

Απάτησα το σύντροφό μου. Συγχωρώ τον εαυτό μου; Φεύγω ή μένω; Αυτό-  
συγχώρεση και Σχεσιακές Αντιδράσεις

Χουζούρη Αργυρή

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα στην Ψυχολογία

Ταυτότητα και Διαπροσωπικές Σχέσεις

ΙΟΥΝΙΟΣ 2016

**ΦΥΛΛΟ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

Επόπτης: Κ. Π. Κορδούτης

Μέλη ΔΕΠ της Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής:

Παναγιώτης Κορδούτης

Άννα Μαντόγλου

Αλεξάνδρα Χαντζή

## Ευχαριστίες

Και ύστερα από την ολοκλήρωση του παρόντος έργου αισθάνομαι επιτακτική την ανάγκη να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν, ο καθένας με το δικό του τρόπο, στο να ολοκληρωθεί αυτός ο κύκλος προσωπικής προσπάθειας, να πραγματοποιηθεί ένας ακόμη πολυπόθητος και πολυσήμαντος στόχος μου.

Πρωτίστως, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα Καθηγητή Κύριο Κορδούτη Παναγιώτη, για την εμπιστοσύνη που έδειξε στις ιδέες μου και στο πρόσωπό μου καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Τον ευχαριστώ για τον πολύτιμο χρόνο που μου αφιέρωσε, για τον επαγγελματισμό του, την παιδεία του, την ανοιχτοσύνη του, τη θετικότητα του, την πολύτιμη καθοδήγησή του και την ενθάρρυνση του τις στιγμές που με κυρίευε η ανασφάλεια.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς την οικογένειά μου, διότι η συμπαράστασή της είναι πάντα ανεκτίμητη σε κάθε βήμα της ζωής μου, καθώς και τις κολλητές μου φίλες, οι οποίες ήταν πάντα στο πλευρό μου, ιδιαίτερα σε στιγμές που αισθανόμουν κουρασμένη και έχανα το κουράγιο μου.

Να ευχαριστήσω ακόμα όλους μου τους καθηγητές για την ευχάριστη συνεργασία μας αυτό τον ενάμιση χρόνο και τις πολύ σημαντικές προσπάθειες που κάνουν για το μεταπτυχιακό μας πρόγραμμα. Ξεχωριστά, ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω και στο Διδάκτορα πλέον Κύριο Αντώνη Κατσουρό, ο οποίος με βοηθούσε κάθε φορά που του το ζητούσα με τα τόσο εύστοχα σχόλια και τις παρατηρήσεις του.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους συναδέλφους μου που τόσο πρόθυμα με βοήθησαν στην ανεύρεση του δείγματος αυτής της εργασίας, καθώς και τους ίδιους τους συμμετέχοντες, διότι χωρίς τη βοήθειά τους η ολοκλήρωση του παρόντος έργου θα ήταν αδύνατη!

## Περίληψη

Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει εάν συγκεκριμένοι παράγοντες επηρεάζουν τη διαδικασία της αυτό-συγχώρεσης σε άτομα τα οποία έχουν απατήσει το σύντροφό τους, καθώς και το εάν η αυτο – συγχώρεση και σχεσιακοί παράγοντες επηρεάζουν τις αντιδράσεις τους απέναντι στην κύρια σχέση τους. Εξετάστηκαν συγκεκριμένες μεταβλητές (ενοχή, ντροπή, υποκειμενική αντίληψη σοβαρότητας της πράξης, ναρκισσισμός, εσωτερικές-εξωτερικές αποδόσεις ευθύνης) ως παράγοντες αυτό-συγχώρεσης, η αυτό-συγχώρεση ως παράγοντας πρόθεσης επανάληψης της απιστίας στο μέλλον, καθώς και η αυτό-συγχώρεση και η σχεσιακή δέσμευση (ικανοποίηση, δέσμευση, επένδυση, εναλλακτικές επιλογές) ως παράγοντες επικοινωνιακών σχεσιακών αντιδράσεων. Για τον καθορισμό των αντιδράσεων ως προς την κύρια σχέση χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο βασισμένο στο μοντέλο εξόδου-εξωτερίκευσης-παραμέλησης-αφοσίωσης. Το δείγμα (N=133) αποτελείται από άτομα τα οποία είχαν απατήσει το σύντροφό τους τα τελευταία 2 χρόνια. Για τις στατιστικές αναλύσεις ελήφθησαν υπόψη τα άτομα τα οποία είχαν μία σχέση στο παρόν (N=102). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η ενοχή και οι εσωτερικές αποδόσεις ευθύνης προέβλεπαν την αυτό-συγχώρεση, ενώ η αυτό-συγχώρεση σε αντίθεση με τις υποθέσεις της έρευνας δεν προέβλεπε την πρόθεση επανάληψης της απιστίας. Τέλος, η ελκυστικότητα των εναλλακτικών επιλογών προέβλεπε την έξοδο από τη σχέση και την παραμέληση του κύριου συντρόφου, ενώ καμία σχεσιακή μεταβλητή ούτε η αυτό-συγχώρεση δε σήμαινε την υιοθέτηση εποικοδομητικών για τη σχέση αντιδράσεων. Τα στοιχεία αυτά εμπλουτίζουν τη μελέτη στο -νέο ακόμη- ερευνητικό πεδίο της αυτο – συγχώρεσης, καθώς και σε αυτό της απιστίας από την εξίσου ενδιαφέρουσα πλευρά των άπιστων συντρόφων, η οποία εξετάζεται λιγότερα συχνά.

Λέξεις κλειδιά: απιστία, αυτο – συγχώρεση, ενοχή, αποδόσεις ευθύνης, δέσμευση,  
εναλλακτικές επιλογές, σχεσιακές αντιδράσεις

## Abstract

The purpose of this study was to examine whether certain factors affect the process of self-forgiveness to people who have cheated on their romantic dating partner, and whether self-forgiveness itself and relational factors influence their reactions to their primary relationship. First, we examined specific variables (feelings of guilt, shame, perceived severity of the offense, narcissism, responsibility attributions) as potential predictors of self-forgiveness process. Second, we examined if self-forgiveness could predict the intension of future cheating and third, if self-forgiveness and relational factors (satisfaction, commitment, quality alternatives, and investment) could predict certain communicative relational reactions. To determine the content of reactions to the primary relationship, we used a questionnaire based on the Exit- Voice – Loyalty – Neglect model. The sample (N=133) consisted of individuals who have cheated on their romantic partner during the last two years. Only participants who had a romantic relationship in the present (N=102) were considered for the statistical analyzes.

According to the results, feelings of guilt and internal responsibility attributions were significant predictors of the self-forgiveness process, whereas self-forgiveness did not predict the intension of future infidelity. Lastly, the attractiveness of alternatives predicted the choice of leaving the primary relationship (exit) and the neglect of the primary partner; no relational variable nor self-forgiveness did not predict the adoption of a constructive relational reaction, as loyalty or voice. This paper enriches the research field of self-forgiveness as also the research field of infidelity and tries to understand the psychology of cheaters, whose aspect is examined less frequently.

*Key words: infidelity, self-forgiveness, guilt, responsibility attributions, commitment, quality of alternatives, communicative relational reactions.*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες.....	3
Περίληψη.....	4
Abstact.....	6
Απιστία.....	11
Αυτό-συγχώρεση.....	12
Μοντέλα & Παράγοντες Αυτοσυγχώρεσης.....	13
Ανάληψη Ευθύνης.....	15
Ντροπή και Ενοχή.....	16
Προσλαμβανόμενη Σοβαρότητα Παραπτώματος.....	17
Ναρκισσισμός.....	18
Αυτό-συγχώρεση και Επανάληψη Συμπεριφοράς.....	20
Το μοντέλο εξωτερίκευσης-εξόδου-αφοσίωσης-παραμέλησης.....	25
Μέθοδος.....	29
Συμμετέχοντες.....	29
Διαδικασία.....	29
Εργαλεία.....	30
Στατιστική Ανάλυση.....	37
Αποτελέσματα.....	38

Εγκυρότητα.....	38
Έλεγχος Υποθέσεων.....	39
Συζήτηση.....	43
Περιορισμοί.....	52
Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	54
Επίλογος.....	54
Βιβλιογραφία.....	55
Παράρτημα 1.....	66
Παράρτημα 2.....	69
Παράρτημα 3.....	80



Απάτησα το σύντροφό μου. Συγχωρώ τον εαυτό μου; Φεύγω ή μένω; Αυτό-  
συγχώρηση και Επικοινωνιακές Σχεσιακές Αντιδράσεις

Το να πληγώσουμε κάποιον με τη συμπεριφορά μας είναι κάτι αναπόφευκτο στη ζωή, δεδομένου ότι η καθημερινότητά μας αποτελεί μία διαρκή διαπροσωπική αλληλεπίδραση, στην πορεία της οποίας μπορούν να δημιουργηθούν προστριβές, συγκρούσεις και να προκύψουν ασυμφωνίες.

Στα πλαίσια των ερωτικών σχέσεων, πολλές φορές τα άτομα με τις πράξεις τους πληγώνουν τους συντρόφους τους άλλοτε σε μικρό βαθμό –μιλώντας για παράδειγμα με άσχημο τρόπο στη διάρκεια μιας σύγκρουσης- και άλλοτε σε μεγαλύτερο βαθμό – προβαίνοντας σε μία συμπεριφορά που συνδέεται συχνά με την έννοια της συναισθηματικής ή και σεξουαλικής προδοσίας, όπως είναι η απιστία.

Η απιστία αποτελεί μία από τις πιο οδυνηρές μορφές προδοσίας και μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτο πλήγμα σε μία σχέση, καθώς συνδέεται με την άρση της συναισθηματικής και ερωτικής αποκλειστικότητας, η οποία συνθέτει την ίδια τη σχέση. Οι εξωγαμιαίες σχέσεις αποτελούν την κύρια αιτία διαζυγίου (Amato & Previti, 2003. Betzig, 1989), ενώ είναι η πιο συχνή αιτία αναζήτησης οικογενειακής θεραπείας (Geis & O' Leary, 1981).

Παράλληλα, η απιστία δημιουργεί πολύ αρνητικά συναισθήματα στους απατημένους συντρόφους (Glass, 2002), ενώ βάσει της ερευνητικής γραμματείας μπορεί να δημιουργήσει επίσης έντονα αρνητικά συναισθήματα και υψηλά επίπεδα άγχους και στους απατώντες (Hall & Fincham, 2008). Πολλές φορές οι απατώντες σύντροφοι αισθάνονται τύψεις, ντροπή, μετανιώνουν για την πράξη τους, ζητούν

συγχώρηση και προσπαθούν να επανορθώσουν. Πολλοί σύντροφοι συχνά συγχωρούν την απιστία του συντρόφου τους. Ωστόσο, ο ίδιος ο απατών συγχωρεί τον εαυτό του;

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι να επεκτείνει την έρευνα στο πεδίο της απιστίας, στο οποίο οι έρευνες για τους απιστήσαντες συντρόφους είναι περιορισμένες σε σχέση με αυτές για τους απατημένους, καθώς και την έρευνα στα πλαίσια της διαδικασίας της αυτο - συγχώρησης, όπου αρκετά συχνά τα αποτελέσματα σχετικά με το ποιες μεταβλητές επηρεάζουν τη διαδικασία αυτή είναι αντικρουόμενα.

Έτσι, η παρούσα έρευνα αρχικά προσπαθεί να μελετήσει την ανάληψη ευθύνης για τη διάπραξη της απιστίας, την προσλαμβανόμενη από τα άτομα σοβαρότητα της απιστίας (γνωσιακές μεταβλητές), τα αισθήματα ντροπής και ενοχής (μεταβλητές συναισθήματος) και το ναρκισσισμό (μεταβλητή προσωπικότητας) ως παράγοντες οι οποίοι πιθανώς επηρεάζουν τη διαδικασία της αυτό-συγχώρησης στα συγκεκριμένα πλαίσια διάπραξης απιστίας.

Επιπρόσθετα, ένα επιπλέον βασικό ερώτημα της συγκεκριμένης έρευνας είναι το εάν η αυτό-συγχώρηση επηρεάζει την πρόθεση επανάληψης της ίδιας συμπεριφοράς. Ο άπιστος σύντροφος αλλάζει συμπεριφορά ή συνεχίζει να απατά;

Τέλος, εξετάζεται η πιθανή επιρροή της αυτό-συγχώρησης και σχεσιακών μεταβλητών (δέσμευση, ικανοποίηση, επένδυση, ποιότητα εναλλακτικών επιλογών) στις αντιδράσεις του άπιστου συντρόφου προς την κύρια σχέση του. Το πόσο δεμένος και ικανοποιημένος αισθάνεται στη σχέση του ο άπιστος σύντροφος επηρεάζει το πώς θα διαχειριστεί την κατάσταση στην κύρια σχέση του; Διαλύει τη σχέση ή προσπαθεί να επανορθώσει; Υιοθετεί ευεργετικές ή καταστρεπτικές για τη σχέση συμπεριφορές;

### *Απιστία*

Η απιστία μπορεί να οριστεί διαφορετικά από το κάθε άτομο, ενώ μπορεί να περιέχει πολλές μορφές συμπεριφοράς. Οι Weeks, Gambescia και Jenkins (2003) θεωρούν πως απιστία είναι «η παραβίαση στο παγιωμένο και οριζόμενο από το ζευγάρι συμβόλαιο, το οποίο σχετίζεται με τη συναισθηματική και/ή τη σεξουαλική αποκλειστικότητα».

Η απιστία μπορεί να διακριθεί σε σεξουαλική και συναισθηματική. Ως σεξουαλική απιστία ορίζεται «η σεξουαλική δραστηριότητα με κάποιον εκτός του μακροχρόνιου ερωτικού συντρόφου» (Spitzberg & Cupach, 2011), ενώ σύμφωνα με τους ίδιους ερευνητές μπορεί να περιλαμβάνει μία ευρεία ποικιλία δραστηριοτήτων φυσικής επαφής όπως το στοματικό, το κολπικό ή πρωκτικό σεξ με άτομο του ίδιου ή αντίθετου φύλου.

Ως συναισθηματική απιστία θεωρείται το συναισθηματικό δέσιμο (π.χ. αγάπη) με κάποιον εξωσυζυγικό σύντροφο (Mattingly, Wilson, Clark, Bequette, & Weidler, 2010), ενώ μπορεί να περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως «το να κρατάς μυστικά από το σύντροφό σου, το να σε ελκύει σεξουαλικά κάποιο τρίτο πρόσωπο, το να μιλάς στενά με κάποιον εκτός από τον ερωτικό σου σύντροφο» (Spitzberg & Cupach, 2011) ή καταστάσεις όπως το μοίρασμα ποιοτικού χρόνου, η συναισθηματική οικειότητα, ο έρωτας (Whitty & Quigley, 2008). Η παρούσα έρευνα εξετάζει αυτές τις δύο μορφές απιστίας.

### *Αυτό-συγχώρηση*

Όταν ένα άτομο συνειδητοποιεί πως έχει διαπράξει ένα παράπτωμα, τα κατευθυνόμενα προς τον εαυτό του συναισθήματα, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές

γίνονται ολοένα και πιο αρνητικά. Για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να νιώθει δυσαρεστημένο με τον εαυτό του ή να τον κατακρίνει έντονα (Pelucchi, Paleari, Regalia & Fincham, 2013). Η αυτό-συγχώρεση αποτελεί μία ψυχολογική διαδικασία κατά την οποία ο θύτης αναλαμβάνει την ευθύνη της πράξης του, ενώ τα αρνητικά προς τον εαυτό του συναισθήματα μετατρέπονται σε περισσότερο θετικά και καλοπροαίρετα (Holmgren, 1998; Hall & Fincham, 2005). Συγκεκριμένα, οι Enright και η Ομάδα Μελέτης Ανθρώπινης Εξέλιξης (1996, σελ. 115) ορίζουν την αυτό-συγχώρεση ως «την προθυμία του ατόμου να απαλλαγεί από τη δυσαρέσκεια απέναντι στον εαυτό του έχοντας αναγνωρίσει το αντικειμενικό του λάθος, προάγοντας παράλληλα τη συμπόνια, τη γενναιοφροσύνη και την αγάπη απέναντι στον εαυτό του».

Η αυτό-συγχώρεση μπορεί να είναι ενδο-ατομική, όταν το άτομο προσπαθεί να συγχωρεθεί για μία πράξη με την οποία έχει βλάψει τον ίδιο τον εαυτό του, ή διαπροσωπική όταν το άτομο προσπαθεί να συγχωρεθεί για μία πράξη με την οποία έχει πληγώσει κάποιον τρίτο (Terzino, 2010). Η παρούσα έρευνα μελετά τη διαπροσωπική αυτό-συγχώρεση, εφόσον εξετάζεται η αυτό-συγχώρεση ανθρώπων οι οποίοι έχουν απατήσει το σύντροφό τους.

Επιπρόσθετα, η αυτό-συγχώρεση μπορεί να μελετηθεί σαν τη γενική τάση ενός ατόμου να συγχωρεί τον εαυτό του μετά από αποτυχίες ή παραπτώματα τα οποία έβλαψαν άλλα άτομα (dispositional self-forgiveness) (Hall & Fincham, 2005) ή σα μία διαδικασία η οποία λαμβάνει χώρα μετά από μία συγκεκριμένη κατάσταση-παραπάτωμα (state self-forgiveness). Σύμφωνα με τους Wohl, Deshea και Wahkinney (2008) η αυτό-συγχώρεση ενός συγκεκριμένου παραπτώματος περιλαμβάνει «μία θετική αλλαγή των στάσεων του ατόμου όσον αφορά στα συναισθήματα, τις πράξεις και τις πεποιθήσεις του απέναντι στον εαυτό του, η οποία ακολουθεί την πράξη που

γίνεται αντιληπτή από το άτομο ως παράπτωμα ή λάθος». Σε έρευνα των ίδιων συγγραφέων δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της γενικής τάσης αυτό-συγχώρεσης και της αυτό-συγχώρεσης μετά από ένα συγκεκριμένο παράπτωμα. Πιο συγκεκριμένα, η γενικότερη τάση των συμμετεχόντων να συγχωρούν τον εαυτό τους δεν προέβλεπε τη συγχώρεση του εαυτού τους για συγκεκριμένες συμπεριφορές τους, οι οποίες γίνονταν από τους ίδιους αντιληπτές ως η αιτία ενός ανεπιθύμητου χωρισμού. Στην παρούσα έρευνα, η αυτό-συγχώρεση δε θα μελετηθεί ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, δηλαδή ως τη γενικότερη τάση αυτό-συγχώρεσης των συμμετεχόντων, αλλά σα μία διαδικασία μετά από την αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά απιστίας ως λάθος ή παράπτωμα, η οποία ενδεχομένως να δημιουργεί αρνητικά αυτό-συνειδησιακά συναισθήματα.

