήσει από το γεγονός, καθώς το άγχος του ατόμου μοιάζει να μειώνεται με την πάροδο του χρόνου (Field et al., 2009· Sbarra & Emery, 2005). Σε προηγούμενη έρευνα με δείγμα νεαρών ενηλίκων που είχαν χωρίσει πρόσφατα από μια σοβαρή σχέση, οι Sbarra και Emery (2005) ανέδειξαν ότι η θλίψη και ο θυμός μεταβάλλονται διαφορετικά με την πάροδο του χρόνου καθώς η αυτοαναφερόμενη θλίψη μειώθηκε σχετικά αργά κατά τη διάρκεια ενός μήνα, ενώ οι αναφορές θυμού εξασθένησαν γρήγορα, μέσα σε μια εβδομάδα έως 18 ημέρες μετά τον χωρισμό. Με την πάροδο του χρόνου, η συναισθηματική ανάκαμψη από έναν χωρισμό χαρακτηρίζεται από μια αναδιοργάνωση των αναπαραστάσεων σχετικά με τον/την πρώην

σύντροφο, η οποία με τη σειρά της συνδέεται με μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα (Fraley & Shaver, 1999).

Επίσης, σημαντικό ρόλο στην προσαρμογή του ατόμου αλλά και στην μείωση της ψυχικής δυσφορίας μετά τον χωρισμό φαίνεται να παίζει το ποιος πήρε την απόφαση του χωρισμού, καθώς εκείνοι/-ες που δεν πήραν την πρωτοβουλία να χωρίσουν έχει φανεί ότι παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας (Frazier & Cook, 1993).

Συγκεκριμένα, σε μελέτη αφηγηματικής ανάλυσης σχετικά με την ψυχική δυσφορία φοιτητών μετά τον χωρισμό τους, φάνηκε πως ο τερματισμός της σχέσης με πρωτοβουλία του συντρόφου τους, αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την δυσφορία μετά τον χωρισμό (Field, 2020). Αναλυτικότερα, τα άτομα που χώρισαν τους συντρόφους τους, απέρριψαν οποιαδήποτε σύγκρουση κατά το χωρισμό, χρησιμοποίησαν εξωτερικές αποδόσεις αιτιών, όπως η μετατόπιση της ευθύνης στον/στην πρώην σύντροφο και σε κοινωνικές περιστάσεις ή προσωπικά χαρακτηριστικά πέρα από τον έλεγχο τους ενώ τόνισαν αφηγηματικά τον ρόλο τους στον χωρισμό. Εκείνοι/-ες που ανέφεραν ότι χώρισαν με δική τους απόφαση ή με αμοιβαία απόφαση τόνισαν πως δεν «τραυματίστηκαν ψυχικά» από αυτόν ενώ αφηγήθηκαν και πολύτιμες αλλαγές που τους συνέβησαν μετά από αυτόν (Field, 2020). Σε άλλη μελέτη σε φοιτητές πανεπιστημίου, εκείνοι/-ες που ο χωρισμός δεν ήταν δική τους απόφαση, ανέφεραν μέσω ενός διαδικτυακού ημερολογίου ότι βίωναν μεγαλύτερη αγωνία και θυμό ένα μήνα μετά το χωρισμό (Barber & Cooper, 2014). Σε έρευνα των Perilloux και Buss (2008), τα άτομα που δεν ήταν δική τους απόφαση ο χωρισμός, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης σχετικά με το χωρισμό και μειωμένη αυτοεκτίμηση. Ανέφεραν επίσης ότι αισθάνονταν περισσότερο θυμωμένα, μπερδεμένα, σοκαρισμένα και με έντονη ζήλια μετά τον χωρισμό, ενώ βίωσαν και απώλεια

συγκέντρωσης, ανησυχία για εύρεση νέων συντρόφων και, τέλος, αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους ως λιγότερο επιθυμητά.

Σύμφωνα με την Fisher (1976), οι άνθρωποι βιώνουν συναισθηματικές αλλά και κοινωνικές αλλαγές μετά το χωρισμό. Οι έρευνες έδειξαν ότι, μεταξύ των αρνητικών επιπτώσεων μετά τον χωρισμό είναι η μη ικανοποίηση της ανάγκης του «ανήκειν» (Baumeister & Leary, 1995), η συναισθηματική δυσφορία και τα αρνητικά συναισθήματα (Simpson, 1987· Sorenson et al., 1993· Sprecher 1994), η διατάραξη της ταυτότητας του ατόμου, (Green, Campbell & Davis, 2007) και η θλίψη (Fisher 1976). Η προσαρμογή, λοιπόν, μπορεί να θεωρηθεί ως μια μεταβλητή αξιολόγησης του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι προσαρμόζονται, αντιμετωπίζουν και συμβιβάζονται με τον τερματισμό της σχέσης τους (Kellas & Manusov, 2003), ενώ τα τελευταία χρόνια έχει μελετηθεί αρκετά σε σχέση με τις συναισθηματικές επιπτώσεις του διαζυγίου. Σύμφωνα με τους Kitson και Holmes (1992), η προσαρμογή αποτελεί μία πολυδιάστατη κατασκευή, της οποίας η ποικιλομορφία έχει παραγνωριστεί ερευνητικά. Οι ίδιοι, ορίζουν την προσαρμογή ως έννοια «σχετικά απαλλαγμένη από συμπτώματα ψυχολογικής διαταραχής» και εστιάζουν στην αυτοεκτίμηση και στο αν το άτομο τοποθετεί συμβολικά τον/την πρώην σύντροφο σε θέση τέτοια, ώστε η ταυτότητα του να μην είναι πλέον στενά συνδεδεμένη με το ίδιο, ένας ορισμός που υπονοεί ότι η έννοια της προσαρμογής είναι κάτι παραπάνω από αυτό που θα λέγαμε «νιώθω καλύτερα».

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, η ψυχολογική ευεξία ή ευημερία αποτελεί μία επίσης πολυδιάστατη έννοια (Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012). Βάσει βιβλιογραφίας, αναφέρεται στην εκπλήρωση των δυνατοτήτων του ατόμου και μια ζωής με νόημα, και μπορεί να γίνει αντιληπτή ως η επιτυχής αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής, όπως η επιδίωξη ουσιαστικών στόχων, η προσωπική ανάπτυξη και η θέσπιση ποιοτικών δεσμών με άλλους

(Chen, Jing, Hayes & Lee, 2012). Πρόκειται για έννοια που έχει συνδεθεί βιβλιογραφικά με την αποδοχή του εαυτού και την αυτοεκτίμηση (Ryff, 1989), αλλά και με την προσωπική ανάπτυξη, που αφορά στην συνειδητοποίηση των προσωπικών δυνατοτήτων του ατόμου. Η έννοια της αυτοεκτίμησης αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ψυχολογική ευεξία του ατόμου μετά το χωρισμό. Πρόκειται, μάλιστα, για ένα στοιχείο στο οποίο έχει παρατηρηθεί σημαντική ασυνέπεια μετά από το χωρισμό, κάτι που συνδέεται επίσης με την εκδήλωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Slotter, Gardner & Finkel, 2010). Πολλές μελέτες έχουν εξετάσει τα αρνητικά αποτελέσματα του χωρισμού, τα οποία φαίνεται να σχετίζονται με συγκεκριμένα στοιχεία της προ υπάρχουσας σχέσης, όπως η δέσμευση στη σχέση, η διάρκεια, η αντιλαμβανόμενη εγγύτητα, η ικανοποίηση και η ύπαρξη εναλλακτικών (Frazier & Cook, 1993· Rusbult, 1983), αλλά και με παράγοντες όπως η κοινωνική υποστήριξη, η αυτοεκτίμηση, οι προσδοκίες και το κοινωνικό δίκτυο μετά το χωρισμό (Sbarra & Emery, 2005).

Η Fisher (1976), η οποία μελέτησε εκτενώς την προσαρμογή στο διαζύγιο, όρισε την προσαρμογή ως τις «κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές που βιώνουν οι άνθρωποι καθώς χωρίζουν ή παίρνουν διαζύγιο» και ανέπτυξε μία κλίμακα μέτρησης των αλλαγών αυτών (FDAS) η οποία περιλαμβάνει τους εξής παράγοντες: 1) συναισθηματική απεμπλοκή από την σχέση 2) αυτοεκτίμηση, 3) κοινωνικές σχέσεις, 4) θυμός, 5) θλίψη/πένθος και 6) εμπιστοσύνη. Η σύλληψη της έννοιας της προσαρμογής από την Fisher αναδεικνύει μια πολυδιάστατη οπτική όχι μόνο γιατί συνθέτει ποικίλες πλευρές του χωρισμού αλλά και γιατί περιλαμβάνει μια κοινωνική διάσταση του χωρισμού όπου οι δυσκολίες προσαρμογής μπορούν να ιδωθούν σε επίπεδο δυαδικό αλλά και κοινωνικού δικτύου (Duck, 1982).

Η σχέση της αφήγησης με την προσαρμογή και την ψυχολογική ευεξία

Οι αφηγήσεις παρέχουν μοναδικές ποιοτικές γνώσεις για το πώς οι άνθρωποι δίνουν νόημα στην βιωμένη εμπειρία τους, η οποία μπορεί να αναλυθεί θεματικά και να ποσοτικοποιηθεί ως δείκτης ψυχολογικής ευεξίας και ψυχικής υγείας (Frost et al, 2015). Οι αφηγήσεις σχετικά με τον χωρισμό έχουν συνδεθεί ερευνητικά με αίσθημα ολοκλήρωσης και αίσθηση ελέγχου μετά τον χωρισμό (Sorenson et al., 1993), με την επίτευξη αισθήματος κάθαρσης (Weiss, 1975) αλλά και με την διαχείριση των συναισθημάτων (Rosenblatt, 1988). Όλες οι παραπάνω διαστάσεις, είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό, αντανακλούν την γενικότερη προσαρμογή του υποκειμένου στο γεγονός που αφηγείται, στην προκειμένη περίπτωση, τον χωρισμό του (Kellas & Manusov, 2003).

Σε αναλύσεις των απολογισμών (accounts) μεγαλύτερων ενηλίκων σχετικά με τον χωρισμό τους, φάνηκε ότι οι ιστορίες αυτές τους βοήθησαν να κατανοήσουν και να εξηγήσουν καλύτερα τα διάφορα σχεσιακά γεγονότα της παρελθούσας σχέσης τους, να εκλογικεύσουν το χωρισμό και να έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση (Weber et al., 1987), ενώ σε άλλη έρευνα οι αφηγήσεις φαίνεται να συνδέονται με την ψυχολογική ευεξία και την ανάπτυξη του εαυτού (King & Raspin, 2004). Η αφήγηση έχει μελετηθεί επίσης εκτενώς σε σχέση με το τραύμα (Wigren, 1994), όπου φαίνεται να συνδέεται με καλύτερη προσαρμογή μετά από τραυματικές εμπειρίες μέσω του μοιράσματος συναισθηματικών βιωμάτων (Pennebaker & Beall, 1986). Συγκεκριμένα, έχει φανεί πως οι πιο πλήρεις αφηγήσεις συνδέονται με καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή μετά από τραυματικές εμπειρίες (Alexander, 2004). Σε έρευνες σχετικά με την σχέση του αφηγηματικού ύφους με την ψυχολογική ευεξία μετά το διαζύγιο (Leigh Rudinica, 2009), στοιχεία της αφήγησης που αναδείχθηκαν ως συνδεόμενα με ψυχολογικές επιπτώσεις ήταν η ύπαρξη λυτρωτικής ακολουθίας των γεγονότων, αφήγηση με θετική δηλαδή έκβαση, η

οποία προέβλεπε υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας, καθώς και η αντιλαμβανόμενη αίσθηση ελέγχου στον χωρισμό (agency), η οποία σχετίστηκε με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και συναισθηματικής δυσφορίας.

