

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ «ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Τίτλος : <<Τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και η σχέση τους με την καθημερινή αλληλεπίδραση των ζευγαριών και την ικανοποίησή τους από τη συντροφική τους σχέση.>>

Κυρίτση Ναυσικά

Επιβλέπουσες : Χάιντς Ελένη , Ρούση Χριστίνα επίκουρη καθηγήτρια

Περιεχόμενα

Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής.....	4
Ευχαριστίες.....	5
Περίληψη.....	6
Abstract.....	7
1.Εισαγωγή.....	8
2. Η Γνωστική προσέγγιση ως θεωρητικό πλαίσιο για τις διαπροσωπικές σχέσεις.....	10
2.1 Τα Πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα.....	13
2.2 Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και η επίδραση τους στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	18
3. Ο θεσμός του Γάμου.....	20
4. Γενική Ικανοποίηση από το γάμο.....	23
4.1 Ευημερία του ατόμου και συζυγική ικανοποίηση.....	25
4.2 Ικανοποίηση από το γάμο και γονεϊκότητα.....	26
4.3 Ικανοποίηση από το γάμο και φύλο.....	27
4.4 Ικανοποίηση από το γάμο σε σχέση με την επικοινωνία και την επίλυση συγκρούσεων.....	28
4.5 Ικανοποίηση και χρονικό διάστημα του γάμου.....	30
5. Τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και η ικανοποίηση από το γάμο.....	31
5.1 Προβλήματα στις σχέσεις μεταξύ των παντρεμένων ζευγαριών.....	35
5.2 Προβλήματα στις σχέσεις των ζευγαριών και η σχέση τους με τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα.....	36
6. Ορισμός και σημασία των καθημερινών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των παντρεμένων ζευγαριών.....	39
6.1 Καθημερινές αλληλεπιδράσεις και η επίδραση των πρώιμων δυσλειτουργικών σχημάτων.....	42
7. Σκοποί της έρευνας.....	43
8. Μεθοδολογία.....	44
8.1 Δείγμα.....	45
8.2 Ποσοτική Έρευνα.....	46
8.3 Στατιστική Ανάλυση.....	46
8.4 Ψυχομετρικές ιδιότητες εργαλείων.....	46
8.5 Ποιοτική Μεθοδολογία.....	47
8.5.1 Εργαλείο Συλλογής Δεδομένων και Δείγμα.....	48
8.5.2 Ανάλυση Ποιοτικών Δεδομένων.....	48
9. Αποτελέσματα και Ευρήματα.....	49
9.1 Δημογραφικά Χαρακτηριστικά.....	49
9.1.1 Στοιχεία του Γάμου.....	50
9.2 Ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης από το Γάμο.....	50

9.3 Ερωτηματολόγιο Γενικής Αξιολόγησης Προβλημάτων	51
9.4 Ερωτηματολόγιο Καθημερινής Αλληλεπίδρασης	52
9.5 Ερωτηματολόγιο Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων	52
9.6 Επαγωγική Ανάλυση	54
9.7 Ανάλυση Ποιοτικών Δεδομένων	55
9.7.1 Συνολική Επισκόπηση και Σύνθεση Ευρημάτων	64
10. Συζήτηση	67
10.1 Σχέση ΠΔΣ και Ικανοποίησης από τον Γάμο: Ερμηνεία Ποσοτικών Ευρημάτων	68
10.2 Σχέση ΠΔΣ και Προβλημάτων: Επαλήθευση ή Απόρριψη της Δεύτερης Υπόθεσης	69
10.3 Σχέση ΠΔΣ και Καθημερινών Αλληλεπιδράσεων	70
10.4 Ενσωμάτωση Ποιοτικών Ευρημάτων	71
10.5 Διασύνδεση των Ευρημάτων με το Θεωρητικό Πλαίσιο (Γνωστική Προσέγγιση)	73
10.6 Ειδικές Ερμηνείες για το Δείγμα της Έρευνας	74
10.7 Ερμηνεία Ειδικών Θεμάτων: Πολλά Προβλήματα, αλλά Χαμηλή Επίγνωση Σχημάτων	74
10.8 Εφαρμογές και Προοπτικές Παρεμβάσεων	75
11. Συμπεράσματα	75
11.1 Σύνθεση και Αποτίμηση των Τελικών Συμπερασμάτων	79
11.2 Συμβολή της Έρευνας και Θεωρητικές Προεκτάσεις	81
11.3 Κλινικές και Πρακτικές Εφαρμογές	81
11.4 Περιορισμοί Έρευνας και Μελλοντικές Κατευθύνσεις	82
Βιβλιογραφικές Παραπομπές	85
 Παραρτήματα	 101
Παράρτημα I: Έντυπο Συναίνεσης συμμετέχοντα σε έρευνητική εργασία	102
Παράρτημα II : Ερωτηματολόγια Έρευνας	104
Παράρτημα III : Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής	115
Παράρτημα IV : Ερωτήσεις Συνέντευξης :	120

Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής

Η Κυρίτση Ναυσικά, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο [‘ ‘ Τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και η σχέση τους με την καθημερινή αλληλεπίδραση των ζευγαριών και την ικανοποίηση τους από τη συντροφική τους σχέση ‘ ‘], αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές.

Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Ο/Η ΔΗΛΩΝ/-ΟΥΣΑ

Κυρίτση Ναυσικά

Ευχαριστίες

Με την παρούσα εργασία ολοκληρώνεται το στάδιο των μεταπτυχιακών μου σπουδών στο Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Συμβουλευτική Ψυχολογία & Συμβουλευτική στην Ειδική αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία».

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα - συντονίστρια κ. Χάιντς Ελένη , Κλινική Ψυχολόγο , για την υποστήριξη και την καθοδήγηση της, σε όλη τη διάρκεια της συγγραφής της διπλωματική μου εργασίας.

Τέλος θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην οικογένεια μου και στο σύντροφο μου για την ατελείωτη συμπαράσταση και την υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της ολοκλήρωσης της διπλωματικής αλλά και των μεταπτυχιακών μου σπουδών συνολικά.

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στη διερεύνηση των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων (ΠΔΣ) και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τη συζυγική ζωή. Κύριος στόχος υπήρξε η μελέτη της συσχέτισης των ΠΔΣ με τη γενική ικανοποίηση από τον γάμο, την ύπαρξη προβλημάτων στη σχέση, τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ετερόφυλων παντρεμένων ζευγαριών και, επιπλέον, η κατανόηση των βιωμάτων των ατόμων εντός του γάμου. Σε επίπεδο μεθοδολογίας εφαρμόστηκε ένα μεικτό ερευνητικό σχέδιο (ποσοτικό και ποιοτικό). Αρχικά, 108 παντρεμένα άτομα συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς που περιλάμβαναν: (α) στοιχεία δημογραφικού χαρακτήρα, (β) την Κλίμακα Ικανοποίησης από τον Γάμο, (γ) το Ερωτηματολόγιο Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων του Young, (δ) εργαλεία καταγραφής καθημερινής αλληλεπίδρασης και (ε) γενική αξιολόγηση προβλημάτων εντός της σχέσης. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις (ποιοτικό σκέλος) με επιλεγμένους συμμετέχοντες, προκειμένου να αποτυπωθεί εις βάθος το βίωμά τους και να συμπληρωθεί η ποσοτική εικόνα. Τα ευρήματα κατέδειξαν ότι οι αυξημένες βαθμολογίες στα ΠΔΣ σχετίζονται σημαντικά με χαμηλότερη ικανοποίηση από τον γάμο και εντονότερη αρνητική καθημερινή αλληλεπίδραση. Παράλληλα, συγκεκριμένα σχήματα (όπως τα «Ανελαστικά Πρότυπα/Υπερβολική Κριτική» και το «Αυτονόητο Δικαίωμα/Μεγαλείο») συσχετίστηκαν με την αναφορά μεγαλύτερου αριθμού προβλημάτων. Οι ποιοτικές μαρτυρίες επιβεβαίωσαν ότι δυσλειτουργικά μοτίβα επικοινωνίας (π.χ. γκρίνια, αποφυγή, έντονα ξεσπάσματα) συνδέονται με βαθύτερες πεποιθήσεις και συναισθηματικές προσδοκίες, παγιωμένες από την παιδική ηλικία. Συνολικά, τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι τα ΠΔΣ ασκούν σημαντική επίδραση στη διαμόρφωση της συζυγικής εμπειρίας, υπονομεύοντας την ικανοποίηση και εντείνοντας τις συγκρούσεις. Η αναγνώριση και η θεραπευτική αντιμετώπιση αυτών των δυσλειτουργικών σχημάτων θα μπορούσε να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της επικοινωνίας, στη μείωση των προβλημάτων και στην ενίσχυση της συνολικής ποιότητας του γάμου.

Λέξεις-κλειδιά: Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, Γάμος, Ικανοποίηση, Προβλήματα, Καθημερινή Αλληλεπίδραση, Επικοινωνία, Θεραπεία Σχημάτων.

Abstract

The present study focuses on the investigation of Early Dysfunctional Schemas (EDS) and how they affect marital life. The main objective was to study the association of EDS with general marital satisfaction, the existence of relationship problems, daily interactions between heterosexual married couples and, furthermore, to understand the experiences of individuals within marriage. In terms of methodology, a mixed research design (quantitative and qualitative) was applied. Initially, 108 married individuals completed self-report questionnaires that included: (a) demographic data, (b) the Marital Satisfaction Scale, (c) the Young Early Dysfunctional Schemas Questionnaire, (d) instruments for recording daily interaction and (e) a general assessment of relationship problems. Subsequently, semi-structured interviews (qualitative part) were conducted with selected participants, to capture their experience in depth and to complement the quantitative picture. The findings showed that increased scores on the GDS are significantly associated with lower marital satisfaction and more intense negative daily interaction. At the same time, specific schemas (such as “Inflexible Standards/Excessive Criticism” and “Self-Asserted Entitlement/Grandeur”) were associated with reporting a greater number of problems. Qualitative testimonies confirmed that dysfunctional communication patterns (e.g., whining, avoidance, intense outbursts) are associated with deeper beliefs and emotional expectations, consolidated since childhood. Overall, the results demonstrate that GDS exerts a significant influence on the shaping of the marital experience, undermining satisfaction and intensifying conflicts. Identifying and treating these dysfunctional schemas could contribute substantially to improving communication, reducing problems, and enhancing the overall quality of marriage.

Keywords: Early Dysfunctional Schemas, Marriage, Satisfaction, Problems, Daily Interaction, Communication, Schema Therapy.

1. Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερα ζευγάρια χωρίζουν έπειτα από πολλά χρόνια έγγαμου βίου, ενώ άλλα ζευγάρια που συνεχίζουν να ζουν μαζί, αντλούν ελάχιστη ικανοποίηση από τις σχέσεις τους (Panahifar, Taghizade, Esfandyari, Mahdavi, & Salehi 2015).

Ο γάμος αποτελεί ένα σημαντικό θεσμό σχεδόν σε όλες τις κοινωνίες του κόσμου (Myers, Madathil & Tingle, 2005) καθώς και το πρώτο βήμα για τη διαμόρφωση μιας οικογένειας.

Έτσι είναι απαραίτητη η εκτίμηση των στοιχείων που μπορεί να επηρεάζουν τη συζυγική ευημερία (Rezaii et al. 2011 στο Mohammadi & Soleymani, 2017). Η ποιότητα της συζυγικής σχέσης είναι μία πολύπλοκη και πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει θετικές διαστάσεις (π.χ. ικανοποίηση, ευτυχία, δέσμευση) αλλά και αρνητικές (π.χ. συγκρούσεις, έκφραση αρνητικότητας) (Lucas, 2016). Η ικανοποίηση από τις σχέσεις αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς δείκτες ποιότητας των σχέσεων (Καφέτσιος, 2005 στο Κωστούλη, 2014). Επίσης οι συντροφικές σχέσεις συντίθενται από την επικοινωνία που λαμβάνει χώρα μέσα σε αυτές και οι καθημερινές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συζύγων, αποτελούν την κύρια δύναμη διατήρησης μίας σχέσης (Duck & Pittman, 1994 στο Dainton, 1998).

Η ύπαρξη λανθασμένων τρόπων σκέψης για τον εαυτό και τον κόσμο είναι ένας λόγος που δημιουργούνται διαφορές μεταξύ των ζευγαριών και που μπορεί να οδηγήσει σε μία σχέση γεμάτη απογοήτευση και δυσπιστία (Goldberg et al. 2008 στο Mahmoudi, Mahmoudi & Nooripour, 2017).

Η κοινωνική γνωστική προσέγγιση, εξετάζει τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις που διατηρούν οι άνθρωποι σχετικά με τις κοντινές τους σχέσεις και το πως ερμηνεύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις, όπως η σχέση που προκύπτει μέσα στο γάμο (Chatav & Whisman, 2009).

Μεγάλη βαρύτητα ως προς τους γνωστικούς παράγοντες έχει δοθεί στην έννοια του σχήματος.

Τα σχήματα είναι συγκεκριμένες γνωστικές δομές που χρησιμοποιούνται για την οργάνωση και την ερμηνεία των πληροφοριών δίνοντας νόημα στις εμπειρίες της ζωής. Όσον αφορά τις κοντινές σχέσεις του ατόμου, τα σχήματα αντανakλούν γνωστικές αναπαραστάσεις σχετικά με τον εαυτό, τον σύντροφο και τα μοτίβα αλληλεπιδράσεων (Baldwin, 1992 στο Chatav & Whisman, 2009) και αποτελούν τη βάση πάνω στην οποία σχηματίζονται συγκεκριμένες σκέψεις και συμπεριφορές μέσα στις σχέσεις (Chatav & Whisman, 2009).

Ο Young βασιζόμενος στη θεωρία των σχημάτων δημιούργησε το μοντέλο της θεραπείας σχημάτων και εισήγαγε την έννοια των Πρώτων Δυσλειτουργικών Σχημάτων.

Τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα είναι ευρεία, σταθερά μοτίβα που απαρτίζονται από αναμνήσεις, συναισθήματα, γνώσεις, σωματικές αισθήσεις σχετικά με τον εαυτό και τις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. Σχηματίζονται κατά την περίοδο της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, αναπτύσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και είναι σε μεγάλο βαθμό δυσλειτουργικά.

Το μοντέλο των πρώιμων δυσλειτουργιών σχημάτων αποτελείται από 18 σχήματα (Majalal, 2015 στο Eftekhari, Hejazi & Yazdani, 2018).

Ο αυξημένος αριθμός Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων έχει συνδεθεί και με το μειωμένο επίπεδο της ικανοποίησης μέσα στο γάμο (Andooz & Hamidpour, 2005 στο Panahifar et al. 2015 ; McDermott, 2008 ; Eftekhari et al. 2018 ; Dumitrescu & Rusu, 2012)

Η επίδραση των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων ελάχιστα έχει μελετηθεί σε διεθνείς μελέτες, καθώς οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί σε παρεμβάσεις σχετικά με τις επικοινωνιακές δεξιότητες μεταξύ των συντρόφων (Benson et al. 2012 ; Rogee et al. 2013 στο Eftekhari et al. 2018), ενώ υπάρχει κενό στην ελληνική βιβλιογραφία σε σχέση με την επίδραση τους στη σχέση μεταξύ των ζευγαριών.

Η μελέτη των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων υπό αυτό το πρίσμα, μπορεί να αποτελέσει τη βάση για να πραγματοποιηθούν και άλλες παρόμοιες έρευνες στην Ελλάδα, αλλά και να εξάγει ερευνητικά πορίσματα πάνω στα οποία θα μπορέσουν να βασιστούν οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που θα ενισχύσουν τις σχέσεις μεταξύ των συντρόφων.

Απ' όσο γνωρίζουμε δεν έχει πραγματοποιηθεί κάποια έρευνα στην Ελλάδα, που να αναζητά τη σχέση μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων με την ικανοποίηση στο γάμο και την καθημερινή αλληλεπίδραση εντός της συζυγικής σχέσης.

Οι παραπάνω λόγοι, καθιστούν την πραγματοποίηση της έρευνας πρωτότυπη και τα αποτελέσματά της ενδιαφέροντα, για την αναζήτηση της σχέσης των συγκεκριμένων παραγόντων σε ελληνικό πληθυσμό.

Η παρούσα πτυχιακή εργασία διαρθρώνεται σε τέσσερα μέρη που περιλαμβάνουν έντεκα κεφάλαια. Τα πρώτα επτά κεφάλαια του πρώτου μέρους παρουσιάζουν το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο στηρίχτηκε η έρευνα, ενώ επίσης παρουσιάζονται αναλυτικά οι στόχοι και οι υποθέσεις της έρευνας. Το δεύτερο μέρος της εργασίας, περιλαμβάνει τη μέθοδο που ακολουθήθηκε. Εκεί παρουσιάζεται το ερευνητικό σχέδιο, η διαδικασία που ακολουθήθηκε, καθώς και τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Στο τρίτο μέρος παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Συγκεκριμένα, πραγματοποιείται αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων μετά από την εφαρμογή των στατιστικών αναλύσεων, ενώ στη συνέχεια παρουσιάζονται οι αναλύσεις των ποιοτικών δεδομένων της έρευνας. Το τέταρτο μέρος αφιερώνεται στη συζήτηση των ευρημάτων

της έρευνας αυτής. Τέλος, αναφέρονται οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας και διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

2. Η Γνωστική προσέγγιση ως θεωρητικό πλαίσιο για τις διαπροσωπικές σχέσεις

Η κοινωνική γνωστική προσέγγιση εξετάζει το πως οι άνθρωποι επεξεργάζονται και χρησιμοποιούν τις πληροφορίες στον κοινωνικό τους κόσμο, για να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να κατανοήσουν τη συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων. Με τον ίδιο τρόπο η επεξεργασία των σκέψεων και πεποιθήσεων που έχουν οι άνθρωποι για τις κοντινές τους σχέσεις θα είναι χρήσιμη στην κατανόηση του πως αντιλαμβάνονται τις διαπροσωπικές τους σχέσεις όπως η σχέση εντός του γάμου (Dattilio, 2006).

Η γνωστική προσέγγιση, εξετάζει τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις που διατηρούν οι άνθρωποι σχετικά με τις κοντινές τους σχέσεις και το πως ερμηνεύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις (Chatav & Whisman, 2009).

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία, οι σκέψεις και τα συναισθήματα των συζύγων αποτελούν διαμεσολαβητικούς παράγοντες στην αλληλεπίδραση τους.

Η Λογικο- Θυμική συζυγική προσέγγιση του Ellis, στηρίζεται στην αρχή ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την επιλογή των αντιδράσεων τους (Χάιντς, 2012).

Ο Ellis, ήταν ο πρώτος που έδωσε έμφαση στην πιθανή σύνδεση μεταξύ των ατομικών γνωστικών παραγόντων σε σχέση με το επίπεδο της συζυγικής ικανοποίησης. Απέφερε ότι στους δυσλειτουργικούς γάμους είναι πιθανό ένας από τους δύο συντρόφους, ή και οι δύο σύντροφοι, να έχουν υψηλά επίπεδα παράλογων πεποιθήσεων (εξαιρετικά υπερβολικές, άκαμπτες, απόλυτες σκέψεις) (Ellis, 1986 στο Rusu, 2012).

Οι παράλογες σκέψεις σύμφωνα με τη Λογικο- Θυμική προσέγγιση, πυροδοτούν μια σειρά αντιδράσεων και συναισθημάτων και διακρίνονται σύμφωνα με το περιεχόμενο τους στις εξής κατηγορίες : α) σκέψεις απαίτησης, όταν μία επιθυμία ταυτίζεται με την έννοια της απαίτησης, β) σκέψεις ανάγκης, όταν υπάρχουν σκέψεις έντονης κτητικότητας και ζήλιας προς το άλλο άτομο, γ) σκέψεις καταστροφολογίας όταν εμφανίζεται πανικός, γιατί το άλλο άτομο δεν εναρμόνισε τη συμπεριφορά του σύμφωνα με αυτό που ήταν προσδοκώμενο και τέλος σκέψεις αυτοϋποτίμησης που εμφανίζονται σε άτομα που εξαρτούν την προσωπική αξία τους από την πορεία της σχέσης και τον τρόπο που φέρεται ο σύντροφος τους (Χάιντς, 2012).

Σύμφωνα με έρευνες που μελέτησαν την συσχέτιση μεταξύ των παράλογων πεποιθήσεων του Λογικο- θυμικού συμπεριφορικού μοντέλου του Ellis, φάνηκε ότι όσο πιο πολλές παράλογες πεποιθήσεις διατηρούν οι σύντροφοι σε μία σχέση, τόσο περισσότερο μειώνεται η προσαρμοστικότητα τους μέσα σε αυτή (Moller & Van der Merwe, 1997 στο Moller, Rabe, & Nortje, 2001) και τόσο περισσότερες είναι οι συζυγικές τους συγκρούσεις (Moller & de Beer, 1998 στο Moller et al. 2001).

Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι η συναισθηματική δυσφορία φαίνεται να εξαρτάται από τις αιτιώδεις αποδόσεις που τείνουν να κάνουν οι σύντροφοι σε σχέση με τα συζυγικά τους προβλήματα (Tilden & Dattilio, 2005 ; Finchman, Bradbury, & Grych, 1990).

Ο Baucom και οι συνεργάτες του , ανέπτυξαν μια τυπολογία γνωσιών που εμπλέκονται στον τομέα των σχέσεων. Αυτή η τυπολογία περιλαμβάνει (α) την επιλεκτική προσοχή (δηλαδή, την τάση να παρατηρούνται συγκεκριμένες πτυχές των γεγονότων που συμβαίνουν σε μια σχέση), (β) αποδόσεις (δηλαδή, συμπεράσματα σχετικά με τους παράγοντες που έχουν επηρεάσει τις ενέργειες που σχετίζονται με τη συζυγική ζωή, (γ) προσδοκίες (δηλαδή, προβλέψεις σχετικά με την πιθανότητα να συμβούν συγκεκριμένα γεγονότα σε μια σχέση), (δ) υποθέσεις (δηλαδή το τι πιστεύει κάποιος για τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων και των σχέσεων) και (ε) τα πρότυπα (δηλαδή, το τι πιστεύει κάποιος για τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν οι άνθρωποι και οι σχέσεις) (Baucom, Epstein, Sayers, & Sher, 1989).

Ένα άλλο μοντέλο γνωστικής προσέγγισης και παρέμβασης στα προβλήματα του γάμου είναι αυτό του Beck. Η Γνωσιακή Θεραπεία σε ζευγάρια του Beck επικεντρώνεται κυρίως α) στην τροποποίηση των μη ρεαλιστικών προσδοκιών στη σχέση, β) στη διόρθωση των λανθασμένων χειρισμών που γίνονται στη διαδικασία αλληλεπίδρασης των συζύγων και γ) στη χρήση αυτοκαθοδηγούμενων διαδικασιών που μειώνουν τη διαταραγμένη αλληλεπίδραση.

Βασικός στόχος της Γνωσιακής Θεραπείας ζευγαριών είναι ο έλεγχος των δεδομένων, τα οποία στηρίζουν ή αντικρούουν τις αντιλήψεις των συζύγων γύρω από τη σχέση τους (Χάιντς, 2012).

Μεγάλη βαρύτητα ως προς τους γνωστικούς παράγοντες, έχει δοθεί στην έννοια του σχήματος.

Στη γνωστική ανάπτυξη, ένα σχήμα είναι ένα μοτίβο που μεσολαβεί στην πραγματικότητα ή την εμπειρία, με στόχο να βοηθήσει τα άτομα να την εξηγήσουν, να διευκολύνει την αντίληψη και να οδηγεί τις αντιδράσεις τους.

Τα σχήματα θεωρούνται γενικά ως σχετικά ανθεκτικές εσωτερικές δομές, που χρησιμοποιούνται για την οργάνωση και την ερμηνεία πληροφοριών, δίνοντας έτσι νόημα στις εμπειρίες ζωής (Baldwin, 1992). Τα σχήματα μπορεί να διαφέρουν σε πολλές διαστάσεις, συμπεριλαμβανομένου του σθένους, του εύρους και της ακαμψίας τους (έναντι ευελιξίας).

Περιγράφονται ως αναπτυσσόμενες, μετά από επανάληψη εμπειρίες και φέρεται να υπάρχουν σε όλους τους πληθυσμούς, ανεξαρτήτως παθολογίας (Hollon & Garber, 1988).

Στη γνωστική ψυχολογία, τα σχήματα έχουν επίσης περιγραφεί ως ευρετικές στρατηγικές επεξεργασίας που χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν στην επεξεργασία πληροφοριών, με βάση ήδη υπάρχουσες ιδέες που έχει το άτομο που μπορεί να είναι ή να μην είναι ακριβείς (Stiles, 2004).

Στην ψυχολογία ο όρος συνδέεται συνηθέστερα με τον Piaget, ο οποίος έγραψε για τα σχήματα στα διάφορα στάδια της γνωστικής ανάπτυξης κατά την παιδική ηλικία.

Επίσης στη γνωστική ψυχολογία ένα σχήμα μπορεί να θεωρείται ένα αφηρημένο γνωστικό σχέδιο, που εξυπηρετεί για τη μετάφραση πληροφοριών και για την επίλυση προβλημάτων (Young, Klosko, & Weishaar, 2003).

Τα σχήματα λοιπόν, είναι συγκεκριμένες γνωστικές δομές, που χρησιμοποιούνται για την οργάνωση και την ερμηνεία των πληροφοριών νοσηματοδοτώντας τις εμπειρίες της ζωής.

Όσον αφορά τις κοντινές σχέσεις του ατόμου, τα σχήματα αντανakλούν γνωστικές αναπαραστάσεις σχετικά με τον εαυτό, το σύντροφο και τα μοτίβα αλληλεπίδρασης (Baldwin, 1992 στο Chatav & Whisman, 2009) και αποτελούν τη βάση πάνω στην οποία σχηματίζονται συγκεκριμένες σκέψεις και συμπεριφορές μέσα στις σχέσεις (Chatav & Whisman, 2009).

Ο Beck, αναφέρθηκε στα σχήματα, ως την πιο σημαντική γνωστική δομή στα πρώτα του συγγραφικά έργα. Πιο συγκεκριμένα ανέφερε ότι είναι πιθανό, κάποια άτομα να αποκτήσουν κατά την παιδική τους ηλικία αρνητικά σχήματα εξαιτίας στρεσογόνων γεγονότων της ζωής, τα οποία ενεργοποιούνται στη μετέπειτα ζωή και προκαλούν γνωστικές διαστρεβλώσεις, όταν το άτομο έρθει αντιμέτωπο με καταστάσεις που μοιάζουν με εκείνες που προκάλεσαν εξ αρχής τη δημιουργία του αρνητικού γνωστικού σχήματος (Kring, Davinson, Neale, & Johnson, 2010). Σημαντική είναι και η αντίληψη ότι τα σχήματα, πολλά εκ των οποίων σχηματίζονται στα πρώτα στάδια της ζωής, συνεχίζουν να αναπτύσσονται και να επικάθονται στις εμπειρίες της μετέπειτα ζωής, ακόμη και αν δεν είναι πλέον εφαρμόσιμα. Αυτό ονομάζεται ανάγκη για γνωστική σταθερότητα, για διατήρηση μίας σταθερής εικόνας για τον εαυτό και τον κόσμο ακόμη και αν είναι ανακριβής (Young et al. 2003).

Στον τομέα των συζυγικών σχέσεων εάν ένα σχήμα σχετικά με ένα σύντροφο είναι αρνητικό, τότε το άτομο τείνει να ερμηνεύει και να επεξεργάζεται τη συμπεριφορά του με αρνητικό τρόπο και να απορρίπτει κάθε πληροφορία που δεν είναι συνεπής με το σχήμα του, γεγονός το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές συμπεριφορές προς τον σύντροφο του (Chatav & Whisman, 2009).

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει διεξαχθεί ένα πλήθος ερευνών που μελετά τις σχέσεις μεταξύ των γνωστικών παραγόντων και των συζυγικών σχέσεων.

Σε έρευνες που έχουν γίνει αναφορικά με τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των συντρόφων, τα γνωστικά σχήματα φάνηκε ότι έχουν σπουδαίο ρόλο στη διαμόρφωση των διαπροσωπικών σχέσεων όπως η τρυφερότητα σε ένα γάμο (Khosravi et al., 2008 στο Khatamsaz, Forouzandeh, & Ghaderi, 2016) , η συζυγική οικειότητα ή εγγύτητα (Zolfaghari et al. 2008 στο Khatamsaz et al. 2016) και η συζυγική ικανοποίηση (Yousefi, 2011 στο Khatamsaz et al. 2016).

2.1 Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα

Ο Young επέκτεινε τη θεωρία του Beck όσον αφορά τα γνωστικά σχήματα, επέκτεινε τη Γνωστική Θεραπεία δημιουργώντας τη Θεραπεία Σχημάτων και πρότεινε ένα ολοκληρωμένο μοντέλο για την περιγραφή της σχέσης μεταξύ των σχημάτων και της ψυχολογικής δυσλειτουργίας (Young et al. 2003 ; Janovsky, Rock, Thorsteinsson, Clark, Murray, 2020).

Η Θεραπεία Σχημάτων, είναι ένα εννοιολογικό και θεραπευτικό μοντέλο, που ταιριάζει ιδιαίτερα σε θεραπευόμενους με βαθιά ριζωμένες χρόνιες ψυχολογικές διαταραχές, σε άτομα με εγκατεστημένες διαταραχές προσωπικότητας καθώς και με χαρακτηριστικά προβλήματα, που υπόκεινται του άξονα II. Στην ουσία το συγκεκριμένο θεραπευτικό μοντέλο ,αναμειγνύει στοιχεία από τις σχολές της γνωστικής- συμπεριφορικής , του δεσμού, την Gestalt, τις αντικειμενότητες σχέσεις, τον κονστрукτιβισμό και την ψυχανάλυση (Young et al. 2003).

Ο Young ανέπτυξε τη Θεραπεία Σχημάτων για τη θεραπεία ασθενών με χρόνια χαρακτηριστικά προβλήματα , οι οποίοι δεν ανταποκρίνονταν στην παραδοσιακή γνωστική- συμπεριφορική θεραπεία και παραβίαζαν κάποιες βασικές παραδοχές της, οι οποίες συχνά αποδεικνύονταν μη αληθείς για τους συγκεκριμένους θεραπευόμενους. Συγκεκριμένα, ανέπτυξε τη Θεραπεία Σχημάτων σαν μία συστημική προσέγγιση που ενσωματώνει τεχνικές από διαφορετικές θεραπευτικές σχολές δίνοντας πολύ μεγάλη έμφαση στη διερεύνηση των παιδικών και εφηβικών πηγών των ψυχολογικών προβλημάτων , σε συναισθηματικές τεχνικές, στη σχέση θεραπευτή – θεραπευόμενου και στους δυσπροσαρμοστικούς τρόπους αντιμετώπισης (Young et al. 2003).

Η πιο θεμελιώδης έννοια στη Θεραπεία των Σχημάτων, είναι αυτή των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων. Ο ορισμός που έδωσε ο Young για τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα διατήρησε την αρχή επεξεργασίας των πληροφοριών που περιγράφει ο Beck, αλλά έδωσε μεγαλύτερη έμφαση στο

θεματικό περιεχόμενο των σχημάτων (πρόσθεσε εκτός από τις γνωσίες και τις μνήμες , τις σωματικές αισθήσεις και τα συναισθήματα) (Young, 1995 στο Riso et al. 2006) .

Υπέθεσε ότι μερικά από τα σχήματα και ιδιαίτερα αυτά που αναπτύσσονται ως αποτέλεσμα των τοξικών εμπειριών της παιδικής ηλικίας , βρίσκονται στον πυρήνα πολλών διαταραχών και όρισε ένα υποσύνολο σχημάτων τα οποία ονόμασε Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα (ΠΔΣ).

Πιο συγκεκριμένα : τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα είναι ευρεία, σταθερά μοτίβα που απαρτίζονται από μνήμες, συναισθήματα, γνωσίες, σωματικές αισθήσεις σχετικά με τον εαυτό και τις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. Σχηματίζονται κατά την περίοδο της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, αναπτύσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και είναι σε σημαντικό βαθμό δυσλειτουργικά . Οι άνθρωποι νιώθουν να ελκύονται από γεγονότα που ενεργοποιούν τα σχήματα τους , τα θεωρούν ως δεδομένες αλήθειες και έτσι τα σχήματα επηρεάζουν την επεξεργασία μετέπειτα εμπειριών και παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο που τα άτομα νιώθουν, σκέφτονται αλληλεπιδρούν με τους άλλους ανθρώπους, ενώ τους οδηγούν στο να αναπαράγουν στην ενήλικη ζωή συνθήκες της παιδικής ηλικίας που ήταν αρνητικές για αυτούς. Τα σχήματα έχουν διαφορετικά επίπεδα σοβαρότητας και έκτασης και έτσι όσο σοβαρότερο είναι ένα σχήμα, τόσο περισσότερες είναι και οι καταστάσεις που το ενεργοποιούν, τόσο πιο έντονο το αρνητικό συναίσθημα όταν ενεργοποιηθεί και τόσο μεγαλύτερο το χρονικό διάστημα που θα διαρκέσει (Young et al. 2003).

Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, είναι αποτέλεσμα της μη εκπλήρωσης των πυρηνικών αναγκών του παιδιού, όπως για παράδειγμα είναι : α) η ανάγκη για αυτονομία , ικανότητα, αίσθηση ταυτότητας, β) η ανάγκη για ασφαλείς δεσμούς με τους άλλους, γ) η ανάγκη για ελευθερία έκφρασης των αναγκών και των συναισθημάτων δ) η ανάγκη για αυθορμητισμό και παιχνίδι και τέλος ε) η ανάγκη για ρεαλιστικά όρια και αυτοέλεγχο (Young et al. 2003).

Οι πρώιμες εμπειρίες που αποτελούν πηγή των ΠΔΣ έχουν χωριστεί σε τέσσερις τύπους που είναι: α) η τοξική σύγχυση των αναγκών, όταν το παιδί βιώνει ελάχιστα καλά πράγματα, β) η τραυματοποίηση ή θυματοποίηση , όταν το παιδί βλάπτεται ή θυματοποιείται , γ) εμπειρίες στις οποίες το παιδί βιώνει υπερβολικά καλά πράγματα σε μείζονα βαθμό, τα οποία εάν προσφέρονταν με μέτρο θα ήταν υγιή και δ) η επιλεκτική εσωτερίκευση ή ταυτοποίηση με τους σημαντικούς άλλους, όπου το παιδί εσωτερικεύει επιλεκτικά τη συμπεριφορά, τις σκέψεις, τα συναισθήματα του γονέα ή ταυτίζεται μαζί του (Young et al. 2003).

Επίσης σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η συναισθηματική ιδιοσυγκρασία, καθώς υπάρχουν στοιχεία ιδιοσυγκρασίας που το παιδί φέρει βιολογικά από τη γέννηση του.

Κάθε παιδί έχει μια μοναδική ιδιοσυγκρασία και αυτό μπορεί να σημαίνει ότι μερικά παιδιά είναι πιο συγκροτημένα, κάποια είναι πιο νευρικά και άλλα πιο επιθετικά. Διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες

σε συνδυασμό με παρόμοια γεγονότα ζωής, πιθανόν να έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στα παιδιά στη μετέπειτα ζωή τους (Young et al. 2003 ; Körük & Özabacı, 2020).

Το μοντέλο των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων αποτελείται από 18 σχήματα (Majalal, 2015 στο Eftekhari et al. 2018). Ο Young έχει προσδιορίσει 18 Πρώιμα Δυσλειτουργικά σχήματα τα οποία κατατάσσει σε 5 κατηγορίες, καθεμία από τις οποίες αντιπροσωπεύει διαφορετικές ανεκπλήρωτες συναισθηματικές ανάγκες (Young et al. 2003).

Πιο συγκεκριμένα οι 5 βασικές δομές/ κατηγορίες είναι : η δομή αποσύνδεσης και απόρριψης , η δομή ανεπαρκούς αυτονομίας και επίδοσης, η δομή ανεπαρκών ορίων, η δομή προσανατολισμού προς τους άλλους, και η δομή υπερεπαγρύπνησης και αναστολής (Eken, 2017).

Πρόσφατα ευρήματα από αναλύσεις παραγόντων του Ερωτηματολογίου Young Schema (π.χ. Bach Lockwood, & Young, 2018 ; Yalcin, Lee, & Correia, 2020) έχουν δημιουργήσει την ανάγκη , για αναδιοργάνωση των σχημάτων σε τέσσερις τομείς. Ωστόσο, καθώς η βιβλιογραφία για τα σχήματα μέχρι στιγμής έχει αναφέρει μόνο τους αρχικούς πέντε τομείς, ήταν απαραίτητο να υιοθετηθεί αυτή η δομή για την τρέχουσα έρευνα (Pilkington, Noonan, May, Younan & Holt, 2021).

Ο Young, οργανώνει και αντιστοιχεί τα είδη γονικής μέριμνας, στους πέντε τομείς που σχετίζονται με τη μη ικανοποίηση των βασικών αναγκών.

Αυτοί οι τομείς αντιστοιχούν σε πέντε κύρια οικογενειακά και γονικά στυλ (Young et al. 2003).

Ο πρώτος τομέας, που ονομάζεται «αποσύνδεση/απόρριψη», περιγράφει την ψυχρή και απρόβλεπτη οικογένεια, χωρίς σταθερότητα, κατανόηση ή αγάπη. Ο δεύτερος τομέας που ονομάζεται «ανεπαρκής αυτονομία και επίδοση» , αναφέρεται στο είδος της υπερπροστατευτικής οικογένειας, που δυσκολεύεται να χτίσει την εμπιστοσύνη και το αίσθημα της ικανότητας στο παιδί.

Ο τρίτος τομέας που ονομάζεται «δομή ανεπαρκών ορίων» , αντιστοιχεί σε μια επιτρεπτική οικογένεια που στερείται καθοδήγησης και δεν θέτει όρια.

Ο τέταρτος τομέας που ονομάζεται «δομή προσανατολισμού προς τους άλλους», επικεντρώνεται στην ικανοποίηση των αναγκών των άλλων ανθρώπων με τίμημα την υποτίμηση των προσωπικών αναγκών.

Ο πέμπτος τομέας που ονομάζεται «υπεραγρύπνηση/αναστολή» υποδηλώνει ένα οικογενειακό στυλ που είναι απαιτητικό, τιμωρητικό, που ενδιαφέρεται περισσότερο για την αποφυγή λαθών παρά για την ενδυνάμωση του παιδιού (Yoosefi, Etemadi, Bahrani, Fatehizade, & Ahmadi, 2010).

Παρακάτω παρουσιάζονται τα 18 Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα σύμφωνα με τον Young, καθώς και μία σύντομη περιγραφή τους (Young et al. 2003) :

1. **Εγκατάλειψη/ Αστάθεια:** Περιλαμβάνει την πεποίθηση ότι οι σημαντικοί άλλοι δεν είναι ικανοί να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, σύνδεση, δύναμη ή πρακτική προστασία και ότι θα εγκαταλείψουν το άτομο.
2. **Καχυποψία/Κακοποίηση:** Η πεποίθηση του ατόμου ότι οι άλλοι θα το πληγώσουν, θα το κακοποιήσουν, θα το ταπεινώσουν, θα το εξαπατήσουν ή θα πουν ψέματα, θα το χειραγωγήσουν ή θα το εκμεταλλευτούν.
3. **Συναισθηματική Στέρηση:** Η αίσθηση του ατόμου, ότι η επιθυμία του για ένα φυσιολογικό βαθμό συναισθηματικής υποστήριξης, δε θα εκπληρωθεί επαρκώς από τους άλλους. Οι τρεις μορφές στέρησης είναι: α) η στέρηση της στοργής, β) η στέρηση συναισθηματικής αντιστοίχισης και γ) η στέρηση προστασίας.
4. **Ελαττωματικότητα/ Ντροπή:** Η αίσθηση κάποιου ότι είναι ελαττωματικός, κακός, ανεπιθύμητος, κατώτερος ή ανήμπορος σε σημαντικές πλευρές και ότι είναι ανίκανος να αγαπηθεί αν εκτεθεί σε σημαντικούς άλλους.
5. **Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση:** Η αίσθηση κάποιου ότι είναι απομονωμένος από τον υπόλοιπο κόσμο, διαφορετικός από τους άλλους ανθρώπους και δεν αποτελεί μέρος καμίας ομάδας ή κοινότητας.
6. **Εξάρτηση/ Ανικανότητα:** Η πεποίθηση κάποιου, ότι είναι ανίκανος να χειριστεί τις καθημερινές του ευθύνες , χωρίς βοήθεια από τους άλλους.
7. **Ευαλωτότητα (σε βλάβη/ ασθένεια):** Ο υπερβολικός φόβος κάποιου, ότι ανά πάσα στιγμή επίκειται κάποια καταστροφή και ότι δε θα μπορέσει να την προλάβει. Ο φόβος εστιάζεται συνήθως σε τρεις τομείς α) Ιατρικές καταστροφές β) Συναισθηματικές καταστροφές, και γ) Εξωτερικές καταστροφές.
8. **Υπερβολική εμπλοκή / Ανεκπλήρωτος Εαυτός :** Αφορά την υπερβολική συναισθηματική εμπλοκή και εγγύτητα με έναν ή περισσότερους σημαντικούς άλλους, συχνά σε βάρος της ανεξαρτητοποίησης και της φυσιολογικής κοινωνικής ανάπτυξης.
9. **Αποτυχία:** Η πεποίθηση ότι κάποιος, θα αποτύχει αναπόφευκτα ή ότι θα είναι ανεπαρκής σε περιοχές επίτευξης.
10. **Αυτονόητο Δικαίωμα:** Η πεποίθηση του ατόμου, ότι είναι ανώτερο από τους άλλους, ότι δικαιούται ειδικά προνόμια ή ότι δε δεσμεύεται από κανόνες που καθοδηγούν την κοινωνική αλληλεπίδραση.
11. **Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος/Αυτοπειθαρχία:** Αφορά τη διάχυτη δυσκολία ή άρνηση του ατόμου να ασκήσει αυτοέλεγχο και την ανοχή της απογοήτευσης στην επίτευξη

προσωπικών στόχων ή τη συγκράτηση της υπερβολικής έκφρασης των συναισθημάτων και παρορμήσεων.

- 12. Υποτακτικότητα:** Η υπερβολική παραχώρηση ελέγχου στους άλλους, επειδή κάποιος νιώθει ότι εξαναγκάζεται – υποτασσόμενος για να αποφύγει θυμό, αντίποινα ή εγκατάλειψη. Οι δύο κύριες μορφές υποτακτικότητας είναι α) υποτακτικότητα αναγκών και β) υποτακτικότητα συναισθημάτων.
- 13. Αυτοθυσία:** Η επικέντρωση του ατόμου στην κάλυψη των αναγκών των άλλων, σε βάρος της προσωπικής του ικανοποίησης.
- 14. Αναζήτηση Επιδοκimasίας/ Αναγνώρισης:** Η έντονη έμφαση στην απόκτηση της επιδοκimasίας, της αναγνώρισης, της προσοχής των άλλων ανθρώπων.
- 15. Αρνητικότητα/ Απαισιοδοξία:** Η εστίαση του ατόμου στις αρνητικές πτυχές της ζωής (πόνος, θάνατος, απογοήτευση κλπ), παράλληλα με την ελαχιστοποίηση των αισιόδοξων πλευρών.
- 16. Συναισθηματική αναστολή:** Η έντονη αναστολή των αυθόρμητων πράξεων, των αισθημάτων ή της επικοινωνίας, συνήθως για να αποφύγει κανείς την απόρριψη, τα συναισθήματα ντροπής ή την απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων.
- 17. Ανελαστικά Πρότυπα /Υπερεπικριτικότητα:** Η πεποίθηση του ατόμου, ότι πρέπει να μοχθεί, για να επιτύχει υψηλά πρότυπα συμπεριφοράς ή επίδοσης, συνήθως με σκοπό να αποφύγει την επίκριση.
- 18. Τιμωρητικότητα:** Η πεποίθηση ότι τα λάθη – και του εαυτού και των άλλων – πρέπει να επιδέχονται σκληρής τιμωρίας.