#### *Μοντέλα και Παράγοντες Αυτό-συγχώρεσης*

Η πρώτη προσπάθεια δημιουργίας ενός εμπειρικού μοντέλου αυτό-συγχώρεσης έγινε από τους Hall και Fincham (2005). Το μοντέλο αυτό εξέταζε την ενοχή, τη ντροπή, την ενσυναίσθηση (μεταβλητές συναισθήματος), τις αποδόσεις ευθύνης (κοινωνιογνωστική μεταβλητή), τη συμφιλιοτική συμπεριφορά από το δράστη, την προσλαμβανόμενη από το δράστη σοβαρότητα του αδικήματος και την προσφερόμενη από το θύμα συγχώρεση (μεταβλητές σχετικές του αδικήματος) ως καθοριστικούς παράγοντες αυτό-συγχώρεσης. Σύμφωνα με το μοντέλο, υψηλότερα αισθήματα ενοχής, ντροπής, ενσυναίσθησης, εξωτερικές και ασταθείς αποδόσεις ευθύνης του θύτη για τη συμπεριφορά του, η πρόσληψη του αδικήματος ως λιγότερο σοβαρού, καθώς και η αντίληψη του θύτη πως το θύμα θα μπορούσε να τον συγχωρέσει διευκολύνουν τη διαδικασία αυτό-συγχώρεσης. Σε μία έρευνα σχεδιασμένη να ελέγξει εμπειρικά το μοντέλο βρέθηκε πως μόνο η ενοχή, οι

συμφιλιωτικές συμπεριφορές, η προσλαμβανόμενη σοβαρότητα του παραπτώματος και η υποκειμενική αντίληψη συγχώρεσης επηρέαζαν την αυτό-συγχώρεση (Hall & Fincham, 2008)

Οι Ranganathan και Tonodor (2010) πρότειναν ένα εναλλακτικό μοντέλο αυτό-συγχώρεσης, το οποίο εξέταζε επιπλέον τη μεταβλητή της ενσυναίσθησης εαυτού (personal distress empathy), η οποία, όπως αποδείχθηκε, διαμεσολαβούσε στη σχέση μεταξύ της ντροπής και της αυτό-συγχώρεσης. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, η ντροπή και η ενσυναίσθηση εαυτού είναι οι καίριες σημασίας μεταβλητές στην πορεία της αυτό-συγχώρεσης. Συγκρίνοντας το εναλλακτικό τους μοντέλο με αυτό των Hall & Fincham (2005), διαπιστώθηκε πως το πρώτο ήταν περισσότερο εφαρμόσιμο στα δεδομένα.

Το 2012, οι Mc Connel, Dixon, και Finch προτείνοντας ένα εναλλακτικό *a priori* μοντέλο αυτό-συγχώρεσης, βρήκαν πως η προσλαμβανόμενη σοβαρότητα του αδικήματος προέβλεπε θετικά αισθήματα ενοχής, ενώ η συμφιλιωτική συμπεριφορά του θύτη καθώς και η προσλαμβανόμενη αντίληψη συγχώρεσής του από το θύμα διαμεσολαβούσαν στη σχέση μεταξύ ενοχής και αυτό-συγχώρεσης. Τέλος, σε αντίθεση με το μοντέλο των Ranganathan και Tonodor (2010), βρέθηκε πως η ενοχή και όχι η ντροπή αποτελούσε τον πιο στατιστικά σημαντικό παράγοντα αυτό-συγχώρεσης.

Πρόσφατα, οι Wohl, και Mc Laughlin (2014) παρουσίασαν ένα εμπειρικό, ορθολογικό μοντέλο αυτό-συγχώρεσης. Το μοντέλο αυτό δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη σημαντικότητα αναγνώρισης της συμπεριφοράς του δράστη ως λανθασμένης, καθώς και στη σημαντικότητα αναγνώρισης ολικής ευθύνης από τον ίδιο για την πράξη του

(εσωτερικές αποδόσεις ευθύνης). Μόνο έτσι το άτομο οδηγείται στην αυθεντική αυτό-συγχώρεση και τελικώς στην αλλαγή και μη συνέχιση της ίδιας συμπεριφοράς.

Λίγους μήνες πριν, ο Mc Connel (2015) πρότεινε ένα εμπειριστατωμένο θεωρητικό- εννοιολογικό- εμπειρικό μοντέλο αυτό-συγχώρεσης, το οποίο παρουσιάζει νέα «μονοπάτια» αυτό-συγχώρεσης, εισάγοντας νέες έννοιες (άρνηση, αυτό-αθώωση, αυτό-τιμωρία), ενώ χρησιμοποιεί θεωρίες για την αιτιολόγηση της πορείας των ατόμων μέσα σε αυτά. Συνοπτικά, σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο, οι θύτες αναγνωρίζοντας ή μη την ευθύνη της πράξης του οδηγούνται αντίστοιχα είτε στην άρνηση και την αυτό-δικαιολόγησή της πράξης τους, είτε στην ψευδό-συγχώρεση. Επικεντρώνοντας στην πράξη τους νιώθουν ενοχές, οι οποίες εάν προάγουν το κίνητρο της επανόρθωσης μπορεί να οδηγήσουν το θύτη είτε στην αυθεντική αυτό-συγχώρεση είτε στην αυτό-αθώωση. Ο θύτης ακολουθώντας μία διαπροσωπική πορεία θα προβεί σε επανορθωτικές συμπεριφορές, αποκαθιστώντας τη σχέση του με το θύμα, ενώ ακολουθώντας μία ενδο-ατομική πορεία θα προσπαθήσει να αποκατασταθεί σε ένα ενδοψυχικό επίπεδο. Το μοντέλο, παράλληλα, αναγνωρίζει πως σε αυτή την πορεία του θύτη παίζουν ρόλο ατομικοί και καταστασιακοί παράγοντες, χωρίς ωστόσο να γίνεται συγκεκριμένη αναφορά, ενώ ταυτόχρονα τονίζει την ευεργετική δράση της αυτό-συγχώρεσης στην ψυχική υγεία του ατόμου.

### *Ανάληψη Ευθύνης*

Ένας πολύ σημαντικός γνωστικός παράγοντας στη διαδικασία της αυτό-συγχώρεσης, όπως είναι πρόδηλο και από τον ορισμό της, είναι το αν το άτομο αναλαμβάνει την ευθύνη για την πράξη του (Dillon, 2001. Holmgren, 1998). Αυτό είναι μάλιστα το στοιχείο το οποίο διαχωρίζει την αυθεντική αυτό-συγχώρεση από

την *ψευδο-συγχώρηση*, όπου τα άτομα απαλλάσσονται ολικώς ή μερικώς της ευθύνης του παραπτώματός τους, αποδίδοντας την πράξη τους σε έναν εξωτερικό παράγοντα και δικαιολογώντας τον εαυτό τους (Fisher & Exline, 2006. Hall & Fincham, 2005. Wenzel, Woodyatt, & Hendrick, 2012. Wohl & McLaughlin, 2014). Η αναγνώριση και η παραδοχή της ευθύνης μπορεί να επιβεβαιωθεί μέσω των αποδόσεων αιτίου και ευθύνης τις οποίες κάνει το άτομο για τη συμπεριφορά του. Ωστόσο, στην ερευνητική γραμματεία κάποιες έρευνες αναφέρουν διαφορετικά αποτελέσματα ως προς τη σχέση αποδόσεων και αυτό-συγχώρησης. Σε έρευνα των Hall και Fincham (2008), δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των αποδόσεων των θυτών για το παράπτωμά τους και της αυτό-συγχώρησής τους, ενώ σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η έρευνα των Mc Conell και συν. (2012). Τέλος, σε έρευνά των Exline, Root, Yavadali, Martin και Fisher (2011) τα υποκείμενα τα οποία συμμετείχαν σε άσκηση αναγνώρισης ευθύνης για το παράπτωμά τους ανέδειξαν μεγαλύτερα επίπεδα αυτό-συγχώρησης μετά την άσκηση, εύρημα το οποίο φανερώνει τη σημαντικότητα της αναγνώρισης ευθύνης στην πορεία του ατόμου για αυτό-συγχώρηση.

### *Ντροπή & Ενοχή*

Η ερευνητική γραμματεία η οποία μελετά την αυτό-συγχώρηση στο σύνολό της λαμβάνει υπόψη την ενοχή και τη ντροπή ως βασικούς συναισθηματικούς παράγοντες (Hall & Fincham, 2005, 2008. Strelan, 2007. Fisher & Exline, 2006, Wohl & McLaughlin, 2014. McConnell, Dixon, & Finch, 2012. Mc Connel, 2015). Όταν κάποιος αισθάνεται ένοχος βιώνει συναισθήματα έντασης, άγχους, μετάνοιας και τύψεις για την πράξη του. Τα συναισθήματα ενοχής κατευθύνονται κυρίως προς τη συμπεριφορά του ατόμου («Έκανα κάτι κακό») και όχι προς το ίδιο το άτομο («Είμαι κακός άνθρωπος») και αυτό είναι το στοιχείο το οποίο τη διαχωρίζει από τη ντροπή, η οποία περιλαμβάνει τη συνολική αρνητική εικόνα την οποία μπορεί να



διαμορφώσει το άτομο για τον εαυτό του. Συναισθήματα ενοχής συσχετίζονται θετικά με επανορθωτικές και συμφιλωτικές συμπεριφορές του θύτη (Blake, Lindsey, Chelsea, 2014), ενώ συναισθήματα ντροπής με περισσότερο δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές όπως η αυτό-τιμωρία (Lewis, 1993. Tangey & Dearing, 2002. Wolf, Cohen, Panter, & Insko, 2010). Σε έρευνά τους, οι Hall και Fincham (2008) βρήκαν πως η μείωση στα συναισθήματα ενοχής -και όχι ντροπής- προέβλεπε μεγαλύτερη αυτο-συγχώρεση επτά εβδομάδες μετά από τη διάπραξη του αδικήματος. Η ντροπή δε συσχετιζόταν με την αυτό-συγχώρεση ανεξάρτητα από το χρόνο που είχε περάσει.

### *Προσλαμβανόμενη Σοβαρότητα Παραπτώματος*

Σύμφωνα με την ερευνητική γραμματεία η προσλαμβανόμενη από τους δράστες σοβαρότητα των παραπτώματων τους επηρεάζει τη διαδικασία αυτό-συγχώρεσης (Exline, Root, Yadavalli, Martin & Fisher, 2011), καθώς πιο σοβαρά παραπτώματα δημιουργούν περισσότερες ενοχές και μεγαλύτερη ντροπή (Fisher & Exline, 2006). Οι δράστες θεωρούν ότι έχουν βλάψει σε μεγαλύτερο βαθμό τα θύματά τους (McConnell, Dixon & Finch, 2012) και έτσι αισθάνονται περισσότερο ένοχοι. Σε έρευνά τους οι Hall & Fincham (2008) ανέδειξαν πως αλλαγές στην προσλαμβανόμενη από τους δράστες σοβαρότητα του παραπτώματός τους επηρέαζε τα επίπεδα της αυτό-συγχώρεσής τους. Επιπρόσθετα, οι McConnell και συν. (2012) έδειξαν πως η σοβαρότητα του παραπτώματος παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αυτό-συγχώρεση και είναι μεταβλητή η οποία πρέπει να λαμβάνεται υπόψη.

### *Ναρκισσισμός*

Παρότι έχουν γίνει πολλές έρευνες για τη σχέση της συγχώρεσης σε διαπροσωπικό επίπεδο με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, λίγες έρευνες έχουν προσπαθήσει να μελετήσουν τη σχέση της αυτό-συγχώρεσης και μεταβλητών

προσωπικότητας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο στην παρούσα έρευνα θα γίνει προσπάθεια μελέτης της σχέσης του ναρκισσισμού και της αυτό-συγχώρεσης.

Ο ναρκισσισμός ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας συνίσταται από μία μεγαλοπρεπή, αλλά ευάλωτη αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του, η οποία οδηγεί στην αναζήτηση συνεχούς θαυμασμού από το εξωτερικό περιβάλλον. Οι ναρκισσιστές έχουν την τάση να υιοθετούν στρατηγικές για τη διατήρηση ευνοϊκών προς τον εαυτό τους απόψεων, ενώ είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στις απόψεις τρίτων προσώπων για τους ίδιους (Campbell & Campbell, 2009. Campbell & Green, 2008). Στα πλαίσια της έρευνας για την αυτό-συγχώρεση οι Tangey και συν. (2005) βρήκαν πως τα άτομα με υψηλά επίπεδα ναρκισσισμού συγχωρούσαν τον εαυτό τους, καθώς επιδείκνυαν χαμηλότερα επίπεδα ενοχών και ενσυναίσθησης, ενώ σε έρευνα του Strelan (2007) αποδείχθηκε πως η αυτό-συγχώρεση συσχετίζεται θετικά με το ναρκισσισμό. Φαίνεται πως οι ναρκισσιστές ίσως έχουν την τάση να υιοθετούν περισσότερο ανεχτικές-συγχωρητικές προς τον εαυτό τους στάσεις αναζητώντας προσωπικά οφέλη από τη διαδικασία αυτό-συγχώρεσης (Fisher & Exline, 2006).

Ωστόσο, άλλοι ερευνητές θέτουν το ερώτημα σχετικά με το αν η αυτό-συγχώρεση στις παραπάνω έρευνες είναι πράγματι αυθεντική. Πιο συγκεκριμένα, οι Hall και Fincham (2005) υποστηρίζουν πως η θετική συσχέτιση αυτό-συγχώρεσης και ναρκισσισμού μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι κλίμακες οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση της αυτό-συγχώρεσης δεν ήταν ικανές να διαχωρίσουν την αυθεντική από τη μη αυθεντική αυτό-συγχώρεση. Συμπληρώνοντας τη θέση αυτή, οι Wohl και Mc Laughlin (2013) έδειξαν πως οι ναρκισσιστές έχουν την τάση να αποδίδουν την ευθύνη των πράξεων τους σε εξωτερικά αίτια, κάτι το οποίο τους καθιστά περισσότερο ευάλωτους στην αποποίηση της ευθύνης ενός παραπτώματος, ωθώντας τους στην ψευδο-συγχώρεση .

Βάσει των ερευνητικών μας θέσεων ένα άτομο για να αυτό-συγχωρεθεί χρειάζεται αρχικά να αναγνωρίσει την ευθύνη για την πράξη του, κάτι το οποίο υποστηρίζεται και από τα περισσότερα μοντέλα αυτό-συγχώρεσης που παρουσιάστηκαν παραπάνω. Όταν ένας σύντροφος θεωρεί πως απάτησε επειδή, για παράδειγμα, είχε καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, αποδίδει την πράξη του σε ένα εξωτερικό αίτιο, γεγονός το οποίο διευκολύνει την ψευδο-συγχώρεση, αλλά όχι τη διαδικασία της αυθεντικής αυτό-συγχώρεσης. Έτσι, η εσωτερική απόδοση ευθύνης για την πράξη της απιστίας είναι αυτή που ενδεχομένως υποδεικνύει πως το άτομο είτε έχει αυτό-συγχωρεθεί αυθεντικά είτε οδεύει προς την αυθεντική αυτο-συγχώρεση. Η ίδια η πράξη της απιστίας, όντας αρνητικά χρωματισμένη από την κοινωνία καθώς και η συνειδητοποίηση της ευθύνης είναι πιθανώς κάποιοι από τους παράγοντες που δημιουργούν ενοχές. Οι ενοχές ως αρνητικό συναίσθημα, όπως επίσης και η αντίληψη ότι η πράξη της απιστίας ήταν σοβαρή παίζουν ρόλο πιθανώς δυσκολεύοντας τη διαδικασία της αυτό-συγχώρεσης, όντας όμως ταυτόχρονα απαραίτητα «στάδια» για την ολοκλήρωση αυτής της διαδικασίας. Τέλος, καθώς ο ναρκισσισμός βιβλιογραφικά συνδέεται με την αποποίηση της ευθύνης και άρα με την ψευδο-συγχώρεση, θεωρούμε πως πιθανώς δεν αποτελεί χαρακτηριστικό προσωπικότητας το οποίο επηρεάζει άμεσα τη διαδικασία της αυτό-συγχώρεσης.

Έτσι, στηριζόμενοι στις δικές μας ερευνητικές θέσεις, καθώς και στο μεγαλύτερο μέρος των δεδομένων που παρουσιάστηκαν παραπάνω υποθέτουμε πως η ανάληψη ευθύνης για τη διάπραξη της απιστίας, η προσλαμβανόμενη από τα άτομα σοβαρότητα της απιστίας και η ενοχή αναμένεται να αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες αυτό-συγχώρεσης του απιστούντος συντρόφου.

Πιο συγκεκριμένα, βάσει της πρώτης αυτής υπόθεσης οι εσωτερικές αποδόσεις ευθύνης των δραστών για τη συμπεριφορά τους αναμένεται να αποτελούν

προβλεπτικούς παράγοντες αυθεντικής αυτό-συγχώρεσης · ο άπιστος σύντροφος να αναγνωρίζει την πράξη απιστίας του σαν αποτέλεσμα προσωπικής επιλογής.

Εντονότερες αντιλήψεις περί σοβαρότητας της άπιστης συμπεριφοράς και υψηλότερα επίπεδα ενοχών θα προβλέπουν χαμηλότερα επίπεδα αυτό-συγχώρεσης. Όσο πιο σοβαρή θεωρούν τα άτομα ότι ήταν η εμπλοκή τους με ένα τρίτο πρόσωπο και όσο περισσότερες ενοχές έχουν τόσο πιο δύσκολο θα είναι να συγχωρέσουν τον εαυτό τους. Η ντροπή δε θα προβλέπει την αυτό-συγχώρεση καθώς κάτι τέτοιο δεν υποστηρίζεται σε αντίστοιχη παρελθούσα έρευνα. Τέλος, ο ναρκισσισμός δε θα προβλέπει αυθεντική αυτό-συγχώρεση, καθώς βιβλιογραφικά συνδέεται με την ψευδό-συγχώρεση.

#### *Αυτό-συγχώρεση & Επανάληψη Συμπεριφοράς*

Καθώς στο παρόν έργο πραγματοποιείται μία προσπάθεια μελέτης της αυτό – συγχώρεσης στα πολύ συγκεκριμένα πλαίσια της απιστίας θα ήταν εύλογο και ενδιαφέρον να μελετηθεί το κατά πόσο η διαδικασία αυτή ενδεχομένως συμβάλλει στην πρόθεση επανάληψης της συμπεριφοράς της απιστίας ή όχι. Το ερώτημα αυτό έγκειται στα πλαίσια της θετικής ή αρνητικής όψης που μπορεί να πάρει η αυτό-συγχώρεση σε επίπεδο συμπεριφοράς, και έχει μελετηθεί από πολύ λίγες έρευνες - ένας επιπλέον λόγος για τον οποίο επιλέγουμε να το εξετάσουμε - .

Η αυτό-συγχώρεση παραδοσιακά γίνεται αντιληπτή σα μία θετική διαδικασία. Μεγάλος όγκος ερευνών έχει αποδείξει πως η αυτό-συγχώρεση συνδέεται με υψηλά επίπεδα ψυχικής υγείας, όπως η υψηλή αυτοπεποίθηση και χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης και άγχους (Strelan, 2007. Witvliet, Phipps, Feldman, & Beckham, 2004. Wohl, DeShea, & Wahkinney, 2008). Όσον αφορά στο πεδίο των διαπροσωπικών σχέσεων, η συγχώρεση από το σύντροφο-θύμα σχετίζεται με μείωση της πιθανότητας

επανάληψης του παραπτώματος (Wallace, Exline, & Baumeister, 2008). Επιπλέον, έρευνα των Rohde-Brown και Rudestam (2011) ανέδειξε πως η ικανότητα αυτό-συγχώρεσης των συντρόφων συσχετιζόταν με υψηλά επίπεδα αυτοσεβασμού σε ζευγάρια τα οποία είχαν χωρίσει πρόσφατα και προσπαθούσαν να διαχειριστούν το διαζύγιό τους, ενώ σε έρευνα των Pelluchi, Paleari, Regalia, και Fincham (2013) η αυτό-συγχώρεση των συντρόφων-θυτών συσχετιζόταν με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης των ίδιων από τη σχέση τους.

