

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Η δέσμευση στη σταθερή ερωτική σχέση και οι στρατηγικές

διατήρησης τής : ο ρόλος της σεξουαλικής ικανοποίησης.

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Γεωργία Σωτηροπούλου

Αθήνα, 2018

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Π. Κορδούτης, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπων)

Α.Σταλίκας, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Σ. Μαντόγλου, Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου

Ευχαριστίες

Η ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας θα ήταν ανέφικτη χωρίς την καθοδήγηση και ουσιαστική συμβολή των καθηγητών, στους οποίους θα ήθελα να απευθύνω ευχαριστίες για την προσφορά τους σε αυτή την προσπάθεια μου.

Θα ήθελα πρωτίστως να εκφράσω τις πιο θερμές ευχαριστίες μου στον επιβλέποντα Καθηγητή Κ. Κορδούτη Παναγιώτη για την πολύτιμη συμβολή του, την αμέριστη υποστήριξη του και τη θετικότητα του που μου έδειξε καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Τον ευχαριστώ για τον πολύτιμο χρόνο που μου αφιέρωσε και για τις επικοινωνητικές του υποδείξεις.

Επίσης, ευχαριστώ θερμά τον λέκτορα καθηγητή Κ.Καλαμάρα Δημήτρη, για τη σημαντική καθοδήγηση, υποστήριξη και για τις ουσιαστικές συμβουλές που μου παρείχε στη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, κάθε φορά που χρειάστηκα τη βοήθειά του.

Περιεχόμενα

Περίληψη	6
Abstract.....	7
Εισαγωγή	8
Οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις.....	8
Η ισοτιμία στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις	9
Ο ρόλος της ισοτιμίας στη διατήρηση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων	10
Γενική και σεξουαλική ικανοποίηση σε ισότιμες σχέσεις.....	11
Η σεξουαλική ικανοποίηση στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις	12
Το μοντέλο για τις διαπροσωπικές ανταλλαγές σεξουαλικής ικανοποίησης	13
Ανταμοιβές και κόστη στη σεξουαλική ικανοποίηση	15
Η σεξουαλική ικανοποίηση και η γενική ικανοποίηση από τη σχέση.....	17
Η γενική ικανοποίηση στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις	19
Η διατήρηση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων	21
Συμπεριφορές διατήρησης των στενών διαπροσωπικών σχέσεων	21
Στρατηγικές διατήρησης των στενών διαπροσωπικών σχέσεων.....	23
Η δέσμευση στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις.....	26
Σκοπός της παρούσας έρευνας	29
Ερευνητικό ερώτημα και στόχος	30

Μεθοδολογία.....	31
Δημογραφικά στοιχεία-Συμμετέχοντες.....	31
Διαδικασία και Εργαλεία Έρευνας.....	32
Αποτελέσματα.....	37
Συζήτηση	43
Συμπεράσματα	54
Περιορισμοί	56
Βιβλιογραφία	58
Παράρτημα	72

Περίληψη

Οι διαπροσωπικές σχέσεις δεν αυτοσυντηρούνται. Απαιτούν ποικίλες συμπεριφορές που συμβάλλουν στη διατήρησή τους. Συχνά ονομάζονται «στρατηγικές». Στην παρούσα έρευνα, διερευνάται κατά πόσον παράγοντες, όπως η ισοτιμία, η σεξουαλική ικανοποίηση και η γενική ικανοποίηση, όπως ορίζονται από τις κλασικές θεωρίες της κοινωνικής ανταλλαγής και κοινωνικής αλληλεξάρτησης, συνδέονται με στρατηγικές διατήρησης, οι οποίες, θεωρητικά, έχουν ως συνέπεια αυξημένη δέσμευση στη σχέση. Εξετάσαμε συγκεκριμένες επικοδομητικές για τις σχέσεις, στρατηγικές διατήρησης, όπως η θετικότητα, η ανοιχτοσύνη, οι διαβεβαιώσεις, το μοίρασμα εργασιών και η χρήση του κοινωνικού δικτύου. Στην έρευνα συμμετείχαν 234 άτομα, ηλικίας 18 με 65 ετών, τα οποία αποκρίθηκαν σε ερωτηματολόγια που μετρούσαν επίπεδα ισοτιμίας, σεξουαλικής ικανοποίησης, γενικής ικανοποίησης, στρατηγικών διατήρησης και δέσμευσης στη σχέση. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι οι σύντροφοι σε έγγαμου τύπου σχέση ,ασχέτως φύλου, που ήταν σε ισότιμη σχέση και ήταν περισσότερο σεξουαλικά ικανοποιημένοι, ανέφεραν μεγαλύτερη συχνότητα χρήσης συμπεριφορών διατήρησης απ' ότι οι σύντροφοι σε υπερωφελημένη ή υποωφελημένη σχέση. Επίσης, φάνηκε πως συγκεκριμένες στρατηγικές διατήρησης είχαν σημαντική επίδραση στη δέσμευση στις σταθερές ερωτικές σχέσεις. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε πως οι διαβεβαιώσεις και το κοινωνικό δίκτυο συνδέονταν θετικά με τη δέσμευση, ενώ η ανοιχτοσύνη παίζει αρνητικό ρόλο στη δέσμευση στη σχέση.

Λέξεις κλειδιά: Δέσμευση, διατήρηση, σεξουαλική ικανοποίηση, διαπροσωπικές σχέσεις.

Abstract

Intimate relationships are not self-sustaining. They require a variety of behaviors in order to maintain them. Often called "strategies". In the present study, we examine whether variables such as equity, sexual satisfaction and general satisfaction, as defined by the classical theories of social exchange and social interdependence, are linked to maintenance strategies which, in theory, have as consequence the increased commitment to close relationships. We studied concrete constructive relationship strategies such as positivity, openness, assurances, social network and sharing tasks. The sample for this study included 234 participants aged 18 to 65 who responded to questionnaires measuring levels of equity, sexual satisfaction, general satisfaction, maintenance strategies and commitment to the relationships. Results showed that married and engaged partners, regardless of gender, who were in equitable relationship and were more sexually satisfied, reported more frequent use of maintenance behaviors than partners in over-benefited or under-benefited relationships. Also, it seemed that specific maintenance strategies had a significant impact on the commitment to close relationships. More specifically, it was found that the assurances and the social network were positively associated with commitment, while openness plays a negative role in the commitment to the relationship.

Key words: Commitment, maintenance, sexual satisfaction, intimate relationships.

Εισαγωγή

Οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις

Η σημασία της μελέτης των στενών διαπροσωπικών σχέσεων αναδεικνύεται πολύ περισσότερο, κυρίως τις τελευταίες πέντε δεκαετίες, μέσω μιας σειράς ερευνών και θεωριών περί του ανθρωπίνου σχετιζομένου, στον κλάδο της κοινωνικής ψυχολογίας. Το ενδιαφέρον των ερευνητών εστιάζεται στους συναισθηματικούς δεσμούς ερωτικού-ρομαντικού τύπου που συνάπτουν οι άνθρωποι στην ενήλικη φάση της ζωής τους. Ως φύσει κοινωνικά όντα, έχουμε εγγενή την ανθρώπινη ανάγκη να είμαστε συνδεδεμένοι με τους συνανθρώπους μας μέσω στενών διαπροσωπικών σχέσεων. Συνεπώς, μία σχέση μακροχρόνια ή έστω αορίστου χρόνου, αλλά με διάρκεια, είναι προφανώς ένας από τους πιο επιθυμητούς στόχους των ανθρώπων.

Σύμφωνα με τον Kelley (1983), μία στενή διαπροσωπική σχέση υφίσταται όταν δύο άνθρωποι ασκούν ο ένας στον άλλον ισχυρή, συχνή αλληλεπίδραση για μακρύ χρονικό διάστημα, κατά τέτοιο τρόπο ώστε να έχουν υψηλή αλληλεξάρτηση. Οι σύντροφοι στις στενές διαπροσωπικές τους σχέσεις επενδύουν αγαθά, πόρους, χρόνο και καταβάλλουν προσπάθεια με απώτερο σκοπό να τις διατηρήσουν σταθερές στο πέρασμα του χρόνου. Στη θεωρία της κοινωνικής ανταλλαγής των Thibaut και Kelley (1959), η οποία προέκυψε μέσα από τη μεταφορά, στη μελέτη των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, ήδη διαμορφωμένων θεωρητικών αρχών για τη μελέτη της ανταλλαγής αγαθών μεταξύ των ανθρώπων γενικά, οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συντρόφων βασίζονται στην ανταλλαγή του «οφέλους» ή «κόστους» που παίρνουμε από μία σχέση. Οι σύντροφοι, στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις, αλληλοεξαρτώνται καθώς επηρεάζουν ο ένας τη συμπεριφορά του άλλου και εμπλέκονται σε

διαπροσωπικές ανταλλαγές που θα αυξήσουν τα οφέλη τους, και θα ελαττώσουν τα κόστη τους(Sprecher,1998.Kelley & Thibaut,1978).

Η ισοτιμία στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις

Στο πεδίο των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, σύμφωνα με τη θεωρία της ισοτιμίας (Walster & Bersheid,1973) που συμπληρώνει τη θεωρία της κοινωνικής ανταλλαγής, μία σχέση θεωρείται ισότιμη όταν ο λόγος των αντιλαμβανομένων συνεισφορών/απολαβών είναι ίσος και για τους δύο συντρόφους (Sprecher, 1998. Sprecher & Schartz,1994.Walster et al.,1978).Στη θεωρία της ισοτιμίας, το κίνητρο των εμπλεκομένων σε μία σχέση να αυξήσουν τις προσωπικές τους ανταμοιβές και να ελαττώσουν τα κόστη, δεν επαρκεί για μία εκ βαθέων κατανόηση των αλληλεπιδράσεων του ζευγαριού (Walster & Berscheid,1973).Οφείλουμε να λάβουμε επίσης υπόψη, εκτός από τις ανταμοιβές και τα κόστη, τα κίνητρο των μελών μίας σχέσης να διατηρούν ισοτιμία στη σχέση (McClintock,Kramer & Keil,1984).Πρόκειται για μία ανάγκη για ένα πιο γενικό αίσθημα ισοτιμίας και ισορροπίας στη σχέση ως προς τις συνολικές συνεισφορές, αλλά και για περιοδική ανισοτιμία στις επιμέρους διαστάσεις σύγκρισης –συνεισφοράς (Kordoutis, 2004).

Σύμφωνα με τις Regan και Sprecher (1995) η αξία των αγαθών που ανταλλάσσονται είναι μεν κοινωνικά υπαγορευμένη, υπόκειται δηλαδή σε μεταβολές, αλλά είναι υποκειμενική-ατομική. Επίσης, οι σύντροφοι ανταλλάσσουν τα αγαθά, ανάλογα με το τι διαθέτουν σε αφθονία, τι επιθυμούν, τι υπολείπονται και σε τι δίνουν αξία (Hatfield, Utne & Traupmann,1979).Οι Foa και Foa (1980) υποστηρίζουν πως οι σύντροφοι στις στενές διαπροσωπικές τους σχέσεις ανταλλάσσουν άυλα και υλικά αγαθά οικονομικού, κοινωνικού και ψυχολογικού χαρακτήρα, όπως αγάπη, ζεστασιά, στοργή, χρήματα, υλικά καταναλωτικά αγαθά, ανέσεις, διευκολύνσεις, γόητρο, κοινωνικό δίκτυο κα.

Η ισοτιμία έχει αποτελέσει για τις δυτικές κοινωνίες τη βάση για την κατανομητή δικαιοσύνη (Powell, 2005). Αντίθετα, όταν οι σύντροφοι αντιλαμβάνονται πως είναι σε ανισότιμες σχέσεις, είναι αγχωμένοι και όσο πιο ανισότιμη είναι η σχέση, τόσο περισσότερη δυσφορία νιώθουν (Hatfield, Walster & Traupmann, 1978).

Διακρίνονται δύο τύποι ανισοτιμίας και περιλαμβάνουν την υπερωφέλεια και την υποωφέλεια (Walster, Walster & Berscheid, 1978. Hatfield, Utne & Traupmann, 1979). Βέβαια, τόσο οι υπερ-ωφελημένοι όσο και οι υπο-ωφελημένοι νιώθουν το αίσθημα της «αδικίας», αν και το να είναι κάποιος υπο-ωφελημένος προκαλεί περισσότερη δυσφορία (Sprecher, 1986, 2001).

Ο ρόλος της ισοτιμίας στη διατήρηση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων

Σύμφωνα με τις αρχές της θεωρίας της ισοτιμίας, οι σύντροφοι επιδιώκουν να διατηρήσουν τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις τους, όταν αντιλαμβάνονται τις σχέσεις αυτές ως ισότιμες (Hatfield, Traupmann, Sprecher, Utne, & Hay, 1985). Έρευνες έχουν δείξει πως, οι σύντροφοι σε ισότιμες σχέσεις είναι περισσότερο ικανοποιημένοι στη σχέση τους απ' ότι οι σύντροφοι σε ανισότιμες σχέσεις (Hatfield et al., 1985. Sprecher, 2001). Οι Canary και Stafford (1992) θέτουν τη θεωρία της ισοτιμίας, ως βάση για τη μελέτη της διατήρησης των στενών διαπροσωπικών σχέσεων. Στις μελέτες τους διαπίστωσαν πως οι σύντροφοι, σε ισότιμες σχέσεις, αναφέρουν μεγαλύτερη χρήση συμπεριφορών διατήρησης απ' ότι σε ανισότιμες σχέσεις (Canary & Stafford, 1992, 2001. Stafford & Canary, 2006). Συγκεκριμένα, όταν οι γυναίκες αντιλαμβάνονται πως είναι σε ισότιμη σχέση στο γάμο τους, τόσο οι ίδιες όσο και οι σύζυγοι τους εμπλέκονται σε περισσότερες συμπεριφορές διατήρησης της σχέσης τους (Canary & Stafford, 1992. Stafford & Canary, 2006).

Οι Canary και Stafford (1992, 2001) τόνισαν πως οι συμπεριφορές διατήρησης λειτουργούν, ως εισφορές και απολαβές στη μέτρηση της ισοτιμίας της σχέσης. Ως εισφορές λογίζονται οι συμπεριφορές διατήρησης που κινητοποιούνται από τον ένα σύντροφο, και ως απολαβές λογίζονται οι συμπεριφορές διατήρησης που προέρχονται από τον άλλο σύντροφο.

Έχει επίσης υποστηριχθεί σε έρευνες πως και οι δύο τύποι ανισοτιμίας, υπερωφέλεια-υποωφέλεια, αντιτίθενται στη χρήση συμπεριφορών διατήρησης των σχέσεων και μάλιστα, οι επιδράσεις της υποωφέλειας έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο (Canary & Stafford, 1993, 2001). Πρωτίστως, οι υποωφελημένοι εμπλέκονται σε λιγότερες προσπάθειες σχεσιακής διατήρησης καθώς, συγκρινόμενοι με άλλους, αντιλαμβάνονται την ποιότητα της σχέσης τους ως πολύ χαμηλή και νοιώθουν λιγότερη ευχαρίστηση (Hatfield, Walster & Traupmann, 1978 .VanYperen & Buunk, 1990). Αυτά τα συναισθήματα, πιθανώς, αποτρέπουν τους συντρόφους από το να διατηρήσουν καταστάσεις που τα τροφοδοτούν και τα συντηρούν.

Οι δε υπερωφελημένοι σύντροφοι είναι λιγότερο ευχαριστημένοι και ικανοποιημένοι, απ' ότι οι σύντροφοι σε ισότιμη σχέση (Hatfield et al., 1985. VanYperen & Buunk, 1990). Επίσης, οι υπερωφελημένοι θα ευχαριστιούνται τις σχεσιακές απολαβές με ένα κόστος: νιώθουν ενοχή (Sprecher, 1986, 2001). Οι υπερωφελημένοι σύντροφοι, πιθανώς, θα ανταποκριθούν ως προς τις στρατηγικές διατήρησης, με τρόπους που αντανάκλουν τη δυσφορία των υποωφελημένων συντρόφων (Canary & Stafford, 1992, 2007).

Γενική και σεξουαλική ικανοποίηση σε ισότιμες σχέσεις

Οι θεωρητικοί της ισοτιμίας υποστηρίζουν ότι η ισοτιμία οδηγεί σε γενική και σεξουαλική ικανοποίηση (Hatfield, Greenberger, Traupmann & Lambert,

1982). Έρευνες έχουν δείξει ότι η ισοτιμία συσχετίζεται θετικά με την σχεσιακή ικανοποίηση (Sprecher, 2001b. VanYperen & Buunk, 1990). Οι σύζυγοι, που είναι σε ισότιμη σχέση, αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι και αντιλαμβάνονται το γάμο τους ως πιο σταθερό, απ' ό,τι οι σύζυγοι σε ανισότιμη σχέση (Utne, Hatfield, Traupmann, & Greenberger, 1984). Οι VanYperen και Buunk (1990) υποστήριξαν, ότι η ισοτιμία είναι ένας πολύ σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της ποιότητας των στενών διαπροσωπικών σχέσεων και επιφέρει ικανοποίηση στη διάρκεια του χρόνου. Επίσης, όταν οι σύντροφοι είναι σε ισότιμες σχέσεις είναι περισσότερο πιθανό να αισθάνονται ικανοποιημένοι στη σεξουαλική τους ζωή και αντίστοιχα, οι εμπλεκόμενοι, σε ανισότιμες σχέσεις, είναι πιο πιθανό να βιώνουν αισθήματα ανικανοποίητου στη σεξουαλική τους έκφραση (Hatfield, Traupmann, Sprecher, Utne & Hay, 1985). Οι σύντροφοι, σε σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις, αισθάνονται λιγότερη σεξουαλική ικανοποίηση στη σχέση τους όταν ήταν υποωφελημένοι, συγκριτικά με τους συντρόφους που ήταν ισότιμοι ή υπερωφελημένοι (Hatfield, Greenberger, Traupmann & Lambert, 1982. Traupmann, Hatfield & Wexler, 1983).

Η σεξουαλική ικανοποίηση στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις

Οι έρευνες που εστιάζουν στη σεξουαλική ικανοποίηση είναι περιορισμένες συγκριτικά, με την πληθώρα ερευνών για τη σεξουαλική δυσλειτουργία και την έλλειψη σεξουαλικής ικανοποίησης (Kaplan, 1983. Nathan & Joaning, 1985). Όπως με τη γενική ικανοποίηση στη σχέση, όπου η βιβλιογραφία παρέχει ένα πλήρη εννοιολογικό ορισμό, αντίστοιχα και για τη σεξουαλική ικανοποίηση, οι Lawrance και Byers (1995) προτείνουν τον ακόλουθο ορισμό: *«η θυμική απόκριση που προκύπτει από την υποκειμενική αξιολόγηση των θετικών και αρνητικών διαστάσεων που συνδέονται με τη σεξουαλική σχέση»*. Ο ορισμός των Lawrance και Byers για τη

σεξουαλική ικανοποίηση περιέχει και τις δύο διαστάσεις: τη συναισθηματική και την αξιολογική- γνωστική διάσταση και διακρίνει την ικανοποίηση στην αμιγώς συναισθηματική πλευρά της, όπως είναι η χαρά, και επίσης στην αμιγώς αξιολογική διάσταση, όπως είναι η επιτυχία. Επίσης, σε γενικότερο πλαίσιο, η σεξουαλική ικανοποίηση μπορεί να ορισθεί, ως ο βαθμός στον οποίο το άτομο νιώθει ικανοποιημένο με τη σεξουαλική πλευρά της σχέσης του (Pinney, Gerrard, & Denney, 1987).

Το μοντέλο για τις διαπροσωπικές ανταλλαγές σεξουαλικής ικανοποίησης

Το θεωρητικό πλαίσιο της κοινωνικής ανταλλαγής είναι εξαιρετικά σημαντικό και βοηθητικό στην κατανόηση της σεξουαλικής ικανοποίησης. Το μοντέλο ανταλλαγής εξετάζει τις διαπροσωπικές σχέσεις αναφορικά με αυτά που εισφέρουν και αυτά που παίρνουν οι σύντροφοι στη σχέση τους (Thibaut & Kelley, 1959. Walster et al., 1978. Nye, 1982). Η σεξουαλική ικανοποίηση έχει μελετηθεί από τους θεωρητικούς της ισοτιμίας (Hatfield et al., 1979) και, πιο διεξοδικά, έχει εξετασθεί σύμφωνα με το Μοντέλο Διαπροσωπικών Ανταλλαγών της σεξουαλικής ικανοποίησης (Lawrance & Byers, 1992, 1995).

