



**Καθημερινές Θυσίες στις Συντροφικές Σχέσεις: Ικανοποίηση από τη Σχέση και ο
Ρυθμιστικός Ρόλος της Ισοτιμίας**

Χαρά Χαριτάκη (Α.Μ.: 01700620M037)

Αριθμός Πρωτοκόλλου Έγκρισης ΕΗΔΕ: 21/ 15- 5 -2022

ΠΜΣ «Ψυχολογία»

Ειδίκευση «Γαυτότητες και Διαπροσωπικές Σχέσεις»

Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο

Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

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

Οκτώβριος 2022

Σημείωμα Συγγραφέα

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

Περίληψη

Στην παρούσα μελέτη εξετάζεται ο ρόλος των κινήτρων (κίνητρα προσέγγισης και αποφυγής) στη σχέση μεταξύ των καθημερινών συμπεριφορών θυσίας στα πλαίσια μίας συντροφικής σχέσης και της ικανοποίησης από τη σχέση σε ελληνικό δείγμα, σε συνάρτηση με την αντιλαμβανόμενη ισοτιμία. Με βάση την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, αναμενόταν ότι τα κίνητρα προσέγγισης έναντι των κινήτρων αποφυγής θα σχετίζονταν με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 105 ενήλικες συμμετέχοντες. Χρησιμοποιήθηκε καθημερινό ημερολόγιο και μετρήθηκαν οι καθημερινές θυσίες, τα κίνητρα των θυσιών, η ικανοποίηση από τη σχέση, η αντιλαμβανόμενη ισοτιμία καθώς και δημογραφικοί παράγοντες. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι όταν οι θυσίες πραγματοποιούνται με κίνητρα προσέγγισης και -όχι με κίνητρα αποφυγής- εμφανίζουν θετική συνάφεια με την βιωμένη ικανοποίηση από τη σχέση. Αντίθετα, όταν τα άτομα θυσιάζουν περισσότερο με κίνητρα αποφυγής, τότε περισσότερες θυσίες σχετίζονται με πιο χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη σχέση. Βρέθηκε επίσης ότι τα κίνητρα προσέγγισης, αλληλεπιδρούν με την αντιλαμβανόμενη ισοτιμία προβλέποντας θετικά την ικανοποίηση από τη σχέση ακόμα και όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται τη σχέση τους ως ανισότιμη και εντάσσουν τον εαυτό τους στην κατηγορία των υπο-ωφελημένων. Τα ευρήματα συζητούνται υπό το πρίσμα των επιπτώσεων των κινήτρων προσέγγισης και αποφυγής στη διατήρηση ικανοποιητικών σχέσεων.

Λέξεις-κλειδιά: θυσίες, συντροφικές σχέσεις, κίνητρα προσέγγισης και αποφυγής, καθημερινό ημερολόγιο, ισοτιμία

Περιεχόμενα

Περίληψη	2
Πρόλογος	4
Εισαγωγή	5
Θυσίες στις συντροφικές σχέσεις	6
Κίνητρα Προσέγγισης και Αποφυγής	12
Αντιλαμβανόμενη Ισοτιμία και Θυσίες	15
Ικανοποίηση από τη Σχέση.....	17
Ερευνητικοί στόχοι	18
Μέθοδος.....	20
Συμμετέχοντες	20
Διαδικασία.....	21
Μέσα Συλλογής Δεδομένων.....	22
Στατιστική Ανάλυση	24
Αποτελέσματα.....	26
Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες.....	26
Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων και Υποθέσεων.....	27
Συζήτηση	35
Περιορισμοί και Προτάσεις	39
Συμπεράσματα	41
Βιβλιογραφία	43

Πρόλογος

Η υλοποίηση της παρούσας έρευνας δεν θα ήταν δυνατή χωρίς τη συμβολή ορισμένων ανθρώπων. Αρχικά, ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στην επιβλέπουσα μου, κ. Αργυρούδη Ανθή, για την ουσιαστική βοήθεια και στήριξη που μου παρείχε, την κατανόηση και την πολύτιμη καθοδήγησή της καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας. Η κ. Αργυρούδη με προθυμία και επιμονή αφιέρωσε πολύ χρόνο ακούγοντας κάθε ερευνητικό προβληματισμό αλλά και μεταδίδοντάς μου τον ενθουσιασμό της για έρευνα με μεθοδολογική ορθότητα αλλά και πρακτική σημασία. Ακόμη, θέλω να ευχαριστήσω θερμά τα άλλα δύο μέλη της τριμελούς επιτροπής, κ. Κορδούτη Παναγιώτη και κ. Μαντόγλου Άννα για την βοήθεια τους στην ολοκλήρωση της εργασίας αλλά και την καθοριστική συμβολή τους σε όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών. Τους ευχαριστώ ιδιαίτερα για την ικανότητά τους να μεταδίδουν τόσο επικαιροποιημένες γνώσεις όσο και διάθεση και ενθουσιασμό για την κοινωνιο-ψυχολογική έρευνα. Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω όσους και όσες αφιέρωσαν από τον χρόνο τους για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, καθώς χωρίς αυτούς η συλλογή των δεδομένων θα ήταν αδύνατη. Τέλος, ευχαριστώ τον Ερρίκο για τη συνεχή υποστήριξή του, την υπομονή του αλλά και τις καθημερινές του θυσίες στο ταξίδι της δικής μας συντροφικής σχέσης.

Καθημερινές Θυσίες στις Συντροφικές Σχέσεις: Κίνητρα, Ικανοποίηση από τη Σχέση και ο Ρυθμιστικός Ρόλος της Ισοτιμίας

Στο πλαίσιο των διαπροσωπικών σχέσεων οι συγκρούσεις συμφερόντων και επιθυμιών είναι αναπόφευκτες καθώς οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τις ανάγκες τους, τα πιστεύω τους, τους στόχους τους και τις συνήθειες τους (Canary, 2003). Σύμφωνα, μάλιστα, με τον Canary (2003) «όσο περισσότερο αλληλεπιδρά κανείς με ένα άλλο άτομο (...) τόσο μεγαλύτερη είναι και η πιθανότητα σύγκρουσης» (σ.515). Στις στενές, λοιπόν, διαπροσωπικές σχέσεις, και ιδιαίτερα τις συντροφικές, δεν είναι πάντοτε δεδομένο ότι τα συμφέροντα των δύο διαφορετικών ατόμων θα ευθυγραμμίζονται και η συμπεριφορά τους θα συντονίζεται ώστε να επιτύχουν ένα κοινό επιθυμητό αποτέλεσμα. Μερικές φορές, αυτό που για τον έναν σύντροφο είναι καλό και επιθυμητό, δεν είναι καλό και επιθυμητό για τον άλλον (Van Lange et al., 1997). Καταστάσεις όπου υπάρχει σύγκρουση συμφερόντων, αν και συνδέονται με στρες, ψυχολογική ένταση και δυσφορία (Righetti et al., 2016), μπορούν να αποτελέσουν για το ζευγάρι μία ευκαιρία ανάπτυξης (Righetti & Impett, 2017).

Όταν, λοιπόν, οι προτιμήσεις ή οι ανάγκες των ρομαντικών συντρόφων δεν είναι ευθυγραμμισμένες, μία επιλογή για την επίλυση της σύγκρουσης είναι η διαδικασία που αναφέρεται συχνά ως θυσία. Οι θυσίες είναι «οι ενέργειες στις οποίες ένα άτομο παραιτείται από το άμεσο συμφέρον του για την προώθηση της ευημερίας ενός συντρόφου ή της σχέσης» (Kogan et al., 2010, σ. 1918). Στο πλαίσιο των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, οι θυσίες θεωρούνται απαραίτητο στοιχείο (Kogan et al., 2010) ενώ ο βαθμός στον οποίο οι σύντροφοι είναι διατεθειμένοι να θυσιάσουν τα προσωπικά τους συμφέροντα ο ένας για τον άλλον θεωρείται χαρακτηριστικό των ικανοποιητικών και μακροχρόνιων σχέσεων (Impett et al., 2013).

Γίνεται φανερό πως οι επιτυχημένες σχέσεις απαιτούν ένα βαθμό θυσίας, δηλαδή τον παραμερισμό των προσωπικών επιθυμιών για χάρη του/της συντρόφου ή της σχέσης.

Παρόλα αυτά, η θυσία δεν μπορεί να είναι πάντοτε η καλύτερη επιλογή. Από τη μία μεριά, έρευνες έχουν αναδείξει τη θετική πλευρά της θυσίας συνδέοντάς την με καλή σχεσιακή λειτουργικότητα, δυαδική προσαρμογή αλλά και δέσμευση στη σχέση (Van Lange, Agnew, Harinck, & Steemers, 1997· Van Lange et al., 1997· Wieselquist et al., 1999). Από την άλλη μεριά, όμως, έρευνες καταδεικνύουν ότι, η καταπίεση των πραγματικών συναισθημάτων και επιθυμιών έχει κόστος, τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για τη σχέση (Impett et al., 2012). Ποιες είναι, λοιπόν, οι συνθήκες οι οποίες καθιστούν τις θυσίες ωφέλιμες ή επιβλαβείς για το άτομο και τη σχέση;

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία έχει αναδείξει ορισμένους παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τη σχέση μεταξύ των θυσιών και της ατομικής αλλά και σχεσιακής ευημερίας. Ένα κεντρικό θεωρητικό πλαίσιο που έχει εφαρμοστεί στην έρευνα για τις θυσίες είναι η θεωρία κινήτρων προσέγγισης και αποφυγής (Impett et al., 2013· Impett et al., 2005). Σύμφωνα με αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, οι συνέπειες των θυσιών στο άτομο και τη σχέση εξαρτώνται από τα κίνητρα στα οποία βασίζεται η απόφαση του ατόμου να θυσιάσει (Impett et al., 2005). Η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό να διερευνήσει, σε ελληνικό πληθυσμό, κατά πόσο τα κίνητρα, για τα οποία προβαίνει κάποιος σε θυσία, επηρεάζουν τις συνέπειες που έχει η θυσία στο άτομο και την σχέση. Επιπλέον, σκοπό έχει να διερευνήσει το ρόλο της ύπαρξης ή μη της αντιλαμβανόμενης ισοτιμίας στη σχέση - της αντίληψης ότι τα κόστη και τα οφέλη των δύο συντρόφων είναι ανάλογα- στη σύνδεση των θυσιών με την ικανοποίηση από τη σχέση. Προτού, όμως, διατυπωθούν συγκεκριμένες υποθέσεις, θα πραγματοποιηθεί μία ανασκόπηση της υπάρχουσας έρευνας και θεωρίας για τη θυσία με εστίαση στα πιθανά κόστη και οφέλη από τον παραμερισμό των προσωπικών επιθυμιών στις σχέσεις.