Μελετώντας τη διαδικασία αυτό-συγχώρεσης, το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με την πράξη του, την αξιολογεί και προβαίνει σε συγκεκριμένες πράξεις. Τα άτομα μπορεί να επιλέξουν το μονοπάτι της συμπεριφορικής αλλαγής ή το μονοπάτι διατήρησης της ίδιας συμπεριφοράς, επαναλαμβάνοντας το ίδιο «λάθος» (Blake, Lindsey, & Chelsea, 2014).

Σχετικά με την επανάληψη της «λανθασμένης» συμπεριφοράς από το θύτη, η έρευνα αναδεικνύει αντικρουόμενα αποτελέσματα. Από τη μία πλευρά, η αυτό-συγχώρεση σχετίζεται με τη μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης του παραπτώματος στο μέλλον. Για παράδειγμα, οι Whol, Pychyl και Bennet (2010) σε έρευνά τους έδειξαν πως η αυτό-συγχώρεση για την καθυστέρηση παράδοσης μιας εργασίας συσχετίζεται με μικρότερη πιθανότητα καθυστέρησης στην παράδοση μίας εργασίας στο μέλλον. Ωστόσο, υπάρχουν έρευνες οι οποίες υποστηρίζουν τη «σκοτεινή πλευρά» της αυτό-συγχώρεσης, καθώς οι συνέπειές της δεν είναι πάντα θετικές και δε συνεπάγονται πάντα τη μη επανάληψη του παραπτώματος.

Πιο συγκεκριμένα, αποτελέσματα της έρευνας των Wohl και Thompson (2011) ανέδειξαν πως υψηλά επίπεδα αυτό-συγχώρεσης καπνιστών-συμμετεχόντων συσχετιζόνταν με μειωμένες πιθανότητες διακοπής του καπνίσματος. Όσο λιγότερο

τα άτομα συγχωρούσαν τον εαυτό τους τόσο πιθανότερο ήταν να σταματήσουν το κάπνισμα υιοθετώντας μία ευνοϊκή για τη σωματική τους υγεία συμπεριφορά. Επίσης, άλλη έρευνα αναδεικνύει πως η αυτό-συγχώρεση εθισμένων σε τυχερά παιχνίδια ατόμων μειώνει την ετοιμότητά τους να αλλάξουν συμπεριφορά (Squires, Sztainert, Gillen, Caouette, & Wohl, 2012). Τέλος, στο ερευνητικό πλαίσιο των ερωτικών σχέσεων οι Gillen, Wohl και Harasymchuk (2012) βρήκαν πως ανάμεσα σε άτομα τα οποία βίωναν σχεσιακή ανία, η αυτό-συγχώρεσή τους για συχνή διάπραξη απιστίας οδηγούσε σε μεγαλύτερη προθυμία διάπραξης απιστίας στο μέλλον. Παρομοίως, έρευνα σε 90 ενήλικες Αμερικανούς οι οποίοι είχαν απατήσει πρόσφατα το σύντροφό τους ανέδειξε πως η αυτό-συγχώρεση των απιστούντων προέβλεπε στατιστικά σημαντικά την πρόθεσή τους να απατήσουν τους συντρόφους τους στο μέλλον (Gillen, 2012). Φαίνεται, λοιπόν, πως στα πολύ συγκεκριμένα πλαίσια της απιστίας πρόσφατες έρευνες δείχνουν πως η αυτό-συγχώρεση συνδέεται με την επανάληψη αυτής της πράξης.

Ωστόσο, από πού μπορεί να απορρέει αυτή η πρόθεση επανάληψης του παραπτώματος;

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η αυτό-συγχώρεση σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα ενοχής, η οποία έχει αποδειχτεί πως σε πολλές περιπτώσεις δρα σα βάση και κινητήρια δύναμη αλλαγής της συμπεριφοράς και επανορθωτικών πράξεων (Lewis, 1993. Fisher & Exline, 2006), παρακινεί προ-κοινωνικές συμπεριφορές (De Hooge, Breuglemans, & Zeelenberg, 2008), ενώ μειώνει την πιθανότητα εμπλοκής σε μελλοντικά παραπτώματα (Kemper, 1991). Η αυτό-συγχώρεση επομένως κάποιες φορές απαλλάσσοντας από τις ενοχές επιφέρει συναισθηματική ανακούφιση στο άτομο, μειώνοντας έτσι το κίνητρό του για αλλαγή και επιβραδύνοντας οποιαδήποτε προσπάθεια για δράση.

Επιπλέον, ο θύτης αναγνωρίζοντας πως έχει πληγώσει το σύντροφό του μπορεί να επιλέξει το μονοπάτι της σχεσιακής αποκατάστασης (Mc Connel, 2015) και να προβεί έτσι σε επανορθωτικές πράξεις (Exline et al., 2011).

Ως επανορθωτική συμπεριφορά ορίζεται οποιαδήποτε πράξη η οποία έχει ως στόχο να διορθώσει το προσωπικό ή το σχεσιακό πλήγμα το οποίο έχει δημιουργηθεί μετά από κάποιο παράπτωμα, και στη συγκεκριμένη έρευνα μετά από την απιστία είτε αυτή έχει αποκαλυφθεί είτε όχι στον απατημένο σύντροφο (Exline, et al. 2006). Οι επανορθωτικές συμπεριφορές μπορεί να περιλαμβάνουν την απολογία (π.χ., Exline, DeShea, & Holeman, 2007), την ομολογία του παραπτώματος (π.χ., Eaton, Struthers, & Santelli, 2006), την αναζήτηση συγχώρεσης (π.χ., Vivliet, Ludwig, & Bauer, 2002).

#### *Αυτό-συγχώρεση, Δέσμευση & Σχεσιακές Αντιδράσεις*

Εφόσον εξετάζεται το φαινόμενο της απιστίας και οι αντιδράσεις του άπιστου συντρόφου ως προς την κύρια σχέση δε θα μπορούσαμε να παραλείψουμε και την εξέταση σχεσιακών μεταβλητών ως παραγόντων οι οποίοι μπορεί να επηρεάσουν πρακτικά τη σχεσιακή συμπεριφορά, καθώς η δέσμευση και η απιστία είναι δύο έννοιες οι οποίες συνδέονται και συσχετίζονται βιβλιογραφικά. Επιπλέον, η σύνδεση αυτό-συγχώρεσης και πρακτικών σχεσιακών αντιδράσεων άπιστων συντρόφων αποτελεί ένα θέμα το οποίο έχει ερευνηθεί ελάχιστα. Είναι σημαντικό να εξεταστεί αν μία τόσο σύνθετη έννοια, όπως αυτή της αυτό-συγχώρεσης, μπορεί να συνδέεται και με μεταβλητές οι οποίες δηλώνουν πρακτικές συμπεριφορές, όπως είναι στην προκειμένη περίπτωση ο χωρισμός, η έκφραση μετάνοιας, η απόκρυψη της «παράνομης σχέσης», η συζήτηση σχεσιακών προβλημάτων μετά την απιστία.

Για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε και να μετρήσουμε τη σχεσιακή δέσμευση χρησιμοποιήσαμε το Μοντέλο Επένδυσης (Rusbult, 1980, 1983), ένα μοντέλο το οποίο βιβλιογραφικά χρησιμοποιείται πολύ συχνά σε μελέτες που αφορούν την απιστία και τις διαπροσωπικές σχέσεις γενικότερα.

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό η σχεσιακή δέσμευση και αφοσίωση καθορίζεται από τέσσερις βασικούς παράγοντες: το επίπεδο προσωπικής ικανοποίησης, την αντιλαμβανόμενη ποιότητα των εναλλακτικών επιλογών, το μέγεθος της άμεσης ή έμμεσης επένδυσης των συντρόφων στη σχέση και το επίπεδο της δέσμευσης. Η ικανοποίηση αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου ότι η σχέση του είναι ικανοποιητική. Ο παράγοντας των εναλλακτικών επιλογών αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου ότι άλλες εναλλακτικές σχέσεις ή επιλογές θα μπορούσαν να είναι πιο ελκυστικές ή μη από την κύρια σχέση τους. Όσον αφορά στο επίπεδο επένδυσης, αυτό καθορίζεται από το πόσο έχει επενδύσει ένα άτομο στη σχέση του και από το κόστος που θα είχε η πιθανή απώλεια της σχέσης για το άτομο. Τέλος, σε αυτό το μοντέλο, η δέσμευση αναφέρεται στην πρόθεση του ατόμου να παραμείνει στη σχέση του νιώθοντας στενά συνδεδεμένο με το σύντροφό του και όντας προσανατολισμένο προς τη μακροχρόνια διατήρηση της μεταξύ τους σχέσης (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998). Επομένως, δύο σύντροφοι θα είναι ισχυρά δεσμευμένοι όταν η σχέση τους προσφέρει αρκετά οφέλη, μικρό κόστος, καλύπτει τις προσδοκίες και τις θεωρήσεις τους σχετικά με την ιδανική σχέση (υψηλό επίπεδο ικανοποίησης), ενώ ταυτόχρονα τα κίνητρα διατήρησης είναι πολλά και οι εναλλακτικές επιλογές ανεπαρκείς.

Υπάρχουν έρευνες, οι οποίες καταδεικνύουν τη σχέση μεταξύ σχεσιακής ικανοποίησης και δέσμευσης και επανορθωτικών συμπεριφορών. Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνά τους οι Exline και συν. (2007) ζήτησαν από τα υποκείμενα-θύτες να



θυμηθούν ένα παράπτωμα για το οποίο είχαν ζητήσει ή δεν είχαν ζητήσει συγχώρεση. Οι συμμετέχοντες όταν σκέφτονταν ένα παράπτωμα για το οποίο είχαν ζητήσει συγγνώμη ήταν περισσότερο πιθανό να ανακαλέσουν ένα παράπτωμα κατά ενός στενού και κοντινού τους προσώπου. Επιπλέον, έρευνα των Exline και συν. (2011) ανέδειξε πως η σχεσιακή δέσμευση προέβλεπε στατιστικά σημαντικά επανορθωτικές συμπεριφορές μετά από κάποιο παράπτωμα διαπροσωπικής φύσης, καθώς οι πράξεις επανόρθωσης από τους θύτες ήταν περισσότερο πιθανές όσο πιο στενή ήταν και η σχέση τους με το θύμα.

Επομένως, βάσει της ερευνητικής γραμματείας η σχεσιακή δέσμευση συνδέεται με το πώς αντιδρούν οι θύτες προς τα θύματα στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων. Με τον ίδιο τρόπο θα μπορούσε και η δέσμευση να επηρεάζει το πώς οι σύντροφοι που απαντούν το σύντροφό τους αντιδρούν στην κύρια σχέση τους.

#### *Το μοντέλο εξωτερίκευσης-εξόδου-αφοσίωσης-παραμέλησης*

Προκειμένου να προσδιοριστεί το περιεχόμενο των συμπεριφορών διαχείρισης οι οποίες στοχεύουν είτε στη διάλυση είτε στη διατήρηση της σχέσης θα χρησιμοποιηθεί το μοντέλο των Rosbult & Zembrodt (1982) για τις αντιδράσεις στη μη ικανοποιητική στενή σχέση.

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό σε μία μη ικανοποιητική σχέση οι αντιδράσεις των συντρόφων διέπονται αρχικά από δύο διαστάσεις: *την ενεργητικότητα*, όταν το άτομο αναλαμβάνει δράση ως προς το σχεσιακό πρόβλημα και την *παθητικότητα*, όταν το άτομο δεν αναλαμβάνει ευθέως κάποια δράση. Ταυτόχρονα, οι αντιδράσεις διέπονται και από ακόμα δύο διαστάσεις, την *εποικοδομητικότητα* και την *καταστρεπτικότητα*, οι οποίες σχετίζονται με την επίδραση που θα έχει η αντίδραση των συντρόφων όχι στους ίδιους, αλλά στη σχέση τους. Οι εποικοδομητικές

συμπεριφορές αναφέρονται σε επανορθωτικές συμπεριφορές, οι οποίες στοχεύουν στη διατήρηση της σχέσης, ενώ οι καταστρεπτικές συμπεριφορές είναι υπονομευτικές και στοχεύουν στη διάλυση της σχέσης. Πέραν των τεσσάρων βασικών διαστάσεων οι αντιδράσεις των συντρόφων χωρίζονται σε τέσσερις βασικές κατηγορίες και είναι οι εξής: η *έξοδος* από τη σχέση (π.χ. διαζύγιο, χωρισμός), η *εξωτερίκευση* (π.χ. πρόταση λύσεων, αναζήτηση βοήθειας από κάποιο θεραπευτή), η *αφοσίωση* (π.χ. υπομονή μέχρι να βελτιωθούν τα πράγματα) και η *παραμέληση* (π.χ. απάθεια, παραίτηση, αδιαφορία). Η έξοδος και η παραμέληση αποτελούν καταστρεπτικές για τη σχέση αντιδράσεις, ενώ η αφοσίωση και η εξωτερίκευση είναι εποικοδομητικές.

Οι τέσσερις αυτές αντιδράσεις επηρεάζονται από σχεσιακούς παράγοντες όπως η σχεσιακή ικανοποίηση, η επένδυση, οι εναλλακτικές επιλογές και η σοβαρότητα του σχεσιακού προβλήματος (Rusbult, Zembrodt, & Gunn, 1982). Έρευνες έχουν δείξει πως οι βάσεις της δέσμευσης (π.χ., το επίπεδο της σχεσιακής ικανοποίησης, ο τρόπος πρόσληψης των εναλλακτικών επιλογών, το επίπεδο επένδυσης) προβλέπουν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό τον τρόπο αντίδρασης στη σχεσιακή σύγκρουση (Dillow, Dunleavy, & Weber, 2009. Guerrero & Bauchman, 2008. Rusbult, Verette, Whiskey, Slovik, & Lipkus, 1991). Η ικανοποίηση και το επίπεδο σχεσιακής επένδυσης συσχετίζονται αρνητικά με τις αντιδράσεις εξόδου και παραμέλησης, ενώ συσχετίζονται θετικά με την αφοσίωση και εξωτερίκευση.

Άτομα τα οποία είναι περισσότερο δεσμευμένα στη σχέση τους υιοθετούν πιο συχνά εποικοδομητικές ως προς τη σχέση τους αντιδράσεις, όπως την επικοινωνία και την εξωτερίκευση σε αντίθεση με άτομα τα οποία είναι λιγότερα δεσμευμένα στη σχέση τους και είναι περισσότερο πιθανό να υιοθετήσουν καταστρεπτικές για τη σχέση τους συμπεριφορές όπως η έξοδος και η παραμέληση (Menzies-Tomas & Lydon, 2005. Rusbult, et al. , 1991). Επομένως, οι βάσεις της δέσμευσης καθώς και η

το ίδιο το επίπεδο σχεσιακής δέσμευσης θα μπορούσαν να παίξουν ρόλο στην πρόβλεψη του πώς θα αντιδράσουν οι απιστήσαντες σύντροφοι απέναντι στην κύρια σχέση τους.

Επιπλέον, το μοντέλο εξωτερίκευσης-εξόδου-αφοσίωσης-παραμέλησης έχει χρησιμοποιηθεί πρόσφατα σε έρευνα των Weiser & Weigel (2014) για να διερευνήσει το πώς αντιδρούν τα άτομα σε ένα υποθετικό σενάριο απιστίας του συντρόφου τους. Βάσει των αποτελεσμάτων της συγκεκριμένης έρευνας, οι απατημένοι σύντροφοι ήταν περισσότερο πιθανό να αντιδράσουν στην απιστία χρησιμοποιώντας την έξοδο και την εξωτερίκευση, ενώ όσο αυξανόταν η σοβαρότητα της απιστίας ήταν περισσότερο πιθανό να υιοθετούν καταστρεπτικές για τη σχέση τους συμπεριφορές. Τέλος, η δέσμευση, η ικανοποίηση, το επίπεδο επένδυσης και η σχεσιακή διάρκεια αποτελούσαν σταθερούς προβλεπτικούς παράγοντες των επικοινωνιακών αντιδράσεων των απατημένων συντρόφων.

Βάσει των ερευνητικών μας θέσεων ένας ικανοποιημένος και δεσμευμένος σύντροφος ίσως θα ήταν περισσότερο πιθανό να επιθυμεί να παραμείνει στη σχέση του, προσπαθώντας για αυτή έστω και παθητικά, ακόμα κι αν υπήρξε άπιστος, καθώς το κόστος του να χάσει τη σχέση του είναι μεγάλο. Ένας μη ικανοποιημένος και όχι τόσο δεσμευμένος άπιστος σύντροφος, ο οποίος θεωρεί πως μία άλλη σχέση θα μπορούσε να του δώσει περισσότερα, είναι πιθανό να μη φοβάται τόσο το κόστος της απώλειας της κύριας σχέσης του, με αποτέλεσμα να φεύγει από αυτή ή να μη νοιάζεται για αυτή.

Έτσι, στηριζόμενοι στις δικές μας ερευνητικές θέσεις, καθώς και στο μεγαλύτερο μέρος των δεδομένων διατυπώνουμε τη δεύτερη υπόθεση της παρούσας έρευνας ως εξής: η αυτό-συγχώρηση των συντρόφων που έχουν απατήσει θα

προβλέπει την πρόθεση επανάληψη της διάπραξης απιστίας και την υιοθέτηση καταστρεπτικών ως προς τη σχέση συμπεριφορών (έξοδος, παραμέληση).

Τρίτον, υποθέτουμε πως υψηλά επίπεδα σχεσιακής δέσμευσης, ικανοποίησης, επένδυσης και χαμηλά επίπεδα εναλλακτικών επιλογών θα προβλέπουν επικοινωνιακές συμπεριφορές διατήρησης της σχέσης μέσω της εξωτερίκευσης (π.χ. το άτομο ζητά μια δεύτερη ευκαιρία) και της αφοσίωσης (π.χ. το άτομο περιμένει να βελτιωθούν τα πράγματα), ενώ χαμηλά επίπεδα σχεσιακής δέσμευσης, ικανοποίησης, επένδυσης και υψηλά επίπεδα εναλλακτικών επιλογών θα προβλέπουν καταστροφικές προς τη σχέση συμπεριφορές μέσω της παραμέλησης και της εξόδου από τη σχέση.

## Μέθοδος

### Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες ήταν N=269 εκ των οποίων οι 133 ήταν απιστήσαντες (49 άνδρες και 84 γυναίκες) και οι 136 μη απιστήσαντες (39 άνδρες και 97 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας τα 30,4 και 31,4 έτη αντιστοίχως. Βάσει των υποθέσεων για τις στατιστικές αναλύσεις χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά οι απαντήσεις των απιστησάντων συντρόφων. Επομένως, αναφέρουμε πως από αυτούς το 70, 7% ήταν εργαζόμενοι, το 22, 6 % ήταν φοιτητές και το 4, 5 % άνεργοι. Επιπλέον, ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση το 60, 2 % ήταν άγαμοι, το 17, 3 % παντρεμένοι, ενώ το 14, 3 % δήλωσαν «συγκατοίκηση χωρίς γάμο».