Το μοντέλο αυτό, που εξελίχθηκε στην παράδοση των μοντέλων κοινωνικής ανταλλαγής (Thibaut & Kelley, 1959. Walster, Walster & Bersheid, 1978. Nye, 1982) διαφέρει από τα προηγούμενα μοντέλα σε δύο βασικούς τρόπους. Πρέπει δε να σημειωθεί, πως το αρχικό μοντέλο δεν περιλάμβανε τις μη σεξουαλικές πτυχές της σχέσης, ως βασικό συστατικό του. Ωστόσο, αργότερα αυτές οι διαστάσεις προστέθηκαν στο μοντέλο σύμφωνα με έρευνες που έδειξαν ότι η σεξουαλική ικανοποίηση στη σχέση έχει μοναδική συμβολή στη γενική ικανοποίηση, πέραν της συνεισφοράς των σεξουαλικών ανταλλαγών (Lawrance & Byers, 1995). Επιπλέον, το μοντέλο των διαπροσωπικών ανταλλαγών σεξουαλικής ικανοποίησης είναι πιο

διεξοδικό απ' ότι άλλα μοντέλα κοινωνικής ανταλλαγής, και λαμβάνει υπόψη του το διαπροσωπικό πλαίσιο στο οποίο συμβαίνει η σεξουαλική δραστηριότητα, καθώς περιλαμβάνει τέσσερις όψεις των σχέσεων που επηρεάζουν τη σεξουαλική ικανοποίηση: την ισορροπία, το επίπεδο σύγκρισης, την αντιληπτή ισότητα σε ανταμοιβές/κόστη καθώς και τη γενική ικανοποίηση στη σχέση (Lawrance & Byers, 1995).

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η πιο ικανοποιητική σεξουαλική σχέση είναι αυτή κατά την οποία, το επίπεδο των σεξουαλικών ανταμοιβών ξεπερνά το επίπεδο του σεξουαλικού κόστους, τα αντιληπτά επίπεδα σεξουαλικών ανταμοιβών/κόστους συγκρίνονται ευνοϊκά με ό,τι αναμένουν να αισθανθούν οι σύντροφοι στην ερωτική σχέση και επίσης, όταν γίνεται αντιληπτή η ισότητα ανάμεσα στα επίπεδα ανταμοιβών/κόστους και των δύο συντρόφων (Lawrance & Byers, 1995). Η σεξουαλική ικανοποίηση επηρεάζεται από το ιστορικό των ανταλλαγών ανάμεσα στους δύο συντρόφους, και δεν προκύπτει από τις σεξουαλικές ανταμοιβές/κόστη σε μία μόνο δεδομένη χρονική στιγμή (Gottman et al., 1976. Levinger & Huesman, 1980. Rusbult, 1983). Σε μία σειρά μελετών, η Byers και οι συνάδελφοι της έδειξαν την εγκυρότητα και την προβλεπτική χρησιμότητα του μοντέλου, εξηγώντας το 58-79% της διακύμανσης της σεξουαλικής ικανοποίησης στα ετεροφυλόφιλα ζευγάρια γενικότερα σε μακροχρόνιες σχέσεις, καθώς και σε παντρεμένα ζευγάρια Κινέζων (Renaud, Byers & Pan, 1997).

Η σεξουαλική ικανοποίηση είναι κάτι περισσότερο από τη σωματική ευχαρίστηση, απόλαυση. Είναι κάτι περισσότερο από τη συχνότητα του σεξ ή τον οργασμό, αν και είναι αυτά τα χαρακτηριστικά που χρησιμοποιούνται στη μέτρηση της σεξουαλικής ικανοποίησης. Ούτε η σεξουαλική ικανοποίηση είναι ισοδύναμη με

την έλλειψη σεξουαλικής δυσαρέσκειας και δυσλειτουργίας (Lawrance & Byers, 1992. Lawrance, 1994).

Η σεξουαλική ικανοποίηση έχει πολυδιάστατο χαρακτήρα και μπορεί να αντιμετωπιστεί είτε ως απλή είτε ως σύνθετη έννοια (Traupmann, Hatfield & Wexler, 1983). Ως απλή έννοια, πρόκειται για τη γενική και σφαιρική εκτίμηση του ατόμου για τη σεξουαλική σχέση με το σύντροφο του. Ως σύνθετη έννοια, ίσως η σεξουαλική ικανοποίηση να προκύπτει από την αξιολόγηση της συναισθηματικής και σωματικής εμπειρίας που λαμβάνει χώρα, τόσο στη διάρκεια όσο και μετά τη σεξουαλική επαφή. Έρευνες έχουν δείξει, πως η σεξουαλική ικανοποίηση συνδέεται με συναισθήματα και γνωστικο-θυμικές εκτιμήσεις, σημαντικές για τη σχέση και ιεραρχικά συνθετότερες, όπως η αγάπη, η δέσμευση και η γενική ικανοποίηση (Hendrick & Hendrick, 1997, 2004. Sprecher & Cate, 2004).

Ανταμοιβές και κόστη στη σεξουαλική ικανοποίηση

Οι σύντροφοι, που είναι περισσότερο σεξουαλικά ικανοποιημένοι, βιώνουν πρωτίστως μία ευνοϊκή ισορροπία σε ανταμοιβές και κόστη, αλλά και αρκετές φορές απολαμβάνουν ένα μεγαλύτερο αριθμό ανταμοιβών και λιγότερα κόστη (Lawrance & Byers, 1995. Renaud et al., 1997. Byers & Demmons, 1999). Για παράδειγμα, ο οργανισμός, η σεξουαλική ευχαρίστηση, η συχνή σεξουαλική δραστηριότητα και σεξουαλική αυτοαποκάλυψη συνδέονται με σημαντική σεξουαλική ικανοποίηση, και ουσιαστικά, αναπαριστούν ανταμοιβές στη σεξουαλική ικανοποίηση (Lauman et al., 1994, Byers & Demmons, 1999). Αντίστοιχα, χαμηλά επίπεδα αυτών των παραγόντων, όπως χαμηλό επίπεδο οργανισμού, απόλαυσης ή έλλειψη αυτοαποκάλυψης, υπολογίζονται ως κόστη. Επιπροσθέτως, σεξουαλικές δυσκολίες, δυσλειτουργίες, άγχος για τη σεξουαλική επάρκεια και ανόμοια επίπεδα σεξουαλικής επιθυμίας μεταξύ των συντρόφων μπορεί να βιωθούν ως σεξουαλικά κόστη, και να

επιηρεάσουν αρνητικά τη σεξουαλική ικανοποίηση (Grenier & Byers, 2001. Byers & Grenier, 2003).

Η σεξουαλική αυτοαποκάλυψη μπορεί να λειτουργήσει ως ανταμοιβή, κατά δύο τρόπους. Αρχικά, η σεξουαλική αυτοαποκάλυψη μπορεί να είναι ικανοποιητική από μόνη της, ενισχύοντας την εγγύτητα και την οικειότητα στη σχέση. Πράγματι, γενικότερα οι άνθρωποι που περισσότερο αυτοαποκαλύπτονται και, ειδικότερα αυτοαποκαλύπτονται ως προς τι τους αρέσει και τι δεν τους αρέσει στο σεξ, αξιολογούν την επικοινωνία τους πιο θετικά (Byers & Demmons, 1999). Μάλιστα, το 66% των ανδρών και το 61% των γυναικών εκλαμβάνουν το βαθμό στον οποίο οι σύντροφοι επικοινωνούν στο σεξ, ως σεξουαλική ανταμοιβή (Lawrance & Byers, 1995). Δευτερευόντως, το γεγονός ότι οι σύντροφοι μοιράζονται τις προτιμήσεις και τις αποστροφές τους ως προς το σεξ, τους επιτρέπει να διαπραγματευθούν αμοιβαίως και σε υψηλό βαθμό, σεξουαλικά σενάρια που περιλαμβάνουν περισσότερες σεξουαλικές ανταμοιβές, και λιγότερα σεξουαλικά κόστη. Αντίστοιχα, το να βιώνουν υψηλές σεξουαλικές ανταμοιβές και χαμηλά σεξουαλικά κόστη οδηγεί σε υψηλότερη σεξουαλική ικανοποίηση (MacNeil & Byers, 1997. Byers & Demmons, 1999).

Υπάρχουν δε και οι διαφορές φύλου, στα κόστη και στις ανταμοιβές που συνδέονται με τη σεξουαλική ικανοποίηση. Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να εντάσσουν τις ψυχολογικές όψεις και το σχεσιακό πλαίσιο στις προσδοκίες τους, για τη σεξουαλική διέγερση και ικανοποίηση (Poulin, 1992). Θέτοντας αυτό ως βάση, οι Lawrance και Byers (1995) βρήκαν, πως παρά το ότι γυναίκες και οι άνδρες δεν διαφέρουν στα επίπεδα ως προς τις σεξουαλικές ανταμοιβές, και τα σεξουαλικά κόστη, διαφέρουν στη συχνότητα με την οποία αναφέρουν κάποιες ανταλλαγές, ως σεξουαλικές ανταμοιβές ή κόστη.

Η σεξουαλική και η γενική ικανοποίηση από τη σχέση

Έρευνες έχουν δείξει πως η υψηλότερη γενική σχεσιακή ικανοποίηση συνδέεται με υψηλότερη σεξουαλική ικανοποίηση (Byers et al., 1998. Young, Denny, Young, & Luquis, 2000). Επειδή η σεξουαλική ικανοποίηση έχει βρεθεί να σχετίζεται με μεταβλητές της σχέσης, όπως η γενική σχεσιακή ικανοποίηση στο γάμο (Hatfield et al., 1982. Hatfield & Rapson, 1993), αναμένεται πως η οποιαδήποτε επίδραση που αυτές οι μεταβλητές μπορεί να έχουν στη σεξουαλική ικανοποίηση των συντρόφων, θα μπορούσε να εξηγηθεί στα επίπεδα των ανταλλαγών. Σ' αυτές τις κλίμακες μετρήσεων, εμπεριέχονται οι ανταλλαγές που συμβάλλουν στη σεξουαλική ικανοποίηση και στη συναισθηματική αξιολόγηση της σεξουαλικής σχέσης. Εξετάζεται δηλαδή ο βαθμός στον οποίο οι ανταλλαγές στο σεξ συμβάλλουν στη γενική ικανοποίηση στη σχέση. Το συναισθηματικό κλίμα της σεξουαλικής σχέσης και εν γένει, η συναισθηματική αξιολόγηση της σεξουαλικής ικανοποίησης από τους συντρόφους, προστίθενται στην πρόβλεψη της γενικής ικανοποίησης πέραν των ανταλλαγών στο σεξ (Lawrance & Byers, 1995).

Σε πρόσφατη έρευνα, η Debrot και οι συνεργάτες της (2017) επισημαίνουν το σημαντικό ρόλο στη στενή διαπροσωπική σχέση, όχι μόνο του σεξ, αλλά και της στοργής, που εκδηλώνεται κατά τη σεξουαλική έκφραση των συντρόφων. Σε μία σειρά τεσσάρων ξεχωριστών ερευνών, μελετήθηκε το πώς το καθημερινό αγκάλιασμα, φίλημα και άγγιγμα μεταξύ των συντρόφων συμβάλλει μοναδικά στη σχεσιακή ικανοποίηση, και εν γένει στην ευημερία της σχέσης (Debrot et al., 2017). Ειδικότερα, οι συγγραφείς αυτής της έρευνας διαπιστώνουν πως το σεξ φαίνεται πως δεν είναι ευεργετικό μόνο λόγω σωματικών επιδράσεων, αλλά προάγει και μία πιο ισχυρή και περισσότερη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των συντρόφων και όταν ένα

άτομο παίρνει συναισθηματικά οφέλη από το σεξ, ενδυναμώνεται επίσης και η γενική σχεσιακή ικανοποίηση μακροπρόθεσμα.

Λαμβάνοντας υπόψη τη γενική ικανοποίηση, οι σεξουαλικές ανταμοιβές και τα κόστη έχουν μία πιο διευρυμένη συνεισφορά στη σεξουαλική ικανοποίηση σε όσους είναι σε μακροχρόνιες σχέσεις, απ' ό,τι σε όσους είναι σε επίσημες μεν σχέσεις, μικρότερης διάρκειας (Byers, 1999). Η σεξουαλική ικανοποίηση, καθώς και άλλες διαστάσεις της σεξουαλικότητας, όπως η σεξουαλική οικειότητα, συσχετίζονται επίσης θετικά με άλλους δείκτες της ποιότητας της σχέσης, συμπεριλαμβανομένης της αγάπης (Sprecher & Regan, 1998. Yela, 2000), της δέσμευσης και της διάρκειας αυτής της σχέσης (Sprecher, 2002). Η σύνδεση που έχει βρεθεί πως υπάρχει, μεταξύ της σεξουαλικής ικανοποίησης, της αγάπης και της δέσμευσης δείχνει πως η σεξουαλική ικανοποίηση έχει επίσης επιπτώσεις στο πως νιώθουν οι σύντροφοι ο ένας για τον άλλον, και στο κατά πόσο δεσμεύονται να μείνουν στη σχέση αυτή.

Επίσης, η συχνότητα και η ποιότητα των σεξουαλικών αλληλεπιδράσεων συμβάλλει στην ποιότητα των ερωτικών σχέσεων (Byers, 2005). Οι άνδρες και οι γυναίκες που αναφέρουν πως κάνουν συχνό σεξ, αναφέρουν υψηλότερη σεξουαλική ικανοποίηση (Laumann et al., 1994) και είναι λιγότερο πιθανό να χωρίσουν (Yabiku & Gager, 2009, Traeen, 2010). Ωστόσο, σε μερικές έρευνες έχει βρεθεί πως η σωματική οικειότητα και στοργή συνδέονται πιο δυνατά με τη σεξουαλική και τη γενική ικανοποίηση, απ' ό,τι η συχνότητα στο σεξ (Heiman et al., 2011).

Επιπρόσθετα, τα ζευγάρια σε γάμο ή άλλη επίσημη σχέση, καθώς αναφέρουν σημαντικότερη σεξουαλική ικανοποίηση, επίσης αναφέρουν σημαντικότερη γενική ικανοποίηση και σταθερότητα στη σχέση (Regan, 2000, Sprecher, 2002).

Όπως έχει ήδη φανεί, σε πολλές έρευνες η σεξουαλική ικανοποίηση είναι μία πολλή σημαντική συνιστώσα, υψηλής αξίας, που συμβάλλει στη γενική ικανοποίηση.

Ωστόσο, δεδομένης της σύνδεσης μεταξύ σεξουαλικής ικανοποίησης και γενικής ικανοποίησης, επισημαίνεται ότι δεν μπορεί να σταθεί μονομερώς η υπόθεση, ότι υπάρχει αιτιώδης σχέση μεταξύ τους (Sprecher & Cate, 2004). Η αιτιώδης σύνδεση μπορεί να είναι και προς την άλλη κατεύθυνση. Η σχέση μεταξύ σεξουαλικής ικανοποίησης και γενικής ικανοποίησης είναι δυναμική, αμφίδρομη καθώς η μία, αμοιβαίως, επηρεάζει την άλλη (Lawrance & Byers, 1995. Byers & MacNeil, 2006).

Η γενική ικανοποίηση στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις

Η γενική ικανοποίηση στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις έχει πολλαπλώς μελετηθεί (Lewis & Spanier, 1979). Σύμφωνα με τους Matson, Rogge, Johnson, Davidson και Fincham (2012), η σχεσιακή ικανοποίηση είναι μία από τις πιο σημαντικές μεταβλητές στην έρευνα των διαπροσωπικών σχέσεων.

Η γενική σχεσιακή ικανοποίηση έχει οριστεί με δύο τρόπους: α) με γνωστικούς που παραπέμπουν στην αξιολόγηση των θετικών και αρνητικών διαστάσεων στη σχέση, συγκρινόμενες με ό,τι αναμένεται (Walster, Walster, & Berscheid, 1978), και β) συναισθήματα ευτυχίας (Rusbult, 1983). Στην πραγματικότητα, η ικανοποίηση περιλαμβάνει ταυτόχρονα τόσο γνωστικά-αξιολογικά στοιχεία όσο και τα συναισθήματα.

Ως έννοια, η γενική ικανοποίηση χρησιμοποιείται και αναφέρεται στα υποκειμενικά συναισθήματα του ατόμου για τη σχέση, σε αντίθεση με την προσαρμογή στη σχέση, η οποία περιλαμβάνει αντικειμενικά στοιχεία και συμπεριφορές (Hendrick & Hendrick, 1995). Οι Flecher, Simpson και Thomas (2000) τονίζουν πως, η ικανοποίηση αποτελεί ένα από τα έξι στοιχεία της ποιότητας της σχέσης, τα οποία είναι διαφορετικά και συνιστούν τους γενικούς δείκτες της ποιότητας της σχέσης. Αυτοί οι δείκτες μπορούν να συνδυαστούν μαζί, και να συνθέσουν την έννοια της ποιότητας της σχέσης. Τα υπόλοιπα στοιχεία- που

προστίθενται στην ικανοποίηση -είναι η δέσμευση, η οικειότητα, η αγάπη και το πάθος.

Οι Neto και Pinto (2015a, 2015b) σε έρευνες τους στην Πορτογαλία, διαπίστωσαν τη θετική σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση στην ερωτική σχέση και την ικανοποίηση στη ζωή γενικά (σφαιρική εκτίμηση της ποιότητας της ζωής). Σύμφωνα με την έρευνα τους, τα άτομα που πίστευαν πως είχαν ικανοποιητικές στενές διαπροσωπικές σχέσεις, παρουσίαζαν συναισθήματα τα οποία ήταν περισσότερα θετικά προς τη ζωή. Με άλλα λόγια, όσοι δήλωναν ικανοποιημένοι από τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις τους αντιλαμβάνονταν τα υπόλοιπα πλαίσια-περιβάλλοντα της ζωής τους θετικά.

Η ικανοποίηση αντανακλάται σε πληθώρα συναισθημάτων και συμπεριφορών που λειτουργούν στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Η ικανοποίηση συσχετίζεται θετικά με τη δέσμευση στη σχέση. Σε έρευνες έχει βρεθεί, ότι η δέσμευση καθίσταται ακόμα πιο σημαντική από την ικανοποίηση, ως προς τα αποτελέσματα της σχέσης, καθώς η ικανοποίηση δεν επαρκεί πάντα από μόνη της στο να επιφέρει ισχυρή εξάρτηση και δέσμευση, αλλά συνδέεται με τη δέσμευση και μέσω άλλων διεργασιών (Rusbult, Coolsen, Kirchner, & Clarke, 2006).

Αυτό όμως που καθιστά την ικανοποίηση πολύ σημαντική είναι, ότι συνδέεται άμεσα με τη διατήρηση των σχέσεων ή με τον τερματισμό τους. Σε έρευνα με ζευγάρια που ήταν σε επίσημη σχέση, τα ζευγάρια που ανέφεραν χαμηλή ικανοποίηση καθώς και κάποια άλλα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, ήταν περισσότερο πιθανό να χωρίσουν (Hendrick & Hendrick, 1995). Η γενική σχεσιακή ικανοποίηση μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως ένα βαρόμετρο, ένας υψηλός δείκτης της ευημερίας της σχέσης, όχι βέβαια ως μοναδικός, αλλά βέβαια πάρα πολύ σημαντικός (Karney & Bradbury, 1995).

Οι Weigel και Ballard –Reisch (1999) μελέτησαν σε έρευνα τους, το βαθμό που οι αντιλήψεις της συζυγικής ικανοποίησης προέβλεπαν τις στρατηγικές διατήρησης των σχέσεων. Πιο συγκεκριμένα, βρήκαν πως οι αντιλήψεις για την ικανοποίηση και την αγάπη των συντρόφων προέβλεπαν τις συμπεριφορές σχεσιακής διατήρησης. Οι Canary και Stafford (2001) και η Stafford (2003) στις έρευνες τους για τις αντιλήψεις των συντρόφων, ως προς τη χρήση στρατηγικών διατήρησης, τόνισαν ότι η ισοτιμία και η ικανοποίηση δεν διαχωρίζονται, αλλά λειτουργούν από κοινού στην πρόβλεψη των συμπεριφορών διατήρησης της σχέσης.