Οι Kellas και Manuson (2003), εντόπισαν συγκεκριμένες πτυχές της αφήγησης που συνδέονται με την προσαρμογή. Συγκεκριμένα, φάνηκε πως η αφηγηματική συνοχή αλλά και η διαδοχική ή επεισοδιακή αφήγηση των γεγονότων του χωρισμού σχετίζονται θετικά με την προσαρμογή στον χωρισμό. Ανέδειξαν, επίσης, δύο παράγοντες που φαίνεται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο κατά πόσο τα άτομα αφηγούνται ολοκληρωμένες ιστορίες χωρισμού: α) ο ρόλος του υποκειμένου στον χωρισμό (αν ο/η συμμετέχων/-ουσα πήρε την απόφαση ή δέχθηκε την απόφαση του χωρισμού και, β) η παρούσα σχεσιακή κατάσταση του ατόμου. Οι θετικές πλευρές της αφήγησης (π.χ. ιστορίες με θετική κατάληξη) μπορεί να είναι επίσης ενδεικτικές πιο θετικών αποτελεσμάτων ψυχικής υγείας, σε αντίθεση με αφηγήσεις που στερούνται συνοχής και εστιάζουν σε αρνητικά αποτελέσματα (Cox & McAdams, 2014).

Η έρευνα σχετικά με τον χωρισμό περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, επικοινωνιακές προσεγγίσεις για την κατανόηση του τερματισμού της σχέσης (Duck, 1982· Kellas & Manuson, 2003· Weber et al., 1987), ανάλυση των σημείων καμπής και της πορείας των ερωτικών σχέσεων (Kellas, Bean, Cunningham, & Cheng, 2008), και ανάλυση της δομής των απολογισμών για το χωρισμό (Weiss, 1975· Wigren, 1994). Η παρουσία ορισμένων τύπων θεμάτων στις αφηγήσεις, δηλαδή το αφηγηματικό περιεχόμενο, έχει συσχετιστεί επίσης με δείκτες ψυχικής υγείας. Στον τομέα των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, οι αφηγήσεις για σημαντικά γεγονότα με το/τη σύντροφο που περιλαμβάνουν θέματα οικειότητας/εγγύτητας, είναι ενδεικτικές αυξημένης ψυχολογικής ευεξίας και χαμηλότερων επιπέδων κατάθλιψης σε άτομα με μακροχρόνιες ερωτικές σχέσεις (Frost, 2013).

Εκτός από το αφηγηματικό περιεχόμενο, η κορύφωση της αφήγησης έχει σχετιστεί επίσης με την ψυχική υγεία. Το περιεχόμενο μιας αφήγησης οργανώνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να οδηγεί σε μία κορύφωση της ιστορίας, η οποία θα αντικατοπτρίζεται και στην ανάλυση της πλοκής και στο συναισθηματικό τόνο που δίνεται στο τέλος της ιστορίας. Με άλλα λόγια, το πώς αισθάνεται ένα άτομο για την κατάληξη των γεγονότων που αφηγείται αναδεικνύεται αφηγηματικά από τον συναισθηματικό τόνο του τέλους της ιστορίας (Frost et al., 2015). Ένα ακόμη εύρημα επισημαίνει ότι τα γεγονότα εκείνα που τα άτομα επιλέγουν να αφηγηθούν από την σχέση τους με τον/την πρώην σύντροφο φαίνεται να είναι και εκείνα που διαμορφώνουν την αίσθηση του σκοπού και της σημασίας και στο παρόν, καθώς και τις ελπίδες και τις προσδοκίες τους για το μέλλον (Frost et al., 2015).

Η παρούσα έρευνα

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την σχέση μεταξύ της αφήγησης για τον χωρισμό και της προσαρμογής σε ενήλικα άτομα που έχουν χωρίσει τους τελευταίους είκοσι τέσσερις μήνες αλλά και άλλους παράγοντες που τυχόν επιδρούν στην προσαρμογή. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση αναδεικνύει έμμεσα ότι η ικανότητα του να αφηγείται κανείς ολοκληρωμένες ιστορίες χωρισμού συμβάλλει στην διαχείριση της σχετικής δυσφορίας που μπορεί να προκύπτει μετά τον τερματισμό μιας ερωτικής σχέσης, υποδηλώνοντας, έτσι, ότι μπορεί να υπάρχει μια θετική σχέση μεταξύ πληρότητας της αφήγησης και προσαρμογής. Όσον αφορά στο πώς ορίζεται μια πλήρης αφήγηση, θα βασιστούμε στο μοντέλο της Wigren (1994) που αναφέρθηκε παραπάνω, η οποία αναδεικνύει ως παράγοντες μιας πλήρους αφήγησης 1) την οργάνωση των εμπειριών διαδοχικά και επεισοδιακά, 2) τον εντοπισμό αιτιών, 3) το να αντλείται νόημα σχετικά με την επίδραση(συναισθηματική και ψυχολογική) που είχαν τα

αφηγούμενα γεγονότα και, 4) τον καθορισμό συνεπειών που να συνδέονται με τους χαρακτήρες. Τα ερευνητικά ερωτήματα που τίθενται και σχετίζονται με την εποικοδομητική κατανόηση της διαδικασίας νοηματοδότησης του χωρισμού πρόσφατα χωρισμένων ατόμων αλλά και τις ψυχολογικές επιπτώσεις στο άτομο θα είναι τα εξής:

Ποια η σχέση της αφήγησης του χωρισμού με την προσαρμογή σε αυτόν και την ψυχολογική ευεξία; Υπάρχει σχέση μεταξύ της πληρότητας της αφήγησης για τη διάλυση μιας ερωτικής σχέσης με την προσαρμογή στον χωρισμό; Ποιοι άλλοι παράγοντες μπορεί να επιδρούν στην προσαρμογή και την ψυχολογική ευεξία του ατόμου;

Με βάση τις συνδέσεις μεταξύ των εννοιών της δημιουργίας νοήματος και της πληρότητας στις αφηγήσεις και της πιθανής σχέσης τους με την προσαρμογή, η παρούσα μελέτη θέτει την ακόλουθη υπόθεση:

Ερευνητική υπόθεση: Θα υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ της πληρότητας των αφηγήσεων για τη διάλυση μιας ερωτικής σχέσης και της δυσκολίας προσαρμογής στον χωρισμό.

Όπως συζητήθηκε προηγουμένως, τόσο η "πληρότητα" όσο και η "προσαρμογή στον χωρισμό" αποτελούν πολυδιάστατες έννοιες. Είναι λοιπόν πιθανό ορισμένες διαστάσεις αυτών των εννοιών να συσχετίζονται μεταξύ τους ξεχωριστά. Η διερεύνηση των επιμέρους διαστάσεων αυτών βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο. Για το λόγο αυτό, στην παρούσα μελέτη θα θέσουμε τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

Ερευνητικό Ερώτημα 1: Έχουν ορισμένες πτυχές της αφηγηματικής πληρότητας ισχυρότερη σχέση με τη συνολική προσαρμογή σε σχέση με άλλες;

Ερευνητικό Ερώτημα 2: Έχει η αφηγηματική πληρότητα ισχυρότερη σχέση με μία διάσταση της προσαρμογής από ό,τι με άλλες;

Ερευνητικό ερώτημα 3: Ο ρόλος του ατόμου στον χωρισμό θα επιδρά στην συνολική προσαρμογή στον χωρισμό;

Ερευνητικό ερώτημα 4: Μπορεί να προβλεφθεί η προσαρμογή στον χωρισμό από την ηλικία του ατόμου, τη διάρκεια της σχέσης του αλλά και από τον χρόνο που έχει περάσει από τον χωρισμό σε συνδυασμό με την αφηγηματική πληρότητα;

Για την αξιολόγηση της πληρότητας της αφήγησης θα χρησιμοποιηθεί το μοντέλο κωδικοποίησης της Wigren (1994) σύμφωνα με το οποίο σε μια πλήρη αφήγηση: 1) Οργανώνονται οι εμπειρίες διαδοχικά/επεισοδιακά, 2) Διαφαίνονται αιτίες των συμβάντων, 3) Αναγνωρίζεται η συναισθηματική επίδραση των γεγονότων, 4) Οι χαρακτήρες συνδέονται με τις συνέπειες των γεγονότων.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 125 άτομα ($N=125$), ηλικίας 18 έως 46 ετών ($M= 28,76$, $SD= 5,48$). Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και ανώνυμη. Το δείγμα συλλέχθηκε μέσω εικονικής δειγματοληψίας χιονοστιβάδας (Baltar, 2012). Η εικονική δειγματοληψία χιονοστιβάδας επιλέχθηκε αρχικά, δεδομένου ότι η έρευνα ξεκίνησε εν μέσω πανδημίας όπου τα μέτρα περιορισμού της κινητικότητας καθιστούσαν δυσχερή την κινητικότητα ερευνητών αλλά δυνητικών συμμετεχόντων/-ουσών. Η χρήση εικονικών δικτύων έχει φανεί ότι μπορεί να αυξήσει το μέγεθος του δείγματος και την αντιπροσωπευτικότητά του (Baltar & Bruter, 2012· Evans & Mathur, 2005). Επιπλέον, η χρήση των διαδικτυακών ερευνών έχει συνδεθεί με υψηλότερο ποσοστό συμπλήρωσης των δεδομένων της έρευνας σε σχέση με έρευνες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (Evans & Mathur, 2005). Από το σύνολο του δείγματος το 74,4% ήταν γυναίκες και το 25,6% άνδρες.. Στην κλίμακα του σεξουαλικού προσανατολισμού (1-7) ο μέσος όρος των απαντήσεων ήταν 1,88 με τυπική απόκλιση ίση με 1,49. Τα πλήρη δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1

Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος ($N = 125$)

Δημογραφικά χαρακτηριστικά	<i>N</i>	%
<i>Φύλο</i>		
Γυναίκα	93	74,4
Άνδρας	32	25,6
<i>Εκπαίδευση</i>		
Έξι τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	0	0
Εννιά τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	1	0,8
Λύκειο	6	4,8
Μεταλυκειακή εκπαίδευση	5	4
Πανεπιστημιακή εκπαίδευση	54	43,2
Μεταπτυχιακές σπουδές	57	45,6