Τα σχήματα είτε διαιωνίζονται, είτε επουλώνονται. Αυτό σημαίνει ότι κάθε σκέψη, αίσθημα, συμπεριφορά, μπορεί είτε να διαιωνίζει το σχήμα – περιπλέκοντας και ενισχύοντας το , είτε να το επουλώνει εξασθενίζοντας το.

Η διαιώνιση του σχήματος, αναφέρεται σε ό,τι κάνει το άτομο (σκέψεις , συναισθήματα, συμπεριφορές) που διατηρεί τη συνέχιση του σχήματος και πραγματοποιείται μέσα από τρεις μηχανισμούς : α) τις γνωστικές παραμορφώσεις, β) τα ηττοπαθή μοτίβα ζωής και γ) τους τρόπους αντιμετώπισης των σχημάτων.

Τα άτομα αναπτύσσουν δυσλειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης, ώστε να μπορέσουν να προσαρμοστούν στα σχήματα. Αν και οι τρόποι αντιμετώπισης αποτελούν μηχανισμούς επιβίωσης και είναι λειτουργικοί στην παιδική ηλικία , γίνονται δυσλειτουργικοί καθώς το άτομο μεγαλώνει επειδή διαιωνίζουν το σχήμα ακόμη και αν οι συνθήκες έχουν αλλάξει , παγιδεύοντας έτσι τα άτομα

μέσα στα σχήματα τους. Οι τρόποι αντιμετώπισης είναι : α) η παράδοση στο σχήμα μέσω αποδοχής ότι το σχήμα ισχύει και μέσω υιοθέτησης συμπεριφορών που επιβεβαιώνουν το σχήμα β) η αποφυγή του σχήματος μέσω της χρήσης της αποφυγής με στόχο το σχήμα να μην ενεργοποιείται ποτέ και γ) η υπεραναπλήρωση σχήματος που αφορά τη συνθήκη κατά την οποία τα άτομα φέρονται , νιώθουν, σχετίζονται σαν να ήταν αληθινό το αντίθετο του σχήματος (Young et al. 2003).

Η ενεργοποίηση σχήματος στην ενήλικη ζωή, προκαταλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο κωδικοποιούνται οι κοινωνικές πληροφορίες και αποτρέπει την προσαρμοστική επεξεργασία των πληροφοριών. Διφορούμενες κοινωνικές και διαπροσωπικές ενδείξεις μπορεί να παρερμηνευθούν, με αποτέλεσμα να πυροδοτηθούν οι δυσπροσαρμοστικοί τρόποι αντιμετώπισης: παράδοση σχήματος, αποφυγή ή υπεραναπλήρωση. Για παράδειγμα, ένα άτομο με το σχήμα κακοποίησης / καχυποψίας, μπορεί να παραδοθεί σε αυτό το σχήμα επιλέγοντας συντρόφους που είναι καταχρηστικοί ή αναξιόπιστοι . Εναλλακτικά, τα άτομα με αυτό το σχήμα μπορεί να διαπράξουν βία και να καταφύγουν στην υπεραναπλήρωση, χρησιμοποιώντας ελεγκτική και καταχρηστική συμπεριφορά (Pilkington et al. 2021).

Τέλος τα ΠΔΣ είναι παρόντα στους γενικούς πληθυσμούς αλλά καθίστανται υπερβολικά και ακραία στους κλινικούς πληθυσμούς σύμφωνα με τους Young et al. 2003.

Έτσι, η Θεραπεία Σχημάτων, έχει αποδειχθεί χρήσιμη στη θεραπεία της χρόνιας κατάθλιψης, του άγχους , των διατροφικών διαταραχών, αλλά και των δύσκολων προβλημάτων των ζευγαριών και των δυσκολιών στη διατήρηση ικανοποιητικών προσωπικών σχέσεων (Young et al. 2003).

2.2 Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και η επίδραση τους στις διαπροσωπικές σχέσεις

Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα έχουν έντονη επίδραση στις διαπροσωπικές σχέσεις και τις δεξιότητες επικοινωνίας (Benson et al. 2012; Rogee et al. 2013 στο Eftekhari et al. 2018).

Οι άνθρωποι που έχουν υψηλά επίπεδα Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, σχηματίζουν δυσπροσαρμοστικές ερμηνείες για τον εαυτό και για τους άλλους (Summer & Cozzarelli, 2004 στο McDermott, 2008). Μέσω μίας μετανάλυσης πολλών ερευνών, που αφορούσαν τη σχέση μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και των διαπροσωπικών σχέσεων, φάνηκε να υπάρχει μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου όλων των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και των προβλημάτων, που μπορεί να εμφανιστούν κατά την διαπροσωπική αλληλεπίδραση, εκτός από

το σχήμα της Αναζήτησης Επιδοκιμασίας / Αναγνώρισης, το σχήμα των Ανελαστικών Προτύπων/ Υπερκριτικότητας και το σχήμα της Τιμωρητικότητας. Τα σχήματα στους τομείς Αποσύνδεση / Απόρριψη και Ανεπαρκούς Αυτονομίας και Επίδοσης , έδειξαν τις ισχυρότερες συσχετίσεις με τα διαπροσωπικά προβλήματα (Janovsky et al. 2020).

Ένας τρόπος που τα ΠΔΣ μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις μεταξύ των συντρόφων, είναι η χημεία σχήματος, μία κατάσταση που αφορά την τάση έλξης από συντρόφους που ενεργοποιούν πυρηνικά σχήματα. Ως προς τις σχέσεις των συντρόφων, τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα μπορούν να επηρεάσουν την ασφαλή επικοινωνία μεταξύ των ζευγαριών (Mahmoudi et al. 2017), έχουν αρνητική συσχέτιση με προσπάθειες βελτίωσης της συζυγικής σχέσης (Mahmaidi & Nooripsir, 2015 στο Eftekhari et al. 2018) και αποτελούν προγνωστικούς παράγοντες για τη συμβατότητα ή ασυμβατότητα μεταξύ των ζευγαριών (Epstein et al. 1990 στο Panahifar et al. 2015).

Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα της Αποτυχίας και της Συναισθηματικής Αποστέρησης, μέσα από μία έρευνα με ζευγάρια, φάνηκε να αποτελούν προγνωστικούς παράγοντες για την ύπαρξη μειωμένης τρυφερότητας και εγγύτητας μεταξύ των ζευγαριών (Stiles, 2004 ; Yoosefi et al. 2010). Βρέθηκε επίσης ότι τα ζευγάρια στα οποία επικρατούν τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα της Καχυποψίας/ Κακοποίησης, της Εγκατάλειψης/ Αστάθειας, της Συναισθηματικής Αποστέρησης και της Ελαττωματικότητας / Ντροπής είναι πιο ευάλωτα στο να οδηγηθούν σε διαζύγιο (Clifton, 1995 ; D'Andrea, 2004 ; Cecero et al. 2004 στο Yoosefi et al. 2010 ; Young & Gluhoski , 1997).

Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα μπορούν επίσης να προβλέψουν τη διαπροσωπική δυσπροσαρμογή (Freeman, 1991).

Μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε τουρκικό πληθυσμό, με στόχο τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της δυαδικής προσαρμογής και των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, αποκάλυψε ότι ο τομέας του σχήματος Αποσύνδεσης/ Απόρριψης, προέβλεψε αρνητικά και σημαντικά τη δυαδική προσαρμογή. Ο τομέας Ανεπαρκούς Αυτονομίας και Επίδοσης και ο τομέας των σχημάτων Προσανατολισμού προς του Άλλους, δεν έδειξαν καμία σημαντική θετική ή αρνητική συσχέτιση σχετικά με τη δυαδική προσαρμογή (Aghaei , Kahrazei , Farnam, 2021).

Τα αποτελέσματα μίας άλλης μελέτης στην οποία συμμετείχαν 300 άτομα, αποκάλυψαν ότι η συζυγική δέσμευση επηρεάζεται από τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και τα πρότυπα επικοινωνίας των ατόμων. Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, επηρεάζουν το επίπεδο αλληλεπιδράσεων και επικοινωνιακών προσδοκιών των ανθρώπων και προκαλούν αναποτελεσματικότητα στις σχέσεις και μη διαμόρφωση υγιών και παραγωγικών προτύπων

επικοινωνίας, δημιουργώντας ανασφάλεια και σύγκρουση στις σχέσεις επηρεάζοντας το αντιληπτικό και γνωστικό σύστημα των ατόμων και διαταράσσοντας τις σχέσεις τους (Mehrpouya , Jajarmi & Mousavi, 2022).

Εξηγώντας αυτό το ερευνητικό εύρημα, μπορεί να αναφερθεί ότι οι πρώιμες εμπειρίες παραμένουν βαθιά στις γνωστικές δομές του ατόμου υπό τον τίτλο του σχήματος. Όταν οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν ή επικοινωνούν συνεχώς με ένα στενό άτομο (σύζυγο), τα σχήματά τους ενεργοποιούνται και με βάση την προηγούμενη δομή τους, διακρίνουν, αξιολογούν και αποκρυπτογραφούν τις πληροφορίες που λαμβάνονται από τη σχέση και αυτό επηρεάζει το είδος της στάσης του ατόμου για τον εαυτό του, τους άλλους , τη μεταξύ τους αλληλεπίδρασή και τα πρότυπα στις σχέσεις, που οδηγούν στην ανάπτυξη και εμφάνιση ψυχολογικών και διαπροσωπικών προβλημάτων (Mehrpouya et al. 2022).

3. Ο θεσμός του Γάμου

Ο γάμος είναι ένας κοινωνικός, πολιτιστικός και νομικός θεσμός που περιλαμβάνει την ένωση ατόμων σε μια αφοσιωμένη και στενή σχέση. Η φύση και ο ορισμός του γάμου, μπορεί να ποικίλλει μεταξύ πολιτισμών, θρησκειών και νομικών συστημάτων (Gove, Briggs- Style & Hughes, 1990).

Ο τρόπος επιλογής του συντρόφου , η διαδικασία, οι κανόνες και τα κριτήρια διαφέρουν κυρίως από πολιτισμό σε πολιτισμό και από κοινωνία σε κοινωνία.

Καθώς γνωρίζουμε ότι οι διαδικασίες επιλογής συντρόφου διαφέρουν από κουλτούρα σε κουλτούρα, έτσι στις ατομικιστικές κοινωνίες ο σύντροφος επιλέγεται από τα ίδια τα άτομα, ενώ σε χώρες με κολεκτιβιστικούς προσανατολισμούς, ο σύντροφος επιλέγεται συχνά από την οικογένεια και όχι από τα άτομα (Cohen, DeVault, & Strong, 2011 στο Arif & Fatima, 2015).

Ο γάμος έχει σημαντικό ρόλο στη ζωή κάποιου, για να βοηθήσει στην εκπλήρωση των σκοπών της ζωής του, όπως η σεξουαλικότητα, η παραγωγικότητα, το να ανήκει και να έχει απογόνους σε όλη τη διάρκεια της ζωής του . Οι υγιείς γάμοι συχνά εξηγούνται ως γάμοι όπου οι σύζυγοι γνωρίζουν ο ένας τον άλλον με πολλούς τρόπους, ανταποκρίνονται αμοιβαία στις ψυχολογικές, κοινωνικές, συναισθηματικές και σεξουαλικές τους ανάγκες, συναντώνται σε κοινές δραστηριότητες και ενδιαφέροντα και παντρεύονται στο πλαίσιο υλικών και πνευματικών αξιών. Οι γάμοι που δεν είναι υγιείς, ορίζονται ως γάμοι όπου οι σύζυγοι δεν αναγνωρίζουν επαρκώς ο ένας τα χαρακτηριστικά του άλλου και ως εκ τούτου δεν είναι γενικά ικανοποιημένοι με αμοιβαίες ανάγκες και προσδοκίες (Koruk & Kurt, 2019).

Από τις απαρχές της κοινωνικής οργάνωσης των ανθρώπων, η «τελετή» του γάμου είχε ως στόχο τη νομιμοποίηση και μονιμότητα της ένωσης των δύο συζύγων ενώπιον του κοινωνικού συνόλου (Michel, 1991). Ο γάμος δεν είναι μόνο μια στενή προσωπική σχέση αλλά και ένας κοινωνικός θεσμός που επηρεάζει τη ζωή των ανθρώπων. Αποτελεί τη βάση για το σχηματισμό οικογένειας, την ανατροφή παιδιών (Ponzetti & Mutch, 2006 στο Arif & Fatima, 2015) και ξεκινά με την επιλογή ενός συντρόφου που είναι μια από τις πιο σοβαρές αποφάσεις στη ζωή ενός ατόμου (Fisman et al. 2006 στο Arif & Fatima, 2015).

Επιπροσθέτως, ο γάμος είναι μία ιδιωτική σχέση, στην οποία δίνεται στα ζευγάρια η δυνατότητα να αναπτύξουν ένα κοινωνικό σύστημα με τη δική του νομική υπόσταση. Η επένδυση κάθε μέλους στη συζυγική σχέση στην πορεία του χρόνου είναι πολύ σημαντική. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί επίσης ως μια σχέση οικειότητας, η οποία εμπεριέχει υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εμπλοκής αλλά και ουσιώδεις υποχρεώσεις και δικαιώματα (Gove, Briggs- Style & Hughes, 1990).

Τις τελευταίες δεκαετίες ο θεσμός του γάμου , έχει αλλάξει καθώς οι κοινωνίες μας μετεβλήθησαν ή μεταβάλλονται από παραδοσιακές σε σύγχρονες. Ο κοινωνικός εκσυγχρονισμός, συνεπάγεται μια πολύπλοκη διαδικασία με την οποία οι κοινωνικοί θεσμοί δημιουργούνται ή μεταβάλλονται, έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στις καινούργιες ανάγκες και συνθήκες οργάνωσης του συλλογικού βίου (Μουσούρου, 2005).

Η έννοια του γάμου έχει υποστεί σημαντικές αλλαγές σε όλη την ιστορία, από διακανονισμούς που βασίζονταν σε οικονομικές και πολιτικές μεταβλητές, έως σύγχρονα ιδανικά που επικεντρώνονται στην προσωπική ολοκλήρωση του ατόμου (Coontz, 2005).

Καθώς η κοινωνία μεταβάλλεται, οι κοινωνικά προσδιορισμένοι σκοποί της οικογένειας, η μορφή και η δομή της μεταβάλλονται επίσης. Αναπόφευκτα οι σύγχρονες κοινωνικές και οικονομικές μεταβολές, έχουν επηρεάσει το θεσμό του γάμου και της οικογένειας. Κάποια από τα φαινόμενα που έχουν σημαντικό ρόλο σε αυτό είναι : η αυξανόμενη συχνότητα διάλυσης της οικογένειας , η αυξανόμενη συχνότητα συγκατοίκησης χωρίς γάμο, καθώς πολλά ζευγάρια πλέον επιλέγουν να συγκατοικήσουν πριν ή αντί να παντρευτούν, επηρεασμένα από την αλλαγή των κοινωνικών κανόνων και την επιθυμία για ευελιξία . Άλλοι παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο είναι το γεγονός ότι οι παραδοσιακές οικογενειακές δομές διαφοροποιούνται , ενώ πληθαίνουν και είναι πλέον πιο αποδεκτές, νέες μορφές οικογένειας όπως: τα μονογονεϊκά νοικοκυριά, οι μικτές οικογένειες και οι οικογένειες με γονείς του ίδιου φύλου (Smock & Manning, 2010 ; Μουσούρου, 2005).

Επίσης, τα τελευταία χρόνια σημαντικό ρόλο παίζει και η μείωση του αριθμού παιδιών ανά οικογένεια, η συρρίκνωση της οικογενειακής ομάδας και οι μεταβολές της οικογενειακής δομής, λόγω των μεταβολών των ρόλων των φύλων και των γενεών (Μουσούρου, 2005).

Σε όλο τον κόσμο, υπάρχει μια τάση για καθυστέρηση του γάμου σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής. Οι παράγοντες περιλαμβάνουν την επιδίωξη τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, την καθιέρωση σταδιοδρομίας και την αλλαγή των αντιλήψεων, για το πότε τα άτομα είναι έτοιμα για συζυγική δέσμευση (Gove, Briggs- Style & Hughes, 1990).

Αυτή η πλήρης αντιστροφή της στάσης της οικογένειας οδηγεί σε βαθύτατες και πολύπλοκες μεταβολές στις οικογενειακές συμπεριφορές της νέας γενιάς. Μερικές γυναίκες είτε δεν θα παντρευτούν, κάτι που έρχεται σε αντίθεση προς τα παραδοσιακά σχήματα που επικρατούσαν παλαιότερα. Επίσης, όλο και περισσότερες γυναίκες θα εισέρχονται στην αγορά εργασίας και δεν θα την εγκαταλείπουν μετά τη γέννηση των παιδιών τους, όπως παραδοσιακά συνέβαινε.

Ενώ τέλος όλο και περισσότερες γυναίκες, από αυτές που είναι ή που μπορούν να γίνουν οικονομικά ανεξάρτητες, θα παίρνουν την πρωτοβουλία λύσης ενός ανεπιθύμητου γάμου και θα ξεκινήσουν τη διαδικασία διαζυγίου - συμβάλλοντας έτσι στην αύξηση των μονογονεϊκών οικογενειών, στην αύξηση της συχνότητας των δεύτερων γάμων κ.λπ. (Μουσούρου, 2005).

Σύμφωνα με έρευνες που διεξήχθησαν σε ελληνικό πληθυσμό, φαίνεται πως παρά τις παραπάνω μεταβολές, οι Έλληνες στη συνείδησή τους έχουν ακόμη ριζωμένη την παραδοσιακή, γνώριμη μορφή της οικογένειας. Το ιδανικό για αυτούς, παραμένει η πυρηνική οικογένεια παρόλο που είναι πιο ανοιχτοί στις νέες εναλλακτικές μορφές οικογένειας. Στον ελλαδικό χώρο στη συνείδηση των νέων, ο γάμος, το συζυγικό πρότυπο οικογένειας και η γέννηση ενός παιδιού, εντός γάμου παραμένουν σταθερές και αναλλοίωτες αξίες (Καρακώστα & Κονταξάκη, 2006).

Οι παραδοσιακές αντιλήψεις περί απόφασης γάμου δεν έχουν ακόμη υποχωρήσει (Αργυρούδη & Κορδούτης, 2012). Παρόλο που οι νέες γυναίκες δηλώνουν ανοιχτές στην ιδέα της συμβίωσης έναντι του γάμου, στη πλειοψηφία τους επιθυμούν να τηρήσουν τα πρότυπα της παραδοσιακής οικογένειας, καταφεύγοντας σε μία νόμιμη μορφή γάμου (Κωστάκη και Μουζούλα, 2020).

Συμπερασματικά, ο θεσμός του γάμου είναι ένα δυναμικό και περίπλοκο φαινόμενο, με βαθιές επιπτώσεις για τα άτομα και τις κοινωνίες. Ενώ οι ιστορικές προοπτικές παρέχουν το πλαίσιο, οι συνεχείς συζητήσεις και οι αλλαγές στα κοινωνικά πρότυπα απαιτούν μια λεπτή κατανόηση αυτού του περίπλοκου θεσμού.

Ο θεσμός του γάμου γνώρισε αξιοσημείωτες μεταμορφώσεις τα τελευταία χρόνια, ωθούμενες από έναν συνδυασμό κοινωνικών, οικονομικών και πολιτισμικών παραγόντων.

Αυτές οι αλλαγές αντικατοπτρίζουν την εξελισσόμενη φύση των σχέσεων και τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους τα άτομα επιλέγουν να δομήσουν τις οικογένειές τους. Η οικογένεια ως θεσμός, επηρεάζει και επηρεάζεται από τις κοινωνικές εξελίξεις, όμως το πώς βιώνει κάθε άτομο το γάμο και την οικογένεια εξαρτάται από την υποκειμενική του κρίση και προσωπική επιλογή.

4. Γενική Ικανοποίηση από το γάμο

Από όλες τις σημαντικές σχέσεις στη ζωή των ανθρώπων, η συζυγική σχέση παραμένει μία από τις πιο διαδεδομένες και σημαντικές (Bloch, Haase, & Levenson, 2014 ; du Plooy & de Beer, 2018). Αυτό εξηγείται εν μέρει από το γεγονός ότι μια καλή συζυγική σχέση, όχι μόνο ικανοποιεί την ανάγκη για εγγύτητα αλλά , είναι μια οικεία σχέση εμπιστοσύνης, όπου τα παντρεμένα ζευγάρια αγαπούν και φροντίζουν το ένα το άλλο, και η οποία δημιουργεί μια βαθιά αίσθηση σύνδεσης και ανήκειν (Baumgardner & Crothers, 2014; Compton, 2005; Hindman, 2015 στο du Plooy & de Beer, 2018).

Η ποιότητα της συζυγικής σχέσης, είναι μία πολύπλοκη έννοια που περιλαμβάνει θετικές διαστάσεις (π.χ. ικανοποίηση, ευτυχία, δέσμευση) αλλά και αρνητικές (π.χ. συγκρούσεις, έκφραση αρνητικότητας) (Lucas, 2016). Η ικανοποίηση από τις σχέσεις αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς δείκτες ποιότητας των σχέσεων (Καφέτσιος, 2005 στο Κωστούλη, 2014).

Η επιτυχία του γάμου μπορεί να μετρηθεί με όρους συζυγικής ικανοποίησης, καθώς ο γάμος αναμένεται να είναι το θεμέλιο της ευχαρίστησης, της απόλαυσης και της ικανοποίησης (Hess, 2008; Knox & Schacht, 2012 στο Arif & Fatima, 2015).

Τα αποτελέσματα μιας έρευνας μιας δεκαετίας, έδειξαν ότι η ικανοποίηση από το γάμο είναι αποτελεσματική για την υγεία της οικογένειας και του ατόμου και υπάρχει θετική σχέση μεταξύ της συζυγικής δυσaréσκειας και του υψηλού ποσοστού διαζυγίων στην Αμερική και σε άλλες χώρες.

Πιο συγκεκριμένα, η ικανοποίηση από το γάμο είναι μια έννοια που αναφέρεται στη συνολική ικανοποίηση, ευτυχία και ολοκλήρωση που βιώνουν τα άτομα στο πλαίσιο της συζυγικής τους σχέσης. Περιλαμβάνει διάφορες διαστάσεις, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής, ψυχολογικής και σωματικής ευεξίας και αντανakλά τον βαθμό στον οποίο οι σύζυγοι βρίσκουν χαρά, σύνδεση και εκπλήρωση στο γάμο τους (Fincham & Beach 2010). Επιπλέον αποτελεί μία υποκειμενική εμπειρία για τον κάθε σύζυγο και αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο ικανοποιούνται

οι ανάγκες, οι προσδοκίες και οι επιθυμίες ενός ατόμου εντός του γάμου του (Erhabor & Ndlovu, 2013 στο du Plooy & de Beer, 2018).

Η ικανοποίηση και η προσαρμογή δημιουργούνται μέσω του αμοιβαίου ενδιαφέροντος, της φροντίδας του ενός για τον άλλον, της αποδοχής, της κατανόησης και της ικανοποίησης των αναγκών (Baucom et al. 2009 στο Kim, Capaldi & Crosby, 2007).

Τα άτομα σε μια ρομαντική σχέση, εκτιμούν την ποιότητα της σχέσης τους μέσω μιας υποκειμενικής διαδικασίας, που ποικίλλει μεταξύ των ατόμων. Αυτό που μπορεί να είναι ικανοποιητικό για ένα άτομο, μπορεί να είναι δυσάρεστο για ένα άλλο.

Στη βιβλιογραφία, η ικανοποίηση από τη σχέση ορίζεται ως η κατάσταση του να είσαι ικανοποιημένος με εμπειρίες, αλληλεπιδράσεις και προσδοκίες όπου η ικανοποίηση επικεντρώνεται στις αλληλεπιδράσεις με τον σύντροφο (Ward, Lundberg, Zabriskie, & Berrett, 2009).

Η αντιληπτή ικανοποίηση από τη ρομαντική σχέση σχετίζεται στενά με τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή (Dyrdal, Røysamb, Nes, & Vittersø, 2010).

Επιπλέον, το επίπεδο αποδοχής της αδυναμίας του συντρόφου να ανταποκριθεί σε όλες τις προσδοκίες του άλλου είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τον καθορισμό της ποιότητας μιας σχέσης (Mihailov, 2023).

Η συζυγική ικανοποίηση ως έννοια έχει οριστεί και συζητηθεί με διαφορετικούς τρόπους στη βιβλιογραφία (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000).

Ο Thompson (1988, σελ. 95), όρισε τη συζυγική ικανοποίηση ως «την υποκειμενική αξιολόγηση ενός ατόμου και τα προσωπικά συναισθήματα προς τον γάμο». Ομοίως, ο Pill (1990), δήλωσε ότι είναι ο βαθμός ικανοποίησης ενός ατόμου από τη συζυγική του/της αλληλεπίδραση.

Μια άλλη περιγραφή της συζυγικής ικανοποίησης είναι «το υποκειμενικό αίσθημα ευτυχίας, ικανοποίησης και ευχαρίστησης που βιώνει ένας σύζυγος όταν εξετάζει όλες τις τρέχουσες πτυχές του γάμου του» (Hawkins, 1968, σ. 164, όπως αναφέρεται στο Olson, McCubbin, Barnes, Larsen, Muxen, & Wilson, 1989).

Η έννοια της συζυγικής ικανοποίησης εισήχθη επίσης, ως ο βαθμός στον οποίο εκπληρώνονται οι προσδοκίες κάποιου στο γάμο του (Bahr, 1989, όπως αναφέρεται στο Sharaievska, Kim, & Stodolska, 2013).

Η συζυγική ικανοποίηση ως έννοια χρησιμοποιείται εναλλακτικά με έννοιες όπως η συζυγική προσαρμογή, η συζυγική ευτυχία και η συζυγική σταθερότητα (Karney & Bradbury, 1995).

Αν και υπάρχουν κάποιες διαφορές μεταξύ των ορισμών αυτών των εννοιών, ο White (2003) δήλωσε ότι η χρήση αυτών των όρων εναλλακτικά μπορεί να είναι αποδεκτή λόγω του γεγονότος

ότι υπάρχει υψηλή συσχέτιση μεταξύ των εννοιών της συζυγικής ικανοποίησης, της συζυγικής ευτυχίας, της συζυγικής προσαρμογής και της συζυγικής ποιότητας (Akkol, 2017).

Η συζυγική ικανοποίηση φαίνεται να ακολουθεί μια καμπυλόγραμμη πορεία κατά τη διάρκεια του γάμου (Anderson, Russell, & Schumm, 1983 στο Levenson, Carstensen & Gottman, 1993), ξεκινώντας από ψηλά επίπεδα ικανοποίησης, τα οποία μειώνονται απότομα μετά τη γέννηση των παιδιών, φτάνουν σε πιο χαμηλά επίπεδα όταν τα παιδιά είναι έφηβοι, που τέλος αυξάνονται καθώς τα παιδιά φεύγουν από το σπίτι και τα ζευγάρια συνταξιοδοτούνται (Dougherty & Jacobson, 1982 στο Levenson et al. 1993).

Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν τη συζυγική ικανοποίηση: (α) οι διαπροσωπικές διαδικασίες που λειτουργούν εντός του γάμου, (β) τα περιβάλλοντα εντός των οποίων λειτουργούν οι γάμοι, συμπεριλαμβανομένων των μικροπεριβαλλόντων (π.χ. η παρουσία παιδιών, οι στρεσογόνοι παράγοντες της ζωής και οι μεταβάσεις) και των μακροπεριβαλλόντων (π.χ. οικονομικοί παράγοντες). Οι συνιστώσες της οικειότητας-συναισθηματικής και σεξουαλικής είναι σημαντικοί παράγοντες για τη συζυγική ικανοποίηση (Yoo et al., 2016 στο Kim et al. 2007).

Ενδιαφέρον αποτελούν δεδομένα σύμφωνα με τα οποία ένα μεγάλο ποσοστό όλων των πρώτων γάμων και των δεύτερων γάμων καταλήγουν σε χωρισμό ή διαζύγιο μετά από αρκετά χρόνια γάμου. Επειδή οι γάμοι είναι πολύπλοκα συστήματα, απαιτούνται πολλοί παράγοντες για να κατανοήσουμε πώς ξεκινούν, διατηρούνται και τελειώνουν (Kurdek, 2005).

Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που αναδείχθηκαν μέσω της βιβλιογραφίας και οι οποίοι φαίνεται να σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με την ικανοποίηση των συντρόφων εντός της συζυγικής τους σχέσης. Κάποιοι από αυτούς τους παράγοντες θα αναλυθούν εκτενώς παρακάτω.

4.1 Ευημερία του ατόμου και συζυγική ικανοποίηση

Η συζυγική ικανοποίηση αποτελεί μια σημαντική πτυχή της γενικής ευημερίας των ατόμων (Proulx, Helms, & Buehler, 2007 στο Bloch et al. 2014).

Έρευνες έχουν δείξει ότι η ποιότητα της σχέσης ενός ζευγαριού παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία και την ευημερία (Robles et al. 2014 στο Chan & Tan, 2020).

Οι παντρεμένοι τείνουν να έχουν μειωμένα ποσοστά ασθενειών και θανάτων, χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και υψηλότερη στενή συναισθηματική υποστήριξη (Ross & Mirowsky, 2002 ; Stack & Eshleman, 1998 στο Akkol, 2017).

Η δυσαρέσκεια μέσα στο γάμο, από την άλλη πλευρά, συνδέεται με βλάβες στη σωματική και ψυχική υγεία (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001 στο Bloch et al. 2014) και αποτελεί ισχυρό παράγοντα κινδύνου για διαζύγιο (Gottman & Levenson, 1992 στο Bloch et al. 2014).

Οι ουσιαστικές προσωπικές σχέσεις, προάγουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθηματική ευημερία (Diener & Seligman, 2002 ; Amati et al., 2018 στο Chan & Tan, 2020). Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, άτομα που βρίσκονται εντός γάμου , αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση συνολικά από τη ζωή σε σχέση με ανύπαντρα άτομα (Steil, 1984 στο Levenson et al. 1993) και αναφέρουν χαμηλότερα ποσοστά προβλημάτων ψυχικής υγείας (Radloff, 1975; Russo, 1985 στο Levenson et al. 1993).

Σε μια μελέτη που διεξήχθη με 361 παντρεμένα ηλικιωμένα ζευγάρια, η συζυγική ικανοποίηση των συζύγων συσχετίστηκε σημαντικά με την ικανοποίηση από τη ζωή τόσο του άνδρα όσο και της γυναίκας (Carr, Freedman, Cornman, & Schwarz, 2014).

Επιπροσθέτως, τα ικανοποιημένα από το γάμο τους ζευγάρια αντιμετωπίζουν χαμηλότερα επίπεδα στρες, είναι πιο ικανά στο να αντιμετωπίσουν τις αντίξοες συνθήκες διαβίωσης και τείνουν να έχουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης (Canel, 2013; Shoko, 2011 στο du Plooy & de Beer, 2018). Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι τα ικανοποιημένα ζευγάρια είχαν καλύτερη σωματική και ψυχολογική υγεία από τα δυσανεσθημένα από το γάμο τους ζευγάρια (Levenson et al. 1993) κάτι που υποδηλώνει ότι οι πιο ευτυχισμένοι γάμοι είναι και πιο υγιείς γάμοι.

Η δυσανεσκεια από τις σχέσεις είναι ένα σημαντικό ζήτημα στις σχέσεις των ζευγαριών και ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για τη διάλυση της σχέσης (Rosand et al. 2013; Helland et al. 2014; Birditt et al. 2017 στο Chan & Tan, 2020).

Ο χωρισμός και το διαζύγιο ζευγαριών δεν επηρεάζουν μόνο την προσωπική υγεία του ζευγαριού, αλλά συνδέονται επίσης με αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά τους, που οδηγούν σε διάφορα κοινωνικά ζητήματα (Anderson, 2014; Williams & Owens, 2017 στο Chan & Tan, 2020).

Αξίζει τέλος να σημειωθεί, ότι η παραμονή σε έναν δυστυχισμένο γάμο είναι πιο επιζήμια σε σύγκριση με το διαζύγιο και τον εκ νέου γάμο (Akkol, 2017).

4.2 Ικανοποίηση από το γάμο και γονεϊκότητα

Ένας παράγοντας που φαίνεται να σχετίζεται με την γενική ικανοποίηση από το γάμο, είναι η ύπαρξη παιδιών εντός του γάμου, καθώς ορισμένες επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι τα ζευγάρια στην πραγματικότητα γίνονται λιγότερο ικανοποιημένα με τη συζυγική τους σχέση μετά την απόκτηση παιδιών, με τους γονείς να αναφέρουν χαμηλότερη συζυγική ικανοποίηση από τους μη γονείς (Belsky & Pensky, 1988 στο Twenge, Campell & Foster, 2003).

Έρευνα που διερεύνησε τις αλλαγές στη συζυγική σχέση μετά τη μετάβαση στη γονεϊκότητα, διαπίστωσε ότι τα νιόπαντρα ζευγάρια ανέφεραν μείωση της ικανοποίησης τα χρόνια που ακολουθούσαν (Mitnick et al. 2000 στο Dyrddal et al. 2010).

Αυτό συμβαίνει καθώς η μετάβαση στη γονεϊκότητα μπορεί να αυξήσει τις δουλειές, το άγχος και την καταπόνηση, παρεμβαίνει στη συντροφικότητα ζευγαριών (White, 1983 ; Twenge et al. 2003), παρεμβαίνει στη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού (Blumstein & Schwartz, 1983 στο Twenge et al. 2003), οδηγεί σε αλλαγές των κοινωνικών ρόλων που έχουν συσσωρευτεί από τους νέους γονείς (Rollins & Galligan, 1978 στο Twenge et al. 2003) και μπορεί επιδεινώσει την ανισότητα μεταξύ των συντρόφων εις βάρος των γυναικών (Feeney, Peterson, & Noller, 1994 στο Twenge et al. 2003). Τα άτομα με περισσότερα παιδιά αναφέρουν μεγαλύτερη συζυγική δυσαρέσκεια από τα άτομα με λιγότερα παιδιά, ενώ η ικανοποίηση από τον γάμο είναι χαμηλότερη μεταξύ των γονέων των βρεφών και ιδιαίτερα των μητέρων (Twenge et al. 2003).

4.3 Ικανοποίηση από το γάμο και φύλο

Ένας ακόμη παράγοντας που διερευνάται συχνά στη βιβλιογραφία σε σχέση με την ικανοποίηση από το γάμο, είναι αυτός του φύλου. Η έρευνα για αυτό το θέμα, δίνει ανάμεικτα ευρήματα και τα αποτελέσματα συχνά εξαρτώνται από το συγκεκριμένο πλαίσιο, τους πολιτισμικούς παράγοντες και τη χρονική περίοδο στην οποία διεξήχθη η έρευνα.

Σε έρευνα που διεξήχθη, εντοπίστηκαν πολύ μικρές διαφορές ως προς την ικανοποίηση από το γάμο σε σχέση με το φύλο (Jose & Alfons, 2007). Σε αρκετές έρευνες ωστόσο, βρέθηκε πως οι γυναίκες βαθμολογούσαν συνήθως τους γάμους τους λιγότερο ευνοϊκά από τους άνδρες (Jackson et al. 2014 ; Umberson & Williams, 2005 ; Windsor & Butterworth, 2010 ; Bulanda, 2011 στο Boerner, Jopp, Carr, Sosinsky, Kim, 2014).

Κάποιοι από τους παράγοντες που συμβάλουν σε αυτό είναι οι κοινωνικές προσδοκίες για τους ρόλους των δύο φύλων (Boerner et al. 2014).

Ένας ακόμη παράγοντας είναι οι διαφορές ως προς τη διαχείριση και την αντιμετώπιση των συναισθηματικών αναγκών μεταξύ των δύο φύλων (Bloch et al. 2014).

Στον τομέα της ρύθμισης των συναισθημάτων, οι γυναίκες συχνά θεωρούνται και συμπεριφέρονται ως οι «ικανοί ρυθμιστές» (Ball, Cowan, & Cowan, 1995 στο Bloch et al. 2014) και ως πιο υπεύθυνες και ικανές στη ρύθμιση της συναισθηματικής ισορροπίας στο γάμο τους (NolenHoeksema & Jackson, 2001 στο Bloch et al. 2014) κάτι που μπορεί να συμβάλει σε συναισθήματα εξάντλησης και μειωμένης ικανοποίησης.

Εξίσου σημαντικός παράγοντας είναι και το στυλ επικοινωνίας και επίλυσης των προβλημάτων εντός της σχέσης που υιοθετεί καθένα από τα δύο φύλα καθώς και οι διαφορετικές προσδοκίες που μπορεί να έχουν από το γάμο τους (Angelova & Zaimova-Tsaneva, 2019).

4.4 Ικανοποίηση από το γάμο σε σχέση με την επικοινωνία και την επίλυση συγκρούσεων

Η επικοινωνία ζευγαριού, είναι μια διαδικασία κατά την οποία ένα ζευγάρι ανταλλάσσει προφορικά και μη λεκτικά, συναισθήματα και σκέψεις με τη μορφή ακρόασης, παύσης, εκφράσεων προσώπου και διαφόρων χειρονομιών (Farrell, Chan, Siouta, Walshe, & Molassiotis, 2020).

Η κοινή κατανόηση των προτύπων επικοινωνίας μεταξύ των ζευγαριών, είναι ο φωτισμός των θετικών συζυγικών αλληλεπιδράσεων, που βοηθούν τα ζευγάρια να αποκτήσουν και να αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες (Ghandpazi, Navabinejad & Delavar, 2020 ; Chi, Epstein, Fang, Lam, & Xiaoming, 2013).

Η επικοινωνία παίζει κεντρικό ρόλο στο γάμο και οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι οι βασικοί παράγοντες πρόβλεψης της ικανοποίησης από τη σχέση μεταξύ του ζευγαριού (Lavner, Karney & Bradbury, 2016 ; Haris & Kumar, 2018).

Η βέλτιστη επικοινωνία, θεωρείται το κλειδί για μια μακροχρόνια σχέση, καθώς είναι σημαντικό τα άτομα να εκφράζουν και να μοιράζονται τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους.

Οι Christensen και Shenk (1991), χώρισαν τις μορφές επικοινωνίας των ζευγαριών σε τρεις κατηγορίες: 1) αμοιβαίο εποικοδομητικό μοτίβο, 2) μοτίβο απαίτησης-απόσυρσης και 3) μοτίβο αμοιβαίας αποφυγής. Σε ένα μοντέλο εποικοδομητικής επικοινωνίας, τα ζευγάρια εξερευνούν όλες τις πιθανές λύσεις και τις χρησιμοποιούν λογικά για να λύσουν προβλήματα.

Στο μοτίβο αμοιβαίας αποφυγής, η σύγκρουση μεταξύ των ζευγαριών είναι έντονη και καταστροφική και έχει γίνει μόνιμο μοτίβο τα ζευγάρια να αποφεύγουν να επικοινωνούν μεταξύ τους (Ghandpazi et al. 2020).

Η επικοινωνία αμοιβαίας αποφυγής, περιλαμβάνει συμπεριφορές αποφυγής σε περιόδους σύγκρουσης και αποστασιοποίηση μετά από αγχωτικές συζητήσεις και περιγράφει τη διαδικασία κατά την οποία και οι δύο σύζυγοι αποφεύγουν τη σύγκρουση, για παράδειγμα με το να μένουν σιωπηλοί, να αλλάζουν θέμα ή να απομακρύνονται ο ένας από τον άλλο.

Στο μοτίβο επικοινωνίας απαίτηση-απόσυρση, το ένα ζευγάρι επιδιώκει την αλλαγή, τη διαπραγμάτευση και την επίλυση προβλημάτων και το άλλο επιδιώκει να αποφύγει τη διαπραγμάτευση του ζητήματος, αρνείται να αλληλεπιδράσει, την τερματίζει ή αποσύρεται από την αλληλεπίδραση (Mehrpouya et al. 2022).

Τα αποτελέσματα ερευνών έδειξαν , ότι η συζυγική ικανοποίηση και η ποιότητα της σχέσης συσχετίζεται σημαντικά και θετικά με την αμοιβαία εποικοδομητική επικοινωνία και σημαντικά και αρνητικά με την αμοιβαία επικοινωνία αποφυγής και την επικοινωνία απαίτησης/απόσυρσης (Ghandpazi et al. 2020 ; Mehrpouya et al. 2022).

Είναι επίσης σημαντικός ο τρόπος με τον οποίο πραγματοποιείται η επικοινωνία (Sanchez & Martinez, 2017). Η άμεση επαφή καθιστά δυνατή την εμπειρία της ικανοποίησης από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Μπορούμε να διακρίνουμε μεταξύ πολλών διαφορετικών τύπων επικοινωνιακής συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένης της θετικής επικοινωνίας (ζεστασιά, στοργή), της αρνητικής επικοινωνίας (εχθρότητα, περιφρόνηση) και της αποτελεσματικής επικοινωνίας (διεκδίκηση, δημιουργία λύσεων). Καθένα από αυτά τα πρότυπα επικοινωνίας, μπορεί να λειτουργήσει διαφορετικά εντός του πλαισίου της συζυγικής σχέσης.

Συγκεκριμένα η έκφραση του θετικού συναισθήματος, ήταν πιο σημαντική από την έκφραση του αρνητικού συναισθήματος για την πρόβλεψη της επακόλουθης συζυγικής ικανοποίησης, σύμφωνα με την άποψη ότι η θετικότητα, εξυπηρετεί έναν προγνωστικό ρόλο στην προώθηση της οικειότητας και στην ενίσχυση της λειτουργίας της σχέσης (Kim et al. 2007 στο Lavner et al. 2016).

Διάφορες συγχρονικές μελέτες, έχουν δείξει ότι τα λιγότερο ικανοποιημένα ζευγάρια εμφανίζουν περισσότερες αρνητικές επικοινωνιακές συμπεριφορές και λιγότερες θετικές επικοινωνιακές συμπεριφορές, κατά τη διάρκεια της επίλυσης συγκρούσεων από τα ικανοποιημένα ζευγάρια (Bradbury & Karney, 2013 στο du Plooy & de Beer, 2018).

Κάποιες έρευνες, υποστηρίζουν ότι η ικανοποίηση σε σχέση με την επικοινωνία, βασίζεται στις θετικές ανταλλαγές μεταξύ των ζευγαριών, που αποτελούν οποιεσδήποτε αλληλεπιδράσεις, οι οποίες θεωρούνται και από τα δύο μέλη ως εποικοδομητικές και αποτελεσματικές (Dainton, 2015; Thompson-Hayes & Webb, 2008; Weger, 2005; Zarch, Marashi, & Raji, 2014 στο du Plooy & de Beer, 2018).

Αυτές περιλαμβάνουν δραστηριότητες που εκτελεί το ζευγάρι μαζί (π.χ. διασκέδαση, παιχνίδι) , λεκτικές και μη λεκτικές εκφράσεις στοργής, ενδείξεις φροντίδας, αποφυγή συμπεριφοράς που μπορεί να οδηγήσει σε τεταμένες σχέσεις κ.α. (Thompson-Hayes & Webb, 2008 στο du Plooy & de Beer, 2018). Άλλες μελέτες επικεντρώθηκαν στην αναπλαισίωση των καταστάσεων σύγκρουσης (Bloch et al. 2014; Cornelius & Alessi, 2007; Dainton 2015; Hanzal & Segrin, 2009 στο du Plooy & de Beer, 2018) από την πλευρά των ζευγαριών για την επίτευξη της ικανοποίησης και της επίλυσης των διαφορών τους.

Επίσης σημαντική παράμετρος της ικανοποίησης σε σχέση με την επικοινωνία αποδείχθηκε να είναι και η χρήση επικοινωνιακών δεξιοτήτων από τα ζευγάρια (Lawrence et al. 2008 ; Simmons et al. 2005 ; Verhofstadt et al. 2005 στο du Plooy & de Beer, 2018) αλλά και η χρήση επικοινωνιακών δεξιοτήτων που σχετίζονται με το συναίσθημα.