Η διατήρηση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων

Η διατήρηση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, ως ένα στάδιο της σχεσιακής ανάπτυξης, αναφέρεται στις δυναμικές διεργασίες που περιλαμβάνονται στη διατήρηση των σχέσεων (Canary & Stafford, 1994). Η διατήρηση των σχέσεων, ως διεργασία, εμπεριέχει συναισθηματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά χαρακτηριστικά που υποστηρίζουν τη συντήρηση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων (Dindia, 2003). Σε παλαιότερες έρευνες έχουν προταθεί αρκετοί ορισμοί που αναφέρονται στη σχεσιακή συνέχεια, στην ύπαρξη και διατήρηση των σχέσεων σε σταθερό ή ικανοποιητικό επίπεδο και, στη σχέση που αποκαθίσταται. Οι σύντροφοι εκδηλώνουν συμπεριφορές διατήρησης για να κρατήσουν τη σχέση τους σταθερή, για να συντηρήσουν δηλαδή το status quo της σχέσης τους, για να κρατήσουν σταθερό τόσο το επίπεδο οικειότητας στη σχέση τους, όσο και μία σειρά από άλλα επιθυμητά σχεσιακά χαρακτηριστικά, όπως η αμοιβαιότητα, η αρέσκεια, η αγάπη (Dindia & Canary, 1993).

Συμπεριφορές διατήρησης των στενών διαπροσωπικών σχέσεων

Χρησιμοποιώντας τη θεωρία της κοινωνικής ανταλλαγής (Thibaut & Kelley, 1959) ως βάση, οι Braiker και Kelley (1979) ήταν οι πρώτοι που μελέτησαν τις

συμπεριφορές διατήρησης. Σύμφωνα με τα εξελικτικά μοντέλα, τα οποία προβάλλουν τη διαπροσωπική εμπλοκή βασισμένη στις κοινωνικές ανταμοιβές, οι άνθρωποι συνεχίζουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις οι οποίες γίνονται αντιληπτές, ως ισότιμες και ικανοποιητικές (Sabatelli, 1984).

Σύμφωνα με την Dindia (1989), οι συμπεριφορές διατήρησης γίνονται αντιληπτές ως συμπεριφορές, που εκδηλώνονται για να διατηρήσουν τη φύση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων προς ικανοποίηση των συντρόφων.

Οι συμπεριφορές διατήρησης, ως επικοινωνιακές στρατηγικές, έχουν ταξινομηθεί σε δύο κατηγορίες: συμπεριφορές ρουτίνας και στρατηγικές διατήρησης των σχέσεων (Dainton & Stafford, 1993). Οι συμπεριφορές ρουτίνας, για τη διατήρηση των σχέσεων, συμβαίνουν χωρίς τη συνειδητή πρόθεση για διατήρηση των σχέσεων. Συμβαίνουν δηλαδή, σε ένα χαμηλότερο επίπεδο συνειδητότητας, και αποτελούνται από τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις που υπηρετούν τη λειτουργία της διατήρησης.

Ωστόσο, οι στρατηγικές διατήρησης συμβαίνουν με τη συνειδητή πρόθεση για διατήρηση των σχέσεων (Dainton & Stafford, 1993). Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον των ερευνητών επικεντρώθηκε στις στρατηγικές διατήρησης των σχέσεων, αλλά τα τελευταία χρόνια, έχει επίσης δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στις ρουτίνες διατήρησης των σχέσεων (Dindia & Emmers-Sommer, 2006).

Ο Duck (1988) αναφέρθηκε στις ρουτίνες συμπεριφορές λέγοντας πως, υπάρχουν «υπάρχουν πολλές περιστάσεις στην καθημερινότητα που τα μικρά πράγματα στη ζωή μας κρατούν μαζί». Προφανώς, διαπιστώνει πως οι σύντροφοι, όταν ρωτούν ο ένας τον άλλον για το πώς πήγε η μέρα τους, δεν το σκέφτονται αυτό ως στρατηγική διατήρησης της σχέσης. Ωστόσο, αυτές οι πράξεις μπορούν να λειτουργήσουν στη διατήρηση της σχέσης. Στην πραγματικότητα, αυτή η διάκριση

μεταξύ των στρατηγικών και συμπεριφορών ρουτίνας διατήρησης των σχέσεων μπορεί να μην είναι διχοτομική, εφόσον και οι δύο συμπεριφορές συμβάλλουν στη διατήρηση των σχέσεων.

Στρατηγικές διατήρησης των στενών διαπροσωπικών σχέσεων

Πρώτοι οι Stafford και Canary(1991) χρησιμοποίησαν τον όρο «στρατηγικές διατήρησης» και τις όρισαν, ως προσπάθειες που γίνονται για να διατηρηθεί η σχέση, προς ικανοποίηση του ατόμου που επιδιέχεται σε αυτή την προσπάθεια. Οι Canary και Stafford(1992), σε έναν παρόμοιο ορισμό, χαρακτήρισαν τις στρατηγικές, ως επικοινωνιακές προσεγγίσεις που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να κρατήσουν τις επιθυμητές σχέσεις τους. Οι έρευνες έχουν δείξει πως οι πέντε στρατηγικές διατήρησης των σχέσεων είναι πολύ σημαντικές, για τη σταθερότητα και την ποιότητα των ερωτικών σχέσεων. Οι Guerrero,Eloy&Wabnik (1993) βρήκαν πως, οι σύντροφοι που δεν χρησιμοποιούν αυτές τις στρατηγικές έχουν περισσότερες πιθανότητες στο να τελειώσουν τη σχέση τους. Έρευνες έχουν δείξει, πως οι σύντροφοι χρησιμοποιούν στρατηγικές διατήρησης για να προάγουν την ανθεκτικότητα της σχέσης τους, για να προσαρμοστούν στις αλλαγές και να επανακτήσουν την ομοιόσταση, σε πολύ σημαντικά σχεσιακά χαρακτηριστικά, όπως είναι η δέσμευση στη δυαδική ενότητα, η αρέσκεια, η αγάπη, η αμοιβαιότητα(Canary,Stafford&Semic,2002)

Στο μοντέλο στρατηγικών διατήρησης, που ανέπτυξαν οι Canary και Stafford(1992,1994), κυριαρχούν δύο θεμελιώδεις αρχές: οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις χρειάζονται διατήρηση, συντήρηση για να συνεχιστούν και επίσης, οι σύντροφοι κινητοποιούνται στο να διατηρήσουν τις σχέσεις τους, σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής ανταλλαγής. Οι Canary και Stafford(1994)εξήγησαν πως η θεωρία της ισοτιμίας (Walster,Berscheid&Walster,1973.Hatfield,Traubmann,

Sprecher, Utne, Hay, 1985) προβλέπει, ότι οι σύντροφοι είναι ικανοποιημένοι όταν και οι δύο έχουν ισότιμες αναλογίες σε ανταμοιβές και εισφορές, νιώθουν όμως δυσφορία όταν εμπλέκονται σε ανισότιμες σχέσεις και τελικώς, οι σύντροφοι προσπαθούν να αποκαταστήσουν και να διατηρήσουν την ισοτιμία.

Σύμφωνα με τη θεωρία της ισοτιμίας, όταν οι σύντροφοι αισθάνονται ισότιμοι στη σχέση, είναι πιο ικανοποιημένοι και επομένως, είναι περισσότερο πιθανό να δεσμεύονται με συμπεριφορές διατήρησης (Canary & Stafford, 1992). Με μία σειρά ερευνών, οι Canary και Stafford (1992, 1993, 2001) βρήκαν πως οι συμπεριφορές διατήρησης συνδέονται με την ισοτιμία, και στους γάμους που όριζαν ως ισότιμους οι γυναίκες-σύζυγοι, και οι άνδρες και οι γυναίκες ανέφεραν σημαντικότερη χρήση των συμπεριφορών διατήρησης απ' ότι στους ανισότιμους γάμους και τόσο οι υποωφελημένοι όσο και οι υπερωφελημένοι σύντροφοι είναι λιγότερο πιθανόν να διατηρήσουν τις σχέσεις, από ότι τα άτομα που αντιλαμβάνονται τις σχέσεις τους ως ισότιμες.

Οι Baxter και Montgomery (1996) υποστήριξαν πως τόσο οι κεντρομόλες όσο και οι φυγόκεντρες δυναμικές, βρίσκονται στον πυρήνα των στενών διαπροσωπικών σχέσεων. Η ανάγκη, να συνδεθεί κάποιος με κάποιον άλλον, έχει οριστεί ως η κεντρομόλος δύναμη και η ταυτόχρονη ανάγκη να αποχωρισθεί απ' αυτόν, ως η φυγόκεντρη δύναμη. Σύμφωνα με τα περισσότερα μοντέλα σχεσιακής διατήρησης, οι δυνάμεις που συγκρατούν συνδεδεμένα τα άτομα είναι λιγότερες από όσες τα ωθούν να χωρίσουν, και επομένως, οι σύντροφοι πρέπει να προβαίνουν σε διάφορες ενέργειες για να διατηρούν τη σχέση τους, διαφορετικά θα καταρρεύσει (Canary & Stafford, 1994). Χαρακτηριστικά, οι Canary και Stafford (1994), για τη σχεσιακή διατήρηση, αναφέρουν: «*όλες οι σχέσεις χρειάζονται συμπεριφορές διατήρησης, αλλιώς παρακμάζουν*».

Οι Stafford και Canary(1991) εξέτασαν τις στρατηγικές διατήρησης μέσω έρευνας, έχοντας δε υπόψη τους προηγούμενες τυπολογίες, και με απαντήσεις ανοιχτού τύπου σε παντρεμένα ζευγάρια και σε ζευγάρια που ήταν σε σχέση χωρίς να είναι σε γάμο, τα οποία υπέδειξαν τι έκαναν για να κρατήσουν ικανοποιητικές τις σχέσεις τους, δημιούργησαν τη δική τους τυπολογία σχεσιακής διατήρησης. Μέσω παραγοντικής ανάλυσης, κατέληξαν σε ένα μοντέλο διατήρησης των σχέσεων που περιλαμβάνει πέντε στρατηγικές διατήρησης. Αυτές οι στρατηγικές διατήρησης είναι η θετικότητα, η ανοιχτοσύνη, οι διαβεβαιώσεις, το κοινωνικό δίκτυο και το μοίρασμα εργασιών (Stafford&Canary,1991.Canary&Stafford,1992).

Σύμφωνα με τους Stafford και Canary(1991), η θετικότητα αναφέρεται στο βαθμό που ο σύντροφος είναι χαρούμενος και θετικός. Η ανοιχτοσύνη αναφέρεται στην αυτοαποκάλυψη και στην ανοιχτή συζήτηση για τη σχέση, οι διαβεβαιώσεις περιλαμβάνουν τη δέσμευση, την έκφραση αγάπης και πίστης. Το κοινωνικό δίκτυο αφορά το χρόνο που μοιράζονται οι σύντροφοι με τους κοινούς φίλους, συγγενείς, γνωστούς, ενώ το μοίρασμα των εργασιών αναφέρεται στο πως οι σύντροφοι μοιράζονται τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις του νοικοκυριού. Επίσης, οι Canary και Stafford (1992)σε έρευνες τους βρήκαν πως, ως προς την επιλογή και συχνότητα χρήσης, οι διαβεβαιώσεις βαθμολογήθηκαν υψηλότερα, και ακολούθως στη βαθμολογία ήταν το μοίρασμα εργασιών, τα κοινωνικά δίκτυα, η θετικότητα και η ανοιχτοσύνη. Πολλές έρευνες στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις, έχουν διεξαχθεί χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο μοντέλο των στρατηγικών διατήρησης των Stafford και Canary(1991). Η τυπολογία αυτή έχει ευρέως χρησιμοποιηθεί, και αποτελεί κυρίαρχο μοντέλο διότι βασίζεται στον ορισμό σχεσιακής διατήρησης, που έχει εξετασθεί περισσότερο από τους μελετητές των σχέσεων, τον ορισμό που μιλά

για τη διατήρηση της σχεσιακής ικανοποίησης και δεν έχει περιορισθεί σε ένα μόνο σχεσιακό χαρακτηριστικό (Dindia,2000).

Η δέσμευση στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις

Η δέσμευση των συντρόφων στη σχέση τους συνιστά μία από τις πιο σημαντικές πτυχές των στενών διαπροσωπικών σχέσεων. Ο Hinde(1981) αναφέρει, πως όσο τα άτομα έρχονται πιο κοντά και μεγαλώνουν μαζί, τόσο η δέσμευση τους αυξάνει. Σε κάθε περίπτωση, η έννοια της δέσμευσης εμπεριέχει ένα είδος σεβασμού και αποφασιστικότητας για τη συνέχιση της σχέσης μπροστά σε οποιαδήποτε δυσκολία ή πρόκληση (Johnson,1982). Ο Kelley(1983) υποστήριξε ότι ο όρος δέσμευση αναφέρεται σε πράξεις, διεργασίες, καταστάσεις και διαθέσεις, ενώ οι Michaels, Acock και Edwards(1986) ορίζουν τη δέσμευση μέσα από την επιθυμία και το σκοπό του ατόμου να διατηρήσει και όχι να δώσει τέλος στη σχέση.

Καθώς λοιπόν η δέσμευση έχει ήδη προταθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, ουσιαστικά συνδέεται με τη συνέχιση της στενής διαπροσωπικής σχέσης, στην οποία οι σύντροφοι γίνονται πιο αλληλεξαρτώμενοι μεταξύ τους, με στόχο την ολοκλήρωση τους. Επίσης, η δέσμευση προέρχεται από τη θεωρία της κοινωνικής ανταλλαγής (Thibaut&Kelley,1959)σύμφωνα με την οποία, η αλληλεπίδραση μεταξύ των συντρόφων αποτελεί τη βάση για τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Αυτές οι αλληλεπιδράσεις είναι της μορφής ανταμοιβές-κόστη. Αν οι σύντροφοι βασίζονται στις σχέσεις τους για την απόκτηση των ανταμοιβών τους και την πραγμάτωση των αναγκών τους, τότε τα άτομα αυτά εξαρτώνται από τη σχέση τους(Rusbult&Buunk,1993).Σε αυτό το πλαίσιο, η Rusbult (1980) υποστηρίζει πως αυτό το αίσθημα της εξάρτησης μπορεί να αποδοθεί καλύτερα, ως δέσμευση.

Σύμφωνα με το μοντέλο της επένδυσης, η δέσμευση στη σχέση αντιπροσωπεύει ένα μακροπρόθεσμο προσανατολισμό, που εμπεριέχει την επιθυμία

του συντρόφου για τη διατήρηση της σχέσης(Rusbult,1980.Rusbult, Drigotas&Verette,1994). Με βάση αυτό το μοντέλο, η δέσμευση είναι μία λειτουργία που συνδέεται με την ικανοποίηση στη σχέση, τη διαθεσιμότητα των εναλλακτικών επιλογών και το μέγεθος της επένδυσης. Πιο συγκεκριμένα, η δέσμευση αυξάνει όσο αυξάνει η ικανοποίηση, συνδέεται με τα υψηλότερα επίπεδα επένδυσης και με τη μείωση της ποιότητας των εναλλακτικών(Rusbult,1980).Πολλές έρευνες έχουν αναδείξει την ισχυρή θετική συσχέτιση ανάμεσα στη σχεσιακή ικανοποίηση και τη δέσμευση (Fletcher,Simpson&Thomas,2000).Οι σύντροφοι δεσμεύονται περισσότερο όταν υπάρχει ικανοποίηση στη σχέση, η οποία αυξάνεται ανάλογα με τη συναισθηματική ή άλλου είδους αμοιβή που παίρνουν μέσα στη σχέση. Τα ζευγάρια που αναφέρουν περισσότερη ικανοποίηση στη σχέση τους έχουν υψηλή δέσμευση, και είναι πιο πιθανό, πως εμπλέκονται σε συμπεριφορές που προάγουν την ποιότητα της σχέσης(Rusbult et al.,1998).

Το μοντέλο της Rusbult βασίζεται στις αρχές της θεωρίας της αλληλεξάρτησης, όπου η εξάρτηση μεταξύ των συντρόφων αποτελεί κεντρική έννοια στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις(Kelley&Thibaut,1978).Η δέσμευση δηλαδή αναδύεται ως συνέπεια μιας αυξανόμενης εξάρτησης. Αρχικά, οι σύντροφοι γίνονται εξαρτώμενοι στο βαθμό που απολαμβάνουν υψηλή ικανοποίηση. Το επίπεδο ικανοποίησης αυξάνεται στο βαθμό που η σχέση καλύπτει τις πιο σημαντικές ανάγκες, όπως η ανάγκη του ανήκειν, της συντροφικότητας, της ασφάλειας, της οικειότητας και της σεξουαλικότητας. Επίσης, η εξάρτηση επηρεάζεται από την ποιότητα των διαθέσιμων εναλλακτικών. Η ποιότητα των εναλλακτικών περιγράφει την αντιληπτή επιθυμητότητα για εναλλακτικές επιλογές που καλύπτονται εκτός της σχέσης. Επομένως, η θεωρία της αλληλεξάρτησης προτείνει πως η εξάρτηση είναι σημαντικότερη, όταν οι σύντροφοι εμμένουν στη σχέση τους, όπου το επίπεδο

ικανοποίησης είναι υψηλό και θέλουν να παραμείνουν σε αυτό, και επίσης οι εναλλακτικές είναι φτωχές (Rusbult, Coolsen, Kirchner&Clarke,2006).

Το επίπεδο της δέσμευσης, που έχει οριστεί ως η πρόθεση των συντρόφων να μείνουν στη σχέση, εμπεριέχει επίσης αισθήματα ψυχολογικής προσκόλλησης σε αυτήν. Υποδηλώνει κατά αυτόν τον τρόπο μία σχεσιακή ταυτότητα με το αίσθημα του «εμείς». Όσο οι σύντροφοι γίνονται ολοένα και πιο εξαρτημένοι, τόσο περισσότερο τείνουν να αναπτύσσουν μία ισχυρή δέσμευση. Μία δέσμευση, που έχει επίσης την έννοια της αφοσίωσης, θεμελιώνεται στη βάση της εξάρτησης μεταξύ των συντρόφων, και ως ψυχολογική εμπειρία, αυτή η δέσμευση επηρεάζει άμεσα την καθημερινή συμπεριφορά, που εκδηλώνεται εντός της στενής διαπροσωπικής σχέσης, συμπεριλαμβανομένων των αποφάσεων των συντρόφων να παραμείνουν σε αυτήν (Rusbult, Martz &Agnew, 1998).

Σύμφωνα με το μοντέλο της επένδυσης, οι σύντροφοι που κινητοποιούνται με συμπεριφορές διατήρησης της σχέσης, επικοινωνούν και εκφράζουν αντίστοιχα και τη δέσμευση στη σχέση τους. Ο κάθε σύντροφος αντιλαμβάνεται τις προσπάθειες σχεσιακής διατήρησης ως προσπάθειες, πράξεις ενίσχυσης της σχέσης του με τον σύντροφο(Rusbult &Buunk,1993).Οι Canary και Stafford(1993) διαπίστωσαν πως οι διαβεβαιώσεις, ως στρατηγική διατήρησης των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, παρουσιάζουν μία πολύ δυνατή σύνδεση με τη δέσμευση στη σχέση. Ομοίως, οι Weigel, Ballard –Reisch(1999) διαπίστωσαν, πως οι ατομικές και οι από κοινού αντιλήψεις των συντρόφων για τις συμπεριφορές διατήρησης προέβλεπαν την αγάπη και τη δέσμευση στη σχέση τους. Σε πιο πρόσφατες έρευνες, βρέθηκε πως η θετικότητα και οι διαβεβαιώσεις συσχετίζονται συστηματικά με τη δέσμευση(Stafford, Dainton & Haas, 2000.Dainton & Stafford,2000).Επίσης η

ανοιχτοσύνη έχει βρεθεί σε έρευνες πως συσχετίζεται θετικά με την αγάπη και τη δέσμευση (Weigel, Ballard – Reisch, 1999).