Διδακτορικό	2	1,6
<i>Επάγγελμα</i>		
Δημόσιος υπάλληλος	12	9,6
Ιδιωτικός υπάλληλος	50	40
Ελεύθερος επαγγελματίας	32	25,6
Οικιακά	0	0
Συναξιούχος	0	0
Φοιτητή/τρια	18	14,4
Σπουδαστής/τρια	0	0
Άνεργος/η	12	9,6
Άλλο	1	0,8
<i>Προσωπική κατάσταση</i>		
Ελεύθερος/η	64	51,2
Σύμφωνο συμβίωσης	1	0,8
Σε σχέση	43	34,4
Σε συγκατοίκηση	7	5,6
Παντρεμένος/η	5	4
Χωρισμένος/η	5	4
Σε διάσταση	0	0
Διαζευγμένος/η	0	0
Χήρος/α	0	0
<i>Ερωτική σχέση τώρα</i>		
Ναι	67	53,6
Όχι	58	46,4

Η διάρκεια της παρελθούσας ερωτικής σχέσης των συμμετεχόντων/-ουσών ήταν από 1 έως 210 μήνες ($M = 35,4$, $SD = 32,66$) ενώ ο χρόνος που είχε μεσολαβήσει από τον χωρισμό τους ήταν από 0 έως 24 μήνες ($M = 12,34$, $SD = 8,42$). Όσον αφορά στους/στις πρώην συντρόφους, όπως προκύπτει από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων/-ουσών, οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από 17 έως 55 ετών ($M = 31,04$, $SD = 6,44$). Μεταξύ αυτών που απάντησαν θετικά στην ύπαρξη σύγκρουσης πριν το χωρισμό, η διάρκεια της σύγκρουσης κυμάνθηκε από 0 έως 36 μήνες ($M = 7,67$, $SD = 7,56$). Τέλος, όσον αφορά στο χαρακτηρισμό του χωρισμού στις 7-βάθμιες κλίμακες Likert, ο μέσος όρος απαντήσεων για την διάσταση «φιλικός» ήταν 3,62, για την διάσταση «αδιάφορος» ο μέσος όρος ήταν 5,55, για τον χαρακτηρισμό «συγκρουσιακός» ο μέσος όρος ισούταν με 4,74 ενώ για τον χαρακτηρισμό δύσκολος ο μέσος όρος ήταν 3,08. Τα

πλήρη δημογραφικά χαρακτηριστικά των πρώην συντρόφων, όπως τα δήλωσαν οι συμμετέχοντες, αλλά και τα χαρακτηριστικά της παρελθούσας σχέσης τους παρουσιάζονται λεπτομερώς στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2

Δημογραφικά χαρακτηριστικά πρώην συντρόφου και σχέσης (N = 125)

Δημογραφικά χαρακτηριστικά	N	%
<i>Φύλο πρώην συντρόφου</i>		
Γυναίκα	40	32
Άνδρας	85	32
<i>Εκπαίδευση πρώην συντρόφου</i>		
Έξι τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	4	3,2
Εννιά τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	1	0,8
Λύκειο	14	11,2
Μεταλυκειακή εκπαίδευση	14	11,2
Πανεπιστημιακή εκπαίδευση	49	39,2
Μεταπτυχιακές σπουδές	41	32,8
Διδακτορικό	2	1,6
<i>Επάγγελμα πρώην συντρόφου</i>		
Δημόσιος υπάλληλος	8	6,4
Ιδιωτικός υπάλληλος	67	53,6
Ελεύθερος επαγγελματίας	27	21,6
Οικιακά	0	0
Συνταξιούχος	0	0
Φοιτητή/τρια	10	8
Σπουδαστής/τρια	3	2,4
Άνεργος/η	4	3,2
Άλλο	6	4,8
<i>Συγκατοίκηση</i>		
Ναι	37	29,6
Όχι	88	70,4
<i>Θεσμικό πλαίσιο/γάμος</i>		
Ναι	4	3,2
Όχι	121	96,8
<i>Παιδιά</i>		
Ναι	3	2,4
Όχι	122	97,6
<i>Απόφαση χωρισμού</i>		
Δική μου απόφαση	57	45,6
Απόφαση του/της πρώην	39	31,2

Κοινή απόφαση	29	23,2
<i>Σύγκρουση πριν τον χωρισμό</i>		
Ναι	51	40,8
Όχι	68	54,4
Άλλο	6	4,8

Μέσα συλλογής δεδομένων

Δημογραφικά στοιχεία. Οι συμμετέχοντες/-ουσες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήματα σχετικά με τα δημογραφικά τους στοιχεία και δημογραφικά στοιχεία των πρώην συντρόφων τους, καθώς και σε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά την παρελθούσα ερωτική τους σχέση και το χωρισμό τους.

Συλλογή αφηγήσεων. Το επόμενο μέσο συλλογής δεδομένων ήταν η συλλογή αφηγήσεων. Αναμφισβήτητα, η συλλογή γραπτών αφηγήσεων θυσιάζει ένα κομμάτι από το αφηγηματικό ύφος που συνάγεται από την προφορική αφήγηση ιστοριών χωρισμού καθώς οι ιστορίες είναι επίσης πιθανό να αλλάζουν - έστω και ελάχιστα - ανάλογα με τον ακροατή και τα κίνητρα του αφηγητή (Manusov, 1996). Παρόλο που υπάρχουν αρκετά πλεονεκτήματα στην αποτύπωση της διαδραστικής αφήγησης ιστοριών, η γραπτή καταγραφή επιλέχθηκε καθώς ανταποκρίνεται σε ορισμένα πραγματιστικά ζητήματα που αφορούν την παρούσα μελέτη. Πρώτον, παρόμοιες διαδικασίες έχουν χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε διάφορες μελέτες σχετικά με τον χωρισμό από ερωτικές σχέσεις για την εκμείωση ελεύθερων και σε βάθος απαντήσεων (Rosenblatt, 1983· Weber et al., 1987). Δεύτερον, ενώ οι προφορικές αφηγήσεις δίνουν την ευκαιρία στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες να περιγράψουν και να αξιολογήσουν με ποικίλους τρόπους τις πεποιθήσεις τους σχετικά με τη σχέση (Planalp & Surra, 1992), η διαδικασία προφορικής εξιστόρησης μιας ιστορίας σε έναν συνομιλητή περιλαμβάνει πρόσθετες

μεθοδολογικές δομές (π.χ. εκφράσεις προσώπου, τόνος φωνής κλπ) που δεν λειτουργούν στο πλαίσιο αυτής της μελέτης. Συγκεκριμένα, ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε μία μοναδική ερώτηση η οποία ήταν να αφηγηθούν γραπτώς σε μια σύντομη ιστορία (το λιγότερο 100 λέξεις) τον χωρισμό τους από την προηγούμενη σχέση τους («Τι συνέβη; Ποιοι συμμετείχαν και με ποιον τρόπο; Τι σκεφτόσασταν, αισθανόσασταν ή επιθυμούσατε εσείς ή / και ο/η σύντροφός σας; Ποιοι παράγοντες έπαιξαν σημαντικό ρόλο στο πώς εξελίχθηκαν τα πράγματα;»). Οι ιστορίες αυτές, στην συνέχεια, αναλύθηκαν ποιοτικά μέσω θεματικής ανάλυσης από δύο ανεξάρτητες ερευνήτριες για λόγους αξιοπιστίας. Η ανάλυση των αφηγήσεων βασίστηκε στο μοντέλο της Wigren (1994) για την «πλήρη αφήγηση». Σε επόμενο στάδιο, οι γραπτές αφηγήσεις βαθμολογήθηκαν από τις δύο ερευνήτριες για κάθε διάσταση της αφηγηματικής πληρότητας (Kellas & Manuson, 2003) σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert με το 5 να αντιπροσωπεύει το «το στοιχείο φαίνεται πολύ καθαρά στην αφήγηση» και το 1 να αντιπροσωπεύει «το στοιχείο αυτό δεν υπάρχει στην αφήγηση».

Fisher's Divorce Adjustment Scale. Για την μέτρηση της προσαρμογής στον χωρισμό χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Προσαρμογής στον Χωρισμό της Fisher (FDAS). Το συγκεκριμένο εργαλείο επιλέχθηκε για τους εξής λόγους: α) λαμβάνει υπόψη τον πολυδιάστατο χαρακτήρα της έννοιας της προσαρμογής (Fisher, 1976), β) η χρήση του είναι ευρέως αποδεκτή για την αξιολόγηση της προσαρμογής μετά το χωρισμό (Thiriot & Buckner, 1992), γ) είναι αποδεκτή η προσαρμογή της και σε μη παντρεμένα/διαζευγμένα άτομα (Hensley, 1996), και δ) έχει υψηλή αξιοπιστία (Hensley, 1996). Η οδηγία που δόθηκε στους συμμετέχοντες/-ουσες ήταν «Οι ακόλουθες δηλώσεις είναι συναισθήματα και στάσεις που βιώνουν συχνά οι άνθρωποι όταν τερματιστεί μια ερωτική σχέση. Διατηρώντας κατά νου το χωρισμό στον οποίο αναφερθήκατε παραπάνω, διαβάστε κάθε δήλωση και σημειώστε πώς η πρόταση αυτή ανταποκρίνεται

στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σας στο παρόν. Να θυμάστε πως δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις».

Πρόκειται για κλίμακα αρχικά 100 λημμάτων τύπου Likert που μετρά έξι τομείς της προσαρμογής στον χωρισμό με βάση την ανάλυση της Fisher: (1) αυτοεκτίμηση, (2) αποδέσμευση από τη σχέση, (3) κοινωνικές σχέσεις, (4) θυμό, (5) θλίψη και (6) εμπιστοσύνη. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η αναθεωρημένη έκδοση των Kellas και Manusov (2003), κατόπιν αδειοδότησης εκ μέρους των συγγραφέων, που περιλαμβάνει 31 λήμματα και μετρά τέσσερις τομείς της προσαρμογής, και συγκεκριμένα, 1) την συναισθηματική αποδέσμευση από την σχέση, 2) την θλίψη, 3) την αυτοεκτίμηση και 4) το θυμό. Χρησιμοποιήθηκε 7-βάθμια κλίμακα Likert για περισσότερη ακρίβεια και οι απαντήσεις περιλάμβαναν τα 1=Ποτέ, 2=Σχεδόν ποτέ, 3=Σπάνια, 4=Κάποιες φορές, 5=Συχνά, 6=Σχεδόν πάντα, 7=Πάντα. (παράδειγμα ερώτησης: «Πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα μόνο και μόνο για να ευχαριστήσω τον/την πρώην σύντροφό μου.»). Χαμηλές τιμές στην Κλίμακα Προσαρμογής αντιπροσωπεύουν δυσκολία προσαρμογής ενώ οι υψηλές τιμές αναδεικνύουν υψηλή προσαρμογή.