Θυσίες στις συντροφικές σχέσεις

Όπως ορίστηκε και παραπάνω, θυσία είναι η παραίτηση κάποιου από το άμεσο συμφέρον του για χάρη ενός/μίας συντρόφου ή μίας σχέσης (Van Lange et. al., 1997).

Σύμφωνα με την θεωρία αλληλεξάρτησης του Kelley (1979) σε καταστάσεις όπου οι προτιμήσεις των συντρόφων διαφέρουν, τα άτομα καλούνται να λύσουν ένα δίλημμα επιλέγοντας μεταξύ του προσωπικού συμφέροντος και της θυσίας. Από τη μία, τα άτομα έχουν άμεσες προτιμήσεις, εστιασμένες στον εαυτό, ανεξάρτητες και διαφορετικές από αυτές του/της συντρόφου. Από την άλλη, όμως, λαμβάνοντας υπόψιν τις προτιμήσεις του/της συντρόφου, διαφορετικοί στόχοι έρχονται στην επιφάνεια και τα άτομα μπορεί να υποστούν μετασχηματισμό των κινήτρων -η επιδίωξη προσωπικού συμφέροντος αντικαθίσταται από ανησυχίες για την ευημερία του συντρόφου ή της σχέσης- προκειμένου να υπάρχουν αμοιβαία θετικά οφέλη (Van Lange & Balliet, 2015).

Είδη Θυσιών

Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία έχουν εντοπιστεί διάφορα είδη ή τύποι θυσίας. Ένας βασικός διαχωρισμός είναι μεταξύ της ενεργητικής και της παθητικής θυσίας (Van Lange et al., 1997). Οι ενεργητικές θυσίες αφορούν στο να κάνει κανείς κάτι το οποίο δεν θα ήθελε να κάνει, είτε με είτε για χάρη του/της συντρόφου του/της. Παράδειγμα ενεργητικής θυσίας είναι η υλοποίηση μίας δουλειάς του σπιτιού. Αντιθέτως, οι παθητικές θυσίες αφορούν στην παραχώρηση ή εγκατάλειψη ενός επιθυμητού γεγονότος ή μιας επιθυμητής δραστηριότητας ή συμπεριφοράς. Παράδειγμα παθητικής θυσίας είναι η μη παρακολούθηση αγαπημένης τηλεοπτικής σειράς για χάρη του/της συντρόφου. Στην πραγματικότητα όμως, πολλές θυσίες περιλαμβάνουν τόσο την «εγκατάλειψη» μίας επιθυμητής συμπεριφοράς όσο και την ανάληψη μίας ανεπιθύμητης, ταυτόχρονα.

Μία ακόμη διάκριση όσον αφορά τις θυσίες, είναι μεταξύ μεγάλων και καθημερινών θυσιών (Impett & Gordon, 2008). Έρευνες οι οποίες έχουν μελετήσει θυσίες μείζονος σημασίας ζητούσαν από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναφέρουν τον βαθμό στον οποίο θα δέχονταν να σταματήσουν τις αγαπημένες τους και τις πιο σημαντικές για αυτούς δραστηριότητες προκειμένου να διατηρήσουν τη σχέση τους (Van Lange et al., 1997).

Ορισμένες συγκρούσεις συμφερόντων στα πλαίσια των σχέσεων είναι πιο σημαντικές από άλλες. Παράδειγμα μεγάλης θυσίας είναι η μετακόμιση σε μία καινούρια πόλη λόγω εργασίας του/της συντρόφου.

Όπως γίνεται αντιληπτό, δεν είναι όλες οι θυσίες ίδιας σημασίας. Σε κάποιες μελέτες, οι συμμετέχοντες/ουσες υποδείκνυαν τον βαθμό στον οποίο θα εγκατέλειπαν μέτρια επιθυμητές δραστηριότητες και συμπεριφορές ή θα συμμετείχαν σε μέτρια ανεπιθύμητες δραστηριότητες, βάσει κάποιων παραδειγμάτων θυσιών που τους έδιναν οι ερευνητές/τριες. Παραδείγματα τέτοιου είδους θυσιών είναι η συνοδεία του/της συντρόφου σε κάποια εκδήλωση όπου το περιβάλλον είναι ανοίκειο ή η ακύρωση/αναβολή μιας επιθυμητής εξόδου με φίλους/ φίλες, χωρίς τον/τη σύντροφο, για χάρη του/της συντρόφου (Impett et al., 2005).

Τέλος, οι σχέσεις περιλαμβάνουν και καθημερινές θυσίες οι οποίες σχετίζονται με την καθημερινή ζωή του ζευγαριού και τις διαφορετικές προτιμήσεις ή ανάγκες των συντρόφων (Impett & Gordon, 2008). Παραδείγματος χάριν, οι σύντροφοι μπορεί να έχουν διαφορετικές προτιμήσεις όσον αφορά το φαγητό ή τους τρόπους διασκέδασης. Αυτές οι μικρές διαφορές αποτελούν ευκαιρίες για το ζευγάρι για καθημερινές υποχωρήσεις. Οι Impett και συνεργάτες (2005) ταξινόμησαν 11 κατηγορίες κοινών-καθημερινών θυσιών που τα άτομα κάνουν στις ρομαντικές τους σχέσεις. Οι κατηγορίες αυτές είναι οι εξής: φίλοι, διασκέδαση, δουλειές, σπουδές και εργασία, υγεία και συνήθειες, οικογένεια, επικοινωνία, δώρα και οικονομικά ζητήματα, αλληλεπιδράσεις με το άλλο φύλο, εμφάνιση και φυσική οικειότητα. Παρόλο που γίνεται ο διαχωρισμός μεταξύ σημαντικών και καθημερινών θυσιών, και οι καθημερινές θυσίες μπορεί να αποκτήσουν μείζονα σημασία με το πέρασμα του χρόνου, όταν γίνονται κατ' επανάληψη. Γίνεται, όμως, φανερό, ότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία στα είδη θυσιών που κάνουν τα άτομα στις σχέσεις τους, αν και όλα περιλαμβάνουν την παραχώρηση κάποιων προσωπικών συμφερόντων.

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να αναφερθούν οι διαφορετικές όψεις των θυσιών όπως έχουν μελετηθεί, δηλαδή, οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους έχει αξιολογηθεί η έννοια της θυσίας στην υπάρχουσα έρευνα και βιβλιογραφία. Οι ερευνητές που μελετούν τις θυσίες στις συντροφικές σχέσεις συνήθως μετρούν τις θυσίες υπό δύο διαφορετικές όψεις, την προθυμία για θυσία, από τη μία, και τις συμπεριφορές θυσίας, από την άλλη. Η προθυμία για θυσία αφορά στην πρόθεση ή το κίνητρο κάποιου να εγκαταλείψει το προσωπικό του συμφέρον για τον/την σύντροφο ή τη σχέση (Van Lange et al., 1997) και αντιπροσωπεύει την τάση για προ-κοινωνική συμπεριφορά όταν οι προτιμήσεις των συντρόφων διαφέρουν. Συνήθως αξιολογείται μέσω υποθετικών σεναρίων και έχει συνδεθεί με συλλογικό προσανατολισμό στη σχέση αλλά και ισχυρή δέσμευση και ικανοποίηση από τη σχέση (Le et al., 2018· Van Lange et al., 1997). Μία δεύτερη όψη της έννοιας της θυσίας είναι η ίδια η συμπεριφορά. Οι συμπεριφορές θυσίας αφορούν, ουσιαστικά, το αν μία θυσία έχει πραγματικά συμβεί ή όχι. Ανάλογες συμπεριφορές συνήθως αξιολογούνται με τη χρήση καθημερινών ημερολογίων (Impett et al., 2005· Ruppel & Curran, 2012· Visserman et al., 2017).

Η πρόθεση, όμως, για μία συμπεριφορά συχνά δεν ταυτίζεται με την ίδια τη συμπεριφορά (Kroesen et al., 2017). Επομένως, η διάκριση μεταξύ της πρόθεσης για θυσία και της ίδιας της συμπεριφοράς θυσίας είναι σημαντική διότι η πρόθεση και η συμπεριφορά δεν βρίσκονται πάντα σε αντιστοιχία. Αν και οι προθέσεις προβλέπουν σε ένα βαθμό την συμπεριφορά, συνήθως αντανακλούν μία πιο κοινωνικά επιθυμητή απάντηση παρά την πραγματική συμπεριφορά, ενώ παράλληλα διάφοροι παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά μιας συγκεκριμένης κατάστασης, παρεμβάλλονται και μπορεί να επηρεάσουν την εκτέλεση των προθέσεων (Righetti et al., 2020). Επιπλέον, σε αντίθεση με την προθυμία για θυσία, η πραγματική συμπεριφορά φέρνει τα άτομα αντιμέτωπα με τα πραγματικά και

συναισθηματικά κόστη της θυσίας. Έτσι, οι συμπεριφορές θυσίας μπορεί να σχετίζονται με διαφορετικό τρόπο με την ατομική και τη σχεσιακή ευεξία από ότι η πρόθεση για θυσία.