Σκοπός της παρούσας έρευνας

Η ανάπτυξη των σταθερών διαπροσωπικών σχέσεων μπορεί να είναι μία πολύ επιθυμητή φάση, αλλά η συντήρηση και η διατήρηση μίας μακροχρόνιας ικανοποιητικής σχέσης είναι ακόμη πιο ενδιαφέρουσα και σημαντική, στην ευημερία της σχέσης αυτής. Παρόλο που υπάρχουν πολλές φυγόκεντρες δυνάμεις που ωθούν τα ζευγάρια στο να χωρίζουν, στην παρούσα έρευνα το ενδιαφέρον μας εστιάζεται στους παράγοντες που κρατούν τα ζευγάρια ενωμένα, και στο πως τελικά κινητοποιούνται οι σύντροφοι, ώστε να διατηρήσουν τη σχέση τους και να δεσμευτούν σ' αυτήν, στο πέρασμα του χρόνου.

Συγκεκριμένα, στο θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας μας μελετώνται η αντιληπτή ισοτιμία και η σεξουαλική ικανοποίηση των συντρόφων, ως μεταβλητές με σημαντική επίδραση στη σφαιρική σχεσιακή ικανοποίηση. Είναι άλλωστε γνωστό από τη θεωρία πως η ισοτιμία δημιουργεί γενική ικανοποίηση στη στενή διαπροσωπική σχέση και ειδικότερα σεξουαλική ικανοποίηση (Hatfield et al.,1982).Με βάση την τυπολογία των πέντε στρατηγικών διατήρησης των Stafford και Canary(1991),διερευνάται πως οι σύντροφοι σε ικανοποιητικές σχέσεις κινητοποιούνται με επικοινωνιακές συμπεριφορές διατήρησης και δεσμεύονται στις σχέσεις αυτές.

Ενώ έχει μελετηθεί η σχέση της δέσμευσης με τη σχεσιακή διατήρηση, και πιο εκτενώς έχει διερευνηθεί η σχέση της διατήρησης των στενών διαπροσωπικών σχέσεων με την ισοτιμία (Canary&Stafford,1991,1992.Stafford&Canary,2006), δεν έχει εξετασθεί στο πλαίσιο αυτό και ο ρόλος που μπορεί να παίζει η σεξουαλική ικανοποίηση. Η σεξουαλική ικανοποίηση αποτελεί βαρόμετρο για τη διατήρηση και

την ποιότητα των σχέσεων. Το σεξ μπορεί να θεωρηθεί ως ένα από τα πιο σημαντικά αγαθά, που ανταλλάσσονται στη στενή διαπροσωπική σχέση. Οι σύντροφοι ανταλλάσσουν ποικιλία πόρων στις σχέσεις τους, αλλά η αγάπη και το σεξ θεωρούνται μοναδικής, υψηλής αξίας ανταλλακτικά αγαθά (Foa&Foa,1980). Οι σύντροφοι, που είναι σεξουαλικά ικανοποιημένοι, αναφέρουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης και σε άλλες διαστάσεις της στενής διαπροσωπικής σχέσης τους.

Ερευνητικό ερώτημα και στόχος

Στην παρούσα έρευνα, θα ελεγχθεί η εμπειρική ισχύς του προτεινόμενου δομικού μοντέλου, που συγκροτείται από τις εξής μεταβλητές: ισοτιμία, σεξουαλική ικανοποίηση, γενική ικανοποίηση, στρατηγικές διατήρησης και δέσμευση στο γάμο και σε άλλες επίσημες σταθερές ερωτικές σχέσεις. Το ερευνητικό μας ερώτημα είναι κατά πόσον η δέσμευση στη σταθερή ερωτική σχέση μπορεί να ερμηνευτεί επαρκώς από το σχεσιακό στάτους(θεσμική σχέση), την ισοτιμία, τις ικανοποιήσεις(σφαιρική και σεξουαλική) και από τις στρατηγικές διατήρησης.

Πιο αναλυτικά, ο στόχος της έρευνας αυτής είναι να μελετήσει, στις έγγαμου τύπου σχέσεις, τη σύνδεση της ισοτιμίας και σεξουαλικής ικανοποίησης με τη σφαιρική σχεσιακή ικανοποίηση και της σφαιρικής ικανοποίησης με τη δέσμευση, μέσω των στρατηγικών σχεσιακής διατήρησης.

Μεθοδολογία

Δημογραφικά στοιχεία-Συμμετέχοντες

Οι ερωτήσεις των δημογραφικών στοιχείων περιορίστηκαν στις απολύτως απαραίτητες πληροφορίες για τον κάθε συμμετέχοντα, για τον ερωτικό σύντροφο, καθώς και για το πόσο χρόνο μετρά η σχέση τους. Οι ερωτήσεις αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, την εκπαίδευση, την κύρια απασχόληση, τον τόπο κατοικίας, το εισόδημα και την οικογενειακή κατάσταση του συμμετέχοντα. Επίσης αφορούσαν το φύλο και την ηλικία του ερωτικού συντρόφου του συμμετέχοντα.

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν αρχικά 270 άνδρες και γυναίκες. Το τελικό δείγμα της έρευνας μας αφορά 234 άνδρες και γυναίκες. Δεν συμπεριλήφθηκαν στην ανάλυση των δεδομένων 36 ερωτηματολόγια, είτε διότι κάποια ερωτηματολόγια ήταν ελλιπώς συμπληρωμένα, είτε διότι στην παρούσα φάση οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως είχαν μόλις τερματίσει κάποια σχέση τους ή η νέα σχέση κάποιων άλλων μετρούσε ελάχιστους μήνες. Βασική προϋπόθεση για τη συμμετοχή των ατόμων στη συγκεκριμένη έρευνα ήταν η τωρινή τους σχέση να μετρά τουλάχιστον 12 μήνες. Ο περιορισμός υπήρξε, καθώς στόχος της έρευνας αποτελούσε η ερμηνεία τη δέσμευσης στις σταθερές ερωτικές σχέσεις, μέσω της διατήρησης στη διάρκεια του χρόνου, όπου ο βαθμός δέσμευσης της σχέσης μπορεί να είναι ακόμα μεγαλύτερος στο γάμο και σε άλλη επίσημη σχέση σε σύγκριση με μία ανεπίσημη σχέση.

Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν άνδρες και γυναίκες, ηλικίας από 18 έως 65 ετών. Ο Μ.Ο ηλικίας των συμμετεχόντων είναι 36,91 έτη (SD=10,96). Επίσης ο Μ.Ο ηλικίας των ερωτικών συντρόφων των συμμετεχόντων είναι 36,80 έτη (SD=11,30). Αναφορικά με το φύλο τους, οι 109 συμμετέχοντες είναι άνδρες(46,6%) και 125 γυναίκες (53,4%) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο της έρευνας. Ο Μ.Ο χρονικής

διάρκειας της στενής διαπροσωπικής σχέσης των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι 8,72 έτη (SD=8,94).

Ως προς τον τύπο της σχέσης, 99 συμμετέχοντες(42,3%) δήλωσαν πως είναι σε σχέση γάμου ή άλλη επίσημη σχέση και 135 συμμετέχοντες δήλωσαν πως είναι σε ανεπίσημη σχέση. Αναφορικά με το επίπεδο εκπαίδευσης, 4 συμμετέχοντες(1,7%) είχαν 9 έτη υποχρεωτικής εκπαίδευσης,101 συμμετέχοντες (43,1%) είχαν ολοκληρώσει το λύκειο και τη μεταλυκειακή επαγγελματική εκπαίδευση,113 συμμετέχοντες (48,3%) είχαν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση,14 συμμετέχοντες (6%) είχαν ολοκληρώσει μεταπτυχιακές σπουδές και 2 συμμετέχοντες(0,9%) είχαν διδακτορικό. Ως προς την επαγγελματική ιδιότητα των συμμετεχόντων, 69 συμμετέχοντες (29,5%) ανέφεραν πως είναι δημόσιοι υπάλληλοι, 71 (30.3%) είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι, 23 (9,8%) εργάζονται ως ελεύθεροι επαγγελματίες, 4 (1,7%) είναι συνταξιούχοι, 6 (2,6%) ανέφεραν οικιακά, 43(18,4%) είναι φοιτητές και 18 (7,7%)είναι άνεργοι.

Αναφορικά με τον τόπο κατοικίας, 223 συμμετέχοντες(95,3%) δήλωσαν πως διαμένουν στην Αθήνα και 11(4,7%)συμμετέχοντες δήλωσαν πως κατοικούν σε άλλες επαρχιακές πόλεις της Ελλάδας. Ως προς τη διάσταση του μηνιαίου εισοδήματος, 74 (31,6%) συμμετέχοντες ανέφεραν πως έχουν μηνιαίο εισόδημα ως 500 ευρώ, 85(36,3%) συμμετέχοντες ανέφεραν πως έχουν μηνιαίο εισόδημα από 501 -1000 ευρώ και 60(25,6%) ανέφεραν πως έχουν μηνιαίο εισόδημα άνω των 1000 ευρώ.

Διαδικασία και Εργαλεία έρευνας

Στην παρούσα έρευνα ερευνήθηκαν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά των σταθερών διαπροσωπικών σχέσεων έχοντας επιλέξει να μελετήσουμε τις εξής μεταβλητές: την

αντιληπτή ισοτιμία, τη γενική ικανοποίηση, τη σεξουαλική ικανοποίηση, τις στρατηγικές διατήρησης και τη δέσμευση στο γάμο και σε άλλη επίσημη σχέση.

Το ερωτηματολόγιο συντάχθηκε και χορηγήθηκε έντυπα στη διάρκεια τριών μηνών, από Σεπτέμβριο έως και Νοέμβριο 2017, όπου οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν ατομικά από την ερευνήτρια κυρίως σε χώρους εργασίας και σε χώρους αναψυχής. Για την προσέγγιση τους χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της χιονοστιβάδας. Κάποια ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν και σε φοιτητές-φοιτήτριες, σε χώρους του Παντείου Πανεπιστημίου. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου γινόταν επιτόπου και ατομικά, με τη διακριτική παρουσία της ερευνήτριας και δεν διαρκούσε πάνω από 20 λεπτά.

Η πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου ήταν ενημερωτική και δηλωνόταν η ταυτότητα της έρευνας, η οποία περιγραφόταν ως « έρευνα για τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις». Στους συμμετέχοντες, τονιζόταν πως σκοπός της έρευνας αποτελούσε η μελέτη και η κατανόηση των ερωτικών σχέσεων, χωρίς να δίνονται ιδιαίτερες λεπτομέρειες. Τα άτομα καλούνταν να απαντήσουν στις ερωτήσεις εθελοντικά, ειλικρινά και ανώνυμα, χωρίς να ξεφυλλίζουν το ερωτηματολόγιο και διευκρινιζόταν πως δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Έπονταν οι ερωτήσεις με τα δημογραφικά στοιχεία. Στη συνέχεια συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο της ισοτιμίας, της γενικής ικανοποίησης, της σεξουαλικής ικανοποίησης, των στρατηγικών διατήρησης και της δέσμευσης. Η σειρά με την οποία χορηγήθηκαν τα ερωτηματολόγια δεν ήταν ίδια σε όλους τους συμμετέχοντες, όπως παρουσιάζεται στο Παράρτημα, αλλά αντισταθμίστηκε η σειρά χορήγησης του πρωτοκόλλου, σε τέσσερις διαφορετικές σειρές.

Τα εργαλεία της έρευνας ήταν πέντε ερωτηματολόγια (Παράρτημα), τα οποία μεταφράστηκαν και προσαρμόστηκαν για να περιλαμβάνουν τις μετρήσεις των

προαναφερόμενων μεταβλητών. 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).

.Ακολουθήθηκε η διαδικασία της μετάφρασης και επαναμετάφρασης με φοιτητές, αγγλόφωνου κολλεγίου, που είχαν την αγγλική ως μητρικής τους γλώσσα.

Ισοτιμία: Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο(Παράρτημα, Πίνακας Α1), που αφορούσε την αντιληπτή ισοτιμία στη σχέση, και είναι το *Global Measure of Equity/Inequity*(Hatfield,1978), όπου οι συμμετέχοντες καλούνταν να επιλέξουν μία από τις επτά προτάσεις οι οποίες κυμαίνονται από το « *ο/η σύντροφος μου είναι πολύ πιο ευνοημένος/η από μένα*» έως «*εγώ είμαι πολύ πιο ευνοημένος/η από την /τον σύντροφο μου*»

Σεξουαλική ικανοποίηση: Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο (Παράρτημα, Πίνακας Α5), το οποίο αφορούσε τη μέτρηση της μεταβλητής της σεξουαλικής ικανοποίησης, και είναι το Ερωτηματολόγιο του Μοντέλου Διαπροσωπικής Ανταλλαγής για τη Σεξουαλική Ικανοποίηση(*Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction Questionnaire, Byers,1999*). Το *Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction Questionnaire* είναι μια μπαταρία η οποία αποτελείται συνολικά από τέσσερα ερωτηματολόγια. Εμείς χρησιμοποιήσαμε το ένα από αυτά: το “*Rewards and Costs checklist*”. Στην πρωτότυπη έκδοση, ο ερωτώμενος αναφέρει το επίπεδο ανταμοιβής και κόστους σε μια 9βάθμια κλίμακα (όπου το ένα άκρο αντιστοιχεί στο *καμία ανταμοιβή* και το άλλο στο *απόλυτη ανταμοιβή*) για τις 46 προτάσεις του ερωτηματολογίου. Εμείς δεν χρησιμοποιήσαμε κόστος και όφελος, αλλά επίπεδο –βαθμό σεξουαλικής ικανοποίησης, μετατρέποντας την 9βμια σε 5βμια κλίμακα. Οι προτάσεις αφορούσαν το βαθμό σεξουαλικής ικανοποίησης που

λαμβάνει ο κάθε σύντροφος π.χ «από το επίπεδο τρυφερότητας », «από τη συχνότητα των σεξουαλικών του επαφών», «από το να επικοινωνεί με το σύντροφο του ότι έλαβε ικανοποίηση από τη σεξουαλική επαφή». Το εύρος των απαντήσεων που θα μπορούσε να δώσει ένας συμμετέχων κυμαίνεται από το 1 (ελάχιστος βαθμός ικανοποίησης) έως το 5 (μέγιστος βαθμός ικανοποίησης). Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας (Cronbach alpha) που προέκυψε, κρίνεται απόλυτα ικανοποιητικός, καθώς ισούται με $\alpha=.96$

Γενική ικανοποίηση: για τη μέτρηση της σφαιρικής, γενικής ικανοποίησης στη σχέση χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο εκτίμησης της ικανοποίησης από τη σχέση (Hendrick,1988) που αποτελείται από επτά προτάσεις(Παράρτημα, Πίνακας Α2). Κάποιες από τις προτάσεις που περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο είναι: «πόσο καλά ανταποκρίνεται ο/η σύντροφος σας στις ανάγκες σας», « γενικά, πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τη σχέση σας». Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων, ως προς το βαθμό γενικής ικανοποίησης, δίνονταν βάσει μιας 5βάθμιας κλίμακας, που κυμαίνονταν από το 1(καθόλου) έως το 5(πάρα πολύ).Οι δύο από τις επτά ερωτήσεις είχαν αντίστροφη κωδικοποίηση. Συγκεκριμένα, πρόκειται για τις ερωτήσεις-προτάσεις: «πόσο συχνά εύχεστε να μην είχατε εμπλακεί σε αυτήν τη σχέση» και «πόσα προβλήματα υπάρχουν στη σχέση σας». Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας (Cronbach alpha) που προέκυψε, ισούται με $\alpha=.89$

Διατήρηση: για τη μεταβλητή της διατήρησης των στενών διαπροσωπικών σχέσεων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο(Παράρτημα, ΠίνακαςΑ3) Μέτρησης Σχεσιακής Διατήρησης (Relational Maintenance Strategies Measurement, RMSM,Stafford&Canary, 1991.Canary&Stafford,1992).

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, συνολικά περιλαμβάνει 24 προτάσεις για τις πέντε στρατηγικές διατήρησης. Πιο συγκεκριμένα στη θετικότητα αναφέρονται 10 προτάσεις, όπως «παρουσιάζω τον εαυτό μου ως

χαρούμενο και θετικό», με δείκτη Cronbach alpha $\alpha=.79$. Η ανοιχτοσύνη περιλαμβάνει 6 προτάσεις, όπως «*Λέω πως αισθάνομαι για τη σχέση μας,*» με δείκτη (Cronbach alpha) $\alpha=.86$. Οι διαβεβαιώσεις περιλαμβάνουν 4 προτάσεις, όπως «*Υπονοώ πως η σχέση μας έχει μέλλον,*» με δείκτη (Cronbach alpha) $\alpha=.78$. Το μοίρασμα περιλαμβάνει 2 προτάσεις, όπως «*Βοηθώ ισότιμα τις εργασίες που πρέπει να γίνουν,*» με δείκτη $r=.65$. Το κοινωνικό δίκτυο περιλαμβάνει προτάσεις, όπως «*Μου αρέσει να περνώ χρόνο με τους φίλους μας,*» με δείκτη $r=.83$. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων δίνονται βάσει πενταβάθμιας κλίμακας, όπου το 1 αντιστοιχεί «ποτέ» έως το 5 «πάντοτε».

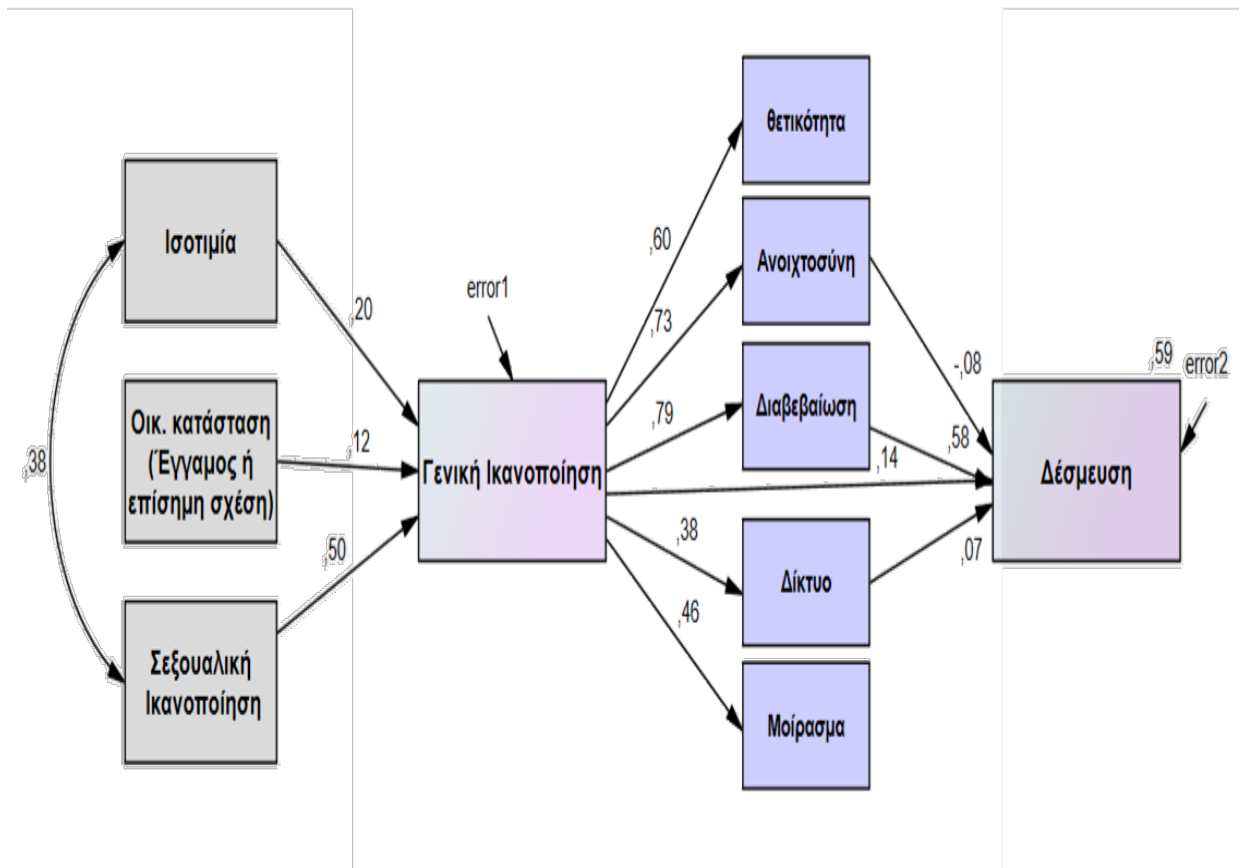
Δέσμευση: για τη μέτρηση της Δέσμευσης στη σχέση χρησιμοποιήθηκε το υποερωτηματολόγιο Δέσμευσης στη σχέση, το οποίο αποτελεί μέρος του Ερωτηματολογίου του Μοντέλου Επένδυσης στη Σχέση (*Investment Model Scale, Rusbult et al., 1998*). Το υποερωτηματολόγιο αυτό (Παράρτημα, Πίνακας Α4) αποτελείται από 15 προτάσεις, όπως «*θέλω η σχέση μας να διαρκέσει για μακρύ χρονικό διάστημα,*», «*είμαι δεσμευμένος/η να διατηρήσω τη σχέση μου με την/τον σύντροφο μου*» και οι απαντήσεις των συμμετεχόντων δίνονται βάσει 5-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert, διαφωνίας-συμφωνίας, όπου το 1 αντιστοιχεί «δεν συμφωνώ καθόλου» έως το 5 «συμφωνώ απόλυτα». Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας (Cronbach alpha) που προέκυψε κρίνεται απόλυτα ικανοποιητικός, καθώς ισούται με $\alpha=.94$

Αποτελέσματα

Μοντέλο ανάλυσης διαδρομών για τη διερεύνηση των παρατηρούμενων μεταβλητών που συνδέονται με την Δέσμευση στη σταθερή ερωτική σχέση:

Το μοντέλο ανάλυσης διαδρομών της παρούσας έρευνας περιλαμβάνει όλες τις πιθανές συσχετίσεις μεταξύ των ανεξάρτητων και εξαρτημένης μεταβλητής(Δέσμευσης),και θεωρούμε ότι μπορεί να περιγράψει ικανοποιητικά το προτεινόμενο θεωρητικό μοντέλο, αναφορικά με την Ισοτιμία, Σεξουαλική Ικανοποίηση, σφαιρική Ικανοποίηση στις έγγαμες και άλλες επίσημες σχέσεις, καθώς αυτές οι μεταβλητές συνδέονται με την ερμηνεία της Δέσμευσης στις σχέσεις αυτές. Η Γενική Ικανοποίηση συμβάλλει στη μεταβλητότητα και ερμηνεία της Δέσμευσης είτε άμεσα είτε έμμεσα μέσω συγκεκριμένων στρατηγικών σχεσιακής διατήρησης.