Στο παρόν δείγμα ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α για την κλίμακα της προσαρμογής ήταν .94, δηλαδή πολύ ικανοποιητικός ενώ φάνηκε αντιπροσωπευτικό το μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων (Παράγοντας 1: «συναισθηματική απεμπλοκή», eigenvalue = 9,31 ,συνολική ερμηνεία διακύμανσης = 30,06%, Παράγοντας 2: «θλίψη/πένθος», eigenvalue = 4,11 , συνολική ερμηνεία διακύμανσης = 13,29%, Παράγοντας 3: « αυτοεκτίμηση», eigenvalue = 2,72, συνολική ερμηνεία διακύμανσης = 8,94%, Παράγοντας 4: «θυμός», eigenvalue = 2,01, συνολική ερμηνεία διακύμανσης = 6,49%). Ο πρώτος παράγοντας φάνηκε να φορτίζεται από 16 ερωτήσεις (1-15 και ερώτηση 28), ο δεύτερος από επτά ερωτήσεις (16 – 19 και 21 – 23), ο τρίτος παράγοντας

από πέντε ερωτήματα (20 και 24-27) και ο τέταρτος παράγοντας από τρεις ερωτήσεις (29-31) (βλ. Πίνακα 5), ενώ οι δείκτες αξιοπιστίας για τον κάθε παράγοντα ήταν $\alpha=.94$, $\alpha=.85$, $\alpha=.56$ και $\alpha=.57$ αντίστοιχα, δηλαδή από πολύ έως αρκετά ικανοποιητική αξιοπιστία.

Διαδικασία

Αρχικά λήφθηκαν δεοντολογική έγκριση και άδεια διεξαγωγής της έρευνας από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας. Για να είναι επιλέξιμοι, οι συμμετέχοντες έπρεπε 1) να είναι 18 ετών και άνω και 2) να έχουν βιώσει έναν χωρισμό από μια ερωτική σχέση τα τελευταία δύο χρόνια της ζωής τους. Χρησιμοποιήθηκε ένα ανώνυμο διαδικτυακό ερωτηματολόγιο για τη συλλογή των δεδομένων. Πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας, κάθε συμμετέχων/ουσα λάμβανε ένα έντυπο ενημέρωσης και συγκατάθεσης το οποίο έπρεπε να συμπληρώσει πριν την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική, ανώνυμη και χωρίς αποζημίωση. Ένας σύνδεσμος για το ερωτηματολόγιο δόθηκε στους δυνητικούς συμμετέχοντες μέσω κοινοποίησης σε ομάδες μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ο χρόνος συμπλήρωσης του συνόλου του ερωτηματολογίου ήταν περίπου 15-20 λεπτά.

Αποτελέσματα

Για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε συνδυασμός ποιοτικής και ποσοτικής ανάλυσης. Για την ποιοτική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης ενώ για τα ποσοτικά δεδομένα το πρόγραμμα στατιστικής επεξεργασίας SPSS 28.

Περιγραφικοί δείκτες των μεταβλητών της έρευνας

Όσον αφορά στην ποιοτική ανάλυση, η ανάλυση των αφηγήσεων βασίστηκε στο μοντέλο της Wigren (1994) για την «πλήρη αφήγηση», σύμφωνα με το οποίο σε μια πλήρη αφήγηση : α) το βίωμα περιγράφεται σε επεισόδια, β) διαφαίνεται αιτιολογική σύνδεση των γεγονότων της αφήγησης, γ) αναγνωρίζεται και νοηματοδοτείται η συναισθηματική επίδραση των γεγονότων στους χαρακτήρες και δ) αναγνωρίζονται οι επιπτώσεις των γεγονότων στους χαρακτήρες. Στη συνέχεια, οι γραπτές αφηγήσεις βαθμολογήθηκαν από δύο ερευνήτριες για κάθε διάσταση της αφηγηματικής πληρότητας (Kellas & Manuson, 2003) σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert με το 5 να αντιπροσωπεύει το «το στοιχείο φαίνεται πολύ καθαρά στην αφήγηση» και το 1 να αντιπροσωπεύει «το στοιχείο αυτό δεν υπάρχει στην αφήγηση» και προέκυψε ένας μέσος όρος για την κάθε διάσταση της αφήγησης. Παράδειγμα πλήρους αφήγησης που προέκυψε από την ποιοτική ανάλυση:

« Ο χωρισμός με την πρώην σύντροφό μου ήταν κάτι το εντελώς ξαφνικό για μένα...Μέχρι τότε όλα ήταν καλά κι αν κάποιος από τους δύο ήταν περισσότερο ενθουσιασμένος με τη σχέση ήταν εκείνη, χωρίς αυτό να σημαίνει πως εγώ ήμουν αδιάφορος. Κάθε άλλο. Όλα έγιναν μετά από διακοπές που πήγαμε μαζί και στη συνέχεια αυτή παρέμεινε, ενώ εγώ γύρισα στην Αθήνα. Τρεις μέρες μετά την επιστροφή μου άρχισε μια περίεργη συμπεριφορά που σταδιακά κλιμακώθηκε και

πλέον ήταν φανερό ότι κάτι συμβαίνει. Όταν επέστρεψε -κι ενώ στο ενδιάμεσο η αβεβαιότητα με είχε διαλύσει ψυχολογικά- μου είπε κάτι του τύπου "δεν αισθάνομαι όπως παλιά" χωρίς περεταίρω εξηγήσεις. Στη συνέχεια έμαθα ότι υπήρξε γνωριμία με τρίτο άτομο, πράγμα που μου έκανε μεγάλη εντύπωση καθώς υποθετικά ήμασταν πολύ καλά μαζί. Ενώ μπήκα σε αυτή τη σχέση αρκετά μαζεμένος, κάπου αφέθηκα καθώς η πρώην μου έδωσε κάθε αφορμή για να το κάνω. Λίγο πριν το χωρισμό θεωρούσα ότι βρισκόμασταν στην καλύτερη φάση μας και την περίμενα πως και πως να γυρίσει ... Τελικά όπως αποδείχτηκε μάλλον ήμουν βαθιά νυχτωμένος. Με τον καιρό κατάλαβα ότι η πρώην μου ίσως δεν είχε αυτό που ήθελε μαζί μου και το βρήκε σε κάποιον άλλον εντελώς διαφορετικό από εμένα. Αυτό αν και ακούγεται πολύ φυσιολογικό δεν της δίνει καμία δικαιολογία γιατί θα μπορούσε απλά να μου το πει. Σκεπτόμενος λίγο καλύτερα την πορεία ζωής της κατάλαβα ότι είναι ένας άνθρωπος χωρίς σταθερές που ανά καιρούς αλλάζει εντελώς κύκλους και συνήθειες. Ήταν και είναι η χειρότερη εμπειρία μου σε ερωτική σχέση και σε μεγάλο βαθμό άλλαξε την οπτική μου για διάφορα πράγματα γύρω από τις σχέσεις γενικά (όχι μόνο τις ερωτικές).»

Από τις βαθμολογήσεις των τεσσάρων διαστάσεων της αφηγηματικής πληρότητας (οργάνωση της αφήγησης σε επεισόδια, αιτιολογική σύνδεση των γεγονότων, νοηματοδότηση επίδρασης) προέκυψε, κατόπιν στατιστικής επεξεργασίας, μια σύνθετη βαθμολογία αφηγηματικής πληρότητας για κάθε συμμετέχοντα/-ουσα η οποία αποτελεί και βασική μεταβλητή της έρευνάς μας (Πίνακας 3). Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, υπολογίστηκαν, επίσης, περιγραφικά δεδομένα για την δυσκολία προσαρμογής και τις υποκλίμακες της προσαρμογής (συναισθηματική απεμπλοκή, θλίψη/πένθος, αυτοεκτίμηση, θυμός) για το σύνολο του δείγματος.

Πίνακας 3

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των διαστάσεων της πληρότητας και της συνολικής πληρότητας

Μεταβλητές	<i>M.O</i>	<i>T.A</i>	<i>N</i>
Διαίρεση σε επεισόδια	3	1,49	125
Αιτιολογική σύνδεση	3,93	1,19	125
Νοηματοδότηση επίδρασης	2,84	1,52	125
Αναγνώριση συνεπειών	2,33	1,52	125
Πληρότητα αφήγησης	10,35	3,04	125

Πίνακας 4

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της δυσκολίας προσαρμογής και των υποκλιμάκων της

Μεταβλητές	<i>M.O</i>	<i>T.A</i>	<i>N</i>
Συνολική δυσκολία προσαρμογής	2,70	0,89	125
Συναισθηματική απεμπλοκή	2,47	1,38	125
Θλίψη/Πένθος	2,40	1,21	125
Αυτοεκτίμηση	2,78	0,75	125
Θυμός	3,13	1,21	125

Ανάλυση παραγόντων της Κλίμακας Προσαρμογής στον Χωρισμό

Προκειμένου να εξετάσουμε τις επιμέρους διαστάσεις της προσαρμογής, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση κυρίων συνιστωσών (PCA) με περιστροφή varimax ώστε να προσδιοριστεί ο πιο αντιπροσωπευτικός αριθμός παραγόντων της κλίμακας προσαρμογής στον χωρισμό (FDAS) για το δείγμα μας. Από την παραγοντική ανάλυση προέκυψαν τέσσερις παράγοντες, οι οποίοι αντικατοπτρίζουν τις ακόλουθες υποδιαστάσεις της κλίμακας προσαρμογής: (1) συναισθηματική απεμπλοκή από τη σχέση, (2) θλίψη/πένθος, (3) αυτοεκτίμηση και (4) θυμός προς τον/την πρώην ερωτικό/-ή σύντροφο (Πίνακας 5). Αξίζει να σημειωθεί ότι για τις υποκλίμακες της προσαρμογής, οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν

από αρκετά έως πολύ ικανοποιητικοί. Συγκεκριμένα, για την υποκλίμακα της συναισθηματικής απεμπλοκής $\alpha = 0.946$, για την υποκλίμακα κλίμακα θλίψης/πένθους $\alpha = 0.859$, για την αυτοεκτίμηση $\alpha = 0.561$ ενώ για την υποκλίμακα του θυμού $\alpha = 0.571$. Από τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης, συμπεραίνουμε ότι το μεγαλύτερο μέρος της διακύμανσης ερμηνεύεται από τον πρώτο παράγοντα, την συναισθηματική απεμπλοκή, η οποία ερμηνεύει το 30,06% της συνολικής διακύμανσης και φορτίζεται από 16 ερωτήσεις (ερωτήσεις 1-15 και ερώτηση 28). Ο δεύτερος παράγοντας, θλίψη/πένθος, ερμηνεύει το 13,29% της συνολικής διακύμανσης και φορτίζεται από 7 ερωτήσεις (ερωτήσεις 16 – 19 και 21 – 23). Ο τρίτος παράγοντας, της αυτοεκτίμησης, ερμηνεύει το 8,94% της συνολικής διακύμανσης και φορτίζεται από 5 ερωτήσεις (ερωτήσεις 20 και 24-27) ενώ ο τέταρτος παράγοντας, του θυμού, ερμηνεύει το 6,49% της συνολικής διακύμανσης και φορτίζεται από 3 ερωτήσεις (ερωτήσεις 29-31).