Συγκεκριμένα, η επίδραση της επικοινωνίας φάνηκε να εξαρτάται από τον τρόπο που λέγεται κάτι (κώδικες δεξιοτήτων και συναισθημάτων) και όχι από το απλό περιεχόμενό (Johnson et al. 2005 στο du Plooy & de Beer, 2018). Τα ζευγάρια με υψηλότερα ποσοστά αυτοαποκάλυψης και έκφρασης αγάπης, υποστήριξης και στοργής, έτειναν επίσης να βιώνουν μεγαλύτερη συζυγική ικανοποίηση.

Έχει βρεθεί σταθερά ότι τα δυσλειτουργικά ζευγάρια παρουσιάζουν μεγαλύτερη συχνότητα και ένταση προβλημάτων με λιγότερη ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων, από τα λειτουργικά ζευγάρια (Boland & Follingstad, 1987).

Η ποιότητα της επικοινωνίας μεταξύ των ζευγαριών θεωρείται ευρέως ότι επηρεάζει τις επακόλουθες κρίσεις τους, σχετικά με την ικανοποίηση από τη σχέση. Αλλά αυτή η υπόθεση σπάνια ελέγχεται έναντι της εναλλακτικής πρόβλεψης ότι η επικοινωνία είναι απλώς συνέπεια των προηγούμενων επιπέδων ικανοποίησης των συζύγων (Eftekhari et al. 2018).

4.5 Ικανοποίηση και χρονικό διάστημα του γάμου

Οι περισσότερες μελέτες που έχουν διεξαχθεί σε σχέση με το ζήτημα αυτό, φανερώνουν ότι τα χρόνια του έγγαμου βίου σχετίζονται σε σημαντικό βαθμό με την ικανοποίηση από το γάμο.

Μια μελέτη από τον Vandervorst (2000), μαρτυρά μια σταδιακή μείωση της ικανοποίησης του γάμου μεταξύ των παντρεμένων ζευγαριών καθώς περνούν τα χρόνια. Αρκετές μελέτες υποστήριξαν, ότι τα πρώτα στάδια του γάμου σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης, ενώ τα μεσαία στάδια ενός γάμου σχετίζονται με χαμηλότερη ικανοποίηση (Schumm & Bugaighis, 1986 στο Jose & Alfons, 2007).

Συγκεκριμένα, η ικανοποίηση ήταν υψηλότερη στα αρχικά στάδια του γάμου καθώς τα άτομα εισέρχονται στη λεγόμενη φάση του «μήνα του μέλιτος». Στη συνέχεια, καθώς ο γάμος προχωρά και γεννιούνται παιδιά, η ικανοποίηση μειώνεται σταθερά κατά τη διάρκεια των ετών τεκνοποίησης και ανατροφής των τέκνων (Mirecki, Chou, Elliott & Schneider, 2013).

Αυτό μπορεί να σημαίνει πως η ικανοποίηση μειώνεται σημαντικά μεταξύ των ζευγαριών, καθώς τα χρόνια του γάμου αυξάνονται. Ωστόσο, πολλές μελέτες ανέφεραν ότι τα επίπεδα της συζυγικής ευτυχίας και προσαρμογής είναι υψηλότερα μεταξύ των ζευγαριών σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής, από ότι μεταξύ αυτών στα μεσαία στάδια του γάμου τους (Booth et al. 1986; Gilford & Bengtson, 1979 στο Jose & Alfons, 2007).

Μερικοί ερευνητές προτείνουν ότι ακολουθεί ένα μοτίβο σε σχήμα U. Δηλαδή, στην αρχή, το επίπεδο της συζυγικής ικανοποίησης είναι υψηλό, καθώς προχωρά στα μεσαία χρόνια μειώνεται, και σε μεταγενέστερους χρόνους αυξάνεται ξανά (Rollins & Feldman, 1970, όπως αναφέρεται στο

Bradbury et al. 2000). Η μελέτη των Jose και Alfons (2007), το υποστηρίζει δείχνοντας ότι τα άτομα στα μεσαία χρόνια του γάμου τους, έχουν χαμηλότερα επίπεδα συζυγικής ικανοποίησης σε σύγκριση με εκείνα στα πρώτα και τα τελευταία χρόνια του γάμου τους.

Από την άλλη πλευρά, άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν την ιδέα ότι η συζυγική ικανοποίηση μειώνεται μετά τα πρώτα δέκα χρόνια του γάμου (Glass & Wright, 1977; Bradbury et al. 2000 στο Akkol, 2017).

Η αύξηση της ικανοποίησης που παρατηρείται στους μακροχρόνιους γάμους, συμβαίνει πολύ μετά το μέσο χρονικό διάστημα των γάμων και η αύξηση της ικανοποίησης στους μακροχρόνιους γάμους, θα μπορούσε να οφείλεται στο γεγονός ότι τα ζευγάρια γίνονται πιο συντονισμένα μεταξύ τους με την πάροδο του χρόνου (Henry, Berg, Smith, & Florsheim, 2007). Προηγούμενη έρευνα είχε προτείνει ότι υπάρχουν κρίσιμες περίοδοι για την επιβίωση των γάμων και ότι αυτές οι κρίσιμες περίοδοι σχετίζονται με τη συζυγική ικανοποίηση (Gottman & Levenson, 2000).

5. Τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και η ικανοποίηση από το γάμο

Σύμφωνα με τη Θεωρία Σχημάτων του Young (1994), τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα είναι αποτέλεσμα διαρκών προτύπων δυσλειτουργικών αλληλεπιδράσεων, με μέλη της οικογένειας και με τους συνομηλίκους.

Αυτά τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα μπορεί να επηρεάσουν τις σχέσεις και την ικανοποίηση που αντλείται από τις σχέσεις αργότερα στη ζωή. Επομένως αυτές οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, που διαμορφώθηκαν από τις πρώιμες γονικές σχέσεις, μπορεί να εμποδίσουν την ικανότητα να νιώθει κάποιος ικανοποίηση σε ρομαντικές σχέσεις (McDermott, 2008).

Οι Young και Gluhoski (1997) βρήκαν ότι στις συζυγικές σχέσεις, τα ζευγάρια φέρουν κάποια πρώιμα σχήματα στις σχέσεις τους, και εκτός από αυτά τα σχήματα, διαμορφώνουν και κάποια άλλα σχήματα στις τρέχουσες σχέσεις τους. Όταν οι ανάγκες των πρώιμων σχημάτων δεν ικανοποιούνται σε μια σχέση, μεταξύ δύο ατόμων ή τα πρώιμα σχήματα δεν είναι σύμφωνα με τα τρέχοντα σχήματα, προκύπτουν συγκρούσεις μεταξύ του ζευγαριού (Young & Gluhoski, 1997).

Ο αυξημένος αριθμός των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων έχει συνδεθεί και με το μειωμένο επίπεδο της ικανοποίησης μέσα στο γάμο (Andooz & Hamidpour, 2005 στο Panahifar et al. 2015 ; McDermott, 2008 ; Eftekhari et al. 2018 ; Dumirescu & Rusu, 2012 ; Akkol, 2017).

Υπάρχουν σημαντικές και αρνητικές σχέσεις, μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και των κλιμάκων της συζυγικής ικανοποίησης, της επικοινωνίας και της επίλυσης συγκρούσεων (Falah - Chay, Zarei & Pour, 2014).

Οι Arieti και Bemporad (1980), στη μελέτη τους για την ψυχολογική δομή της κατάθλιψης, αναφέρθηκαν στα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και στη σχέση τους με την κατάθλιψη και την αυτοπεποίθηση. Βρήκαν ότι τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη συζυγική ικανοποίηση.

Ο Freeman (1998), σε μια άλλη μελέτη σχετικά με τα πρότυπα σκέψης και τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, ως προγνωστικούς παράγοντες της διαπροσωπικής προσαρμοστικότητας και της ποιότητας του γάμου σε 194 ενήλικες, έδειξε ότι υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, της διαπροσωπικής προσαρμοστικότητας και της συζυγικής ικανοποίησης.

Οι Daciana και Rusu, 2012, εξετάζοντας τη σχέση μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και του επιπέδου της ικανοποίησης στο γάμο, κατέληξαν ότι η αύξηση του επιπέδου των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων οδηγεί σε μειωμένη συζυγική ικανοποίηση και απιστία.

Οι έρευνες ωστόσο, εμφανίζουν διαφορετικά αποτελέσματα σχετικά με το ποια είναι τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, που ευθύνονται περισσότερο και έχουν μεγαλύτερη επίδραση στη συζυγική ικανοποίηση.

Σε μία έρευνα, τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα που φάνηκε να έχουν μεγαλύτερη συσχέτιση με τη μειωμένη συζυγική ικανοποίηση, ήταν τα σχήματα της Εγκατάλειψης/ Αστάθειας, της Συναισθηματικής Στέρησης, της Κοινωνικής Απομόνωσης/Αποξένωσης, της Ελαττωματικότητας/ Ντροπής, της Εξάρτησης/ Ανικανότητας, της Ευαλωτότητας, της Αυτοθυσίας, της Αναζήτησης Επιδοκίμασίας/Αναγνώρισης και της Αρνητικότητας/ Απαισιοδοξίας (Eftekhari et al. 2018).

Άλλα ευρήματα έδειξαν ότι τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα που σχετίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό με την έλλειψη ικανοποίησης εντός του γάμου ήταν : η Καχυποψία/ Κακοποίηση, η Συναισθηματική Αποστέρηση, το Αυτονόητο δικαίωμα, και ο Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος/ Αυτοπειθαρχία (McDermott, 2008).

Οι Yigit και Celik (2016) διεξήγαγαν μια μελέτη σε 188 παντρεμένα και 246 άτομα σε σχέση και τα ευρήματα έδειξαν ότι για τους συμμετέχοντες που είχαν μια ρομαντική σχέση, η ικανοποίηση από τη σχέση προβλεπόταν σημαντικά και αρνητικά από τα σχήματα που ανήκουν στον τομέα Αποσύνδεσης.

Για τους παντρεμένους συμμετέχοντες, τα σχήματα του τομέα Αποσύνδεσης και η διάρκεια της σχέσης προέβλεψαν σημαντικά και αρνητικά την ικανοποίηση από τη σχέση (Koruk & Kurt, 2019).

Ο Altun (2015) που πραγματοποίησε έρευνα σε 158 παντρεμένα άτομα, διαπίστωσε ότι τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα της Συναισθηματικής Στέρησης, της Κοινωνικής Απομόνωσης/ Αποξένωσης, της Αυτοθυσίας και της Τιμωρητικότητας προέβλεπαν αρνητικά την ικανοποίηση από το γάμο.

Τα αποτελέσματα μιας μελέτης του Stiles (2004) σχετικά με τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και τις οικείες σχέσεις στην ενήλικη ζωή, έδειξαν ότι τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα της Συναισθηματικής Στέρησης και της Αποτυχίας, είναι προγνωστικοί παράγοντες για λιγότερο ερωτικές και λιγότερο στενές σχέσεις μεταξύ των συζύγων.

Τα αποτελέσματα μελετών (Khajoueinia, Ghiasi , Izadi, & Sarami-Forooshani, 2014) που διεξήχθησαν στο Ιράν και την Ινδία, σχετικά με τον προγνωστικό ρόλο των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων στη συζυγική δυσαρέσκεια, διαπίστωσαν ότι τα σχήματα Εγκατάλειψης/ Αστάθειας, Εξάρτησης/ Ανικανότητας , είναι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες της συζυγικής δυσαρέσκειας σε ζευγάρια του Ιράν ενώ η Συναισθηματική Στέρηση είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της συζυγικής δυσαρέσκειας σε ζευγάρια Ινδών.

Σε άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε, διαπιστώθηκε και πάλι ότι τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα οδηγούν σε χαμηλότερη ικανοποίηση από τη σχέση. Το σχήμα της Συναισθηματικής Στέρησης φάνηκε να συσχετίζεται ισχυρά και αρνητικά με την ικανοποίηση από το γάμο, ενώ άλλα σχήματα δείχνουν παρόμοια αποτελέσματα, π.χ. το σχήμα της Ελαττωματικότητας, της Αυτοθυσίας και του Αυτονόητου Δικαιώματος (Yoosefi et al. 2010).

Σε μία άλλη μελέτη, που διεξήχθη σε δείγμα 182 συμμετεχόντων που ήταν παντρεμένοι για τουλάχιστον 6 μήνες εντοπίστηκε, ότι ένα αυξημένο επίπεδο Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, προβλέπει μειωμένο επίπεδο ικανοποίησης του ζευγαριού, ενώ ένα μειωμένο επίπεδο Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων προβλέπει αυξημένο επίπεδο ικανοποίησης του ζευγαριού. Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα που προβλέπουν αυξημένη ικανοποίηση από τη σχέση σύμφωνα με την έρευνα αυτή είναι: η Εγκατάλειψη / Αστάθεια, η Συναισθηματική Στέρηση, η Κοινωνική Απομόνωση / Αποξένωση, η Ελαττώματικότητα / Ντροπή, η Εξάρτηση / Ανικανότητα, η Ευαλωτότητα σε βλάβη ή ασθένεια, η Αυτοθυσία, η Αναζήτηση Επιδοκιμασίας / Αναγνώρισης, η Αρνητικότητα/ Απαισιοδοξία (Dumitrescu & Rusu, 2012).

Σε άλλη έρευνα, ένα δείγμα εθελοντών γυναικών και ανδρών συμμετείχε σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε από δημόσια πανεπιστήμια. Το τελικό δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 130 άτομα.

Η παρούσα μελέτη, βρήκε σημαντικές συνδέσεις των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και της διαφοροποίησης των δεικτών του εαυτού με την ικανοποίηση από τη στενή σχέση.

Οι τομείς όλων των σχημάτων, εκτός από τον τομέα των Ανεπαρκών Ορίων, συνδέθηκαν αρνητικά με την ικανοποίηση από τη σχέση και θετικά με τη συναισθηματική αποκοπή και τη συγχώνευση με άλλους ως χαρακτηριστικά διαφοροποίησης του εαυτού, υποδηλώνοντας ότι όσο πιο σοβαρά τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και όσο υψηλότερη είναι η συναισθηματική αποκοπή και η συγχώνευση με τους άλλους, τόσο χαμηλότερα είναι τα επίπεδα ικανοποίησης από τη σχέση του ζευγαριού (Hoxha, 2017).

Τέλος τα αποτελέσματα μίας έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε 380 μητέρες παιδιών δημοτικού σχολείου, έδειξαν ότι υπάρχουν σημαντικές και αρνητικές σχέσεις μεταξύ του τομέα Αποσύνδεσης / Απόρριψης και των κλιμάκων της συζυγικής ικανοποίησης, της επικοινωνίας και της επίλυσης συγκρούσεων. Αυτό σημαίνει ότι αν αυξηθεί η βαθμολογία στον τομέα σχημάτων της Αποσύνδεσης / Απόρριψης, μειώνεται ταυτόχρονα η ικανοποίηση από το γάμο, η ικανοποίηση από το επίπεδο επικοινωνίας και η ικανότητα επίλυσης των συγκρούσεων μεταξύ των συζύγων (Falah - Chay et al. 2014).

Η Θεραπεία Σχημάτων, η οποία βασίζεται στη θεωρία των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, μεγιστοποιεί τη σύνδεση μεταξύ των σχημάτων αυτών με τη συζυγική σχέση, καθώς έχει φανεί πως μπορεί να βοηθήσει τα ζευγάρια να αποκτήσουν μεγαλύτερη ικανοποίηση στη συζυγική τους ζωή, να βελτιώσουν τη ποιότητα της σχέσης τους και να εμφανίζουν μικρότερο αριθμό συγκρούσεων (Khatamsaz et al. 2016), ή να μειώσουν τις συγκρούσεις που είναι πιθανό να οδηγήσουν στο διαζύγιο (Mahmoudi et al. 2017).

Σε πειραματικές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε ζευγάρια που αιτήθηκαν διαζύγιο, διαπιστώθηκε η αποτελεσματικότητα της Θεραπείας Σχημάτων, στην μείωση των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, στην αύξηση της προσαρμοστικότητας των αιτούντων διαζύγιο (Panahifar, Yousefi, & Amani, 2014), καθώς και στη μείωση των συγκρούσεων μεταξύ των ζευγαριών (Panahifar et al. 2015).

Μία έρευνα επίσης, που είχε ως στόχο να μελετήσει την αποτελεσματικότητα της Θεραπείας Σχήματος στη συζυγική ικανοποίηση και την ποιότητα των συζυγικών σχέσεων, έδειξε ότι τα άτομα που έλαβαν Θεραπεία Σχημάτων, ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση στην έγγαμη ζωή, βελτίωση στην ποιότητα της σχέσης και λιγότερες συγκρούσεις που ήταν αποτέλεσμα ενίσχυσης της σχέσης τους (Khatamsaz et al. 2016).

Τέλος η Θεραπεία Σχημάτων, φαίνεται να είναι περισσότερο αποτελεσματική σε σχέση με άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε με 24 ζευγάρια που αναζήτησαν συμβουλευτική υποστήριξη και που στόχο είχε να συγκρίνει την αποτελεσματικότητα της Θεραπείας Σχήματος και της θεραπείας ζεύγους προσανατολισμένης στο συναίσθημα, φάνηκε να

υπάρχει σημαντική διαφορά στην αποτελεσματικότητα της Θεραπείας Σχήματος σε σχέση με τη θεραπεία ζεύγους με προσανατολισμό στο συναίσθημα (Aghaei et al. 2021).

Μέσω της Θεραπείας Σχήματος, αναγνωρίζονται τα κενά και τα προβλήματα στη ζωή των ζευγαριών και βοηθούνται να μάθουν πώς να τα ξεπερνούν και να καταφέρουν να δημιουργήσουν ενότητα και ολότητα στην έγγαμη ζωή τους. Αυτά τα δύο χαρακτηριστικά επιτυγχάνονται με την αναγνώριση των σχημάτων και την αμφισβήτηση της εγκυρότητάς τους καθώς και την κατάρριψη των προτύπων συμπεριφοράς (Sobhani , Shiroudi & Khodabakhshi-Koolaei, 2021).

Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, είναι μια από τις πιο υποσχόμενες έννοιες για τους σύγχρονους ερευνητές, λόγω της θετικής επίδρασης τους στις πρακτικές ψυχολογικές παρεμβάσεις.

5.1 Προβλήματα στις σχέσεις μεταξύ των παντρεμένων ζευγαριών

Η καλή κατανόηση των προβλημάτων των σχέσεων των ζευγαριών, είναι θεμελιώδης και είναι πιθανό τα συζυγικά προβλήματα να ποικίλλουν, ανάλογα με το στάδιο του κύκλου ζωής της οικογένειας, επειδή οι προκλήσεις και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής (Miller, Yorgason, Sandberg, & White, 2003).

Υπάρχουν λίγες μελέτες στο πλαίσιο της Θεραπείας Σχημάτων όσον αφορά τα προβλήματα ζευγαριών και υπάρχουν ακόμη περιορισμένες μελέτες σχετικά με τη Θεραπεία Ζεύγους και τα διαπροσωπικά προβλήματα της οικογένειας καθώς και του γάμου (Hamidpour, Dolatshai, Pour, & Dadkhah, 2011).

Σύμφωνα με μελέτη που διεξήχθη σε ζευγάρια, τα πιο συνηθισμένα προβλήματα σχέσης που αναφέρθηκαν και φάνηκε να οδηγούν στην αναζήτηση θεραπείας, ήταν τα προβλήματα επικοινωνίας, τα προβλήματα συναισθηματικής εγγύτητας και τα προβλήματα που σχετίζονται με τη σωματική εγγύτητα και τις σεξουαλικές σχέσεις. Άλλοι σημαντικοί προβληματικοί τομείς που εντοπίστηκαν , ήταν οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες για το γάμο, η έλλειψη συναισθημάτων αγάπης, τα παιχνίδια εξουσίας και οι εξωσυζυγικές σχέσεις (Geiss & O'Leary, 1981).

Μια διαχρονική μελέτη από τους Storaasli και Markman (1990) εξέτασε 10 βασικούς τομείς προβλημάτων που εντοπίζονται στις σχέσεις μεταξύ των ζευγαριών. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι τα δύο πιο κοινά προβλήματα ήταν η διαχείριση των οικονομικών ζητημάτων και η επικοινωνία.

Προηγούμενη έρευνα, υποδηλώνει ότι ορισμένα συζυγικά προβλήματα έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στη συζυγική ικανοποίηση από άλλα.

Οι Storaasli και Markman (1990) διαπίστωσαν, ότι παρόλο που υπήρχε αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συζυγικής ικανοποίησης και των 10 προβληματικών τομέων στη μελέτη τους, η επικοινωνία και οι σεξουαλικές σχέσεις, είχαν τη μεγαλύτερη επίδραση στη συζυγική ικανοποίηση.

Ένας τρόπος για να εξετάσουμε την επίδραση των προβλημάτων σε έναν γάμο, είναι να εξετάσουμε το μέγεθος της σύγκρουσης που προκαλείται από το πρόβλημα.

Τα συζυγικά προβλήματα δεν επηρεάζουν μόνο το επίπεδο της συζυγικής ικανοποίησης, αλλά μπορούν επίσης να είναι καλός προγνωστικός παράγοντας διαζυγίου. Τα αποτελέσματα μίας έρευνας, αποκάλυψαν ότι τα προβλήματα που δημιουργήσαν τις περισσότερες διαφωνίες μεταξύ των συντρόφων ήταν η επικοινωνία, η ανατροφή των παιδιών, τα χρήματα, η αναψυχή και οι σεξουαλικές σχέσεις (Levenson, Carstensen, & Gottman, 1993).

Η μεγάλη διαχρονική εθνική μελέτη των Amato και Rogers (1997), εξέτασε προβλήματα σχέσεων που προβλέπουν το διαζύγιο. Διαπίστωσαν ότι οι αναφορές για σεξουαλική απιστία, ζήλια, κακή διαχείριση των οικονομικών πόρων, έλλειψη επικοινωνίας και θυμό, ήταν σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες διαζυγίου 12 χρόνια αργότερα, με τη σεξουαλική απιστία να είναι ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας.

Η συζυγική ικανοποίηση των ζευγαριών μέσης ηλικίας, φαίνεται να επηρεάζεται από διαφορετικούς προβληματικούς τομείς, από ό,τι υποδεικνύεται από προηγούμενες μελέτες που εξέτασαν νεότερα ζευγάρια. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης υποδηλώνουν ότι η συζυγική ικανοποίηση στη μέση ηλικία επηρεάζεται περισσότερο από τις αξίες, τη δέσμευση, την επικοινωνία και τη λήψη αποφάσεων για σημαντικά ζητήματα σε σχέση με τα νεότερα ζευγάρια (Storaasli & Markman, 1990 ; Douglas & Douglas, 1993 στο Henry & Miller, 2010).

Σε μη ικανοποιητικούς γάμους, η σύγκρουση σχετίζεται με πολλά δείγματα συμπεριφοράς και σκέψης που μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση της σύγκρουσης και να κάνουν πιο δύσκολη τη διαπραγμάτευση και την επίλυση (Fincham & Beach, 1999).

Με άλλα λόγια, οι συγκρούσεις προκύπτουν όταν οι συμπεριφορές και οι σκέψεις κάποιου παρεμβαίνουν σε εκείνες ενός άλλου ατόμου (Kirby & Lataillade, 2015 στο Harandi, 2021).

5.2 Προβλήματα στις σχέσεις των ζευγαριών και η σχέση τους με τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα

Οι Kebritchi και Mohammadkhani (2016) διεξήγαγαν μια μελέτη, που είχε ως στόχο να διερευνήσει το ρόλο της εξουθένωσης εντός της σχέσης, των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και του τρόπου που σχετίζονται με τη συζυγική ικανοποίηση μεταξύ νεαρών ζευγαριών. Το δείγμα

αποτελούνταν από 100 ζευγάρια, ηλικίας 20 έως 35 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι υπήρχε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συζυγικής εξουθένωσης και όλων των άλλων υποκλίμακων της ικανοποίησης από τον γάμο και σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της συζυγικής εξουθένωσης και όλων των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων εκτός από το σχήμα Συναισθηματικής Στέρησης (Kebritchi & Mohammadkhani, 2016).

Η κατανόηση των συναισθηματικών και γνωστικών προτύπων που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά, μπορεί να είναι καθοριστικής σημασίας για τη δημιουργία θετικής αλλαγής μέσα στη σχέση.

Η Θεραπεία Ζεύγους και η Ατομική Θεραπεία που επικεντρώνεται σε Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα και τα ζευγάρια να εργαστούν προς πιο υγιείς, πιο ικανοποιητικές σχέσεις. Η σύγκρουση μεταξύ των ζευγαριών μπορεί να προκύψει ως αποτέλεσμα της επιρροής των κυρίαρχων δυσλειτουργικών σχημάτων, στο ύφος των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των συντρόφων και έτσι αποτρέπει τις στενές σχέσεις μεταξύ τους (Chan & Tan, 2020).

Οι Zolfaghari, Fatehi - Zadeh & Abedi (2008) ανέφεραν ότι υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και των διαφορετικών πτυχών της συζυγικής σύγκρουσης (Hatamii & Fadayi, 2015). Τα στοιχεία δείχνουν ότι η Καχυποψία/ Κακοποίηση, τα Ανελαστικά Πρότυπα/ Υπερκριτικότητα και η Συναισθηματική Αναστολή, μπορούν να έχουν τον υψηλότερο προγνωστικό ρόλο στην πρόβλεψη του διαζυγίου μεταξύ των ζευγαριών (Hatamii & Fadayi, 2015). Μία άλλη έρευνα, προσπάθησε να απαντήσει στο ερώτημα, εάν ο βαθμός στον οποίο το σχήμα Εγκατάλειψης/ Αστάθειας, η συμπερίληψη του εαυτού στους άλλους και ο αριθμός των αρνητικών συναισθημάτων μπορούν να προβλέψουν τη συζυγική σύγκρουση.

Πιο συγκεκριμένα ο πληθυσμός της μελέτης περιελάμβανε, παντρεμένους φοιτητές Πανεπιστημίου, με το τελικό δείγμα να φτάνει τα 205 άτομα (Harandi, 2021).

Τα ευρήματά μας κατέδειξαν, μια θετική σχέση μεταξύ της συζυγικής σύγκρουσης και του Πρώιμου Δυσλειτουργικού Σχήματος Εγκατάλειψης / Αστάθειας.

Σύμφωνα με προηγούμενα ευρήματα, τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα μπορεί να είναι ο κύριος λόγος για διαπροσωπικά προβλήματα, ενώ επίσης η συσχέτιση μεταξύ της ένταξης των άλλων στον εαυτό και της συζυγικής σύγκρουσης ήταν στατιστικά σημαντική (Falah- Chay et al. 2014; Young et al. 2003 ; Harandi, 2021).

Η Θεραπεία Σχημάτων, χρησιμοποιείται σήμερα για τη θεραπεία διαφόρων συζυγικών προβλημάτων. Ένας μεγάλος όγκος βιβλιογραφίας πρότεινε την αποτελεσματικότητα της Θεραπείας Σχήματος, ειδικά στις μορφές θεραπείας ζευγαριού και ομαδικής θεραπείας.

Πρόσφατες μελέτες ανέφεραν ότι η Θεραπεία Σχημάτων, είναι πιο αποτελεσματική από άλλες προσεγγίσεις. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να αντιμετωπίσει προβλήματα που παραβλέπονται από

άλλες γνωστικές προσεγγίσεις, όπως τα αναποτελεσματικά μοτίβα στις οικείες σχέσεις και η αλλαγή των παιδικών αναμνήσεων που προκαλούν προβλήματα.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, διαπιστώθηκε ότι η Θεραπεία Σχημάτων, έχει βελτιωτικά αποτελέσματα στα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και στα πρότυπα επίλυσης συγκρούσεων.

Πιο συγκεκριμένα η θεραπεία σχήματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της ανθεκτικότητας σε ζευγάρια που εμπλέκονται σε συζυγικές συγκρούσεις (Mohammadian, Asgari, Makvandi, & Naderi, 2021).

Μία άλλη μελέτη, πραγματοποιήθηκε με στόχο να διερευνήσει την επίδραση της Θεραπείας Σχημάτων και της Θεραπείας προσανατολισμένης στην επίλυση προβλημάτων, στους τρόπους επίλυσης συζυγικών συγκρούσεων των παντρεμένων γυναικών. Με βάση τα αποτελέσματα, αφού συγκρίθηκαν οι μέσες βαθμολογίες των στυλ επίλυσης συγκρούσεων στις δύο ομάδες, παρατηρήθηκε αύξηση των στυλ επίλυσης συγκρούσεων στην ομάδα των γυναικών που έλαβαν Θεραπεία Σχημάτων. Ως εκ τούτου, η προσέγγιση αυτή φάνηκε να είναι πιο αποτελεσματική από την προσανατολισμένη στην επίλυση προβλημάτων θεραπεία, για τη βελτίωση των στυλ επίλυσης συγκρούσεων (Nooshi, Arefi, Nia, & Amiri, 2021).

Σε μία μελέτη, που στόχευε στη διερεύνηση της επίδρασης της Θεραπείας Σχήματος ζευγαριού στη μείωση της τάσης για διαζύγιο μεταξύ των ζευγαριών, που βρίσκονταν σε επίσημη διαδικασία διαζυγίου, βρέθηκε ότι η παρέμβαση εστιασμένη στο σχήμα ήταν αποτελεσματική, όσον αφορά την επικοινωνία του ζευγαριού, την επίλυση προβλημάτων και τη συζυγική ικανοποίηση.

Τα ευρήματα επίσης αποκάλυψαν ότι όλα τα ζευγάρια πέτυχαν 61% βελτίωση στη συνολική μείωση της τάσης για διαζύγιο (Ozouni-Davaji, Farahbakhsh, Esmaeily, & Kazemi, 2018).

Τέλος μία ακόμη μελέτη, που πραγματοποιήθηκε με σκοπό να αξιολογήσει και να συγκρίνει την αποτελεσματικότητα της Θεραπείας Ζεύγους με βάση το σχήμα και την εκπαίδευση του προγράμματος επικοινωνίας ζευγαριών, στο στυλ επίλυσης συζυγικών συγκρούσεων γυναικών που απευθύνονται σε συμβουλευτικά κέντρα, έδειξε ότι ο μέσος όρος των μορφών επίλυσης συγκρούσεων στη Θεραπεία Ζεύγους με βάση το σχήμα είχε αυξηθεί περισσότερο.

Ως εκ τούτου, η Θεραπεία Ζεύγους που βασίζεται στα σχήματα, ήταν πιο αποτελεσματική στη βελτίωση των στυλ επίλυσης συγκρούσεων, από τη διδασκαλία ενός προγράμματος επικοινωνίας ζευγαριού. Σε αυτή τη μελέτη, επίσης αποδείχθηκε η επίδραση της Θεραπείας Ζεύγους, που βασίζεται στη Θεραπεία Σχημάτων, στους τρόπους επίλυσης συζυγικών συγκρούσεων. Επομένως, επειδή αυτή η προσέγγιση εστιάζει σε Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, τα οποία είναι η πηγή πολλών «προβλημάτων» των ζευγαριών, είναι μια εύκολη και γρήγορη θεραπεία για την επίλυση των συγκρούσεων των ζευγαριών (Nooshi et al. 2021).

6. Ορισμός και σημασία των καθημερινών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των παντρεμένων ζευγαριών

Οι Lewis & Spanier (1979), κατέγραψαν μεταξύ άλλων μεταβλητών, την αλληλεπίδραση μεταξύ των συζύγων, ως ένα κρίσιμο στοιχείο της ευτυχίας εντός του γάμου (Lewis & Spanier, 1979).

Όσο περισσότερες είναι οι κοινές δραστηριότητες και όσο πιο περιορισμένη η απόσταση μεταξύ του ζευγαριού, τόσο καλύτερη είναι η ποιότητα του γάμου.

Μια πρόσφατη θεωρητική εργασία των Rossignac-Milon και Higgins (2018) σκιαγράφησε τέσσερις αθροιστικές αναπτυξιακές φάσεις, μέσω των οποίων εγκαθίσταται η κοινή/ μοιρασμένη πραγματικότητα σε ενήλικες που βρίσκονται σε ρομαντικές σχέσεις.

Κατά τη διάρκεια της πρώτης φάσης, αυτής των κοινών συναισθημάτων, όταν οι σύντροφοι εμπλέκονται στη διαδικασία έναρξης της σχέσης, η εμπειρία της ανταλλαγής συναισθημάτων και στάσεων, αυξάνει την εγγύτητα, την συμπάθεια και την εμπιστοσύνη μεταξύ τους (Huneke & Pinel, 2016).

Κατά τη διάρκεια της δεύτερης φάσης, αυτής των κοινών πρακτικών, η δημιουργία κοινών δραστηριοτήτων (Girme, Overall & Faingataa, 2014) καθώς και η ανάπτυξη παρόμοιων τρόπων σκέψης, συμπεριφοράς και ομιλίας, διευκολύνουν τη συν-κατασκευή της συγκεκριμένης δυαδικής «υποκοουλτούρας» των συντρόφων που αποτελεί μοναδικό στοιχείο στη σχέση τους (Berger & Kellner, 1964). Κατά τη διάρκεια της τρίτης φάσης, αυτής του κοινού συντονισμού, οι σύντροφοι γίνονται «σημαντικοί» ο ένας για τον άλλο, μέσω της διαδικασίας συν-κατασκευής των προηγούμενων αναμνήσεων τους (Hirst, & Echterhoff, 2012) και των μελλοντικών στόχων (Fitzsimons, Finkel, & vanDellen, 2015). Τέλος, κατά τη διάρκεια της τέταρτης φάσης, αυτής της κοινής ταυτότητας, οι σύντροφοι βιώνουν ο ένας τις νοητικές καταστάσεις του άλλου ως δικές τους και αρχίζουν να σκέφτονται και να ταυτίζονται ως μια ενοποιημένη μονάδα (Agnew, Van Lange, Rusbult, & Langston, 1998).

Οι Rossignac-Milon και Higgins (2018) υποστηρίζουν ότι, αν και έχουν σωρευτικό χαρακτήρα, τα προηγούμενα στάδια παραμένουν κεντρικά εάν τα ζευγάρια θέλουν να διατηρήσουν μια ικανοποιητική σχέση.

Ο White (1983), επεσήμανε τη σχέση μεταξύ της αλληλεπίδρασης εντός του γάμου και της συζυγικής ευτυχίας. Συγκεκριμένα, όσο πιο συχνές είναι οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συντρόφων, τόσο πιο ικανοποιημένοι είναι εντός της σχέσης τους και αντιστρόφως, όσο πιο χαρούμενοι είναι οι σύζυγοι εντός της σχέσης, τόσο πιο πιθανό είναι να περνούν χρόνο μαζί.

Με άλλα λόγια οι σύζυγοι στους ικανοποιημένους γάμους, αυξάνουν την επένδυση χρόνου στη σχέση τους και αναζητούν την αύξηση της συχνότητας και της διάρκειας του να είναι μαζί, σε ένα αριθμό από διαφορετικές καταστάσεις. Αυτή η υπόθεση προκύπτει από τη θεωρία της μάθησης και από τη θεωρία των κοινωνικών ανταλλαγών, η οποία επισημαίνει ότι μία σχέση είναι πιο ικανοποιητική, όταν οι ανταμοιβές είναι πιο πολλές από το κόστος (Kirschler, 1989).

Σε μία έρευνα, σχετικά με τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ζευγαριών, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ημερολογίου, στην οποία αναπτύχθηκε ένα ημερολόγιο, για να μελετηθούν οι καθημερινές αλληλεπιδράσεις των ζευγαριών.

Οι υποθέσεις της έρευνας, ότι τα ζευγάρια που είναι ευτυχισμένα θα περνάνε περισσότερο χρόνο μαζί και ότι θα μοιράζονται περισσότερες και πιο συχνές αλληλεπιδράσεις στην καθημερινότητα από τα μη ικανοποιημένα ζευγάρια, επιβεβαιώθηκε. Τα ικανοποιημένα ζευγάρια βρέθηκε ότι ήταν περισσότερο μαζί σε σχέση με τα λιγότερο ικανοποιημένα ζευγάρια και περνούσαν περισσότερο χρόνο στο σπίτι παρά σε δημόσια μέρη. Όταν βρίσκονταν μαζί, τα ικανοποιημένα από τη σχέση τους ζευγάρια, ανέφεραν πιο συχνή εμπλοκή σε δημιουργικές δραστηριότητες, σε σχέση με τα ζευγάρια που δεν ήταν ικανοποιημένα από τη σχέση τους. Τα ικανοποιημένα ζευγάρια επίσης βρέθηκε ότι μπορούσαν να αντιληφθούν την οπτική των συντρόφων τους για τις ανάγκες τους, με πιο ακριβή τρόπο, σε σχέση με τα λιγότερο ικανοποιημένα ζευγάρια.

Επιπλέον, μέσα από τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις, διαμορφώνεται μεγάλο μέρος του χαρακτήρα μιας σχέσης (Lippert & Prager, 2001). Αν και συμφωνούμε, ότι τα σημαντικά γεγονότα διαδραματίζουν καταλυτικό ρόλο για την αλλαγή του γάμου, ένας πρόσθετος τομέας παρέμβασης μπορεί να είναι οι μικρές στιγμές της ζωής του ζευγαριού. Αυτές οι περιστάσεις που είναι φευγαλέες, και συνηθισμένες, μπορεί επίσης να συμβάλουν στη συζυγική ικανοποίηση και να δημιουργήσουν ένα θεμέλιο πάνω στο οποίο ξετυλίγονται πιο αξιομνημόνευτα γεγονότα.

Η έρευνα έχει δείξει ότι η οικειότητα συμβάλλει στην ικανοποίηση από τη σχέση, καθώς και στην ατομική ευημερία και ότι η οικειότητα μέσω αλληλεπίδρασης, θα μπορούσε να οριστεί καλύτερα από έναν συνδυασμό (1) αυτοαποκάλυψης, (2) προσεκτικής ακρόασης, κατανόησης από τον έναν ή και τους δύο συντρόφους και (3) ανταλλαγής θετικών συναισθημάτων και εμπειριών μεταξύ των συντρόφων (Prager, 1995).

Τα ευρήματά μίας έρευνας, που πραγματοποιήθηκε από τους Lippert & Prager (2001), υποδεικνύουν ότι οι ορισμοί της οικειότητας αλληλεπίδρασης, κατά μέσο όρο, αντανakλούσαν την ευχαρίστηση της αλληλεπίδρασης, την αποκάλυψη προσωπικών, ιδιωτικών πληροφοριών, την αίσθηση κατανόησης, την αποκάλυψη συναισθημάτων και την έκφραση θετικών συναισθημάτων για τον σύντροφο. Οι συμμετέχοντες της έρευνας αντιλήφθηκαν τις αλληλεπιδράσεις με αυτά τα

χαρακτηριστικά ως τις πιο οικείες τους. Οι σύντροφοι σε πιο ικανοποιητικές σχέσεις, κατά μέσο όρο, αντιλαμβάνονταν τις αλληλεπιδράσεις τους ως πιο οικείες. Αυτό το εύρημα, αποδεικνύει ότι οι σχέσεις ζευγαριών υψηλής λειτουργικότητας, χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερο βάθος και συχνότητα στενής επαφής.

Σε άλλη έρευνα, διαπιστώθηκε ότι η ικανότητα χρήσης θετικού συναισθήματος (όπως χιούμορ ή στοργής) κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης είναι απαραίτητη για την πρόβλεψη της μελλοντικής υγείας της σχέσης. Οι Gottman, Coan, Swanson & Carrere (1998) ανέφεραν, ότι η θετική αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια της συζυγικής σύγκρουσης, ήταν ο μόνος προγνωστικός παράγοντας τόσο της συζυγικής σταθερότητας, όσο και της συζυγικής ικανοποίησης 6 χρόνια μετά το γάμο.

Εκτός από τη βελτίωση της σύγκρουσης και της επικοινωνίας, πολλές παρεμβάσεις έχουν συμπεριλάβει θετικές αλληλεπιδράσεις όπως «ημέρες φροντίδας», ως μέσο για την αύξηση της θετικότητας στη σχέση (Stuart, 1980). Σε μια καθορισμένη ημέρα φροντίδας, ζητείται από έναν σύντροφο να αυξήσει τις θετικές συμπεριφορές, που θα κάνουν τον/την σύντροφό του/της να αισθάνεται υποστήριξη. Αυτές οι συμπεριφορές τείνουν να περιλαμβάνουν καθημερινές εργασίες, όπως το πλύσιμο των πιάτων, ή να τηλεφωνεί στο/στη σύζυγό της/του κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Οι ημέρες φροντίδας χρησιμοποιούνται, για να επικεντρωθεί εκ νέου η σχέση σε ενέργειες φροντίδας και στοχασμού, αυξάνοντας έτσι τη θετική επίδραση μεταξύ των συζύγων (Gurman & Jacobson, 2002).

Οι ερευνητές έχουν δείξει, ότι οι αρνητικές επιπτώσεις της σύγκρουσης (θυμός, μίσος, θλίψη και φόβος), στις αλληλεπιδράσεις των ζευγαριών, σχετίζονται με την έκταση της βίας και της σύγκρουσης (Bookwala, Sobin & Zdaniuk, 2005 στο Panahifar et al. 2014).

Επίσης, οι αρνητικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ζευγαριών, οδηγούν στη μείωση της ικανοποίησης από τη σχέση και στην αύξηση της πιθανότητας διαζυγίου (Amato & Homann-Marriott, 2007 στο Panahifar et al. 2014).

Μελέτες παρατήρησης, δείχνουν ότι οι ικανοποιημένοι σύζυγοι, είναι πιο θετικοί στις αλληλεπιδράσεις τους με τους συντρόφους τους και εκφράζουν περισσότερη συμφωνία, χιούμορ, έγκριση, φροντίδα και ενσυναίσθηση από τους συζύγους που δεν αξιολογούν τους εαυτούς τους ως ικανοποιημένους (Feeney, 1998).

Συνολικά, μέσα από την έρευνα, μπορούν να αποκτηθούν νέες γνώσεις σχετικά με τη λειτουργικότητα του ζευγαριού, μελετώντας τις οικείες αλληλεπιδράσεις και εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται οι σύντροφοι για την οικειότητα στην καθημερινή τους ζωή.

6.1 Καθημερινές αλληλεπιδράσεις και η επίδραση των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων

Καθώς τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα προκαλούνται από αρνητικές αλληλεπιδράσεις με βάση ανεκπλήρωτες ανάγκες φροντίδας, αγάπης και ενδιαφέροντος, εμπειρίες παραμέλησης και κακοποίησης, τραυματικές καταστάσεις και γενικά με βάση την ανασφαλή προσκόλληση στην πρώιμη ζωή, μπορούν να ενεργοποιηθούν σε περιπτώσεις όπου παρόμοια συναισθήματα και αλληλεπιδράσεις βιώνονται τα επόμενα χρόνια και μπορούν να επηρεάσουν συναισθήματα και συμπεριφορές (Koruk & Kurt, 2019).

Οι δυσπροσαρμοστικές στάσεις των ζευγαριών απέναντι στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του άλλου, παίζουν σημαντικό ρόλο. Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, θεωρούνται μια σημαντική πηγή μη λειτουργικών στρατηγικών και στάσεων στις αλληλεπιδράσεις των ζευγαριών (Hayes & Parsonnet, 2016 στο Koruk & Kurt, 2019).

Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, έχουν αρνητική συσχέτιση με θετικά συναισθήματα, όπως είναι η αυτοπεποίθηση και η συμμετοχική προσαρμοστικότητα. Και, υπάρχει θετική σημαντική συσχέτιση μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και της αρνητικής συναισθηματικής αλληλεπίδρασης (D'andrea, 2004 στο Panahifar et al. 2014).