Πέρα από την πρόθεση για θυσία και τις συμπεριφορές θυσίας, έχουν μελετηθεί δύο ακόμα όψεις της έννοιας αυτής, η ικανοποίηση και το κόστος της θυσίας. Η ικανοποίηση με τη θυσία αφορά τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι νιώσουν μία αίσθηση ικανοποίησης, δηλαδή θετικά συναισθήματα και μία αίσθηση πως ανταμείβονται, όταν εγκαταλείψουν τους προσωπικούς τους στόχους και επιθυμίες για την σχέση ή το/τη σύντροφο και έχει συνδεθεί θετικά με την ποιότητα και τη δέσμευση της σχέσης (Stanley & Markman, 1992· Stanley et al., 2006). Τέλος, το κόστος της θυσίας αντιπροσωπεύει την αντίληψη του ατόμου για το εύρος του κόστους της θυσίας στον εαυτό και η αντίληψη πως το κόστος της θυσίας είναι μεγάλο έχει συνδεθεί αρνητικά με τη σχεσιακή ικανοποίηση και δέσμευση αλλά και την προσωπική ευεξία (Day & Impett, 2018· Visserman et al., 2021).

Η διάκριση μεταξύ αυτών των διαφορετικών τρόπων αξιολόγησης της έννοιας της θυσίας είναι σημαντική διότι οι τρόποι αυτοί διαφέρουν ως προ το θεωρητικό τους υπόβαθρο και έτσι μπορεί να σχετίζονται διαφορετικά με την προσωπική και τη σχεσιακή ευημερία, εξηγώντας εν μέρη τα ανάμεικτα ευρήματα όσον αφορά τις θυσίες στο πλαίσιο των στενών διαπροσωπικών σχέσεων (Righetti et al., 2020). Η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο να μελετήσει τις συμπεριφορές θυσίας, έτσι όπως συμβαίνουν στην καθημερινότητα της ζωής των ζευγαριών.

Οφέλη των Θυσιών στις Συντροφικές Σχέσεις

Ιδιαίτερα στο παρελθόν, οι ερευνητές υπέθεταν πως οι θυσίες είναι επωφελής για τη σχέση και τους συντρόφους καθώς δημιουργούν ένα κλίμα εμπιστοσύνης και συνεργασίας μέσα στη δυάδα (Van Lange et al., 1997). Βασιζόμενοι στη θεωρία αλληλεξάρτησης του Kelley (Kelley & Thibaut, 1978) έχουν υποστηρίξει πως οι θυσίες σχετίζονται θετικά τόσο με τη σχεσιακή όσο και με την ατομική ευεξία (Impett & Gordon, 2008· Van Lange et al.,

1997· Wieselquist et al., 1999) και πως αποτελούν ένα είδος προ-σχεσιακής συμπεριφοράς (Rusbult et al., 2004). Υπό το πρίσμα της θεωρίας αλληλεξάρτησης, όταν οι άνθρωποι βρίσκονται σε καταστάσεις σύγκρουσης συμφερόντων μέσα στο πλαίσιο των ρομαντικών σχέσεων βιώνουν ενόχληση καθώς η προσοχή τους εφίσταται στις ασυμβατότητές με τον/την σύντροφό τους. Με την επιλογή της θυσίας, τα άτομα παρέχουν μία λύση στις τεταμένες αυτές καταστάσεις καθώς συντονίζουν τα ενδιαφέροντά τους, επιδιώκουν κοινές δραστηριότητες και ως αποτέλεσμα ενισχύουν την εγγύτητά τους (Kelley, 1979· Ruppel & Curran, 2012· Van Lange & Balliet, 2015).

Πράγματι, πολλές έρευνες με ζευγάρια έχουν δείξει πως η προθυμία για θυσία σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση, τη σταθερότητα, την εγγύτητα, την επίλυση προβλημάτων αλλά και την διατήρηση των σχέσεων (Van Lange, Agnew et al., 1997· Van Lange, Rusbult et al., 1997). Επιπλέον, έχει φανεί πως οι θυσίες σχετίζονται θετικά με την εμπιστοσύνη και την δέσμευση στις σχέσεις (Wieselquist et al., 1999). Επιπροσθέτως, μία έρευνα (Ruppel & Curran, 2012) έδειξε πως όσες πιο πολλές «αλλαγές» έκαναν οι άνθρωποι όσον αφορά τα ενδιαφέροντα τους ή τις προτιμήσεις τους για τον/την σύντροφό τους τόσο πιο ικανοποιημένοι ένιωθαν με τη σχέση τους. Όσον αφορά το άτομο, οι θυσίες έχουν σχετιστεί με τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και μία γενική αίσθηση ευημερίας καθώς όταν θυσιάζουν, τα άτομα ενισχύουν την εικόνα τους ως καλοί και στοργικοί σύντροφοι (Murray & Holmes, 2009· Righetti & Impett, 2017· Righetti et al., 2020).

Κίνδυνοι των Θυσιών στις Συντροφικές Σχέσεις

Παρά τα αρκετά οφέλη που έχουν καταγραφεί όσον αφορά τις θυσίες στις συντροφικές σχέσεις, το μεγαλύτερο ποσοστό των ερευνών αυτών έχει βασιστεί σε υποθετικά σενάρια και στις θετικές προθέσεις των ατόμων για θυσία και όχι στο τι συμβαίνει όταν τα άτομα εμπλέκονται σε πραγματικές συμπεριφορές θυσίας. Μάλιστα, τα ευρήματα σε μία πρόσφατη μετα-ανάλυση (Righetti et al., 2020) δεν βρήκαν συσχέτιση μεταξύ των

πράξεων θυσίας και της σχεσιακής ευημερίας. Επιπλέον, υπάρχουν αρκετοί λόγοι για τους οποίους οι θυσίες μπορούν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στο άτομο και τη σχέση.

Αρχικά, όταν τα άτομα δεν μπορούν να εκπληρώσουν τους προσωπικούς τους στόχους βιώνουν απογοήτευση και αρνητικά συναισθήματα (Brunstein, 1993), τα οποία πέρα από το ίδιο το άτομο μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά και τη σχέση (Fincham & Beach, 1999). Επιπροσθέτως, συχνά άτομα που θυσιάζουν, παραμερίζοντας την ικανοποίηση δικών τους αναγκών προς όφελος του/ της συντρόφου ή της σχέσης τους, συνειδητοποιούν πως δεν μπορούν να επιδιώξουν τις δικές τους προτιμήσεις εξαιτίας των συντρόφων τους και έτσι τείνουν να αισθάνονται χαμηλότερη εγγύτητα και ικανοποίηση προς τον/την σύντροφο καθώς αυτός/ή θεωρείται πως υπονομεύει τους δικούς τους στόχους (Brunstein, 1993· Drigotas et al., 1999). Τέλος, όταν τα άτομα νιώθουν πως οι θυσίες τους δεν εκτιμώνται είναι πιθανό να τις μετανιώσουν με επιβλαβείς συνέπειες για την ευημερία τους (Righetti & Visserman, 2018).

Συνεπείς με τις παραπάνω προτάσεις είναι ορισμένες έρευνες που έχουν αναδείξει τους κινδύνους των θυσιών για τα άτομα και τις σχέσεις. Εμπειρικά ευρήματα δείχνουν πως οι θυσίες σχετίζονται με χαμηλότερη δέσμευση, χειρότερη σχεσιακή λειτουργικότητα και χαμηλότερη προσωπική ευεξία (Impett et al., 2012· Righetti et al., 2020· Young & Curran, 2016). Επιπλέον, έρευνα (Visserman et al., 2017) έδειξε πως τα άτομα αναγνωρίζουν μόνο τις μισές από τις καθημερινές θυσίες που έχει κάνει ο/η σύντροφός τους. Η μη αναγνώριση της θυσίας του/ της συντρόφου από τον/ την σύντροφο και η αγνωμοσύνη από μέρος του/ της μπορεί να συμβάλει ώστε το άτομο να νιώσει υποτίμηση στα πλαίσια της σχέσης (Righetti et al., 2020·).

Κίνητρα Προσέγγισης και Αποφυγής

Οι αντιφάσεις στην έρευνα για τις θυσίες, όσον αφορά τις συνέπειές τους σε ατομικό αλλά και δυαδικό επίπεδο οδήγησαν ορισμένους/ες ερευνητές/τριες στην αναζήτηση των

παραγόντων εκείνων που επηρεάζουν τη σχέση μεταξύ των θυσιών και της ατομικής και σχεσιακής ευημερίας. Ένας από τους παράγοντες που έχουν μελετηθεί είναι τα κίνητρα, τα οποία ωθούν τα άτομα να πάρουν την απόφαση να θυσιάσουν στο πλαίσιο των ρομαντικών τους σχέσεων (Impett et al., 2013· Visserman et al., 2017). Τα κίνητρα και οι λόγοι πίσω από τις θυσίες είναι σημαντικά καθώς μπορεί να επηρεάζουν το πώς οι άνθρωποι αισθάνονται για τις θυσίες που κάνουν (Righetti & Impett, 2017) αλλά και το πώς νιώθουν για την σχέση τους (Impett et al., 2013).

Ένα βασικό θεωρητικό πλαίσιο το οποίο έχει εφαρμοστεί στην έρευνα για τις θυσίες είναι η θεωρία κινήτρων προσέγγισης και αποφυγής. Η θεωρία, αυτή, διακρίνει δύο συστήματα κινήτρων, ένα σύστημα κινήτρων προσέγγισης και ένα σύστημα κινήτρων αποφυγής (Carver et al., 2000). Στο πλαίσιο των στενών σχέσεων, τα κίνητρα προσέγγισης επικεντρώνονται στην επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων, όπως η ευτυχία του συντρόφου ή η οικειότητα στη σχέση, ενώ τα κίνητρα αποφυγής επικεντρώνονται στην αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων, όπως η σύγκρουση, η απόρριψη ή η απώλεια ενδιαφέροντος ενός/μίας συντρόφου για τη σχέση (Gable, 2006). Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, τα κίνητρα προσέγγισης και αποφυγής σχετίζονται με διαφορετικές επιπτώσεις στις συντροφικές σχέσεις (Gable & Impett, 2012). Για παράδειγμα, σε μία έρευνα (Impett et al., 2010) τόσο τα άτομα με ισχυρά κίνητρα προσέγγισης όσο και οι σύντροφοί τους ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση και έδειξαν καλύτερη ανταπόκριση στις ανάγκες του άλλου, σε σχέση με τα άτομα με μη ισχυρά κίνητρα προσέγγισης. Αντιθέτως, τα άτομα με ισχυρά κίνητρα αποφυγής ανέφεραν πως ήταν λιγότερο ικανοποιημένα με τη σχέση τους και έδειξαν μικρότερη ανταπόκριση στις ανάγκες του/της συντρόφου τους.