Η εφαρμογή του μοντέλου στα δεδομένα του δείγματος(N=234) έγινε με τη χρήση του στατιστικού λογισμικού AMOSv21 και πρώτα ελέγχθηκε η εγκυρότητα των συντελεστών του. Από τη διαδικασία του ελέγχου βρέθηκε ότι οι δύο ανεξάρτητες μεταβλητές “Θετικότητα” και “Μοίρασμα” δεν είναι στατιστικά σημαντικές στην ερμηνεία της Δέσμευσης, γι’ αυτό εξαιρέθηκαν από την ανάλυση και η διαδικασία επαναλήφθηκε. Το τελικό μοντέλο Ανάλυσης Διαδρομών που προέκυψε(**Διάγραμμα 1**), περιλαμβάνει μόνο τις στατιστικά σημαντικές άμεσες και έμμεσες συσχετίσεις (διαδρομές) των ανεξάρτητων μεταβλητών, οι οποίες ερμηνεύουν το 59% της εξαρτημένης μεταβλητής(Δέσμευση) στη στενή διαπροσωπική σχέση.



Διάγραμμα 1. Μοντέλο Ανάλυσης Διαδρομών για την ερμηνεία της Δέσμευσης στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Τυποποιημένες τιμές των στατιστικά σημαντικών συντελεστών του Μοντέλου Ανάλυσης Διαδρομών για τη μελέτη των παραγόντων που συνδέονται με τη Δέσμευση στη σταθερή ερωτική σχέση.

Επιπλέον το τελικό μοντέλο Ανάλυσης Διαδρομών που προέκυψε, εμφανίζει πολύ ικανοποιητική προσαρμογή στα εμπειρικά δεδομένα, όπως φαίνεται και από τα στοιχεία του **Πίνακα 1** όπου παρουσιάζονται οι τιμές των δεικτών καλής προσαρμογής. Συγκεκριμένα, ο χ^2 έλεγχος καλής προσαρμογής υποδεικνύει την καλή προσαρμογή του τελικού μοντέλου ($\chi^2=25,43$, $p>0,05$ και $\chi^2/\beta.ε=1,49<3$), που επιβεβαιώνεται επιπλέον και από τις τιμές των υπολοίπων μέτρων καλής προσαρμογής¹, οι οποίες βρέθηκαν μεγαλύτερες των αποδεκτών ορίων (NFI=0,973, CFI= 0,991, TLI=0,975, RMSEA=0,046). Συγκεκριμένα, για τον Κανονικοποιημένο Δείκτη Προσαρμογής NFI, για το Συγκριτικό Δείκτη Προσαρμογής CFI και για το Δείκτη Tucker-Lewis, οι επιθυμητές τιμές είναι 0,90 ή μεγαλύτερες. Επίσης, οι τιμές της ρίζας του Μέσου Τετραγωνικού Σφάλματος Προσέγγισης RMSEA μικρότερες ή ίσες του 0,05 συνδέονται με καλή προσαρμογή του μοντέλου.

Πίνακας 1. Έλεγχος καλής προσαρμογής του τελικού μοντέλου ανάλυσης διαδρομών

		Επίπεδο			
		χ^2	$\beta.ε.$	σημαντικότητας	$\chi^2/\beta.ε.$
χ^2 έλεγχος καλής προσαρμογής		25,430e	17	0,85	1,49
Συγκριτικοί Δείκτες Προσαρμογής		NFI	CFI	TLI	RMSEA
	Τελικό μοντέλο	,973	,991	,975	,046
	Πλήρες Μοντέλο	1,000	1,000		
	Μοντέλο Ανεξαρτησίας	,000	,000	,000	,000

¹ Τα μέτρα αυτά στηρίζονται στη σύγκριση του προτεινόμενου θεωρητικού μοντέλου με ένα πληρέστερο μοντέλο το ονομαζόμενο κορεσμένο μοντέλο (saturated model) ή με ένα ελλιπέστερο το οποίο ονομάζεται μοντέλο ανεξαρτησίας (independent model). Το κορεσμένο μοντέλο περιέχει όλες τις δυνατές άμεσες, έμμεσες επιδράσεις και αλληλεπιδράσεις των ανεξάρτητων μεταβλητών στην εξαρτημένη μεταβλητή, γι' αυτό και θεωρείται ως το τέλειο (ή το πληρέστερο δυνατό) μοντέλο. Το μοντέλο ανεξαρτησίας, αντίθετα, θεωρεί ότι όλες οι συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών είναι μη-δενικές και, επομένως, το μοντέλο περιλαμβάνει μόνο το διάλυμα των σταθερών όρων (Byrne, 2001)

Συσχετίσεις της Ισοτιμίας με τη σεξουαλική Ικανοποίηση, στις έγγαμου τύπου σχέσεις, όπως προέκυψαν από την ανάλυση Διαδρομών και αποτυπώνονται σχηματικά στο Διάγραμμα 1 :

Η Σεξουαλική Ικανοποίηση ασκεί την ισχυρότερη θετική επίδραση στη Γενική Ικανοποίηση (τιμή τυποποιημένου συντελεστή=0,50, $p<0,001$), υπό την έννοια ότι υψηλή Σεξουαλική Ικανοποίηση συνδέεται με υψηλή Γενική Ικανοποίηση στη σχέση. Η Ισοτιμία συνδέεται επίσης με τη Γενική Ικανοποίηση(ττσ=0,20, $p<0,001$), και ασκεί τη δεύτερη ισχυρότερη άμεση θετική επίδραση στη Γενική Ικανοποίηση. Ακόμα, η Ισοτιμία και η Σεξουαλική Ικανοποίηση προκύπτει, ότι ασκούν και ενδιάμεση επίδραση στη Γενική Ικανοποίηση στις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς αλληλοσυσχετίζονται. Η ενδιάμεση αυτή επίδραση είναι επίσης θετική (ττσ= 0,38, $p<0,001$), υπό την έννοια ότι η Ισοτιμία σε μία σχέση συνδέεται με υψηλότερα ποσοστά Σεξουαλικής Ικανοποίησης.

Η Οικογενειακή Κατάσταση επιδρά επίσης άμεσα και θετικά (ττσ= 0,12, $p<0,05$) στη Γενική Ικανοποίηση, υπό την έννοια ότι οι έγγαμοι και όσοι έχουν άλλη επίσημη σταθερή σχέση εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά Γενικής Ικανοποίησης, από τους άγαμους σε ανεπίσημη σχέση .

Συσχετίσεις της Γενικής Ικανοποίησης με τη Δέσμευση, στις έγγαμου τύπου σχέσεις, όπως προέκυψαν από την ανάλυση διαδρομών και αποτυπώνονται σχηματικά στο Διάγραμμα 1:

Η Γενική Ικανοποίηση συνδέεται άμεσα και θετικά με τη Δέσμευση(ττσ= 0,14, $p<0,05$) υπό την έννοια πως οι έγγαμοι και σε άλλη επίσης επίσημη σχέση σύντροφοι, όσο περισσότερο ικανοποιημένοι είναι στη σχέση τους τόσο υψηλότερη Δέσμευση αναμένεται να εμφανίζουν σε αυτήν.

Η Γενική Ικανοποίηση φάνηκε πως επιδρά και έμμεσα στη Δέσμευση, μέσω συγκεκριμένων στρατηγικών διατήρησης:

Η Γενική Ικανοποίηση ασκεί την ισχυρότερη θετική επίδραση στην στρατηγική των Διαβεβαιώσεων ($\tau\tau\sigma=0,79, p<0,001$) υπό την έννοια ότι οι σύντροφοι που εμφανίζονται ικανοποιημένοι στις έγγαμου τύπου σχέσεις τους, τείνουν να εφαρμόζουν περισσότερο τη στρατηγική των Διαβεβαιώσεων. Επίσης, η τελευταία αυτή στρατηγική φάνηκε, ότι ασκεί άμεση και θετική επίδραση ($\tau\tau\sigma=0,58, p<0,001$) στη Δέσμευση, υπό την έννοια, ότι όσοι σύντροφοι χρησιμοποιούν τη στρατηγική των Διαβεβαιώσεων στις διαπροσωπικές τους σχέσεις τείνουν αντίστοιχα να εμφανίζουν υψηλότερη Δέσμευση.

Προκύπτει ακόμη, ότι η Γενική Ικανοποίηση διαδραματίζει και έναν επιπλέον ενδιάμεσο ρόλο στην εξαρτημένη μεταβλητή (Δέσμευση) μέσω των στρατηγικών διατήρησης σχέσεων Ανοιχτοσύνη ($\tau\tau\sigma=0,73, p<0,001$) και Δίκτυο ($\tau\tau\sigma=0,38, p<0,001$), με τις οποίες συνδέεται άμεσα και θετικά. Οι σύντροφοι που είναι περισσότερο ικανοποιημένοι στις σταθερές ερωτικές σχέσεις τους φάνηκε ότι χρησιμοποιούν στη σχεσιακή διατήρηση, περισσότερο τη στρατηγική της Ανοιχτοσύνης και λιγότερο το Δίκτυο. Επιπλέον, οι δύο αυτές στρατηγικές έχουν άμεση συσχέτιση με τη Δέσμευση ως εξής: Το Δίκτυο ασκεί άμεση θετική επίδραση στην εξαρτημένη μεταβλητή Δέσμευση ($\tau\tau\sigma=0,07, p<0,10$) υπό την έννοια ότι η εφαρμογή μιας τέτοιας στρατηγικής αναμένεται να αυξήσει τη Δέσμευση στη σχέση. Αντίθετα, η Ανοιχτοσύνη είναι μια στρατηγική η οποία ασκεί άμεση αλλά αρνητική, και συγκριτικά μικρή σε σχέση με τις υπόλοιπες στρατηγικές, επίδραση στην εξαρτημένη μεταβλητή Δέσμευση ($\tau\tau\sigma=-0,08, p<0,10$). Επομένως, η εφαρμογή αυτής της στρατηγικής διατήρησης της σχέσης αναμένεται να μειώσει, έστω και λίγο, τη Δέσμευση στη σχέση.

Τέλος, η Γενική Ικανοποίηση συνδέεται επίσης άμεσα και θετικά με τη στρατηγική διατήρησης της σχέσης Θετικότητα ($\tau\tau\sigma= 0,60, p<0,001$) και, λιγότερο, με την στρατηγική Μοίρασμα ($\tau\tau\sigma= 0,46, p<0,001$). Οι δύο αυτές στρατηγικές όμως φαίνεται δεν ασκούν στατιστικά σημαντική επίδραση στη Δέσμευση.

Συζήτηση

Ως προς την ερμηνεία της δέσμευσης στη σχέση, φάνηκε στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, πως οι σύντροφοι δεσμεύονται στις έγγαμου τύπου σχέσεις, χρησιμοποιώντας περισσότερο τρεις συγκεκριμένες στρατηγικές διατήρησης, όταν αντιλαμβάνονται τις σχέσεις αυτές ως ισότιμες και ικανοποιητικές, σε σεξουαλικό και γενικό επίπεδο.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας έδειξαν ότι η σεξουαλική ικανοποίηση, σε επίσημες σχέσεις συμβίωσης, συνδέεται θετικά με τη γενική σχεσιακή ικανοποίηση των συντρόφων. Οι συμμετέχοντες που δήλωναν πως ήταν περισσότερο σεξουαλικά ικανοποιημένοι στο γάμο τους ή σε άλλη επίσημη σχέση τους, ήταν αυτοί που επίσης ανέφεραν υψηλά επίπεδα σχεσιακής ικανοποίησης. Η σεξουαλική ικανοποίηση των συντρόφων είναι ουσιαστική για τη σχέση, επιδρά σημαντικά στη γενική σχεσιακή ικανοποίηση στη διάρκεια της εξελικτικής πορείας της σχέσης τους. Η σεξουαλική ικανοποίηση στη στενή διαπροσωπική σχέση δεν είναι αποκομμένη από συμπεριφορές και αισθήματα σε άλλες πτυχές της σχέσης. Επίσης, η σεξουαλική έκφραση και ικανοποίηση μπορεί να θεωρηθεί ως πράξη ανταλλαγής, αυτοαποκάλυψης, οικειότητας, στοργής, αγάπης, αλληλεξάρτησης και πηγαίνει χέρι – χέρι με την καλή στενή διαπροσωπική σχέση.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συνδέονται συνεπώς με την προοπτική της ανταλλαγής (Rusbult,1983.Sprecher,1998), καθώς οι θετικές και ισορροπημένες σεξουαλικές ανταλλαγές συσχετίζονται με τη γενική ικανοποίηση και την επιθυμία να παραμείνουν οι σύντροφοι δεσμευμένοι στη σχέση. Η σεξουαλική ικανοποίηση εμπεριέχει ένα ιστορικό ανταλλαγών ανάμεσα στους συντρόφους, με το επίπεδο των σεξουαλικών ανταμοιβών να ξεπερνά τα σεξουαλικά κόστη και αυτή η

προσωπική σεξουαλική ευημερία να συμβάλει στη γενική σχεσιακή ικανοποίηση (Byers, Demmons & Lawrance, 1998).

Φαίνεται λοιπόν, πως ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της σεξουαλικής ικανοποίησης αφορά και το γενικό αίσθημα ικανοποίησης, στις μη σεξουαλικές πτυχές της σχέσης (Byers, 2005. Sprecher, 2002). Οι σύντροφοι που είναι περισσότερο ικανοποιημένοι με τη σεξουαλική τους ζωή, είναι επίσης ικανοποιημένοι με τη σχέση τους γενικά, και αυτό συμβαίνει σε παντρεμένα ζευγάρια και σε ζευγάρια σε άλλη επίσημη σταθερή σχέση (Regan, 2000. Sprecher, 2002). Πιο συγκεκριμένα, η σεξουαλική ικανοποίηση και άλλοι υποκειμενικοί δείκτες σεξουαλικότητας (σεξουαλική οικειότητα, έλξη) συνδέονται θετικά με δείκτες της ποιότητας της σχέσης, όπως είναι η γενική ικανοποίηση, η αγάπη (Sprecher & Regan, 1998. Hendrick & Hendrick, 2000), η δέσμευση και η πιθανότητα πως η σχέση θα παραμείνει σταθερή και θα διαρκέσει (Sprecher, 2002). Διαχρονικές έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί σε παντρεμένα ζευγάρια, και έχει μελετηθεί η επίδραση της σεξουαλικής ικανοποίησης στη γενική ποιότητα της σχέσης και κατ' επέκταση η συμβολή της, άμεσα ή έμμεσα στη σταθερότητα της σχέσης (Oggins et al., 1993. Edwards & Booth, 1994). Οι Cupach και Comstak (1990) μελέτησαν τη σεξουαλική επικοινωνία-έκφραση σε παντρεμένους φοιτητές, και βρήκαν πως η σεξουαλική επικοινωνία συσχετίστηκε θετικά με τη σεξουαλική ικανοποίηση και τη γενική ικανοποίηση. Επίσης, η Yeh και οι συνεργάτες της (2006), σε έρευνα τους για τη σύνδεση μεταξύ σεξουαλικής και γενικής ικανοποίησης σε παντρεμένα ζευγάρια, βρήκαν πως και για τους άνδρες και για τις γυναίκες, η σεξουαλική ικανοποίηση συνιστούσε σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για τη γενική ικανοποίηση στο γάμο και τη μειωμένη συζυγική αστάθεια.

Επίσης σημαντική, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας μας, είναι και η ισοτιμία η οποία λειτουργεί ως επιδραστική δύναμη στην ικανοποίηση των συντρόφων στις έγγαμου τύπου σχέσεις. Η ισοτιμία μεταξύ των ερωτικών συντρόφων, ως δίκαιη κατανομή των πολύτιμων αγαθών που προκύπτουν στη σχέση χάρη στις συνεισφορές, βρέθηκε πως παίζει βασικό ρόλο στη γενική σχεσιακή ικανοποίηση και επηρεάζει τη διατήρηση και τη μακροημέρευση της σχέσης. Η ισοτιμία λοιπόν συσχετίζεται θετικά με τη σφαιρική σχεσιακή ικανοποίηση, και οι άνθρωποι σε ισότιμες σχέσεις είναι πιο ικανοποιημένοι και εμπλέκονται σε δραστηριότητες που αποδίδουν ανταμοιβές προς τους συντρόφους τους (Sprecher,2001).

Επίσης, οι Stafford και Canary (2006) διαπίστωσαν σε έρευνες τους, πως οι πιο ικανοποιημένοι είναι οι σύντροφοι που θεωρούν τις σχέσεις τους δίκαιες και ισότιμες, ακολουθούμενοι απ' αυτούς που αναφέρουν πως είναι υπερωφελημένοι και στη συνέχεια, έπονται οι σύντροφοι που αναφέρουν πως είναι υποωφελημένοι. Οι Utne, Hatfield, Traupmann και Greenberg (1984) σε έρευνα τους, με δύο ξεχωριστές μετρήσεις για την ισοτιμία σε παντρεμένα ζευγάρια, βρήκαν πως η ισοτιμία συσχετίζεται σημαντικά με τη συζυγική ικανοποίηση. Επίσης, οι Canary και Dainton (2006) σε έρευνα τους για τη σχεσιακή διατήρηση, μελέτησαν την ισοτιμία από κοινού με την ικανοποίηση και βρήκαν πως και οι δύο αυτές μεταβλητές έχουν αθροιστικές επιδράσεις στις αυτοαναφερόμενες συμπεριφορές διατήρησης. Η ισοτιμία από μόνη της δεν παρέχει πλήρη εικόνα, ως προς το γιατί τα άτομα κινητοποιούνται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές σχεσιακής διατήρησης, και είναι ο συνδυασμός της ισοτιμίας με την ικανοποίηση που προβλέπει πιο δυναμικά συμπεριφορές διατήρησης απ' ότι η κάθε μία μεταβλητή μόνη της (Stafford&Canary,2006).