Βασικές προϋποθέσεις για τη συμμετοχή των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν οι εξής: να είναι άνω των 24 ετών και να έχουν σχέση στο παρόν ή να είχαν κάποια σχέση μέσα στους τελευταίους 24 μήνες. Ο ηλικιακός περιορισμός υπήρξε, καθώς στόχος της έρευνας αποτελούσε η εξέταση των υποθέσεων όχι σε φοιτητικό πληθυσμό, αλλά σε δείγμα μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας, όπου ο βαθμός δέσμευσης της σχέσης είναι ακόμα μεγαλύτερος (π.χ. επίσημη σχέση ή γάμος σε σύγκριση με μία ανεπίσημη σχέση στην ηλικία των 18 ετών) και επομένως το ζήτημα της απιστίας προσλαμβάνει βαρύνουσα σημασία (π.χ. Forste & Tanfer, 1996).

### Διαδικασία

Η έρευνα διεξήχθη διαδικτυακά. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας δημοσιεύτηκε σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και διάφορα blogs από τους ερευνητές, ενώ στάλθηκε μέσω email σε διάφορες ομάδες ατόμων από χώρους εργασίας κ.α. Αρχικά, προκειμένου να διαχωρίζονται οι συμμετέχοντες οι οποίοι έχουν απατήσει ή όχι τον

κύριο σύντροφό τους υπήρξε η εξής ερώτηση: «Παρακαλώ απαντήστε μας αν στους τελευταίους δώδεκα μήνες σας συνέβη να εμπλακείτε είτε συναισθηματικά/ή και σεξουαλικά με κάποιο τρίτο πρόσωπο, ενώ είχατε σχέση». Προηγούνταν τρεις παράγραφοι οι οποίοι όριζαν τους τύπους εμπλοκής με παραδείγματα, ώστε να είναι περισσότερο κατανοητοί από τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες οι οποίοι απάντησαν θετικά κλήθηκαν να απαντήσουν σε μια σειρά ερωτηματολογίων αυτό-αναφοράς, τα οποία θα μετρούσαν τις βασικές μεταβλητές της έρευνας. Για τους συμμετέχοντες οι οποίοι απάντησαν αρνητικά τους παρουσιαζόταν ένα υποθετικό σενάριο το οποίο τους προέτρεπε να φανταστούν πως έχουν απατήσει το σύντροφό τους και βάσει αυτού του υποθετικού σεναρίου απαντούσαν στα ίδια ερωτηματολόγια (Παράρτημα 3).

Τέλος, οι συμμετέχοντες απάντησαν σε δημογραφικές ερωτήσεις οι οποίες αφορούσαν στην ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, την επαγγελματική τους απασχόληση και τη χρονική περίοδο έναρξης της παρούσας σχέσης τους ή την ημερομηνία έναρξης και λήξης της πιο πρόσφατης σχέσης τους

Είναι απαραίτητο να σημειωθεί πως για όλα τα ψυχομετρικά εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν και για τα οποία δεν υπήρχε άλλη ελληνική εκδοχή, η ελληνική τους εκδοχή προέκυψε μέσα από τη χρήση της μεθόδου «μετάφραση-αντίστροφη μετάφραση» (Maneesriwongul & Dixon, 2004).

### Εργαλεία

*Απιστία.* Το Ερωτηματολόγιο της Απιστίας (The infidelity Scale. Drigotas, Safstrom, & Gentillia, 1997) αποτελεί ένα εργαλείο για την πρόβλεψη συναισθηματικής και σεξουαλικής απιστίας και αποτελείται από 11 λήμματα, στα οποία τα υποκείμενα απαντούν σκεπτόμενα ένα τρίτο πέραν του συντρόφου τους

άτομο για το οποίο κάποτε ένωσαν έλξη. Από το ερωτηματολόγιο αυτό χρησιμοποιήθηκε η αρχική εισαγωγή, η οποία εισάγει τους συμμετέχοντες στο θέμα της εξωδουαδικής εμπλοκής με τρόπο ο οποίος λαμβάνει υπόψη του το θέμα της κοινωνικής επιθυμητότητας (Fincham, Lambert, & Beach, 2010), η οποία παίζει ρόλο σε ευαίσθητα θέματα όπως αυτό της απιστίας. Στη συνέχεια, ακολούθησαν ορισμοί της συναισθηματικής, σεξουαλικής και μικτής απιστίας μέσω παραδειγμάτων, ώστε οι τύποι της απιστίας να γίνουν περισσότερο κατανοητοί στους συμμετέχοντες. Από το Ερωτηματολόγιο της Απιστίας, χρησιμοποιήθηκαν, επιπλέον, τα λήμματα που αφορούσαν μόνο στις πράξεις απιστίας («Πόσο συναισθηματικά κοντά ήρθατε με το άλλο πρόσωπο», «Πόσο σωματικά κοντά ήρθατε με το άλλο πρόσωπο») στις οποίες τα άτομα απάντησαν βάσει μιας εννεάβαθμης κλίμακας (όπου 1=καθόλου έως 9=απόλυτα).

*Αυτό-συγχώρεση.* Για τη μέτρηση της αυτό-συγχώρεσης χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αυτό-συγχώρεσης μιας Κατάστασης (State Self-Forgiveness Scales, SSFS. Wohl, et. al. 2008). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από δύο υποερωτηματολόγια- αυτό των Συναισθημάτων και Πράξεων Αυτό-συγχώρεσης (Self-Forgiving Feelings and Actions, SSFA.  $\alpha = .86$ ), και αυτό των Πεποιθήσεων Αυτό-συγχώρεσης (Self-Forgiving Beliefs, SFB.  $\alpha = .91$ ) (Wohl, et. al. 2008). Το ερωτηματολόγιο αυτό επιλέχθηκε, καθώς στόχος της συγκεκριμένης έρευνας αποτελεί η μέτρηση της αυτό-συγχώρεσης μετά από ένα συγκεκριμένο γεγονός, αυτό της απιστίας, και όχι τη γενική τάση των ατόμων να συγχωρούν τον εαυτό τους κάτω από διάφορες συνθήκες. Επίσης, το ερωτηματολόγιο αυτό έχει επιδείξει ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας και εγκυρότητας Wohl, et. al., 2008). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε διατυπώσεις όπως «Καθώς σκέφτομαι την πράξη απιστίας μου, απορρίπτω τον εαυτό μου/αισθάνομαι αηδιασμένος», οι

οποίες αντανακλούν αυτό που νιώθουν οι ίδιοι προσωπικά σε μία τετραβάθμια κλίμακα (0=καθόλου έως 4=απόλυτα). Μεγαλύτερες βαθμολογίες στα λήμματα αντανακλούσαν υψηλότερα επίπεδα αυτό-συγχώρεσης. Οι δείκτες εσωτερικής συνάφειας, οι οποίοι προέκυψαν για τα υπο-ερωτηματολόγια Συναισθημάτων και Πράξεων και Πεπειθήσεων Αυτό – συγχώρεσης ήταν αντιστοίχως  $\alpha = .79$  και  $\alpha = .77$ , δείκτες ικανοποιητικοί, αλλά λίγο χαμηλότεροι από αυτούς που παρουσιάζουν οι δημιουργοί του Ερωτηματολογίου.

*Αποδόσεις Ευθύνης και Αιτίου.* Για τη μέτρηση των αποδόσεων των συμμετεχόντων για την πράξη απιστίας τους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αποδόσεων Αιτίου και Επίλυσης ενός Προβλήματος (Attribution of Problem Cause and Solution Scale, APCSS) των Stepleman, Darcy και Tracey (2005). Το Ερωτηματολόγιο αποτελείται από 55 λήμματα, εκ των οποίων τα 25 (17 εξωτερικού και 13 εσωτερικού αιτίου) αξιολογούν την ανάληψη ευθύνης για το αίτιο ενός προβλήματος και τα υπόλοιπα 30 (7 εσωτερικότητας και 18 εξωτερικότητας) αξιολογούν την ανάληψη της ευθύνης για τη λύση ενός προβλήματος. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Ανάληψης Ευθύνης για το αίτιο ενός προβλήματος, το οποίο παρουσιάζει υψηλό δείκτη εσωτερικής συνάφειας ( $\alpha = .95$ ). Ωστόσο, για τη χρήση της κλίμακας στη συγκεκριμένη έρευνα χρειάστηκε να γίνουν μικρές προσαρμογές, ώστε οι αποδόσεις να αφορούν την πράξη απιστίας του συμμετέχοντα (π.χ. «Εγώ πρέπει να κατηγορηθώ για την εμπλοκή μου με το τρίτο πρόσωπο»). Οι συμμετέχοντες αξιολογούσαν το επίπεδο συμφωνίας και διαφωνίας του σε μία επταβάθμια κλίμακα. Όσες περισσότερες εσωτερικές αποδόσεις αιτίου και ευθύνης κάνουν οι συμμετέχοντες τόσες περισσότερες θα είναι οι ενδείξεις ότι η αυτό-συγχώρεση, εάν υπάρξει, είναι αυθεντική και όχι ψευδή.



*Ντροπή και Ενοχή.* Για τη μέτρηση συναισθημάτων ντροπής και ενοχής χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Ντροπής και Ενοχής για μία Κατάσταση των Marschall, Sanftner, & Tangney (1994) (State Shame and Guilt Scale, SSGS). Το Ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 15 λήμματα τα οποία αξιολογούν την ενοχή (π.χ. «αισθάνομαι τύψεις»), τη ντροπή («Είμαι άχρηστος») και την περηφάνια (π.χ. «Αισθάνομαι περήφανος»). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τα 10 λήμματα τα οποία αναφέρονταν στο υπο-ερωτηματολόγιο της ντροπής και της ενοχής. Τα συγκεκριμένα υπο-ερωτηματολόγια χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα, καθώς σε προηγούμενη έρευνα έχουν παρουσιάσει υψηλά επίπεδα εσωτερικής συνοχής ( $\alpha = .82$ ,  $\alpha = .89$ , αντιστοίχως), καθώς και ικανοποιητικά επίπεδα εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής (Tangley & Dearing, 2002). Παράλληλα, η επιλογή του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου αντανάκλα την προσπάθεια των ερευνητών να μετρήσουν τα συναισθήματα ντροπής και ενοχής, όπως προκύπτουν από τη συγκεκριμένη πράξη απιστίας του ατόμου και όχι από τη γενικότερη τάση του να είναι ενοχικό ή να ντρέπεται. Οι συμμετέχοντες απάντησαν δηλώνοντας το βαθμό διαφωνίας ή συμφωνίας τους με τις προτάσεις οι οποίες τους παρουσιάστηκαν σε μία πενταβάθμια κλίμακα. Υψηλότερες βαθμολογίες συμφωνίας δήλωναν υψηλότερα επίπεδα ενοχής ή/και ντροπής.

Τέλος, τα προαναφερθέντα υπο – ερωτηματολόγια παρουσίασαν και στην παρούσα έρευνα υψηλούς δείκτες εσωτερικής συνάφειας, καθώς το υπο – ερωτηματολόγιο της Ενοχής είχε  $\alpha = .88$  και της Ντροπής,  $\alpha = .91$ .

*Σχεσιακή ικανοποίηση/δέσμευση.* Χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο του Μοντέλου Επένδυσης (Investment Model Scale) των Rosbult και συν. (1998). Το Ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από μία λίστα 25 λημμάτων και είναι σχεδιασμένη να αξιολογεί το επίπεδο σχεσιακής ικανοποίησης (π.χ. «Η σχέση μου αγγίζει το

ιδανικό»), σχεσιακής δέσμευσης ( π. χ. «θέλω η σχέση μας να κρατήσει για πάντα» ) , τη σημαντικότητα των εναλλακτικών ως προς τη σχέση επιλογών (π.χ. οι εναλλακτικές μου επιλογές μου φαίνονται πολύ ελκυστικές») και το μέγεθος της σχεσιακής επένδυσης («έχω επενδύσει πολλά στη σχέση μας»). Τα υποκείμενα απαντούν βάσει μιας εννιαβάθμιας κλίμακας. Προγενέστερες αναλύσεις έχουν επιδείξει ικανοποιητική εσωτερική συνοχή ( $\alpha = .82 - .95$ ), καθώς επίσης και καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα (Rusbult, et al., 1998). Παρόμοιοι ικανοποιητικοί δείκτες εσωτερικής συνοχής προέκυψαν και στην παρούσα μελέτη, καθώς τα υπο-ερωτηματολόγια της δέσμευσης, της ικανοποίησης και της επένδυσης είχαν αντιστοίχως  $\alpha = .77$ ,  $\alpha = .95$  και  $\alpha = .81$ . Μόνο το υπο – ερωτηματολόγιο των εναλλακτικών επιλογών παρουσίασε δείκτη χαμηλότερο από παλαιότερους δείκτες, καθώς  $\alpha = .68$ , δείκτης όμως ο οποίος παραμένει αποδεκτός δεδομένου ότι το υπο-ερωτηματολόγιο αποτελείτο από 5 λήμματα.

Στην παρούσα έρευνα παρουσιάστηκε στα υποκείμενα μία πιο σύντομη εκδοχή του Ερωτηματολογίου, καθώς για κάθε μία από τις διαστάσεις τις οποίες μετρά το μοντέλο επιλέξαμε 5 ερωτήσεις, ώστε ο χρόνος συμπλήρωσης του συνολικού ερωτηματολογίου να μην ξεπερνά τα 15 λεπτά. Υψηλότερες βαθμολογίες στις απαντήσεις των υποκειμένων αντανακλούσαν και μεγαλύτερο επίπεδο ικανοποίησης, δέσμευσης, επένδυσης, καθώς επίσης και μεγαλύτερη βαρύτητα όσον αφορά στις εναλλακτικές επιλογές.

*Ναρκισσισμός.* Για τη μέτρηση της μεταβλητής προσωπικότητας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Ναρκισσιστικής Προσωπικότητας-16 (Narcissistic Personality Inventory-16, NPI-16) (Ames, Rose, Anderson, 2006). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί να μετρά το ναρκισσισμό σε μη κλινικούς πληθυσμούς και αποτελεί τη σύντομη εκδοχή του Ερωτηματολογίου

Ναρκισσιστικής Προσωπικότητας – 40 (Narcissistic Personality Inventory-40). Το NPI-16 παρουσιάζει ικανοποιητικό δείκτη εσωτερικής συνάφειας ( $\alpha = .72$ ) (Ames, Rose, Anderson, 2006). Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής ο οποίος προέκυψε στην παρούσα έρευνα ήταν  $\alpha = .68$ , δείκτης αποδεκτός και ταυτόχρονα ικανοποιητικός σε σχέση με αυτόν που παρουσιάζουν οι δημιουργοί του ερωτηματολογίου. Το Ερωτηματολόγιο αποτελείται από 16 ζεύγη λημμάτων, κάθε ένα από τα οποία περιέχει δύο αντιθετικές προτάσεις (π.χ. «Πιστεύω πως είμαι ένα ξεχωριστό άτομο-Δεν είμαι ούτε καλύτερος ούτε χειρότερος από τους περισσότερους ανθρώπους»). Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα εκ των δύο λημμάτων, ενώ η συνολική βαθμολογία μπορεί να κυμανθεί από 0 έως 16.

*Πρόθεση επανάληψης απιστίας.* Η πρόθεση των συμμετεχόντων να εμπλακούν στο μέλλον με ένα τρίτο πρόσωπο παρά την κύρια σχέση τους μετρήθηκε βάσει τριών μονών ερωτήσεων, οι οποίες δημιουργήθηκαν από την ερευνήτρια. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στις παρακάτω προτάσεις σε μία επταβάθμια κλίμακα (όπου 1= καθόλου πιθανό έως 7=σίγουρα/απόλυτα πιθανό): «Πόσο πιθανό θεωρείτε ότι είναι να εμπλακείτε με ένα τρίτο πρόσωπο παρά την τωρινή σας σχέση στο μέλλον;», «Δεν πρόκειται να εμπλακώ ποτέ ξανά με ένα τρίτο πρόσωπο, ενώ έχω κάποια κύρια σχέση», «Εάν ήξερα πως ο τωρινός/μελλοντικός μου σύντροφος δε θα το μάθει ποτέ, θα εμπλεκόμουν ξανά με κάποιο τρίτο πρόσωπο αν μου δινόταν η ευκαιρία». Υψηλότερες βαθμολογίες στις απαντήσεις των συμμετεχόντων αντανακλούν μεγαλύτερη πρόθεση διάπραξης απιστίας στο μέλλον. Εάν και οι μονές ερωτήσεις δεν ενδείκνυνται όσο οι κλίμακες για την έρευνα, μπορούν να είναι επαρκείς όταν η μεταβλητή η οποία μετράται δεν έχει εύρος και αμφισημία (Bergkvist & Rossiter, 2007). Καθώς η συγκεκριμένη μεταβλητή είναι ιδιαίτερα σημαντική στην παρούσα έρευνα, οι ερωτήσεις είναι

σημαντικό να είναι σαφείς, άμεσες και ευθέως κατευθυνόμενες προς το στόχο της ερώτησης. Τέλος, ο δείκτης εσωτερικής συνάφειας που προέκυψε για τις τρεις μονές ερωτήσεις ήταν  $\alpha = .61$ , δείκτης ο οποίος παρότι χαμηλός, είναι αποδεκτός δεδομένου ότι εξετάστηκαν μόνο 3 ερωτήσεις.

*Αντιδράσεις απιστούντος ως προς την κύρια σχέση.* Για τη μέτρηση των αντιδράσεων -μελλοντικών ή παρελθουσών- των συμμετεχόντων ως προς την κύρια σχέση τους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο εξόδου-εξωτερίκευσης-παραμέλησης-αφοσίωσης των Rusbult, Zembrodt και Gunn (1982), το οποίο αξιολογεί τις επικοινωνιακές αποκρίσεις των συντρόφων στη μη ικανοποιητική σχέση τους. Το Ερωτηματολόγιο προσαρμόστηκε στα πλαίσια της συγκεκριμένης έρευνας, με σκοπό να αξιολογηθούν οι αποκρίσεις των απιστούντων συντρόφων ως προς την κύρια σχέση τους. Υπήρχαν τέσσερα λήμματα τα οποία δήλωναν αντίστοιχα έξοδο, εξωτερίκευση, παραμέληση και αφοσίωση. Από Τα 16 λήμματα το περιεχόμενο των 8 λημμάτων παρέμεινε αυτούσιο, ενώ τα υπόλοιπα 8 λήμματα προστέθηκαν από τους ερευνητές προσαρμοσμένα στα δεδομένα του πλαισίου της απιστίας (π.χ. αφοσίωση: «Φροντίζω/ Φρόντιζα να σβήνω κάθε σημάδι που θα μπορούσε να προδώσει την εμπλοκή μου με το τρίτο πρόσωπο, όπως μηνύματα, συνομιλίες στο fb, δώρα κλπ», άρνηση: «Παραμελώ/ Παραμελούσα το σύντροφό μου, ώστε να καταλάβει από μόνος του ότι υπάρχει τρίτο πρόσωπο», έξοδος: «Θα σταματήσω/Σταμάτησα την επικοινωνία με το σύντροφό μου χωρίς καμία εξήγηση», εξωτερίκευση: «Θα ομολογήσω/Ομολόγησα την πράξη εμπλοκής μου ζητώντας από τον σύντροφό μου να με συγχωρέσει»). Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε μία επταβάθμια κλίμακα (1=καθόλου έως 6=απόλυτα). Τα τέσσερα λήμματα προστίθενται, ώστε να δημιουργείται ένα μετρήσιμο σύνολο -για την κάθε διάσταση- συμπεριφοράς.