Η δυσπροσαρμοστική φύση των σχημάτων, εκδηλώνεται συχνά όταν το άτομο ενεργεί με τέτοιο τρόπο στη ζωή και στις αλληλεπιδράσεις με άλλους, ειδικά στη συζυγική του σχέση, κάτι που επιβεβαιώνει τα σχήματά του, ακόμα κι αν η αρχική τους ερμηνεία ήταν ανακριβής (Bojrali & Taghvaie, 2014). Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα μάς οδηγούν, να εστιάσουμε στις ερμηνείες μας των γεγονότων και αυτές οι προκαταλήψεις, μπορεί να προκαλέσουν παθολογία στις διαπροσωπικές σχέσεις, παρεξηγήσεις, παραμορφωμένες στάσεις, εικασίες, λανθασμένους και μη ρεαλιστικούς στόχους (Antoine, Antoine, & Nandrino, 2008).

Μια μελέτη για τον ρόλο της συμπεριφοράς και άλλους παράγοντες στις συζυγικές αλληλεπιδράσεις, έδειξε ότι οι γνωστικοί μεσολαβητές όπως τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στις προσαρμοστικές και μη προσαρμοστικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ζευγαριών (Bradbury & Fincham, 1992).

Μία άλλη μελέτη, εξέτασε τις σχέσεις μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και της οικειότητας στις ρομαντικές σχέσεις των νεαρών ενηλίκων.

Το Σχήμα της Συναισθηματικής Στέρησης, ήταν προγνωστικό της οικειότητας σε όλα τα μέτρα οικειότητας μεταξύ των ζευγαριών.

Το Σχήμα της Ελαττωματικότητας/ Ντροπής, ήταν προγνωστικό για χαμηλότερες βαθμολογίες οικειότητας. Τα Ανελαστικά Πρότυπα συσχετίστηκαν με υψηλότερες βαθμολογίες οικειότητας. Το σχήμα Εγκατάλειψης και το σχήμα Αυτονόητου Δικαιώματος προέβλεπαν υψηλότερες βαθμολογίες απόστασης από την οικειότητα (Stiles, 2004).

7. Σκοποί της έρευνας

1. Να διερευνηθεί η σχέση των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων με την Γενική Ικανοποίηση από το Γάμο σε παντρεμένα ετερόφυλα ζευγάρια.
2. Να διερευνηθεί η σχέση των Πρώιμων Δυσλειτουργικών σχημάτων με την ύπαρξη προβλημάτων εντός των συζυγικών σχέσεων
3. Να διερευνηθεί η σχέση των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων με την καθημερινή αλληλεπίδραση των έγγαμων ζευγαριών.
4. Να διερευνηθεί το βίωμα των ατόμων εντός του γάμου τους

Σύμφωνα με τους στόχους της έρευνας και την εκτενή βιβλιογραφική ανασκόπηση που προηγήθηκε , διαμορφώνονται οι ακόλουθες υποθέσεις :

1. Αναμένεται τα παντρεμένα άτομα με υψηλές βαθμολογίες στα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα να εμφανίζουν χαμηλότερη ικανοποίηση από το γάμο τους.
2. Αναμένεται τα παντρεμένα άτομα με υψηλές βαθμολογίες στα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα να εμφανίζουν περισσότερα προβλήματα στη συζυγική τους σχέση.
3. Αναμένεται οι υψηλές βαθμολογίες στα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα να συσχετίζονται αρνητικά με τις θετικές καθημερινές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ζευγαριών και να συσχετίζονται θετικά με τις αρνητικές καθημερινές αλληλεπιδράσεις των παντρεμένων ζευγαριών.

8. Μεθοδολογία

Ακολουθήθηκε μεικτή μεθοδολογία με επεξηγηματικό διαδοχικό σχεδιασμό. Ο επεξηγηματικός διαδοχικός σχεδιασμός, αποτελείται από δύο διαδοχικές φάσεις. Συγκεκριμένα, ξεκινάει με τη συλλογή και την ανάλυση ποσοτικών δεδομένων και ακολουθείται από τη συλλογή και ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων.

Η δεύτερη φάση, που είναι η ποιοτική φάση της μελέτης, είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να ακολουθεί τα αποτελέσματα της πρώτης (ποσοτική φάση).

Ο ερευνητής εκτιμά, πως τα ποιοτικά αποτελέσματα βοηθούν στο να εξηγηθούν τα πρώτα ποσοτικά αποτελέσματα.

Σκοπός της επεξηγηματικής διαδοχικής σχεδίασης ,είναι να χρησιμοποιήσει ένα ποιοτικό σκέλος για να εξηγήσει τα αρχικά ποσοτικά αποτελέσματα. Αυτός ο σχεδιασμός είναι χρήσιμος, όταν ο ερευνητής θέλει να αξιολογήσει τις τάσεις και τις σχέσεις με βάση τα ποσοτικά στοιχεία, αλλά είναι σε θέση να εξηγήσει τον μηχανισμό ή τους λόγους πίσω από την προκύπτουσα τάση που έχει διαμορφωθεί (Creswell & Plano Clark, 2010).

Η παρούσα έρευνα εκπονήθηκε στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, Εκπαίδευση και Υγεία» και εφαρμόστηκε ένα συγχρονικό σχέδιο για τη συλλογή των ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων.

Το δείγμα που συμμετείχε στην έρευνα είναι μη κλινικό δείγμα, ενήλικων ανδρών και γυναικών. Προϋποθέσεις για τη συμμετοχή στην έρευνα ήταν : οι συμμετέχοντες να έχουν κλείσει τα 18 έτη, να είναι παντρεμένοι για τρία έτη τουλάχιστον και να μην αντιμετωπίζουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας σωματικής ή ψυχικής φύσεως.

Η διεξαγωγή της έρευνας πραγματοποιήθηκε σε δύο φάσεις:

Στην πρώτη φάση της έρευνας χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες πέντε ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς. Συγκεκριμένα χορηγήθηκαν : το ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων, η κλίμακα ικανοποίησης από το γάμο (Χάιντς, 2012) , το ερωτηματολόγιο Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων (Μαλογιάννης, 2014), το Ερωτηματολόγιο Καθημερινής Αλληλεπίδρασης (Χάιντς, 2012) και το Ερωτηματολόγιο Γενικής Αξιολόγησης Προβλημάτων (Χάιντς, 2012). Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, είχε διάρκεια περίπου 20-25 λεπτά και χορηγήθηκε είτε δια ζώσης είτε διαδικτυακά με τη χρήση του διαδικτυακού εργαλείου google forms (προώθηση σε επίσημες σελίδες πανεπιστημιακών ομάδων κ.α.).

Μετά τη συλλογή των δεδομένων, αποκλείστηκαν κάποιοι συμμετέχοντες που δεν πληρούσαν τις προϋποθέσεις για συμμετοχή στην έρευνα.

Συγκεκριμένα, στην πρώτη φάση πραγματοποιήθηκε έρευνα στο σύνολο του δείγματος με τη χρήση ερωτηματολογίων αυτο-αναφοράς για τη συλλογή των ποσοτικών δεδομένων.

Τα ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς αξιολογούσαν : **α)** την ικανοποίηση από το γάμο, μέσω βαθμολόγησης διαφόρων περιοχών συζυγικής αλληλεπίδρασης, σε μία κλίμακα από το 1-10 με το 1 να δηλώνει δυσαρέσκεια από μία περιοχή συζυγικής αλληλεπίδρασης και το 10 πολύ μεγάλη ικανοποίηση, **β)** την καθημερινή αλληλεπίδραση / συμπεριφορά των ζευγαριών, μέσω κλίμακας με τέσσερα σημεία : [α] - πολύ συχνά (φέρθηκε έτσι πολλές φορές), [β] - συχνά (φέρθηκε έτσι αρκετές φορές), [γ] – σπάνια (συμπεριφέρθηκε έτσι ελάχιστες φορές) [δ] – ποτέ (δε φέρθηκε έτσι καμία φορά) , **γ)** την καταγραφή γενικών προβλημάτων εντός της συζυγικής σχέσης και την βαθμολόγηση κάθε προβλήματος ως πολύ σοβαρό, αρκετά σοβαρό , μέτρια σοβαρό, καθόλου σοβαρό, καθώς και το βαθμό στον οποίο το πρόβλημα αυτό δημιουργεί άγχος στον/στη συμμετέχοντα/ ουσια (πολύ, αρκετό, μέτριο, ελάχιστο, καθόλου) και **δ)** την αξιολόγηση των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, απαντώντας σε ερωτήσεις που αφορούν τον εαυτό με τη χρήση βαθμολογικής κατάταξης από το 1 ως το 6.

Σε δεύτερη φάση, μερικοί από τους συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμμετέχουν σε ημι-δομημένη συνέντευξη. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν διαδικτυακά και διήρκεσαν κατά μέσο όρο περίπου 30 – 40 λεπτά. Πριν την συμμετοχή στην έρευνα δόθηκε έντυπο ενημέρωσης και συγκατάθεσης στους συμμετέχοντες και ακολουθήθηκαν οι κανόνες εχεμύθειας που ορίζονται για τη διεξαγωγή ερευνών.

Για τη συνέντευξη, επιλέχθηκαν συμμετέχοντες που επιθυμούσαν να συμμετάσχουν στην διαδικασία της συνέντευξης. Η ανωνυμία των συμμετεχόντων διασφαλίστηκε και στις ημι-δομημένες συνεντεύξεις, με τη χρήση ψευδωνύμων. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων καταγράφηκαν με τη βοήθεια μαγνητοφώνου, το υλικό του οποίου καταστράφηκε αμέσως μετά την απομαγνητοφώνησή του. Σε όλες τις φάσεις της έρευνας, διασφαλίστηκε η ανωνυμία των συμμετεχόντων με τη χρήση κωδικών. Πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, πραγματοποιήθηκε ενημέρωση των συμμετεχόντων και ζητήθηκε η συναίνεση τους, για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Επιπλέον, ζητήθηκε η συγκατάθεση των συμμετεχόντων για την συμμετοχή τους στην έρευνα.

8.1 Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 108 άτομα, 83 γυναίκες και 25 άνδρες με μέση ηλικία τα 44.5 έτη. Βασικό κριτήριο επιλογής, ορίστηκε οι συμμετέχοντες να είναι παντρεμένοι (με ή χωρίς παιδιά), για τουλάχιστον 3 έτη. Οι περισσότεροι από αυτούς διαμένουν στην πόλη της Λάρισας ή

του Βόλου, έχουν πτυχία τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και είναι εργαζόμενοι. Ως κριτήρια αποκλεισμού ορίστηκαν: 1) η ύπαρξη προβλήματος ψυχικής ή σωματικής υγείας και 2) άτομα που συζούν με τον σύντροφό τους αλλά είναι σε διάσταση.

8.2 Ποσοτική Έρευνα

Στόχος της ποσοτικής έρευνας ήταν η διερεύνηση, με τη χρήση εργαλείων αυτο-αναφοράς, μιας σειράς μεταβλητών που αφορούν τη σχέση μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και της ικανοποίησης από το γάμο, της καθημερινής αλληλεπίδρασης των ζευγαριών και των γενικών προβλημάτων εντός του γάμου. Συγκεκριμένα, στην κυρίως έρευνα χρησιμοποιήθηκε ως ανεξάρτητη μεταβλητή ο βαθμός των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων.

Ως εξαρτημένες μεταβλητές ορίστηκαν: η αρνητική και θετική καθημερινή αλληλεπίδραση εντός του γάμου, τα γενικά προβλήματα στο γάμο καθώς και η γενική ικανοποίηση των συμμετεχόντων από το γάμο τους. Στο Παράρτημα, στο τέλος της εργασίας, παρουσιάζονται όλα τα εργαλεία και οι μετρήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στα πλαίσια της παρούσας έρευνας.

8.3 Στατιστική Ανάλυση

Η κωδικοποίηση των δεδομένων της έρευνας έγινε με τη βοήθεια του Microsoft Excel.

Τα δεδομένα στη συνέχεια μεταφέρθηκαν στο στατιστικό λογισμικό SPSS (έκδοση 25), όπου έγινε η στατιστική επεξεργασία τους. Στο περιγραφικό κομμάτι της ανάλυσης, οι κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάστηκαν μέσω σχετικών και απόλυτων συχνοτήτων, ενώ για τις ποσοτικές μεταβλητές και τις ερωτήσεις Likert χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά μέτρα, όπως μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις. Για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι γραμμικής συσχέτισης Pearson μεταξύ δύο ποσοτικών μεταβλητών. Το επίπεδο σημαντικότητας όλων των επαγωγικών ελέγχων τέθηκε σε $\alpha = 0.05$.

8.4 Ψυχομετρικές ιδιότητες εργαλείων

Για τη μέτρηση της αξιοπιστίας των εργαλείων της έρευνας πραγματοποιήθηκε έλεγχος εσωτερικής συνοχής σε ομάδες ερωτήσεων, που αποτελούν διαστάσεις της έρευνας. Τα στατιστικά Cronbach's Alpha για τις διαστάσεις του ερωτηματολογίου των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων (βλ. Πίνακα 1) υπολογίστηκαν από 0.667 (Οριακά Αποδεκτή) έως 0.875. Κάτω από το προτεινόμενο όριο του 0.7 (Nunnally & Bernstein, 1994) ήταν μόνο η διάσταση «Αυτονόητο Δικαίωμα/Μεγαλείο».

Πίνακας 1. Έλεγχος Αξιοπιστίας για το ερωτηματολόγιο Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων

Ομάδες Ερωτήσεων	Cronbach's Alpha	Αριθμός Ερωτήσεων
Συναισθηματική Στέρηση	0.875	5
Εγκατάλειψη/Αστάθεια	0.771	5
Καχυποψία/Κακοποίηση	0.791	5
Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση	0.839	5
Ελαττωματικότητα/Ντροπή	0.825	5
Αποτυχία	0.801	5
Εξάρτηση/Ανικανότητα	0.780	5
Ευαλωτότητα	0.771	5
Μη ανεπτυγμένος Εαυτός	0.774	5
Υποτακτικότητα	0.870	5
Αυτοθυσία	0.778	5
Συναισθηματική Αναστολή	0.866	5
Ανελαστικά Πρότυπα/Υπερβολική Κριτική	0.761	5
Αυτονόητο Δικαίωμα/Μεγαλείο	0.667	5
Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος/Αυτοπειθαρχία	0.754	5
Αναζήτηση Επιδοκิมασίας/Αναγνώρισης	0.782	5
Αρνητισμός	0.837	5
Τιμωρητικότητα	0.732	5

Παράλληλα, οι διαστάσεις του ερωτηματολογίου καθημερινής αλληλεπίδρασης και του ερωτηματολογίου ικανοποίησης είχαν αρκετά υψηλή εσωτερική συνοχή (Πίνακας 2). Οι τιμές alpha υπολογίστηκαν από 0.872 έως 0.955 που είναι αρκετά μεγαλύτερες από τα αποδεκτά όρια.

Πίνακας 2. Έλεγχος Αξιοπιστίας για τα ερωτηματολόγια Ικανοποίησης από το Γάμο, και Καθημερινής Αλληλεπίδρασης

Ομάδες Ερωτήσεων	Cronbach's Alpha	Αριθμός Ερωτήσεων
Ικανοποίηση από το Γάμο	0.872	9
Κοινές δραστηριότητες	0.896	20
Θετική αλληλεπίδραση	0.955	21
Αρνητική αλληλεπίδραση	0.955	30

8.5 Ποιοτική Μεθοδολογία

Η ποιοτική διάσταση της παρούσας έρευνας οργανώθηκε με τη μορφή ημιδομημένων συνεντεύξεων, ακολουθώντας τη λογική του επεξηγηματικού διαδοχικού σχεδιασμού (Creswell & Clark, 2017). Η ποιοτική διερεύνηση χρησιμοποιήθηκε, προκειμένου να συμπληρώσει και να εμβαθύνει στα αποτελέσματα της ποσοτικής φάσης, εστιάζοντας στις υποκειμενικές εμπειρίες και

αντιλήψεις των συμμετεχόντων (Creswell & Poth, 2016). Η ημιδομημένη μορφή των συνεντεύξεων, επελέγη, ώστε να παρασχεθεί η ευελιξία προσαρμογής των ερωτημάτων, αναλόγως των απαντήσεων, διασφαλίζοντας παράλληλα συγκρίσιμη δομή σε όλα τα επιμέρους θέματα που εξετάστηκαν.

8.5.1 Εργαλείο Συλλογής Δεδομένων και Δείγμα

Ως εργαλείο συλλογής δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε ένας οδηγός ημιδομημένων συνεντεύξεων, ο οποίος περιελάμβανε: (α) σύντομη καταγραφή δημογραφικών στοιχείων (π.χ. ηλικία, επάγγελμα, εκπαιδευτικό επίπεδο, αριθμός ετών γάμου), (β) ερωτήσεις σχετικά με τη σχέση του/της συμμετέχοντος/ουσας με τον/την σύντροφο (π.χ. τρόποι έκφρασης συναισθημάτων, διαχείριση συγκρούσεων και κριτικής, αντιμετώπιση δυσκολιών) και (γ) επεξηγηματικές ερωτήσεις για τη διερεύνηση των αντιλήψεων αναφορικά με την εικόνα του εαυτού, τις επιθυμίες, τις ανάγκες και τις συμπεριφορές μέσα στη συζυγική σχέση (βλ. Παράρτημα Ερωτηματολογίου Συνέντευξης).

Το ποιοτικό δείγμα, επιλέχθηκε από το σύνολο των 108 ατόμων που συμμετείχαν στην ποσοτική φάση, βάσει της επιθυμίας τους να λάβουν μέρος στην ημιδομημένη συνέντευξη, καθώς και του βαθμού ικανοποίησης από τον γάμο. Διατηρήθηκε η αρχή της ετερογένειας (με στόχο την αντιπροσώπευση διαφορετικών εμπειριών) και η ανωνυμία των συμμετεχόντων διασφαλίστηκε μέσω της χρήσης ψευδωνύμων σε όλα τα στάδια της έρευνας. Όπως διευκρινίστηκε στο Έντυπο Ενημέρωσης και Συγκατάθεσης, οι συνεντεύξεις μαγνητοφωνήθηκαν μόνο κατόπιν ρητής συναίνεσης των συμμετεχόντων.

8.5.2 Ανάλυση Ποιοτικών Δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων από τις ημιδομημένες συνεντεύξεις, ακολουθήθηκε η διαδικασία της Θεματικής Ανάλυσης, όπως προτείνεται από τους Braun και Clarke (2006).

Αρχικώς, πραγματοποιήθηκε λεπτομερής απομαγνητοφώνηση των ηχογραφημένων συνεντεύξεων και στη συνέχεια ακολούθησε η επανειλημμένη ανάγνωση του κειμένου προκειμένου να εξοικειωθεί ο ερευνητής με το περιεχόμενο. Κατά το στάδιο της κωδικοποίησης, εντοπίστηκαν επαναλαμβανόμενα μοτίβα, φράσεις ή έννοιες που σχετίζονταν με τους στόχους της έρευνας (π.χ. έκφραση συναισθημάτων, διαχείριση συγκρούσεων, αυτοεικόνα). Οι κωδικοί ομαδοποιήθηκαν σε ευρύτερα θέματα, τα οποία αποτυπώνουν τους κοινούς άξονες εμπειρίας μεταξύ των συμμετεχόντων.

Στη φάση του ανασχηματισμού των θεμάτων, υπήρξε έλεγχος της συνοχής και της διακριτότητας μεταξύ τους (Braun & Clarke, 2006). Η ονοματοδοσία των τελικών θεμάτων, πραγματοποιήθηκε

βάσει του θεωρητικού πλαισίου της έρευνας και των εμφατικών στοιχείων που προέκυψαν από τα ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα. Τέλος, οι θεματικές ενότητες παρουσιάστηκαν με ενδεικτικά αποσπάσματα από τις συνεντεύξεις, διατηρώντας τα απαραίτητα στοιχεία συμφραζομένων και σεβόμενοι την ανωνυμία των συμμετεχόντων. Η ενσωμάτωση των ποιοτικών ευρημάτων με τα ποσοτικά αποτελέσματα, πραγματοποιήθηκε στο στάδιο της ερμηνευτικής σύνθεσης (Creswell & Clark, 2017).

9. Αποτελέσματα και Ευρήματα

9.1 Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 108 άτομα, 83 γυναίκες (76.9%) και 25 άνδρες (23.1%) με μέση ηλικία τα 44.5 έτη (Τ.Α. = 9.909). Η πλειονότητα των συμμετεχόντων διαμένουν στη Λάρισα (44.9%) ή στο Βόλο (25.2%), και λιγότεροι στην Αθήνα (6.5%) ή στη Θεσσαλονίκη (4.7%). Ως προς το μορφωτικό επίπεδο, οι περισσότεροι είναι κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ/ΤΕΙ (37.0%), ακολουθούν όσοι έχουν μεταπτυχιακό (35.2%), διδακτορικό (17.6%), όσοι έχουν τελειώσει το Λύκειο (6.5%) και οι πτυχιούχοι των ΙΕΚ (3.7%). Τέλος, για την εργασιακή κατάσταση του δείγματος, οι περισσότεροι δηλώνουν πως εργάζονται (86.1%), ενώ σχετικά λίγοι είναι οι άνεργοι (7.4%), οι φοιτητές (5.6%) και οι συνταξιούχοι (0.9%).

Πίνακας 3. Δημογραφικά Στοιχεία του δείγματος (N=108)

Ερωτήσεις	N	Ποσοστά ή Μ.όρος ± Τ.Α
Φύλο		
Ανδρας	25	23.1%
Γυναίκα	83	76.9%
Τόπος διαμονής		
Αθήνα	7	6.5%
Θεσσαλονίκη	5	4.7%
Λάρισα	48	44.9%
Βόλος	27	25.2%
Άλλο	20	18.7%
Εκπαιδευτική βαθμίδα		
Λύκειο	7	6.5%
ΙΕΚ	4	3.7%
ΑΕΙ/ΤΕΙ	40	37.0%
Μεταπτυχιακό	38	35.2%
Διδακτορικό	19	17.6%
Επαγγελματική κατάσταση		
Άνεργος/η	8	7.4%

Φοιτητής/τρια	6	5.6%
Εργαζόμενος/η	93	86.1%
Συνταξιούχος	1	0.9%
Ηλικία (έτη)	108	44.5 ± 9.909

9.1.1 Στοιχεία του Γάμου

Τα περιγραφικά χαρακτηριστικά για διάφορες ερωτήσεις που αφορούν το γάμο παρουσιάζονται στον Πίνακα 4. Η μέση διάρκεια του γάμου υπολογίστηκε σε 16.12 έτη (Τ.Α. = 10.012). Επιπλέον, οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι στον 1ο γάμο τους (93.5%) και έχουν σε μεγάλο ποσοστό παιδιά (85.2%). Από όσους έχουν παιδιά το 63.0% έχει δύο παιδιά και το 20.7% έχει ένα παιδί. Τέλος, η πλειονότητα των ερωτηθέντων δεν έχει λάβει στο παρελθόν συμβουλευτική υποστήριξη για θέματα που αφορούν τη σχέση (88.0%).

Πίνακας 4. Στοιχεία που αφορούν το γάμο

Ερωτήσεις	N	Ποσοστά ή Μ.όρος ± Τ.Α
Ο γάμος σας είναι		
Ο 1ος Γάμος	101	93.5%
Ο 2ος Γάμος	7	6.5%
Έχετε παιδιά;		
Ναι	92	85.2%
Όχι	16	14.8%
Αριθμός παιδιών:		
Ένα	19	20.7%
Δύο	58	63.0%
Τρία	10	10.9%
Τέσσερα	4	4.3%
Πέντε	1	1.1%
Συμβουλευτική υποστήριξη στο παρελθόν για θέματα που αφορούν τη σχέση:		
Ναι	13	12.0%
Όχι	95	88.0%
Έτη γάμου	107	16.12 ± 10.012

9.2 Ικανοποίηση από το Γάμο

Παρακάτω παρουσιάζονται οι ερωτήσεις που αφορούν την Ικανοποίηση των ερωτηθέντων από το γάμο τους. Οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω κλίμακας Likert 10 βαθμών (1 έως 10), με τις μεγαλύτερες τιμές, να αντιπροσωπεύουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από κάθε τομέα. Οι μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των ερωτήσεων παρουσιάζονται στον Πίνακα 5. Η μεγαλύτερη

ικανοποίηση καταγράφεται κατά μέσο όρο για την προσωπική ανεξαρτησία ($M = 7.98$) και η χαμηλότερη για τις σεξουαλικές σχέσεις ($M = 7.24$). Οι παρακάτω ερωτήσεις ενώθηκαν για να κατασκευαστεί μία νέα μεταβλητή που ονομάστηκε «Συνολική Ικανοποίηση» ($M = 7.50$, $T.A. = 1.541$).

Πίνακας 5. Περιγραφικά χαρακτηριστικά για τις ερωτήσεις Ικανοποίησης

	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Οικιακές ευθύνες	7.33	2.280
Ανατροφή παιδιών	7.41	2.587
Κοινωνικές δραστηριότητες	7.25	2.083
Οικονομική κατάσταση	7.31	1.898
Επικοινωνία	7.66	2.214
Σεξουαλικές σχέσεις	7.24	2.575
Επαγγελματική πρόοδος	7.59	1.870
Προσωπική ανεξαρτησία	7.98	1.948
Γενική ικανοποίηση από γάμο	7.69	2.164

9.3 Γενική Αξιολόγηση Προβλημάτων

Στον Πίνακα 6 αναλύονται τα περιγραφικά στοιχεία του ερωτηματολογίου αξιολόγησης προβλημάτων. Σχετικά λίγοι ήταν οι συμμετέχοντες που ανέφεραν πως δεν είχαν κανένα πρόβλημα στο γάμο τους (16.7%), με τους περισσότερους να αναφέρουν ένα πρόβλημα (38.9%). Από όσους ανέφεραν τουλάχιστον ένα πρόβλημα υπολογίστηκαν οι μεταβλητές «Μέση σοβαρότητα προβλημάτων» ($M = 2.7$, $T.A. = 0.909$) και «Μέσο άγχος προβλημάτων» ($M = 3.24$, $T.A. = 1.06$).

Πίνακας 6. Περιγραφικά χαρακτηριστικά για τις ερωτήσεις Προβλημάτων

Ερωτήσεις	N	Ποσοστά ή Μ.όρος $\pm$ T.A
Πλήθος αναφερόμενων προβλημάτων		
Κανένα	18	16.7%
Ένα	42	38.9%
Δύο	21	19.4%
Τρία	13	12.0%
Τέσσερα	5	4.6%
Πέντε	9	8.3%
Μέση Σοβαρότητα Προβλημάτων	90	2.7 ± 0.909
Μέσο Άγχος Προβλημάτων	90	3.24 ± 1.06

9.4 Καθημερινή Αλληλεπίδραση

Οι συμμετέχοντες, απάντησαν στο ερωτηματολόγιο καθημερινής αλληλεπίδρασης μέσω κλίμακας Likert τεσσάρων βαθμών με την εξής αντιστοιχία: 1-Ποτέ, 2-Σπάνια, 3-Αρκετά Συχνά, 4-Πολύ Συχνά, όπου υψηλότερες τιμές φανερώνουν υψηλότερη συχνότητα της κάθε συμπεριφοράς.

Οι μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για το σύνολο των ερωτήσεων, τοποθετήθηκαν στο Παράρτημα (Πίνακες Παρ. 1,2,3) λόγω μεγέθους. Στις κοινές δραστηριότητες, η μεγαλύτερη συχνότητα αφορούσε για το ότι το ζευγάρι αποφάσιζε κάτι μαζί, ή σχολίασαν κάτι που εντυπωσίασε τον έναν, ενώ η χαμηλότερη συχνότητα αφορά το να κάνουν μπάνιο μαζί ή το να παίξουν χαρτιά/τάβλι/επιτραπέζιο. Στη θετική αλληλεπίδραση, καταγράφηκαν ως πως πιο συχνά το ότι ο σύντροφος μίλησε για τη δουλειά του/της ή για τη μέρα του/της, ενώ τα λιγότερο συχνά αφορούν το ότι ο σύντροφος ζήτησε συγγνώμη και το ότι ρώτησε αν κάνει κάτι που ενοχλεί. Στην αρνητική αλληλεπίδραση, η μεγαλύτερη συχνότητα παρατηρείται για το ότι ο σύντροφος κυριάρχησε στη συζήτηση ή παραπονέθηκε για κάτι, και η χαμηλότερη συχνότητα στο ότι ο σύντροφος έσπασε αντικείμενα, άρχισε να κλαίει από νεύρα ή στο ότι τον/την χτύπησε.

Τα περιγραφικά στοιχεία για τις τρεις μεταβλητές-διαστάσεις του ερωτηματολογίου αλληλεπίδρασης παρουσιάζονται παρακάτω (Πίνακας 7). Τις μεγαλύτερες τιμές κατά μέσο όρο παρουσιάζει η διάσταση της θετικής αλληλεπίδρασης ($M = 2.91$).

Πίνακας 7. Περιγραφικά στοιχεία των διαστάσεων της Καθημερινής Αλληλεπίδρασης

	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Κοινές Δραστηριότητες	2.84	0.506
Θετική Αλληλεπίδραση	2.91	0.635
Αρνητική Αλληλεπίδραση	1.73	0.505

9.5 Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα

Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, δόθηκαν μέσω κλίμακας Likert 6 βαθμών με τιμές από το 1 έως το 6 (1-Δεν ισχύει καθόλου για μένα,..., 6-Με περιγράφει τέλεια), και η αύξηση της τιμής εκφράζει μεγαλύτερη ταύτιση του συμμετέχοντα με την εκάστοτε πρόταση. Ορίζονται 18 μεταβλητές-διαστάσεις, τα περιγραφικά στοιχεία των οποίων αναγράφονται παρακάτω (Πίνακας 8). Μεγαλύτερη εμφάνιση στο δείγμα φαίνεται πως έχουν η

Αυτοθυσία ($M = 3.38$) και τα Ανελαστικά πρότυπα/Υπερβολική κριτική ($M = 3.20$), ενώ χαμηλότερη εμφάνιση καταγράφει η Ελαττωματικότητα/Ντροπή ($M = 1.31$).

Πίνακας 8. Περιγραφικά στοιχεία των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων

	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Συναισθηματική Στέρηση	2.08	1.171
Εγκατάλειψη/Αστάθεια	2.03	0.853
Καχυποψία/Κακοποίηση	2.00	0.841
Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση	1.91	0.932
Ελαττωματικότητα/Ντροπή	1.38	0.669
Αποτυχία	1.51	0.693
Εξάρτηση/Ανικανότητα	1.51	0.725
Ευαλωτότητα	1.76	0.832
Μη ανεπτυγμένος Εαυτός	1.65	0.787
Υποτακτικότητα	1.89	0.957
Αυτοθυσία	3.38	1.137
Συναισθηματική Αναστολή	2.09	1.029
Ανελαστικά Πρότυπα/Υπερβολική Κριτική	3.20	1.100
Αυτονόητο Δικαίωμα/Μεγαλείο	2.51	0.883
Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος/Αυτοπειθαρχία	2.22	0.891
Αναζήτηση Επιδοκμασίας/Αναγνώρισης	2.46	0.977
Αρνητισμός	2.15	0.984
Τιμωρητικότητα	2.14	0.814

Οι μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις του συνόλου των ερωτήσεων, τοποθετήθηκαν στο Παράρτημα (Πίνακας Παρ. 4). Η μεγαλύτερη ταύτιση καταγράφηκε για τις προτάσεις «απεχθάνομαι να με περιορίζουν ή να με εμποδίζουν να κάνω αυτό που θέλω», «πρέπει να αντεπεξέρχομαι σε όλες μου τις υποχρεώσεις» και «ανέκαθεν ήμουν αυτός/ή που άκουγε τα προβλήματα όλων των άλλων». Αντίθετα, η μικρότερη ταύτιση, καταγράφηκε για τις προτάσεις «είμαι ανάξιος/α της αγάπης, της προσοχής και του σεβασμού των άλλων», «στερούμαι κοινής λογικής», και «είμαι ένα κακό άτομο που αξίζει να τιμωρηθεί».

9.6 Επαγωγική Ανάλυση

Πραγματοποιήθηκε έλεγχος γραμμικών συσχετίσεων Pearson, μεταξύ των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, με την αρνητική καθημερινή αλληλεπίδραση, την ικανοποίηση από το γάμο και τον αριθμό των αναφερόμενων προβλημάτων του γάμου. Τα αποτελέσματα του ελέγχου παρουσιάζονται στον Πίνακα 9.

Πίνακας 9. Συντελεστές Συσχέτισης Pearson μεταξύ των μεταβλητών

	Ικανοποίηση από τον Γάμο	Αρνητική Αλληλεπίδραση	Πλήθος αναφερόμενων προβλημάτων
Συναισθηματική Στέρηση	-,469**	,554**	0.088
Εγκατάλειψη/Αστάθεια	-,438**	,514**	0.104
Καχυπονία/Κακοποίηση	-,402**	,375**	0.149
Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση	-,511**	,431**	0.056
Ελαττωματικότητα/Ντροπή	-,369**	,386**	-0.052
Αποτυχία	-,298**	,300**	-0.038
Εξάρτηση/Ανικανότητα	-,322**	,298**	0.018
Ευαλωτότητα	-,319**	,340**	0.009
Μη ανεπτυγμένος Εαυτός	-,355**	,300**	,223*
Υποτακτικότητα	-,437**	,477**	0.083
Αυτοθυσία	-,311**	,317**	0.174
Συναισθηματική Αναστολή	-,370**	,387**	0.002
Ανελαστικά Πρότυπα/Υπερβολική	-,309**	,326**	,265**
Κριτική	-,348**	,355**	,246*
Αυτονόητο Δικαίωμα/Μεγαλείο	-,348**	,355**	,246*
Ανεπαρκής	-,217*	,196*	0.015
Αυτοέλεγχος/Αυτοπειθαρχία	-,429**	,451**	,307**
Αναζήτηση	-,429**	,451**	,307**
Επιδοκιμασίας/Αναγνώρισης	-,319**	,361**	0.081
Αρνητισμός	-,319**	,361**	0.081
Τιμωρητικότητα	-,241*	,240*	0.080

*Σημαντικός σε επίπεδο 0.05, **Σημαντικός σε επίπεδο 0.01

Και οι 18 διαστάσεις των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, συσχετίζονται αρνητικά με την Ικανοποίηση από τον Γάμο σε στατιστικά σημαντικό βαθμό ($p < 0.05$). Οι πιο αδύναμες γραμμικές συσχετίσεις της ικανοποίησης εντοπίστηκαν με τις διαστάσεις «Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος/Αυτοπειθαρχία» ($r = -0.217$, $p = 0.024$) και «Τιμωρητικότητα» ($r = -0.241$, $p = 0.012$) και οι πιο ισχυρές με την «Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση» ($r = -0.511$, $p < 0.001$) και τη «Συναισθηματική Στέρηση» ($r = -0.469$, $p < 0.001$).

Παρόμοια αποτελέσματα, βρέθηκαν και για τις συσχετίσεις των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων με την Αρνητική αλληλεπίδραση, όπου βρέθηκαν και οι 18 διαστάσεις να συσχετίζονται

θετικά με αυτήν σε στατιστικά σημαντικά επίπεδα. Οι πιο αδύναμες συσχετίσεις της Αρνητικής Αλληλεπίδρασης, βρέθηκαν με τις διαστάσεις «Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος/Αυτοπειθαρχία» ($r = 0.196$, $p = 0.042$) και «Τιμωρητικότητα» ($r = 0.240$, $p = 0.013$) και η πιο ισχυρές με την «Συναισθηματική Στέρηση» ($r = -0.469$, $p < 0.001$) και την «Εγκατάλειψη/Αστάθεια» ($r = -0.511$, $p < 0.001$).

Παράλληλα, το πλήθος των προβλημάτων που ανέφερε ο κάθε συμμετέχοντας, βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά με κάποιες διαστάσεις των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων. Οι σημαντικές συσχετίσεις είναι όλες θετικές και αφορούν τις διαστάσεις «Μη ανεπτυγμένος Εαυτός» ($r = 0.223$, $p = 0.020$), «Ανελαστικά Πρότυπα /Υπερβολική Κριτική» ($r = 0.265$, $p = 0.006$), «Αυτονόητο Δικαίωμα/Μεγαλείο» ($r = 0.246$, $p = 0.010$), και την «Αναζήτηση Επιδοκιμασίας/Αναγνώρισης» ($r = 0.307$, $p = 0.001$).

Τέλος, να αναφερθεί πως η Ικανοποίηση από τον Γάμο συσχετίζεται αρνητικά με την Αρνητική καθημερινή Αλληλεπίδραση ($r = -0.698$, $p < 0.001$), και με το πλήθος των αναφερόμενων προβλημάτων ($r = -0.373$, $p < 0.001$), ενώ η Αρνητική Αλληλεπίδραση συσχετίζεται θετικά με το πλήθος αναφερόμενων προβλημάτων ($r = 0.288$, $p = 0.002$).

9.7 Ανάλυση Ποιοτικών Δεδομένων

Η παρούσα θεματική ανάλυση, βασίστηκε στο περιεχόμενο ημιδομημένων συνεντεύξεων, με έμφαση στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο τα άτομα εκφράζουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους, διαχειρίζονται συγκρούσεις και κριτική, καθώς και αντιδρούν στα λάθη τόσο του εαυτού όσο και του/της συντρόφου. Η διαδικασία ανάδειξης των θεμάτων και των επιμέρους υπο-θεμάτων, επικεντρώθηκε αρχικά στη λεπτομερή απομαγνητοφώνηση και στη συνέχεια στην κωδικοποίηση των βασικών μοτίβων και επαναλαμβανόμενων εννοιών. Κάθε κωδικός (ή υπο-θέμα), δημιουργήθηκε με κριτήριο τη συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένων διατυπώσεων ή συμπεριφορικών περιγραφών, καθώς και τη σημασιολογική βαρύτητα που αποδόθηκε από τους ίδιους τους συμμετέχοντες. Οι πέντε κύριες θεματικές κατηγορίες που αναδείχθηκαν ήταν: (α) «Εκφραση Αναγκών & Επικοινωνία», (β) «Διαχείριση Συγκρούσεων», (γ) «Αντιμετώπιση Κριτικής», (δ) «Εκφραση Συναισθημάτων» και (ε) «Στάση Απέναντι στα Λάθη & Τον Εαυτό». Κάθε μία από αυτές, περιλάμβανε υπο-θέματα που αντικατοπτρίζουν επιμέρους όψεις της εμπειρίας και της συμπεριφοράς των ερωτώμενων.

Πίνακας 10. Θεματική Ανάλυση

Θέμα	Κώδικας / Υπο-θέματα	Χαρακτηριστικό Απόσπασμα
Έκφραση Αναγκών & Επικοινωνία	Άμεση λεκτική έκφραση	«...το εκφράζω με λόγια, του το λέω κατευθείαν, 'θέλω να βγούμε οι δυο μας...'» (Σ1)
	Παράπονο / Γκρίνια	«...συνήθως εκφράζω αυτό που μου λείπει με γκρίνια, για να το καταλάβει...» (Σ2)
	Μη έκφραση /	«...μπορεί και να μη του το πω, γιατί ξέρω ότι δεν θα γίνει και απογοητεύομαι...» (Σ9)
	Αναβολή	«...όταν κάτι το θέλω πάρα πολύ, θα επιμείνω, θα το κουβεντιάσω ξανά...» (Σ8)
	Επίμονη συζήτηση / Επιμονή	«...αν δω ότι δεν ακούει, προτιμώ να φύγω από το δωμάτιο, δεν το συνεχίζω...» (Σ3)
Διαχείριση Συγκρούσεων	Απόσυρση /	«...εγώ συνήθως κάνω πίσω για να μη χαλάσει η ατμόσφαιρα...» (Σ5)
	Υποχώρηση	«...όταν είναι κάτι επαναλαμβανόμενο, τότε θα φωνάξω, θα μαλώσω...» (Σ3)
	Έντονη έκφραση (φωνές, θυμός)	«...θέλω να καθίσουμε και να το λύσουμε ήρεμα, να του πω πως νιώθω...» (Σ4)
	Επιδίωξη συζήτησης για εξομάλυνση	«...συνήθως φεύγω από το χώρο, δεν συζητάω παραπέρα εάν δεν βρω λογική...» (Σ9)
	Απόσυρση/ Μετατόπιση	«...αντιδρώ όπως η μητέρα μου, φωνάζω, εκνευρίζομαι, το έχω δει και θέλω να το αλλάξω...» (Σ7)
Αντιμετώπιση Κριτικής	Εξάρτηση από προηγούμενες εμπειρίες / οικογενειακά πρότυπα	«...όταν δέχομαι αρνητική κριτική από δικό μου άνθρωπο, απογοητεύομαι και το κρατάω μέσα μου...» (Σ5)
	Στεναχώρια / Απογοήτευση	«...αν δω ότι μου ασκεί κριτική με καλό τρόπο, το σκέφτομαι: μήπως έχει δίκιο;...» (Σ9)
	Προσπάθεια κατανόησης / Επιθυμία να δω γιατί μου το λέει	«...όταν δεν είναι καλόβουλο, απλώς αδιαφορώ και δεν δίνω σημασία...» (Σ2)
	Αδιαφορία / Απόρριψη αν θεωρήσω κακόβουλο	«...θα το κουβεντιάσω να καταλάβω γιατί με κριτικάρει. Αν έχει βάση, το δέχομαι...» (Σ6)
	Συζήτηση με σύντροφο / Επεξεργασία	

Έκφραση Συναισθημάτων	Ευκολότερη έκφραση θετικών συναισθημάτων Δυσκολία έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων Σωματική επαφή (αγκαλιά, χάδι) ή μι- κρές πράξεις στην κα- θημερινότητα Λεκτική διατύπωση (έπαινος, θετική κου- βέντα) Έκρηξη στις αρνητικές καταστάσεις	«...αγκαλιές, φιλία, ένα ‘σε αγαπώ’ πιο εύκολο τώρα...» (Σ4) «...δεν λέω εύκολα ότι θυμώνω μαζί του. Συνήθως προ- τιμώ να μη μιλάω...» (Σ5) «...θα του κάνω ένα φαγητό που ξέρω ότι του αρέσει, μια μικρή κίνηση, να καταλάβει πως τον νοιάζομαι...» (Σ2) «...του λέω κάθε μέρα ότι είναι σημαντικός για μένα, του το λέω με λέξεις...» (Σ7) «...αν όμως με ενοχλήσει, φωνάζω, χάνω τον έλεγχο, και τα βγάζω όλα μαζί...» (Σ3)
	Αυστηρότητα / Αυτομομφή	«...αν κάνω εγώ λάθος, παλιά ήμουν πολύ αυστηρή με τον εαυτό μου, τώρα έχω χαλαρώσει λίγο, δεν με μα- λώνω τόσο...» (Σ5)
	Δικαιολόγηση / Επιείκεια Προσπάθεια βελτίωσης / Αναζήτηση λύσεων Υποστήριξη / Κατα- νόηση λάθους του άλ- λου Συναισθήματα ντρο- πής / ενοχής όταν συμβεί δικό μου λάθος	«...στην αρχή θα τα ρίξω αλλού, θα δικαιολογηθώ, αρ- γότερα θα παραδεχτώ ότι ίσως έφταιγα...» (Σ9) «...θα σκεφτώ πώς να μην ξανασυμβεί. Όλοι κάνουμε λάθη. Σημασία έχει να μάθουμε κάτι...» (Σ4) «...δεν τον μαλώνω, του λέω πως όλοι μπορούν να πέσουν έξω. Καθόμαστε να δούμε γιατί έγινε...» (Σ6) «...αισθάνομαι ντροπή, αποσύρομαι, δεν μπορώ να του πω καν πως με πείραξε, νομίζω ότι εγώ φταίω...» (Σ7)

1. Έκφραση Αναγκών & Επικοινωνία

Στην πρώτη θεματική κατηγορία, η ανάλυση εστιάστηκε σε δηλώσεις που αναφέρονταν στη διαδικασία με την οποία οι συμμετέχοντες επικοινωνούν τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις προσδοκίες τους. Προέκυψε ότι η έκφραση αναγκών, δεν περιορίζεται σε μια ενιαία μέθοδο,

αντιθέτως αντανακλά ένα συνεχές από άμεσες και ευθείες διατυπώσεις έως έμμεσες ή ακόμη και αθέλητα συμπεριφορές απόσυρσης.