Όσον αφορά τις θυσίες, όταν οι άνθρωποι θυσιάζουν για κίνητρα προσέγγισης, εστιάζουν στην απόκτηση ανταμοιβών, όπως το τι μπορεί να κερδίσει η σχέση μακροπρόθεσμα, πόσο θα ωφεληθεί ο/η σύντροφός τους ή πόσο θετικά θα νιώσουν για τον

εαυτό τους. Αντίθετα, όταν οι άνθρωποι θυσιάζουν για κίνητρα αποφυγής, εστιάζουν στην αποφυγή αρνητικών αποτελεσμάτων, όπως η σύγκρουση με τον σύντροφό τους, η πιθανή απώλεια της σχέσης ή η αναμενόμενη ενοχή επειδή επιδίωξαν τα δικά τους συμφέροντα εις βάρος των συμφερόντων του/της συντρόφου τους (Impett et al., 2005).

Τα κίνητρα τα οποία ωθούν τους ανθρώπους να κάνουν μία θυσία για τον/την σύντροφό τους μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στο πως αισθάνονται τόσο ως προς τη θυσία όσο και ως προς τη σχέση τους. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία (Impett et al., 2014· Impett et al., 2005) έχει αναδείξει πως τα άτομα βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα και υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή και από τη σχέση όταν προβαίνουν σε θυσίες με κίνητρα προσέγγισης, δηλαδή με στόχο την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων. Απεναντίας, οι άνθρωποι βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα, μικρότερη σχεσιακή ικανοποίηση και μεγαλύτερη σύγκρουση όταν θυσιάζουν με κίνητρα αποφυγής, δηλαδή με στόχο να αποφύγουν αρνητικές συνέπειες. Επιπλέον, η εμπλοκή σε θυσίες με κίνητρα προσέγγισης προβλέπει τη διατήρηση της σχέσης, ένα μήνα μετά, δύο φορές περισσότερο από ότι η εμπλοκή σε θυσίες με κίνητρα αποφυγής. Από την άλλη, οι θυσίες με κίνητρα αποφυγής προβλέπουν την διάλυση της σχέσης, ένα μήνα αργότερα, δυόμισι φορές περισσότερο σε σχέση με τις θυσίες για κίνητρα προσέγγισης (Impett et al., 2005). Τα ευρήματα αυτά καταδεικνύουν πως η εγκατάλειψη των ενδιαφερόντων και των επιθυμιών μπορεί να είναι επωφελής για το άτομο και τη σχέση μόνο εφόσον γίνεται με κίνητρα προσέγγισης έναντι κινήτρων αποφυγής.

Τα κίνητρα τα οποία ωθούν τους ανθρώπους να θυσιάσουν για χάρη του/της συντρόφου τους μπορούν να επηρεάζουν, πέρα από το ίδιο το άτομο, και τον/την σύντροφο, δηλαδή τον «δέκτη» της συμπεριφοράς θυσίας. Συγκεκριμένα, όταν οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται πως ο/η σύντροφός τους κάνει μία θυσία με κίνητρα προσέγγισης βιώνουν περισσότερο θετικά συναισθήματα και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και από τη

σχέση. Αντιθέτως, όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται πως ο/η σύντροφός τους κάνει μία θυσία με κίνητρα αποφυγής, βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα και μικρότερη ικανοποίηση από τη ζωή και από τη σχέση (Impett et al., 2014· Impett et al., 2005). Τα ευρήματα αυτά, καταδεικνύουν ακόμη περισσότερο τη σημασία των κινήτρων πίσω από τις συμπεριφορές θυσίας και ιδιαίτερα τη σημασία των κινήτρων προσέγγισης.

Όσον αφορά το γιατί επιλέγουν οι άνθρωποι να θυσιάσουν με κίνητρα προσέγγισης ή αποφυγής, έρευνες έχουν αναδείξει τόσο προδιαθεσικούς παράγοντες όσο και περιστασιακούς (Impett & Gordon 2008). Από τη μία υπάρχουν ατομικές διαφορές στις τάσεις των ανθρώπων να έχουν κίνητρα προσέγγισης ή αποφυγής με μερικούς ανθρώπους να έχουν την προδιάθεση να αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα με σκοπό την επίτευξη θετικών εκβάσεων και άλλους να έχουν την προδιάθεση να αλληλεπιδρούν με στόχο την αποφυγή αρνητικών εκβάσεων (Gable et al., 2000· Impett et al., 2005). Από την άλλη, οι άνθρωποι μερικές φορές θυσιάζουν για διαφορετικούς λόγους ανάλογα με την κατάσταση. Έτσι, ορισμένες πτυχές των σχέσεων, όπως το επίπεδο της σχεσιακής ικανοποίησης, ενδέχεται να επηρεάζουν την απόφαση για συμπεριφορές προσέγγισης ή αποφυγής (Impett & Gordon 2008).

Αντιλαμβανόμενη Ισοτιμία και Θυσίες

Οι θυσίες που κάνουν τα άτομα στο πλαίσιο των ρομαντικών τους σχέσεων μπορούν να θεωρηθούν ένα είδος «κόστους», για το άτομο που κάνει τη θυσία, καθώς αποτελούν μία υποχώρηση από το προσωπικό συμφέρον και μία προσφορά προς τη σχέση και τον/την σύντροφο. Μία θεωρία η οποία ασχολείται με αυτά τα οποία τα άτομα προφέρουν αλλά και λαμβάνουν από τις σχέσεις τους, δηλαδή τα κόστη και τα οφέλη ή ανταμοιβές, είναι η θεωρία της ισοτιμίας (Hatfield & Traupmann, 1981· Walster et al., 1973).

Σύμφωνα με τη θεωρία της ισοτιμίας, οι άνθρωποι, μέσα στις σχέσεις τους, κινητοποιούνται γενικά από την ιδιοτέλειά τους και προσπαθούν να μεγιστοποιήσουν τα

κέρδη και να ελαχιστοποιήσουν τις απώλειές τους (Hatfield & Rapson, 2011). Όμως, τα άτομα δεν επιζητούν απλά να αυξήσουν τις προσωπικές τους απολαβές αλλά παράλληλα κινητοποιούνται και από το κίνητρο της διατήρησης της ισοτιμίας στα πλαίσια της σχέσης τους (Hatfield et al., 1984). Συγκεκριμένα, τα άτομα δυσφορούν όταν καταλαβαίνουν ότι βρίσκονται σε μία ανισότιμη σχέση και προσπαθούν να μειώσουν την ένταση της δυσφορίας αποκαθιστώντας την ισοτιμία (Hatfield, 2009). Η ισοτιμία αφορά στην αντίληψη του ατόμου ότι αυτά που εισφέρει σε μια ερωτική σχέση («κόστη») και αυτά που απολαμβάνει («οφέλη») είναι ανάλογα με τις εισφορές και τις απολαβές του/της συντρόφου. Όταν η αναλογία εισφορών προς απολαβές είναι άνιση για τους ερωτικούς συντρόφους η σχέση θεωρείται ανισότιμη, δηλαδή, είτε ο ένας σύντροφος δίνει περισσότερα στη σχέση και παίρνει λιγότερα από τον άλλο (σενάριο «υποωφελημένου») είτε παίρνει περισσότερα και δίνει λιγότερα (σενάριο «υπερωφελημένου») (Κορδούτης, 2007). Τα άτομα τείνουν να αισθάνονται ενοχή και ντροπή όταν είναι υπερ-ωφελημένοι, ενώ θυμό, θλίψη και δυσαρέσκεια όταν είναι υπο-ωφελημένοι (Hatfield & Rapson, 2011).

Για τη θεωρία ισοτιμίας, το κίνητρο των ερωτικών συντρόφων να κρατούν ισότιμη τη μεταξύ τους αναλογία εισφορών-απολαβών και η αντιλαμβανόμενη ισοτιμία επηρεάζουν σημαντικά τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις (Hatfield & Traupmann, 1981). Η θεωρία υποθέτει, μάλιστα, πως η ισοτιμία θα προβλέπει την ικανοποίηση, τη σταθερότητα και τη δέσμευση μιας σχέσης (Hatfield et al., 1984). Πράγματι, η ισοτιμία έχει συσχετισθεί θετικά με τη δέσμευση, ενώ η ανισοτιμία αρνητικά (Αργυρούδη, 2013). Επιπλέον, η αντιλαμβανόμενη ισοτιμία έχει φανεί ότι προβλέπει την ικανοποίηση από τη σχέση (VanYperen & Buunk, 1990).

Όσον αφορά τις θυσίες, μία μελέτη (Whitton et al., 2002) έχει υποστηρίξει πως είναι λιγότερο πιθανό να γίνει αντιληπτή μία θυσία ως κάτι αρνητικό εάν γίνεται σε ένα πλαίσιο αμοιβαιότητας. Ωστόσο, αν το άτομο θεωρεί πως κάνει περισσότερες θυσίες από ότι ο/η

σύντροφός τους, αυτό θα οδηγήσει σε αίσθηση δυσαρέσκειας από τη σχέση. Φαίνεται πως η ύπαρξη ή μη μίας ισότιμης σχέσης, ενδέχεται να επηρεάζει τον αντίκτυπο που έχουν οι θυσίες στην σχέση. Ο ρόλος της αντιλαμβανόμενης ισοτιμίας στη σχέση μεταξύ των θυσιών και της σχεσιακής ικανοποίησης δεν έχει μελετηθεί έως τώρα.