Πίνακας 5

Ανάλυση παραγόντων της Κλίμακας Προσαρμογής στο χωρισμό (FDAS)

Ερωτήσεις FDAS	Φορτίσεις παραγόντων			
	1	2	3	4
Παράγοντας 1: Συναισθηματική απεμπλοκή				
1. Σκέφτομαι διαρκώς τον πρώην ερωτικό μου σύντροφο	.82	.19	.10	.02
2. Μου έρχεται να κλάψω γιατί νιώθω πολύ λυπημένος/η	.66	.50	.05	.14
3. Πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα μόνο και μόνο για να ευχαριστήσω τον/την πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο	.61	.38	.99	-.03
4. Πιάνω τον εαυτό μου να βρίσκει δικαιολογίες για να δει τον/την πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο	.73	.12	.20	-.05
5. Σκέφτομαι τον/την πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο μόνο σε σύνδεση με τον εαυτό μου και όχι ως ξεχωριστό πρόσωπο	.44	.08	.30	.29
6. Πιστεύω ότι αν προσπαθήσουμε, ο/η ερωτικός/ή σύντροφος και εγώ μπορούμε να σώσουμε τη σχέση μας	.58	.21	.20	-.22
7. Έχω αισθήματα ερωτικής αγάπης για τον/της πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο	.89	.07	.06	-.07

8. Αναστατώνομαι όταν σκέφτομαι τον/την πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο να έχει ερωτική σχέση με κάποιον/α άλλο/η	.82	.16	.12	.14
9. Είναι μόνο θέμα χρόνου το να τα ξαναβρώ με τον/την ερωτικό/ή μου σύντροφο	.65	.08	.07	-.18
10. Αισθάνομαι συναισθηματικά αφοσιωμένος/η στον/στην πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο	.85	.19	.07	.01
11. Ακόμα και τις ημέρες που αισθάνομαι καλά, μπορεί ξαφνικά να στεναχωρηθώ και ν' αρχίσω να κλαίω	.71	.48	-.009	-.02
12. Δεν μπορώ να πιστέψω ότι η σχέση μας τελείωσε	.71	.30	-.06	.19
13. Αναστατώνομαι όταν σκέφτομαι τον/την πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο να βγαίνει με κάποιον/α άλλο/η	.83	.19	.16	.17
14. Ονειρεύομαι ξύπνιος/α ότι είμαι με τον/την πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο και ότι μιλάω μαζί του/της	.76	.23	.20	.25
15. Επειδή η ερωτική μου σχέση τελείωσε, νιώθω ότι κάτι δεν πάει καλά με εμένα	.55	.41	.21	.08
28. Αναστατώνομαι όταν σκέφτομαι τον/την πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο	.75	.26	.06	.25
Παράγοντας 2: Θλίψη/Πένθος				
16. Είτε δεν έχω καθόλου όρεξη είτε τρώω συνεχώς κάτι που είναι ασυνήθιστο για μένα	.53	.59	.02	.08
17. Αισθάνομαι το στομάχι μου σφιγμένο και κενό	.52	.60	.00	-.02
18. Αποφεύγω τους ανθρώπους παρόλο που θέλω και χρειάζομαι φίλους	.32	.56	-.01	-.08
19. Δεν τα έχω πάει καθόλου καλά στη ζωή μου	.22	.73	.29	-.06
21. Η ζωή με προσπερνάει κατά κάποιο τρόπο	.21	.67	.40	.02
22. Ξυπνάω το πρωί με την αίσθηση ότι δεν υπάρχει κανένας καλός λόγος να σηκωθώ από το κρεβάτι	.23	.72	.24	.12
23. Υπάρχουν πολλά πράγματα στην προσωπικότητά μου που θα ήθελα να αλλάξω	.069	.47	.37	.05
Παράγοντας 3: Αυτοεκτίμηση				
20. Αισθάνομαι ικανός/ή ν' αντιμετωπίσω και να διαχειριστώ τα προβλήματά μου	-.01	.18	.70	.02
24. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα ελκυστικό άτομο	.19	.06	.63	-.06
25. Αισθάνομαι ότι δεν είμαι σεξουαλικό ελκυστικός/ή	.16	.06	.65	-.00
26. Έχω ένα φυσιολογικό βαθμό αυτοπεποίθησης	.00	.04	.65	-.00
27. Οι άνθρωποι θέλουν να έχουν ερωτική σχέση μαζί μου επειδή νιώθω ότι είμαι ένα αξιαγάπητο άτομο	.07	.15	.44	.11
Παράγοντας 4: Θυμός				
29. Αισθάνομαι άνετα να βλέπω και να μιλάω με τον/την πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο	.06	.07	.02	-.31
30. Κατηγορώ τον/την πρώην ερωτικό/ή μου σύντροφο για την αποτυχία της ερωτικής μας σχέσης	.18	.03	.13	.83
31. Είμαι θυμωμένος/η για πράγματα που έκανε ο/η πρώην ερωτικός/η μου σύντροφος	.07	.13	-.04	.85

Έλεγχος ερευνητικών υποθέσεων και ερωτημάτων

Η ερευνητική υπόθεση της παρούσας μελέτης πρότεινε ότι θα υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ της αφηγηματικής πληρότητας για το χωρισμό από μία ερωτική σχέση και της συνολικής δυσκολίας προσαρμογής στον χωρισμό. Για την διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson, όπου φάνηκε ότι η δυσκολία προσαρμογής των ατόμων στο χωρισμό συσχετίζεται χαμηλά, αρνητικά και στατιστικώς σημαντικά με την πληρότητα της αφήγησης ($r = -.203$ και $p = .024$). Δηλαδή, όταν ένα άτομο έχει υψηλές τιμές στην συνολική δυσκολία προσαρμογής τότε έχει χαμηλά επίπεδα στην πληρότητα της αφήγησης. Με άλλα λόγια, όσο λιγότερο πλήρης είναι η αφήγηση του ατόμου για τον χωρισμό του τόσο περισσότερο μοιάζει να δυσκολεύεται να προσαρμοστεί ψυχικά και συναισθηματικά σε αυτόν και αντίστροφα (Πίνακας 6).

Το επόμενο ερευνητικό μας ερώτημα, αφορούσε στην ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των επιμέρους διαστάσεων της προσαρμογής με την αφηγηματική πληρότητα. Για την διερεύνηση της σχέσης αυτής χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης συνάφειας r του Pearson, ο οποίος ανέδειξε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αφηγηματικής πληρότητας και της υποκλίμακας της αυτοεκτίμησης ($r = -.196$, $p = .028$). Τα άτομα, δηλαδή, που σημείωσαν υψηλές τιμές στην πληρότητα της αφήγησης είχαν χαμηλές τιμές στον παράγοντα της αυτοεκτίμησης (όπου οι χαμηλές τιμές δηλώνουν υψηλή αυτοεκτίμηση) και αντιστρόφως. Με άλλα λόγια, φάνηκε πως όσο πιο πλήρης ήταν η αφήγηση του/της συμμετέχοντα/-ουσας τόσο πιο υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης μοιάζει να έχει και αντίστροφα. Οι διαστάσεις της συναισθηματικής απεμπλοκής, της θλίψης/πένθους και του θυμού, δεν φάνηκε να σχετίζονται στατιστικώς σημαντικά με την αφηγηματική πληρότητα.

Όσον αφορά στο ερευνητικό ερώτημα για την ύπαρξη σχέσης μεταξύ της συνολικής προσαρμογής και των τεσσάρων επιμέρους διαστάσεων της αφηγηματικής πληρότητας, χρησιμοποιώντας και πάλι τον δείκτη συνάφειας Pearson r , αναδείχθηκε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συνολικής δυσκολίας προσαρμογής και της αφήγησης των συνεπειών του χωρισμού στους χαρακτήρες ($r = -.197, p = .029$), υποδηλώνοντας ότι τα άτομα που αναφέρονταν και νοηματοδοτούσαν σε υψηλό βαθμό τις συνέπειες των γεγονότων που αφηγούνταν, είχαν χαμηλότερη δυσκολία προσαρμογής και αντίστροφα. Παράδειγμα αφήγησης με αναφορά στις συνέπειες: *«Είχα την αγωνία της μοναξιάς και η σχέση μου μάλλον κάλυπτε αυτή μου την ανάγκη. Δεν κατάφερα να τον ερωτευτώ ποτέ, παρόλο που υπήρχε κάποιος ενθουσιασμός στην αρχή...Στο τέλος, αυτός ξεκίνησε ψυχοθεραπεία και βρήκε το κουράγιο να λήξει αυτή την τοξική σχέση που είχα δημιουργήσει. Παρόλο που απαλλάχτηκα από τη σχέση, οι τύψεις που είχα για τον τρόπο που φέρθηκα κ για το γεγονός ότι έμεινα μόνη ήταν μη διαχειρίσιμες. Χαίρομαι που κατάφερα να προχωρήσει τη ζωή του και να είναι με μια κοπέλα που παίρνει αγάπη και αποδοχή.»*

Όσον αφορά στις διαστάσεις της επεισοδιακής διαίρεσης της αφήγησης, του εντοπισμού αιτιών και της νοηματοδότησης της επίδρασης, δεν αναδείχθηκαν στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματά σε σχέση με την συνολική δυσκολία στην προσαρμογή (Πίνακας 6).

Υπολογίστηκαν, επίσης οι δείκτες συνάφειας r του Pearson για κάθε μία διάσταση της αφήγησης με την κάθε υποκλίμακα της προσαρμογής. Από τους δείκτες συνάφειας προέκυψε στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα στην σχέση την διάστασης «συνέπειες γεγονότων στους χαρακτήρες» με την υποκλίμακα της συναισθηματικής απεμπλοκής ($r = -.194, p = .03$), οι οποίες είχαν αρνητική συσχέτιση, υποδεικνύοντας πως τα άτομα με αυξημένο το στοιχείο της αναφοράς των συνεπειών στην αφήγησή τους τείνουν να έχουν μεγαλύτερη συναισθηματική απεμπλοκή από τον/την πρώην σύντροφο μετά τον χωρισμό τους. Στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα

είχαν, επίσης, η συσχέτιση της διάστασης της αιτιολογικής σύνδεσης των γεγονότων εντός της αφήγησης με την υποκλίμακα της αυτοεκτίμησης ($r = -.195, p = .029$), οι οποίες είχαν επίσης αρνητική συσχέτιση, υποδεικνύοντας πως όσο περισσότερο κάποιος αναγνώριζε τις αιτίες του χωρισμού του και τις συνέδεε με τα γεγονότα, τόσο υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης είχε μετά το χωρισμό του (δεδομένου ότι χαμηλές τιμές στην κλίμακα αυτοεκτίμησης συνεπάγονται υψηλή αυτοεκτίμηση). Από τις συσχετίσεις των υπόλοιπων διαστάσεων της αφήγησης με τις υποκλίμακες της προσαρμογής δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα. Τέλος, ο ρόλος του ατόμου στον χωρισμό (ποιος πήρε την απόφαση του χωρισμού) δεν σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με τις μεταβλητές της έρευνας (Πίνακας 6).