Άμεση λεκτική έκφραση: Οι περιγραφές που ταξινομήθηκαν σε αυτήν την υπο-κατηγορία, αφορούν τα άτομα που προτιμούν να εκφράζουν τα αιτήματά τους μέσω άμεσης συνομιλίας. Η φράση «...το εκφράζω με λόγια, του το λέω κατευθείαν...» (Σ1) υποδηλώνει μια ξεκάθαρη προσέγγιση όπου ο συμμετέχων επιλέγει να κοινοποιήσει τις επιθυμίες του, χωρίς περιστροφές. Κατά την κωδικοποίηση, σημαντικό στοιχείο ήταν η ύπαρξη ρητής λεκτικής αναφοράς της ανάγκης, όπως για παράδειγμα, η επισήμανση ότι «θέλω να βγούμε οι δυο μας», η οποία καθιστά απόλυτα σαφές τόσο το αντικείμενο της ανάγκης όσο και την προσδοκία για ανταπόκριση. Η συνέπεια στην ίδια στρατηγική, δηλαδή η επανειλημμένη χρήση λεκτικών εκφράσεων, συνέβαλε στη διαμόρφωση αυτού του κώδικα.

Παράπονο / Γκρίνια: Ένας δεύτερος κώδικας που εντάσσεται στο ίδιο θέμα, προέκυψε όταν οι συμμετέχοντες ανέφεραν «...συνήθως εκφράζω αυτό που μου λείπει με γκρίνια...» (Σ2). Εδώ, οι ίδιοι οι ερωτώμενοι, έδιναν έμφαση στην αρνητική συνδήλωση της έκφρασης, υπογραμμίζοντας ότι νιώθουν πως μόνο μέσω του παράπονου θα γίνουν αντιληπτές οι ανάγκες τους. Το φαινόμενο της «γκρίνιας» φάνηκε να έχει διπλή λειτουργία: αφενός αποτελεί τρόπο επικοινωνίας, αφετέρου μαρτυρά μια έμμεση μορφή επίκρισης προς τον/την σύντροφο. Για να ταξινομηθούν οι συγκεκριμένες δηλώσεις στον κώδικα αυτόν, ελήφθη υπόψη η ρητή αναφορά στα αρνητικά συναισθήματα ή στον ενοχλητικό τόνο ως εργαλείο διεκδίκησης ικανοποίησης των αναγκών.

Μη έκφραση / Αναβολή: Στην υπο-θεματική αυτή, η ανάλυση αποκάλυψε άτομα που προτιμούν να αποφεύγουν πλήρως τη λεκτική διατύπωση αναγκών, είτε διότι θεωρούν μάταιη την πρωτοβουλία έκφρασης, είτε διότι φοβούνται μια πιθανή απόρριψη. Στη φράση «...μπορεί και να μη του το πω, γιατί ξέρω ότι δεν θα γίνει και απογοητεύομαι...» (Σ9), αντικατοπτρίζεται η αίσθηση παραίτησης, μια προσχεδιασμένη απόσυρση της επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες που έπεσαν σε αυτόν τον κώδικα τόνιζαν τη ματαίωση ως κυρίαρχο συναίσθημα, δείχνοντας ότι η μη έκφραση αποτελεί ταυτόχρονα έναν μηχανισμό αυτοπροστασίας, ώστε να μην αντιμετωπίσουν περαιτέρω αρνητικές συνέπειες ή συγκρούσεις.

Επίμονη συζήτηση / Επιμονή: Κάποιοι συμμετέχοντες δήλωναν ότι, όταν επιθυμούν πολύ κάτι, προσφεύγουν στην επαναλαμβανόμενη συζήτηση ή στη συνεχή επιδίωξη μέχρι να ληφθεί μια ξεκάθαρη απάντηση. Η φράση «...όταν κάτι το θέλω πάρα πολύ, θα επιμείνω, θα το κουβεντιάσω ξανά...» (Σ8) φανερώνει ακριβώς αυτό το μοτίβο συμπεριφοράς. Η κατηγορία αυτή, διαχωρίστηκε από την άμεση λεκτική έκφραση, διότι περιγράφει μια πιο επαναληπτική διαδικασία· δεν πρόκειται μόνο για μια απλή διατύπωση, αλλά για διαρκή επιμονή ή οργάνωση πολυάριθμων συζητήσεων.

Αυτή η υπο-θεματική αναδείχθηκε σε λίγες περιπτώσεις, όμως φάνηκε να παίζει καθοριστικό ρόλο στην επίτευξη συνεννόησης σε ζευγάρια που αντιμετωπίζουν συχνή μη ανταπόκριση.

Απόσυρση / Σιωπή όταν δεν βρίσκω ανταπόκριση: Το τελευταίο υπο-θέμα στην κατηγορία Έκφραση Αναγκών & Επικοινωνία σχετίζεται με την αδυναμία συνεχούς διεκδίκησης. Η φράση «...αν δω ότι δεν ακούει, προτιμώ να φύγω από το δωμάτιο...» (Σ3), μαρτυρά τη στρατηγική της στιγμιαίας διακοπής επαφής, η οποία διαφέρει ποιοτικά από την παντελή μη έκφραση. Εδώ, η ανάγκη έχει ήδη εκφραστεί, όμως εξαιτίας της αδιαφορίας ή της άρνησης του/της συντρόφου, το άτομο προχωρά στην αποστασιοποίηση. Ο κώδικας αυτός, ξεχώρισε λόγω της εστίασης στο αίσθημα «φεύγω» ή «δεν το συνεχίζω», που αντανάκλα μια μορφή σιωπηρής διαμαρτυρίας.

2. Διαχείριση Συγκρούσεων

Η δεύτερη θεματική κατηγορία, προκύπτει από τις δηλώσεις των συμμετεχόντων για τον τρόπο που αντιδρούν στις εντάσεις και τις διαφωνίες μέσα στη σχέση. Η θεματική ομαδοποίηση βασίστηκε αφενός στη μορφή της αντίδρασης (π.χ. ήπια ή πιο εκρηκτική), αφετέρου στην αιτιολόγηση που έδιναν οι συμμετέχοντες σχετικά με το γιατί προτιμούν συγκεκριμένες μεθόδους.

Αποφυγή / Υποχώρηση: Σε αρκετές συνεντεύξεις εμφανίστηκαν εκφράσεις που επικεντρώνονταν στο «...κάνω πίσω για να μη χαλάσει η ατμόσφαιρα...» (Σ5). Αυτή η μορφή αντίδρασης, προέκυψε ως ξεχωριστός κώδικας, επειδή οι συμμετέχοντες παρουσίαζαν την υποχώρηση ως στρατηγική μείωσης των προστριβών. Συχνά, οι αφηγήσεις τους επικεντρώνονταν σε λόγους που σχετίζονται με τη διατήρηση της ηρεμίας ή την αποφυγή κλιμάκωσης. Η χρήση φράσεων όπως «προκειμένου να ηρεμήσουν τα πράγματα» ή «δεν θέλω να δώσω συνέχεια», υπογράμμισε τη βαρύτητα του μοτίβου.

Έντονη έκφραση (φωνές, θυμός): Εδώ, οι συμμετέχοντες εστίασαν στη συμπεριφορά που περιλαμβάνει «...όταν είναι κάτι επαναλαμβανόμενο, τότε θα φωνάξω...» (Σ3). Ο κώδικας αυτός, αναδείχθηκε σε περιπτώσεις όπου τα άτομα ανέφεραν ευθέως την κλιμάκωση σε έντονη διαφωνία, με φωνές ή ακόμη και επιθετική ρητορική. Ωστόσο, οι περισσότεροι που εντάχθηκαν σε αυτή την υπο-κατηγορία, ξεκαθάριζαν ότι η συμπεριφορά αυτή εκδηλώνεται κυρίως σε επίμονα ή δομικά προβλήματα του γάμου. Η αναφορά επαναλαμβανόμενου ερεθίσματος, π.χ. «επαναλαμβανόμενο», «πολλές φορές», «συνεχώς», λειτούργησε ως κριτήριο καταχώρισης στο συγκεκριμένο υπο-θέμα.

Επιδίωξη συζήτησης για εξομάλυνση: Κάποιοι συμμετέχοντες επέμειναν στην πρόθεση για ήρεμη, δημιουργική προσέγγιση της σύγκρουσης: «...θέλω να καθίσουμε και να το λύσουμε ήρεμα, να του πω πώς νιώθω...» (Σ4). Η έμφαση σε διάλογο, η πεποίθηση ότι τα προβλήματα επιλύονται καλύτερα με συζήτηση και κατανόηση συνιστούν τα βασικά κριτήρια για τη δημιουργία αυτού του

κώδικα. Στις περιπτώσεις αυτές, το άτομο θεωρεί τη συζήτηση, όχι μόνο μέσο εκτόνωσης, αλλά και δίοδο αποκατάστασης της σχέσης, μειώνοντας την ψυχολογική απόσταση που δημιουργείται από τη διαφωνία.

Απόσυρση / Μετατόπιση: Σε αντιδιαστολή με την επιδίωξη συζήτησης, κάποιοι ανέφεραν ότι μετά από μια πρώτη φάση έντασης, «...φεύγω από το χώρο, δεν συζητάω παραπέρα εάν δεν βρω λογική...» (Σ9). Η επιλογή της απομάκρυνσης φαίνεται να λειτουργεί ως μηχανισμός προστασίας ή άμυνας, ιδίως όταν το άτομο κρίνει πως δεν έχει νόημα η περαιτέρω αντιπαράθεση.

Η διαφοροποίησή της από την αποφυγή/υποχώρηση, σχετίζεται με την αιτιολόγηση: ενώ η υποχώρηση γίνεται προς χάριν της ηρεμίας της σχέσης, η μετατόπιση αναφέρεται κυρίως στην αδυναμία συνέχισης του διαλόγου λόγω «έλλειψης λογικής» ή μη εύρεσης κοινού σημείου επαφής.

Εξάρτηση από προηγούμενες εμπειρίες / οικογενειακά πρότυπα: Ένα σημαντικό κομμάτι των συνεντεύξεων τόνισε την επίδραση των βιωμάτων: «...αντιδρώ όπως η μητέρα μου, φωνάζω, εκνευρίζομαι...» (Σ7). Η ανάδειξη αυτού του κώδικα βασίστηκε στην παρατήρηση ότι οι συμμετέχοντες, συνέδεαν ευθέως τον τρόπο διαχείρισης των συγκρούσεων με πρότυπα της πατρικής οικογένειας ή εμπειρίες από το παρελθόν. Ο υπο-κώδικας αυτός έχει έντονο ερμηνευτικό χαρακτήρα, καθώς οι ίδιοι οι ερωτώμενοι, επιχειρούν να εξηγήσουν τις αντιδράσεις τους ως απόρροια κληροδοτημένων συμπεριφορών.

3. Αντιμετώπιση Κριτικής

Το τρίτο θέμα, «Αντιμετώπιση Κριτικής», επικεντρώνεται στην ψυχολογική και συμπεριφορική αντίδραση των ατόμων όταν λαμβάνουν σχόλια περί λαθών, παραλείψεων ή ανεπαρκειών τους, είτε από τον/τη σύντροφο είτε από άλλα κοντινά πρόσωπα. Η ανάλυση έδειξε, ότι υπάρχουν σαφείς διαφοροποιήσεις ανάλογα με το αν η κριτική χαρακτηρίζεται «καλόβουλη» ή «κακόβουλη», καθώς και ανάλογα με τον βαθμό οικειότητας με τον ασκούντα την κριτική.

Στεναχώρια / Απογοήτευση: Στη συγκεκριμένη υπο-κατηγορία, οι συμμετέχοντες περιέγραφαν την κριτική ως αιτία βαθιάς απογοήτευσης. Φράσεις όπως «...απογοητεύομαι και το κρατάω μέσα μου...» (Σ5) υπέδειξαν τη δυσκολία διαχείρισης της κριτικής, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις οι ερωτώμενοι τόνιζαν ότι η προέλευση (π.χ. από σύντροφο ή στενό φίλο) επιτείνει το αίσθημα θλίψης. Ως κριτήριο για τον κώδικα αυτό, χρησιμοποιήθηκε η ρητή αναφορά στο συναισθηματικό βάρος και όχι απλώς η αναφορά ότι «δεν μ' αρέσει η κριτική».

Προσπάθεια κατανόησης / Επιθυμία να δω γιατί μου το λέει: Μερικοί συμμετέχοντες έδιναν σημασία στο κίνητρο ή στη σκοπιμότητα πίσω από την κριτική, οπότε έδειχναν διάθεση ενδοσκόπησης: «...μήπως έχει δίκιο;...» (Σ9). Η καταχώριση στην κατηγορία αυτή απαιτούσε

στοιχεία ενσυναίσθησης και επιδίωξης συζήτησης, χωρίς απαραίτητα να αποδέχονται οι συμμετέχοντες ότι η κριτική είναι θεμελιωμένη. Αντιθέτως, ανέφεραν πως εξετάζουν το περιεχόμενο ώστε να καταλάβουν τη βασιμότητά του.

Αδιαφορία / Απόρριψη αν θεωρήσω κακόβουλο: Άλλοι ερωτώμενοι τόνισαν πως, στην περίπτωση που αντιλαμβάνονται την κριτική ως «κακεντρεχή ή κακόβουλη», υιοθετούν στάση αδιαφορίας. Στη φράση «...όταν δεν είναι καλόβουλο, απλώς αδιαφορώ...» (Σ2) αποτυπώνεται το πλαίσιο αυτής της υπο-θεματικής. Εδώ, κυρίαρχος παράγοντας ήταν το κίνητρο του ασκούντος την κριτική και όχι το ίδιο το περιεχόμενο. Παράλληλα, η έννοια της «απόρριψης», συνιστούσε προσφιλή τακτική, ώστε το άτομο να προστατευτεί από τον αρνητισμό.

Συζήτηση με σύντροφο / Επεξεργασία: Ένα ξεχωριστό υπο-θέμα προέκυψε, όταν οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι, ειδικά αν η κριτική πηγάζει από τον/την σύντροφο, προτιμούν να συζητήσουν το θέμα αναλυτικά: «...θα το κουβεντιάσω να καταλάβω γιατί με κριτικάρει. Αν έχει βάση, το δέχομαι...» (Σ6). Η συστηματική προσέγγιση μέσω διαλόγου, αλλά και η διάθεση αποδοχής εφόσον η κριτική διαθέτει ουσία, αποτελεί μια διαφορετική μορφή στάσης από την απλή «κατανόηση» ή «απόρριψη». Κατά την κωδικοποίηση, οι αναφορές στην «επεξεργασία», στην «παραδοχή λάθους» ή στην «αναλυτική συζήτηση» με τον/τη σύντροφο οδήγησαν στην ομαδοποίηση των περιγραφών σε αυτή την κατηγορία.

4. Έκφραση Συναισθημάτων

Η τέταρτη θεματική ενότητα, καλύπτει το πώς οι ερωτώμενοι διατυπώνουν τα συναισθήματά τους μέσα στη συζυγική σχέση, είτε αυτά είναι θετικά (στοργή, αγάπη) είτε αρνητικά (θυμός, ενόχληση). Η επιλογή στρατηγικών έκφρασης (λεκτικές ή μη λεκτικές) και η διαβάθμιση της ευκολίας αποκάλυψης συναισθημάτων αποτέλεσαν σημαντικούς άξονες για τη διαμόρφωση των υπο-θεμάτων.

Ευκολότερη έκφραση θετικών συναισθημάτων: Πολλοί ανέφεραν ότι η θετική φόρτιση εκδηλώνεται χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία: «...ένα ‘σε αγαπώ’ πιο εύκολο τώρα...» (Σ4). Η συστηματική απάντηση πολλών συνεντευξιζόμενων, ότι «νιώθουν πιο άνετα να εκφράσουν την αγάπη ή τη χαρά» αποτέλεσε τη βάση δημιουργίας αυτού του κώδικα. Επιπλέον, η εξωστρεφής διάθεση απέναντι σε θετικές στιγμές φάνηκε να ενισχύει τη σύζευξη και την επικοινωνία μέσα στη σχέση.

Δυσκολία έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων: Τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός ή η απογοήτευση, συχνά δεν διατυπώνονταν ανοιχτά. Φράση-κλειδί αποτέλεσε η «...δεν λέω εύκολα ότι θυμώνω...» (Σ5). Η αιτία αυτής της δυσκολίας, αποδόθηκε σε φόβο κλιμάκωσης, σε

προσωπικούς ενδοιασμούς ή σε πολιτισμικές/οικογενειακές αντιλήψεις που αποθαρρύνουν τη ρητή έκφραση του θυμού. Η συγκεκριμένη υπο-θεματική, υπογραμμίζει τη διαφορά μεταξύ θετικής και αρνητικής έκφρασης, τονίζοντας ότι τα άτομα αισθάνονται μεγαλύτερη άνεση να μοιραστούν ευχάριστα αισθήματα σε αντίθεση με δυσάρεστα.

Σωματική επαφή (αγκαλιά, χάδι) ή μικρές πράξεις στην καθημερινότητα: Ένα μέρος των συμμετεχόντων ανέφερε μη λεκτικές μορφές έκφρασης. Η φράση «...θα του κάνω ένα φαγητό που ξέρω ότι του αρέσει...» (Σ2), αναδεικνύει πώς κάποιος επιλέγει να μεταφέρει το συναίσθημά του μέσα από πράξεις φροντίδας. Οι χειρονομίες, όπως αγκαλιές ή χάρδια, επίσης καταγράφηκαν ως σημαντικές ενδείξεις τρυφερότητας. Για την ένταξη σε αυτό τον κώδικα, κρίθηκε απαραίτητο το άτομο να δηλώνει ρητά ότι προτιμά «πράξεις» αντί «λόγια» ή ότι αξιοποιεί κυρίως τη σωματική εγγύτητα.

Λεκτική διατύπωση (έπαινος, θετική κουβέντα): Πέρα από την ευκολία συνολικής θετικής έκφρασης, ορισμένοι συμμετέχοντες μίλησαν για μια σαφή τάση να χρησιμοποιούν επαινετικές φράσεις ή να εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους μέσω λόγου: «...του λέω κάθε μέρα ότι είναι σημαντικός...» (Σ7). Η διαφορά από την προηγούμενη υπο-θεματική έγκειται ακριβώς στη λεκτική διάσταση, όπου η υλική ή σωματική πράξη αντικαθίσταται (ή ενισχύεται) από διατυπώσεις λόγου.

Έκρηξη στις αρνητικές καταστάσεις: Μερικά άτομα παραδέχθηκαν ότι, ενώ αποφεύγουν αρχικά να εκφράσουν αρνητικά συναισθήματα, όταν αυτά συσσωρευτούν, εκδηλώνονται με έντονο τρόπο: «...αν όμως με ενοχλήσει, φωνάζω, χάνω τον έλεγχο...» (Σ3). Αυτή η υπο-θεματική αντανακλά την έννοια της «συσσώρευσης» και της «έκρηξης», όπου η μη σταδιακή ή ισορροπημένη έκφραση καταλήγει σε αιφνίδιο ξέσπασμα. Η καταχώριση εδώ βασίστηκε στη συχνή χρήση λέξεων όπως «ξεσπάω», «δεν το ελέγγω», «καταπιεζόμουν και ξαφνικά...».

5. Στάση Απέναντι στα Λάθη & Τον Εαυτό

Στην τελευταία θεματική ενότητα καταγράφονται οι τρόποι με τους οποίους οι ερωτώμενοι αντιδρούν σε σφάλματα, είτε δικά τους είτε του/της συντρόφου. Η εστίαση εδώ , αφορά τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά που ακολουθεί την αναγνώριση ενός λάθους, καθώς και τον βαθμό αυτομομφής ή κατανόησης.

Αυστηρότητα / Αυτομομφή: Ορισμένοι ερωτώμενοι, ανέφεραν ότι έχουν υψηλό επίπεδο αυτοκριτικής, ιδίως απέναντι στις δικές τους παραλείψεις: «...ήμουν πολύ αυστηρή με τον εαυτό μου, τώρα έχω χαλαρώσει λίγο...» (Σ5). Αυτός ο κώδικας , προέκυψε από εκφράσεις όπου ο συμμετέχων παραδέχεται ότι τείνει να κατηγορεί έντονα τον εαυτό του ή να φορτώνεται με

ευθύνες, ακόμη κι αν η κατάσταση δεν το απαιτεί. Η αναφορά ότι «παλιά ήμουν χειρότερη», καταδεικνύει τη σταδιακή αλλαγή των συμμετεχόντων στη στάση τους.

Δικαιολόγηση / Επιείκεια: Άλλοι ανέφεραν, ότι αρχικά προσπαθούν να βρουν εξωτερικές αιτίες ή αποδίδουν το λάθος σε συνθήκες, προτού αποδεχθούν προσωπική ευθύνη: «...στην αρχή θα τα ρίξω αλλού, θα δικαιολογηθώ, αργότερα θα παραδεχτώ...» (Σ9). Η διαδικασία αυτή δείχνει μια προσπάθεια εξομάλυνσης της εσωτερικής σύγκρουσης, καθώς οι ερωτώμενοι προτιμούν να μην αισθανθούν άμεσα ενοχές. Επιπλέον, η λέξη «επιείκεια» αναδύθηκε συχνά σε δηλώσεις που υπογραμμίζουν ότι τα άτομα δίνουν στον εαυτό τους χρόνο ή προσπαθούν να μην αυτομαστιγώνονται.

Προσπάθεια βελτίωσης / Αναζήτηση λύσεων: Μια διαφορετική στάση, περισσότερο προσανατολισμένη στη δράση, εντοπίστηκε σε διατυπώσεις όπως «...θα σκεφτώ πώς να μην ξανασυμβεί...» (Σ4). Για την ένταξη σε αυτόν τον κώδικα, απαιτήθηκε η έμφαση στην πρακτική αντιμετώπιση και στην προοδευτική εξέλιξη. Τα άτομα δεν αρκούνται στην κατανόηση του λάθους, αλλά επιχειρούν να αντλήσουν μάθημα, δείχνοντας ότι στη μελλοντική τους συμπεριφορά θα αποφύγουν την ίδια οδό.

Υποστήριξη / Κατανόηση λάθους του άλλου: Είναι εμφανές, πως κάποιοι συμμετέχοντες υιοθετούν μια φιλεύσπλαχνη στάση και απέναντι στα σφάλματα του/της συντρόφου. «...όλοι μπορούν να πέσουν έξω. «...Καθόμαστε να δούμε γιατί έγινε...» (Σ6), φανερώνει τη διάθεση για κοινή επεξεργασία ενός θέματος, αποφεύγοντας την επιθετική προσέγγιση. Η κατηγορία αυτή διαφοροποιείται από τη «Δικαιολόγηση / Επιείκεια» επειδή εστιάζει κυρίως στην αποδοχή του λάθους του άλλου, ενώ η προηγούμενη αφορά τη στάση του ίδιου του ατόμου απέναντι στον εαυτό του.

Συναισθήματα ντροπής / ενοχής όταν συμβεί δικό μου λάθος: Τέλος, η έμφαση στην αμηχανία και την αδυναμία διαχείρισης του συναισθήματος «ντροπής» διαμόρφωσε τον συγκεκριμένο κώδικα. Η φράση «...αισθάνομαι ντροπή, αποσύρομαι...» (Σ7) , υποδεικνύει ότι μόλις αντιληφθεί το άτομο ένα λάθος δικό του, διακατέχεται από έντονα αρνητικά αισθήματα και αποφεύγει οποιαδήποτε περαιτέρω συζήτηση ή διεκδίκηση. Ο κώδικας διαφοροποιήθηκε από την «Αυστηρότητα / Αυτομομφή», γιατί στην πρώτη περίπτωση η έμφαση είναι στην κριτική προς τον εαυτό, ενώ εδώ επικρατεί το αίσθημα της ντροπής που οδηγεί σε παθητική αποχώρηση.

9.7.1 Συνολική Επισκόπηση και Σύνθεση Ευρημάτων

Η συνολική εικόνα που προκύπτει από την ανάλυση αυτών των θεματικών κατηγοριών, επιβεβαιώνει την πολυπλοκότητα της συζυγικής αλληλεπίδρασης. Στην «Έκφραση Αναγκών & Επικοινωνία», οι συμμετέχοντες απεικονίζουν ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών, από ευθείες δηλώσεις και επίμονες διεκδικήσεις μέχρι αποφυγή και σιωπή. Φαίνεται ότι η εκάστοτε επιλογή συσχετίζεται τόσο με την προσωπική ιδιοσυγκρασία όσο και με τις προηγούμενες εμπειρίες επικοινωνίας μέσα στη σχέση. Η πιθανή ύπαρξη «γκρίνιας» ή άμεσης έκφρασης μπορεί να υποδηλώνει και τον βαθμό ικανοποίησης από την ποιότητα της επικοινωνίας.

Παρόμοια εύρος συναντάται και στη «Διαχείριση Συγκρούσεων», όπου οι συμμετέχοντες διαφοροποιούνται ανάλογα με το πόσο επιδιώκουν μια ήρεμη συζήτηση ή καταλήγουν σε φωνές και θυμό. Αξίζει να σημειωθεί ότι πολλοί αναφέρονται στη μάθηση από την πατρική οικογένεια και στα βιώματα της παιδικής ηλικίας ως καθοριστικούς παράγοντες. Εδώ, η σύνδεση παρελθοντικών μοτίβων συμπεριφοράς με την τωρινή στάση ενισχύει την άποψη ότι οι σχέσεις ριζώνουν σε διαγενεαλογικές επιδράσεις.

Στο ζήτημα της «Αντιμετώπισης Κριτικής», η ανάλυση επισημαίνει ποικίλους βαθμούς ευαισθησίας: από τη βαθιά απογοήτευση ως την αδιαφορία, ανάλογα με το κίνητρο της κριτικής και την εγγύτητα σχέσης με τον ασκούντα. Αναδεικνύεται έτσι η σημασία της πρόθεσης: όταν οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται ότι το σχόλιο προέρχεται από καλοπροαίρετη διάθεση, είναι πιο πιθανό να προσπαθήσουν να το ενσωματώσουν εποικοδομητικά. Αντίθετα, η «κακόβουλη» κριτική απορρίπτεται. Το γεγονός ότι μερικοί προτιμούν να συζητήσουν την κριτική με τον/την σύντροφο μαρτυρά τη φιλοδοξία τους να κατανοήσουν καλύτερα τόσο τον εαυτό όσο και τον άλλο.

Όσον αφορά την «Έκφραση Συναισθημάτων», η διαφορά ανάμεσα στην αυθόρμητη παρουσίαση θετικών συναισθημάτων και στην περιορισμένη έκφραση αρνητικών υποδηλώνει ότι ενδέχεται να υπάρχει φόβος πως τα αρνητικά θα κλονίσουν τη σχέση. Παράλληλα, η σωματική επαφή και οι μικρές πράξεις φροντίδας αναφέρονται ως δημοφιλής τρόπος επικοινωνίας της στοργής, υπενθυμίζοντας ότι η γλωσσική ικανότητα δεν είναι ο μόνος διάυλος σύνδεσης. Συχνά, οι συμμετέχοντες ομολογούν πως όταν τα αρνητικά συναισθήματα συσσωρεύονται, η έλλειψη τακτικής έκφρασης μπορεί να καταλήξει σε «έκρηξη», γεφυρώνοντας έτσι τις κατηγορίες της συναισθηματικής έκφρασης και της διαχείρισης συγκρούσεων.

Τέλος, η «Στάση Απέναντι στα Λάθη & Τον Εαυτό» επιβεβαιώνει ότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία απόψεων σχετικά με την αυτοκριτική και την ανοχή στο λάθος. Ορισμένοι είναι επιεικείς με τον εαυτό τους, άλλοι αυστηροί και επιρρεπείς σε τύψεις ή σε ντροπή. Ενδιαφέρον προκαλεί η επιθυμία μερικών να βελτιωθούν και να μάθουν μέσα από τα σφάλματα, η οποία αντικατοπτρίζει μια πιο

ώριμη αντιμετώπιση των διαπροσωπικών και προσωπικών δυσκολιών. Επιπλέον, η κατηγορία «Υποστήριξη / Κατανόηση λάθους του άλλου» αναδεικνύει τη σημασία της ενσυναίσθησης μέσα στο γάμο: όταν δηλαδή οι ερωτώμενοι επιλέγουν να σταθούν δίπλα στον/στη σύντροφο αντί να επιρρίψουν ευθύνες.

Συνολικά, η ανάλυση αναδεικνύει την πολυπλοκότητα των αλληλεπιδράσεων σε μια σχέση γάμου, όπου η επικοινωνιακή διάσταση συχνά λειτουργεί ως συνδετικός κρίκος που επηρεάζει τόσο τη διαχείριση των συγκρούσεων όσο και την έκφραση συναισθημάτων. Η κριτική και ο τρόπος που την αντιμετωπίζουν τα άτομα συνιστούν, επίσης, κλειδί για τη διατήρηση ή τη διάσπαση της ομαλότητας, δεδομένου ότι θέματα όπως η αυτοεκτίμηση, η εμπιστοσύνη και οι προηγούμενες εμπειρίες παίζουν καθοριστικό ρόλο. Τέλος, η αυτοαντίληψη και η στάση απέναντι στα λάθη φαίνεται να συνδέονται στενά με τη συνολική ικανοποίηση από τον γάμο: οι συμμετέχοντες που εμφανίζουν ισχυρή διάθεση βελτίωσης ή κατανόησης δηλώνουν συχνά μεγαλύτερη ικανοποίηση και ανθεκτικότητα.

Με βάση αυτά τα πορίσματα, καθίσταται προφανές ότι οι ποιοτικές διαστάσεις της εμπειρίας παρέχουν ένα βαθύτερο πλαίσιο ερμηνείας των ποσοτικών ευρημάτων (τα οποία επικεντρώθηκαν σε γενικά επίπεδα ικανοποίησης, διαχείρισης προβλημάτων και καθημερινής αλληλεπίδρασης). Η ανάλυση των συνεντεύξεων φανερώνει τους λόγους πίσω από τις δηλωθείσες στρατηγικές: από τη γκρίνια ως μορφή διεκδίκησης έως την αυτομομφή ως αντίδραση στο λάθος. Επιπλέον, η επίδραση παλαιότερων οικογενειακών προτύπων, η υποβόσκουσα ανασφάλεια και η σημασία της κατανόησης εντός της σχέσης αποκαλύπτουν ότι οι παντρεμένοι ενήλικες δεν λειτουργούν σε «κενό»: οι συμπεριφορές, οι ανάγκες και η σχέση τους με τον εαυτό έχουν πολυεπίπεδη προέλευση και συνεχή αλληλεπίδραση με τις εκάστοτε περιστάσεις.

Η πολυπλοκότητα αυτή υποδηλώνει επιπλέον ότι πιθανές παρεμβάσεις ή θεραπευτικές προσεγγίσεις, εφόσον στοχεύουν στη βελτίωση της συζυγικής ικανοποίησης, οφείλουν να λάβουν υπόψη όχι μόνο τις τεχνικές επικοινωνίας αλλά και τις βαθύτερες ψυχοσυναισθηματικές διεργασίες, τα σχήματα σκέψης και τα εμπεδωμένα μοτίβα συμπεριφοράς που έχουν τις ρίζες τους στην πρώιμη κοινωνικοποίηση. Ενδεικτικά, η παρότρυνση των ζευγαριών να εκφράζουν εγκαίρως τα αρνητικά συναισθήματα, πριν αυτά συσσωρευτούν, η ευαισθητοποίηση γύρω από την κριτική που ασκείται με θετικό ή αρνητικό τρόπο, καθώς και η ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης συγκρούσεων που δεν οδηγούν σε αποχώρηση ή σε υπερβολικές φωνές, μπορούν να ενισχύσουν την ποιότητα της σχέσης. Ομοίως, η αλλαγή της στάσης απέναντι στα λάθη, από τιμωρητική ή γεμάτη ενοχές σε πιο επιεική ή προσανατολισμένη στην εξεύρεση λύσεων, φαίνεται να συνεισφέρει σε ένα κλίμα αμοιβαίας αποδοχής και προσωπικής ανάπτυξης. Σε αρκετές συνεντεύξεις, μάλιστα, προέκυψε ότι η

αυτοεικόνα εντός του γάμου μπορεί να επηρεαστεί θετικά όταν ο/η σύντροφος δείχνει κατανόηση και αναγνώριση της προσπάθειας διόρθωσης ενός λάθους. Έτσι, η απογοήτευση και η ντροπή αντικαθίστανται από αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας. Αυτό επιβεβαιώνει τον ρόλο της συζυγικής σχέσης ως πλαίσιο εντός του οποίου όχι μόνο η επικοινωνία αλλά και η αυτοεκτίμηση μπορεί να καλλιεργηθεί.

Σε ένα γενικότερο επίπεδο, κάθε υπο-θέμα εμπλουτίζει την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς: οι στρατηγικές έκφρασης αναγκών και συναισθημάτων, οι τεχνικές αποφυγής ή επίλυσης συγκρούσεων και η αντίδραση στην κριτική μπορούν να θεωρηθούν και ως ατομικά χαρακτηριστικά που μεταφέρονται διαχρονικά από τον ένα ρόλο ζωής στον άλλο (π.χ. από την πατρική οικογένεια στη νέα οικογένεια). Η θεματική ανάλυση αναδεικνύει ότι αυτά τα σχήματα είναι ρευστά, μεταβαλλόμενα ανάλογα με το πλαίσιο, αλλά και με τον βαθμό επίγνωσης που αναπτύσσουν τα άτομα.

Συμπερασματικά, τα ποιοτικά ευρήματα του πίνακα επιβεβαιώνουν ότι η αναγνώριση των μοτίβων στις συζυγικές σχέσεις προϋποθέτει λεπτομερή διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι διαχειρίζονται τις διαφορετικές πτυχές της αλληλεπίδρασης. Η κάθε θεματική κατηγορία παρέχει μια σαφή εικόνα για τα κοινά χαρακτηριστικά στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων και επισημαίνει ταυτοχρόνως τις διακυμάνσεις που υφίστανται στον τρόπο σκέψης και πράξης. Η προβολή ή η συγκάλυψη αναγκών, η ειρηνική ή οξυμένη επίλυση συγκρούσεων, η εποικοδομητική ή μη προσέγγιση της κριτικής, η ευκολία ή δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων και η σκληρότητα ή κατανόηση απέναντι στα λάθη συμπλέκονται σε ένα ενιαίο πλαίσιο, καθορίζοντας εντέλει τόσο την ποιότητα του γάμου όσο και την αίσθηση ικανοποίησης που απολαμβάνουν οι σύζυγοι.

Από την οπτική της θεματικής ανάλυσης, η τελική εντύπωση είναι ότι η ατομική προδιάθεση (όπως η τάση για αυτομομφή, η άνεση στο να εκφράζει κανείς το παράπονό του ή η αποφυγή συγκρούσεων) συνδέεται στενά με το κοινωνικό/οικογενειακό υπόβαθρο, τις εμπειρίες από το παρελθόν και την τωρινή δυναμική του γάμου. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τις αντιδράσεις τους ως μη βοηθητικές (π.χ. «θέλω να το αλλάξω, αλλά φωνάζω όπως η μητέρα μου») και εκφράζουν την ανάγκη προσωπικής εξέλιξης. Αυτή η παραδοχή αναδεικνύει πόσο πολύπλοκη είναι η αλλαγή των καθιερωμένων μοτίβων και πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν η αυτογνωσία και η αμοιβαία κατανόηση μεταξύ των συντρόφων.

Έτσι, ο πίνακας των θεμάτων καταδεικνύει ότι το βασικό νήμα που διαπερνά όλες τις ενότητες είναι η επικοινωνία και η αμοιβαιότητα: ασχέτως αν το ζευγάρι επιλέγει να επικοινωνεί άμεσα ή έμμεσα, να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις με ήρεμο ή έντονο τρόπο, να αντιμετωπίζει την κριτική με ψυχραιμία ή απογοήτευση, και να προσεγγίζει τα λάθη με αυτοσυγχώρεση ή αυστηρότητα, αυτό

που τελικά φαίνεται να συμβάλλει στην ευημερία της σχέσης είναι η ικανότητα των δύο μελών να διατηρούν μια στοιχειώδη αμοιβαία ανατροφοδότηση. Τόσο η θετική ανατροφοδότηση (επαίνους και εκδήλωσης αγάπης) όσο και η αρνητική (κριτική, θυμός) όταν γίνεται με τρόπο ανοιχτό και όχι καταστροφικό, μπορεί να μετατραπεί σε ευκαιρία ενίσχυσης της συναισθηματικής εγγύτητας.

Με άλλα λόγια, η ανάλυση έδειξε ότι η παρουσία ή η απουσία δομημένης, υγιούς επικοινωνίας σε όλα τα παραπάνω επίπεδα (ανάγκες, συγκρούσεις, συναισθήματα, λάθη) επηρεάζει σημαντικά τον βαθμό ικανοποίησης των παντρεμένων ατόμων. Από την κρυφή έκφραση των επιθυμιών μέσω γκρίνιας, έως τις κορυφώσεις θυμού σε αθροισμένες διαφωνίες και τη συστολή λόγω ντροπής για προσωπικές αδυναμίες, καθίσταται σαφές ότι οι εσωτερικές διεργασίες που περιγράφουν οι συμμετέχοντες συνδιαμορφώνουν τα θεμέλια της συζυγικής σχέσης.

Επομένως, το υλικό που αναδείχθηκε από τις συνεντεύξεις, όπως έχει αποτυπωθεί αναλυτικά στους κώδικες και στα υπο-θέματα του πίνακα, επιτρέπει μια εις βάθος κατανόηση της ποιότητας των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων στα ζευγάρια. Παράλληλα, προοικονομεί πεδία μελλοντικής διερεύνησης ή ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων, όπου θα μπορούσε να ενισχυθεί η αυθεντική έκφραση αναγκών, η υγιής διαχείριση συγκρούσεων και η λειτουργική αντιμετώπιση των λαθών, προάγοντας έτσι μια πιο ικανοποιητική κοινή ζωή.

10. Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα επιδίωξε να αναδείξει τον ρόλο των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων (ΠΔΣ), στη διαμόρφωση κρίσιμων παραμέτρων της συζυγικής ζωής, καθώς και να ανιχνεύσει, μέσα από ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους, τους τρόπους με τους οποίους τα παντρεμένα ζευγάρια (ετερόφυλοι σύντροφοι, εν προκειμένω) αλληλεπιδρούν, επιλύουν προβλήματα και προσλαμβάνουν την καθημερινή τους συνύπαρξη. Η σύνθεση των πορισμάτων από την ποσοτική ανάλυση (συσχετισμοί Pearson μεταξύ μεταβλητών, όπως η Ικανοποίηση από τον Γάμο, ο αριθμός των Προβλημάτων και οι Αρνητικές/Θετικές καθημερινές αλληλεπιδράσεις) με την ποιοτική θεματική ανάλυση (ημιδομημένες συνεντεύξεις) επιτρέπει μια σφαιρική ερμηνεία των παραγόντων που καθορίζουν τη συζυγική εμπειρία.

Το κεφάλαιο της συζήτησης οργανώνεται σε ενότητες, ώστε να παρουσιαστούν (α) τα ποσοτικά ευρήματα και το κατά πόσο επιβεβαιώνουν ή απορρίπτουν τις διατυπωμένες υποθέσεις, (β) ο τρόπος με τον οποίο τα ποιοτικά αποτελέσματα συμπληρώνουν την κατανόηση των παραπάνω, (γ) η σύγκριση των ευρημάτων με τη σχετική βιβλιογραφία και (δ) οι προεκτάσεις, περιορισμοί και πιθανές κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα.

10.1 Σχέση ΠΔΣ και Ικανοποίησης από τον Γάμο: Ερμηνεία Ποσοτικών Ευρημάτων

Η πρώτη υπόθεση της μελέτης προέβλεπε ότι «τα παντρεμένα άτομα με υψηλές βαθμολογίες στα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα θα εμφανίζουν χαμηλότερη ικανοποίηση από τον γάμο». Τα αποτελέσματα της επαγωγικής ανάλυσης (Πίνακας 9) κατέδειξαν ότι και οι 18 διαστάσεις των ΠΔΣ συσχετίζονται αρνητικά με την Ικανοποίηση από τον Γάμο σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο ($p < 0.05$). Οι ισχυρότερες αρνητικές συσχετίσεις εντοπίστηκαν για την «Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση» ($r = -0.511$) και τη «Συναισθηματική Στέρηση» ($r = -0.469$). Αντιθέτως, οι πιο αδύναμες —αλλά παρόλα αυτά σημαντικές— συσχετίσεις σημειώθηκαν με την «Ανεπαρκή Αυτοπειθαρχία» ($r = -0.217$) και την «Τιμωρητικότητα» ($r = -0.241$).

Το παραπάνω εύρημα επιβεβαιώνει την πρώτη υπόθεση. Οι συμμετέχοντες που συγκέντρωσαν υψηλές βαθμολογίες σε ένα ή περισσότερα ΠΔΣ, δήλωναν γενικώς χαμηλότερη ικανοποίηση από τον γάμο τους. Το γεγονός ότι οι μεγαλύτερες αρνητικές συσχετίσεις συναντώνται στη «Συναισθηματική Στέρηση» και την «Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση» είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον, διότι και τα δύο σχήματα εμπίπτουν στον τομέα «Αποσύνδεση/Απόρριψη» (σύμφωνα με την τυπολογία του Young). Αυτά τα δύο σχήματα αντικατοπτρίζουν βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις, ότι το άτομο δεν μπορεί να στηριχθεί στη συναισθηματική διαθεσιμότητα του/της συντρόφου του ή νιώθει διαρκώς διαφορετικό/μη αποδεκτό από την κοινωνική ομάδα. Φαίνεται, λοιπόν, ότι όταν απουσιάζει η αίσθηση ασφαλούς συναισθηματικής σχέσης ή συντροφικότητας, η ικανοποίηση από τον γάμο υποβαθμίζεται σημαντικά.

Σε συμφωνία με τη διεθνή βιβλιογραφία, οι προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει τη σταθερή αρνητική συσχέτιση μεταξύ ΠΔΣ και συζυγικής ικανοποίησης (π.χ. McDermott, 2008 ; Eftekhari et al. 2018 ; Daciana & Rusu, 2012). Ειδικότερα, μελέτες όπως του Altun (2015), υπογράμμισαν ότι, μεταξύ άλλων, η «Συναισθηματική Στέρηση» και η «Κοινωνική Απομόνωση» αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες για μειωμένη συζυγική προσαρμογή. Άλλες εργασίες (π.χ. Dumitrescu & Rusu, 2012) ανέδειξαν επίσης τον ρόλο του ευρύτερου τομέα «Αποσύνδεσης/Απόρριψης» ως τον πιο ισχυρό προβλεπτικό δείκτη χαμηλής ικανοποίησης. Έτσι, τα δικά μας πορίσματα επιβεβαιώνουν πλήρως την προϋπάρχουσα επιστημονική συζήτηση.

Πέραν αυτής της γενικής εικόνας, η συσχέτιση ήταν σημαντική για όλες ανεξαιρέτως τις διαστάσεις των ΠΔΣ —κάτι που τονίζει την πολυπαραγοντική φύση της γνωστικής παραμόρφωσης στο πλαίσιο της έγγαμης ζωής. Η «Ελαττωματικότητα/Ντροπή», η «Εγκατάλειψη/Αστάθεια» ή η «Υποτακτικότητα», για παράδειγμα, μπορεί να οδηγούν τον/την σύζυγο σε συμπεριφορές χαμηλής

διεκδίκησης, αυξημένης καχυποψίας ή πληθώρα άλλων δυσπροσαρμοστικών αντιδράσεων, οι οποίες, κατά περίπτωση, επηρεάζουν αρνητικά τη συνολική θεώρηση του γάμου.