Ικανοποίηση από τη Σχέση

Για τη διερεύνηση της σχέσης των θυσιών με την σχεσιακή ευημερία θα μετρηθεί η μεταβλητή της ικανοποίησης από τη σχέση. Το αντιλαμβανόμενο επίπεδο ικανοποίησης που βιώνουν τα άτομα στις σχέσεις τους σχετίζεται με το πόσο ευνοϊκά εκτιμούν τη σχέση τους, και το βαθμό στον οποίο θεωρούν πως ικανοποιούνται οι σημαντικές τους ανάγκες. Η ικανοποίηση αφορά σε υποκειμενικά συναισθήματα και συγκεκριμένα στο βίωμα περισσότερων θετικών έναντι αρνητικών συναισθημάτων μέσα στη σχέση (Rusbult et al., 1998). Επιπλέον, η αντίληψη της ικανοποίησης περιλαμβάνει ένα επίπεδο σύγκρισης με βάση το οποίο εκτιμά το άτομο το πόσο ικανοποιημένο ή ανικανοποίητο νιώθει. Η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση από τη σχέση σχετίζεται με ένα μεγάλο εύρος σημαντικών αποτελεσμάτων σε τομείς όπως η ψυχική και η σωματική υγεία (Graham et al., 2011).

Αν και συμπεριφορές που σχετίζονται με θυσίες έχουν συσχετιστεί θετικά με την ικανοποίηση από τη σχέση σε ζευγάρια (Van Lange, et al., 1997), ορισμένα ευρήματα έχουν υπάρξει αντιφατικά. Έτσι, μια μελέτη που χρησιμοποίησε αυτοαναφορές για τις συμπεριφορές θυσίας διαπίστωσε ότι υψηλότερη συχνότητα θυσιών συσχετίστηκε με χαμηλότερη ικανοποίηση από τη σχέση (Whitton et al., 2007). Σύμφωνα με τη θεωρία της αλληλεξάρτησης, οι θυσίες θα πρέπει να ωφελούν τα άτομα και τις σχέσεις καθώς διευκολύνουν τον συντονισμό μεταξύ των συντρόφων (Rusbult & Arriaga, 1997). Η σχέση, όμως, μεταξύ θυσίας και ικανοποίησης από τη σχέση δεν είναι απαραίτητα ενιαία για όλα τα άτομα και όλες τις καταστάσεις. Αν και σύμφωνα με τη θεωρία της αλληλεξάρτησης, τα άτομα μπορούν να μεταμορφώσουν τα κίνητρα τους για να ανταποκριθούν στις ανάγκες και

τις επιθυμίες των συντρόφων τους, οι θεωρητικοί υποστηρίζουν ότι η αδιαφορία για τα δικά τους συμφέροντα για χάρη του/της συντρόφου μπορεί να είναι δυσπροσαρμοστική σε συγκεκριμένες καταστάσεις (Kelley, 1979).

Ερευνητικοί Στόχοι

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ των καθημερινών συμπεριφορών θυσίας στα πλαίσια μίας σχέσης και της ικανοποίησης από τη σχέση σε ελληνικό δείγμα μέσω της χρήσης καθημερινού ημερολογίου. Επιπλέον, στόχος είναι να ελεγχθεί η υπόθεση πως οι συνέπειες των θυσιών στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση από τη σχέση εξαρτώνται εν μέρη από τα κίνητρα για τα οποία γίνεται η θυσία (κίνητρα προσέγγισης – αποφυγής). Τέλος, στόχος αποτελεί η διερεύνηση του τρόπου με το οποίο η αντιλαμβανόμενη ισοτιμία επηρεάζει ή όχι την σχέση μεταξύ των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση. Βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας και του θεωρητικού πλαισίου που αναπτύχθηκε παραπάνω, προέκυψαν ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις προς διερεύνηση.

Συγκεκριμένα, τα ερευνητικά ερωτήματα είναι:

EE1: Πως σχετίζεται ο αριθμός των καθημερινών θυσιών με την ικανοποίηση από τη σχέση;

EE2: Ποιος είναι ο ρόλος των κινήτρων στη σχέση μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση;

EE3: Πως συνδέεται η αντιλαμβανόμενη ισοτιμία με τα κίνητρα προσέγγισης και αποφυγής;

EE4: Έχει η αντιλαμβανόμενη ισοτιμία ρυθμιστικό ρόλο στη σχέση μεταξύ των θυσιών και της ικανοποίησης;

Και οι ερευνητικές υποθέσεις:

Υ1: Περισσότερες θυσίες με κίνητρα προσέγγισης κατά τη διάρκεια της μελέτης θα σχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση από τη σχέση.

Υ2: Περισσότερες θυσίες με κίνητρα αποφυγής κατά τη διάρκεια της μελέτης θα σχετίζονται αρνητικά με την ικανοποίηση από τη σχέση.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες/ουσες

Στην έρευνα συμμετείχαν 105 άτομα, ηλικίας 18-75 ετών ($M = 34$, $SD = 10,5$) από τα οποία οι 89 (84,8%) ήταν γυναίκες ενώ οι 16 (15,2%) ήταν άντρες. Λόγω πρακτικών περιορισμών, η μέθοδος δειγματοληψίας που χρησιμοποιήθηκε για την συγκέντρωση του δείγματος ήταν η συμπτωματική δειγματοληψία. Συνεπώς, τα συμπεράσματα της έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν, παρά μόνο σε πληθυσμό με αντίστοιχα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά (Παρασκευόπουλος, 1993).

Ως προς το μορφωτικό επίπεδο, δύο άτομα (1,9%) ήταν κάτοχοι διδακτορικού διπλώματος, 35 άτομα (33,3) ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών, 50 άτομα (47,6%) ήταν απόφοιτοι/ες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, ανώτατης εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ) ή προγράμματος επαγγελματικής εκπαίδευσης/κατάρτισης (ΙΕΚ), 12 άτομα (11,4%) ήταν φοιτητές/τριες, πέντε άτομα (4,8%) είχαν ολοκληρώσει το Λύκειο ενώ ένα άτομο (1%) είχε ολοκληρώσει το Δημοτικό.

Όσον αφορά την επαγγελματική κατάσταση των συμμετεχόντων/ουσών, 34 άτομα (32,4%) ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι, 18 άτομα (17,1%) ήταν δημόσιοι υπάλληλοι, 16 άτομα (15,2%) εργάζονταν ως ελεύθεροι επαγγελματίες ενώ εννιά άτομα (8,6%) ως αυτοαπασχολούμενοι και τέλος, 26 άτομα (24,8%) δήλωσαν ότι ήταν άνεργοι ενώ ένα άτομο (1%) ήταν συνταξιούχος.

Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες βρίσκονταν κατά τη διάρκεια της έρευνας σε μία συντροφική σχέση με διάρκεια από 2 έως 672 μήνες (56 χρόνια), $M = 104$, $SD = 109$.

Ως προς την οικογενειακή κατάσταση, 38 άτομα (36,2%) ήταν άγαμοι/ες, 49 άτομα (46,7%) ήταν έγγαμοι/ες, τρία άτομα (2,9%) βρίσκονταν σε διάσταση, 10 άτομα (9,5%) συζούσαν χωρίς γάμο, ένα άτομο (1%) ήταν αρραβωνιασμένος/η και τέσσερα άτομα (3,8%)

ήταν διαζευγμένοι. Επιπλέον, 46 συμμετέχοντες/ουσες (43,8%) είχαν παιδιά ενώ οι υπόλοιποι/ες 59 συμμετέχοντες/ουσες (56,2%) δεν είχαν.

Τέλος, 47 άτομα (44,8%) ζούσαν με την δική τους οικογένεια, 26 άτομα (24,8%) ζούσαν με τον/την ερωτικό/ή σύντροφο, 14 άτομα (13,3%) ζούσαν με την οικογένεια προέλευσης, πέντε άτομα (4,8%) ζούσε με συγκατοίκους και 13 άτομα (12,4%) έμεναν μόνοι/ες τους.

Διαδικασία

Η έρευνα διεξήχθη διαδικτυακά και τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω από διαδικτυακές φόρμες της Google. Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων έγινε σε δύο φάσεις, τη φάση των βασικών μετρήσεων και τη φάση των καθημερινών μετρήσεων. Αρχικά, αναρτήθηκε σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Instagram και Facebook) πρόσκληση για συμμετοχή στην έρευνα η οποία προωθήθηκε σε συγκεκριμένες ομάδες με σχετική θεματολογία (ψυχολογία, ψυχική υγεία, σχέσεις). Όσοι και όσες εκδήλωναν ενδιαφέρον για συμμετοχή στην έρευνα οδηγούνταν μέσω ενός συνδέσμου στο έντυπο πληροφόρησης σχετικά με την έρευνα αλλά και στη φόρμα συγκατάθεσης.

Σε αυτό το στάδιο οι συμμετέχοντες/ουσες, ενημερώνονταν σχετικά με τη διαδικασία και τη φύση της συμμετοχής τους – ότι είναι εθελοντική, ανώνυμη και εμπιστευτική. Επιπροσθέτως, ενημερώνονταν για τα κριτήρια τα οποία έπρεπε να πληρούν. Προκειμένου να συμμετάσχουν στην έρευνα, οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες έπρεπε να πληρούν τρεις προϋποθέσεις. Πρώτον, να είναι ενήλικα άτομα (δηλ. άνω των 18 ετών). Δεύτερον, έπρεπε να βρίσκονται σε μια συντροφική/ρομαντική σχέση. Τέλος, έπρεπε να βλέπουν τον/την σύντροφό τους τις περισσότερες μέρες τις εβδομάδας, αποκλείοντας, έτσι, τις σχέσεις εξ' αποστάσεως.