Πίνακας 6

Δείκτες συνάφειας των μεταβλητών της έρευνας

Μεταβλητή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Δυσκολία προσαρμογής										
2.Συναισθηματική απεμπλοκή	.88**									
3.Θλίψη/Πένθος	.87**	.72**								
4.Αυτοεκτίμηση	.59**	.34**	.53**							
5.Θυμός	.70**	.49**	.40**	.17*						
6.Πληρότητα αφήγησης	-.20*	-.16	-.14	-.19*	-.12					
7.Διαίρεση σε επεισόδια	-.10	-.11	-.05	-,06	-,07	.76**				
8.Αιτιολογική σύνδεση γεγονότων	-.12	-.06	-.06	-.19*	-.11	.48**	.12			
9.Νοηματοδότης η επίδρασης	-.17	-.13	-.17	-.16	-.08	.77**	.38**	.06		
10.Συνέπειες γεγονότων	-.19*	-.19*	-.16	-.08	-.14	.64**	.36**	.00	.74**	

11.Ρόλος στο χωρισμό	.12	.13	.16	.05	.03	-.09	.03	-.03	-.16	-.15
-------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------

Σημείωση: *p-value<0,05, **p-value<0,01

Προς διερεύνηση του επόμενου ερευνητικού ερωτήματος που θέσαμε στην παρούσα έρευνα σχετικά με την επίδραση της απόφασης του χωρισμού στη προσαρμογή στο χωρισμό πραγματοποιήσαμε ανάλυση διακύμανσης ANOVA, όπου φάνηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του ρόλου του ατόμου στον χωρισμό («δική μου απόφαση/απόφαση του/της πρώην/κοινή απόφαση») στην συνολική προσαρμογή/δυσκολία προσαρμογής στον χωρισμό, $F(2,121) = 5,77, p = .004$. Από τις πολλαπλές συγκρίσεις με το post hoc κριτήριο του Bonferroni, φάνηκε πως τα άτομα που δήλωσαν ότι ο χωρισμός ήταν δική τους απόφαση παρουσίασαν μικρότερη μέση τιμή ($M = 2,47, SD = 0,71$) σε σχέση με τα άτομα που χώρισαν από απόφαση του/της πρώην ($M = 3,07, SD = 0,90$) ενώ σε σχέση με εκείνα που χώρισαν με κοινή απόφαση των δύο συντρόφων ($M = 2,64, SD = 0,19$) οι μέσοι όροι δεν διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους. Με άλλα λόγια, φάνηκε πως εκείνοι/-ες που δήλωσαν πως ο χωρισμός ήταν δική τους απόφαση, είχαν χαμηλότερα επίπεδα δυσκολίας προσαρμογής στον χωρισμό σε σχέση με εκείνους/-ες που απάντησαν πως ο χωρισμός ήταν απόφαση του/της πρώην ερωτικού/-ής συντρόφου (Πίνακας 7).

Πίνακας 7

Ανάλυσης Διακύμανσης για την επίδραση της απόφασης του χωρισμού στην δυσκολία

προσαρμογής

	Απόφαση χωρισμού						$F(2,12)$	η^2
	Δική μου απόφαση		Απόφαση του/της πρώην		Κοινή απόφαση			
	M	SD	M	SD	M	SD		
Δυσκολία προσαρμογής	2.47	0.71	3.07	0.90	2.64	0.19	5,77**	.088

Σημείωση: *p-value<0,05 **p-value<0,01

Τέλος, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (μέθοδος enter) για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της συνολικής δυσκολίας στην προσαρμογή. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν η ηλικία, η διάρκεια της παρελθούσα σχέσης, ο χρόνος που έχει μεσολαβήσει από τον χωρισμό και η αφηγηματική πληρότητα. Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας ήταν ίσος με 0,42 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού R^2 ήταν ίσος με 0,18. Δηλαδή, 18 % της διασποράς της συνολικής δυσκολίας προσαρμογής μπορεί να ερμηνευθεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι αρκετά διαφορετική του μηδενός, $F(4, 119) = 6,49$, $p < 0,001$. Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι μία από τις τέσσερις ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλει στην πρόβλεψη της εξαρτημένης και, συγκεκριμένα, ο «χρόνος που έχει περάσει από τον χωρισμό» ($\beta = -.04$, $t = -4,42$, $p < .001$). Δηλαδή, όσο λιγότερος είναι ο χρόνος που έχει περάσει από τον χωρισμό τόσο μεγαλύτερη η δυσκολία του ατόμου στην προσαρμογή στην νέα αυτή συνθήκη (Πίνακας 8).

Πίνακας 8

Ανάλυση παλινδρόμησης για την στατιστική πρόβλεψη της δυσκολίας προσαρμογής ($N = 125$)

Μεταβλητές πρόβλεψης	Δυσκολία προσαρμογής		
	ΔR^2	SE	β
Ηλικία	-.029	.01	-.02
Διάρκεια σχέσης	-.65	.00	-.06
Χρόνος από τον χωρισμό	-.377	.00	-.37***
Πληρότητα της αφήγησης	-.134	.02	-.13

Σημείωση: *** $p < 0,001$. SE = Standard error of the unstandardized coefficient. $R^2 = .18$, $p < 0,001$.

Συζήτηση

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της αφήγησης του χωρισμού, και συγκεκριμένα της πληρότητας της αφήγησης, με την ψυχολογική προσαρμογή στο χωρισμό και την ψυχολογική ευεξία αλλά και η διερεύνηση της σχέσης της αφηγηματικής πληρότητας με τις επιμέρους διαστάσεις της προσαρμογής. Διερευνήσαμε επίσης την ύπαρξη σχέσεων μεταξύ των επιμέρους στοιχείων της αφηγηματικής πληρότητας με την προσαρμογή στο χωρισμό, την επίδραση του ρόλου του αφηγητή στο χωρισμό με την προσαρμογή και την προβλεπτική αξία του χρόνου από τον χωρισμό.

Η ερευνητική μας υπόθεση για την ύπαρξη αρνητικής σχέσης μεταξύ της αφηγηματικής πληρότητας και της δυσκολίας προσαρμογής επιβεβαιώθηκε. Συγκεκριμένα, βρέθηκε πως όσο πιο πλήρεις, μεστές νοήματος και συνοχής ήταν οι αφηγήσεις των ατόμων τόσο πιο καλά ήταν τα επίπεδα προσαρμογής τους (χαμηλή δυσκολία προσαρμογής) στον παρελθοντικό τους χωρισμό. Το εύρημα αυτό συνάδει με την υπάρχουσα βιβλιογραφία για την σχέση της αφήγησης με τις συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις στο άτομο (Frost et al. 2015· Kellas & Manuson, 2003· Wigren, 1994). Συγκεκριμένα, έχει φανεί πως πιο ολοκληρωμένες αφηγήσεις αντανakλούν μια βαθύτερη συνειδητοποίηση και κατανόηση των γεγονότων που περιβάλλουν το χωρισμό καθώς και καλύτερη συναισθηματική προσαρμογή (Weiss, 1975). Αναδεικνύεται επίσης έμμεσα, πως ο ορισμός της Wigren (1994) για την αφηγηματική πληρότητα που διατυπώθηκε σε σχέση με την θεραπεία του τραύματος, είναι εφαρμόσιμος στις αφηγήσεις ιστοριών χωρισμού στις ερωτικές σχέσεις. Σύμφωνα με τους Sorenson κ.ά. (1993), οι ολοκληρωμένοι απολογισμοί για τον τερματισμό μιας ερωτικής σχέσης σχετίζονται με καλύτερη αίσθηση ελέγχου στον χωρισμό, με αίσθημα «κλεισίματος» και είναι σημαντικοί ώστε το άτομο

να προχωρήσει τη ζωή του. Σύμφωνα με πληθώρα ερευνητών, οι απολογισμοί μέσω της αφήγησης ενός χωρισμού έχουν ποικίλες ψυχικές λειτουργίες (Fine & Harvey, 2006). Πιο συγκεκριμένα, έχει φανεί πως συμβάλλουν στην μείωση της ασάφειας και της αβεβαιότητας που συχνά συνοδεύει έναν χωρισμό αλλά και στην αίσθηση ανάκτησης του ελέγχου, εντοπίζοντας αιτίες για τα συμβάντα και δίνοντας φωνή σε σκέψεις και συναισθήματα που μπορεί να έχουν καταπιεστεί (π.χ. θυμός, ενοχή, θλίψη, ανασφάλεια, σύγχυση) ή που το άτομο δεν είχε την ευκαιρία να εκφράσει και τα οποία μπορεί να επιφέρουν μια αίσθηση «κάθαρσης» (Regan, 2011).

Όσον αφορά στο ερευνητικό μας ερώτημα για την ύπαρξη συσχέτισης της αφηγηματικής πληρότητας με τις επιμέρους διαστάσεις της προσαρμογής και της ψυχολογικής ευεξίας, φάνηκε πως η διάσταση της αυτοεκτίμησης συνδέεται με την αφηγηματική πληρότητα. Συγκεκριμένα, όσο πιο πλήρης ήταν η αφήγηση των ατόμων, δηλαδή όσο πιο καθαρά οργάνωναν την ιστορία τους σε επεισόδια, συμπεριλάμβαναν τις αιτίες των γεγονότων, αναγνώριζαν και νοηματοδοτούσαν αφηγηματικά τις συνέπειες αλλά και την επίδραση των γεγονότων στους χαρακτήρες, τόσο πιο υψηλή ήταν η αυτοεκτίμηση τους κατόπιν του χωρισμού και κατ' επέκταση η ψυχολογική τους ευεξία. Το εύρημα έρχεται σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Συγκεκριμένα, οι Kellas και Manuson (2003), μελετώντας την σχέση της αφηγηματικής πληρότητας με την προσαρμογή στο χωρισμό ανέδειξαν ότι οι άνθρωποι που έχουν την ικανότητα να επικοινωνήσουν μία πλήρη αφηγηματικά ιστορία του χωρισμού τους, έχουν επίσης μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση από εκείνους που δεν μπορούν να παρέχουν πλήρεις αφηγήσεις. Το παραπάνω εύρημα αντικατοπτρίζει επίσης την άποψη των Weber κ.ά. (1987) για την κατασκευή απολογισμών για τις "αποτυχημένες σχέσεις" ως "έναν τρόπο διατήρησης και προστασίας της αυτοεκτίμησης του ατόμου". Κατασκευάζοντας μια πλήρη και με συνοχή

αφήγηση, τα άτομα μπορεί να είναι σε θέση να επαναδιατυπώσουν την ιστορία με τέτοιο τρόπο ώστε να επεξεργαστούν καλύτερα τις ενοχές που μπορεί να συνδέονται με τον τερματισμό της σχέσης ή να διορθώσουν κάποια από τα συναισθήματα απόρριψης που σχετίζονται με την εγκατάλειψη της σχέσης εκ μέρους του συντρόφου τους, μια επεξεργασία που έχει θετικά αποτελέσματα στην εικόνα του εαυτού και την αυτοεκτίμηση.