Τέλος, στο Ερωτηματολόγιο Εξόδου- Εξωτερίκευσης- Παραμέλησης- Αφοσίωσης, τα υπο ερωτηματολόγια εμφάνισαν αντιστοίχως  $\alpha = .66$ ,  $\alpha = .65$ ,  $\alpha = .61$  και  $\alpha = .64$ . Οι δείκτες αυτοί παραμένουν αποδεκτοί, καθώς το κάθε υπο-ερωτηματολόγιο αποτελείτο από μόνο 4 λήμματα.

### Στατιστική ανάλυση

Η εσωτερική εγκυρότητα των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν υπολογίστηκε με βάση το δείκτη  $\alpha$  (Cronbach, 1951).

Για τον έλεγχο των υποθέσεων της έρευνας πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές γραμμικές παλινδρομήσεις. Για αυτές τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκε το δείγμα των συμμετεχόντων οι οποίοι είχαν απατήσει το σύντροφό τους, όπως προβλεπόταν από το σκοπό της έρευνας και από αυτούς συγκεκριμένα όσοι είχαν μία σχέση στο παρόν ( $N = 102$ ), είτε αυτή ήταν η σχέση μέσα στην οποία είχαν απιστήσει ή έστω μία νέα σχέση. Η επιλογή αυτή έγινε, διότι η ύπαρξη καμίας σχέσης στο παρόν μπορεί να είχε διαφοροποιήσει το σκεπτικό του σχετίζεσθαι των «ελεύθερων» συμμετεχόντων, με συνέπειες σε γνωστικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο. Το γεγονός ότι όλοι οι συμμετέχοντες οι οποίοι λήφθηκαν υπόψη ήταν «σε σχέση» την περίοδο της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, θεωρήσαμε πως θα προσέδιδε μία ομοιομορφία στις απαντήσεις τους. Επιπροσθέτως, πριν από κάθε γραμμική παλινδρόμηση πραγματοποιούνταν αναλύσεις συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών που εισάγονταν στην παλινδρόμηση. Τέλος, ο δείκτης στατιστικής σημαντικότητας τέθηκε στο 0.05 για όλες τις αναλύσεις.

## Αποτελέσματα

### *Εγκυρότητα*

Για τον έλεγχο της εγκυρότητας της εννοιολογικής κατασκευής πραγματοποιήθηκαν συσχετίσεις μεταξύ των κλιμάκων οι οποίες αναμενόταν να συσχετίζονται θετικά ή αρνητικά βάσει των ψυχολογικών εννοιών που μετρούσαν. Κλίμακες οι οποίες μετρούσαν συναφείς ψυχολογικές έννοιες αναμενόταν να συσχετίζονται θετικά, ενώ οι κλίμακες οι οποίες μετρούσαν μη συναφείς ψυχολογικές έννοιες αρνητικά. Έτσι, αρχικά, οι μεταβλητές της σχεσιακής ποιότητας έδειχναν να συσχετίζονται μεταξύ τους όπως αναμενόταν βάσει των ψυχολογικών εννοιών που μετρούσαν. Πιο συγκεκριμένα, η σχεσιακή επένδυση συσχετίστηκε θετικά με την ικανοποίηση ( $r = .42, p < .01$ ) και τη δέσμευση ( $r = .60, p < .01$ ) και η δέσμευση επίσης θετικά με την ικανοποίηση ( $r = .53, p < .01$ ). Παράλληλα, η κλίμακα η οποία μετρούσε την αντίληψη των εναλλακτικών επιλογών ως ελκυστικών συσχετίστηκε αρνητικά με τη σχεσιακή δέσμευση ( $r = -.25, p < .01$ ).

Επιπλέον, θετική συσχέτιση υπήρξε και μεταξύ των κλιμάκων οι οποίες μετρούσαν τις καταστροφικές ως προς τη σχέση συμπεριφορές, έξοδος και παραμέληση ( $r = .47, p < .01$ ) και μεταξύ των κλιμάκων της ντροπής και της ενοχής, έννοιες οι οποίες θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι παρόμοιες ( $r = .65, p < 0.01$ ).

### *Έλεγχος των Υποθέσεων*

Προκειμένου να ελεγχθεί η πρώτη υπόθεση της έρευνας πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης. Ο Πίνακας 1 παρουσιάζει τις αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών του μοντέλου προβλεπτικών παραγόντων, καθώς επίσης και τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των

εμπλεκόμενων μεταβλητών. Το μοντέλο προβλεπτικών παραγόντων που χρησιμοποιήθηκε εξήγησε το 37,4% της διακύμανσης της τιμής της αυτοσυγχώρεσης και είχε προβλεπτική δύναμη, καθώς  $F(14, 102) = 3.67, p > 0.05$  και  $R^2_{adj} = .27, p > 0.05$ . Πιο συγκεκριμένα, λαμβάνοντας υπόψη τις στατιστικά σημαντικές μεταβλητές φάνηκε πως υψηλότερα επίπεδα ενοχής και οι εσωτερικές αποδόσεις ευθύνης προέβλεπαν χαμηλότερα επίπεδα αυτό-συγχώρεσης ( $\beta = -.26, p < 0.05$  και  $\beta = -.23, p < 0.05$ , αντιστοίχως) (Πίνακας 2, Παράρτημα 1). Ωστόσο, σε αντίθεση με την πρώτη ερευνητική υπόθεση το πόσο σοβαρή θεώρησαν τα άτομα την πράξη απιστίας τους δεν προέβλεψε το πόσο αυτό-συγχωρεμένοι δήλωσαν.

---

#### Πίνακας 1

---

#### Πίνακας 2

---

Προκειμένου να ελεγχθεί η υπόθεση της έρευνας σχετικά με την πρόθεση επανάληψης της απιστίας στο μέλλον πραγματοποιήθηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση, το μοντέλο όμως που προέκυψε δεν ήταν στατιστικά σημαντικό, καθώς  $F(4, 102) = 1.86, p > 0.05$  και  $R^2_{adj} = .03, p > 0.05$ . Επομένως, η αυτό-συγχώρεση δεν αποτέλεσε προβλεπτικό παράγοντα επανάληψης της πράξης της απιστίας.

Τέλος, προκειμένου να ελεγχθεί το εάν δημογραφικές μεταβλητές και οι μεταβλητές της σχεσιακής δέσμευσης προέβλεπαν εποικοδομητικές ή καταστροφικές συμπεριφορές επικοινωνίας (εξωτερίκευση, αφοσίωση, έξοδος, παραμέληση) των απιστήσαντων συντρόφων πραγματοποιήθηκαν και πάλι πολλαπλές γραμμικές παλινδρομήσεις. Τα δύο πρώτα μοντέλα προβλεπτικών παραγόντων που χρησιμοποιήθηκαν για να ελεγχθούν τυχόν προβλεπτικοί παράγοντες για τις συμπεριφορές αφοσίωσης και εξωτερίκευσης δεν ήταν στατιστικά σημαντικά ( $F(8, 102) = 1.83, R^2_{adj} = .06, p > .05$  και  $F(8, 102) = 1.9, R^2_{adj} = .06, p > .05$ ). Εν τούτοις, η σχεσιακή δέσμευση, η επένδυση, η ικανοποίηση και οι προσλαμβανόμενες εναλλακτικές επιλογές δεν αποτέλεσαν προβλεπτικούς παράγοντες συμπεριφορών αφοσίωσης και εξωτερίκευσης από τους συμμετέχοντες.

Ο Πίνακας 3 παρουσιάζει τις αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών του δεύτερου και τρίτου στατιστικά σημαντικού μοντέλου προβλεπτικών παραγόντων, καθώς επίσης και τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των εμπλεκόμενων μεταβλητών.



---

Πίνακας 3

---

Το δεύτερο στατιστικά σημαντικό μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε επεξήγησε το 41,2% της συνολικής διακύμανσης της τιμής της μεταβλητής «έξοδος» και είχε προβλεπτική δύναμη, καθώς  $F(8, 102) = 8.0, p < .05$  και  $R^2_{adj} = .36, p > .05$ . Η μειωμένη ικανοποίηση των απιστήσαντων συντρόφων ήταν αυτή που προέβλεπε πιο ισχυρά την έξοδό τους από τη σχέση ( $\beta = -.45, p < .05$ ). Επιπλέον, η μικρότερη διάρκεια σχέσης ( $\beta = -.41, p < .05$ ) και η αντίληψη των εναλλακτικών επιλογών ως ελκυστικών ( $\beta = .29, p < .05$ ) προέβλεψαν στατιστικά σημαντικά την έξοδο των συμμετεχόντων από τη σχέση τους (Πίνακας 4, Παράρτημα 1).

---

Πίνακας 4

---

Το τρίτο στατιστικά σημαντικό μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε επεξήγησε το 30% της συνολικής διακύμανσης της τιμής της παραμέλησης. Επιπλέον, το μοντέλο είχε προβλεπτική δύναμη ( $F(8, 102) = 5.0, p < .05$  και  $R^2_{adj} = .24, p < .05$ ). Σύμφωνα με τις υποθέσεις χαμηλότερα επίπεδα δέσμευσης ( $\beta = -.31, p < .05$ ) και υψηλότερα επίπεδα θεώρησης εναλλακτικών επιλογών ως ελκυστικών ( $\beta = .30, p < .05$ ) φάνηκε πως προέβλεπαν τη συμπεριφορά παραμέλησης των απιστησάντων συντρόφων (Πίνακας 5, Παράρτημα 1).

---

Πίνακας 5

---

## Συζήτηση

Η μελέτη της αυτό-συγχώρεσης βρίσκεται σήμερα στο επίκεντρο της ψυχολογικής έρευνας. Η παρούσα έρευνα προσφέρει πληροφορίες σχετικά με το ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τη διαδικασία της αυτό-συγχώρεσης σε άτομα τα οποία έχουν απατήσει τον κύριο σύντροφό τους, καθώς και στοιχεία σχετικά με το πώς η αυτό-συγχώρεση και σχεσιακοί παράγοντες (δέσμευση, επένδυση, ικανοποίηση, αντίληψη εναλλακτικών επιλογών) παίζουν ρόλο στην αντίδραση των απιστήσαντων συντρόφων ως προς την κύρια σχέση τους.

### *Προβλεπτικοί Παράγοντες Αυτό-συγχώρεσης*

Αρχικά, μελετήθηκε αν τα συναισθήματα ενοχής, η αντίληψη της σοβαρότητας της πράξης της απιστίας, ο ναρκισσισμός και οι εσωτερικές αποδόσεις αιτίου και ευθύνης για την πράξη απιστίας αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες της αυτό-συγχώρεσης των συμμετεχόντων.

### *Ενοχή*

Πιο συγκεκριμένα, βάσει της αρχικής υπόθεσης τα συναισθήματα ενοχής και όχι ντροπής αποτέλεσαν πράγματι προβλεπτικό παράγοντα της αυτό-συγχώρεσης των συμμετεχόντων. Υψηλότερα επίπεδα ενοχής προέβλεπαν χαμηλότερα επίπεδα αυτό-συγχώρεσης. Το εύρημα αυτό συνάδει και με ευρήματα των Hall και Fincham (2008) οι οποίοι σε έρευνά τους έδειξαν πως μέσα σε διάστημα επτά εβδομάδων η μείωση των συναισθημάτων της ενοχής προέβλεπε την αυτό-συγχώρεση των συμμετεχόντων. Ένα ενοχικό άτομο μπορεί να σκέφτεται ως εξής: «Έκανα κάτι κακό, όμως αυτό δε με κάνει ανάξιο ή κακό άνθρωπο» (Mc Connell, 2015). Τα συναισθήματα ενοχής είναι περισσότερο πιθανό να οδηγήσουν τους ανθρώπους στο να ζητήσουν συγγνώμη

για τα παραπτώματά τους κάτι το οποίο ευνοεί την πορεία τους προς την αυτό-συγχώρεση και τη συμφιλίωση με το θύμα (Cryder, Springer, & Morewedge, 2012).

### *Εσωτερικές Αποδόσεις Ευθύνης*

Οι εσωτερικές αποδόσεις ευθύνης προέβλεπαν στατιστικά σημαντικά την αυτό-συγχώρεση. Η αναγνώριση της πράξης της απιστίας ως προσωπικής επιλογής και η ανάληψη της ευθύνης για αυτή αποτελούν πολύ σημαντικό εύρημα αυτής της έρευνας, καθώς μέσω αυτού του ευρήματος αντανακλάται μία προσπάθεια αυθεντικής αυτό-συγχώρεσης και όχι μία απλή πρόθεση αυτό-δικαιολόγησης των συμμετεχόντων.

Εξετάζοντας τη βιβλιογραφία, η αποποίηση της ευθύνης δεν αποτελεί μία στάση η οποία ευνοεί τη διαδικασία της αυτό-συγχώρεσης. Η αυθεντική αυτό-συγχώρεση βασίζεται στην ανάληψη της ευθύνης, διαφορετικά, μάλλον θα πρέπει να γίνεται λόγος για μία διαδικασία «ψεύδο-συγχώρεσης», κατά την οποία το άτομο απλά βρίσκει δικαιολογίες για την πράξη του ή προσπαθεί να την εκλογικεύσει κατηγορώντας άλλα πρόσωπα ή και καταστάσεις (Hall & Fincham, 2005. Woodyatt & Wenzel, 2013).

Είναι απαραίτητο να σημειωθεί πως στην παρούσα μελέτη η κατεύθυνση της σχέσης των δύο μεταβλητών ήταν αντίθετη, καθώς υψηλότερα επίπεδα εσωτερικών αποδόσεων ευθύνης προέβλεπαν χαμηλότερα επίπεδα αυτό-συγχώρεσης. Όταν ο άπιστος σύντροφος δήλωνε πως είναι δικό του το φταίξιμο, αυτό σήμαινε πως του ήταν πιο δύσκολο να συγχωρήσει τον εαυτό του. Παρόλο που η ανάληψη της ευθύνης μπορεί να καθυστερεί την επίτευξη της αυτό-συγχώρεσης, παραμένει ένα απαραίτητο στάδιο από το οποίο πρέπει να περάσουν τα άτομα, ώστε τελικά να νιώσουν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους (Cornish, & Wade, 2015) .

### *Αντίληψη Σοβαρότητας*

Στην παρούσα έρευνα η υπόθεση για το ότι η αντίληψη της σοβαρότητας της πράξης της απιστίας θα προβλέπει την αυτό-συγχώρεση δεν επιβεβαιώθηκε. Ούτε υπήρξε κάποια συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών, ούτε προέκυψε κάποια στατιστικά σημαντική σχέση προβλεπτικής και προβλέπουσας μεταβλητής μεταξύ τους. Επομένως, το αν οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας θεωρούσαν περισσότερο ή λιγότερο σοβαρή την πράξη απιστίας τους αυτό φαίνεται πως δεν έπαιξε ρόλο στο κατά πόσο αυτό-συγχωρούνται ή όχι.

Ευρήματα της έρευνας των Exline και συν. (2011) είναι παρόμοια με αυτά της παρούσας μελέτης · η σοβαρότητα του παραπτώματος δε συσχετιζόταν με την αυτό-συγχώρεση, όπως και στην παρούσα έρευνα. Καθώς, όμως, οι περισσότερες από τις έρευνες οι οποίες εξετάζουν τη διαδικασία της αυτό-συγχώρεσης εξετάζουν και τη μεταβλητή της αντιλαμβανόμενης σοβαρότητας της πράξης, αυτό ίσως να σημαίνει πως η μεταβλητή αυτή επηρεάζει την αυτό-συγχώρεση αλλά όχι μέσω μιας άμεσης σχέσης. Για παράδειγμα, σε έρευνα των Mc Connell και συν. (2012) βρέθηκε πως οι ενοχές και η προσλαμβανόμενη από το θύτη αντίληψη συγχώρεσής του από το θύμα μεσολαβούσαν τη σχέση μεταξύ αυτό-συγχώρεσης και σοβαρότητας του αδικήματος. Επομένως, στην πορεία της αυτό-συγχώρεσης εάν τα άτομα θεωρούν την πράξη τους περισσότερο ή λιγότερο σοβαρή ίσως να επηρεάζει τα αυτό-συνειδησιακά τους συναισθήματα.

Προσπαθώντας να προχωρήσει αυτή τη σκέψη λίγο περισσότερο ο ερευνητής Mc Connell (2015) στην προσπάθειά του να δημιουργήσει ένα θεωρητικό-εμπειρικό μοντέλο της αυτό-συγχώρεσης υποστηρίζει πως η αντιλαμβανόμενη σοβαρότητα του παραπτώματος συντονίζει τη σχέση μεταξύ των αποδόσεων και των αυτό-

συνειδησιακών συναισθημάτων. Η αντιλαμβανόμενη σοβαρότητα του παραπτώματος δεν μπορεί από μόνη της να δημιουργήσει συναισθήματα ενοχής ή ντροπής εάν το άτομο δε θεωρεί πως είναι υπεύθυνο για την πράξη του.

### *Ναρκισσισμός*

Στην παρούσα έρευνα η υπόθεση για το ότι ο ναρκισσισμός δε θα προβλέπει την αυτό-συγχώρεση επιβεβαιώθηκε. Δεν υπήρξε συσχέτιση ανάμεσα στην αυτό-συγχώρεση και το ναρκισσισμό, ούτε κάποια σχέση προβλεπτικής και προβλέπουσας μεταβλητής μεταξύ τους. Μάλιστα το συγκεκριμένο εύρημα βρίσκεται σε απόλυτη συνάφεια και έρχεται να συμπληρώσει και να ενδυναμώσει το αποτέλεσμα ότι οι εσωτερικές αποδόσεις αιτίου προέβλεπαν την αυτό-συγχώρεση. Καθώς ο ναρκισσισμός, ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας έχει συσχετιστεί με την αποποίηση της ευθύνης ενός παραπτώματος και την ψευδό-συγχώρεση (Wohl & Mc Laughlin, 2013) θα ήταν μη αναμενόμενο στην παρούσα έρευνα να προβλέπει ταυτόχρονα την αυθεντική αυτό-συγχώρεση.

Ωστόσο, είναι σίγουρο πως είναι αναγκαίο να διεξαχθεί περισσότερη έρευνα, προκειμένου να αποσαφηνισθεί η σχέση μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών. Εξάλλου είναι απαραίτητο να σημειωθεί πως γενικά οι άνθρωποι –και όχι απαραίτητα οι ναρκισσιστές- διαπράττουν «γνωσιακά σφάλματα» και έχουν την τάση να αποδίδουν σε καταστάσεις ή σε τρίτους την ευθύνη για δικά τους σφάλματα προκειμένου να διατηρήσουν μία θετική αυτό-εικόνα (βλ. Miller & Ross, 1975).