Εφόσον δήλωναν πως πληρούν τις προϋποθέσεις αλλά και ότι επιθυμούν να συμμετέχουν στην έρευνα, οι συμμετέχοντες/ουσες ενημερώνονταν και εκπαιδεύονταν στον

τρόπο συμπλήρωσης των καθημερινών ημερολογίων ενώ τους ζητούνταν να συμπληρώσουν την διεύθυνση του ηλεκτρονικού τους ταχυδρομείου και να δημιουργήσουν έναν μοναδικό προσωπικό κωδικό. Ο κωδικός αυτός χρησιμοποιούταν ώστε να μπορεί να γίνει η αντιστοιχία μεταξύ των βασικών και των καθημερινών μετρήσεων για κάθε συμμετέχοντα/ουσα ενώ παράλληλα προστατεύονται τα προσωπικά του/της δεδομένα. Η συμπλήρωση της ηλεκτρονικής διεύθυνσης γινόταν σε ξεχωριστή φόρμα ώστε να μην μπορεί να γίνει αντιστοιχία του συμπληρωμένου ερωτηματολογίου με την ηλεκτρονική διεύθυνση του/ της συμμετέχοντα/ ουσας. Τέλος, στο στάδιο αυτό, οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωναν ηλεκτρονικά τα ερωτηματολόγια των βασικών μετρήσεων.

Στη συνέχεια, στον/στην κάθε συμμετέχοντα/ουσα στελνόταν στην ηλεκτρονική διεύθυνση ο σύνδεσμος για το ερωτηματολόγιο των καθημερινών μετρήσεων μαζί με μία υπενθύμιση για την συμπλήρωση του, για επτά συνεχόμενες μέρες. Έγκυρες θεωρήθηκαν συμμετοχές ακόμη και με μία ημέρα καθημερινών μετρήσεων συμπληρωμένη.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Μετρήσεις Βάσης

Δημογραφικά Στοιχεία. Οι συμμετέχοντες/ουσες ερωτήθηκαν ερωτήσεις για την ηλικία τους, το φύλο τους, το μορφωτικό τους επίπεδο, την επαγγελματική τους κατάσταση, την οικογενειακή τους κατάσταση καθώς και την κατάσταση συγκατοίκησης τους, τη διάρκεια και τον τύπο δέσμευσης της σχέσης τους, την ύπαρξη ή όχι παιδιών. Επιπλέον, συμπλήρωσαν ερωτήσεις σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτικών συντρόφων.

Ερωτηματολόγιο Γενικής Ισοτιμίας. Για την εκτίμηση της αντίληψης των συμμετεχόντων για την ισοτιμία της σχέσης τους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο γενικής ισοτιμίας της Hattfield (1978). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από μία ερώτηση η οποία απαντιέται σε επταβάθμια κλίμακα. Η ερώτηση που τίθεται είναι η εξής: «Εκτιμώντας γενικά, από τη μία τι δίνετε εσείς για τη σχέση σας ή το γάμος σας και τι σας προσφέρει η

σχέση, και από την άλλη τι δίνει ο/η σύντροφός σας για τη σχέση και τι του/της προσφέρει η σχέση, ποιος από τους δυο σας θα λέγατε πως είναι πιο ευνοημένος;»

Αντιλαμβανόμενη Ισοτιμία. Για την μέτρηση της αντιλαμβανόμενης ισοτιμίας αξιοποιήθηκε η Δοκιμασία Μέτρησης της Εμπειριστατωμένης Ισοτιμίας – Ανισοτιμίας των Traumpman, Utne & Hatfield (Traumpman et al., 1981) η οποία ζητάει από τους συμμετέχοντες να εκτιμήσουν το τι δίνουν οι ίδιοι και οι σύντροφοί τους στη σχέση καθώς και το τι παίρνουν οι ίδιοι και οι σύντροφοί τους. Αποτελείται από 25 λήμματα στα οποία οι συμμετέχοντες/ουσες σημειώνουν τι περιγράφει καλύτερα την ερωτική τους σχέση με βάση τις απαντήσεις «ισχύει πολύ», «ισχύει αρκετά», «ισχύει λίγο» ή «δεν ισχύει καθόλου». Οι ερωτήσεις απαντώνται μία φορά για τον εαυτό και μία για τον/την σύντροφο. Παράδειγμα ερώτησης είναι: «Είμαι ελκυστικός/η ως προς τα σωματικά μου χαρακτηριστικά» και «Ο/η σύντροφός μου είναι ελκυστικός/η ως προς τα σωματικά του/της χαρακτηριστικά».

Ικανοποίηση από τη Σχέση. Για την μέτρηση της ικανοποίησης από τη σχέση χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Εκτίμησης της Σχέσης (Relationship Assessment Scale - RAS) των Hendrick και Hendrick (1988). Περιλαμβάνει 7 ερωτήσεις στις οποίες οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν με βάση μία κλίμακα από το 1 έως το 5. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αξιολογεί τη γενική ικανοποίηση, την αγάπη προς τον/την σύντροφο, την εκπλήρωση των αρχικών προσδοκιών, τα προβλήματα της σχέσης, τη σύγκριση με εναλλακτικές προς τη σχέση σχέσεις και το βαθμό απογοήτευσης από τη σχέση. Παραδείγματα ερωτήσεων είναι: «Πόσο καλά ανταποκρίνεται ο/η σύντροφός σας στις ανάγκες σας;» και «Πόσο καλή είναι η σχέση σας συγκριτικά με των περισσότερων;». Η αξιοπιστία της κλίμακας στην παρούσα έρευνα βρέθηκε πολύ υψηλή, Cronbach $\alpha = 0,91$.

Καθημερινό Ημερολόγιο

Καθημερινές Θυσίες. Οι καθημερινές θυσίες μετρήθηκαν σύμφωνα με τον τρόπο των Ruppel & Curran (2012). Από τους/ τις συμμετέχοντες/ουσες ζητήθηκε να απαντήσουν

στην ερώτηση «Σκέψου το τελευταίο εικοσιτετράωρο. Έχεις κάνει κάποια υποχώρηση σε κάποιον από τους παρακάτω τομείς για τον/την σύντροφό σου;» Οι υποχωρήσεις αφορούσαν τις εξής κατηγορίες: καθημερινό πρόγραμμα, δουλειές του σπιτιού, φροντίδα παιδιών, ενδιαφέροντα/δραστηριότητες διασκέδασης, χρόνος με φίλους, χρόνος με οικογένεια, επικοινωνία με τον/την σύντροφο, συμπεριφορές οικειότητας, εμφάνιση, διατροφή και γυμναστική, οικονομικά, συνθήκες διαβίωσης. Οι κατηγορίες αυτές των θυσιών είναι παρόμοιες με τις κατηγορίες που έχουν ταξινομηθεί από τους Impett et al., (2005).

Χρησιμοποιήθηκε ο όρος «υποχώρηση» και όχι θυσία προκειμένου να παρακαμφθεί η αρνητική βαρύτητα της λέξης «θυσία». Ο αριθμός των θυσιών που έκαναν τα άτομα μία δεδομένη ημέρα προέκυψε από την πρόσθεση των κατηγοριών στις οποίες ανέφεραν ότι είχαν κάνει υποχώρηση για χάρη των συντρόφων τους.

Κίνητρα για τη Θυσία. Τα κίνητρα για τις καθημερινές θυσίες μετρήθηκαν με την κλίμακα των Impett et al. (2005) η οποία περιλαμβάνει πέντε λήμματα για τα κίνητρα προσέγγισης (π.χ. «Για να εκφράσω την αγάπη μου στον/στην σύντροφό μου», $\alpha = 0,81$) και πέντε λήμματα για τα κίνητρα αποφυγής (π.χ. «Για να αποφύγω μία σύγκρουση με τον/την σύντροφό μου», $\alpha = 0,82$). Οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν κάθε κίνητρο με βάση μία κλίμακα 7 σημείων, από το 1 = «καθόλου σημαντικό» έως το 7 = «πάρα πολύ σημαντικό».

Καθημερινή Ικανοποίηση από τη Σχέση. Η καθημερινή ικανοποίηση από τη σχέση μετρήθηκε με μία ερώτηση: «Πόσο ικανοποιημένος/η νιώθεις με τη σχέση σου με το σύντροφό σου σήμερα;» Οι απαντήσεις δόθηκαν με βάση μία κλίμακα 7 σημείων, από το 1 = «όχι πολύ/μόνο λίγο» έως το 7 «πάρα πολύ».

Στατιστική Ανάλυση

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η διαδικασία συλλογής των δεδομένων περιλάμβανε καθημερινές μετρήσεις προκειμένου να συλλεχθούν οι πληροφορίες για τις θυσίες που κάνουν τα άτομα στην καθημερινή ζωή της σχέσης τους. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να

υπάρχουν αρκετά ελλείποντα δεδομένα καθώς δεν συμπλήρωναν όλα οι συμμετέχοντες/ουσες όλες τις ημέρες των καθημερινών μετρήσεων. Αποφασίστηκε να χρησιμοποιηθούν τα δεδομένα από τις δύο πρώτες μέρες των καθημερινών μετρήσεων. Ωστόσο, από τους/τις 105 συμμετέχοντες/ουσες, 26 δεν είχαν συμπληρώσει την δεύτερη ημέρα των μετρήσεων με αποτέλεσμα οι τιμές στις αντίστοιχες ερωτήσεις να είναι μη διαθέσιμες. Για το λόγο αυτό, χρησιμοποιήθηκε μέθοδος αντικατάστασης των ελλειπουσών τιμών μέσω υπολογισμού τους με ανάλυση παλινδρόμησης όπου οι τιμές που λείπουν θεωρούνται ως εξαρτημένη μεταβλητή και αντικαθίστανται με τις προβλεπόμενες τιμές. (Young et al., 2011). Για την διαδικασία αυτήν, καθώς και για τις περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό εργαλείο IBM SPSS Statistics 21.

Αποτελέσματα

Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες

Ο Πίνακας 1 συνοψίζει τους περιγραφικούς στατιστικούς δείκτες καθώς και τους συντελεστές αξιοπιστίας για τις υπό μελέτη μεταβλητές. Όσον αφορά τις θυσίες, οι δείκτες αναφέρονται στις πληροφορίες από την πρώτη ημέρα των καθημερινών μετρήσεων. Όσον αφορά την ισοτιμία, 22 συμμετέχοντες/ουσες (21%) ανέφεραν πως είναι υπο-ωφελημένοι, 69 συμμετέχοντες/ουσες (65,7%) ανέφεραν πως είναι ισότιμοι και 14 συμμετέχοντες/ουσες (13,3%) ανέφεραν πως είναι υπερ-ωφελημένοι, σύμφωνα με την ερώτηση γενικής ισοτιμίας.