10.2 Σχέση ΠΔΣ και Προβλημάτων: Επαλήθευση ή Απόρριψη της Δεύτερης Υπόθεσης

Η **δεύτερη υπόθεση** ανέμενε ότι «τα παντρεμένα άτομα με υψηλές βαθμολογίες στα ΠΔΣ θα εμφανίζουν περισσότερα προβλήματα στη συζυγική τους σχέση». Ως δείκτης των προβλημάτων χρησιμοποιήθηκε τόσο ο αριθμός των αναφερόμενων προβλημάτων (καταγεγραμμένος στον Πίνακα 6) όσο και η αίσθηση σοβαρότητας/άγχους που συνοδεύει αυτά τα προβλήματα. Στον Πίνακα 9, η μεταβλητή «Πλήθος αναφερόμενων προβλημάτων» συσχετίστηκε θετικά με κάποιες μόνο από τις διαστάσεις των ΠΔΣ και όχι με όλες. Πιο συγκεκριμένα, οι σημαντικές θετικές συσχετίσεις ήταν:

- «Μη ανεπτυγμένος Εαυτός» ($r = 0.223$)
- «Ανελαστικά Πρότυπα/Υπερβολική Κριτική» ($r = 0.265$)
- «Αυτονόητο Δικαίωμα/Μεγαλείο» ($r = 0.246$)
- «Αναζήτηση Επιδοκimasίας/Αναγνώρισης» ($r = 0.307$)

Οι υπόλοιπες 14 διαστάσεις δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον αριθμό προβλημάτων. Κατά συνέπεια, ενώ η **δεύτερη υπόθεση** προέβλεπε γενικά ότι ο υψηλός βαθμός ΠΔΣ σχετίζεται με αυξημένα προβλήματα, τα αποτελέσματα την επιβεβαιώνουν μόνο κατά ένα μέρος.

Η θετική συσχέτιση μεταξύ «Αναζήτησης Επιδοκimasίας/Αναγνώρισης» και «Πλήθους προβλημάτων» ήταν η ισχυρότερη ($r = 0.307$), ενώ η αμέσως επόμενη αφορούσε τα «Ανελαστικά Πρότυπα» ($r = 0.265$). Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι συγκεκριμένες διαστάσεις ΠΔΣ, ίσως οδηγούν στην ανάδυση περισσότερων προβλημάτων, πιθανώς επειδή συνδέονται με αυξημένο άγχος επίδοσης, ακαμψία προσδοκιών, υψηλές απαιτήσεις από τον/τη σύντροφο ή έλλειψη συμβιβασμού. Αντιθέτως, άλλα ΠΔΣ (π.χ. «Εγκατάλειψη/Αστάθεια» ή «Ελαττωματικότητα/Ντροπή») φαίνεται να μην σχετίζονται στατιστικά με περισσότερα δηλωμένα προβλήματα —κάτι που δεν σημαίνει ότι δεν προκαλούν δυσaréσκεια, αλλά ενδεχομένως ότι τα άτομα αυτά αποφεύγουν να τα χαρακτηρίζουν ρητά ως προβλήματα ή ότι τα προβλήματα εκφράζονται περισσότερο μέσω εσωτερικής οδύνης και χαμηλότερης ικανοποίησης και όχι με διαρκή σύγκρουση για πολλά θέματα.

Διάφορες προγενέστερες μελέτες, όπως η μεγάλη διαχρονική έρευνα των Amato και Rogers (1997), ανέδειξαν την ύπαρξη συγκεκριμένων περιοχών προβλημάτων (π.χ. διαχείριση πόρων, απιστία, θυμός), οι οποίες σχετίζονται με τη δυσαρμονία ή και το διαζύγιο. Ωστόσο, οι μηχανισμοί μέσω

των οποίων τα ΠΔΣ αυξάνουν ή δεν αυξάνουν τον αριθμό των συγκρούσεων είναι πολύπλοκοι. Η παρούσα μελέτη προσφέρει μια **περιορισμένη επιβεβαίωση**: οι συμμετέχοντες που εμφανίζουν έντονα σχήματα όπως «Αναζήτηση Επιδοκimasίας» ή «Αυτονόητο Δικαίωμα» είναι πιθανότερο να θεωρούν περισσότερα ζητήματα ως προβληματικά. Ενδέχεται, παραδείγματος χάριν, ένα άτομο με πολύ ψηλά «Ανελαστικά Πρότυπα» να «μετρά» κάθε απόκλιση από το ιδεατό ως πρόβλημα, οδηγώντας σε περισσότερες αναφορές δυσλειτουργιών.

Συνολικά, η **δεύτερη υπόθεση** δεν επιβεβαιώθηκε καθολικά, αλλά **μερικώς**: ορισμένα μόνο σχήματα σχετίζονται με τον αριθμό των προβλημάτων, κάτι το οποίο διευρύνει τη σύγχρονη συζήτηση γύρω από τους μηχανισμούς μέσω των οποίων τα ΠΔΣ προκαλούν διαπροσωπικές εντάσεις. Η εξήγηση μπορούμε να θεωρήσουμε ότι εδράζεται στο είδος του κάθε σχήματος : κάποια ενισχύουν την τάση του ατόμου να εντοπίζει ασυμβατότητες και να «εκλαμβάνει» πολλά πράγματα ως προβλήματα, ενώ άλλα πιθανώς οδηγούν σε εσωστρέφεια και σε μείωση της αυτο-καταγγελίας των ζητημάτων.

10.3 Σχέση ΠΔΣ και Καθημερινών Αλληλεπιδράσεων

Η **τρίτη υπόθεση** εξέταζε τη σχέση ανάμεσα στα ΠΔΣ και στις θετικές/αρνητικές αλληλεπιδράσεις στον γάμο. Συγκεκριμένα, υποστηριζόταν ότι «οι υψηλές βαθμολογίες στα ΠΔΣ θα συσχετίζονται αρνητικά με τις θετικές καθημερινές αλληλεπιδράσεις και θετικά με τις αρνητικές». Παρ' ότι η μελέτη εστίασε κυρίως στην «Αρνητική Αλληλεπίδραση» (όπως αυτή ορίστηκε στην κλίμακα), τα δεδομένα έδειξαν ισχυρή θετική συσχέτιση ($p < 0.05$) μεταξύ και των 18 ΠΔΣ και της «Αρνητικής Αλληλεπίδρασης». Οι πιο αδύναμες συσχετίσεις με την Αρνητική Αλληλεπίδραση βρέθηκαν στις διαστάσεις «Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος/Αυτοπειθαρχία» ($r = 0.196$) και «Τιμωρητικότητα» ($r = 0.240$), ενώ οι πιο ισχυρές ήταν στη «Συναισθηματική Στέρηση» ($r = 0.554$) και την «Εγκατάλειψη/Αστάθεια» ($r = 0.514$).

Παράλληλα, βρέθηκε ότι η Ικανοποίηση από τον Γάμο συσχετίζεται αρνητικά ($r = -0.698$) με την Αρνητική Αλληλεπίδραση, γεγονός που υπογραμμίζει ότι εκείνοι που δηλώνουν έντονα αρνητικά επεισόδια και συμπεριφορές στην καθημερινότητα, τείνουν επίσης να αξιολογούν χαμηλότερα τον γάμο τους. Αυτό το εύρημα ταυτίζεται απολύτως με τη θεωρία ότι η συζυγική επικοινωνία και ο τρόπος επίλυσης συγκρούσεων αποτελούν πρωτεύοντα παράγοντα της ποιότητας μιας σχέσης (Lavner, Karney, & Bradbury, 2013).

Όσον αφορά τη **θετική αλληλεπίδραση**, στην παρούσα στατιστική ενότητα δεν μετρήθηκε άμεσα η συσχέτιση με τα ΠΔΣ σε μορφή πίνακα (τουλάχιστον δεν παρουσιάστηκε στον πίνακα 9). Εντούτοις, από τη μεγάλη αρνητική συσχέτιση μεταξύ ΠΔΣ και συνολικής ικανοποίησης, σε

συνδυασμό με την εδραιωμένη άποψη ότι η θετική επικοινωνία συνδέεται με αυξημένη συζυγική ικανοποίηση (Dainton, 2015), συνάγεται —και επιβεβαιώνεται από τη βιβλιογραφία— ότι άτομα με υψηλά ΠΔΣ τείνουν να δυσκολεύονται στην υγιή, θετική αλληλεπίδραση. Άρα, η **τρίτη υπόθεση** εδραιώνεται πλήρως στη διάσταση που αφορά την αρνητική αλληλεπίδραση, και έμμεσα επιβεβαιώνεται ότι το αντίστροφο ισχύει για τη θετική.

Η συγκεκριμένη σχέση φωτίζει πώς τα ΠΔΣ μπορεί να οδηγούν σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές, όπως φωνές, ενίσχυση συγκρούσεων ή διαρκή καχυποψία, περιορίζοντας τη δυνατότητα του ατόμου να ανταποκριθεί με φροντίδα και υποστήριξη. Όπως δείχνουν ορισμένες μελέτες (π.χ. Chatav & Whisman, 2009), η ενεργοποίηση ΠΔΣ στο πλαίσιο διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης μπορεί να γεννήσει έναν φαύλο κύκλο: ο σύζυγος με υψηλή «Συναισθηματική Στέρηση» ερμηνεύει διαρκώς τις πράξεις του/της συντρόφου ως «αδιάφορες» ή «εχθρικές», ανταποκρίνεται με απόσυρση ή παράπονο και αυτό εντείνει την αρνητικότητα στη σχέση.

10.4 Ενσωμάτωση Ποιοτικών Ευρημάτων

Παράλληλα με τα ποσοτικά στοιχεία, η παρούσα μελέτη συνέλεξε και ανέλυσε ποιοτικά δεδομένα, χρησιμοποιώντας ημιδομημένες συνεντεύξεις. Η θεματική ανάλυση οδήγησε στην ανάδειξη πέντε κεντρικών θεμάτων: (α) Έκφραση Αναγκών & Επικοινωνία, (β) Διαχείριση Συγκρούσεων, (γ) Αντιμετώπιση Κριτικής, (δ) Έκφραση Συναισθημάτων και (ε) Στάση απέναντι στα Λάθη & Τον Εαυτό. Οι δηλώσεις των συμμετεχόντων φωτίζουν ακριβώς εκείνα τα στοιχεία της συζυγικής αλληλεπίδρασης που, σύμφωνα με τα ποσοτικά ευρήματα, συνδέονται με τα ΠΔΣ:

1. Έκφραση Αναγκών & Επικοινωνία

- ο Οι κώδικες της «Μη έκφρασης / Αναβολής» και της «Γκρίνιας» μπορούν να συνδεθούν άμεσα με ΠΔΣ όπως η «Συναισθηματική Στέρηση» ή η «Εγκατάλειψη/Αστάθεια». Τα άτομα που θεωρούν πως «δεν θα βρουν ανταπόκριση» ή «εγκαταλείπονται» συχνά αναπτύσσουν παθητικό-επιθετική προσέγγιση (γκρίνια) ή επιλέγουν να σιωπούν. Αυτό ενισχύει την αρνητική αλληλεπίδραση.
- ο Η «Επίμονη συζήτηση / Επιμονή» ενδεχομένως να συνδέεται με σχήματα όπως το «Αυτονόητο Δικαίωμα / Μεγαλείο» ή «Ανελαστικά Πρότυπα», όπου το άτομο επιδιώκει με κάθε τρόπο την ικανοποίηση των δικών του στάνταρ.

2. Διαχείριση Συγκρούσεων

- ο Η εμφάνιση συμπεριφορών αποφυγής ή υποχώρησης ταιριάζει με σχήματα που οδηγούν σε φόβο εγκατάλειψης ή χαμηλή αυτοπεποίθηση (π.χ. «Ελαττωματικότητα/Ντροπή», «Υποτακτικότητα»).
- ο Οι έντονες εκρήξεις (φωνές, θυμός) συχνά συναντώνται σε άτομα με σχήματα «Εγκατάλειψης/Αστάθειας» «Τιμωρητικότητας» ή «Αυτονόητου Δικαιώματος» . Ακόμα, η «Εξάρτηση από οικογενειακά πρότυπα» παραπέμπει στο γνωσιακό υπόβαθρο (μέσα από το οποίο έχει αφομοιώσει κάποιος παρόμοιες συμπεριφορές) που περιγράφεται στη βιβλιογραφία (Young et al. 2003).

3. Αντιμετώπιση Κριτικής

- ο Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιδρούν σε μια κριτική —είτε με στεναχώρια/απογοήτευση είτε με αδιαφορία— μπορεί να αντικατοπτρίζει σχήματα όπως «Καχυποψία/Κακοποίηση» (πεποίθηση ότι η κριτική κρύβει κακόβουλη πρόθεση) ή «Ελαττωματικότητα/Ντροπή» (έντονη ευαλωτότητα) και πιθανόν με το σχήμα «Υποταγής» .
- ο Επίσης, η «Προσπάθεια κατανόησης» μπορεί να συνδέεται με σχετικά πιο επεξεργασμένες μορφές αντιμετώπισης (πιθανώς λιγότερο επηρεασμένες από ακραία σχήματα), όπου το άτομο διατηρεί τη δεκτικότητα στην κριτική.

4. Έκφραση Συναισθημάτων

- ο Τα ευρήματα ότι πολλοί δυσκολεύονται να εκφράσουν αρνητικά συναισθήματα και καταφεύγουν σε «έκρηξη» εάν αυτά συσσωρευτούν, υποδηλώνουν μια πιθανή συσχέτιση με την «Συναισθηματική Αναστολή» ή την «Υποτακτικότητα».
- ο Η σωματική επαφή ή οι μικρές πράξεις φροντίδας εμφανίζονται πιο άφθονες σε ζευγάρια που χαρακτηρίζονται από λιγότερη καχυποψία, κάτι που συμφωνεί με το εύρημα ότι η «Καχυποψία/Κακοποίηση» ευνοεί την αρνητική αλληλεπίδραση.

5. Στάση απέναντι στα Λάθη & Τον Εαυτό

- ο Η «Αυστηρότητα/Αυτομομφή» και τα αισθήματα ντροπής εναρμονίζονται με σχήματα τύπου «Ελαττωματικότητα/Ντροπή» και «Τιμωρητικότητα».
- ο Η «Δικαιολόγηση / Επιείκεια» ή η «Προσπάθεια βελτίωσης / Αναζήτηση λύσεων» εμφανίζονται, αντιθέτως, λιγότερο δυσπροσαρμοστικές. Άτομα με τέτοια προσέγγιση —δηλαδή μια πιο ρεαλιστική πρακτική αντιμετώπιση— δείχνουν πιθανώς χαμηλότερα επίπεδα δυσλειτουργίας στα σχήματά τους.

Γενικά, η ποιοτική ανασύνθεση υποστηρίζει ότι εκείνοι οι συμμετέχοντες που επιλέγουν *μη εποικοδομητικούς* τρόπους έκφρασης (γκρίνια, σιωπή, αποφυγή, θυμό) είναι πιθανότερο να βιώνουν έντονες γνωστικές στρεβλώσεις και σχήματα, επηρεάζοντας την καθημερινή πορεία του γάμου τους. Αυτή ακριβώς η διαδικασία είχε ήδη τεκμηριωθεί από προγενέστερες μελέτες περί επικοινωνιακών προτύπων ζευγαριών (Gottman & Levenson, 2000 ; Khatamsaz et al. 2016) και περί σχέσης ΠΔΣ με διαπροσωπικές διαμάχες (Zolfaghari et al. 2008).

10.5 Σύνδεση των Ευρημάτων με το Θεωρητικό Πλαίσιο (Γνωστική Προσέγγιση)

Από τις βιβλιογραφικές αναφορές καθίσταται σαφές ότι η γνωστική θεωρία (Beck, Ellis, Young), όπως εφαρμόζεται στις συζυγικές σχέσεις, τονίζει τον ρόλο των ατομικών γνωστικών δομών στη δημιουργία και τη συντήρηση της σχέσης. Ο Beck (στο Χάιντς, 2012), περιέγραψε πώς «λανθασμένοι χειρισμοί» της αλληλεπίδρασης οφείλονται σε μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις. Ο Ellis (1986), συνέδεσε τις «παράλογες πεποιθήσεις» με την έλλειψη ευελιξίας στη συζυγική συμβίωση, ενώ οι Baucorn και συνεργάτες (1989), επικεντρώθηκαν στο πώς οι γνωστικές αποδόσεις και προσδοκίες επηρεάζουν την ερμηνεία της συζυγικής συμπεριφοράς.

Ο Young ειδικότερα, με την έννοια των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων, πρόσφερε μια συστηματική ομπρέλα για τις πιο επίμονες και διαβρωτικές πεποιθήσεις σχετικά με τον εαυτό, τους άλλους και τη σχέση. Τα πορίσματα της έρευνάς μας, συνεπικουρούμενα από τα ευρήματα παλαιότερων μελετών (McDermott, 2008 ; Eftekhari et al. 2018), αποδεικνύουν ότι όσο ισχυρότερη είναι η δύναμη των ΠΔΣ, τόσο περισσότερο υποβαθμίζεται η γενική ικανοποίηση, εντείνεται η αρνητική αλληλεπίδραση και ενίοτε (ανάλογα με το περιεχόμενο του σχήματος) αυξάνονται τα «προβλήματα». Αυτός ο φαύλος κύκλος επιβεβαιώνει τη θέση του Young, ότι τα ΠΔΣ εμποδίζουν την προσαρμοστική επεξεργασία πληροφοριών και οδηγούν σε διαστρεβλώσεις και αμυντικές στάσεις (παράδοση στο σχήμα, υπεραναπλήρωση ή αποφυγή).

Η σύνδεση με τα πορίσματα των ημιδομημένων συνεντεύξεων επιτρέπει να δειχθεί πώς, πίσω από τις αφηγήσεις περί «γκρίνιας», «μη επικοινωνίας» ή «έκρηξης», βρίσκονται δομές σκέψης, που ουσιαστικά εμποδίζουν την εποικοδομητική επίλυση. Σε αυτή τη γραμμή, η έρευνα δείχνει ότι η Θεραπεία Σχήματος (Young et al. 2003) μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία, να μετριάσει συγκρούσεις και να ενισχύσει τη συζυγική ικανοποίηση (Aghaei et al. 2021).

10.6 Ειδικές Ερμηνείες για το Δείγμα της Έρευνας

Οφείλουμε να σημειώσουμε ότι το δείγμα περιελάμβανε κυρίως γυναίκες (76.9%), ενώ περίπου το 80% ήταν απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (πολλοί με μεταπτυχιακό ή διδακτορικό). Αυτά τα δημογραφικά, πιθανώς επηρεάζουν τη γενίκευση των αποτελεσμάτων, διότι άτομα με υψηλό εκπαιδευτικό επίπεδο μπορεί να παρουσιάζουν διαφορετικές πρακτικές επικοινωνίας ή να είναι πιο εξοικειωμένα με την αυτοπαρατήρηση. Επίσης, η πλειονότητα δεν είχε λάβει προηγουμένως συμβουλευτική υποστήριξη για θέματα σχέσης. Δεν σημαίνει ότι το δείγμα δεν αντιμετώπιζε προβλήματα· αντιθέτως, αναφέρθηκαν πλείστα θέματα, αλλά μπορεί ο τρόπος αντιμετώπισής τους να διαφέρει από ζευγάρια με χαμηλότερο εκπαιδευτικό υπόβαθρο.

Επιπλέον, η μέση διάρκεια του γάμου ήταν 16,12 έτη, άρα πολλοί βρίσκονταν σε μεσαία ή μεταγενέστερα στάδια του κύκλου ζωής (διόλου ευκαταφρόνητο ποσοστό είχε δύο παιδιά). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (Jose & Alfons, 2007 ; Mirecki et al. 2013), η αρνητική επίδραση της γονεϊκότητας ή του χρόνου μπορεί να εκφραστεί με πιο αρνητικές αξιολογήσεις του γάμου, κάτι που ίσως δικαιολογεί τη μέση τιμή Ικανοποίησης ~7.50 (σε κλίμακα 1-10), δηλαδή όχι εξαιρετικά υψηλή.

10.7 Ερμηνεία Ειδικών Θεμάτων: Πολλά Προβλήματα, αλλά Χαμηλή Επίγνωση Σχημάτων

Παρατηρήθηκε από την περιγραφική ανάλυση (Πίνακας 6) ότι μόλις το 16.7% των συμμετεχόντων ανέφερε πως δεν είχε απολύτως κανένα πρόβλημα. Το 83.3% λοιπόν ανέφερε τουλάχιστον ένα, και συχνά περισσότερα προβλήματα. Ωστόσο, μόνο οι τέσσερις διαστάσεις των ΠΔΣ συσχετίστηκαν με τον αριθμό αυτών των προβλημάτων. Μία πιθανή ερμηνεία είναι ότι οι υπόλοιπες διαστάσεις των ΠΔΣ, τείνουν να εκφράζονται κυρίως ως εσωτερική δυσαρέσκεια ή αρνητική αλληλεπίδραση, και όχι ως πολλαπλά «αντικειμενικά» προβλήματα. Για παράδειγμα, ένα άτομο με «Συναισθηματική Στέρση», μπορεί να μην ταξινομεί την έλλειψη τρυφερότητας σε μία επίσημη λίστα «προβλημάτων», αλλά να δυστυχεί ή να απογοητεύεται. Αυτή η αντίθεση πιθανώς εξηγεί και τις εντυπώσεις από τις συνεντεύξεις, όπου πολλοί αναφέρουν ότι κλείνονται στον εαυτό τους (μη έκφραση, μη διεκδίκηση), άρα δεν δημιουργούν ανοιχτές συγκρούσεις.

Συνεπώς, η παρούσα ανάλυση ανέδειξε μια πτυχή: τα ΠΔΣ δεν οδηγούν απαραίτητα σε ποσοτικά περισσότερα προβλήματα, αλλά σε ποιοτικά δυσπροσαρμοστικές διαδρομές, οι οποίες μπορούν να μειώσουν την ψυχολογική ικανοποίηση και να αυξήσουν την αρνητική αλληλεπίδραση. Αυτό ενισχύει το επιχείρημα ότι η αντιμετώπιση των ΠΔΣ δεν αφορά αποκλειστικά την «επίλυση

θεμάτων» (π.χ. οικονομικών, σεξουαλικών), αλλά και τη ριζική αλλαγή των γνωστικών σχημάτων, ώστε το άτομο να ερμηνεύει τη σχέση με πιο ευέλικτο τρόπο.

10.8 Εφαρμογές και Προοπτικές Παρεμβάσεων

Τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι η Θεραπεία Ζεύγους, οφείλει να δώσει βαρύτητα στην τροποποίηση των γνωστικών παραμορφώσεων που περιγράφονται στα ΠΔΣ, σε συνδυασμό με την ενίσχυση θετικών, λειτουργικών επικοινωνιακών προτύπων. Ειδικά για ζευγάρια που εμφανίζουν υψηλό τομέα «Αποσύνδεσης/Απόρριψης», οι παρεμβάσεις θα πρέπει να ενισχύουν την ασφαλή συναισθηματική επικοινωνία (Young et al. 2003). Τα δεδομένα έδειξαν ότι η «Συναισθηματική Στέρηση» και η «Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση» είναι καίριοι παράγοντες που δυναμιτίζουν την εγγύτητα και υποσκάπτουν την ικανοποίηση.

Παράλληλα, η διαχείριση προβλημάτων μπορεί να επικεντρωθεί σε σχήματα «Ανελαστικών Προτύπων» και «Αναζήτησης Επιδοκιμασίας», καθότι συνδέονται ευθέως με το πλήθος προβληματικών ζητημάτων. Πρακτικά, ένας θεραπευτής σχήματος μπορεί να εργαστεί με το ζευγάρι ώστε να αμβλύνει τις υπερβολικά υψηλές απαιτήσεις (π.χ. «πρέπει όλα να γίνονται τέλεια») και να τροποποιήσει την ανάγκη του ατόμου για συνεχή αναγνώριση από τον/τη σύντροφο. Η μειωμένη αποδοχή από τον/την σύζυγο σε ορισμένες περιστάσεις, δεν σημαίνει αυτομάτως ότι η σχέση είναι προβληματική, ωστόσο τα δυσλειτουργικά σχήματα ωθούν το άτομο να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά του συντρόφου ως απαξίωση.

Όσο για την αρνητική αλληλεπίδραση, το γεγονός ότι όλες οι διαστάσεις ΠΔΣ συσχετίζονται θετικά μαζί της, αναδεικνύει την ανάγκη συστημικών παρεμβάσεων, όπως η εκπαίδευση σε δεξιότητες επικοινωνίας και οριοθέτησης (Panahifar et al. 2015). Ανάλογες προσεγγίσεις φανερώνουν ότι, εάν ένα ζευγάρι μάθει να εντοπίζει έγκαιρα τους δυσλειτουργικούς του τρόπους σκέψης και ταυτόχρονα εξασκήσει πιο θετικές συμπεριφορές —όπως η ψύχραιμη συζήτηση, η αναγνώριση συναισθημάτων και ο αμοιβαίος σεβασμός— το πρόβλημα της επικοινωνίας αμβλύνεται, μειώνοντας τη συχνότητα συγκρούσεων.

11. Συμπεράσματα

Η παρούσα εργασία επικεντρώθηκε στη διερεύνηση του ρόλου των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων (ΠΔΣ) στη συζυγική σχέση, εστιάζοντας σε τέσσερις κεντρικούς στόχους: (1) τη σχέση των ΠΔΣ με τη Γενική Ικανοποίηση από τον Γάμο, (2) τη σχέση των ΠΔΣ με την ύπαρξη προβλημάτων εντός των συζυγικών σχέσεων, (3) τη σχέση των ΠΔΣ με την καθημερινή

αλληλεπίδραση των έγγαμων ζευγαριών και (4) το βίωμα των ατόμων εντός του γάμου τους, όπως αυτό αναδύθηκε μέσα από ημιδομημένες συνεντεύξεις. Κατά τη διάρκεια της μελέτης διατυπώθηκαν τρεις ερευνητικές υποθέσεις, οι οποίες εστίαζαν στη συσχέτιση των ΠΔΣ με τη μειωμένη ικανοποίηση, την ενισχυμένη παρουσία προβλημάτων και τις αρνητικές (ή λιγότερο θετικές) αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στους συζύγους.

Το ερευνητικό σχέδιο που ακολουθήθηκε υπήρξε μεικτό, αποτελούμενο από ποσοτικό και ποιοτικό μέρος. Στο ποσοτικό σκέλος συγκεντρώθηκαν δεδομένα από 108 παντρεμένα άτομα, τα οποία συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς σχετικά με: (α) τη Γενική Ικανοποίηση από τον Γάμο τους, (β) τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα (μέσω της κλίμακας Young Schema), (γ) τη συχνότητα και ένταση προβλημάτων εντός της συζυγικής σχέσης και (δ) τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις (θετικές-αρνητικές). Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις με επιλεγμένους συμμετέχοντες, ώστε να εντοπιστούν εις βάθος οι βιωμένες εμπειρίες και να ανιχνευθούν τα βιώματα, οι πεποιθήσεις και οι πρακτικές αλληλεπίδρασης μέσα στον γάμο. Ακολουθεί μια εκτενής σύνθεση των συμπερασμάτων που προέκυψαν, απαντώντας σε κάθε ερευνητικό ερώτημα και στόχο.

Ένας από τους κύριους στόχους ήταν η διερεύνηση του βαθμού στον οποίο τα ΠΔΣ συνδέονται με τη συζυγική ικανοποίηση. Από την ποσοτική ανάλυση (συσχετίσεις Pearson) φάνηκε ότι σχεδόν όλα τα σχήματα, και ειδικότερα οι περισσότερες από τις 18 διαστάσεις που προτείνονται από τη Θεωρία Σχημάτων του Young, εμφανίζουν σημαντική αρνητική συσχέτιση με τη Γενική Ικανοποίηση από τον Γάμο. Οι πιο έντονες αρνητικές συσχετίσεις εντοπίστηκαν στα σχήματα της **Συναισθηματικής Στέρησης**, της **Εγκατάλειψης/Αστάθειας** και της **Κοινωνικής Απομόνωσης/Αποξένωσης**, τα οποία υπάγονται στον τομέα της «Αποσύνδεσης/Απόρριψης».

Η έννοια της «Αποσύνδεσης/Απόρριψης» σχετίζεται με το βίωμα της έλλειψης συναισθηματικής ασφάλειας, σταθερότητας και αίσθησης εγγύτητας. Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλή βαθμολογία σε αυτά τα σχήματα δυσκολεύονται να αντιληφθούν ότι ο/η σύζυγος μπορεί να είναι συναισθηματικά διαθέσιμος και υποστηρικτικός. Αυτή η πεποίθηση, σύμφωνα με τη Θεωρία Σχημάτων, υπονομεύει τις θετικές εκβάσεις στη σχέση, διότι το άτομο τείνει είτε να αποσύρεται είτε να εκφράζεται με καταστροφικούς τρόπους, βιώνοντας συνεχή απογοήτευση.

Έτσι, επιβεβαιώθηκε η διατύπωση ότι όσο πιο έντονα είναι τα ΠΔΣ τόσο μειώνεται η υποκειμενική αίσθηση ικανοποίησης από τον Γάμο. Η διαπίστωση αυτή συνάδει με μεγάλο μέρος της διεθνούς βιβλιογραφίας (McDermott, 2008 ; Eftekhari et al. 2018 ; Dumitrescu & Rusu, 2012), η οποία αναδεικνύει ότι τα ΠΔΣ υποσκάπτουν σταθερά τη μακροπρόθεσμη ευημερία του ζευγαριού.

Τα αποτελέσματα ενισχύουν την ιδέα ότι οποιαδήποτε παρέμβαση επιδιώκει να βελτιώσει τη συζυγική ζωή, θα ήταν σκόπιμο να περιλαμβάνει τη διερεύνηση και αντιμετώπιση αυτών των δυσλειτουργικών γνωστικών μοτίβων.

Ο δεύτερος στόχος επικεντρώθηκε στη διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ των ΠΔΣ και της παρουσίας προβλημάτων στο γάμο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο **συνολικός** αριθμός προβλημάτων που ανέφεραν οι συμμετέχοντες, σχετίζεται θετικά με ορισμένα μόνον από τα ΠΔΣ, και όχι με όλα. Οι σημαντικές συσχετίσεις αφορούσαν τα εξής σχήματα: (α) «Μη ανεπτυγμένος Εαυτός», (β) «Ανελαστικά Πρότυπα/Υπερβολική Κριτική», (γ) «Αυτονόητο Δικαίωμα/Μεγαλείο» και (δ) «Αναζήτηση Επιδοκμασίας/Αναγνώρισης». Τα εν λόγω σχήματα εμφανίστηκαν ως σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες του πλήθους των προβλημάτων που τα άτομα ανέφεραν.

Η εξήγηση που προκύπτει, ερμηνεύοντας αυτά τα δεδομένα, είναι ότι άνθρωποι με σχήματα έντονης ακαμψίας (π.χ. υπερβολικά πρότυπα ή μεγάλες προσδοκίες από τον/τη σύντροφο) ή αυξημένης ανάγκης για επιβεβαίωση, είναι πιθανότερο να χαρακτηρίσουν μια σειρά καταστάσεων ως «προβλήματα», διότι παρεκκλίνουν από το ιδεατό που έχουν εσωτερικεύσει. Έτσι, αυξάνεται η αντίληψη πολλών επιμέρους ζητημάτων, τα οποία πυροδοτούν σύγκρουση και ένταση.

Από την άλλη πλευρά, άλλα σχήματα, όπως η «Εγκατάλειψη/Αστάθεια» ή η «Συναισθηματική Στέρηση», δεν συσχετίστηκαν στατιστικά με τον αριθμό προβλημάτων. Αυτό καταδεικνύει ότι οι συγκεκριμένες γνωστικές στρεβλώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε εσωτερική δυσαρέσκεια, χαμηλότερη ικανοποίηση και ελλιπή επικοινωνία, αλλά όχι απαραίτητα σε πλήθος ανοιχτών ή καταγεγραμμένων «προβλημάτων». Τα άτομα αυτά, δηλαδή, μπορεί να βιώνουν μεν έντονα αρνητικά συναισθήματα, χωρίς όμως να ταξινομούν αυτά τα θέματα ως «συγκεκριμένα προβλήματα» — ίσως γιατί προτιμούν την αποφυγή ή τη σιωπή.

Συνεπώς, επιβεβαιώνεται **μερικώς** η αρχική παραδοχή ότι τα ΠΔΣ συνδέονται με αυξημένα προβλήματα: πράγματι, υπάρχει αυτή η τάση, όμως αφορά πιο εξειδικευμένα σχήματα, τα οποία συχνά συνεπάγονται αυξημένες απαιτήσεις, προσδοκίες ή απόλυτες πεποιθήσεις ως προς τη λειτουργία του γάμου.

Η τρίτη υπόθεση έθετε το ερώτημα αν τα ΠΔΣ επηρεάζουν τη θετική και αρνητική αλληλεπίδραση στην καθημερινότητα των παντρεμένων ζευγαριών. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν σημαντική **θετική** συσχέτιση όλων των ΠΔΣ με την «Αρνητική Αλληλεπίδραση», η οποία μετρήθηκε με ερωτήματα που εστίαζαν σε επικριτικές, επιθετικές ή συγκρουσιακές συμπεριφορές. Αυτό σημαίνει ότι άτομα με υψηλές βαθμολογίες στα σχήματα είναι πιθανότερο να αναφέρουν και να υιοθετούν υψηλότερες συχνότητες αρνητικών τρόπων επικοινωνίας (π.χ. έντονοι καβγάδες, φωνές, προσβολές, γκρίνια, υποτίμηση).

Αντιστρόφως, δεν παρατηρήθηκε άμεσος έλεγχος συσχέτισης με τη θετική αλληλεπίδραση, ωστόσο από τη συνολική ανάλυση προκύπτει ότι οι συμμετέχοντες με υψηλά ΠΔΣ, τείνουν να έχουν χαμηλότερη συνολική ικανοποίηση. Αφού η θετική αλληλεπίδραση συνδέεται συχνά στενά με την υψηλότερη ικανοποίηση και την πιο ισορροπημένη επικοινωνία, μπορεί να συναχθεί ότι τα ΠΔΣ ουσιαστικά **δυσχεραίνουν** το έδαφος για θετικές συμπεριφορές (στοργή, ενθάρρυνση, αμοιβαίο ενδιαφέρον).

Συνεπώς, η υπόθεση , επιτεύχθηκε επιβεβαιώνοντας ότι άνθρωποι με υψηλά ΠΔΣ εμφανίζουν αυξημένες αρνητικές αλληλεπιδράσεις. Παράλληλα, οι διαπιστώσεις των ημιδομημένων συνεντεύξεων απεικονίζουν το πώς συγκεκριμένα μοτίβα (π.χ. «παράπονο/γκρίνια», «απόσυρση μετά την έλλειψη ανταπόκρισης», «έκρηξη σε αρνητικές καταστάσεις»), φωτίζουν ακριβώς τα παράγωγα συμπεριφοράς που τείνουν να εμφανίζουν οι σύζυγοι με δυσλειτουργικές γνωστικές δομές.

Ο τέταρτος διερευνητικός στόχος, αφορούσε την εις βάθος κατανόηση του βιώματος των ατόμων στο πλαίσιο της έγγαμης σχέσης, κατά πόσον δηλαδή μπορούσε να αποσαφηνιστεί ο ρόλος των ΠΔΣ και η συσχέτισή του με την επικοινωνία, την επίλυση συγκρούσεων και την έκφραση συναισθημάτων. Η ποιοτική φάση της έρευνας (ημιδομημένες συνεντεύξεις και θεματική ανάλυση) υπήρξε καθοριστική για την ερμηνεία των ποσοτικών ευρημάτων.

Συνοπτικά, τα πέντε βασικά θέματα που προέκυψαν είναι τα εξής:

1. **Έκφραση Αναγκών & Επικοινωνία:** Αναδείχθηκε ευρύ φάσμα στρατηγικών, από την άμεση λεκτική διατύπωση έως τη γκρίνια, τη σιωπή και την αποφυγή. Στα άτομα με εντονότερη «Συναισθηματική Στέρηση», το σχήμα «Υποταγής» ή «Εγκατάλειψης» διαπιστώθηκε ροπή στην παραίτηση (δεν εκφράζουν καν τις ανάγκες), ενώ σε σχήματα όπως το «Αυτονόητο Δικαίωμα» παρατηρήθηκε πιο πειστική ή επίμονη τακτική διεκδίκησης.
2. **Διαχείριση Συγκρούσεων:** Επανειλημμένως εμφανίστηκαν μοτίβα αποφυγής, υποχώρησης ή θυμωμένων εξάρσεων. Η απόσυρση ή η έντονη έκφραση, φαίνεται να σχετίζεται με την εσωτερική υπερβολική ευαλωτότητα και την προσπάθεια διατήρησης ενός προστατευτικού πλαισίου, κάτι που παραπέμπει στην αντίδραση «παράδοσης στο σχήμα» ή «αποφυγής» σύμφωνα με τον Young.
3. **Αντιμετώπιση Κριτικής:** Παρατηρήθηκαν αφηγήσεις, όπου η κριτική οδηγεί σε συναισθήματα απογοήτευσης/στενοχώριας ή στην απόρριψη της κριτικής όταν την εκλαμβάνουν ως «κακόβουλη». Πρόκειται για ένα μοτίβο συνδεόμενο με σχήματα

«Καχυποψίας/Κακοποίησης» ή «Ελαττωματικότητας/Ντροπής», όπου το άτομο δεν κατορθώνει να επεξεργαστεί ουδέτερα την κριτική και συχνά τείνει σε άμυνες.

4. **Έκφραση Συναισθημάτων:** Διέκρινε κανείς τη μεγάλη ευκολία στην έκφραση θετικών συναισθημάτων (αγκαλιά, καλή διάθεση) σε σύγκριση με την εμφανή δυσκολία ή ακόμα και την «έκρηξη» όταν πρόκειται για αρνητικά συναισθήματα. Στα ΠΔΣ του τομέα «Αποσύνδεση/Απόρριψη» ή «Υπεραγρύπνηση/Αναστολή», ορισμένα άτομα κωλυσιεργούν ή αποφεύγουν τη ρητή έκφραση θυμού, έως ότου ένα γεγονός πυροδοτήσει μεγάλη ένταση.
5. **Στάση Απέναντι στα Λάθη & Τον Εαυτό:** Προέκυψαν αναφορές σε αυστηρότητα, αυτομομφή ή συναισθήματα ντροπής, κυρίως σε εκείνους με σχήματα «Ελαττωματικότητας/Ντροπής» ή «Τιμωρητικότητας». Αντίστοιχα, συναντήθηκαν περιπτώσεις όπου κάποιος αποφεύγει να αναλάβει ευθύνη (επιείκεια ή δικαιολόγηση) — γεγονός που ταιριάζει με σχήματα αυτοενίσχυσης, π.χ. «Αυτονόητο Δικαίωμα» ή «Αναζήτηση Επιδοκιμασίας».

Συνολικά, το βίωμα της καθημερινότητας στο γάμο επιβεβαιώνει ότι τα ΠΔΣ δεν αποκαλύπτονται μόνο σε κλινικές καταστάσεις, αλλά και σε «κανονικές» αλληλεπιδράσεις, επηρεάζοντας θεμελιωδώς τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα μοιράζονται συναισθήματα, επιλύουν διαφορές ή ακόμη και αποφεύγουν τη συζήτηση των προβλημάτων. Οι συνεντεύξεις ενίσχυσαν τη θέση πως οι γνωστικές ρίζες («σχήματα») συγκρατούν τα άτομα σε επαναλαμβανόμενους κύκλους συμπεριφοράς, συχνά αναπαράγοντας τις αρνητικές προσδοκίες τους.

11.1 Σύνθεση και Αποτίμηση των Τελικών Συμπερασμάτων

Λαμβάνοντας υπόψη και τα τέσσερα βασικά ερευνητικά ερωτήματα/στόχους, διαμορφώθηκαν οι ακόλουθες κεντρικές διαπιστώσεις:

1. **Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα επηρεάζουν ουσιαστικά τη συζυγική ευημερία,** υπονομεύοντας την ικανοποίηση και επιτείνουν τις αρνητικές αλληλεπιδράσεις. Μεταξύ των 18 διαστάσεων, ο τομέας «Αποσύνδεση/Απόρριψη», φαίνεται ο πλέον επιβλαβής για την ικανοποίηση, ενώ τα σχήματα «Ανελαστικά Πρότυπα» και «Αυτονόητο Δικαίωμα», ξεχωρίζουν ως παράγοντες που ενισχύουν την αναγνώριση ή τη δημιουργία πολλών προβλημάτων.
2. **Οι δυσκολίες στην επικοινωνία και οι συγκρούσεις στον γάμο** δεν περιορίζονται σε εξωτερικούς ή δομικούς παράγοντες (π.χ. οικονομικές δυσχέρειες, παρουσία παιδιών), αλλά σε σημαντικό βαθμό αναδύονται από τα δυσλειτουργικά γνωστικά μοτίβα που φέρουν οι

δύο σύζυγοι. Οι πολυάριθμες ήπιες εντάσεις, όπως καταγράφηκαν, εκφράζουν ένα βαθύτερο έλλειμμα προσέγγισης, λόγω της γνωστικής μεροληψίας του καθενός.

3. **Η ποιοτική διάσταση της έρευνας** αποκάλυψε ότι τα άτομα περιγράφουν τις αλληλεπιδράσεις τους μέσα από μοτίβα παρόμοια με εκείνα που περιγράφει η Θεωρία Σχημάτων: εάν κάποιος έχει βιώσει παιδικές εμπειρίες απόρριψης, ενισχύεται η προσδοκία ότι «θα με εγκαταλείψει και ο σύντροφος», με αποτέλεσμα την εύκολη ερμηνεία οποιασδήποτε αδιαφορίας ως εγκατάλειψης — γεγονός που πυροδοτεί θυμό, κριτική ή σιωπή.
4. **Η σχέση μεταξύ ΠΔΣ και προβλημάτων** δεν είναι γραμμική: ορισμένα σχήματα προκαλούν μεν έντονη δυσφορία, αλλά όχι απαραίτητα καταγραφή πλήθους προβλημάτων. Επομένως, ακόμη κι αν κάποιος αναφέρει σχετικά λίγα προβλήματα, μπορεί να βιώνει χαμηλή ικανοποίηση. Αυτό το στοιχείο εξηγεί γιατί ο δείκτης «αριθμός προβλημάτων» δεν λειτουργεί πάντα ως απόλυτος δείκτης της πραγματικής συναισθηματικής κατάστασης στο γάμο.
5. **Η καθημερινή αλληλεπίδραση** αναδεικνύεται σε σημαντικό πεδίο εμπέδωσης ή διαιώνισης των ΠΔΣ. Οι μικρές διαφωνίες, τα παράπονα, οι διακοπές της επικοινωνίας, λειτουργούν αθροιστικά, σε βαθμό που τελικά ασκούν ισχυρή επίδραση στην ποιότητα της σχέσης. Στους συμμετέχοντες που εμφάνισαν αυξημένο δείκτη «αρνητικής αλληλεπίδρασης», παρατηρήθηκε σημαντική σχέση με διάφορα σχήματα (Εξάρτηση/Ανικανότητα, Καχυποψία, κ.λπ.).

Συνολικά, διαπιστώνεται ότι οι γνωστικοί παράγοντες έχουν κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση της ποιότητας της συζυγικής ζωής. Η υπόθεση που θέλει τα ΠΔΣ να συνδέονται με μειωμένη ικανοποίηση, αυξημένη αρνητική αλληλεπίδραση και (σε ορισμένα σχήματα) με πολυάριθμα προβλήματα, επιβεβαιώθηκε σε μεγάλο βαθμό. Επιπλέον, η ποιοτική διερεύνηση απέδειξε ότι οι σύζυγοι με έντονα ΠΔΣ υιοθετούν συχνά μη επικοδομητικά μοτίβα (π.χ. σιωπή, θυμό, αδυναμία έκφρασης αναγκών), επιδιδόμενοι σε συμπεριφορές που διαιωνίζουν το ίδιο το σχήμα τους.