### Προβλεπτικοί Παράγοντες Επικοινωνιακών Σχεσιακών Αντιδράσεων

Μελετώντας την υπάρχουσα βιβλιογραφία για τη μελέτη της αυτό-συγχώρεσης είναι εμφανές πως ενώ υπάρχουν πολλές ερευνητικές προσπάθειες για τη δημιουργία

μοντέλων αυτό-συγχώρεσης, δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες οι οποίες να μελετούν το κατά πόσο η αυτό-συγχώρεση επηρεάζει το τι κάνει πρακτικά το άτομο-θύτης σε διαπροσωπικό επίπεδο. Παράλληλα, ενώ στη βιβλιογραφία υπάρχουν πολλές έρευνες σχετικά με το πώς αντιδρούν οι απατημένοι σύντροφοι μέσα στη σχέση τους, ελάχιστες είναι οι αυτές οι οποίες προσπαθούν να μελετήσουν το πώς αντιδρούν οι άπιστοι σύντροφοι ως προς την κύρια σχέση τους.

Η παρούσα μελέτη δίνει πληροφορίες σχετικά με το αν η αυτό-συγχώρεση και η σχεσιακή δέσμευση συνδέονται με το πώς τα άτομα αντιδρούν ως προς τη σχέση τους αφού έχουν απατήσει το σύντροφό τους. Η συνεισφορά αυτή είναι σημαντική, καθώς εμπλουτίζει τη βιβλιογραφική μελέτη της αυτό-συγχώρεσης, ενώ ταυτόχρονα δίνει πληροφορίες σχετικά με τα πιθανά αίτια για τα οποία κάποιοι άπιστοι σύντροφοι αποφασίζουν να διαλύσουν τη σχέση τους ή να παραμείνουν σε αυτή.

Το μοντέλο εξωτερίκευσης-εξόδου-αφοσίωσης-παραμέλησης αποτέλεσε τον οδηγό στην αναζήτηση των τρόπων με τους οποίους άτομα τα οποία έχουν απατήσει το σύντροφό τους επικοινωνούν μέσα στη σχέση τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η κατανόηση του πώς οι άπιστοι σύντροφοι χρησιμοποιούν αυτούς τους τέσσερις διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας και πώς η αυτό-συγχώρεση και συγκεκριμένοι σχεσιακοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν αυτές τις ποικίλες αντιδράσεις.

#### *Αυτό-συγχώρεση- Επανάληψη Απιστίας – Καταστρεπτικές Σχεσιακές Αντιδράσεις*

Η δεύτερη βασική υπόθεση της έρευνας δεν επιβεβαιώθηκε. Η αυτό-συγχώρεση δεν αποτελούσε προβλεπτικό παράγοντα της πρόθεσης επανάληψης της απιστίας. Επομένως, στην παρούσα έρευνα δεν επιβεβαιώνεται η «σκοτεινή πλευρά» της αυτό-συγχώρεσης η οποία υποστηρίζει πως η αυτό-συγχώρεση ωθεί τα άτομα

στην επανάληψη του παραπτώματός τους. Επιπλέον, δεν επιβεβαιώθηκε ούτε η υπόθεση πως η αυτό-συγχώρεση προέβλεπε τις καταστρεπτικές σχεσιακές συμπεριφορές. Έτσι, αφήνεται ανοιχτό το πεδίο σε εκείνα τα ευρήματα τα οποία διατείνονται υπέρ της ευεργετικής επιρροής της αυτό-συγχώρεσης, ενώ έρχεται στο προσκήνιο το ερώτημα του κατά πόσο οι έρευνες οι οποίες υποστηρίζουν πως η αυτό-συγχώρεση έχει αρνητικές συνέπειες και οδηγεί στην επανάληψη του παραπτώματος, μετρούν και μιλούν πράγματι για αυθεντική αυτό-συγχώρεση.

Η αυθεντική αυτό-συγχώρεση φέρνοντας το άτομο απέναντι στην επιλογή του και στον εαυτό του μπορεί να οδηγεί στην καλύτερη συνειδητοποίηση των πραγματικών επιθυμιών του καθώς και των λόγων διάπραξης της πράξης του. Ο σύντροφος ο οποίος έχει απατήσει και αυτό-συγχωρείται αυθεντικά συνειδητοποιεί το πόσο θα μπορούσε να πληγώσει το σύντροφό του, δέχεται πως είναι απόλυτα υπεύθυνος για αυτήν την πράξη, χωρίς όμως να αυτό-τιμωρείται και να ρίχνει τις ευθύνες στο σύντροφό του ή στις συνθήκες. Αυτό μπορεί να τον οδηγήσει σε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοσεβασμό, ωθώντας τον στη μη επανάληψη της πράξης του (Cornish, & Wade, 2015). Επιπλέον, αυτή η διαδικασία με τον εαυτό μπορεί να δίνει τη δύναμη στο άτομο να πάρει την απόφαση να διαλύσει μία σχέση η οποία πλέον δεν τον συγκινεί ή την απόφαση να προσπαθήσει έμπρακτα για τη σχέση του νιώθοντας καλύτερα μέσα σε αυτή.

Παράλληλα, τη σχέση μεταξύ αυτό-συγχώρεσης και επανάληψης του παραπτώματος είναι πιθανό να μεσολαβούν άλλες μεταβλητές, όπως η σχεσιακή δέσμευση. Σε έρευνα της Gillen (2012) η σχεσιακή επένδυση, η ικανοποίηση, οι εναλλακτικές επιλογές και η δέσμευση διαμεσολαβούσαν τη σχέση μεταξύ της σχεσιακής ανίας και της πρόθεσης επανάληψης της απιστίας στο μέλλον. Επιπλέον, το χαμηλό επίπεδο γαμιαίας ικανοποίησης σε πολλές έρευνες έχει αποτελέσει



προβλεπτικό παράγοντα διάπραξης απιστίας (Atkins, Baucum, & Jacobson, 2001. Treas & Giesen, 2000. Whisman, Gordon, & Chatav, 2007).

### *Σχισιακή Δέσμευση – Σχισιακές Επικοινωνιακές Αντιδράσεις*

Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας η σχισιακή δέσμευση η οποία βάσει του Μοντέλου Επένδυσης (Rosbult, 1980, 1983) καθορίζεται από το επίπεδο προσωπικής ικανοποίησης, την αντιλαμβανόμενη ποιότητα των εναλλακτικών επιλογών, το μέγεθος επένδυσης των συντρόφων στη σχέση και το επίπεδο της δέσμευσης δεν προέβλεπαν - σε αντίθεση με τις υποθέσεις - την υιοθέτηση των επικοινωνιακών συμπεριφορών, εξωτερίκευση και αφοσίωση. Προέκυψαν μόνο θετικές συσχετίσεις μεταξύ της αφοσίωσης και της ικανοποίησης, της δέσμευσης και της επένδυσης.

Σύμφωνα με τις υποθέσεις η αντίληψη των εναλλακτικών επιλογών ως ελκυστικών προέβλεπαν στατιστικά σημαντικά την έξοδο των συμμετεχόντων από τη σχέση τους, καθώς και τη σχισιακή παραμέληση. Τα αποτελέσματα αυτά είναι σύμφωνα με αυτά της έρευνας των Weiser και Wegel (2014), στην οποία το επίπεδο της αντιλαμβανόμενης ποιότητας των εναλλακτικών επιλογών συσχετιζόταν περισσότερο συχνά με την υιοθέτηση καταστρεπτικών για τη σχέση αντιδράσεων από τους απατημένους συντρόφους. Επιπλέον, σύμφωνα με τις υποθέσεις χαμηλότερα επίπεδα δέσμευσης προέβλεπαν τη συμπεριφορά παραμέλησης. Εν τούτοις, φαίνεται πως η ποιότητα των εναλλακτικών επιλογών και το επίπεδο της δέσμευσης αποτέλεσαν τους ισχυρούς προβλεπτικούς παράγοντες των καταστρεπτικών ως προς τη σχέση επιλογών.

Μία πιθανή εξήγηση για τα παραπάνω ευρήματα είναι πως τα άτομα τα οποία θεωρούν τις εναλλακτικές επιλογές περισσότερο ελκυστικές επιλέγουν το χωρισμό, ή

ίσως επειδή πιστεύουν πως δεν αξίζει τον κόπο και την προσπάθεια να έρθουν αντιμέτωποι με το σύντροφό τους επιλέγουν την παθητική στάση της παραμέλησης, περιμένοντας ουσιαστικά την αυτοκαταστροφή της σχέσης. Το γεγονός ότι οι σχεσιακές μεταβλητές δεν προέβλεψαν εποικοδομητικές για τη σχέση συμπεριφορές ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι η ίδια η πράξη της απιστίας αντανakλά χαμηλότερα επίπεδα δέσμευσης, ικανοποίησης και ίσως και επένδυσης. Για παράδειγμα, για ένα σύντροφο ο οποίος έχει ήδη μεταφέρει πόρους σε κάποιο τρίτο πρόσωπο, θα είναι πιο δύσκολο να υιοθετήσει συμπεριφορές εξωτερίκευσης, οι οποίες απαιτούν προσπάθεια, συνεργασία, χρόνο και κίνητρο διατήρησης τη σχέσης εάν μάλιστα νιώθει λιγότερο δεσμευμένος ή ικανοποιημένος (Menzies-Tomas & Lydon, 2005. Rusbult, et al , 1991). Ίσως στην περίπτωση της απιστίας, η επιλογή του χωρισμού ή της παραμέλησης να αποτελούν τις «εύκολες λύσεις» για τους απιστήσαντες συντρόφους. Επίσης, η ένταση και η αναστάτωση που μπορούν να συνοδεύουν τη διάπραξη της απιστίας είναι πιθανό να ωθούν τα άτομα σε λιγότερο προσαρμοστικές για την κύρια σχέση τους επιλογές ωθώντας τα σε καταστροφικές σχεσιακές επιλογές (Hall & Fincham, 2008). Φυσικά, οι παραπάνω εξηγήσεις είναι αναγκαίο να μελετηθούν εκτενέστερα.

#### *Η Σημασία της Αυτό-συγχώρησης- Πρακτικές Εφαρμογές*

Όπως έγραψε και ο Horsbrugh (1974):

«Ο άνθρωπος ο οποίος ανένδοτα αρνείται να συγχωρήσει τον εαυτό του, ρίχνεται στο δρόμο της απόλυτης αυτό-καταστροφής · αυτό ακριβώς το γεγονός είναι που προσδίδει ηθική σημασία στη διαδικασία της αυτό-συγχώρησης».

Άτομα τα οποία δυσκολεύονται να διαχειριστούν το γεγονός ότι έχουν πληγώσει άλλους ανθρώπους συχνά αναζητούν ψυχοθεραπεία. Η αυτό-συγχώρηση

μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ σημαντικό θεραπευτικό στόχο για θεραπευόμενους οι οποίοι έχουν πληγώσει άλλους ανθρώπους. Σε διαπροσωπικό επίπεδο, η αυτό-συγχώρεση συσχετίζεται με τις θετικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις με τους άλλους (Hill & Allemand, 2010), καθώς και με υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης για το θύμα και μεγαλύτερη επιθυμία για συμφιλίωση (Woodyatt & Wenzel, 2013).

Η έρευνα για την αυτό-συγχώρεση μπορεί να θέσει τις βάσεις για τη δημιουργία διάφορων θεραπευτικών μοντέλων. Η γνώση σχετικά με τους παράγοντες της αυτό-συγχώρεσης μπορεί να βοηθήσει την κλινική και συμβουλευτική πρακτική προσανατολίζοντας τη θεραπεία στην επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, όπως για παράδειγμα την αποδοχή της ευθύνης, την αποκατάσταση, την απαλλαγή της ενοχής, την ανανέωση (Cornish & Wade, 2015), προκειμένου τα άτομα να φτάσουν στην αυθεντική αυτό-συγχώρεση.

Συγκεκριμένα, στα πλαίσια της απιστίας η αυτό-συγχώρεση των συντρόφων μπορεί να οδηγήσει στη διατήρηση της σχέσης, καθώς το άτομο μπορεί να εκπαιδευτεί να υιοθετεί συμπεριφορές εξωτερίκευσης, συζητώντας τα σχεσιακά προβλήματα με το σύντροφό του ή ομολογώντας την πράξη απιστίας του, κάτι το οποίο θα μπορούσε να το απαλλάξει από τις τύψεις και την αυτό-κατηγορία. Έτσι, σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο για ζευγάρια, η αυτό-συγχώρεση του απιστούντος συντρόφου θα μπορούσε να συμβάλει στην καλύτερη διαχείριση ενός τόσο δύσκολου κι επίπονου σχεσιακού θέματος.

Επιπροσθέτως, η αυτό-συγχώρεση συντρόφων οι οποίοι έχουν απατήσει το σύντροφό τους θα μπορούσε να τους βοηθήσει να τερματίσουν τη σχέση τους με φιλικό, μη συγκρουσιακό τρόπο και με σεβασμό προς τον πληγωμένο σύντροφο ή ακόμα και να διατηρήσουν μία θετική σχέση με τον πρώην σύντροφό τους για

παράδειγμα μετά από ένα διαζύγιο (Rohde-Brown & Rudestam, 2011) από ένα γάμο στον οποίο υπάρχουν παιδιά.

### *Περιορισμοί Έρευνας*

Σε αυτή την ενότητα είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η συγκεκριμένη μελέτη πραγματοποιήθηκε σε πληθυσμό συγκεκριμένης εθνικότητας με συγκεκριμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά, γεγονός το οποίο περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στο γενικό πληθυσμό.

Ένας επιπλέον περιορισμός αφορά το γεγονός ότι η παρούσα έρευνα μελετά την αυτό-συγχώρεση για την πολύ συγκεκριμένη συμπεριφορά της απιστίας, η οποία γίνεται διαφορετικά αντιληπτή από άτομο σε άτομο. Επομένως, παρόμοια αποτελέσματα με αυτά της παρούσας μελέτης είναι πιθανό να μην μπορούν να ισχύσουν στην πορεία της αυτό-συγχώρεσης στην περίπτωση άλλων συμπεριφορών (π.χ. τροχαίο ατύχημα, φόνος, απλή διαπροσωπική σύγκρουση).

Ένας ακόμη περιορισμός σχετίζεται με το γεγονός ότι ο χρόνος που έχει περάσει από την πράξη απιστίας δεν συμπεριλήφθηκε στις μετρήσεις. Το δεδομένο της έρευνας ήταν πως οι συμμετέχοντες είχαν εμπλακεί με ένα τρίτο πρόσωπο είτε συναισθηματικά ή/ και σεξουαλικά τους τελευταίους 24 μήνες. Το διάστημα αυτό είναι αρκετά μεγάλο, ώστε να διαφοροποιεί αρκετά μεταξύ των συμμετεχόντων το χρόνο που είχε περάσει από την απιστία. Η αυτό-συγχώρεση διευκολύνεται με το πέρασμα του χρόνου (Hall, & Fincham, 2008), με αποτέλεσμα να επηρέασε τα σκορ της αυτό-συγχώρεσης το αν ένα άτομο δήλωνε πως έχει απιστήσει πριν 20 μήνες σε σχέση με ένα άλλο που δήλωνε ότι έχει απιστήσει πριν από δύο εβδομάδες.

Επίσης, η παρούσα έρευνα αποτελεί μία συγχρονική μελέτη πολύπλοκων φαινομένων όπως αυτό της αυτό-συγχώρεσης και της απιστίας, τα οποία επηρεάζονται από πάρα πολλούς παράγοντες οι οποίοι δεν ήταν δυνατό να ληφθούν υπόψη στο σύνολό τους (π.χ. υποκειμενική αντίληψη πιθανής συγχώρεσης από το θύμα, νευρωτισμός, αυτό - πεποίθηση, αυτό- συμπόνια, περιβαλλοντικοί παράγοντες, ύπαρξη απιστίας κύριου συντρόφου στο παρελθόν).

#### Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα

Αρχικά, θα ήταν καλό η παρούσα μελέτη να επαναληφθεί σε μεγαλύτερο πληθυσμό καθώς και σε μορφή διαχρονικής έρευνας, καθώς η αυτό-συγχώρεση αποτελεί μία πολύπλευρη και πολυδιάστατη διαδικασία, η οποία απαιτεί χρόνο.

Επιπλέον, σε επόμενη έρευνα θα μπορούσε να μελετηθεί ένα μοντέλο αυτό-συγχώρεσης το οποίο για πρώτη φορά θα περιλαμβάνει τις σχέσεις όχι μόνο μεταξύ των παραγόντων αυτό-συγχώρεσης, αλλά και τις σχέσεις μεταξύ αυτό-συγχώρεσης, δέσμευσης και συμπεριφορών εξόδου-εξωτερίκευσης-αφοσίωσης και παραμέλησης, λαμβάνοντας υπόψη άμεσες και έμμεσες σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσω του path-analysis, ώστε να είναι πιο ξεκάθαρες οι κατευθύνσεις των πιθανών σχέσεων αιτίου-αιτιατού, καθώς και των διαμεσολαβητικών (mediator) ή συντονιστικών (moderator) σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών.

Τέλος, είναι σημαντικό να σημειωθεί πως οι μεταβλητές της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν να μελετηθούν και μέσω ποιοτικής έρευνας. Ακόμα κι αν τα εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν ήταν αξιόπιστα, η αυτό-συγχώρεση και οι αντιδράσεις ενός άπιστου συντρόφου θα μπορούσαν να γίνουν καλύτερα αντιληπτές

μέσω συνεντεύξεων, όπου ο λόγος εκφράζεται ελεύθερα και δίνει τη δυνατότητα μιας πιο σφαιρικής παρουσίασης και κατανόησης ενός φαινομένου.

### *Επίλογος*

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μία προσπάθεια να εξεταστεί η διαδικασία της αυτό-συγχώρεσης από πολλά επίπεδα. Δεν εξετάστηκαν μόνο γνωσιακοί και συναισθηματικοί παράγοντες, αλλά και παράγοντες προσωπικότητας και συμπεριφορικές διαστάσεις. Επιπλέον, στα πλαίσια της έρευνας των διαπροσωπικών σχέσεων εξετάστηκε το φαινόμενο της απιστίας από τη σκοπιά όχι των απατημένων συντρόφων, όπως είναι πολύ συχνό, αλλά από τη σκοπιά των συντρόφων που διαπράττουν την απιστία - κάτι εξίσου σημαντικό.

Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα προσέφερε πληροφορίες για το ρόλο της ενοχής και των εσωτερικών αποδόσεων στην ψυχολογική διαδικασία της αυτό-συγχώρεσης, καθώς και το ρόλο της σχεσιακής δέσμευσης στο πώς άτομα τα οποία έχουν απατήσει το σύντροφό τους αντιδρούν ως προς την κύρια σχέση τους.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Amato, P., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24, 602-626.
- Ames, D. R., Rose, P., Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of Narcissism. *Journal of research in personality*, 40, 440-450.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15, 735–749.
- Bergkvist, L., & Rossiter, J. R. (2007). The predictive validity of multiple-item versus single-item measures of the same constructs. *Journal of Marketing Research*, 44, 175-184.
- Blake, M. R., Lindsey, M. R. L., & Chelsea, A. S., (2014). Transgression guilt and Shame: A longitudinal examination of forgiveness seeking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31 (6), 751-772.
- Campbell, W. K., & Campbell, S. M. (2009). On the self-regulatory dynamics created by the peculiar benefits and costs of narcissism: A contextual reinforcement model and examination of leadership. *Self and Identity*, 8, 214 –232.
- Campbell, W. K., & Green, J. D. (2008). Narcissism and interpersonal self-regulation. In J. V. Wood, A. Tesser, & J. G. Holmes (Eds.), *The self and social relationships*

(pp. 73–94). New York, NY: Psychology Press.