Πίνακας 1

Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες και Συντελεστές Αξιοπιστίας των Θυσιών, των Κινήτρων Προσέγγισης και Αποφυγής, της Ικανοποίησης από τη Σχέση και της Ισοτιμίας για το Συνολικό Δείγμα

	# προτ.	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min	Max	Alpha
<i>Θυσίες</i>						
Αριθμός θυσιών	-	1.12	1.45	.00	10.0	-
Κίνητρα Προσέγγισης	5	4.38	1.61	1.00	7.00	.81
Κίνητρα Αποφυγής	5	3.12	1.55	1.00	7.00	.82
<i>Ικανοποίηση από τη Σχέση</i>						
Εκτίμηση Σχέσης (RAS)	7	4.18	.77	1.00	5.00	.91
Καθημερινή Ικανοποίηση	-	5.52	1.59	1.00	7.00	-
<i>Ισοτιμία</i>						
Γενική Ισοτιμία	-	4.10	.90	2.00	7.00	-

Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων και Υποθέσεων

Αριθμός Θυσιών και Ικανοποίηση από τη Σχέση

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα αναφερόταν στη συσχέτιση μεταξύ του αριθμού των θυσιών που έκαναν οι συμμετέχοντες/ουσες και την ικανοποίηση από τη σχέση, τόσο την γενική (RAS) όσο και την καθημερινή. Χρησιμοποιήθηκαν τα δεδομένα από τις δύο πρώτες ημέρες καταγραφής των ημερολογίων και υπολογίστηκαν οι δείκτες r του Pearson. Τα αποτελέσματα συνοψίζονται στον Πίνακα 2.

Ο αριθμός των θυσιών της πρώτης ημέρας καταγραφής εμφάνισε στατιστικώς σημαντική αρνητική συνάφεια με την ικανοποίηση της ίδιας ημέρας ($r = -.21, p < .05$), δηλαδή, όσο περισσότερες θυσίες πραγματοποιούσαν οι συμμετέχοντες/ουσες την πρώτη ημέρα, τόσο λιγότερο ικανοποιημένοι από τη σχέση τους δήλωναν την ίδια ημέρα. Ο αριθμός των θυσιών της δεύτερης ημέρας καταγραφής, δεν εμφάνισε στατιστικώς σημαντική συνάφεια με την ικανοποίηση από τη σχέση την ίδια ημέρα. Ωστόσο, ο αριθμός των θυσιών της δεύτερης ημέρας εμφάνισε στατιστικώς σημαντική θετική συνάφεια με τα κίνητρα προσέγγισης την δεύτερη ημέρα ($r = .40, p < .01$), δηλαδή, όσο περισσότερες θυσίες πραγματοποιούσαν οι συμμετέχοντες την δεύτερη ημέρα, τόσο υψηλότερα ήταν τα κίνητρα προσέγγισης την ημέρα εκείνη. Επιπλέον, ο αριθμός των θυσιών την δεύτερη ημέρα, εμφάνισε στατιστικώς σημαντική αρνητική συνάφεια με την ικανοποίηση της προηγούμενης ημέρας ($r = -.22, p < .05$), δηλαδή, όσο περισσότερο ικανοποιημένοι/ες ήταν οι συμμετέχοντες/ουσες την πρώτη ημέρα τόσο λιγότερες θυσίες έκαναν την δεύτερη ημέρα. Αξίζει να σημειωθεί πως ούτε για την πρώτη ούτε για την δεύτερη ημέρα παρατηρήθηκε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της γενικής ικανοποίησης από τη σχέση.

Πίνακας 2

Συνάφεια (Δείκτες Pearson r) Μεταξύ της Διάρκειας της Σχέσης, του Αριθμού και των Κινήτρων των Θυσιών και της Ικανοποίησης από τη Σχέση

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.Διάρκεια σχέσης	1.00								
2.Αρ. θυσιών (ημ. 1)	-.05	1.00							
3.Κίνητρα προσ. (ημ.1)	-.13	.10	1.00						
4.Κίνητρα αποφ. (ημ.1)	.15	-.05	.41**	1.00					
5.Ικανοποίηση (ημ.1)	-.12	-.21*	.30*	-.16	1.00				
6.Αρ. θυσιών (ημ. 2)	.12	.19	.04	.07	-.22*	1.00			
7.Κίνητρα προσ. (ημ.2)	-.01	.01	.39**	.24	.16	.40**	1.00		
8.Κίνητρα αποφ. (ημ.2)	.00	-.12	.14	.49**	-.05	.01	.41**	1.00	
9.Ικανοποίηση (ημ.2)	-.07	-.08	.43***	.11	.62***	-.15	.32**	-.24	1.00
10.Γενική Ικανοποίηση	-.20*	-.18	.28*	-.14	.67***	-.19	.23	-.09	.46**

*Σημείωση: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.*

Συσχέτιση μεταξύ Κινήτρων Προσέγγισης και Ικανοποίησης από τη Σχέση

Για τον έλεγχο της πρώτης υπόθεσης, σύμφωνα με την οποία περισσότερες θυσίες με κίνητρα προσέγγισης κατά τη διάρκεια της μελέτης θα σχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση από τη σχέση, πραγματοποιήθηκε έλεγχος συσχέτισης (Pearson) με τα δεδομένα από τις δύο πρώτες ημέρες καταγραφής των ημερολογίων.

Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 2, τα κίνητρα προσέγγισης την πρώτη ημέρα εμφάνισαν στατιστικώς σημαντική θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση της πρώτης ημέρας ($r = .30, p < .05$), την ικανοποίησης της δεύτερης ημέρας ($r = .43, p < .001$) και την γενική ικανοποίηση από τη σχέση ($r = .28, p < .05$). Επιπλέον, συσχετίστηκαν θετικά με τα κίνητρα

αποφυγής της πρώτης ημέρας ($r = .41, p < .01$) αλλά και τα κίνητρα προσέγγισης της δεύτερης ημέρας ($r = .39, p < 0,01$).

Τα κίνητρα προσέγγισης την δεύτερη ημέρα εμφάνισαν στατιστικώς σημαντική συνάφεια με την ικανοποίηση από τη σχέση την ίδια ημέρα ($r = .32, p < .01$), δηλαδή όσο υψηλότερα ήταν τα κίνητρα προσέγγισης την δεύτερη ημέρα τόσο μεγαλύτερη ήταν και η ικανοποίηση από τη σχέση την ημέρα εκείνη. Επιπλέον, συσχετίστηκαν θετικά με τα κίνητρα αποφυγής της ίδιας ημέρας ($r = .41, p < 0,01$), δηλαδή, όσοι/ες πραγματοποιούσαν θυσίες με κίνητρα προσέγγισης είχαν την τάση να πραγματοποιούν θυσίες με κίνητρα αποφυγής και το αντίστροφο.

Συσχέτιση μεταξύ Κινήτρων Αποφυγής και Ικανοποίησης από τη Σχέση

Για τον έλεγχο της δεύτερης υπόθεσης, σύμφωνα με την οποία περισσότερες θυσίες με κίνητρα αποφυγής θα σχετίζονται αρνητικά με την ικανοποίηση από τη σχέση, πραγματοποιήθηκε έλεγχος συσχέτισης Pearson και χρησιμοποιήθηκαν τα δεδομένα από τις δύο πρώτες ημέρες καταγραφής των ημερολογίων. Τα αποτελέσματα συνοψίζονται στον Πίνακα 2.

Τα κίνητρα αποφυγής δεν εμφάνισαν στατιστικώς σημαντική συνάφεια οποιασδήποτε κατεύθυνσης με την ικανοποίηση από τη σχέση την εκάστοτε ημέρα αλλά ούτε και με την γενική ικανοποίηση από τη σχέση. Από τον έλεγχο συσχέτισης προέκυψε ότι τα κίνητρα αποφυγής της πρώτης ημέρας εμφάνισαν στατιστικώς σημαντική θετική συσχέτιση με τα κίνητρα αποφυγής της δεύτερης ημέρας ($r = .49, p < .01$), δηλαδή όσο υψηλότερα ήταν τα κίνητρα αποφυγής την πρώτη ημέρα τόσο υψηλότερα θα ήταν και την δεύτερη ημέρα.

Διάρκεια Σχέσης, Θυσίες, Κίνητρα και Ικανοποίηση από τη Σχέση

Μία ακόμη μεταβλητή που μελετήθηκε σε σχέση με τις θυσίες και την ικανοποίηση από τη σχέση μέσω των υπολογισμών των δεικτών r του Pearson είναι η διάρκεια της σχέσης. Η διάρκεια της σχέσης, αν και εμφάνισε στατιστικώς σημαντική συνάφεια αρνητικής

κατεύθυνσης με την γενική ικανοποίηση από τη σχέση ($r = .20, p < .05$), δεν συσχετίστηκε με καμία από τις μεταβλητές των θυσιών.

Γενική Ισοτιμία και Κίνητρα Προσέγγισης και Αποφυγής

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε τη σχέση της αντιλαμβανόμενης ισοτιμίας με τα κίνητρα των θυσιών. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One way Anova) για τη σύγκριση των μέσων όρων των κινήτρων προσέγγισης και αποφυγής ως προς το επίπεδο αντιλαμβανόμενης γενικής ισοτιμίας της σχέσης (υπο-ωφελημένοι, ισότιμοι, υπερ-ωφελημένοι) χωρίς να βρεθούν στατιστικώς σημαντικές διαφορές.