Στην έρευνα αυτή, η ισοτιμία πέραν της άμεσης θετικής επίδρασης στη γενική σχεσιακή ικανοποίηση, βρέθηκε πως στα παντρεμένα ζευγάρια και σε όσα είναι σε άλλη επίσημη σχέση, συσχετίζεται αμοιβαία με τη σεξουαλική ικανοποίηση. Όταν οι σύντροφοι αντιλαμβάνονται πως τα οφέλη που απολαμβάνουν από τη σχέση τους είναι σχετικά ισότιμα, αισθάνονται μεγαλύτερη σεξουαλική ικανοποίηση. Οι Hatfield et al.(1982) σε έρευνα τους, χωρίς να μετρούν σεξουαλική ικανοποίηση, έδειξαν πως τα άτομα που ένοιωθαν ισότιμα στη σχέση τους, ανέφεραν μεγαλύτερη σεξουαλική δραστηριότητα απ' ότι τα άτομα που ένοιωθαν ανισότιμα. Επίσης, στην ίδια έρευνα, τα ζευγάρια που αντιλαμβάνονταν τις σχέσεις ως ισότιμες και που μόλις είχαν υποβάλλει αίτηση γάμου, βρέθηκε πως αυτά ήταν πιο χαρούμενα με τη σχέση τους και με τη σεξουαλική τους ζωή (Hatfield, Greenberg, Traupmann & Lambert, 1982).

Η σύνδεση ανάμεσα στην ισοτιμία και τη σεξουαλική ικανοποίηση, βρέθηκε πως λειτουργεί και αντιστρόφως, καθώς η σεξουαλική ικανοποίηση μπορεί να επιδρά στην αντιληπτή ισοτιμία της σχέσης. Αν οι δύο σύντροφοι έχουν μία ικανοποιητική σεξουαλική ζωή, τότε μπορεί να συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο δίκαια και σε άλλους τομείς της σχέσης (Byers, 1999). Μία ικανοποιητική σεξουαλική ζωή μπορεί να βοηθήσει το σύντροφο, να παραβλέψει ή να αντισταθμίσει τις λιγότερο δίκαιες συμπεριφορές του συντρόφου του.

Επίσης, ένα άξιο προσοχής εύρημα, στην παρούσα έρευνα, αποτελεί η σύνδεση του σταδίου της στενής διαπροσωπικής σχέσης με την γενική σχεσιακή ικανοποίηση. Οι έγγαμοι και οι σύντροφοι σε επίσημη σχέση εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό ικανοποίησης συγκριτικά με τους άγαμους σε ανεπίσημες σχέσεις. Φαίνεται λοιπόν, πως ο γάμος συνιστά μία πολύ σημαντική πηγή για την ικανοποίηση στη στενή διαπροσωπική σχέση και γενικότερα στη ζωή. Σύμφωνα με τα ευρήματα πρόσφατης μελέτης, όπου εξετάστηκαν τα οφέλη του γάμου με

δεδομένα από 87 χώρες, βρέθηκε πως η ικανοποίηση δεν άλλαξε στα παντρεμένα ζευγάρια. Τα παντρεμένα άτομα παρέμειναν περισσότερο ικανοποιημένα με τη ζωή τους απ' ό,τι οι άγαμοι άνθρωποι. Επιπλέον, στην ίδια έρευνα βρέθηκε, ότι στις μεν αναπτυσσόμενες χώρες τα οφέλη του γάμου μειώθηκαν, χωρίς όμως οι έγγαμοι σύντροφοι να είναι λιγότεροι ικανοποιημένοι στη σχέση τους και, στις δε ανεπτυγμένες χώρες η ικανοποίηση στη ζωή αυξήθηκε στους άγαμους, χωρίς όμως να επηρεαστεί το υψηλό επίπεδο ικανοποίησης στα παντρεμένα άτομα (Mikucka, 2016).

Η ικανοποίηση από την ερωτική σχέση αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς δείκτες της ποιότητας των σχέσεων. Στην παρούσα μελέτη βρέθηκε, πως η γενική σχεσιακή ικανοποίηση των συντρόφων παίζει καθοριστικό ρόλο στη δέσμευση στη σταθερή ερωτική σχέση.

Η γενική σχεσιακή ικανοποίηση φάνηκε πως επιδρά άμεσα στη δέσμευση των συντρόφων στη σχέση τους. Όσο περισσότερη ικανοποίηση αισθάνονται οι σύντροφοι στις έγγαμου τύπου σχέσεις τους, τόσο περισσότερο δεσμεύονται στις σχέσεις αυτές. Σύμφωνα με τη θεωρία της αλληλεξάρτησης, με τη γενική σχεσιακή ικανοποίηση σε υψηλό επίπεδο, οι σύντροφοι βιώνουν θετικές εμπειρίες, και η εξάρτηση μεταξύ τους καθίσταται σημαντικότερη, καθώς θέλουν να μείνουν στη σχέση και αναπτύσσουν ισχυρή δέσμευση. Το επίπεδο της εξάρτησης περιγράφει, το βαθμό στον οποίο οι σύντροφοι χρειάζονται τη σχέση τους και, το βαθμό στον οποίο η προσωπική ευημερία τους επηρεάζεται από τη δέσμευση στη σχέση (Kelley & Thibaut, 1978). Η δέσμευση έχει επίσης και την έννοια της συμμαχίας που τίθεται στη βάση της εξάρτησης.

Σε μελέτες σχετικά με τη δέσμευση, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, ρητά ή άρρητα, κυριαρχεί η άποψη πως τα άτομα αποφασίζουν να μείνουν στη σχέση τους,

διότι είναι ικανοποιημένα με αυτήν (Berscheid & Reis, 1998). Επιπλέον, η ψυχολογική εμπειρία της δέσμευσης αντανακλά κάτι περισσότερο από τη βάση της εξάρτησης από την οποία εκκινεί: η δέσμευση είναι μία ψυχολογική κατάσταση, που άμεσα επηρεάζει την καθημερινή συμπεριφορά στις σχέσεις και, περιλαμβάνει την απόφαση-πρόθεση και επιθυμία των συντρόφων να μένουν στη σχέση τους (Rusbult, Coolsen, Kirchner & Clarke, 2006). Η ικανοποίηση και η δέσμευση στη σχέση συνιστούν δύο πολύ σημαντικές ποιοτικές μεταβλητές στην πρόβλεψη, γιατί κάποιιο γάμοι αποτυγχάνουν ενώ άλλοι όχι (Lewis & Spanier, 1979).

Η ικανοποίηση, ως κεντρική μεταβλητή των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι συνδέεται και έμμεσα με τη δέσμευση, μέσω συγκεκριμένων στρατηγικών σχεσιακής διατήρησης. Η σφαιρική ικανοποίηση συνιστά για τους συντρόφους τη γενική εικόνα της σχέσης τους (Dainton & Stafford, 2000) και, αποτελεί σημαντικό κίνητρο σχεσιακής διατήρησης γιατί, ανάλογα με το επίπεδό της, κινητοποιεί σε υιοθέτηση συγκεκριμένων στρατηγικών και σε περισσότερη ή λιγότερη χρήση τους.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας παρέχουν υποστήριξη στη θεωρητική πρόταση, ότι δηλαδή ο βαθμός στον οποίο οι σύντροφοι βιώνουν τη δέσμευση στη σχέση τους, συνδέεται με τη γενική ικανοποίηση, μέσω συγκεκριμένων στρατηγικών σχεσιακής διατήρησης. Πρόκειται για τις διαβεβαιώσεις, την ανοιχτοσύνη και το κοινωνικό δίκτυο. Αυτές οι τρεις στρατηγικές είναι που αναδύθηκαν στην παρούσα έρευνα, ως σημαντικοί παράγοντες στην ερμηνεία της προσωπικής δέσμευσης στη σταθερή ερωτική σχέση.

Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι η γενική ικανοποίηση συνδέεται άμεσα και θετικά με τη στρατηγική των διαβεβαιώσεων. Όσο περισσότερο ικανοποιημένοι είναι από τη σχέση τους οι σύντροφοι, τόσο περισσότερο δείχνουν την πίστη τους και την

αγάπη τους μέσω των διαβεβαιώσεων που δίνουν ο ένας στον άλλον. Άλλωστε, η διατήρηση είναι μία επικοινωνιακή διεργασία. Οι διαβεβαιώσεις μεταξύ των συντρόφων δηλώνουν την επιθυμία τους να παραμείνουν μαζί και τη θέληση να επενδύσουν ενέργεια και προσπάθεια για την επιτυχία της σχέσης (Canary & Stafford, 1992, 1994. Dainton, 2000). Η στρατηγική των διαβεβαιώσεων συμβαίνει καθώς οι σύντροφοι, που είναι σε μία ικανοποιητική και ανταποδοτική σχέση, δείχνουν αφοσίωση, εμπιστοσύνη και προσφέρουν στήριξη ο ένας στον άλλο, λέγοντας π.χ. «Είμαι εδώ για σένα».

Στην παρούσα έρευνα, οι διαβεβαιώσεις, ως επικοινωνιακή στρατηγική σχεσιακής διατήρησης, συσχετίζονται άμεσα και θετικά με τη δέσμευση στη σχέση. Φαίνεται πως οι σύντροφοι, όσο περισσότερο χρησιμοποιούν τις διαβεβαιώσεις στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις τους τόσο περισσότερο δεσμεύονται στις σχέσεις αυτές. Η επικοινωνία, μ' έναν τρόπο που υπονοεί την προσδοκία για το μέλλον της σχέσης και που δημιουργεί χαρούμενες και ευχάριστες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συντρόφων, φαίνεται πως επιδρά ευεργετικά στο βαθμό κατά τον οποίο τα άτομα θέλουν να παραμείνουν στη σχέση και να τη διατηρήσουν (Canary & Zelle, 2000). Όταν οι σύντροφοι χρησιμοποιούν τις διαβεβαιώσεις, δίνουν έμφαση στην πίστη τους ο ένας στον άλλον, μειώνουν την αβεβαιότητά τους και αυτή η στρατηγική διατήρησης δίνει μία αίσθηση στοργής, φροντίδας και προσμονής ενός σχεσιακού μέλλοντος, το οποίο μπορεί να λειτουργήσει κατά τρόπο υποστηρικτικό της εμπειρίας για υψηλή δέσμευση στη σχέση (Stafford & Canary, 1991. Weigel & Ballard-Reich, 1999).

Η επικοινωνιακή διεργασία των διαβεβαιώσεων διευκολύνει το αίσθημα της δέσμευσης στη σχέση και, οι Stafford και Canary (1991) σε έρευνα τους βρήκαν πως το 56% της μεταβλητότητας της δέσμευσης, μπορούσε να προβλεφθεί από τις

διαβεβαιώσεις, το κοινωνικό δίκτυο και το μοίρασμα. Σε μετέπειτα έρευνα τους, η Stafford και οι συνεργάτες τής (2000) θα διευρύνουν την κλίμακα των συμπεριφορών διατήρησης, και θα βρουν παρόμοια αποτελέσματα για τη σύνδεση μεταξύ των διαβεβαιώσεων και της δέσμευσης στη σχέση.

Επιπλέον, η γενική ικανοποίηση από τη στενή διαπροσωπική σχέση φάνηκε, στην παρούσα έρευνα, πως κινητοποιεί και τη στρατηγική του κοινωνικού δικτύου καθώς διαπιστώνεται θετική συσχέτιση μεταξύ αυτών των μεταβλητών. Οι σύντροφοι που αισθάνονται ικανοποίηση από το γάμο ή άλλη επίσημη σχέση τους, επίσης προσεγγίζουν και έρχονται σε επαφή με τους φίλους τους, τις οικογένειες τους και γενικότερα μοιράζονται το κοινωνικό τους δίκτυο. Τα ζευγάρια εντάσσονται σε ένα ενιαίο σύστημα κοινωνικού δικτύου που μπορεί να δημιουργεί μία ατμόσφαιρα υποστήριξης. Το να εμπιστεύεται ο ένας σύντροφος το κοινωνικό δίκτυο του άλλου προσφέρει ακόμη περισσότερη ικανοποίηση στη σχέση (Cotton, Antill, & Cummingham, 1993). Ο κάθε σύντροφος μπορεί να ενδυναμώσει την αποδοχή και επιθυμητότητα του, ενισχύοντας τους δεσμούς με την οικογένεια και τους φίλους του συντρόφου του (Bryant & Conger, 1999).

Η συμπερίληψη σημαντικών φίλων και της οικογένειας του κάθε συντρόφου στο κοινό κοινωνικό δίκτυο του ζευγαριού βρέθηκε- στην έρευνα μας- πως παίζει ρόλο στη δέσμευση στη διάρκεια του χρόνου. Επιπλέον, ο κοινός χρόνος που περνούν τα ζευγάρια με το κοινωνικό τους δίκτυο είναι μία σταθερή δημόσια υπενθύμιση της σημασίας της σχέσης τους. Είναι επίσης πιθανόν το κοινωνικό δίκτυο να προβλέπει το βαθμό –που οι σύντροφοι αναφέρουν πως βιώνουν- της αίσθησης του «οφείλω» να παραμείνω στη σχέση, και ίσως αυτή η συγκεκριμένη στρατηγική γίνεται αντιληπτή ως μία επένδυση στη σχέση.

Καθώς οι σχέσεις εξελίσσονται, ο ένας σύντροφος ενσωματώνεται στο κοινωνικό δίκτυο του άλλου, οι φίλοι και η οικογένεια γίνονται οι άνθρωποι που διαμοιράζονται την ευημερία του γάμου ή άλλης επίσημης σχέσης (Sprecher & Feilmlee, 1992). Οι Milardo και Helms-Erickson (2000) σε έρευνα τους διατύπωσαν την άποψη πως, τα ζευγάρια γίνονται ολοένα και πιο αλληλοεξαρτώμενα, αναπτύσσουν αλληλεξαρτώμενες κοινωνικές ζωές, αλληλεπικαλύπτονται στο κοινωνικό τους δίκτυο και αυτό μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις στη δέσμευση στη σχέση τους.

Οι φίλοι και ο οικείος περίγυρος των συντρόφων μπορεί μεν να συμβάλλουν στο να διατηρηθεί η σχέση, αλλά απ' ό,τι φαίνεται, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας μας, η συμβολή τους είναι ασθενής, ίσως γιατί το δίκτυο δεν λειτουργεί σε όλη την έκταση του και με όλα τα μέλη του ενισχυτικά για τη σχέση.

Η γενική ικανοποίηση στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις φάνηκε, στην έρευνα μας, πως συνδέεται έμμεσα με τη δέσμευση στη σχέση μέσω και μίας άλλης επικοινωνιακής στρατηγικής, που είναι η ανοιχτοσύνη. Μέσω της ανοιχτοσύνης, οι ικανοποιημένοι σύντροφοι συζητούν ανοιχτά και ευθέως για τη σχέση τους (Canary & Dainton, 2006), αυτοαποκαλύπτονται και μοιράζονται τις πιο ενδόμυχες σκέψεις και μυστικά τους και προσπαθούν να μειώσουν την αβεβαιότητα (Stafford & Canary, 1991). Η ανοιχτοσύνη είναι ένα ελκυστικό χαρακτηριστικό (Sprecher & Regan, 2002), συνιστά βασικό συστατικό στην ανάπτυξη και στη σχεσιακή διατήρηση και η διεργασία του μοιράσματος και της ενεργητικής ακρόασης προάγει την οικειότητα στη σχέση (Laurenceau, Barrett & Pietromonaco, 1998).

Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι η ανοιχτοσύνη, ως επικοινωνιακή στρατηγική διατήρησης των σχέσεων, στην έρευνα αυτή παίζει πολύ μικρό μεν, αλλά αρνητικό ρόλο στη δέσμευση των συντρόφων. Πιθανώς, φέρνει και αρνητικά μηνύματα που

δεν τυγχάνουν ανακούφισης ή υποστήριξης, που υποδαυλίζουν τη δέσμευση και αυτό συμβαίνει γιατί ίσως ανοίγει διαύλους συζήτησης για προβλήματα, έγνοιες, ανησυχίες και αρνητικές πλευρές των σχέσεων. Η υπερβολική ανοιχτοσύνη μπορεί κάποιες φορές να αποβεί επιβλαβής για τις σχέσεις (Baxter & Wilmot, 1985. Stafford 2011), να οδηγήσει σε αρνητικές αισθηματικές εμπειρίες και μπορεί να σχετίζεται με αστάθεια και δυσαρέσκεια στη σχέση (Hendrick & Hendrick 2000). Άλλωστε, η αποφυγή θεμάτων που προκαλούν σύγκρουση και πληγώνουν τα αισθήματα των συντρόφων, θα μπορούσε να αποτελέσει από μόνη της μία σημαντική στρατηγική διατήρησης της σχέσης (Ayres, 1983. Dainton & Stafford, 1993).

Επίσης, άξιο προσοχής εύρημα της παρούσας έρευνας αποτελεί μεν η σύνδεση της γενικής ικανοποίησης, με τις ακόλουθες δύο στρατηγικές σχεσιακής διατήρησης: θετικότητα και μοίρασμα εργασιών. Ωστόσο, φάνηκε πως αυτές οι στρατηγικές δεν έπαιξαν ρόλο στην ερμηνεία της δέσμευσης. Οι σύντροφοι όταν αισθάνονται ικανοποιημένοι από τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις, μέσω της θετικότητας κάνουν αισιόδοξες, χαρούμενες προσπάθειες για να διατηρηθεί η σχέση και να κυλήσει ομαλά, κάνοντας κοπλιμέντα ή προσπαθώντας να υποστηρίξουν την αυτοεκτίμηση ο ένας του άλλου (Canary & Stafford, 1991). Όμως, η θετικότητα δεν φάνηκε, στην παρούσα έρευνα, να ασκεί σημαντική επίδραση στη δέσμευση στη σχέση, και αυτό μπορεί να συμβαίνει διότι, πιθανώς η θετικότητα είναι περισσότερη σημαντική στα ζευγάρια που είναι σε ανεπίσημη σχέση, απ' ό,τι στα παντρεμένα ζευγάρια, καθώς τα μεν πρώτα ζευγάρια είναι αυτά που θέλουν να κάνουν τη σχέση να προχωρήσει μπροστά. Τα παντρεμένα ζευγάρια και όσα είναι σε άλλη επίσημη σχέση είναι πιθανόν να αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και σιγουριά, συγκριτικά με τα ζευγάρια που είναι σε σχέση με πολλές πιθανότητες, και οι παντρεμένοι σύντροφοι νιώθουν λιγότερη την ανάγκη να κρατήσουν υψηλό το επίπεδο της

θετικότητας (Stafford & Canary,2006). Ίσως η θετικότητα καθιστά τους συντρόφους αδιαφοροποίητα «δεδομένους» και ευχάριστους, σε αντίθεση με τις διαβεβαιώσεις που εξειδικεύονται στο σύντροφο και στη σχέση.

Επιπλέον, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας μας, η γενική σχεσιακή ικανοποίηση συσχετίζεται θετικά με τη στρατηγική του μοιράσματος των εργασιών, αλλά τελικά και αυτή η στρατηγική δεν ασκεί στατιστικά σημαντική επίδραση στη δέσμευση. Στο μοίρασμα εργασιών- καθηκόντων αναγνωρίζεται το πώς οι σύντροφοι μοιράζουν τις ευθύνες που αφορούν τη σχέση τους, και μαζί με το κοινωνικό δίκτυο συνιστούν τις έμμεσες συμβολικές στρατηγικές που πιθανώς, γίνονται αντιληπτές και ως επενδύσεις στη σχέση (Stafford & Canary,2006).Ωστόσο, το μοίρασμα είναι πιθανόν να υποτιμάται από τους συντρόφους ως μία ρουτίνας πρακτικότητας, στην οποία επιδίδονται ο καθένας για προσωπικούς λόγους(βελτίωση καθημερινότητας) και συνεπώς, ίσως οι σύντροφοι παραβλέπουν τη συμβολή αυτής της συμπεριφοράς στη διατήρηση της ψυχολογικής δέσμευσης.