Carpenter, T. P., Carlisle, R. D., & Tsang, J.- A. (2014). Tipping the scales:

Conciliatory behavior and the morality of self-forgiveness. *The Journal of Positive Psychology, 9*, 389-401.

Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). A Therapeutic Model of Self-Forgiveness

With Intervention Strategies for Counselors. *Journal of Counseling & Development 93*, 96–104.

Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests.

*Psychometrika, 16* (3): 297–334.

Cryder, C.E., Springer, S., & Morewedge, C.K. (2012). Guilty feelings, targeted

Actions. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*, 607-618.

Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics, 112*, 53–83

Dillow, M. R., Dunleavy, K.N., & Weber, K. D. (2009). The impact of relational

Characteristics and reason for topic avoidance on relational closeness.

*Communication Quarterly, 57*, 205-223.

De Hooge, I. E., Breugelmans, S. M., & Zeelenberg, M. (2008). Not so ugly at all:

When shame acts as a commitment device. *Journal of Personality and Social*

*Psychology, 95*, 933–943.

Drigotas, M. S., Safstrom, C.A., Gentilia, T. (1999). An Investment Model Prediction



of Dating Infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 509-504.

Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A.G. (2006). The mediating role of perceptual Validation in the repentance/forgiveness process. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 32, 1389- 1401.

Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107–146.

Exline, J. J., DeShea, L., & Holeman, V. T. (2007). Is apology worth the risk? Predictors, outcomes, and ways to avoid regret. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 479–504.

Exline, J. J., Root, B.L., Yadavalli, S., Martin, A.M., & Fisher, M.L. (2011). Reparative Behaviors and Self- Forgiveness: Effects on a Laboratory-based Exercise. *Self and Identity*, 10, 101-126.

Fife, S. T., Weeks, G., R., & Gambescia, N. (2007). The intersystems approach to treating infidelity. In P. Peluso (Ed.) *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis* (pp. 71-97). Philadelphia: Routledge.

Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1992). Assessing Attributions in Marriage: The Relationship Attribution Measure. *Journal of Personality and Social*

*Psychology*, 62, 457- 468.

Fincham, F. D., Lambert, N. M., & Beach, S. R .H. (2010). Faith and Unfaithfulness:

Can praying for your partner reduce infidelity? *Journal of Personality and Social*

*Psychology*, 99, 646-659.

Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with

betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal*

*of Personality and Social Psychology*, 82, 956–974.

Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of

remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5, 127–146.

Forste, R., & Tanfer, K. D. (1996). Sexual exclusivity among dating, cohabiting, and

married women. *Journal of Marriage and Family*, 58, 33-47.

Geis, S. K., & O' Leary, K. D. (1981). Therapists ratings of frequency and severity of

marital problems: Implications for research. *Journal of marriage and Family*, 58,

33-47.

Gerrero, L. K., & Bachman, G. F. (2008). Communication following relational

transgressions in dating relationships: An investment-model explanation. *Southern*

*Communication Journal*, 73, 4-23.

Gillen, N., Wohl, M. J. A., & Harasymchuk, C. (2012, January). Relational boredom

and willingness to engage in infidelity: The role of self-forgiveness. Poster

presented at the 13th annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology (SPSP), San Diego, CA.

Glass, S. P. (2002). Couple therapy after the trauma of infidelity. In A. S. Gurman & N.S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed., pp. 488-507). New York: Guilford Press.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 621–637.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*, 171–198.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2009). Psychological Distress: Precursor or Consequence of Dating Infidelity? *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*, 143-158.

Hill, P. L., & Allemand, M. (2010). Forgiveness and adult patterns of individual differences in environmental mastery and personal growth. *Journal of research in personality, 44*, 245- 250.

Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry, 32*, 75–91.

Kemper, T. D. (1991). Predicting emotions from social relations. *Social Psychology Quarterly, 54*, 330–342.

Lewis, M. (1993). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame and guilt.

In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 563–594). New York: Guilford.

Maneesriwongul, W., Dixon, J.K. (2004). Instrument translation process: a methods review. *J Adv Nurs*, 48, 175-86.

Marscall, D. Saftner, J., & Tangey, J. P. (1994). *The State Shame and Guilt Scale*.

Fairfax, VA: George Mason University.

Mattingly, B. A., Wilson, K., Clark, E. M., Bequette, A. W., & Weidler, D. J. (2010).

Foggy faithfulness: Relationship quality, religiosity, and the perceptions of dating infidelity scale in an adult sample. *Journal of Family Issues*, 31, 1465-1480.

McConnell, J.M., Dixon, D.N., & Finch, W. H. (2012). An alternative Model of Self-Forgiveness. *The New School Psychology Bulletin*, 9, 35-51.

McConnel, J. (2015). A Conceptual-Theoretical-Empirical Framework for Self-

Forgiveness: Implications for Research and Practice. *Basic and Applied Social Psychology*, 37, 143-156.

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social Clinical Psychology*, 19, 43–55.

Menzies- Tomas, D. A., & Lydon, J. E. (2005). Commitment-motivated benign

appraisals of Partner transgressions: Do they facilitate accomoation? *Journal of S*

*ocial and Personal Relationships*, 22, 111-128.

Miller, D. T., & Ross, M. (1975). Self-serving biases in the attribution of causality:

Fact or fiction? *Psychological Bulletin*, 82, 213-225.

Pelluchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C., Fincham, F.D. (2013). Self- forgiveness in

Romantic relationships: it matters to both of us. *Journal of Family Psychology*,

27, 541-549.

Sheppard, V. J., Nelson, E. S., & Andreoli-Mathie, V. (1995). Dating

relationships and infidelity: Attitudes and behaviors. *Journal of Sex & Marital*

*Therapy*, 21(3), 202-212.

Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of

narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual*

*Differences*, 42, 259–269.

Ranganadhan, A. R., & Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The

roles of shame, guilt, empathy, and conciliatory behavior. *Journal of Social and*

*Clinical Psychology*, 29, 1–22.

Rohde-Brown, J., & Rudestam, K. (2011). The role of forgiveness in divorce

adjustment and the impact of affect. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52, 109–

124.

Rusbult, C. E.(1980) Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of

- the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 172–186.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., & Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 1230-1242.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovic, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation Processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.
- Squires, E. C., Sztainert, T., Gillen, N. R., Caouette, J., & Wohl, M. J. A. (2012). The problem with self-forgiveness: Forgiving the self deters readiness to change among gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 28, 337–350.
- Spitzberg, B.H, & Cupach, W. R. (2011). *The Sage Handbook of Interpersonal Communication* (4th Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Stempleman, L. M., Darcy, M. U. A., Tracey, T. J. G. (2005). Helping and Coping

- Attributions: Development of the Attribution of Problem Cause and Solution Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 65, 525-542.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 143–158). New York: Brunner-Routledge.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York, NY: Guilford Press.
- Terzino, K. A. (2010). Self- forgiveness for interpersonal and intrapersonal transgressions. Graduate Theses and Dissertations. Paper 11470.
- Treas, J., & Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabitating Americans. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 48 – 60.
- Wallace, H. M., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2008). Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses? *Journal of Experimental Social Psychology* 44, 453–460.
- Weeks, G. R., Gambescia, N., & Jenkins, R. E. (2003). *Treating infidelity: Therapeutic dilemmas and effective strategies*. New York, NY: W.W. Norton and Company.
- Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2014). Testing a Model of Communication Responses to Relationship Infidelity. *Communication Quarterly*, 62, 416-435.

- Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology, 42*, 617–627.
- Whitty, M. T., & Quigley, L. (2008). Emotional and sexual infidelity online and in cyberspace. *Journal of Marriage and Family Therapy, 34*, 461-468.
- Wisman, A. M., Chavat, Y., Gordon, K. C. (2007). Predicting Sexual Infidelity in a Population-Based Sample of Married Individuals. *Journal of Family Psychology, 21*, 320 –324.
- Witvliet, C. V. O, Ludwig, T. E., & Bauer, D. J. (2002). Please forgive me: Transgressors' emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses. *Journal of Psychology and Christianity, 21*, 219–233.
- Witvliet, C. V. O, Phipps, K. , Feldman, M. E., & Beckham. J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in militar veterans. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 269-273.
- Wohl, M. J. A., & McLaughlin, K. J. (2014). Self-forgiveness: The Good, the Bad, and the Ugly. *Social and Personality Psychology Compass, 8*, 422-435.
- Wohl, M. J. A., & Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: Forgiving the self and its association with chronic unhealthy behavior. *British Journal of*



*Social Psychology*, 50, 354–364.

Wohl, M. J. A., DeShea, L., Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring

State Self- Forgiveness and its relationship to psychological well-being.

*Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 1-10.

Wolf, S. T., Cohen, T. R., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2010). Shame proneness and

guilt proneness: Toward the further understanding of reactions to public and

private transgressions. *Self & Identity*, 9, 337–362.

Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now study:

How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination.

*Personality and Individual Differences*, 48, 803–808.

Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self- forgiveness and restoration of an offender

following a transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 225-

259.

Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of

interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and

unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 675–686.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Πίνακας 1

Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις, και Διηλωσυσχετίσεις μεταξύ της Αυτό-αναγνώρισης και των Προβλεπτικών Μεταβλητών

Μεταβλητή	ΜΟ	ΤΑ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Αυτό-αναγνώριση	49.8	5.7	-.45**	-.45**	-.41*	-.20*	.16	.03	.15	-.18	-.17	.06
Προβλεπτική Μεταβλητή												
1. Ντροπή	7.9	3.4	--	.65**	.41**	.25**	.25*	-.08	-.22*	.25*	.07	.03
2. Ένοχη	10.8	4.4		--	.45**	.09	.26*	.05	-.28**	.26**	.13	.10
3. Εσωτερική Απόδοση	45.1	12.0			--	.13	.11**	.13	-.19*	.11	.15	.15
4. Ναρκωσισιμός	26.5	3.2				--	.03*	-.04	-.01	.03	-.02*	-.09
5. Ηλικία	31.4	7.4					--	-.21*	-.16**	.07	.00	-.16**
6. Φύλο	1.6	0.4						--	.28	-.04	-.10	.05
7. Διάρκεια Σχέσης	57.0	61.0							--	-.01	-.20*	.05
8. Σοβαρότητα	2.6	1.2								--	.26***	-.16
9. Αντίληψη Αποτυχίας	28.9	10.2									--	.03
10. Εξωτερική Απόδοση	28.9	10.1										--

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

Πίνακας 2

*Σύννοψη Ανάλυσης Γραμμικής Παλινδρόμησης Προβλεπτικών Μεταβλητών Αυτό-συγχώρεσης*

Μεταβλητή	<u>B</u>	<u>SEB</u>	<u>β</u>
Ντροπή	-.32	.21	-.19
Ενοχή	-.33	.16	-.26*
Εσωτερική Απόδοση	-.11	.50	-.23*
Ναρκισσισμός	-.15	.17	-.08
Ηλικία	.00	.09	.00
Φύλο	-.41	1.12	-.03
Διάρκεια Σχέσης	-.00	.01	-.07
Σοβαρότητα	-.36	.48	-.07
Αντίληψη Απιστίας	-.33	.24	-.13
Εξωτερική Απόδοση	.06	.05	.11

*Σημείωση:*  $R^2 = .27$  (  $N = 102$ ,  $p < 0.01$ ). Η αυτοσυγχώρεση μετριόταν σε κλίμακα, όπου 1 = δε νιώθω καθόλου έτσι έως 4 = νιώθω έτσι έντονα. Πραγματοποιήθηκε αντιστροφή στις βαθμολογίες των λημμάτων, όπου ήταν απαραίτητο. Υψηλότερες βαθμολογίες σήμαιναν υψηλότερα επίπεδα αυτοσυγχώρεσης. Η ενοχή και η ντροπή μετριόνταν σε πενταβάθμια κλίμακα, όπου 1= δε νιώθω καθόλου έτσι έως 5 = νιώθω έτσι έντονα. Υψηλότερες βαθμολογίες σήμαιναν εντονότερα συναισθήματα ενοχής και ντροπής. Οι εσωτερικές αποδόσεις μετριούνταν βάσει μιας επταβάθμιας κλίμακας όπου 1= διαφωνώ απόλυτα έως 7 = συμφωνώ απόλυτα. Υψηλότερος βαθμός συμφωνίας σήμαινε υψηλότερα επίπεδα εσωτερικής απόδοσης. \* $p < .05$ .

Πίνακας 3

*Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ Εξόδου/ Παραμέλησης και Βασικών Μεταβλητών*

Μεταβλητές	<u>ΜΟ</u>	<u>ΤΑ</u>	1	2	3	4	5	6	7
Έξοδος	8.4	4.3	-.02	-.21*	-.47**	-.51**	.29**	-.51**	-.05
Παραμέληση	8.3	3.9	-.07	.28	-.26**	-.38**	.10**	-.11	.10
<i>Προβλεπτική Μεταβλητή</i>									
1. Φύλο	1.6	0.48		.02	-.14	.34	.34	.34	-.40
2. Διάρκεια Σχέσης	57.0	61.0			.28	.15*	.15	.15**	.15
3. Ικανοποίηση	20.6	10.8				.53**	-.06	.42**	-.04
4. Δέσμευση	35.0	12.2					-.25**	.60**	.03
5. Εναλλακτικές	19.9	6.9						-.03	.11
6.Επένδυση	35.0	12.2							.05
7. Αυτό-συγχώρεση	49.8	5.7							

*Σημείωση:* \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

Πίνακας 4

*Σύνοψη Ανάλυσης Γραμμικής Παλινδρόμησης Προβλεπτικών  
Μεταβλητών Συμπεριφοράς Εξόδου*

Μεταβλητή	<u>B</u>	<u>SEB</u>	<u>β</u>
Φύλο	-.30	.78	-.33
Διάρκεια Σχέσης	-.03	.00	-.41*
Ικανοποίηση	-.18	.04	-.45*
Δέσμευση	-.03	.04	.42
Εναλλακτικές	.18	.05	.29*
Επένδυση	.08	.05	.17
Αυτό-συγχώρεση	-.06	.06	-.08

*Σημείωση:*  $R^2 = .36$  (  $N=102$ ,  $p < 0.01$ ). Η αυτοσυγχώρεση μετρίοταν σε κλίμακα, όπου 1 = δε νιώθω καθόλου έτσι έως 4 = νιώθω έτσι έντονα. Πραγματοποιήθηκε αντιστροφή στις βαθμολογίες των λημμάτων, όπου ήταν απαραίτητο. Υψηλότερες βαθμολογίες σήμαιναν υψηλότερα επίπεδα αυτοσυγχώρεσης. Η ικανοποίηση και οι εναλλακτικές επιλογές μετριούνταν σε κλίμακα, όπου 0 = διαφωνώ απόλυτα έως 8 = συμφωνώ απόλυτα. Υψηλότερες βαθμολογίες αντανακλούσαν υψηλότερη ικανοποίηση και υψηλότερα επίπεδα ελκυστικότητας των εναλλακτικών επιλογών.

$p^* < .05$ .

Πίνακας 5

*Σύνοψη Ανάλυσης Γραμμικής Παλινδρόμησης Προβλεπτικών  
Μεταβλητών Συμπεριφοράς Παραμέλησης*

Μεταβλητή	<u>B</u>	<u>SEB</u>	<u>β</u>
Φύλο	-.45	.77	.05
Διάρκεια Σχέσης	-.00	.00	-.12
Ικανοποίηση	-.56	.04	-.15
Δέσμευση	-.01	.04	-.31*
Εναλλακτικές	.17	.05	.30*
Επένδυση	.08	.05	.20
Αυτό-συγχώρεση	-.06	.06	-.08

*Σημείωση:*  $R^2 = .24$ ,  $p < 0.01$ ,  $p^* < .05$  (  $N=102$ ). Η αυτοσυγχώρεση μετρίοταν σε κλίμακα, όπου 1 = δε νιώθω καθόλου έτσι έως 4 = νιώθω έτσι έντονα.

Πραγματοποιήθηκε αντιστροφή στις βαθμολογίες των λημμάτων, όπου ήταν απαραίτητο. Υψηλότερες βαθμολογίες σήμαιναν υψηλότερα επίπεδα αυτοσυγχώρεσης. Η δέσμευση και οι εναλλακτικές επιλογές μετριούνταν σε κλίμακα, όπου 0 = διαφωνώ απόλυτα έως 8 = συμφωνώ απόλυτα. Υψηλότερες βαθμολογίες αντανακλούσαν υψηλή δέσμευση και υψηλά επίπεδα ελκυστικότητας των εναλλακτικών επιλογών.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Συχνά ενώ έχουμε ήδη μία σχέση, συμβαίνει να νιώθουμε έλξη για κάποιο άλλο άτομο εκτός σχέσης. Είναι άλλωστε μέρος της ανθρώπινης φύσης να νιώθουμε έλξη για άλλους ανθρώπους. Άλλοτε η έλξη είναι αμοιβαία και άλλοτε όχι. Όταν είναι αμοιβαία, συχνά οδηγεί σε φλερτ και περισσότερη γνωριμία ή επαφή, με αποτέλεσμα να εμπλακούμε με ένα άλλο άτομο πέραν του συντρόφου μας.

Η εμπλοκή αυτή μπορεί να είναι συναισθηματική όταν έχουμε συναισθήματα για το τρίτο πρόσωπο, θέλουμε να μοιραζόμαστε χρόνο μαζί του και να του δίνουμε προσοχή, να κάνουμε πράγματα που συνήθως κάνουν τα ζευγάρια.

Η εμπλοκή μπορεί να είναι επίσης σεξουαλική, όταν η έντονη αμοιβαία έλξη και διέγερση μπορεί να οδηγήσει σε ολοκληρωμένη ή μη σεξουαλική επαφή.

Η εμπλοκή μπορεί να είναι ταυτόχρονα συναισθηματική αλλά και σεξουαλική.

Παρακαλώ απαντήστε μας αν μέσα στους τελευταίους 24 μήνες σας συνέβη να νιώσετε έλξη για κάποιο πρόσωπο πέραν του συντρόφου σας και να εμπλακείτε με αυτό είτε συναισθηματικά ή/και σεξουαλικά ενώ είχατε σχέση.

1. Ναι 2. Όχι

Παρακαλούμε αν στην προηγούμενη ερώτηση απαντήσατε ΝΑΙ πατήστε ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΟΚΚΙΝΟ ΒΕΛΑΚΙ για να συνεχίσετε.

A. Παρακαλούμε απαντήστε μας πόσο συναισθηματικά κοντά ήρθατε με το άλλο άτομο; (όπου 1=καθόλου 2-4= συχνή επικοινωνία, αμοιβαία κατανόηση, 4-7= συχνές συναντήσεις, μοίρασμα χρόνου, συναισθηματική και υλική στήριξη, 8-9= αίσθημα έρωτα, αγάπη, αίσθημα ότι ο άλλος είναι ο δικός μου άνθρωπος)

Β. Πόσο σωματικά κοντά ήρθατε με αυτό το άτομο; (όπου 1= καμία σωματική επαφή, 2= το πιο απλό άγγιγμα, 3-8=ενδιάμεσες σωματικές καταστάσεις, όπως τις αντιλαμβάνεστε, φιλιά, προχωρημένα χάρδια, προκαταρκτικά, κι όπου 9=μια τουλάχιστον ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή)

Γ. Παρακαλούμε πείτε μας περίπου πόσο καιρό πριν ξεκίνησε η εμπλοκή με το τρίτο πρόσωπο (σημειώστε π.χ. πριν από Χ έτη/μήνες/μέρες)

Δ. Παρακαλώ αξιολογείτε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την παρακάτω πρόταση (1= διαφωνώ απόλυτα – 9= συμφωνώ απόλυτα):

"Η εμπλοκή μου με το τρίτο άτομο είναι «απιστία»."