Προχωρώντας στο ερευνητικό ερώτημα σχετικά με την ύπαρξη σχέσης μεταξύ των επιμέρους διαστάσεων της πληρότητας της αφήγησης με την προσαρμογή στο χωρισμό, βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της προσαρμογής στο χωρισμό και της αναγνώρισης και νοηματοδότησης των συνεπειών που είχαν τα γεγονότα στους/στις ίδιους/-ες αλλά και στους/στις πρώην συντρόφους τους. Με άλλα λόγια, όσο πιο καθαρά φάνηκε τα άτομα στις αφηγήσεις τους να αναγνωρίζουν και να εξιστορούν τις συνέπειες που είχε ο χωρισμός τους στους ίδιους αλλά, πιθανώς, και στους πρώην συντρόφους, τόσο πιο καλά μοιάζει να έχουν προσαρμοστεί στο γεγονός του χωρισμού τους. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει την κατεύθυνση που δίνει η προϋπάρχουσα βιβλιογραφία αναφορικά με την θετική σχέση ορισμένων επιμέρους στοιχείων της αφήγησης του χωρισμού με την συνολική προσαρμογή σε αυτόν (Kellas & Manuson, 2003).

Οι υπόλοιπες διαστάσεις της αφηγηματικής πληρότητας, δηλαδή η επεισοδιακή αφήγηση των γεγονότων, οι αιτιολογική σύνδεσή τους και η νοηματοδότηση της επίδρασης του χωρισμού, δεν σχετίστηκαν στατιστικά σημαντικά με την προσαρμογή ως μεμονωμένες μεταβλητές στην παρούσα έρευνα, το οποίο δεν συνάδει με την υπάρχουσα βιβλιογραφία και, συγκεκριμένα, με την έρευνα των Kellas & Manuson (2003) όπου φάνηκε πως όσο περισσότερο διαφαίνεται ο διαχωρισμός σε επεισόδια στις ιστορίες χωρισμού τόσο καλύτερα προσαρμοσμένα φαίνεται να είναι τα άτομα μετά από αυτόν.

Προκειμένου να έχουμε μια πληρέστερη κατανόηση της σχέσης της αφηγηματικής πληρότητας με την προσαρμογή, εξετάσαμε τις συσχετίσεις μεταξύ των επιμέρους διαστάσεων της πληρότητας με τις διαστάσεις της κλίμακας προσαρμογής. Από τις στατιστικές αναλύσεις προέκυψε στατιστικά σημαντική συσχέτιση της αναφοράς στις συνέπειες του χωρισμού με τις μεταβλητές της συναισθηματικής αποδέσμευσης από την σχέση, αλλά και της αναγνώρισης των αιτιών του χωρισμού με την αυτοεκτίμηση. Τα αποτελέσματα αυτά αναδεικνύουν ότι τα άτομα που κατανοούν καλύτερα τις συνέπειες που είχε ο χωρισμός τους και αναφέρονται σε αυτές, έχουν κατορθώσει να αποδεσμευτούν συναισθηματικά από την παρελθούσα σχέση τους και τον/την πρώην σύντροφό τους. Επίσης, η αναγνώριση και αναφορά των αιτιών του χωρισμού εντός των αφηγήσεων φαίνεται να σχετίζεται και με υψηλότερη αυτοεκτίμηση και κατ' επέκταση με την ψυχολογική ευεξία των ατόμων. Όπως αναφέρεται και στην βιβλιογραφία, η ικανότητα να κατανοεί κανείς τι συνέβη στην σχέση του και να το επικοινωνεί σε άλλους μέσω της αφήγησης, φαίνεται να βοηθάει το άτομο στην απόκτηση μιας αίσθησης ελέγχου και σε υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης (Kellas & Manusov, 2003). Όπως έχει αναφερθεί και σε προηγούμενες μελέτες, οι αφηγήσεις παρέχουν μοναδικές ποιοτικές γνώσεις για το πώς οι άνθρωποι δίνουν νόημα στην βιωμένη εμπειρία τους, η οποία μπορεί να αναλυθεί θεματικά και να ποσοτικοποιηθεί ως δείκτης ψυχολογικής ευεξίας και ψυχικής υγείας γενικότερα (Frost et al, 2015). Ειδικότερα, οι αφηγήσεις σχετικά με τον τερματισμό μιας ερωτικής σχέσης έχουν συνδεθεί ερευνητικά με αίσθημα ολοκλήρωσης και αίσθηση ελέγχου μετά τον χωρισμό (Sorenson et al., 1993), με την επίτευξη αισθήματος κάθαρσης (Weiss, 1975) αλλά και με την διαχείριση των συναισθημάτων (Rosenblatt, 1983).

Αναφορικά με το ποιοι άλλοι παράγοντες μπορεί να επιδρούν στην προσαρμογή στον χωρισμό από μια ερωτική σχέση και με βάση την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία, θέσαμε ένα

ακόμη ερευνητικό ερώτημα σχετικά με την επίδραση του ρόλου που είχε ο/η συμμετέχων/-ουσα στην απόφαση για τερματισμό της σχέσης στην προσαρμογή του/της. Από την στατιστική ανάλυση προέκυψε ότι η προσαρμογή στον χωρισμό ήταν καλύτερη για τα άτομα που χώρισαν με δική τους απόφαση σε σχέση με εκείνα που η απόφαση ήταν του/της πρώην συντρόφου. Το εύρημα αυτό πιθανώς να ερμηνεύεται βάσει του αντιλαμβανόμενου ελέγχου που έχει το άτομο στον χωρισμό. Έχει φανεί ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος του χωρισμού από ερωτική σχέση αποτελεί σημαντικό παράγοντα προσδιορισμού της ψυχικής δυσφορίας μετά από αυτόν (Frazier & Cook, 1993). Συγκεκριμένα, έρευνα σχετικά με τους παράγοντες ψυχικής δυσφορίας μετά τον τερματισμό μιας ερωτικής σχέσης, έχει αναδείξει πως τα άτομα που έχουν χαμηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενου ελέγχου στον χωρισμό τους πιθανώς και να μην είναι εκείνα που πήραν πρώτα την απόφαση να χωρίσουν και ενδεχομένως να επιθυμούν την συνέχεια της σχέσης που τερματίστηκε, κάτι που τους προκαλεί μεγαλύτερη ψυχική δυσφορία (Frazier & Cook, 1993) και, κατ'επέκταση, μεγαλύτερη δυσκολία προσαρμογής στη μετά το χωρισμό ζωή τους.

Τέλος, αναφορικά με την στατιστική πρόβλεψη της συνολικής δυσκολίας στην προσαρμογή, αναδείχθηκε ως σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης ο χρόνος που έχει μεσολαβήσει από τον αφηγούμενο χωρισμό, ενώ η ηλικία, η διάρκεια της σχέσης αλλά και η αφηγηματική πληρότητα δεν φάνηκε να έχουν σημαντική προβλεπτική αξία. Συγκεκριμένα, φαίνεται πως όσο πιο πρόσφατος είναι ο χωρισμός τόσο περισσότερες δυσκολίες συναντούν τα άτομα στην προσαρμογή τους σε αυτόν. Το εύρημα αυτό συνδέεται με προϋπάρχουσα βιβλιογραφία, η οποία αναδεικνύει πως η ψυχική δυσφορία που προκύπτει μετά από έναν χωρισμό μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου (Field et al., 2009· Sbarra & Emery, 2005). Συγκεκριμένα, έχει φανεί ερευνητικά πως ο χρόνος που έχει μεσολαβήσει από τον χωρισμό λειτουργεί ως προβλεπτικός παράγοντας της ψυχικής δυσφορίας με τα άτομα που δηλώνουν πιο

πρόσφατα χωρισμένα να έχουν αυξημένα επίπεδα άγχους και κατ' επέκταση μειωμένη ψυχολογική ευεξία (Field et al., 2009). Πιθανώς, με την πάροδο του χρόνου, οι αναπαραστάσεις για τον/την πρώην σύντροφο αλλά και για την σχέση να αναδιοργανώνονται, οδηγώντας το άτομο σε καλύτερη συναισθηματική ανάκαμψη, η οποία με τη σειρά της συνδέεται με μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα και καλύτερη προσαρμογή (Fraley & Shaver, 1999).

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αξιοποιηθούν ερευνητικά ώστε να διερευνηθεί εκτενέστερα-και πιθανώς μέσω μελέτης αιτιωδών σχέσεων- η σχέση της αφήγησης του χωρισμού με τις ψυχολογικές επιπτώσεις του βιώματος στο άτομο. Επίσης, τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής μπορούν να ωφελήσουν αφηγηματικές θεραπευτικές προσεγγίσεις (Brown & Augusta-Scott, 2006· McAdams & Janis, 2004), ενισχυμένες και από μελλοντικές έρευνες, και να αξιοποιηθούν στην κατεύθυνση της υποστήριξης πρόσφατα χωρισμένων ατόμων ώστε εκείνα να νοηματοδοτήσουν το άγχος και την ψυχική δυσφορία που σχετίζεται με τον χωρισμό τους και την νέα περίοδο της ζωή τους μετά από αυτόν. Αν οι ιστορίες μας παρέχουν μια συνταγή που συμβάλλει στην ομαλή προσαρμογή μας μετά το τέλος της σχέσης μας, είναι αδιαμφισβήτητα χρήσιμο να έχουμε μια κατανόηση των συστατικών της (Kellas & Manusov, 2003).

Περιορισμοί και προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο την διερεύνηση της σχέσης της αφηγηματικής πληρότητας με την προσαρμογή στον χωρισμό και την ψυχολογική ευεξία και εξήγαγε συμπεράσματα που υποστηρίζουν προηγούμενες έρευνες και προτείνουν κατευθύνσεις για μελλοντικές μελέτες. Ωστόσο, είναι σημαντικό να επισημανθεί πως η συγκεκριμένη έρευνα έχει περιορισμούς οι οποίοι θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την αξιολόγηση των ευρημάτων. Ο πρώτος περιορισμός αφορά στα χαρακτηριστικά του δείγματος, το οποίο αποτελούταν σε αρκετά

μεγάλο βαθμό από γυναίκες, γεγονός που καθιστά χαμηλή την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος στον γενικό πληθυσμό και, συνεπώς, αφαιρεί τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων της έρευνας. Επίσης, θα πρέπει να τονιστεί ότι τα ευρήματά μας δεν προτείνουν αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ της αφηγηματικής πληρότητας και της προσαρμογής και ψυχολογικής ευεξίας και δεν θα πρέπει να ερμηνευθούν ως τέτοια.