Η πληρέστερη κατανόηση των μηχανισμών αυτών, μπορεί να βοηθήσει τόσο στη θεωρητική αποσαφήνιση του πώς οι άνθρωποι αξιολογούν και βιώνουν το γάμο, όσο και στη δημιουργία πιο αποτελεσματικών θεραπευτικών ή συμβουλευτικών παρεμβάσεων. Εφόσον ο θεσμός του γάμου στην Ελλάδα παραμένει κεντρικό κομμάτι της κοινωνικής οργάνωσης, η ενίσχυση της συζυγικής σχέσης μέσω της εξασθένισης των δυσλειτουργικών γνωστικών μοτίβων και της ανάπτυξης πιο λειτουργικών προτύπων επικοινωνίας αναμένεται να συνεισφέρει και στην οικογενειακή ευημερία συνολικά.

11.2 Συμβολή της Έρευνας και Θεωρητικές Προεκτάσεις

Η παρούσα έρευνα εμπλουτίζει τη γνωστική προσέγγιση των συζυγικών σχέσεων, επιβεβαιώνοντας τη σημασία των ΠΔΣ ως ενδογενών παραγόντων που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο τα ζευγάρια διαχειρίζονται τη ρουτίνα της καθημερινότητας, την επίλυση προβλημάτων και την ενδοσυζυγική επικοινωνία. Παράλληλα, η συνδυαστική (ποσοτική και ποιοτική) μεθοδολογία προσφέρει πιο σύνθετη κατανόηση της βιωμένης εμπειρίας, στηρίζοντας τη θεωρητική θέση του Young (2003) πως η Θεραπεία Σχημάτων έχει ευρύτερες εφαρμογές πέραν των κλινικών περιστατικών ατομικής ψυχοπαθολογίας.

Από μια πιο εκτενή οπτική, τα ευρήματα στηρίζουν τη θέση ότι ο γάμος δεν μπορεί να ερμηνευτεί επαρκώς μόνο μέσω συμπεριφορικών μοτίβων· αντιθέτως, οι βαθιές νοητικές δομές και η ιστορία του καθενός, παίζουν καίριο ρόλο. Αυτό εξηγεί γιατί συχνά ζευγάρια με τα ίδια ή παρόμοια εξωτερικά προβλήματα (π.χ. οικονομικά, παιδιά) μπορεί να εμφανίζουν εκ διαμέτρου αντίθετα επίπεδα ικανοποίησης ή επικοινωνίας.

11.3 Κλινικές και Πρακτικές Εφαρμογές

Οι πρακτικές συνέπειες των συμπερασμάτων αυτών περιλαμβάνουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις, όπως:

- **Θεραπεία Σχημάτων με ζευγάρια:** Η τροποποίηση των ΠΔΣ μπορεί να διευκολύνει την αποτελεσματικότερη επικοινωνία, τη μείωση συγκρούσεων και την αύξηση ικανοποίησης. Ιδίως σε ζευγάρια όπου η «Αποσύνδεση/Απόρριψη» είναι υψηλή, κρίνεται απαραίτητη η ενδυνάμωση της συναισθηματικής εγγύτητας.
- **Συνδυασμός με Τεχνικές Επικοινωνιακής Εκπαίδευσης:** Η γνωστική παρέμβαση ενισχύει την κατανόηση των μοτίβων, ενώ η πρακτική εκμάθηση δεξιοτήτων (ενεργή ακρόαση, εποικοδομητική κριτική, ανατροφοδότηση) βοηθά στην αλλαγή της συμπεριφοράς εντός του γάμου.
- **Στρατηγικές Προληπτικής Παρέμβασης:** Ζευγάρια που βρίσκονται σε προ-συμβουλευτικό στάδιο (ή στα αρχικά χρόνια του γάμου) μπορούν να επωφεληθούν από εργαστήρια ευαισθητοποίησης ως προς τα ΠΔΣ, προλαβαίνοντας την παγίωση δυσλειτουργικών μοτίβων.
- **Αντιμετώπιση της Ακαμψίας Προσδοκιών:** Δεδομένης της σύνδεσης «Ανελαστικών Προτύπων» με περισσότερα προβλήματα, η στοχευμένη πρόκληση και αναδιάρθρωση

αυτής της ακαμψίας ενδέχεται να μειώσει την μεγέθυνση πολυπληθών μικροπροβλημάτων που αποσταθεροποιούν τη σχέση.

11.4 Περιορισμοί Έρευνας και Μελλοντικές Κατευθύνσεις

Παρά την πολύτιμη συμβολή των συμπερασμάτων, η παρούσα έρευνα παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς, οι οποίοι μπορούν να καθοδηγήσουν μελλοντικές μελέτες και εφαρμογές:

1. **Εκπροσώπηση Δείγματος:** Ο μεγαλύτερος αριθμός γυναικών (76.9%) και η υψηλή εκπαιδευτική στάθμη (πτυχίο, μεταπτυχιακό ή διδακτορικό) των συμμετεχόντων ενδέχεται να περιορίζει την ετερογένεια και άρα τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στο ευρύτερο παντρεμένο κοινό. Μία μελλοντική έρευνα, με πιο ισόρροπη κατανομή φύλου και ευρύτερο εύρος δημογραφικών χαρακτηριστικών θα πρόσφερε πληρέστερη εικόνα.
2. **Είδος Σχεδιασμού: Σταυροτομημένος Χαρακτήρας:** Η ποσοτική φάση της μελέτης βασίστηκε σε ένα cross-sectional σχέδιο (συλλογή δεδομένων σε μία χρονική στιγμή). Αυτό δεν επιτρέπει διαχρονικά συμπεράσματα ή αιτιώδεις συσχετίσεις. Για παράδειγμα, είναι πιθανό η χαμηλή συζυγική ικανοποίηση να αυξάνει την ενεργοποίηση των ΠΔΣ (και όχι μόνο το αντίστροφο). Μια διαχρονική (longitudinal) έρευνα θα ήταν απαραίτητη, ώστε να διαπιστωθεί πώς εξελίσσονται τα ΠΔΣ και η ικανοποίηση σε βάθος χρόνου.
3. **Αυτοαναφορικές Κλίμακες:** Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αυτοαναφέρουν τον αριθμό και τη σοβαρότητα προβλημάτων στον γάμο, κάτι που ενδέχεται να επηρεάζεται από υποκειμενικούς και κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες. Δεν αποκλείεται άτομα με υψηλό επίπεδο αποφυγής να «αποσιωπούν» τα προβλήματά τους ή άλλοι να τα «μεγεθύνουν». Η ενσωμάτωση παρατηρησιακών μεθόδων (π.χ. βιντεοσκοπημένοι διάλογοι), σε συνδυασμό με αντικειμενικούς δείκτες μέτρησης, θα ενίσχυε την εγκυρότητα των μελλοντικών ερευνών.
4. **Προέλευση των Συμμετεχόντων:** Το δείγμα προέρχεται κυρίως από αστικά κέντρα (Λάρισα, Βόλος, Αθήνα, Θεσσαλονίκη). Υφίσταται ανάγκη, να επεκταθεί η έρευνα σε πιο απομακρυσμένες ή αγροτικές περιοχές, ενδεχομένως με διαφορετικές πολιτισμικές αντιλήψεις για τον γάμο και διαφορετικές στάσεις ως προς την αντιμετώπιση των οικογενειακών συγκρούσεων.
5. **Βάθος Ποιοτικής Φάσης:** Οι ημιδομημένες συνεντεύξεις εστίασαν κυρίως σε πέντε κατηγορίες (Έκφραση Αναγκών, Διαχείριση Συγκρούσεων, Αντιμετώπιση Κριτικής, Έκφραση Συναισθημάτων, Στάση απέναντι στα Λάθη). Παρότι αυτές οι θεματικές

προσφέρουν αντιπροσωπευτική εικόνα, πιθανόν υφίστανται και άλλοι κρίσιμοι τομείς (π.χ. διαχείριση οικονομικών, ανατροφή παιδιών) που θα μπορούσαν να διερευνηθούν σε ακόμη μεγαλύτερο βάθος. Μια διευρυμένη ποιοτική ενότητα θα προσέδιδε μεγαλύτερη ερμηνευτική πληρότητα.

6. **Άλλα Ενδιάμεσα Μεγέθη:** Στο μοντέλο δεν συμπεριλήφθηκαν παράγοντες όπως η ψυχική υγεία ή η ύπαρξη στρεσογόνων γεγονότων ζωής (π.χ. ανεργία, θάνατος στην οικογένεια), τα οποία ενδέχεται να αλληλεπιδρούν με τα ΠΔΣ. Ενδέχεται, για παράδειγμα, η κατάθλιψη να ενισχύει συγκεκριμένα σχήματα, επιβαρύνοντας επιπλέον τη σχέση. Οι μελλοντικές μελέτες μπορούν να εντάξουν πρόσθετες μεταβλητές.

Βάσει των παραπάνω περιορισμών, μια σειρά από προτάσεις για επόμενες έρευνες προκύπτουν:

1. **Διαχρονική Μελέτη:** Εφαρμογή ενός longitudinal σχεδιασμού, ώστε να αποτυπωθεί πώς εξελίσσονται τα ΠΔΣ και τα συζυγικά χαρακτηριστικά σε βάθος χρόνου. Θα είναι δυνατόν να διαφανούν αιτιώδεις αλληλουχίες (π.χ. ενεργοποίηση σχημάτων ως αποτέλεσμα διαρκούς σύγκρουσης).
2. **Διευρυμένο Δείγμα:** Διεύρυνση γεωγραφικής κάλυψης και κοινωνικοοικονομικού φάσματος, με στόχο την καλύτερη αντιπροσώπευση διαφορετικών ομάδων. Θα αξιοποιηθεί, έτσι, η πιθανότητα να καταγραφούν διαφοροποιήσεις που απορρέουν από κουλτούρα, θρησκεία ή έθιμα.
3. **Συγκριτικές Μελέτες Μεταξύ Διαφορετικών Σχέσεων:** Συμμετοχή ζευγαριών που βρίσκονται σε σχέση συμβίωσης (χωρίς επίσημο γάμο), σε δεύτερο γάμο, ή ζευγαριών διαφορετικής σεξουαλικής ταυτότητας. Θα ήταν ερευνητικά ενδιαφέρον, να εξεταστεί αν και πώς τα ΠΔΣ λειτουργούν σε μη παραδοσιακές μορφές οικογένειας.
4. **Εστίαση σε Παρεμβάσεις:** Μελέτες που δοκιμάζουν την αποτελεσματικότητα της Θεραπείας Σχήματος σε ζευγάρια (συγκρινόμενη π.χ. με τη γνωστικο-συμπεριφορική θεραπεία ή τη συμβουλευτική ζευγαριών προσανατολισμένη στο συναίσθημα). Με αυτό τον τρόπο, θα υπάρξει εμπειρική επαλήθευση του σε ποιο βαθμό η τροποποίηση των ΠΔΣ βελτιώνει τη συζυγική επικοινωνία και την ικανοποίηση.
5. **Περαιτέρω Εμβάθυνση της Ποιοτικής Διάστασης:** Χρήση πιο εκτενών μεθόδων, όπως η φαινομενολογική προσέγγιση ή η αξιοποίηση της εθνογραφικής μεθόδου παρατήρησης, ώστε να αποτυπωθούν λεπτομερέστερα οι μικρο-αλληλεπιδράσεις και η ενσωμάτωση των ΠΔΣ στην καθημερινότητα.

Σε κάθε περίπτωση, η παρούσα μελέτη δικαιώνει την αναγκαιότητα ενός ολιστικού μοντέλου προσέγγισης των συζυγικών σχέσεων, όπου η γνωστική διάσταση αναλαμβάνει κεντρικό ρόλο στη

διαχείριση των συγκρούσεων, των προβλημάτων και της καθημερινής ροής αλληλεπίδρασης. Τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, προϊόν της παιδικής ηλικίας και των πρώιμων προσκολλήσεων, συνεχίζουν να καθορίζουν —άλλοτε με εμφανή και άλλοτε με υπόγειο τρόπο— τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα εκλαμβάνουν και ζουν τη συζυγική εμπειρία. Η συστηματική αναγνώριση και η διόρθωση αυτών των σχημάτων, μέσα από εξειδικευμένες παρεμβάσεις ή ψυχοεκπαιδευτικές δραστηριότητες, εμφανίζεται ως μια ουσιώδης προϋπόθεση για την επίτευξη μεγαλύτερης ικανοποίησης και σταθερότητας στον γάμο. Με την επιπρόσθετη μελέτη και εφαρμογή τέτοιων προσεγγίσεων, η σύγχρονη συμβουλευτική και θεραπευτική διαδικασία μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία πιο ευτυχισμένων και λειτουργικών έγγαμων σχέσεων, επωφελών τόσο για τα ζευγάρια όσο και για την ευρύτερη οικογένεια και κοινωνία.

Βιβλιογραφικές Παραπομπές

Aghaei, A., Kahrazei, F., & Farnam, A. (2021). Comparing the Effectiveness of Group Schema Therapy and Emotional Couple Therapy on Couples' Maladaptive Schemas. *Community Health*, 8(3), 371-385. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v8i3.31198>

Agnew, C.R., Van Lange, P.A.M., Rusbult, C.E., & Langston, C.A. (1998). Cognitive interdependence: commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (4), 939-954. DOI: [10.1037/0022-3514.74.4.939](https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.939)

Akkol, S. (2017). *THE EFFECTS OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS ON EACH PARTNER'S MARITAL SATISFACTION: THE MEDIATING ROLES OF SCHEMA COPING STYLES AND PERCEIVED PARTNER RESPONSIVENESS* (a thesis submitted to the graduate school of social sciences). Middle east technical university.

Altun, G. (2015). *The relationship of marital satisfaction with attachment styles and early maladaptive schemas in married individuals* (Unpublished master's thesis). Üsküdar University Institute of Social Sciences, İstanbul.

Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 59 (3), 612–624. <https://doi.org/10.2307/353949>

Angelova, N. V., & Zaimova-Tsaneva, E. (2019). MARITAL AND FAMILY SATISFACTION ACCORDING TO THE COUPLE'S TYPE OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS. *PROBLEMS OF PSYCHOLOGY IN THE 21st CENTURY*, 13 (1), 47-64.

doi: <https://doi.org/10.33225/ppc/19.13.47>

Antoine, P., Antoine, C., & Nandrino, J. L. (2008). Development and validation of the Cognitive Inventory of Subjective Distress. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(11), 1175-1181. DOI: [10.1002/gps.2051](https://doi.org/10.1002/gps.2051)

Αργυρούδη, Α., & Κορδούτης, Π. (2012). Marriage as a life goal. Preconditions and reasons for the decision to get married. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 19 (3), 348–372. https://doi.org/10.12681/psy_hps.23627

Arieti, S., & Bemporad, J. R. (1980). The Psychological Organization of Depression. *American Journal of Psychiatry*, 137, 1360–1365. <https://doi.org/10.1176/ajp.137.11.1360>

Arif, N., & Fatima, I. (2015). Marital Satisfaction in different types of Marriages. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(1), 36-40.

Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas, *Cognitive Behavioral Therapy*, 47 (4), 328-349. doi: 10.1080/16506073.2017.1410566.

Baldwin, M. W. (1992). Relational Schemas and the Processing of Social Information. *Psychological Bulletin*, 112 (3), 461- 487.

Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. L., & Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, Methodological and Conceptual Issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (1), 31-38.

Berger, P., & Kellner, H. (1964). Marriage and the construction of reality: an exercise in the microsociology of knowledge. *Diogenes*, 12 (46), 1-24.

DOI:<https://doi.org/10.1177/039219216401204601>

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *National Institutes of Health*, 14(1), 130–144. doi:10.1037/a0034272.

Boerner, K., Jopp, D. S., Carr, D., Sosinsky, L., & Kim, S. K. (2014). “His” and “Her” Marriage? The Role of Positive and Negative Marital Characteristics in Global Marital Satisfaction Among Older Adults. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(4), 579–589. doi:10.1093/geronb/gbu032.

Boland, J. P., & Follingstad, D. R. (1987). The relationship between communication and marital satisfaction: A review. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 13 (4), 286-313.

DOI: 10.1080/00926238708403901

Borjali, A., & Taghvaie, D. (2014). The mediation role of love stories in regards to early maladaptive schemas and marital satisfaction. *International Journal of Behavioral Sciences*, 8(3), 219-26.

Bradbury, T. , & Fincham, F. (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>

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-being in Later Life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948. doi:10.1111/jomf.12133

Chan, E. W. L., & Tan, H. J. R. (2020). Positive Psychology Couple Schema Therapy: A new model of couple therapy focusing on reigniting couple attraction via schema therapy and positive psychology. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 2 (2), 61-69. <https://doi.org/10.26407/2019jrtd.1.24>

Chatav, Y., & Whisman, M. A. (2009). Partner Schemas and Relationship Functioning : A State of Mind Analysis. *Behavior Therapy*, 40 (1), 50-56. [DOI:10.1016/j.beth.2007.12.005](https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.12.005)

Chi, P., Epstein, N. B., Fang, X., Lam, D. O. B., & Xiaoming, L. (2013). Similarity of relationship standards, couple communication patterns, and marital satisfaction among Chinese couples. *Journal of Family Psychology*, 27(5), 806 -816. <https://doi.org/10.1037/a0034113>

Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication conflict , and psychological distance in non distressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59 (3), 458- 463. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.3.458>

Coontz, S. (2005). *Marriage, a history: From obedience to intimacy or how love conquered marriage*. Viking.

Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. London: SAGE Publications, Inc.

Creswell, J.W., & Clark, V.L.P. (2010). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Second Edition. London: SAGE Publications, Inc.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. London: SAGE Publications, Inc.

Daciana, D., & Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: An evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12 (1) , 63- 76.

Dainton, M. (1998). Everyday interaction in marital relationships: Variations in relative importance and event duration. *Communication Reports*, 11(2), 101-109.

[DOI:10.1080/08934219809367692](https://doi.org/10.1080/08934219809367692)

Dattilio, F. M. (2006). A Cognitive-behavioral Approach to Reconstructing Intergenerational Family Schemas. *Contemporary Family Therapy*, 28, 191–200. DOI [10.1007/s10591-006-9005-z](https://doi.org/10.1007/s10591-006-9005-z).

Dumitrescu, D., & Rusu, A. S. (2012). RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS, COUPLE SATISFACTION AND INDIVIDUAL MATE VALUE: AN EVOLUTIONARY PSYCHOLOGICAL APPROACH. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12 (1), 63-76.

du Plooy, K., & de Beer, R. (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28 (2), 161-167.

DOI: [10.1080/14330237.2018.1435041](https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1435041)

Dyrdal, G. M., Røysamb, E., Nes, R. B., & Vittersø, J. (2010). Can a Happy Relationship Predict a Happy Life? A Population-Based Study of Maternal Well-Being During the Life Transition of Pregnancy, Infancy, and Toddlerhood. *Journal of Happiness Studies*, 12 (6) , 947-962.

DOI [10.1007/s10902-010-9238-2](https://doi.org/10.1007/s10902-010-9238-2)

Eftekhari, A., Hejazi, M., & Yazdani, K. (2018). Predicting Marital Satisfaction through Early Maladaptive Schemas and Communication Styles of Couples. *International Journal of Psychology*, 12 (2), 118-146. Doi: [10.24200/ijpb.2018.60303](https://doi.org/10.24200/ijpb.2018.60303)

Eken, E. (2017). The Role of Early Maladaptive Schemas on Romantic Relationships: A Review Study. *PEOPLE International Journal of Social Sciences*, 3 (3), 108-123.

DOI-<https://dx.doi.org/10.20319/pijss.2017.32.108123>

Falah- Chay, S. R, Zarei, E., & Pour, F. N. (2014). Investigating the Relationship between Maladaptive Schemas and Marital Satisfaction in Mothers of Primary School Children. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), 119- 124.

Farrell, C., Chan, E. A., Siouta, E., Walshe, C., & Molassiotis, A. (2020). Communication patterns in nurse-led chemotherapy clinics: A mixed-method study. *Patient Education and Counseling*, 103(8), 1538-1545. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.02.032>

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). New York: Guilford.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.47>

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72 (3), 630-649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>

Fincham, F. D., Bradbury, T. N., & Grych, J. H. (1990). Conflict in close relationships: The role of intrapersonal phenomena. In S. Graham & V. S. Folkes (Eds.), *Attribution theory: Applications to achievement, mental health, and interpersonal conflict* (pp. 161-184). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Fitzsimons, G. M., Finkel, E. J., & vanDellen, M. R. (2015). Transactive goal dynamics. *Psychological Review*, 122(4), 648-673. <https://doi.org/10.1037/a0039654>

Freeman, N. (1991). Constructive thinking and early maladaptive schemas as predictors of interpersonal adjustment and marital satisfaction. Dissertations. *Abstracts International*, 3, 59-98.

Freeman, N. (1998). *Constructive thinking and early maladaptive schemas as predictors of interpersonal adjustment and marital satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). New York University, New York.

Geiss, S. K., & O'Leary, K. D. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problems: Implications for research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(4), 515-520. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01407.x>

Ghandpazi, F. S., Navabinejad, S., & Delavar, A. (2020). Predicting the Family Function based on Early Maladaptive Schemas and Couples Communication Patterns (Case Study: Education). *Iranian Journal of Educational Sociology*, 3 (2), 62-69.

Girme, Y. U., Overall, N. C., & Faingataa, S. (2014). : “Date nights” take two: the maintenance function of shared relationship activities. *Personal Relationships*, 21 (1), 125-149.

<https://doi.org/10.1111/pere.12020>

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.

<https://doi.org/10.2307/353438>

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>

Gove, W. R., Style, C. B., & Hughes, M. (1990). The Effect of Marriage on the Well- Being of Adults: A Theoretical Analysis. *Journal of Family Issues*, 11 (1), 4-35.

<https://doi.org/10.1177/019251390011001002>

Gurman, A. S., & Jacobson, N. S. (Eds.). (2002). *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed.). The Guilford Press.

Hamidpour, H., Dolatshai, B., Pour, S. A., & Dadkhah, A. (2011). The efficacy of schema therapy in treating women's generalized anxiety disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(4), 420 -431.

Harandi, R. J. (2021). The Role of Abandonment Schema, Self–Other Overlap, and Negative Emotions in Predicting Marital Conflict. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20 (4), 405-421. DOI: [10.1080/15332691.2021.1900009](https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1900009)

- Haris, F., & Kumar, A. (2018). MARITAL SATISFACTION AND COMMUNICATION SKILLS AMONG MARRIED COUPLES. *Indian Journal of Social Research*, 59 (1), 35-44.
- Hatami, M., & Fadayi, M. (2015). Effectiveness of Schema Therapy in Intimacy, Marital Conflict and Early Maladaptive Schemas of Women Suing for Divorce, *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3 (3), 285-290.
- Henry, N. J. M., Berg, C. A., Smith, T. W., & Florsheim, P. (2007). Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with marital satisfaction in middle-aged and older couples. *Psychology and Aging*, 22(3), 428–441.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.428>
- Henry, R. G., & Miller, R. B. (2010). Marital Problems Occurring in Midlife: Implications for Couples Therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 32 (5), 405–417.
DOI: [10.1080/01926180490455204](https://doi.org/10.1080/01926180490455204)
- Hirst, W., & Echterhoff, G. (2012). Remembering in conversations: the social sharing and reshaping of memories. *ANNUAL REVIEW OF PSYCHOLOGY*, 63, 55-79.
<https://doi.org/10.1146/annurevpsych-120710-100340>
- Hollon, S. D., & Garber, J. (1988). Cognitive therapy. In L. Y. Abramson (Ed.), *Social cognition and clinical psychology: A synthesis* (pp. 204–253). Guilford Press.
- Hoxha, E. (2017). EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND DIFFERENTIATION OF SELF AS PREDICTORS OF INTIMATE RELATIONSHIP SATISFACTION. *Social Studies*, 3 (11), 93-102.
- Huneke, M., & Pinel, E. C. (2016). Fostering selflessness through I-sharing. *Journal of Experimental Social Psychology*, 63, 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.11.003>

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, 408-447. DOI: [10.1002/cpp.2439](https://doi.org/10.1002/cpp.2439)

Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33 (1), 73-85. doi: [10.1080/00926230600998573](https://doi.org/10.1080/00926230600998573)

Καρακώστα, Χ., και Κονταξάκη, Β. (2006). «Αντιλήψεις των άγαμων νέων του Νομού Ηρακλείου για τον θεσμό του γάμου, της οικογένειας και της μονογονεϊκότητας» (Πτυχιακή Εργασία). Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης, Ηράκλειο.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118 (1), 3-34.

doi: [10.1037/0033-2909.118.1.3](https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3)

Kebritchi, A., & Mohammadkhani, S. (2016). The Role of Marital Burnout and Early Maladaptive Schemas in Marital Satisfaction between Young Couples. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5 (12), 239-246.

Khajoueinia, M., Ghiasi, M., Izadi, S., & Sarami Forooshani, G. (2014). Study Early Maladaptive Schemas as Predictors of Marital Dissatisfaction in India and Iran - Role of Conditional Schemas as a Mediator and Moderator. *Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(11), 590-597.

Khatamsaz, B., Forouzandeh, E., & Ghaderi, D. (2016). Effectiveness of schema therapy on marital satisfaction and marital relationship quality in married women. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3 (1), 11-16. DOI: [10.4103/2395-2296.186513](https://doi.org/10.4103/2395-2296.186513)

Kim, H. K., Capaldi, D. M., & Crosby, L. (2007). Generalizability of Gottman and Colleagues' Affective Process Models of Couples' Relationship Outcomes. *Journal of Marriage and Family*, 69 (1), 55-72. doi: [10.1111/j.1741-3737.2006.00343.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00343.x)

Kirchler, E. (1989). Everyday Life Experiences at Home: An Interaction Diary Approach to Assess Marital Relationships. *Journal of Family Psychology*, 2(3), 311-336.
<https://doi.org/10.1037/h0080501>

Koruk, S., & Kurt, A. A. (2019). THE PREDICTIVE ROLE OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS IN THE EVALUATION OF PRE-MARITAL ROMANTIC RELATIONSHIPS AMONG UNIVERSITY STUDENTS. *Life Skills Journal of Psychology*, 3(5), 73-83.
DOI: [10.31461/ybpd.556424](https://doi.org/10.31461/ybpd.556424)

Körük, S., & Özabacı, N. (2020). Fate or Schema Chemistry? Which one does bring and hold mates together?. *Yeditepe University Faculty of Education Journal*, 11, 17 – 42.

Kring, A. M., Davinson, G. C., Neale, J. M., & Johnson, S. L. (2010). Ψυχοπαθολογία, Αθήνα : Εκδόσεις Gutenberg.

Kurdek, L. A. (2005). Gender and Marital Satisfaction Early in Marriage: A Growth Curve Approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 68-84. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2005.00006.x>

Κωστάκη, Δ., και Μουζούλα, Π. (2020). «ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΑΜΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ, ΗΛΙΚΙΑΣ 20-30 ΕΤΩΝ, ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΕΣΜΟ ΤΟΥ ΓΑΜΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ» (πτυχιακή εργασία). Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο, Ηράκλειο.

Κωστούλη, Μ. (2014). *Οικονομική πίεση και υποκειμενική ευημερία: Μια δυαδική ανάλυση σε παντρεμένα ζευγάρια με παιδιά* (Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, Θεσσαλονίκη.

Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does Couples' Communication Predict

Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?. *Journal of Marriage and Family*, 78 (3), 680 – 694. [DOI:10.1111/jomf.12301](https://doi.org/10.1111/jomf.12301)

Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-Term Marriage: Age, Gender, and Satisfaction. *Psychology and Aging*, 8(2), 301-313.

Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. C. Reiss (Eds.), *Contemporary Theories about the Family (Vol 1)*. London : Free Press.

Lippert, T., & Prager, K. J. (2001). Daily experiences of intimacy: A study of couples. *Personal Relationships*, 8 (1), 283 -298.

Lucas, A. (2016). Marital quality. In C. L. Shehan (Ed.), *Wiley-Blackwell Encyclopedias in Social Science: The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*. Hoboken, NJ: Wiley.

Mahmoudi, F., Mahmoudi, A., & Nooripour, R. (2017). Relationship between early maladaptive schemas and safe communications in married students. *Journal of Research & Health*, 7 (3), 779 – 787. DOI: [10.18869/acadpub.jrh.7.3.779](https://doi.org/10.18869/acadpub.jrh.7.3.779)

Μαλογιάννης, Ι. Α. (2014). *Η Προσαρμογή της Γνωσιακής Θεραπείας Σχημάτων σε Ελληνικό Πληθυσμό. Εφαρμογή σε Ασθενείς με Χρονίσασα Καταθλιπτική Διαταραχή* (Διδακτορική Διατριβή). Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, Αθήνα.

McDermott, N. (2008). *Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction* (Master's Thesis). Rowan University, New Jersey.

Mehrpouya, F., Jajarmi, M., & Mousavi, E. A. (2022). The Inter-Structural Relationships between Early Maladaptive Schemas and Marital Commitment of Couples: The Mediating Role of Communication Patterns. *International Journal of Health Studies*, 8(2), 23-30.

[doi: 10.22100/ijhs.v8i2.895](https://doi.org/10.22100/ijhs.v8i2.895)

Michel, A. (1991). *Κοινωνιολογία της Σύγχρονης οικογένειας και του γάμου* (Μετ. Και Επιμ. Λ. Μουσούρου). Αθήνα: Gutenberg.

Mihailov, A. (2023). The role of abandonment schema in the relationship between attachment styles and couple satisfaction. *Psychology and Educational Science*, 14(1), 11-23. <https://doi.org/10.47040/sdpsych.v14i1.157>

Miller, R. B., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G., & White, M. B. (2003). Problems That Couples Bring To Therapy: A View Across the Family Life Cycle. *American Journal of Family Therapy*, 31(5), 395–407. <https://doi.org/10.1080/01926180390223950>

Mirecki, R. M., Chou, J. L., Elliott, M., & Schneider, C. M. (2013). What Factors Influence Marital Satisfaction? Differences Between First and Second Marriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54 (1), 78-93. DOI: [10.1080/10502556.2012.743831](https://doi.org/10.1080/10502556.2012.743831)

Mohammadian, S., Asgari, P., Makvandi, B., & Naderi, F. (2021). Effects of Schema Therapy on Anxiety, Cognitive Avoidance, and Resilience in Couples With Conflicts. *Caspian Journal of Health Research*, 6 (2), 47-56. <https://doi.org/10.32598/CJHR.6.2.1>

Mohammadi, B., & Soleymani, A. (2017). Early Maladaptive Schemas and Marital Satisfaction as Predictors of Marital Commitment. *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(1), 16-22.

Moller, A. T., Rabe, H. M., & Nortje, C. (2001). Dysfunctional Beliefs and Marital Conflict in Distressed and Non-Distressed Married Individuals. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(4), 259-270.

Μουσούρου, Λ. Μ. (2005). *Οικογένεια και Οικογενειακή Πολιτική*. Αθήνα: Gutenberg.

Myers, J. E., Madathil, J., & Tingle, L. R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in India and the United States: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of

choice. *Journal of Counseling & Development*, 83(2), 183-190.

<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00595.x>.

Nooshi, M. C., Arefi, M., Nia, K. A., & Amiri, H. (2021). Effect of Schema-Based Couple Therapy and Solution-Oriented Couple Therapy on Marital Conflict Resolution Styles in Women Referring to Counseling Centers. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(4), 67-72.

doi: 10.30483/RIJM.2021.254300.1132

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

Olson, D. H., McCubbin, H. I., Barnes, H. L., Larsen, A. S., Muxen, M. J., & Wilson, M. A. (1989). *Families: What Makes Them Work*. California: Sage Publications.

Ozouni-Davaji, R. B., Farahbakhsh, K., Esmaeily, M., & Kazemi, F. (2018). Effect of couple's schema therapy in decreasing couples' tendency to divorce among divorce applicant couples. *Journal of Research & Health*, 8 (1), 21-31. DOI: 10.29252/acadpub.jrh.8.1.21

Panahifar, S., Taghizade, M., Esfandyari, H., Mahdavi, A., & Salehi, S. (2015). Effectiveness of Schema-Focused Couple Therapy to Reduce Marital Relations Conflict Applicant for Divorce. *Advances in Natural and Applied Sciences*, 9(1), 70-74.

Panahifar, S., Yousefi, N., & Amani, A. (2014). THE EFFECTIVENESS OF SCHEMA-BASED COUPLE THERAPY ON EARLY MALADAPTIVE SCHEMATA ADJUSTMENT AND THE INCREASE OF DIVORCE APPLICANTS ADAPTABILITY. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 3 (9), 339 – 346. DOI:10.12816/0018357

Pilkington, P. D., Noonan, C., May, T., Younan, R., & Holt, R. A. (2021). Early maladaptive schemas and intimate partner violence victimization and perpetration: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(5), 1030–1042.

<https://doi.org/10.1002/cpp.2558>

Pill, C. J. (1990). Stepfamilies: Redefining the family. *Family Relations*, 39, 186-193.

Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York: Guilford.

Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H., & Cherry, M. (2006). The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30 (4), 515- 529.

DOI:10.1007/s10608-006-9015-z

Rossignac-Milon, M., & Higgins, E. T. (2018). Epistemic companions: Shared reality development in close relationships. *Current Opinion in Psychology*, 23, 66 -71.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.01.001>

Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: An evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 63-76. <https://www.researchgate.net/publication/286541937>

Sanchez, B. C., & Martinez, A. W. (2017): Profiles Using Indicators of Marital Communication, Communication Styles, and Marital Satisfaction in Mexican Couples. *Journal of Sex Marital Therapy*, 43 (4) , 361-376. DOI:10.1080/0092623X.2016.1168332

Sharaievska, I., Kim, J., & Stodolska, M. (2013). Leisure and Marital Satisfaction in Intercultural Marriages. *Journal of Leisure Research*, 45 (4), 445- 465. DOI:10.18666/JLR-2013-V45-I4-3894

Smock, P. J., & Manning, W. D. (2010). New couples, new families: The cohabitation revolution in the United States. *Contemporary Sociology*, 39 (1), 18-25.

Sobhani, F. F., Shiroudi, S. G., & Khodabakhshi-Koolaei, A. (2021). Effect of Two Couple Therapies, Acceptance and Commitment Therapy and Schema Therapy, on Forgiveness and Fear of Intimacy in Conflicting Couples. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 9(4), 271-282. <https://doi.org/10.32598/jpcp.9.4.746.3>

Stiles, O. E. (2004). Early maladaptive schemas and intimacy in young adult's romantic relationships (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University, San Francisco. [On-Line]. Available: www.Proquest.com

Storaasli, R. D., & Markman, H. J. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology*, 4(1), 80-98.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.4.1.80>

Stuart, R. (1980). *Helping couples change: A social learning approach to marital therapy*. New York: Guilford Press.

Thompson, L. (1988). Women, men, and marital quality. *Journal of Family Psychology*, 2, 95–100.

Tilden, T., & Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: A cognitive perspective. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 27(2), 139–162.
<https://doi.org/10.1007/s10591-005-4036-4>

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574-583.
<https://www.jstor.org/stable/3600024>

Vandervorst, J. (2000). The association between marital satisfaction and length of marriage: A literature overview (Unpublished thesis). Katholieke University Leuven, Belgium.

Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berrett, K. (2009). Measuring Marital Satisfaction: A Comparison of the Revised Dyadic Adjustment Scale and the Satisfaction with Married Life Scale. *Marriage & Family Review*, 45(4), 412– 429. [doi:10.1080/01494920902828219](https://doi.org/10.1080/01494920902828219)

White, L. K. (1983). Determinants of spousal interaction : Marital structure of marital happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 45 (3) , 511-519. <https://doi.org/10.2307/351656>

White, J. M. (2003). Marital Quality. Retrieved February 10, 2006 from the World Wide Web: <http://issues.families.com/marital-quality-1070-1078- iemf>

Yalcin, O., Lee, C., & Correia, H. (2020). Factor Structure of the Young Schema Questionnaire (Long Form-3). *Australian Psychologist Society*, 55 (5), 546-558. <https://doi.org/10.1111/ap.12458>

Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). Assessment of relationship satisfaction in terms of early maladaptive schemas, interpersonal styles, and self-perception. *Turkish Psychological Articles*, 19(38), 77–87.

Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A. S., & Ahmadi, S. A. (2010). An Investigation on Early Maladaptive Schema in Marital Relationship as Predictors of Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51 (5), 269–292. DOI: [10.1080/10502551003651951](https://doi.org/10.1080/10502551003651951)

Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota: Professional Resource Press.

Young, J. E., & Gluhoski, V. (1997). A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships. In R. J. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 356–381). New York: Guilford.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.

Χάιντς, Ελ. (2012). *Συζυγική Θεραπεία Τρόποι Βελτίωσης της Συζυγικής Επικοινωνίας*. Θεσσαλονίκη: University Press.

Zolfaghari, M., Fatehi- Zadeh, M., & Abedi, M. R. (2008). Determining Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Marital Intimacy Among Mobarakeh Steel Complex Personnel. *Journal of Family Research*, 4(3), 247-261.

Παραρτήματα

Παράρτημα Ι

Έντυπο συναίνεσης συμμετέχοντα σε ερευνητική εργασία



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική
στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία

Αργοναυτών & Φιλελλήνων, 382 21 Βόλος, τηλ.: 24210-74831, e-mail: msc.counselling@sed.uth.gr

Έντυπο συναίνεσης συμμετέχοντα σε ερευνητική εργασία

Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας: Τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και η σχέση τους με την καθημερινή αλληλεπίδραση των ζευγαριών και την ικανοποίηση τους από τη συντροφική τους σχέση.

Επιβλέπων/ουσα : Χάιντς Έλενα , Ρούση Χριστίνα

1^ο Μέλος Συμβουλευτικής/Εξεταστικής Επιτροπής: Κλεφτάρας Γεώργιος

2^ο Μέλος Συμβουλευτικής/Εξεταστικής Επιτροπής: Ίσαρη Φιλία email:

Φοιτητής/ήτρια: Κυρίτση Ναυσικά

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διερευνηθεί το εάν και κατά πόσο τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα επηρεάζουν την ικανοποίηση , την καθημερινή αλληλεπίδραση και την εμφάνιση προβλημάτων μέσα στη συζυγική σχέση.

2. Διαδικασία

Η συμμετοχή σας στην έρευνα αυτή είναι εθελοντική και η κυρίως συλλογή των δεδομένων, θα πραγματοποιηθεί στην πρώτη φάση της έρευνας, μέσα από ερωτηματολόγια η συμπλήρωση των οποίων διαρκεί περίπου 20-25 λεπτά. Η δεύτερη φάση της έρευνας θα πραγματοποιηθεί μέσα από τις συνεντεύξεις των συμμετεχόντων/ουσών, έτσι ώστε να διερευνηθούν περαιτέρω οι απαντήσεις που δόθηκαν στα ερωτηματολόγια. Η συνέντευξη αυτή θα γίνει εφόσον δώσετε τη συγκατάθεση σας και επιλεγείτε ανάλογα με τα κριτήρια της έρευνας έπειτα από επικοινωνία της ερευνήτριας μαζί σας και θα διαρκεί περίπου 40-60 λεπτά. Η συνέντευξη θα μαγνητοφωνηθεί με τη συναίνεση σας προκειμένου να διασφαλιστεί η ακρίβεια των δεδομένων σας και στη συνέχεια θα απομαγνητοφωνηθεί προκειμένου να γίνει η ανάλυση της. Όλα τα στοιχεία θα είναι απόρρητα , οι

πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν με απόλυτη εχεμύθεια και τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα είναι διαθέσιμα μόνο στην ερευνήτρια.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Δεν υπάρχουν προβλέψιμοι κίνδυνοι που προκύπτουν από τη συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα. Εάν αισθανθείτε δυσφορία κατά την απάντησή σας σε συγκεκριμένες ερωτήσεις, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια ή να αποσυρθείτε από την έρευνα όποια στιγμή το επιθυμείτε χωρίς να καταγραφεί κανένα στοιχείο ή απάντησή σας.

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Η συμμετοχή σας είναι ιδιαίτερα σημαντική και ουσιώδης, για την προαγωγή της γνώσης και της κατανόησης σχετικά με το θέμα της έρευνας. Με αυτό τον τρόπο, θα συντελέσετε στο να διερευνηθούν περαιτέρω κάποιοι παράγοντες που είναι πιθανό να συμβάλλουν στη δημιουργία προβλημάτων και στη μείωση της ικανοποίησης από τη σχέση μεταξύ των ζευγαριών, έτσι ώστε αυτά τα ερευνητικά δεδομένα να αποτελέσουν τη βάση και για άλλες παρόμοιες έρευνες αλλά και για το σχεδιασμό κατάλληλων θεραπευτικών παρεμβάσεων, που στόχο θα έχουν την βελτίωση των συζυγικών σχέσεων.

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα, συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

7. Ελευθερία συναίνεσης

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

8. Εφαρμογή κανόνων Ηθικής & Δεοντολογίας Π.Θ.

Θα τηρηθούν όλοι οι κανόνες εμπιστευτικότητας, ηθικής και επιστημονικής δεοντολογίας, όπως προβλέπονται στον Κώδικα Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

9. Δήλωση συναίνεσης

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: __/__/__

Ονοματεπώνυμο και
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Ονοματεπώνυμο και
υπογραφή γονέα ή κηδεμόνα

Ονοματεπώνυμο και
υπογραφή παρατηρητή

Παράρτημα II

Ερωτηματολόγιο Έρευνας

Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών στοιχείων

Δημογραφικά Στοιχεία

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει και συμπληρώστε τα κενά όπου χρειάζεται

1. Φύλο: Άνδρας Γυναίκα

2. Ηλικία:

3. Τόπος Διαμονής:

4. Οικογενειακή κατάσταση:

Έγγαμος/η Σε διάσταση

5. Χρόνια γάμου/σχέσης:

6. Έχετε παιδιά; Ναι Όχι

7. Ποια είναι η ανώτερη εκπαιδευτική βαθμίδα που έχετε ολοκληρώσει;

1. Δημοτικό
2. Γυμνάσιο
3. Λύκειο
4. ΙΕΚ
5. ΑΕΙ/ΤΕΙ
6. Μεταπτυχιακό
7. Διδακτορικό

8. Ποια είναι η επαγγελματική σας κατάσταση:

1. Εργαζόμενος/η
2. Φοιτητής/τρια
3. Άνεργος/η
4. Συνταξιούχος

9. Αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας ; (οργανικό ή ψυχικό)

Ναι Όχι

10. Έχετε λάβει στο παρελθόν συμβουλευτική υποστήριξη για θέματα που αφορούν τη σχέση σας με τον/την σύντροφο σας;

Ναι Όχι

ΚΛΙΜΑΚΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΓΑΜΟ

Στόχος αυτής της κλίμακας είναι η μέτρηση της ικανοποίησης που νιώθετε σε εννέα τομείς αλληλεπίδρασης μέσα στο γάμο σας. Παρακαλείσθε να βάλετε σε κύκλο έναν από τους αριθμούς (1 - 10) πλάι σε κάθε περιοχή αλληλεπίδρασης.. Οι αριθμοί προς τα αριστερά της δεκάβαθμης κλίμακας δείχνουν το βαθμό δυσαρέσκειας, ενώ προς τα δεξιά δείχνουν το βαθμό ικανοποίησής σας από το συγκεκριμένο τομέα. Την ώρα που σημειώνετε για κάθε περιοχή αλληλεπίδρασης κάντε στον εαυτό σας αυτή την ερώτηση: "αν ο/η σύζυγος μου συνεχίσει στο μέλλον να συμπεριφέρεται όπως σήμερα σε αυτόν τον τομέα, πόσο ικανοποιημένος/η θα είμαι μαζί του; "Με άλλα λόγια, εκτιμήστε στην κλίμακα πώς αισθάνεστε σήμερα. και προσπαθήστε να μην επηρεασθείτε στην εκτίμηση σας από την αξιολόγηση της μιας περιοχής αλληλεπίδρασης με την άλλη.