#### **Narcissistic Personality Inventory-16, NPI-16 (Ames, Rose, & Anderson, 2006)**

Ε. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τα παρακάτω 16 ζεύγη (a-b) προτάσεων. Επιλέξτε την απάντηση a-b από κάθε ζεύγος, η οποία θεωρείτε ότι σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Με αντιπροσωπεύει η πρόταση a.      Με αντιπροσωπεύει η πρόταση b.

1 a. Ξέρω ότι είμαι καλός/ ή διότι μου το λένε συνεχώς. b. Όταν μου κάνουν κομπλιμέντα ντρέπομαι.

2. a. Μου αρέσει να είμαι στο κέντρο της προσοχής. b. Προτιμώ να αναμειγνύομαι στο πλήθος.

3. a. Πιστεύω πως είμαι ένα ξεχωριστό άτομο. b. Δεν είμαι ούτε καλύτερος/η ούτε χειρότερος/η από τους περισσότερους ανθρώπους.

4. a. Μου αρέσει να έχω εξουσία πάνω στους ανθρώπους. b. Δε με πειράζει να ακολουθώ εντολές.

5. a. Το βρίσκω εύκολο να χειραγωγώ τους ανθρώπους. b. Δε μου αρέσει να βλέπω τον εαυτό μου να χειραγωγεί τους ανθρώπους.
6. a. Επιμένω να λαμβάνω από τους άλλους το σεβασμό που μου αρμόζει. b. Συνήθως λαμβάνω από τους άλλους το σεβασμό που αξίζω.
7. a. Εάν υπάρξει ευκαιρία, επιδεικνύω τον εαυτό μου. b. Προσπαθώ να μην επιδεικνύομαι.
8. a. Σε όλους αρέσει να ακούνε τις ιστορίες μου. b. Κάποιες φορές λέω καλές ιστορίες.
9. a. Περιμένω πολλά από τους άλλους ανθρώπους. b. Μου αρέσει να κάνω πράγματα για άλλους ανθρώπους.
10. a. Πραγματικά μου αρέσει να είμαι το κέντρο της προσοχής. b. Δεν αισθάνομαι άνετα να είμαι στο κέντρο της προσοχής.
11. a. Οι άνθρωποι συνήθως αναγνωρίζουν την αυθεντία μου. b. Το να είμαι αυθεντία δε σημαίνει πολλά για μένα.
12. a. Θα γίνω ένα σπουδαίο άτομο. b. Ελπίζω να φτάσω, σαν άνθρωπος, στην επιτυχία.
13. a. Μπορώ να κάνω τον οποιοδήποτε να πιστέψει αυτό που θέλω. b. Οι άνθρωποι μερικές φορές πιστεύουν αυτά που τους λέω.
14. a. Είμαι πολύ πιο ικανός από άλλα άτομα. b. Υπάρχουν πολλά πράγματα τα οποία μπορώ να μάθω από τους άλλους ανθρώπους.
15. a. Είμαι ένα ιδιαίτερο άτομο. b. Είμαι σαν όλους τους άλλους.
- a. Πάντα ξέρω τι κάνω. b. Μερικές φορές δεν είμαι σίγουρος για το τι κάνω.

### **Πρόθεση Επανάληψης Απιστίας**

ΣΤ. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις και στην κλίμακα που ακολουθεί αξιολογήστε πόσο πιθανό θεωρείτε ότι είναι να προβείτε ή όχι στις παρακάτω

συμπεριφορές. Θυμηθείτε πως δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. (1= καθόλου πιθανό, 2 = λίγο πιθανό, 3= πιθανό, 4 = αρκετά πιθανό, 5 = πολύ πιθανό, 6 = απόλυτα σίγουρο/πιθανό)

1. Πόσο πιθανό θεωρείτε ότι είναι να έχετε παρόμοια εμπλοκή με ένα τρίτο πρόσωπο στο μέλλον, έξω από την οποιαδήποτε κύρια σχέση σας;
2. Δεν πρόκειται να εμπλακώ ποτέ ξανά με ένα τρίτο πρόσωπο, ενώ έχω κάποια κύρια σχέση.
3. Εάν ήξερα πως ο τωρινός/μελλοντικός μου σύντροφος δε θα το μάθει ποτέ, θα εμπλεκόμουν ξανά με κάποιο τρίτο πρόσωπο αν μου δινόταν η ευκαιρία.

**Κλίμακα Αυτό-συγχώρεσης μιας Κατάστασης (State Self-Forgiveness Scales, SSFS. Wohl, et. al. 2008)**

Z. Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν σκέψεις και συναισθήματα που μπορεί να έχει ένα άτομο απέναντι στον εαυτό του. Παρακαλούμε επιλέξτε την απάντηση που θεωρείτε ότι αντιπροσωπεύει καλύτερα το πώς νιώθετε και τι πιστεύετε για τον εαυτό σας όταν αναλογίζεστε την πράξη εμπλοκής με το τρίτο πρόσωπο. Απαντήστε αυθόρμητα. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

1. Αισθάνομαι συμπόνια απέναντι στον εαυτό μου.
2. Νιώθω πως απορρίπτω τον εαυτό μου.
3. Αποδέχομαι τον εαυτό μου
4. Δυσανασχετώ με τον εαυτό μου.
5. Νιώθω αποδοχή προς τον εαυτό μου.
6. Δείχνω συμπόνια στον εαυτό μου.
7. Τιμωρώ τον εαυτό μου.



8. Ταπεινώνω τον εαυτό μου.

9. Είμαι αποδεκτός/ή.

10. Είμαι εντάξει.

11. Είμαι απαίσιος/α.

12. Είμαι φρικτός/ή.

13. Είμαι αξιοπρεπής.

14. Είμαι άξιος/α αγάπης.

15. Είμαι κακός άνθρωπος.

16. Είμαι άθλιος/α.

17. Είμαι "σάπιος/α".

18. Έχω συγχωρέσει τον εαυτό μου.

Αντίληψη Σοβαρότητας της Πράξης Απιστίας

Η. Παρακαλούμε επιλέξτε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει στην παρακάτω κλίμακα

(1= καθόλου σοβαρή – 5 = απόλυτα σοβαρή)

Πόσο σοβαρή θεωρείτε την πράξη εμπλοκής σας με το τρίτο πρόσωπο;

**Υποκλίμακα Ανάλυσης Ευθύνης για το Αίτιο ενός Προβλήματος (Stepleman, Darcy & Tracey, 2005)**

Θ. Σκεφτείτε την πράξη εμπλοκής σας με το τρίτο πρόσωπο. Παρακαλούμε στην κλίμακα που ακολουθεί αξιολογήστε σε ποιο βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις.

1. Άλλοι άνθρωποι είναι υπεύθυνοι για την πράξη εμπλοκής μου με το τρίτο πρόσωπο.

2. Δεν προκάλεσα εγώ την πράξη μου.
3. Η εμπλοκή μου με το τρίτο πρόσωπο συνέβη γιατί δεν είχα όσο έλεγχο έπρεπε να έχω.
4. Δεν ευθύνομαι εγώ για αυτή την πράξη.
5. Δυνάμεις πέραν του ελέγχου μου είναι το αίτιο της πράξης μου.
6. Αυτή μου η πράξη προκλήθηκε από παράγοντες έξω από μένα.
7. Η δική μου δράση δεν είχε να κάνει με το αίτιο της πράξης μου.
8. Είμαι ένα αθώο θύμα.
9. Δεν είμαι εγώ η πηγή του προβλήματος.
10. Δεν είναι δικό μου το φταίξιμο.
11. Η εμπλοκή μου με το τρίτο πρόσωπο είναι αποτέλεσμα της κατάστασης στην οποία βρίσκομαι.
12. Νιώθω ένοχος/η που προκάλεσα την εμπλοκή μου με το τρίτο πρόσωπο.
13. Είμαι υπεύθυνος/η για την εμπλοκή μου με το τρίτο πρόσωπο.
14. Τα προσωπικά μου χαρακτηριστικά είναι η αιτία της εμπλοκής μου με το τρίτο πρόσωπο.
15. Η έλλειψή μου σε δύναμη θέλησης προκάλεσε την πράξη μου.
16. Έπρεπε να έχω κάνει περισσότερα για να αποτρέψω την πράξη μου.
17. Το έκανα, διότι δεν έχω δύναμη θέλησης.
18. Εγώ προκάλεσα την εμπλοκή μου με το τρίτο πρόσωπο.<sup>1</sup>
19. Εγώ πρέπει να κατηγορηθώ για την πράξη μου.

20. Κατηγορώ τον εαυτό μου.
21. Οι προσωπικές μου ατέλειες είναι αυτές που προκάλεσαν την πράξη μου.
22. Θα έπρεπε να έχω προσπαθήσει περισσότερο.
23. Το έκανα, επειδή δεν έχω ισχυρή θέληση.
24. Η συμπεριφορά μου προκάλεσε την πράξη μου.

**Κλίμακα Ντροπής και Ενοχής για μία Κατάσταση των Marschall, Sanftner, & Tangney (1994) (State Shame and Guilt Scale, SSGS)**

I. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες προτάσεις οι οποίες μπορεί να περιγράψουν ή όχι πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή σκεπτόμενοι την πράξη εμπλοκής σας με το τρίτο πρόσωπο. Στην πενταβάθμια κλίμακα που ακολουθεί επιλέξτε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την απάντησή σας (1= δε νιώθω καθόλου έτσι – 5 = νιώθω έτσι έντονα).

1. Αισθάνομαι ανάξιος, αδύναμος.
2. Θέλω να ανοίξει η γη και να με καταπιεί.
3. Νιώθω τύψεις.
4. Νιώθω μικρός.
5. Νιώθω ένταση για κάτι που έχω κάνει.
6. Νιώθω πως είμαι κακός άνθρωπος.
7. Δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι το κακό που έχω κάνει.
8. Νιώθω ταπεινωμένος, ντροπιασμένος.
9. Θέλω να απολογηθώ, να εξομολογηθώ.
10. Αισθάνομαι άσχημα για κάτι που έχω κάνει.

**Κλίμακα του Μοντέλου Επένδυσης (Investment Model Scale) Rosbult, Martz, & Agnew, 1998.**

Κ. Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν την κύρια σχέση σας ή κάποια προηγούμενη σχέση, την οποία είχατε όταν υπήρξε η εμπλοκή με το τρίτο πρόσωπο. Σε κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις παρακαλούμε αξιολογείστε πόσο συμφωνείτε και πόσο διαφωνείτε χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα. (η χρήση παρελθόντα χρόνου αφορά εσάς που δεν έχετε μία σχέση τώρα) (0= διαφωνώ απόλυτα- 8= συμφωνώ απόλυτα)

1. Είμαι/ Ήμουν ικανοποιημένος με τη σχέση μας.
2. Η σχέση μας με κάνει/έκανε ευτυχισμένο/η.
3. Η σχέση μας καλύπτει/κάλυπτε σε ικανοποιητικό βαθμό τις ανάγκες μου για συντροφιά, οικειότητα κλπ.
4. Η σχέση μας αγγίζει/άγγιζε το ιδανικό.
5. Η σχέση μας είναι/ήταν καλύτερη από τις σχέσεις των άλλων.
6. Άτομα εκτός του συντρόφου μου με τα οποία θα μπορούσα να εμπλακώ είναι/φαίνονταν πολύ ελκυστικά.
7. Οι εναλλακτικές μου πέραν της σχέσης μας (π.χ. να βγαίνω με κάποιον τρίτο, να περνάω χρόνο με τους φίλους μου, να μένω μόνος μου) είναι/ήταν σχεδόν ιδανικές.
8. Εάν δεν ήμουν με το σύντροφό μου, δε θα με πείραζε. Θα έβρισκα κάποιο άλλο ελκυστικό άτομο για να βγαίνω.
9. Οι εναλλακτικές μου επιλογές είναι/ήταν ελκυστικές.
10. Οι ανάγκες μου για συντροφιά, οικειότητα κλπ θα μπορούσαν εύκολα να ικανοποιηθούν από μία εναλλακτική σχέση.

11. Έχω/είχα επενδύσει πολλά στη σχέση μας, τα οποία θα χάσω/θα έχανα αν η σχέση τελείωνε.
12. Αισθάνομαι/Αισθανόμουν πολύ δεσμευμένος με τη σχέση μας.
13. Οι σχέσεις μου με φίλους και με μέλη της οικογένειάς μου θα περιπλέκονταν εάν χωρίζαμε (π.χ. ο σύντροφός μου είναι/ήταν φίλος με ανθρώπους που νοιάζομαι).
14. Σε σχέση με άλλους ανθρώπους που ξέρω, έχω/είχα επενδύσει πολλά στη σχέση μου.
15. Θέλω/Ηθελα η σχέση μας να κρατήσει για πάντα.
16. Δεσμεύομαι/Δεσμευόμουν να διατηρήσω τη σχέση με το σύντρόφό μου.
17. Δε θα αναστατωνόμουν και πολύ αν η σχέση μας τελείωνε στο κοντινό μέλλον.
18. Το θεωρώ/ θεωρούσα πιθανό ότι θα βγαίνω με κάποιον άλλο μέσα στον επόμενο χρόνο.
19. Θέλω/Ηθελα η σχέση μας να κρατήσει για πολύ καιρό.
20. Είμαι/Ημουν εξοικειωμένος με την ιδέα ότι η σχέση μας θα έχει διάρκεια στο μέλλον.  
(π.χ. φαντάζομαι/φανταζόμουν πως σε μερικά χρόνια από τώρα θα είμαι/ήμουν μαζί του/της)
21. Πολλές πτυχές της ζωής μου είναι/ήταν συνδεδεμένες με το σύντρόφό μου, και θα τα έχανα όλα αυτά αν χωρίζαμε.
22. Νιώθω/Ενιωθα πολύ στενά συνδεδεμένος με το σύντρόφό μου.

Πολλές φορές συμβαίνει όταν έχουμε εμπλακεί με ένα τρίτο πρόσωπο, ενώ έχουμε κάποια σχέση, άλλοτε να θέλουμε να διατηρήσουμε την αρχική μας σχέση ή αντιθέτως συμβαίνει να συνειδητοποιούμε πως θέλουμε να την τερματίσουμε. Άλλες φορές, ωστόσο, θέλουμε να διατηρήσουμε και την κύρια σχέση μας, αλλά και την εμπλοκή μας με το τρίτο πρόσωπο.

Έτσι, οδηγούμαστε σε συμπεριφορές για να επανορθώσουμε, να προστατέψουμε την αρχική μας σχέση, ή σε συμπεριφορές που οδηγούν στο τέλος της κύριας σχέσης μας.

Παρακάτω ακολουθούν κάποιες προτάσεις οι οποίες περιγράφουν διάφορες συμπεριφορές.

**Κλίμακα Σχεσιακών Αντιδράσεων-εξόδου-εξωτερίκευσης-παραμέλησης-αφοσίωσης  
(Rosbult, Zembrodt & Gunn, 1982)**

Α. Βάσει της παρακάτω εξαβάθμιας κλίμακας παρακαλούμε αξιολογείστε το κατά πόσο οι παρακάτω προτάσεις αντιπροσωπεύουν τη στάση και συμπεριφορά που κρατήσατε απέναντι στον τωρινό ή τον προηγούμενο κύριο σύντροφό σας μετά την εμπλοκή σας με το τρίτο πρόσωπο (0= καθόλου – 6 = απόλυτα).

1. Φροντίζω/ Φρόντιζα να σβήνω κάθε σημάδι που θα μπορούσε να προδώσει την εμπλοκή μου με το τρίτο πρόσωπο (μηνύματα, συνομιλίες στο fb, δώρα κλπ)
2. Θα ομολογήσω/Ομολόγησα την πράξη εμπλοκής μου στο σύντροφό μου.
3. Θα προσπαθήσω/Προσπάθησα να συζητήσω με το σύντροφό μου τα προβλήματα της σχέσης μας, ώστε να βρεθεί κάποια λύση.
4. Αδιαφορώ/Αδιαφορούσα για το αν ο σύντροφός μου μάθει για την εμπλοκή μου με το τρίτο πρόσωπο.
5. Δεν κάνω/Έκανα τίποτα. Περιμένω/Περίμενα πως τα πράγματα θα χειροτερέψουν.
6. Δεν κάνω/Δεν έκανα τίποτα, περιμένοντας πως τα πράγματα θα βελτιωθούν.
7. Θα προτείνω/Πρότεινα στο σύντροφό μου να επισκεφθούμε έναν σύμβουλο για να ξεπεράσουμε το πρόβλημα.
8. Παραμελώ/Παραμελούσα το σύντροφό μου, ώστε να καταλάβει από μόνος του ότι υπάρχει τρίτο πρόσωπο.
9. Θα περιμένω/Περίμενα να δω την εξέλιξη της εμπλοκής μου με το τρίτο άτομο και μετά θα δω τι θα κάνω με την κύρια σχέση μου.
10. Προσπαθώ/Προσπαθούσα να βρω τρόπους να δραπετεύσω από τη σχέση μου.

11. Θα σταματήσω/Σταμάτησα την επικοινωνία με το σύντροφό μου χωρίς καμία εξήγηση
12. Θα φύγω/Έφυγα από το σπίτι.
13. Δε θέλω να διαλύσω τη σχέση μου/Δεν ήθελα να διαλύσω τη σχέση μου εξαιτίας ενός τρίτου προσώπου.
14. Αφιερώνω/ Αφιέρωνα περισσότερο χρόνο στο σύντροφό μου , ώστε να μην καταλάβει ότι έχει υπάρξει τρίτο πρόσωπο.
15. Θα τερματίσω/Τερμάτισα την κύρια σχέση μου.
16. Θα ζητήσω/Ζήτησα από το σύντροφό μου να με συγχωρέσει.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Υποθετικό σενάριο για μη απιστήσαντες.

Παρακαλώ απαντήστε μας αν μέσα στους τελευταίους 24 μήνες σας συνέβη να νιώσετε έλξη για κάποιο πρόσωπο πέραν του συντρόφου σας και να εμπλακείτε με αυτό είτε συναισθηματικά ή/και σεξουαλικά, ενώ είχατε σχέση.

1. Ναι
2. Όχι

Αν απαντήσατε ΟΧΙ παρακαλώ συνεχίστε στον παρακάτω σύνδεσμο.

Φανταστείτε πως μέσα στο τελευταίο χρονικό διάστημα απατήσατε το σύντροφό σας (συναισθηματικά ή/και σεξουαλικά) με κάποιο τρίτο πρόσωπο. Μπορείτε να φέρετε στο μυαλό σας πρόσωπα, καταστάσεις, χώρους κλπ, τα οποία βέβαια δε θα χρειαστεί να αναφέρετε εδώ. Αν δεν έχετε μία σχέση τώρα, υποθέστε πως η απιστία αφορούσε την πιο πρόσφατη σχέση σας.

Παρακαλούμε απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν έχοντας στο μυαλό σας την υποθετική σας απιστία.