Ο επόμενος περιορισμός αφορά στη μέθοδο που επιλέξαμε για την αφήγηση ιστοριών : η μεθοδολογία των γραπτών αφηγήσεων πιθανώς να θυσίασε ένα μέρος του φυσικού πλούτου και της λεπτομέρειας των προφορικών αφηγήσεων χωρισμού (Kellas & Manuson, 2003).

Μελλοντικές έρευνες που εξετάζουν τις αφηγήσεις σε σχέση με την προσαρμογή στον χωρισμό θα μπορούσαν να διερευνήσουν τις αφηγήσεις σε ένα πλαίσιο πραγματικής αλληλεπίδρασης.

Ο πολυδιάστατος χαρακτήρας της προσαρμογής στο χωρισμό, όπως αυτός εκφράζεται από την κλίμακα της Fisher που χρησιμοποιήσαμε ανταποκρίνεται στον εννοιολογικό μας ορισμό της προσαρμογής ως μιας σύνθετης διαδικασίας με υπομέρους παράγοντες (Kellas & Manuson, 2003). Ωστόσο, οι αρχικοί παράγοντες της κλίμακας δεν ήταν διαθέσιμοι - είτε σε προηγούμενες έρευνες είτε από τη συγγραφέα – ώστε να προσδιοριστούν τα λήμματα που αντιπροσωπεύουν την καθεμία από τις υπο-διαστάσεις της FDAS. Παρόλο που η FDAS είναι ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο εργαλείο στην έρευνα για την προσαρμογή στο χωρισμό, η παραγοντική δομή της κλίμακας εξακολουθεί να είναι υπό συζήτηση, διότι είτε δεν έχει αξιολογηθεί είτε τα αποτελέσματα ποικίλλουν (Kellas & Manuson, 2003· Yilmaz & Fisiloglu, 2006). Ως εκ τούτου, η εξέταση της παραγοντικής δομής της κλίμακας είναι ένα έργο που θα είχε, κατά τη γνώμη μας, μεγάλη αξία για την μελέτη της προσαρμογής στο χωρισμό. Μέσω παραγοντικής ανάλυσης, φάνηκε πως το μοντέλο των τεσσάρων υπο-διαστάσεων της προσαρμογής ανταποκρίνεται καλά στην δική μας έρευνα και έρχεται σε συμφωνία με τα

ευρήματα των Kellas & Manusov (2003) σε αντίστοιχη έρευνα που περιλαμβάνει την σύντομη εκδοχή της κλίμακας προσαρμογής.

Μελλοντικές μελέτες, πιθανώς πειραματικές, θα μπορούσαν να διερευνήσουν κατά πόσον η γραπτή αφήγηση θα μπορούσε να μελετηθεί και ως τρόπος αντιμετώπισης της δυσφορίας μετά τον τερματισμό μιας ερωτικής σχέσης ή και ως παράγοντας καλύτερης προσαρμογής στον χωρισμό. Επίσης, η έρευνα σχετικά με τον ρόλο της αφήγησης στην προσαρμογή και την ψυχολογική ευεξία μετά τον χωρισμό θα μπορούσε να ωφεληθεί από μελλοντικές μελέτες που θα εξετάζουν αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ των διαστάσεων που συνθέτουν την αφήγηση και της προσαρμογής, κάτι που δεν επιχειρήθηκε στην παρούσα έρευνα. Τέλος, θεωρούμε σκόπιμο να μελετηθεί σε μελλοντικές έρευνες η προσαρμογή στον χωρισμό σε σχέση, όχι μόνο με την αφήγηση των ατόμων αλλά και με άλλους πιθανούς προβλεπτικούς παράγοντες, όπως το είδος της σχέσης (περιστασιακή σχέση/σοβαρή σχέση με το στοιχείο της δέσμευσης), τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της προ υπάρχουσας σχέσης (εγγύτητα, δέσμευση, ικανοποίηση) αλλά και με τους λόγους χωρισμού, μεταβλητές που δεν συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα έρευνα.

Βιβλιογραφία

- Adler, J. M. (2012). Living into the story: agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of personality and social psychology*, 102(2), 367.
- Alexander, A. O. (2004). *Narrative completeness, narrative coherence, and psychological adjustment*. Columbia University
- Baltar, F., & Brunet, I. (2012). Social research 2.0: virtual snowball sampling method using Facebook. *Internet research*.
- Barber, L. L., & Cooper, M. L. (2014). Rebound sex: Sexual motives and behaviors following a relationship breakup. *Archives of Sexual Behavior*, 43(2), 251-265.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Brown, C., & Augusta-Scott, T. (2006). *Narrative therapy: Making meaning, making lives*. Sage Publications.
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical inquiry*, 18(1), 1-21.
- Bühler, J. L., & Dunlop, W. L. (2019). The narrative identity approach and romantic relationships. *Social and personality psychology compass*, 13(4), e12447.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of happiness studies*, 14(3), 1033-1068.
- Conville, R. L. (1997). Between spearheads: Bricolage and relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(3), 373-386.

- Cox, K., & McAdams, D. P. (2014). Meaning making during high and low point life story episodes predicts emotion regulation two years later: How the past informs the future. *Journal of Research in Personality, 50*, 66-70.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(7), 871-884.
- DeMattos, S. E. (1994). *Couples talk: How long-term lesbian couples construct their relationships* (Doctoral dissertation, The Fielding Institute).
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L., (2012). The Challenge of Defining Well- Being. *International Journal of Well- Being, 2*, (3), p. 222-235
- Duck, S. (2007). *Human relationships*. Sage.
- Duck, S.W. (1982), "A topography of relationship disengagement and dissolution," in Duck, S. and Gilmour, R. (Eds), *Personal Relationships, 4: Dissolving Personal Relationships*, Academic Press, Inc., New York, NY.
- Evans, J. R., & Mathur, A. (2005). The value of online surveys. *Internet research*.
- Felmlee, D., Sprecher, S., & Bassin, E. (1990). The dissolution of intimate relationships: A hazard model. *Social Psychology Quarterly, 13*-30.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence, 44*(176).
- Fiese, B. H., & Grotevant, H. D. (2001). Introduction to Special Issue on " Narratives in and about Relationships".
- Fine, M. A., & Harvey, J. H. (2006). Divorce and relationship dissolution in the 21st century. *Handbook of divorce and relationship dissolution, 3*-11.

- Fischer, J. (1976). *The effectiveness of social casework*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Fisher, W. R. (1987). *Human communication as narration: Toward a philosophy of reason, value, and action*. Columbia: University of South Carolina Press.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1999). Loss and bereavement: Attachment theory and recent controversies concerning "grief work" and the nature of detachment.
- Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(1), 55-67.
- Frost, D. M. (2013). The narrative construction of intimacy and affect in relationship stories: Implications for relationship quality, stability, and mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 247-269.
- Frost, D. M., Rubin, J. D., & Darcangelo, N. (2015). Making meaning of significant events in past relationships: Implications for depression among newly single individuals. *Journal of social and personal relationships*, 33(7), 938-960.
- Gergen, K. J., & Gergen, M. M. (1988). Narrative and the self as relationship. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 17-56). Academic Press.
- Green, J. D., Campbell, W. K., & Davis, J. L. (2007). Ghosts from the past: An examination of romantic relationships and self-discrepancy. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 243-264.
- Harvey, J. H., Weber, A. L., Galvin, K. S., Huszti, H. C., & Garnick, N. N. (1986). Attribution in the termination of close relationships: A special focus on the account. *The emerging field of personal relationships*, 189-201.
- Hensley, R. (1996). Relationship termination and the Fisher Divorce Adjustment Scale: A comparative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 25(1-2), 139-150.
- Kellas, J. K. (2005). Family ties: Communicating identity through jointly told family stories. *Communication Monographs*, 72(4), 365-389.

- Kellas, J. K., & Manusov, V. (2003). What's in a story? The relationship between narrative completeness and adjustment to relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships, 20*(3), 285-307.
- Kellas, J. K., Bean, D., Cunningham, C., & Cheng, K. Y. (2008). The ex-files: Trajectories, turning points, and adjustment in the development of post-dissolutional relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 25*(1), 23-50.
- King, L. A., & Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women. *Journal of personality, 72*(3), 603-632.
- Kitson, G. C., & Holmes, W. M. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. Guilford Press.
- Labov, W., & Waletzky, J. (1997). Narrative analysis: Oral versions of personal experience.
- Manusov, V. (1996). Changing explanations: The process of account-making over time. *Research on language and social interaction, 29*(2), 155-179.
- McAdams, D. P. (2006). The problem of narrative coherence. *Journal of constructivist psychology, 19*(2), 109-125.
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and social psychology bulletin, 27*(4), 474-485.
- McAdams, D. P., & Janis, L. (2004). Narrative identity and narrative therapy. *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory, and research, 159-173*.
- McLean, K. C., Pasupathi, M., & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. *Personality and social psychology review, 11*(3), 262-278.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology, 95*(3), 274.

Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 147470490800600119.

Planalp, S., & Surra, C. A. (1992). The role of account-making in the growth and deterioration of close relationships. In *Attributions, accounts, and close relationships* (pp. 71-92). Springer, New York, NY.

Regan, P. (2011). *Close relationships*. Routledge.

Riessman, C. (1990). Divorce talk. In *Divorce Talk*. Rutgers University Press.

Rosenblatt, P. C. (1988). Grief: The social context of private feelings. *Journal of Social Issues*, 44(3), 67-78.

Rosenblatt, P. C. (1983). *Bitter, bitter tears: Nineteenth-century diarists and twentieth-century grief theories*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Rudinica, B. L. (2009). *The analysis of narratives constructed by recently divorced individuals* (Bachelor's Thesis). Διαθέσιμο από: University Libraries, University of Arizona, Tucson, USA

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of personality and social psychology*, 45(1), 101.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, p. 1069-1081

Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213-232.

Schank, R. C. (1990). *Tell me a story: A new look at real and artificial memory*. Charles Scribner's Sons.

Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 683.

Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of personality*, 72(3), 437-460.

Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and social psychology bulletin*, 36(2), 147-160.

Somers, M. R. (1994). The narrative constitution of identity: A relational and network approach. *Theory and society*, 605-649.

Sorenson, K. A., Russell, S. M., Harkness, D. J., & Harvey, J. H. (1993). Account-making, confiding, and coping with the ending of a close relationship. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(1), 73.

Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal relationships*, 1(3), 199-222.

Stephens, C., & Breheny, M. (2013). Narrative analysis in psychological research: An integrated approach to interpreting stories. *Qualitative research in psychology*, 10(1), 14-27.

Thiriot, T. L., & Buckner, E. T. (1992). Multiple predictors of satisfactory post-divorce adjustment of single custodial parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 17(1-2), 27-48.

Weber, A. L., Harvey, J. H., & Stanley, M. A. (1987). The nature and motivations of accounts for failed relationships.

Weiss, R. S. (1975). *Marital separation*. Basic Books.

Wigren, J. (1994). Narrative completion in the treatment of trauma. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 31(3), 415.

Yilmaz, A. E., & Fişilolu, H. (2006). Psychometric properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish divorced sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(1-2), 149-169.