Εν κατακλείδι, οι σταθερές ερωτικές σχέσεις χρειάζονται τη φροντίδα και το ζωηρό ενδιαφέρον των συντρόφων για να διατηρηθούν ζωντανές. Μία σεξουαλικά και σφαιρικά ικανοποιητική στενή διαπροσωπική σχέση είναι ένας ζωντανός οργανισμός, που απαιτεί συνεχή διάθεση για δουλειά, επικοινωνιακές στρατηγικές, ενέργεια, χρόνο, κόπο και ωριμότητα προκειμένου να διατηρείται σταθερή, να ενισχύεται και να προάγεται η δέσμευση. Η σταθερότητα και η δέσμευση στην σχέση των συντρόφων είναι σημαντική, καθώς εδραιώνει την αγάπη και προσφέρει ασφάλεια.

Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα αποτέλεσε μία προσπάθεια να μελετηθεί η αυτοαναφερόμενη χρήση στρατηγικών διατήρησης των συντρόφων στις σταθερές ερωτικές σχέσεις, και η επίδραση της γενικής σχεσιακής ικανοποίησης-μέσω αυτών των στρατηγικών-στην ερμηνεία της δέσμευσης. Η κινητοποίηση των στρατηγικών που επικοινωνούν διαβεβαιώσεις, κοινωνικό δίκτυο και ανοιχτοσύνη μεταξύ των συντρόφων διερευνήθηκε σε ισότιμες και σεξουαλικά ικανοποιητικές σχέσεις. Η σεξουαλική ικανοποίηση είναι στενά συνδεδεμένη με την ποιότητα των ερωτικών σχέσεων. Στην παρούσα έρευνα φάνηκε, πως η σεξουαλική εγγύτητα και ικανοποίηση, που βιώνουν οι σύντροφοι μεταξύ τους στην ερωτική τους σχέση, παίζει καθοριστικό ρόλο στην εδραίωση μιας γενικότερης ικανοποιητικής σχέσης. Η σεξουαλική ικανοποίηση στη στενή διαπροσωπική σχέση, ως μία πάρα πολύ σημαντική διάσταση στη σχέση του ζευγαριού, αναδεικνύεται σε αναγκαία συνθήκη για την ύπαρξη και συνέχιση της σχέσης. Η σεξουαλική ικανοποίηση, καθώς επιδρά καταλυτικά στη σωματική και συναισθηματική σύνδεση των ερωτικών συντρόφων, αυξάνει τη γενική ικανοποίηση τους στα πλαίσια των στενών διαπροσωπικών σχέσεων. Όσο πιο ικανοποιημένα είναι τα ζευγάρια στο γάμο τους ή σε άλλες επίσημες σχέσεις τους, τόσο περισσότερο εμπλέκονται σε θετικές επικοινωνιακές συμπεριφορές, προκειμένου να κρατήσουν σε ένα συνεχές αυτό το αμοιβαία ικανοποιητικό επίπεδο αλληλεπιδράσεων (Dainton & Aylor, 2001).

Διαπιστώθηκε δηλαδή πως η επικοινωνία, μ' έναν τρόπο που υπονοεί την προσδοκία για το μέλλον της σχέσης και δημιουργεί χαρούμενες και ευχάριστες ανταλλαγές-αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συντρόφων, επιδρά ευεργετικά στο βαθμό κατά τον οποίο οι σύντροφοι επιθυμούν να διατηρήσουν και να δεσμευτούν στο

γάμο τους ή σε άλλη επίσημη σχέση (Stafford & Canary, 2006). Με άλλα λόγια, οι σύντροφοι είναι ικανοποιημένοι και δεσμεύονται στο βαθμό που αντιλαμβάνονται τη σχέση τους ως ανταποδοτική. Όταν οι σεξουαλικές και άλλου είδους ανταμοιβές γίνονται πιο κυρίαρχες και εξισορροπούν τις εισφορές, καθώς η σχέση γίνεται ολοένα και πιο στενή στη διάρκεια του χρόνου, οι σύντροφοι σκέφτονται τη σχέση τους μακροπρόθεσμα και ενισχύουν τη δέσμευσή τους. Η δέσμευση επιδρά σημαντικά στο μέλλον και στην ευημερία της σχέσης και ουσιαστικά αντανακλά τις προθέσεις των συντρόφων να μείνουν στη σχέση (Drigotas et al., 1999). Η δέσμευση ως συνειδητή επιλογή των συντρόφων, αυξάνει τη δυαδική συνοχή, λειτουργεί ως βαρόμετρο για τη μέτρηση της δυναμικής της σχέσης, και από τα ευρήματα της έρευνας μας φαίνεται ότι τα υψηλά επίπεδα χρήσης συγκεκριμένων στρατηγικών διατήρησης, από ικανοποιημένους συντρόφους, συνδέονται με το υψηλό επίπεδο δέσμευσής τους στο γάμο ή σε άλλη επίσημη σχέση.

Σε μία εποχή που η θεωρία και η έρευνα της σχεσιακής διατήρησης παρουσιάζει συνεχή δραστηριότητα, οι σύντροφοι αναζητούν περισσότερη πληροφόρηση, ως προς τις δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας που συμβάλλουν στην ευημερία των στενών διαπροσωπικών τους σχέσεων. Καθώς οι σύντροφοι προσπαθούν στην καθημερινότητα να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις σχέσεις τους, και να τις κρατήσουν ικανοποιητικές και υγιείς, η θεωρητική συμβολή των αποτελεσμάτων και η χρησιμότητά τους, στη συμβουλευτική ζευγαριών, υποδεικνύει πιθανές εφαρμογές στη σχεσιακή διατήρηση. Η διατήρηση, μιας σεξουαλικά και γενικά ικανοποιητικής σχέσης, δεν είναι μία εξιδανικευμένη κατάσταση, αλλά μία αξιόλογη και επιθυμητή διεργασία που μπορεί-μέσω επικοινωνιακών στρατηγικών-να καλλιεργηθεί με διαρκή δουλειά και να συμβάλλει καθοριστικά στη δέσμευση στη σταθερή ερωτική σχέση.

Περιορισμοί

Ωστόσο, η παρούσα έρευνα έχει κάποιους περιορισμούς και δίνεται συνεπώς το έναυσμα για περαιτέρω μελέτη, προκειμένου να διαπιστωθεί για ποιο λόγο, παρόλο που φάνηκε πως η σφαιρική ικανοποίηση ασκεί άμεση και θετική επίδραση σε συγκεκριμένες στρατηγικές και μάλιστα υψηλή επίδραση στη θετικότητα, ωστόσο και οι δύο αυτές στρατηγικές-θετικότητα και μοίρασμα εργασιών- δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη δέσμευση, και τελικά δεν έπαιξαν ρόλο στην ερμηνεία της δέσμευσης.

Πιθανόν, ο λόγος του περιορισμένου ρόλου του μοιράσματος να είναι και μεθοδολογικός, και όχι μόνο θεωρητικός-μόνο δύο ερωτήσεις στο ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση αυτής της στρατηγικής. Το ίδιο θα μπορούσε να ισχύει και για την έμμεση επίδραση που ασκεί η γενική ικανοποίηση στη δέσμευση, μέσω της στρατηγικής του κοινωνικού δικτύου.

Επιπλέον, ένας ακόμη περιορισμός της μελέτης αυτής σχετίζεται με το μικρό σχετικά αριθμό του δείγματος. Παρ' ότι ένας πολύ μεγαλύτερος αριθμός ατόμων είχε ξεκινήσει το ερωτηματολόγιο, προς την ολοκλήρωσή του οδηγήθηκαν λιγότερα άτομα. Περισσότεροι συμμετέχοντες ίσως θα μας επέτρεπαν καλύτερο έλεγχο του θεωρητικού μας μοντέλου και πληρέστερη εικόνα και ερμηνεία της δέσμευσης στη σχέση.

Επίσης, ενδιαφέρον σε μελλοντική έρευνα, θα είχε και η εξέταση της επίδρασης του φύλου στη χρήση των στρατηγικών διατήρησης και στη δέσμευση στη σχέση. Βέβαια, για να μελετηθούν τυχόν διαφορές φύλου θα απαιτείτο επίσης ένα μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού. Στην ερευνητική γραμματεία, υπάρχουν αρκετές μελέτες που έχουν εξετάσει διαφορές φύλου στη χρήση στρατηγικών διατήρησης και

στη δέσμευση, με αντιφατικά όμως αποτελέσματα, ώστε δεν μπορούσαν να εξαχθούν σαφή συμπεράσματα ως προς τις διαφορές φύλου.

Ακόμα, θεωρούμε πως τα αποτελέσματα θα διακρίνονταν από ξεχωριστό ενδιαφέρον, αν είχαμε χρησιμοποιήσει ζευγάρια στην έρευνα μας· μια επιλογή που θα μας έδινε τη δυνατότητα μεγαλύτερης εμβάθυνσης στην ανάλυση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Η αναπαραγωγή της έρευνας αυτής, με δυαδική οπτική-μελέτη σε ζευγάρια- και μεθόδους απαιτεί τουλάχιστον δύο ερευνητές, αλλά θα επέτρεπε ισχυρότερα συμπεράσματα τόσο για τη χρήση όσο και για τη εκατέρωθεν αντίληψη της αποτελεσματικότητας των σχεσιακών στρατηγικών διατήρησης.

Βιβλιογραφία

Ayres, J. (1983). Strategies to maintain relationships: Their identification and perceived usage. *Communication Quarterly*, 31, 62–67.

Baxter, L. A., & Wilmot, W. W. (1985). Taboo topics in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2, 253–269.

Baxter, L.A.&Montgomery,B.M (1996).*Relating: Dialogues and dialectics*. New York:Guilford.

Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 193-281). New York: McGraw-Hill.

Braiker, H., & Kelley, H. H. (1979). Conflict in the development of close relationships. In R. L. Burgess & T. L. Huston (Eds.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 135-168). San Diego, CA: Academic Press.

Bryant, C., & Conger, R. (1999). Marital success in domains of social support in long-term relationships: Does the influence of network members ever end? *Journal of Marriage and the Family*, 61, 437-450.

Buunk, B. P., & Mutsaers, W. (1999). Equity perceptions and marital satisfaction in former and current marriage: A study among the remarried. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 123–132.

Byers, E. S., Demmons, S., & Lawrance, K. (1998). Sexual satisfaction within dating relationships: A test of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 257–267.

Byers, E. S. (1999). The interpersonal exchange model of sexual satisfaction: Implications for sex therapy with couples. *Canadian Journal of Counseling, 33*,95-110.

Byers, E. S., & Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *The Journal of Sex Research, 36*, 180–189.

Byers,E.S. Grenier, G.(2003). Premature or Rapid Ejaculation: Heterosexual Couples' Perceptions of Men's Ejaculatory Behavior. *Archives of sexual behavior*.

Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *The Journal of Sex Research, 42*, 113–118.

Byers, E. S. & MacNeil, S.(2006). Further validation of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction.*Journal of Sex and Marital Therapy, 32*,53–69.

Byrne B.M. (2001) “*Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications and Programming*”, Mahwah, NJ, Erlbaum.

Canary, D, J., & Stafford, L, (1992), Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs, 59*, 243-267.

Canary, J. D. & Stafford, L. (1993). Equity in the Preservation of Personal Relationships. In J. Harvey & A. Wenzel, *Close Romantic Relationships, Maintenance and Enhancement*. New York: McGraw-Hill.

Canary, D. J., & Stafford, L. (1994). Maintaining relationships through strategic and routine interaction. In D. J. Canary & L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 3–22). San Diego, CA: Academic Press.

Canary, D.J. & Zelle, E.D. (2000).Current research programs on relational maintenance behaviors. In M.E. Roloff & G.D. Paulson (Eds.).*Communication yearbook* (pp. 305-340). Thousand Oaks, CA: Sage.

Canary, D.J., & Stafford, L. (2001). Equity in the preservation of personal relationships. In J.H. Harvey & A.Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 133–151). Mahwah, NJ: LEA.

Canary, D. J., & Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and the Family*, 64, 395–406.

Canary, D. J., & Dainton, M. (2006). Maintaining relationships. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Handbook of personal relationships* (pp. 727–744). Cambridge, MA: Cambridge University Press

Canary, D. J., & Stafford, L. (2007). People want—and maintain—fair marriages: Reply to Ragsdale and Brandau-Brown. *Journal of Family Communication*, 7, 61–68.

Cotton, S., Cunningham, J. D., & Antill, J. K. (1993). Network structure, network support and the marital satisfaction of husbands and wives. *Australian Journal of Psychology*, 45, 176– 181.

Cupach, M. E., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 179 –186.

Dainton, M., & Stafford, L. (1993). Relationship maintenance as strategic and routine. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 255–272.

Dainton, M. (2000). Maintenance behaviors, expectations, and satisfaction: Linking the comparison level to relational maintenance. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 827–842

Dainton, M., & Stafford, L. (2000). Predicting maintenance enactment from relational schemata, spousal behavior, and relational characteristics. *Communication Research Reports*, 17, 171–180.

Dainton, M., & Aylor, B. (2001). A relational uncertainty analysis of jealousy, trust, and maintenance in long-distance versus geographically close relationships. *Communication Quarterly*, 49, 172–188.

Debrot, A., Meuwly, N., Muise, A., Impett, E. A., & Schoebi, D. (2017). More than just sex: Affection mediates the association between sexual activity and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(3), 287-299.

DeMaris A. The role of relationship inequity in marital disruption. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2007,24:177–195.

Dindia, K. (May, 1989), Toward the development of a measure of marital maintenance strategies. *Paper presented at the Annual Conference of the International Communication Association*, San Francisco.

Dindia, K., & Canary, D. J. (1993). Definitions and theoretical perspectives on relational maintenance. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 163–173.

Dindia, K. (2000). Relational maintenance. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 287–300). Thousand Oaks, CA: Sage.

Dindia, K. (2003). Definitions and perspectives on relational maintenance communication. In D. J. Canary & M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication* (pp. 1–28). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Dindia, K., & Emmers-Sommer, T. M. (2006). What partners do to maintain their close relationships. In P. Noller & J. A. Feeney (Eds.), *Close relationships: Functions, forms and processes* (pp. 305–324). New York: Psychology Press.

Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., Wieselquist, J., & Whitton, S. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 293-323.

Duck, S. W. (1988). *Relating to others*. Chicago: Dorsey.

Edwards, J. N., & Booth, A. (1994). Sexuality, marriage, and well-being: The middle years. In A. S. Rossi (Ed.), *Sexuality across the life course* (pp. 233–259). Chicago: University of Chicago Press.

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 340-354.

Foa, E. Z. & Foa, U. G. (1980). Resource Theory: Interpersonal Behavior as Exchange. In K. Gergen, M. Greenberg & R. Willis (eds.), *Social Exchange: Advances in Theory and Research*. New York: Plenum.

Gottman, J., Notarius, C., Gons, J. & Markman, H. (1976). *A Couple's Guide to Communication*. Champaign, IL: Research Press

Grenier, G. Byers, E.S. (2001). Operationalizing premature or rapid ejaculation. *The Journal of sex Research*.

Guerrero, L. K., Eloy, S. V., & Wabnik, A. I. (1993). Linking maintenance strategies to relationship development and disengagement: A reconceptualization. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 273–283.

Guerrero, L. K., La Valley, A. G., & Farinelli, L. (2008). The experience and expression of anger, guilt, and sadness in marriage: An equity theory explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 699-724.

Hatfield, E., Walster, G. W., & Traupmann, J. (1978). Equity and premarital sex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 82-92.

Hatfield, E. Utne, M. K. & Traupmann, J. (1979). Equity Theory and Intimate Relationships. In R. L. Burgess & T. L. Huston (eds.), *Social Exchange in Developing Relationships* (pp.99-133). New York: Academic Press.

Hatfield, E. Greenberger, D. Traupmann, J. & Lambert, P. (1982). Equity and sexual satisfaction in recently married couples. *Journal of Sex Research*, 18, 18-32.

Hatfield, E. Traupmann, J. Sprecher, S. Utne, M. & Hay, J. (1985). Equity and intimate relationships: recent research. In W. Ickes (Ed.), *Compatible and incompatible relationships* (pp. 91-117). New York: Springer.

Hatfield, E., & Rapson, R. (1993). *Love, sex, and intimacy: The psychology, biology, and history*. New York: Harper Collins.

Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M. S., & Rosen, R. C. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 741–753.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93-98.

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2, 55±65.

Hendrick, S. & Hendrick, C. (1997). Love and Satisfaction. In R. J. Sternberg & M. Hojjat (eds.), *Satisfaction in Close Relationships* (pp. 56-78). New York: The Guilford Press.

Hendrick, C. and Hendrick, S. (eds) (2000). *Close relationships: A source book*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Hendrick, C. & Hendrick, S. S. (2004). Sex and Romantic Love: Connects and Disconnects. In J. H. Harvey, A. Wenzel & S. Sprecher (eds.), *The Handbook of*

Sexuality in Close Relationships (pp. 159-182). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Hinde, R. A. (1981). The bases of a science of interpersonal relationships. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships 1: Studying relationships*: 1–22. London: Academic Press.

Johnson, M. P. (1982). Social and cognitive features of the dissolution of commitment to relationships. In S. Duck (Ed.), *Personal relationships 4: Dissolving personal relationships* (pp. 51-73). San Diego, CA: Academic Press.

Kaplan, H. (1983). *The evaluation of sexual disorders*. New York: Brunner/Mazel.

Karney BR, Bradbury TN. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, method, and research. *Psychol. Bull.* 118:3–34

Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.

Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, H. H., Huston, T. L., & Levinger, G., et al. (Eds.) (1983). *Close relationships*. New York: Freeman.

Kordoutis, P. (2004). Interpersonal conflict. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (pp. 397-411). San Diego, CA: Academic Press.

Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., & Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Lawrance, K., & Byers, E. S. (1992). Development of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction in long-term relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 1, 123–128.

Lawrance, K. (1994). *Development and validation of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships*. Doctoral dissertation submitted to the University of New Brunswick, Fredericton, New Brunswick.

Lawrance, K., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationship: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2, 26–285.

Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1238-1251.

Levinger, G., & Huesman, L. R. (1980). An "incremental exchange" perspective on the pair relationship: Interpersonal reward and level of involvement. In K. Gergen, M. Greenberg, & R. Willis (Eds.), *Social exchanges: Advances in theory and research*. New York: Plenum

Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family: Research-based theories* (pp. 268-294). New York: Free Press

Maneesriwongul W & Dixon JK (2004) Instrument translation process: a method review. *Journal of Advanced Nursing* 48, 175–18.

Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K., & Fincham, F. D. (2012). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 328– 355.

McClintock, C. G., Kramer, R. M., & Keil, L. J. (1984). Equity and social exchange in human relationships. *Advances in Experimental Social Psychology*, 17, 183-227.

Michaels, James W., Alan C. Acock, and John N. Edwards (1986), "Social Exchange and Equity Determinants of Relationship Commitment," *Journal of Social and Personal Relationships*, 3 (2), 161-75.

Mikucka, M. (2016). The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. *Journal of Marriage and Family*, 78, 759-779.

Milardo, R. M., & Helms-Erikson, H. (2000). Network overlap and thirdparty influence in close relationships. In C. Hendrick & S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 33–45). Thousand Oaks, CA: Sage.

Nathan, E., & Joaning, H. (1985). Enhancing marital sexuality: An evaluation of a program for the sexual enrichment of normal couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 11,157-164.

Neto, F., & Pinto, M. C. (2015). Satisfaction with love life across the adult life span. *Applied Research in Quality of Life*,10, 289-304.

Neto, F., & Pinto, M. C. (2015b). A cross-cultural investigation of satisfaction with sex life among emerging adults. *Social Indicators Research*, 120, 545- 557.

Nye,F.I (1982).Family mini theories as special instances of choice and exchange theories. In F.Ivan Nye(Ed), *Family relationships:Rewards and costs*(171-183) Beverly Hills,Ca:Sage.

Oggins, J., Veroff, J., & Leber, D. (1993). Perceptions of marital interaction among Black and White newlyweds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 494-511.

Pinney, E., Gerrard, M., & Denney, N. (1987). The Pinney Sexual Satisfaction Inventory. *The Journal of Sex Research*, 23, 233-251.

Poulin, C. (1992). Towards a multidimensional and multidirectional model of female sexual arousal. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 1, 129-132.