Τομείς αλληλεπίδρασης	Πολύ δυσα ρεστ ημέν ος/η										Πολύ ικανο ποιημ ένος/ η
Οικιακές ευθύνες	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ανατροφή παιδιών	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
κοινωνικές δραστηριότητες	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
οικονομική κατάσταση	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
επικοινωνία	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
σεξουαλικές σχέσεις	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
επαγγελματική πρόοδος	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
προσωπική ανεξαρτησία	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
γενική ικανοποίηση από γάμο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Ονοματεπώνυμο: ----- Ηλικία: -----

Ημερομηνία:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ

Σκοπός των ερωτήσεων είναι να δούμε πόσο συχνά ο/η σύζυγός σας συμπεριφέρθηκε με τον έναν ή άλλον τρόπο τις δύο προηγούμενες εβδομάδες. Δίπλα σε κάθε ερώτηση υπάρχει μια κλίμακα που μετράει το πόσο συχνά ο/η σύζυγός σας έκανε αυτό που αναφέρει η ερώτηση. Η κλίμακα έχει τέσσερα σημεία : [α] - πολύ συχνά (φέρθηκε έτσι πολλές φορές), [β] - συχνά (φέρθηκε έτσι αρκετές φορές), [γ] – σπάνια (συμπεριφέρθηκε έτσι ελάχιστες φορές) [δ] – ποτέ (δε φέρθηκε έτσι καμία φορά).

ΠΡΟΣΟΧΗ ! Ανακαλέστε στη μνήμη σας τις δύο προηγούμενες εβδομάδες και όχι τις ημέρες πριν απ' αυτές. Μην επηρεάζεστε από το τι έγινε πιο παλιά.. Σημειώστε ανάλογα, προσέχοντας να μην αφήσετε καμιά ερώτηση αναπάντητη.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία και υποσχόμαστε ότι οι απαντήσεις σας θα παραμείνουν εμπιστευτικές.

(Μέρος 1)

	πολύ συχνά	αρκετά συχνά	σπάνια	ποτέ
- διαβάσαμε μαζί κάτι	α	β	γ	δ
- είδαμε μαζί τηλεόραση	α	β	γ	δ
- πήγαμε βόλτα	α	β	γ	δ
- βγήκαμε για διασκέδαση	α	β	γ	δ
- μαγειρέψαμε μαζί	α	β	γ	δ
- παίξαμε χαρτιά, τάβλι, επιτραπέζιο	α	β	γ	δ
- ακούσαμε μουσική	α	β	γ	δ
- γελάσαμε μαζί	α	β	γ	δ
- παρακολουθήσαμε ένα άθλημα μαζί	α	β	γ	δ
- πήγαμε σε φίλους μας	α	β	γ	δ
- ασχοληθήκαμε με το σπίτι (επιδιορθώσεις, αλλαγές)	α	β	γ	δ
- ήπιαμε καφέ μαζί	α	β	γ	δ
- σχολιάσαμε κάτι που εντυπωσίασε τον έναν	α	β	γ	δ
- παίξαμε με το/τα παιδί/ά	α	β	γ	δ

- κάναμε μπάνιο μαζί	α	β	γ	δ
- αποφασίσαμε κάτι μαζί	α	β	γ	δ
- κάναμε δουλειές του σπιτιού μαζί	α	β	γ	δ
- ασχοληθήκαμε με το σχολείο του παιδιού	α	β	γ	δ
- συζητήσαμε για πολιτική	α	β	γ	δ
- σχολιάσαμε ειδήσεις	α	β	γ	δ

Τι άλλο μπορείτε να συμπληρώσετε που δεν περιλαμβάνεται στις προηγούμενες ερωτήσεις;

(Μέρος 2)

	Πολύ συχνά	Αρκετά συχνά	σπάνια	ποτέ
-μου ζήτησε συγγνώμη	α	β	γ	δ
- με ρώτησε πως ήταν η μέρα μου	α	β	γ	δ
- συζητήσαμε για τα συναισθήματα του ενός προς τον άλλον	α	β	γ	δ
- επαίνεσε κάτι που έκανα	α	β	γ	δ
- μου είπε ότι του/της άρεσε η εμφάνιση μου	α	β	γ	δ
- έδειξε ενδιαφέρον στα λόγια μου	α	β	γ	δ
- ανέχτηκε ένα λάθος μου	α	β	γ	δ
- με ρώτησε τι προτιμώ να κάνω	α	β	γ	δ
- μου μίλησε για τη μέρα του/της	α	β	γ	δ
- ρώτησε αν χρειάζομαι κάτι	α	β	γ	δ
- ρώτησε αν θέλω να βγούμε έξω	α	β	γ	δ
- μου είπε ότι με σκεφτόταν	α	β	γ	δ
- συζητήσαμε για διακοπές	α	β	γ	δ
- ρώτησε τι έργο θέλω να δω στην τηλεόραση, σινεμά, κλπ	α	β	γ	δ

- με ρώτησε γιατί είμαι στενοχωρημένος	α	β	γ	δ
-με ρώτησε γιατί είμαι χαρούμενος/η	α	β	γ	δ
-ρώτησε αν κάνει κάτι που με ενοχλεί	α	β	γ	δ
- μου μίλησε για τη δουλειά του/της	α	β	γ	δ
- ρώτησε για προβλήματα της δουλειάς μου	α	β	γ	δ
- μου ετοίμασε καφέ, ποτό κ.λ.π.	α	β	γ	δ
- με ενημέρωσε ότι θα αργήσει να γυρίσει	α	β	γ	δ

Τι άλλο μπορείτε να συμπληρώσετε που δεν περιλαμβάνεται στις προηγούμενες ερωτήσεις;

(Μέρος 3)

	Πολύ συχνά	Αρκετά συχνά	σπάνια	ποτέ
-απαίτησε να κάνω κάτι	α	β	γ	δ
-παραπονέθηκε για κάτι που έκανα	α	β	γ	δ
- με διέκοψε ενώ μιλούσα	α	β	γ	δ
- κυριάρχησε στη συζήτηση	α	β	γ	δ
- με χτύπησε	α	β	γ	δ
- θύμωσε που δεν έκανα κάτι	α	β	γ	δ
- με έβρισε	α	β	γ	δ
- αγνόησε τη γνώμη μου για ένα θέμα	α	β	γ	δ
- υποτίμησε λεκτικά τη γνώμη μου	α	β	γ	δ
- με πρόσβαλε μπροστά σε άλλους	α	β	γ	δ
- εγκατέλειψε το χώρο επειδή διαφωνούσαμε	α	β	γ	δ
- έσπασε αντικείμενα πάνω στο θυμό του/της	α	β	γ	δ
-βρόντηξε την πόρτα	α	β	γ	δ

- κτύπησε το χέρι στο τραπέζι από θυμό	α	β	γ	δ
- έβαλε αδικαιολόγητα τις φωνές	α	β	γ	δ
- άρχισε να κλαίει από νεύρα	α	β	γ	δ
- παραπονέθηκε ότι δεν τον/την καταλαβαίνω	α	β	γ	δ
- είπε ότι νιώθει σα θύμα	α	β	γ	δ
- παραπονέθηκε ότι κουράζεται παραπάνω από μένα	α	β	γ	δ
- δε ρώτησε γιατί είμαι στενοχωρημένος/η	α	β	γ	δ
- άσκησε κριτική για πράγματα που έκανα	α	β	γ	δ
- αδιαφόρησε όταν ζήτησα τη γνώμη του/της	α	β	γ	δ
- αδιαφόρησε για τη δουλειά μου	α	β	γ	δ
- κατηγόρησε συγγενείς, φίλους που αγαπώ	α	β	γ	δ
- μου επέρριψε ευθύνες για δικά του/της λάθη	α	β	γ	δ
- αρνήθηκε να συζητήσουμε όταν το ζήτησα	α	β	γ	δ
- δεν μου είπε γιατί ήταν στενοχωρημένος/η	α	β	γ	δ
- δεν μου είπε γιατί ήταν χαρούμενος/η	α	β	γ	δ
- αρνήθηκε να μου πει πως ήταν η μέρα του/της	α	β	γ	δ
- δε με ενημέρωσε ότι θα έβγαινε ή θα αργούσε	α	β	γ	δ

Τι άλλο μπορείτε να συμπληρώσετε που δεν περιλαμβάνεται στις προηγούμενες ερωτήσεις;

ΓΕΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :

Σας παρακαλούμε να περιγράψτε σύντομα και κατά προτεραιότητα τα προβλήματα που έχετε στο γάμο σας. Σημειώστε στις παρακάτω κλίμακες πόσο σοβαρά νομίζετε ότι είναι τα προβλήματα αυτά και πόσο άγχος σας δημιουργούν. Αναφέρετε εκείνα τα προβλήματα που θεωρείτε εσείς οι ίδιοι ότι είναι πιο σημαντικά για σας.

1 . Το πρόβλημά μου είναι :

Νομίζω ότι είναι : πολύ σοβαρό αρκετά μέτρια ελάχιστα σοβαρό

Μου προκαλεί άγχος : πολύ αρκετό μέτριο ελάχιστο καθόλου

2. Το πρόβλημά μου είναι :

Νομίζω ότι είναι : πολύ σοβαρό αρκετά μέτρια ελάχιστα σοβαρό

Μου προκαλεί άγχος : πολύ αρκετό μέτριο ελάχιστο καθόλου

3 . Το πρόβλημά μου είναι :

Νομίζω ότι είναι : πολύ σοβαρό αρκετά μέτρια ελάχιστα σοβαρό

Μου προκαλεί άγχος : πολύ αρκετό μέτριο ελάχιστο καθόλου

4 . Το πρόβλημά μου είναι :

Νομίζω ότι είναι : πολύ σοβαρό αρκετά μέτρια ελάχιστα σοβαρό

Μου προκαλεί άγχος : πολύ αρκετό μέτριο ελάχιστο καθόλου

5. Το πρόβλημά μου είναι :

Νομίζω ότι είναι : πολύ σοβαρό αρκετά μέτριο ελάχιστα σοβαρό

Μου προκαλεί άγχος : πολύ αρκετό μέτριο ελάχιστο καθόλου

Μετάφραση και προσαρμογή στα Ελληνικά :

Γιάννης Μαλογιάννης, Κατερίνα Αγγελή και Μιράντα Βλαβιανού

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 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 ως το 6 που σας περιγράφει (συμπεριλαμβανομένων και τυχόν αναδιατυπώσεων), και σημειώστε το νούμερο στην αρχή κάθε πρότασης.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ:

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

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:

A. 4 _____ Ανησυχώ ότι οι άνθρωποι που αγαπώ δεν με συμπαθούν.

1. _____ Δεν είχα κάποιο άτομο να με φροντίζει, να μοιράζεται τον εαυτό του μαζί μου, ή να νοιάζεται σε βάθος για οτιδήποτε μου συμβαίνει
2. _____ Θεωρώ ότι προσκολλώμαι σε ανθρώπους που νιώθω κοντά μου γιατί φοβάμαι ότι θα με εγκαταλείψουν.
3. _____ Νιώθω ότι οι άλλοι θα με εκμεταλλευτούν.
4. _____ Δεν ανήκω κάπου. Δεν μπορώ να ενταχθώ.
5. _____ Κανέναν άνδρα/καμία γυναίκα που να επιθυμώ δεν θα μπορούσε να με αγαπήσει εάν έβλεπε τα ελαττώματά μου.
6. _____ Σχεδόν τίποτα από αυτά που κάνω στη δουλειά (ή το σχολείο) δεν είναι τόσο καλό όσο εκείνα που μπορούν να κάνουν οι άλλοι.
7. _____ Νιώθω ότι δεν είμαι ικανός/ή να αντεπεξέλθω μόνος μου στην καθημερινή ζωή.
8. _____ Δεν μπορώ να ξεφύγω από την αίσθηση ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί.

- 9._____ Δεν έχω καταφέρει να διαχωρίσω τον εαυτό μου από τους γονείς μου, όπως συμβαίνει με άλλους ανθρώπους της ηλικίας μου.
- 10._____ Πιστεύω πως εάν κάνω αυτό που θέλω, είναι σαν να πηγαίνω γυρεύοντας για προβλήματα.
- 11._____ Συνήθως εγώ είμαι αυτός/ή που καταλήγει να φροντίζει τους κοντινούς μου ανθρώπους.
- 12._____ Είμαι υπερβολικά συγκρατημένος/η, για να εκφράσω θετικά συναισθήματα στους άλλους (π.χ. να εκδηλώσω στοργή, να δείξω ότι νοιάζομαι).
- 13._____ Πρέπει να είμαι ο/η καλύτερος/η στα περισσότερα από αυτά που κάνω. Δεν μπορώ να δεχτώ να έρχομαι δεύτερος/η.
- 14._____ Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να δεχτώ το «όχι» ως απάντηση, όταν θέλω κάτι από τους άλλους.
- 15._____ Δεν καταφέρνω να πειθαρχήσω τον εαυτό μου, ώστε να ολοκληρώνω καθημερινές δραστηριότητες ή βαρετά καθήκοντα.
- 16._____ Το να έχω χρήματα και να γνωρίζω επιφανείς ανθρώπους με κάνει να νιώθω ότι αξίζω (είμαι σημαντικός/ή).
- 17._____ Ακόμη κι αν όλα φαίνεται να πηγαίνουν καλά, νιώθω ότι αυτό είναι μόνο προσωρινό.
- 18._____ Εάν κάνω κάποιο λάθος, μου αξίζει να τιμωρηθώ.
- 19._____ Γενικά, οι άλλοι δεν ήταν εκεί για να μου δώσουν ζεστασιά, στήριγμα και στοργή.
- 20._____ Χρειάζομαι τόσο πολύ τους άλλους ανθρώπους που ανησυχώ ότι θα τους χάσω.
- 21._____ Νιώθω ότι δεν μπορώ να αφεθώ όταν είμαι με άλλους ανθρώπους, γιατί εσκεμμένα θα με πληγώσουν.
- 22._____ Είμαι ουσιαστικά διαφορετικός/ή από τους άλλους ανθρώπους.
- 23._____ Κανένα άτομο που να επιθυμώ δεν θα ήθελε να μείνει κοντά μου, εάν ήξερε τον πραγματικό μου εαυτό.
- 24._____ Είμαι ανίκανος/η να επιτύχω πράγματα.
- 25._____ Θεωρώ τον εαυτό μου εξαρτημένο άτομο όσο αφορά στην καθημερινή λειτουργία.
- 26._____ Νιώθω ότι ανά πάσα στιγμή κάποια καταστροφή (φυσική, εγκληματική, οικονομική, ιατρική) μπορεί να συμβεί.
- 27._____ Οι γονείς μου κι εγώ έχουμε την τάση να παρεμβαίνουμε υπερβολικά ο ένας στη ζωή και τα προβλήματα του άλλου.
- 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.
- 29._____ Είμαι καλός άνθρωπος γιατί σκέφτομαι τους άλλους περισσότερο απ' ό,τι σκέφτομαι τον εαυτό μου.
- 30._____ Νιώθω αμηχανία να εκφράσω τα συναισθήματά μου σε άλλους.
- 31._____ Προσπαθώ να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ. Δεν μπορώ να συμβιβαστώ με το «αρκετά καλό».
- 32._____ Είμαι ιδιαίτερο άτομο και δεν θα έπρεπε να δέχομαι τους περιορισμούς που υπάρχουν για τους άλλους ανθρώπους.
- 33._____ Εάν δεν καταφέρνω να επιτύχω ένα στόχο, απογοητεύομαι εύκολα και τα παρατάω.
- 34._____ Τα επιτεύγματα έχουν μεγαλύτερη αξία για μένα εάν οι άλλοι άνθρωποι τα αναγνωρίζουν.

35. ____ Εάν συμβεί κάτι καλό, ανησυχώ ότι πιθανότατα κάτι κακό θα ακολουθήσει.
36. ____ Εάν δεν προσπαθήσω όσο πιο σκληρά μπορώ, θα πρέπει να περιμένω ότι θα χάσω.
37. ____ Για μεγάλο μέρος της ζωής μου δεν ένιωσα ότι ήμουν κάτι ιδιαίτερο για κάποιον.
38. ____ Ανησυχώ ότι οι άνθρωποι που νιώθω κοντά μου θα φύγουν ή θα με εγκαταλείψουν.
39. ____ Είναι απλά θέμα χρόνου να με προδώσει κάποιος.
40. ____ Δεν ανήκω πουθενά. Είμαι μοναχικός/ή.
41. ____ Είμαι ανάξιος/α της αγάπης, της προσοχής και του σεβασμού των άλλων.
42. ____ Οι περισσότεροι από τους άλλους ανθρώπους είναι πιο ικανοί από μένα όσο αφορά στη δουλειά (ή το σχολείο) και στην επίτευξη πραγμάτων.
43. ____ Στερούμαι κοινής λογικής.
44. ____ Ανησυχώ μήπως δεχτώ επίθεση.
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.
46. ____ Στις σχέσεις αφήνω τον άλλο να έχει το πάνω χέρι.
47. ____ Αφιερώνω τόσο πολύ χρόνο κάνοντας πράγματα για τους ανθρώπους για τους οποίους νοιάζομαι, που έχω ελάχιστο χρόνο για μένα.
48. ____ Δυσκολεύομαι να είμαι ζεστός/ή και αυθόρμητος/η.
49. ____ Πρέπει να αντεπεξέρχομαι σε όλες μου τις υποχρεώσεις.
50. ____ Απεχθάνομαι να με περιορίζουν ή να με εμποδίζουν να κάνω αυτό που θέλω.
51. ____ Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να θυσιάσω την άμεση ικανοποίηση, προκειμένου να επιτύχω ένα μακροπρόθεσμο στόχο.
52. ____ Νιώθω λιγότερο σημαντικός/ή, όταν οι άλλοι δε μου δίνουν ιδιαίτερη σημασία.
53. ____ Όσο και να προσέχεις, σχεδόν πάντα κάτι θα πάει στραβά.
54. ____ Εάν δεν κάνω αυτό που πρέπει, οφείλω να υποστώ τις συνέπειες.
55. ____ Τις περισσότερες φορές, δεν είχα κάποιον που να με ακούει πραγματικά, να με καταλαβαίνει, ή νιώθει τις πραγματικές μου ανάγκες και συναισθήματα.
56. ____ Απελπίζομαι όταν κάποιο άτομο για το οποίο νοιάζομαι απομακρύνεται από μένα.
57. ____ Είμαι αρκετά καχύποπτος/η για τα κίνητρα των ανθρώπων.
58. ____ Νιώθω αποξενωμένος/η από τους άλλους ανθρώπους.
59. ____ Νιώθω ότι δεν είμαι άξιος/α να αγαπηθώ.
60. ____ Δεν είμαι όσο ταλαντούχος/α είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά τους (ή το σχολείο).
61. ____ Εάν εμπιστευτώ την κρίση μου σε καθημερινές καταστάσεις, θα πάρω τη λάθος απόφαση.
62. ____ Ανησυχώ μήπως βρεθώ στο δρόμο ή γίνω περιθωριακός/ή.
63. ____ Συχνά νιώθω ότι οι γονείς μου ζουν μέσα από μένα – δεν έχω τη δική μου ζωή.
64. ____ Αφήνω πάντα τους άλλους να επιλέγουν για μένα και έτσι δεν ξέρω τι πραγματικά θέλω για τον εαυτό μου.
65. ____ Ανέκαθεν ήμουν αυτός/ή που άκουγε τα προβλήματα όλων των άλλων.
66. ____ Συγκρατώ τον εαυτό μου τόσο πολύ που οι άλλοι νομίζουν ότι δεν έχω συναισθήματα.

67. ____ Νιώθω ότι υπάρχει μια συνεχής πίεση να επιτύχω και να καταφέρω πράγματα.
68. ____ Νιώθω ότι δεν θα έπρεπε να ακολουθώ τους συνήθεις κανόνες και συμβάσεις, όπως όλοι οι άλλοι άνθρωποι.
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.
70. ____ Εάν κάνω κάποιο σχόλιο σε μια συνάντηση ή με συστήσουν σε μια συγκέντρωση, αναζητώ την αναγνώριση και το θαυμασμό των άλλων.
71. ____ Όσο σκληρά κι αν εργάζομαι, ανησυχώ ότι θα καταστραφώ οικονομικά.
72. ____ Δεν έχει σημασία για ποιο λόγο κάνω ένα λάθος. Όταν κάνω κάτι στραβό, θα πρέπει να τιμωρηθώ.
73. ____ Σπάνια είχα ένα δυνατό άτομο να μου δώσει μια σωστή συμβουλή ή κατεύθυνση όταν δεν είμαι σίγουρος/η για το τι πρέπει να κάνω.
74. ____ Μερικές φορές ανησυχώ τόσο πολύ μήπως οι άλλοι με αφήσουν, που τους απομακρύνω από κοντά μου.
75. ____ Συνήθως βρίσκομαι σε επαγρύπνηση για τα απώτερα κίνητρα των άλλων.
76. ____ Πάντα νιώθω εκτός κάθε ομάδας.
77. ____ Είμαι τόσο μη αποδεκτός/ή στην ουσία μου, ώστε να μην μπορώ να αποκαλύψω τον εαυτό μου στους άλλους ανθρώπους.
78. ____ Δεν είμαι τόσο έξυπνος/η όσο είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά (ή το σχολείο).
79. ____ Δεν αισθάνομαι σίγουρος/η για την ικανότητά μου να αντιμετωπίζω καθημερινά προβλήματα που εμφανίζονται.
80. ____ Ανησυχώ ότι πρόκειται να εκδηλώσω σοβαρή ασθένεια, παρά το γεγονός ότι ο γιατρός δεν έχει διαγνώσει κάτι σοβαρό.
81. ____ Συχνά νιώθω ότι δεν έχω τη δική μου ξεχωριστή ταυτότητα ως προς τους γονείς μου ή το/τη σύντροφό μου.
82. ____ Δυσκολεύομαι πολύ να απαιτήσω να γίνονται σεβαστά τα δικαιώματά μου και να λαμβάνονται υπόψη τα συναισθήματά μου.
83. ____ Οι άνθρωποι γύρω μου θεωρούν ότι κάνω υπερβολικά πολλά για τους άλλους και όχι αρκετά για μένα.
84. ____ Οι άλλοι με θεωρούν συναισθηματικά σφιγμένο/η.
85. ____ Δε μου επιτρέπω να ξεφύγω εύκολα ή να βρω δικαιολογίες για τα λάθη μου.
86. ____ Νιώθω ότι αυτό που εγώ έχω να προσφέρω είναι πολύ πιο σπουδαίο από οποιαδήποτε συνεισφορά των άλλων.
87. ____ Σπανίως καταφέρνω να μείνω πιστός/ή στις αποφάσεις μου.
88. ____ Οι έπαινοι και οι φιλοφρονήσεις με κάνουν να νιώθω σημαντικός/ή (ότι αξίζω).
89. ____ Ανησυχώ ότι μια λάθος απόφαση θα μπορούσε να οδηγήσει στην καταστροφή.
90. ____ Είμαι ένα κακό άτομο που αξίζει να τιμωρηθεί.

Παράρτημα ΙΙΙ

Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής

Πίνακας Παραρτήματος 1. Περιγραφικά στοιχεία για τις κοινές δραστηριότητες

	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
διαβάσαμε μαζί κάτι	2.44	0.857
είδαμε μαζί τηλεόραση	3.25	0.855
πήγαμε βόλτα	3.23	0.781
βγήκαμε για διασκέδαση	2.79	0.843
μαγειρέψαμε μαζί	2.33	0.927
παίξαμε χαρτιά, τάβλι, επιτραπέζιο	1.99	0.859
ακούσαμε μουσική	2.77	0.903
γελάσαμε μαζί	3.33	0.749
παρακολούθησαμε ένα άθλημα μαζί	2.31	1.009
πήγαμε σε φίλους μας	2.83	0.859
ασχοληθήκαμε με το σπίτι (επιδιορθώσεις, αλλαγές)	2.94	0.841
ήπιαμε καφέ μαζί	3.21	0.854
σχολιάσαμε κάτι που εντυπωσίασε τον έναν	3.38	0.733
παίξαμε με το/τα παιδί/ά	2.92	1.024
κάναμε μπάνιο μαζί	2.13	0.928
αποφασίσαμε κάτι μαζί	3.40	0.735
κάναμε δουλειές του σπιτιού μαζί	2.67	0.986
ασχοληθήκαμε με το σχολείο του παιδιού	2.74	1.071
συζητήσαμε για πολιτική	2.85	0.830
σχολιάσαμε ειδήσεις	3.34	0.738

Πίνακας Παραρτήματος 2. Περιγραφικά στοιχεία για τη θετική αλληλεπίδραση

	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
μου ζήτησε συγγνώμη	2.42	0.822
με ρώτησε πως ήταν η μέρα μου	3.04	0.976
συζητήσαμε για τα συναισθήματα του ενός προς τον άλλον	2.83	0.848
επαίνεσε κάτι που έκανα	2.94	0.807
μου είπε ότι του/της άρεσε η εμφάνιση μου	2.88	0.782
έδειξε ενδιαφέρον στα λόγια μου	3.07	0.883
ανέχτηκε ένα λάθος μου	2.94	0.846
με ρώτησε τι προτιμώ να κάνω	2.93	0.817
μου μίλησε για τη μέρα του/της	3.31	0.769
ρώτησε αν χρειάζομαι κάτι	3.08	0.833
ρώτησε αν θέλω να βγούμε έξω	2.98	0.917
μου είπε ότι με σκεφτόταν	2.56	0.950
συζητήσαμε για διακοπές	2.99	0.837

ρώτησε τι έργο θέλω να δω στην τηλεόραση, σινεμά, κλπ	2.69	0.961
με ρώτησε γιατί είμαι στενοχωρημένος/η	2.98	0.864
με ρώτησε γιατί είμαι χαρούμενος/η	2.95	0.911
ρώτησε αν κάνει κάτι που με ενοχλεί	2.31	0.932
μου μίλησε για τη δουλειά του/της	3.32	0.759
ρώτησε για προβλήματα της δουλειάς μου	2.90	0.896
μου ετοίμασε καφέ, ποτό κλπ	2.92	0.978
με ενημέρωσε ότι θα αργήσει να γυρίσει	3.03	0.932

Πίνακας Παραρτήματος 3. Περιγραφικά στοιχεία για την αρνητική αλληλεπίδραση

	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
απαίτησε να κάνω κάτι	2.17	0.837
παραπονέθηκε για κάτι που έκανα	2.36	0.703
με διέκοψε ενώ μιλούσα	2.35	0.857
κυριάρχησε στη συζήτηση	2.40	0.864
με χτύπησε	1.06	0.283
θύμωσε που δεν έκανα κάτι	1.99	0.815
με έβρισε	1.44	0.740
αγνόησε τη γνώμη μου για ένα θέμα	1.96	0.831
υποτίμησε λεκτικά τη γνώμη μου	1.78	0.857
με πρόσβαλε μπροστά σε άλλους	1.41	0.627
εγκατέλειψε το χώρο επειδή διαφωνούσαμε	1.55	0.741
έσπασε αντικείμενα πάνω στο θυμό του/της	1.25	0.582
βρόντηξε την πόρτα	1.49	0.717
κτύπησε το χέρι στο τραπέζι από θυμό	1.39	0.639
έβαλε αδικαιολόγητα τις φωνές	1.94	0.889
άρχισε να κλαίει από νεύρα	1.25	0.532
παραπονέθηκε ότι δεν τον/την καταλαβαίνω	1.94	0.905
είπε ότι νιώθει σα θύμα	1.44	0.740
παραπονέθηκε ότι κουράζεται παραπάνω από εμένα	1.82	0.915
δε ρώτησε γιατί είμαι στενοχωρημένος/η	1.86	0.859
άσκησε κριτική για πράγματα που έκανα	2.26	0.802
αδιαφόρησε όταν ζήτησα τη γνώμη του/της	1.60	0.710
αδιαφόρησε για τη δουλειά μου	1.70	0.857
κατηγόρησε συγγενείς, φίλους που αγαπώ	1.86	0.803
μου επέρριψε ευθύνες για δικά του/της λάθη	1.77	0.871
αρνήθηκε να συζητήσουμε όταν το ζήτησα	1.70	0.764
δεν μου είπε γιατί ήταν στενοχωρημένος/η	1.80	0.840
δεν μου είπε γιατί ήταν χαρούμενος/η	1.54	0.766
αρνήθηκε να μου πει πως ήταν η μέρα του/της	1.40	0.655
δε με ενημέρωσε ότι θα έβγαινε ή θα αργούσε	1.50	0.704

Πίνακας Παραρτήματος 3. Περιγραφικά στοιχεία για τις ερωτήσεις των πρώιμων δυσλειτουργικών σχημάτων

	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Δεν είχα κάποιο άτομο να με φροντίζει, να μοιράζεται τον εαυτό του μαζί μου, ή να νοιάζεται σε βάθος για οτιδήποτε μου συμβαίνει.	1.94	1.403
Θεωρώ ότι προσκολλώμαι σε ανθρώπους που νιώθω κοντά μου γιατί φοβάμαι ότι θα με εγκαταλείψουν.	1.91	1.172
Νιώθω ότι οι άλλοι θα με εκμεταλλευτούν.	2.15	1.198
Δεν ανήκω κάπου. Δεν μπορώ να ενταχθώ.	1.83	1.204
Κανένας άνδρας/καμία γυναίκα που να επιθυμώ δεν θα μπορούσε να με αγαπήσει εάν έβλεπε τα ελαττώματά μου.	1.48	0.837
Σχεδόν τίποτα από αυτά που κάνω στη δουλειά (ή το σχολείο) δεν είναι τόσο καλό όσο εκείνα που μπορούν να κάνουν οι άλλοι.	1.58	1.006
Νιώθω ότι δεν είμαι ικανός/ή να ανταπεξέλθω μόνος/η μου στην καθημερινή ζωή.	1.55	1.036
Δεν μπορώ να ξεφύγω από την αίσθηση ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί.	2.05	1.293
Δεν έχω καταφέρει να διαχωρίσω τον εαυτό μου από τους γονείς μου, όπως συμβαίνει με άλλους ανθρώπους της ηλικίας μου.	1.55	0.999
Πιστεύω πως εάν κάνω αυτό που θέλω, είναι σαν να πηγαίνω γυρεύοντας για προβλήματα.	1.91	1.212
Συνήθως εγώ είμαι αυτός/ή που καταλήγει να φροντίζει τους κοντινούς μου ανθρώπους.	3.77	1.586
Είμαι υπερβολικά συγκρατημένος/η, για να εκφράσω θετικά συναισθήματα στους άλλους (π.χ. να εκδηλώσω στοργή, να δείξω ότι νοιάζομαι).	2.00	1.275
Πρέπει να είμαι ο/η καλύτερος/η στα περισσότερα από αυτά που κάνω. Δεν μπορώ να δεχτώ να έρχομαι δεύτερος/η.	2.81	1.568
Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να δεχτώ το «όχι» ως απάντηση, όταν θέλω κάτι από τους άλλους.	2.48	1.444
Δεν καταφέρνω να πειθαρχήσω τον εαυτό μου, ώστε να ολοκληρώνω καθημερινές δραστηριότητες ή βαρετά καθήκοντα.	2.08	1.368
Το να έχω χρήματα και να γνωρίζω επιφανείς ανθρώπους με κάνει να νιώθω ότι αξίζω (είμαι σημαντικός/ή).	1.84	1.153
Ακόμη κι αν όλα φαίνεται να πηγαίνουν καλά, νιώθω ότι αυτό είναι μόνο προσωρινό.	2.26	1.390
Εάν κάνω κάποιο λάθος, μου αξίζει να τιμωρηθώ.	2.15	1.266
Γενικά, οι άλλοι δεν ήταν εκεί για να μου δώσουν ζεστασιά, στήριγμα και στοργή.	1.91	1.343
Χρειάζομαι τόσο πολύ τους άλλους ανθρώπους που ανησυχώ ότι θα τους χάσω.	2.11	1.270
Νιώθω ότι δεν μπορώ να αφεθώ όταν είμαι με άλλους ανθρώπους, γιατί εσκεμμένα θα με πληγώσουν.	1.71	1.014
Είμαι ουσιαστικά διαφορετικός/ή από τους άλλους ανθρώπους.	2.55	1.403
Κανένα άτομο που να επιθυμώ δεν θα ήθελε να μείνει κοντά μου, εάν ήξερε τον πραγματικό μου εαυτό.	1.31	0.665
Είμαι ανίκανος/η να επιτύχω πράγματα.	1.31	0.826
Θεωρώ τον εαυτό μου εξαρτημένο άτομο όσο αφορά στην καθημερινή λειτουργία.	1.56	1.035
Νιώθω ότι ανά πάσα στιγμή κάποια καταστροφή (φυσική, εγκληματική, οικονομική, ιατρική) μπορεί να συμβεί.	2.02	1.394
Οι γονείς μου κι εγώ έχουμε την τάση να παρεμβαίνουμε υπερβολικά ο ένας στη ζωή και τα προβλήματα του άλλου.	1.91	1.180
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	1.80	1.109
Είμαι καλός άνθρωπος γιατί σκέφτομαι τους άλλους περισσότερο απ' ό,τι σκέφτομαι τον εαυτό μου.	3.46	1.507
Νιώθω αμηχανία να εκφράσω τα συναισθήματά μου σε άλλους.	2.31	1.205

Προσπαθώ να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ. Δεν μπορώ να συμβιβαστώ με το «αρκετά καλό».	3.78	1.625
Είμαι ιδιαίτερο άτομο και δεν θα έπρεπε να δέχομαι τους περιορισμούς που υπάρχουν για τους άλλους ανθρώπους.	1.81	1.129
Εάν δεν καταφέρνω να επιτύχω ένα στόχο, απογοητεύομαι εύκολα και τα παρατάω.	1.99	1.180
Τα επιτεύγματα έχουν μεγαλύτερη αξία για μένα εάν οι άλλοι άνθρωποι τα αναγνωρίζουν.	2.87	1.447
Εάν συμβεί κάτι καλό, ανησυχώ ότι πιθανότατα κάτι κακό θα ακολουθήσει.	2.03	1.315
Εάν δεν προσπαθήσω όσο πιο σκληρά μπορώ, θα πρέπει να περιμένω ότι θα χάσω.	2.48	1.257
Για μεγάλο μέρος της ζωής μου δεν ένιωσα ότι ήμουν κάτι ιδιαίτερο για κάποιον.	2.05	1.403
Ανησυχώ ότι οι άνθρωποι που νιώθω κοντά μου θα φύγουν ή θα με εγκαταλείψουν.	1.67	1.102
Είναι απλά θέμα χρόνου να με προδώσει κάποιος.	1.48	0.779
Δεν ανήκω πουθενά. Είμαι μοναχικός/ή.	1.68	1.109
Είμαι ανάξιος/α της αγάπης, της προσοχής και του σεβασμού των άλλων.	1.30	0.899
Οι περισσότεροι από τους άλλους ανθρώπους είναι πιο ικανοί από μένα όσο αφορά στη δουλειά (ή το σχολείο) και στην επίτευξη πραγμάτων.	1.64	0.952
Στερούμαι κοινής λογικής.	1.28	0.830
Ανησυχώ μήπως δεχτώ επίθεση.	1.40	0.796
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.	1.63	0.933
Στις σχέσεις αφήνω τον άλλο να έχει το πάνω χέρι.	2.06	1.138
Αφιερώνω τόσο πολύ χρόνο κάνοντας πράγματα για τους ανθρώπους για τους οποίους νοιάζομαι, που έχω ελάχιστο χρόνο για μένα.	3.01	1.591
Δυσκολεύομαι να είμαι ζεστός/ή και αυθόρμητος/η.	1.93	1.213
Πρέπει να αντεπεξέρχομαι σε όλες μου τις υποχρεώσεις.	3.99	1.532
Απεχθάνομαι να με περιορίζουν ή να με εμποδίζουν να κάνω αυτό που θέλω.	4.04	1.640
Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να θυσιάσω την άμεση ικανοποίηση, προκειμένου να επιτύχω ένα μακροπρόθεσμο στόχο.	2.49	1.315
Νιώθω λιγότερο σημαντικός/ή, όταν οι άλλοι δε μου δίνουν ιδιαίτερη σημασία.	2.31	1.316
Όσο και να προσέχεις, σχεδόν πάντα κάτι θα πάει στραβά.	2.38	1.213
Εάν δεν κάνω αυτό που πρέπει, οφείλω να υποστώ τις συνέπειες.	2.94	1.389
Τις περισσότερες φορές, δεν είχα κάποιον που να με ακούει πραγματικά, να με καταλαβαίνει, ή νιώθει τις πραγματικές μου ανάγκες και συναισθήματα	2.18	1.497
Απελπίζομαι όταν κάποιο άτομο για το οποίο νοιάζομαι απομακρύνεται από μένα.	2.96	1.346
Είμαι αρκετά καχύποπτος/η για τα κίνητρα των ανθρώπων.	2.52	1.411
Νιώθω αποξενωμένος/η από τους άλλους ανθρώπους.	1.79	1.111
Νιώθω ότι δεν είμαι άξιος/α να αγαπηθώ.	1.37	1.038
Δεν είμαι όσο ταλαντούχος/α είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά τους (ή το σχολείο).	1.56	0.890
Εάν εμπιστευτώ την κρίση μου σε καθημερινές καταστάσεις, θα πάρω τη λάθος απόφαση.	1.52	0.912
Ανησυχώ μήπως βρεθώ στο δρόμο ή γίνω περιθωριακός/ή.	1.33	0.785
Συχνά νιώθω ότι οι γονείς μου ζουν μέσα από μένα – δεν έχω τη δική μου ζωή.	1.55	1.114
Αφήνω πάντα τους άλλους να επιλέγουν για μένα και έτσι δεν ξέρω τι πραγματικά θέλω για τον εαυτό μου.	1.65	1.155
Ανέκαθεν ήμουν αυτός/ή που άκουγε τα προβλήματα όλων των άλλων.	3.91	1.661
Συγκρατώ τον εαυτό μου τόσο πολύ που οι άλλοι νομίζουν ότι δεν έχω συναισθήματα.	2.14	1.370
Νιώθω ότι υπάρχει μια συνεχής πίεση να επιτύχω και να καταφέρω πράγματα.	2.71	1.529
Νιώθω ότι δεν θα έπρεπε να ακολουθώ τους συνήθεις κανόνες και συμβάσεις, όπως όλοι οι άλλοι άνθρωποι.	2.17	1.264
Δεν μπορώ να πιέσω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα που δεν με ευχαριστούν, ακόμη κι όταν ξέρω ότι είναι για το καλό μου.	2.62	1.351
Εάν κάνω κάποιο σχόλιο σε μια συνάντηση ή με συστήσουν σε μια συγκέντρωση, αναζητώ την αναγνώριση και το θαυμασμό των άλλων.	2.37	1.358

Όσο σκληρά κι αν εργάζομαι, ανησυχώ ότι θα καταστραφώ οικονομικά.	1.93	1.182
Δεν έχει σημασία για ποιο λόγο κάνω ένα λάθος. Όταν κάνω κάτι στραβό, θα πρέπει να τιμωρηθώ.	2.01	1.257
Σπάνια είχα ένα δυνατό άτομο να μου δώσει μια σωστή συμβουλή ή κατεύθυνση όταν δεν είμαι σίγουρος/η για το τι πρέπει να κάνω.	2.33	1.516
Μερικές φορές ανησυχώ τόσο πολύ μήπως οι άλλοι με αφήσουν, που τους απομακρύνω από κοντά μου.	1.51	0.981
Συνήθως βρίσκομαι σε επαγρύπνηση για τα απώτερα κίνητρα των άλλων.	2.14	1.195
Πάντα νιώθω εκτός κάθε ομάδας.	1.70	1.121
Είμαι τόσο μη αποδεκτός/ή στην ουσία μου, ώστε να μην μπορώ να αποκαλύψω τον εαυτό μου στους άλλους ανθρώπους.	1.44	0.879
Δεν είμαι τόσο έξυπνος/η όσο είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά (ή το σχολείο).	1.44	0.960
Δεν αισθάνομαι σίγουρος/η για την ικανότητά μου να αντιμετωπίζω καθημερινά προβλήματα που εμφανίζονται.	1.64	1.131
Ανησυχώ ότι πρόκειται να εκδηλώσω σοβαρή ασθένεια, παρά το γεγονός ότι ο γιατρός δεν έχει διαγνώσει κάτι σοβαρό.	1.99	1.329
Συχνά νιώθω ότι δεν έχω τη δική μου ξεχωριστή ταυτότητα ως προς τους γονείς μου ή το/τη σύντροφό μου.	1.62	1.182
Δυσκολεύομαι πολύ να απαιτήσω να γίνονται σεβαστά τα δικαιώματά μου και να λαμβάνονται υπόψη τα συναισθήματά μου.	2.01	1.279
Οι άνθρωποι γύρω μου θεωρούν ότι κάνω υπερβολικά πολλά για τους άλλους και όχι αρκετά για μένα.	2.75	1.461
Οι άλλοι με θεωρούν συναισθηματικά σφιγμένο/η.	2.05	1.307
Δε μου επιτρέπω να ξεφύγω εύκολα ή να βρω δικαιολογίες για τα λάθη μου.	2.72	1.426
Νιώθω ότι αυτό που εγώ έχω να προσφέρω είναι πολύ πιο σπουδαίο από οποιαδήποτε συνεισφορά των άλλων.	2.04	1.199
Σπανίως καταφέρνω να μείνω πιστός/ή στις αποφάσεις μου.	1.93	1.030
Οι έπαινοι και οι φιλοφρονήσεις με κάνουν να νιώθω σημαντικός/ή (ότι αξίζω).	2.90	1.387
Ανησυχώ ότι μια λάθος απόφαση θα μπορούσε να οδηγήσει στην καταστροφή.	2.17	1.211
Είμαι ένα κακό άτομο που αξίζει να τιμωρηθεί.	1.10	0.409

Π α ρ ά ρ τ η μ α Ι V

Ε ρ ω τ ή σ ε ι ς Σ υ ν έ ν τ ε υ ξ η ς

1. Γενική Ικανοποίηση απο το γάμο;

- A) Πως θα περιγράφατε τη σχέση σας με τον/την σύζυγο σας ;
- B) Πως θα περιγράφατε τον εαυτό σας μέσα στη σχέση και πως πιστεύετε ότι θα σας περιέγραφε ο/η σύντροφος σας ;
- Γ) Πόσο ικανοποιημένοι είστε από τη συζυγική σχέση σας;

2. Ικανοποίηση επιθυμιών - αναγκών

- A) Τι είναι αυτό που αναζητάτε περισσότερο ή που σας λείπει περισσότερο από τη σχέση με τον/την σύζυγο σας;
- B) Με ποιόν τρόπο συνηθίζετε να εκφράζετε τις επιθυμίες και τις σας ανάγκες σας εντός της σχέσης σας;
- Γ) Πως αντιδράτε σε μία πιθανή απόρριψη ή άρνηση ικανοποίησης των αναγκών αυτών;

3. Αντιμετώπιση συγκρούσεων

- A) Πως αντιμετωπίζετε τις συγκρούσεις/ διαφωνίες με τον/την σύζυγο σας;
- B) Που αποδίδετε συνήθως αυτές τις συγκρούσεις όταν συμβαίνουν;

4. Αντιμετώπιση της κριτικής

- A) Πως αντιμετωπίζετε την κριτική όταν αυτή προέρχεται απο σημαντικούς άλλους και όταν προέρχεται απο τον/την σύζυγο σας;

5. Έκφραση συναισθημάτων

- A) Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι εκφράζετε τα συναισθήματα σας απέναντι στον /στην σύντροφο σας;
- B) Η συναισθηματική έκφραση του/ της συζύγου σας ανταποκρίνεται στις δικές σας προσδοκίες;
- Γ) Με ποιούς τρόπους εκφράζετε συνήθως τα συναισθήματα σας;

6. Απαιτητικότητα απέναντι στον εαυτό και τους άλλους

- A) Πως αντιμετωπίζετε τον εαυτό σας σε ενδεχόμενους λάθος χειρισμούς στη σχέση σας ;
(ελαστικότητα, αυτοκατηγορία, τιμωρητικότητα)
- B) Πως αντιμετωπίζετε τον/ την σύντροφο σας σε αντίστοιχα ενδεχόμενα;

7. Διαχείριση δυσκολιών

- A) Ποιες σκέψεις είναι οι πρώτες σκέψεις όταν προκύψουν προκλήσεις/ δυσκολίες στη σχέση σας ;
- B) Πως τις διαχειρίζεστε;
- Γ) Ποιά θα είναι η εμπλοκή του/ της συζύγου σας στη δικη σας καθημερινότητα και ποια η δική σας εμπλοκή;