Powell, L. A. (2005). Justice judgments as complex psychocultural constructions: An equity-based heuristic for mapping two- and three-dimensional fairness representations in perceptual space. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 48-73.

Regan, P. C. & Sprecher, S. (1995). Gender Differences in the Value of Contributions to Intimate Relationships: Egalitarian Relationships are Not Always Perceived to Be Equitable. *Sex Roles*, 33, 221-238.

Regan, P. C. (2000). The role of sexual desire and sexual activity in dating relationships. *Social Behavior and Personality*, 28, 51-59.

Renaud, C., Byers, E. S., & Pan, S. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland china. *Journal of Sex Research*, 34, 399-410.

Rusbult, C. E. (1980b). Satisfaction and commitment in friendships. *Representative Research in Social Psychology* 11, no. 2:96-105.

Rusbult, C. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101-117.

Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175-204

Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., & Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance

phenomena. In D. Canary & L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 115-139). New York: Academic Press.

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., M. K. Coolsen, J. L. Kirchner, and J. A. Clarke. (2006). Commitment. In *The Cambridge handbook of personal relationships*, eds. A. L. Vangelisti and D. Perlman, 615-635. Cambridge: Cambridge University Press.

Sabatelli, R. M. (1984). The Marital Comparison Index: A measure for assessing outcomes relative to expectations. *Journal of Marriage and the Family*, 46, 651–662.

Sprecher, S. (1986). The relation between inequity and emotions in close relationships. *Social Psychology Quarterly*, 49(4), 309-321

Sprecher, S. & Felmlee, D. (1992). The influence of parents and friends on the quality and stability of romantic relationships: A three-wave longitudinal investigation. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 888-900.

Sprecher, S. & Schwartz, P. (1994). Equity and Balance in the Exchange of Contributions in Close Relationships. In M. J. Lerner & G. Mikula (eds.), *Entitlement and the Affectional Bond. Justice in Close Relationships* (pp. 11-36). New York: Plenum Press.

Sprecher, S., & Regan, P. C. (1998). Passionate and companionate love in courting and young married couples. *Sociological Inquiry*, 68, 163–185.

Sprecher, S. (1998). Social exchange theories and sexuality. *The Journal of Sex Research*, 35,32-43

Sprecher, S. (2001). Equity and social exchange in dating couples: Associations with satisfaction, commitment and stability. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 599-613.

Sprecher, S. (2001b). Equity and Social Exchange in Dating Couples: Associations with Satisfaction, Commitment and Stability. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 599-613.

Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships. Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *The Journal of Sex Research*, 39, 190-196.

Sprecher, S., & Regan, P. C. (2002). Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 463– 481.

Sprecher, S. & Cate, R. (2004). *Sexual Satisfaction and Sexual Expression as Predictors of Relationship Satisfaction and Stability*. In J. H. Harvey, A. Wenzel & S. Sprecher (eds).

Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 217-242.

Stafford, L., Dainton, M., & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 67, 306–323.

Stafford, L. (2003). Maintaining romantic relationships: Summary and analysis of one research program. In D. J. Canary & M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication* (pp. 59–78). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Stafford, L., & Canary, D. J. (2006). Equity and interdependence as predictors of relational maintenance strategies. *Journal of Family Communication*, *6*, 227–254.

Stafford, L. (2011). Measuring relationship maintenance behaviors: Critique and development of the revised relationship maintenance behavior scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, *28*, 278–303.

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

Traeen, B. (2010). Sexual dissatisfaction among heterosexual Norwegians in couple relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, *25*, 132–147.

Traupmann, J. Hatfield, E. & Wexler, P. (1983). Equity and Sexual satisfaction in Dating Couples. *British Journal of Social Psychology*, *22*, 33-40.

Utne, M. K., Hatfield, E. Traupmann, J. & Greenberger, D. (1984). Equity, marital satisfaction and stability. *Journal of Social and Personal Relationships*, *1*, 323-332.

Van Yperen, N. W., & Buunk, B. P. (1990). A longitudinal study of equity and satisfaction in intimate relationships. *European Journal of Social Psychology*, *20*, 287-309.

Walster, E. Berscheid, E. & Walster, G. W. (1973). New directions in equity research. *Journal of Personality and Social Psychology*, *25*, 151-176.

Walster, E. Walster, G. W. & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Boston, MA:Allyn and Bacon.

Weigel, D. J., & Ballard-Reisch, D. S. (1999). How couples maintain marriages: a closer look at self and spouse influences upon the use of maintenance behaviors in marriages. *Family Relations*, *48*(3), 263-269.

Yabiku, S. T., & Gager, C. T. (2009). Sexual frequency and the stability of marital and cohabiting unions. *Journal of Marriage and Family*, 71, 983–1000.

Yeh, Hsiu-Chen, Lorenz, Frederick O., Wickrama, K. A. S., Conger, Rand D., Elder Jr., Glen H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 2, 339-343

Yela, C. (2000). Predictors and factors related to loving and sexual satisfaction for men and women. *European Review of Applied Psychology*, 49, 235–242.

Young M, Denny G, Young T, Luquis R. Sexual satisfaction among married women age 50 and older. *PsycholRep.* (2000).86(3):1107–1122.

Παράρτημα

Πίνακας Α1

Απαντήστε -βάζοντας √ ή x σε μία από τις παρακάτω προτάσεις- έχοντας στο νου σας την τωρινή σας σχέση, τον εαυτό σας και τον/την σύντροφο σας.

Στην ερωτική μου σχέση

Είμαι πολύ πιο ευνοημένος/η από την/τον σύντροφο μου	
Είμαι αρκετά πιο ευνοημένος/η από την/τον σύντροφο μου	
Είμαι λίγο πιο ευνοημένος/η από την/τον σύντροφο μου	
Είμαστε και οι δύο το ίδιο ευνοημένοι	
Ο/Η σύντροφος μου είναι λίγο πιο ευνοημένος/η από μένα	
Ο/Η σύντροφος μου είναι αρκετά πιο ευνοημένος/η από μένα	
Ο/Η σύντροφος μου είναι πολύ πιο ευνοημένος/η από μένα	

Πίνακας Α2

Πόσο καλά οι παρακάτω φράσεις περιγράφουν την τωρινή σχέση με τον/την σύντροφο σας; Για να απαντήσετε, κυκλώστε το βαθμό(1-5) που δείχνει πόσο σας εκφράζει η κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις.

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα Πολύ
Πόσο καλά ανταποκρίνεται ο/η σύζυγος/σύντροφος σας στις ανάγκες σας;	1	2	3	4	5
Γενικά πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τη σχέση σας;	1	2	3	4	5
Πόσο καλή είναι η σχέση σας συγκριτικά με των περισσότερων;	1	2	3	4	5
Πόσο συχνά εύχεστε να μην είχατε εμπλακεί σε αυτήν την σχέση;	1	2	3	4	5
Σε τι βαθμό η σχέση σας ανταποκρίνεται στις αρχικές σας προσδοκίες;	1	2	3	4	5
Πόσο αγαπάτε τον/την σύντρόφό σας;	1	2	3	4	5
Πόσα προβλήματα υπάρχουν στη σχέση σας;	1	2	3	4	5

Πίνακας Α3

Πόσο καλά οι παρακάτω φράσεις περιγράφουν το τι κάνετε στη τωρινή σχέση με τον/την σύντροφο σας; Για να απαντήσετε, κυκλώστε το βαθμό(1-5) που δείχνει πόσο σας εκφράζει η κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις

	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Σχεδόν πάντα	Πάντοτε
Προσπαθώ να κάνω τις αλληλεπιδράσεις μας πολύ ευχάριστες	1	2	3	4	5
Είμαι συνεργάσιμος/η ως προς τους τρόπους που αντιμετωπίζω τις διαφωνίες μεταξύ μας	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να υποστηρίξω την αυτοεκτίμηση του/της συντρόφου μου, κάνοντας του/της κομπλιμέντα κ.α.	1	2	3	4	5
Ρωτάω πως πήγε η μέρα του/της συντρόφου	1	2	3	4	5
Είμαι πολύ καλός/ή, ευγενής και πολιτισμένος/η όταν μιλάμε	1	2	3	4	5
Συμπεριφέρομαι χαρούμενα και θετικά όταν είμαι μαζί τον/την σύντροφο μου	1	2	3	4	5
Δεν του/της κάνω κριτική	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να είμαι ερωτικός/ή, διασκεδαστικός/ή και ενδιαφέρων	1	2	3	4	5
Είμαι υπομονετικός/ή και τον/την συγχωρώ	1	2	3	4	5
Παρουσιάζω τον εαυτό μου ως χαρούμενο/η και αισιόδοξο/η	1	2	3	4	5
Τον/την ενθαρρύνω να μου αποκαλύψει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του/της	1	2	3	4	5
Απλά του/της λέω πως νοιώθω για τη σχέση μας	1	2	3	4	5
Επιδιώκω να συζητώ για την ποιότητα της σχέσης μας	1	2	3	4	5
Αποκαλύπτω ό,τι χρειάζομαι και θέλω από τη σχέση μας	1	2	3	4	5
Του/της υπενθυμίζω τις αποφάσεις για τη σχέση μας που πήραμε στο παρελθόν, π.χ το να κρατάμε την οικειότητα μας στο ίδιο επίπεδο	1	2	3	4	5
Μου αρέσει να έχω συζητήσεις για τη σχέση μας, κατά περιόδους	1	2	3	4	5
Τονίζω τη δέσμευση μου σ' αυτήν/αυτόν	1	2	3	4	5
Αφήνω να εννοείται ότι η σχέση μας έχει μέλλον	1	2	3	4	5
Του/της δείχνω την αγάπη μου	1	2	3	4	5
Του δείχνω ότι είμαι πιστός/ή σ' αυτήν/αυτόν	1	2	3	4	5
Μου αρέσει να περνάω χρόνο με τους κοινούς μας φίλους	1	2	3	4	5
Εστιάζω σε κοινούς φίλους και κοινούς γνωστούς	1	2	3	4	5
Βοηθώ ισότιμα στα πράγματα που πρέπει να γίνουν	1	2	3	4	5
Αναλαμβάνω εξ ίσου τις ευθύνες που αντιμετωπίζουμε	1	2	3	4	5

Πίνακας Α4.

Σε ποιο βαθμό κάθε μία από τις ακόλουθες προτάσεις περιγράφουν το πώς αισθάνεστε στη σχέση σας ;
Για να απαντήσετε, κυκλώστε το βαθμό(1-5) που δείχνει πόσο σας εκφράζει η κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις.

	Δεν συμφωνώ καθόλου	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα
Θα κάνω ότι περνάει από το χέρι μου, για να κάνω τη σχέση μας να διαρκέσει για το υπόλοιπο της ζωής μας	1	2	3	4	5
Αισθάνομαι απόλυτα δεσμευμένος/η με την/τον σύντροφο και τη σχέση μας	1	2	3	4	5
Συχνά μιλάω με τον/την σύντροφο μου για το πώς θα είναι τα πράγματα όταν θα είμαστε πολύ ηλικιωμένοι	1	2	3	4	5
Νιώθω πραγματικά απαίσια όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά στη σχέση μας	1	2	3	4	5
Είμαι απόλυτα αποφασισμένος/η να κρατήσω τη σχέση μας	1	2	3	4	5
Συχνά φαντάζομαι τη ζωή μου με τον/την σύντροφο μου στο απώτερο μέλλον	1	2	3	4	5
Όταν κάνω σχέδια για το τι θα συμβεί στο μέλλον, λαμβάνω υπόψη μου προσεκτικά τον αντίκτυπο των αποφάσεων μου για τη σχέση μας	1	2	3	4	5
Περνάω πολύ χρόνο σκεπτόμενος /η το μέλλον της σχέσης μας	1	2	3	4	5
Νοιώθω πραγματικά απαίσια όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά για τον/την σύντροφο μου	1	2	3	4	5
Θέλω η σχέση μας να κρατήσει για πάντα	1	2	3	4	5

Δεν υπάρχει καμία περίπτωση να εμπλακώ ερωτικά με κάποιον άλλο	1	2	3	4	5
Σκέφτομαι και προσδοκώ την μακροχρόνια προοπτική της σχέσης μας π.χ φαντάζομαι να ζω με τον/την σύντροφο μου δεκαετίες μετά	1	2	3	4	5
Ο/η σύντροφος μου είναι πιο σημαντικός/ή για μένα από οποιονδήποτε άλλο στη ζωή-πιο σημαντικός/ή από τους γονείς μου, φίλους, κ.ά.	1	2	3	4	5
Προτίθεμαι να κάνω οτιδήποτε ανθρωπίνως δυνατό για να κάνω τη σχέση μας να αντέξει	1	2	3	4	5
Αν κάποτε η σχέση μας τελειώνει, θα ένιωθα πως η ζωή μου καταστράφηκε	1	2	3	4	5

Πίνακας Α5. Στην τωρινή σας σχέση πόσο ικανοποιημένοι είστε.....

	Ελάχιστος βαθμός ικανοποίησης	Μικρός βαθμός ικανοποίησης	Μέτριος βαθμός ικανοποίησης	Μεγάλος βαθμός ικανοποίησης	Μέγιστος βαθμός ικανοποίησης
Από τον βαθμό τρυφερότητας που εκφράζεται κατά τη διάρκεια του σεξ	1	2	3	4	5
Από τον βαθμό συναισθηματικής εγγύτητας	1	2	3	4	5
Από το πόση διασκέδαση βιώνετε κατά τη διάρκεια του σεξ	1	2	3	4	5
Από τον βαθμό στον οποίο εσείς και ο σύντροφός σας επικοινωνείτε για το σεξ	1	2	3	4	5
Από το πόσο μεγάλη ποικιλία υπάρχει στο είδος των σεξουαλικών πράξεων, στους χώρους που γίνονται και στον χρόνο που συμβαίνουν	1	2	3	4	5
Από την ποσότητα/είδος των προκαταρτικών	1	2	3	4	5
Από το πόσο συχνά βιώνετε οργασμό	1	2	3	4	5
Από την ποσότητα/είδος των πραγμάτων που γίνονται μετά τη συνεύρεση/οργασμό	1	2	3	4	5
Από τη συχνότητα των σεξουαλικών σας επαφών	1	2	3	4	5

Πίνακας Α5. Στην τωρινή σας σχέση πόσο ικανοποιημένοι είστε.....

	Ελάχιστος βαθμός ικανοποίησης	Μικρός βαθμός ικανοποίησης	Μέτριος βαθμός ικανοποίησης	Μεγάλος βαθμός ικανοποίησης	Μέγιστος βαθμός ικανοποίησης
Από το βαθμό που νιώθετε ότι είστε μόνο εσείς και ο σύντροφός σας όταν κάνετε σεξ	1	2	3	4	5
Από τον στοματικό έρωτα (όταν σας το κάνει ο σύντροφός σας)	1	2	3	4	5
Από τον στοματικό έρωτα (όταν το κάνετε εσείς στο σύντροφο σας)	1	2	3	4	5
Από τις αισθήσεις που ξυπνάνε στο σώμα σας, το χάιδεμα, η αγκαλιά	1	2	3	4	5
Από την αίσθηση σωματικής δυσφορίας κατά τη διάρκεια ή μετά το σεξ	1	2	3	4	5
Από το ποιός ξεκινά τις σεξουαλικές δραστηριότητες	1	2	3	4	5
Από το επίπεδο έντασης/χαλάρωσης που αισθάνεστε κατά τη διάρκεια του σεξ	1	2	3	4	5
Από το ότι λέτε στον σύντρόφό σας πως ευχαριστήκατε τη σεξουαλική επαφή	1	2	3	4	5
Από τα να σας λέει ο/η σύντροφός σας ότι ευχαριστήθηκε τη σεξουαλική επαφή	1	2	3	4	5
Από το πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια ή μετά το σεξ	1	2	3	4	5
Από το βαθμό έγνοιας που σας δείχνει ο σύντροφός σας	1	2	3	4	5

Πίνακας Α5. Στην τωρινή σας σχέση πόσο ικανοποιημένοι είστε.....

	Ελάχιστος βαθμός ικανοποίησης	Μικρός βαθμός ικανοποίησης	Μέτριος βαθμός ικανοποίησης	Μεγάλος βαθμός ικανοποίησης	Μέγιστος βαθμός ικανοποίησης
Από το πώς ο/η σύντροφός σας μεταχειρίζεται σωματικά κατά τη διάρκεια του σεξ	1	2	3	4	5
Όταν κάνετε σεξ με τον/την σύντροφό σας, παρά το ότι δεν έχετε διάθεση	1	2	3	4	5
Όταν κάνετε σεξ με τον/την σύντροφό σας, παρά το ότι εκείνος/η δεν έχει διάθεση	1	2	3	4	5
Από τον βαθμό στον οποίο «αφήνεστε»	1	2	3	4	5
Από τον βαθμό στον οποίο ο/η σύντροφός σας «αφήνεται»	1	2	3	4	5
Από το πόσο άνετα αισθάνεστε με τον/την σύντροφό σας	1	2	3	4	5
Από το πώς ο/η σύντροφός σας επηρεάζει/αναγκάζει να κάνετε συγκεκριμένες σεξουαλικές δραστηριότητες	1	2	3	4	5
Από το πόσο χρόνο δίνετε σε σεξουαλικές δραστηριότητες	1	2	3	4	5
Από το πόσο εύκολα φτάνετε σε οργασμό	1	2	3	4	5
Από το πώς ο/η σύντροφός σας ανταποκρίνεται στις σεξουαλικές σας προτάσεις	1	2	3	4	5
Που είστε γυμνός/ή και από το ότι σας βλέπει γυμνό /ή ο/η σύντροφος	1	2	3	4	5

Πίνακας Α5. Στην τωρινή σας σχέση πόσο ικανοποιημένοι είστε.....

	Ελάχιστος βαθμός ικανοποίησης	Μικρός βαθμός ικανοποίησης	Μέτριος βαθμός ικανοποίησης	Μεγάλος βαθμός ικανοποίησης	Μέγιστος βαθμός ικανοποίησης
Που είναι γυμνός/ή ο σύντροφος και από το ότι τον βλέπετε εσείς γυμνό/ή	1	2	3	4	5
Από το ότι ευχαριστείτε το σύντροφο σας σεξουαλικά	1	2	3	4	5
Από τον βαθμό στον οποίο ο /η σύντροφος σας μιλά για την ερωτική σας ζωή σε τρίτους	1	2	3	4	5
Από το κατά πόσο οι σεξουαλικές επαφές σας, σας κάνουν να αισθάνεστε ασφαλείς για όλη τη σχέση	1	2	3	4	5
Από το κατά πόσο ο/η σύντροφος σας διεγείρει σεξουαλικά	1	2	3	4	5
Από το βαθμό αυθορμητισμού της σεξουαλικής σας ζωή	1	2	3	4	5
Όταν κάνετε σεξουαλικές πράξεις που δεν σας αρέσουν, αλλά ευχαριστούν τον σύντρόφό σας	1	2	3	4	5
Όταν κάνετε σεξουαλικές πράξεις που δεν αρέσουν στο σύντροφο σας, αλλά ευχαριστούν εσάς	1	2	3	4	5
Από το βαθμό που νιώθετε ότι έχετε εξουσία/έλεγχο κατά τη διάρκεια/και μετά το σεξ	1	2	3	4	5
Από το πόσο μαλώνετε με τον σύντροφο σας μετά τη σεξουαλική επαφή	1	2	3	4	5

Πίνακας Α5. Στην τωρινή σας σχέση πόσο ικανοποιημένοι είστε.....

	Ελάχιστος βαθμός ικανοποίησης	Μικρός βαθμός ικανοποίησης	Μέτριος βαθμός ικανοποίησης	Μεγάλος βαθμός ικανοποίησης	Μέγιστος βαθμός ικανοποίησης
Από το ενδεχόμενο σύλληψης παιδιού	1	2	3	4	5
Από τη μέθοδο αντισύλληψης που χρησιμοποιείται από εσάς ή από τον σύντροφο σας	1	2	3	4	5
Από τον κίνδυνο να κολλήσετε σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα από τον/την σύντροφο σας	1	2	3	4	5
Από τον βαθμό που η τωρινή σεξουαλική σχέση σας εμπλέκεται σε άλλες πιθανές σχέσεις	1	2	3	4	5
Από το να είσαι με τον ίδιο ερωτικό σύντροφο κάθε φορά που κάνετε σεξ	1	2	3	4	5