Στατιστική Πρόβλεψη της Ικανοποίησης από τη Σχέση

Για τον περαιτέρω έλεγχο των ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων, θεωρήθηκε σκόπιμο να μελετηθεί η πρόβλεψη της γενικής ικανοποίησης από τη σχέση από τις μεταβλητές της έρευνας (δημογραφικά στοιχεία, διάρκεια σχέσης, αριθμός και κίνητρα θυσιών, ισοτιμία). Για τον έλεγχο της δυνατότητας πρόβλεψης της ικανοποίησης πραγματοποιήθηκε μία σειρά από διαδοχικές αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την γενική ικανοποίηση από τη σχέση (RAS). Οι ανεξάρτητες μεταβλητές εισήχθησαν στο μοντέλο σε τέσσερα βήματα. Στο βήμα 1 εντάχθηκαν οι δημογραφικοί παράγοντες: ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης. Στο βήμα 2 προστέθηκε η διάρκεια σχέσης και στο βήμα 3 οι μεταβλητές των θυσιών: αριθμός θυσιών και κίνητρα προσέγγισης και αποφυγής. Στο βήμα 4 προστέθηκε η μεταβλητή της ισοτιμίας.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, τα δημογραφικά στοιχεία και η διάρκεια της σχέσης δεν είχαν σημαντική συμβολή στη στατιστική πρόβλεψη της ικανοποίησης από τη σχέση, οι μεταβλητές της θυσίας εξήγησαν το 14% της διασποράς της ικανοποίησης ενώ η ισοτιμία εξήγησε το 8% της διασποράς. Συγκεκριμένα, στο βήμα 3, τα κίνητρα προσέγγισης ($\beta = .33, p < .05$) και τα κίνητρα αποφυγής ($\beta = -.30, p < .05$) συνέβαλαν θετικά και αρνητικά,

αντίστοιχα, στην πρόβλεψη της ικανοποίησης από τη σχέση. Στο τελευταίο, όμως, βήμα, μόνο η ισοτιμία προσθέτει στην διασπορά των τιμών της ικανοποίησης στατιστικώς σημαντικά ($\beta = .29, p < .05$).

Πίνακας 3

Ανάλυση Παλινδρόμησης για τις Μεταβλητές που Προβλέπουν την Ικανοποίηση από τη Σχέση

Μεταβλητές πρόβλεψης	B	SE B	β	R ²	F
<i>Βήμα 1</i>				.07	2.31
Ηλικία	-.02	.01	-.26*		
Επίπεδο Εκπαίδευσης	-.01	.13	-.01		
<i>Βήμα 2</i>				.07	1.58
Ηλικία	-.03	.01	-.31		
Επίπεδο Εκπαίδευσης	.00	.13	.00		
Διάρκεια Σχέσης	.00	.00	.07		
<i>Βήμα 3</i>				.21*	2.55*
Ηλικία	-.02	.01	-.26		
Επίπεδο Εκπαίδευσης	-.01	.13	-.01		
Διάρκεια Σχέσης	.00	.00	.10		
Αριθμός Θυσιών	-.12	.07	-.20		
Κίνητρα Προσέγγισης	.18	.07	.33*		
Κίνητρα Αποφυγής	-.17	.07	-.30*		
<i>Βήμα 4</i>				.29**	3.22**
Ηλικία	-.02	.01	-.27		
Επίπεδο Εκπαίδευσης	-.02	.12	-.03		
Διάρκεια Σχέσης	.00	.00	.09		
Αριθμός Θυσιών	-.09	.07	-.15		
Κίνητρα Προσέγγισης	.14	.07	.25		
Κίνητρα Αποφυγής	-.12	.07	-.21		
Ισοτιμία	.32	.14	.29*		

Σημ. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Αλληλεπίδραση μεταξύ Αριθμού Θυσιών και Κινήτρων

Προκειμένου να ελεγχθεί ο ρόλος των κινήτρων στη σχέση μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση (δεύτερο ερευνητικό ερώτημα) πραγματοποιήθηκαν δύο αναλύσεις ρύθμισης με εξαρτημένη μεταβλητή την γενική ικανοποίηση από τη σχέση, μεταβλητή πρόβλεψης των αριθμό των θυσιών και ρυθμιστική μεταβλητή τα κίνητρα προσέγγισης και τα κίνητρα αποφυγής, αντίστοιχα. Η αλληλεπίδραση ανάμεσα στον αριθμό των θυσιών και τα κίνητρα προσέγγισης δεν βρέθηκε στατιστικώς σημαντική, ωστόσο η αλληλεπίδραση μεταξύ του αριθμού των θυσιών και των κινήτρων αποφυγής βρέθηκε στατιστικώς σημαντική (βλ. Πίνακα 4). Συγκεκριμένα, από την ανάλυση ρύθμισης βρέθηκε πως όταν τα κίνητρα αποφυγής είναι χαμηλά, υπάρχει στατιστικώς ασήμαντη θετική σχέση μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση. Όταν τα κίνητρα αποφυγής είναι κοντά στον μέσο όρο υπάρχει στατιστικώς ασήμαντη αρνητική σχέση μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση. Όταν, όμως, τα κίνητρα αποφυγής είναι υψηλά, υπάρχει μία στατιστικώς σημαντική αρνητική συνάφεια μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση ($b = -0.44$. 95% $CI [-0.804, -0.077]$, $t = -2.42$, $p < .05$)

Αλληλεπίδραση μεταξύ Κινήτρων Προσέγγισης και Αποφυγής και Ισοτιμίας

Προκειμένου να ελεγχθεί η υπόθεση για το ρυθμιστικό ρόλο της ισοτιμίας στη σχέση μεταξύ των κινήτρων και της ικανοποίησης από τη σχέση (τέταρτο ερευνητικό ερώτημα) πραγματοποιήθηκαν δύο αναλύσεις ρύθμισης με εξαρτημένη μεταβλητή την γενική ικανοποίηση από τη σχέση, ρυθμιστική μεταβλητή την ισοτιμία και μεταβλητή πρόβλεψης τα κίνητρα προσέγγισης και τα κίνητρα αποφυγής, αντίστοιχα.

Πίνακας 4

Περίληψη της Ανάλυσης Ρύθμισης για την Αλληλεπίδραση των Μεταβλητών, Αριθμός Θυσιών και Κίνητρα Αποφυγής, στην Πρόβλεψη της Ικανοποίησης από τη Σχέση

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>t</i>
Αριθμός θυσιών	-.16	.11	-1.51
Κίνητρα Αποφυγής	-.10	.07	-1.53
Αλληλεπίδραση	-.18	.08	-2.28*

Σημείωση. $R^2 = .23$ $p < .05$

Ισοτιμία και Κίνητρα Προσέγγισης. Στην ανάλυση για το ρυθμιστικό ρόλο της ισοτιμίας στη σχέση μεταξύ των κινήτρων προσέγγισης και της ικανοποίησης από τη σχέση η αλληλεπίδραση των μεταβλητών βρέθηκε στατιστικώς σημαντική (βλέπε Πίνακα 5). Συγκεκριμένα, φάνηκε πως όταν οι συμμετέχοντες/ουσες αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους ως υπο-ωφελημένο, υπήρχε μία στατιστικώς σημαντική σχέση θετικής κατεύθυνσης μεταξύ των κινήτρων προσέγγισης και της ικανοποίησης από τη σχέση ($b = 0,25$, 95% *CI* [0,078, 0,424], $t = 2,90$, $p = 0,005$). Όταν οι συμμετέχοντες/ουσες αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους ως υπερ-ωφελημένο ή ισότιμο η θετική σχέση των κινήτρων προσέγγισης και της ικανοποίησης από τη σχέση ήταν στατιστικώς ασήμαντη.

Ισοτιμία και Κίνητρα Αποφυγής. Στην ανάλυση για το ρυθμιστικό ρόλο της ισοτιμίας στη σχέση μεταξύ των κινήτρων αποφυγής και της ικανοποίησης από τη σχέση η αλληλεπίδραση των μεταβλητών δεν βρέθηκε στατιστικώς σημαντική.

Πίνακας 5

Περίληψη της Ανάλυσης Ρύθμισης για την Αλληλεπίδραση των Κινήτρων Προσέγγισης και της Ισοτιμίας στην Πρόβλεψη της Ικανοποίησης από τη Σχέση

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>t</i>
Κίνητρα προσέγγισης	.11	.06	1.93
Ισοτιμία	.36	.15	2.44*
Αλληλεπίδραση	-.18	.08	-2.35*

*Σημείωση. $R^2 = 0.27$ * $p < .05$*

Συζήτηση

Στην παρούσα εργασία προσπαθήσαμε να μελετήσουμε τη σχέση ανάμεσα στις συμπεριφορές θυσίας στα πλαίσια των συντροφικών σχέσεων και την ικανοποίηση που βιώνουν τα άτομα από τη σχέση σε συνάρτηση με τα κίνητρα για τα οποία θυσιάζουν τα άτομα, και συγκεκριμένα τα κίνητρα προσέγγισης και αποφυγής. Επιπλέον, μελετήσαμε το κατά πόσο η αντιλαμβανόμενη ισοτιμία της σχέσης λειτουργεί ως ρυθμιστικός παράγοντας στη σχέση μεταξύ των κινήτρων των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση. Ορισμένα από τα ευρήματα που προέκυψαν συμφωνούν και προσθέτουν στην προηγούμενη βιβλιογραφία για τις θυσίες στις σχέσεις ενώ άλλα φανερώνουν την ανάγκη για περαιτέρω μελέτη στο συγκεκριμένο πεδίο.

Αρχικά, διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ του αριθμού των καθημερινών θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση. Τα ευρήματα που υπάρχουν στην υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τον αριθμό των θυσιών και την ικανοποίηση είναι ασυνεπή. Σε ορισμένες έρευνες, ο αριθμός των θυσιών είχε σχετιστεί θετικά με την σχεσιακή ικανοποίηση (Ruppel & Curran, 2012· Van Lange, et al., 1997) ενώ σε άλλες η σχέση αυτή ήταν αρνητική (Whitton et al., 2007) ή στατιστικώς ασήμαντη (Impett et al., 2005). Στην παρούσα εργασία, βρέθηκε ότι ο αριθμός των θυσιών που έκαναν τα άτομα την πρώτη ημέρα σχετιζόταν αρνητικά με την ικανοποίηση αυτών από τη σχέση εκείνη την ημέρα. Η συσχέτιση αυτή, όμως, ήταν στατιστικώς ασήμαντη την δεύτερη ημέρα. Επιπλέον, βρέθηκε αρνητική συνάφεια της ικανοποίησης της πρώτης ημέρας με τον αριθμό θυσιών της επόμενης δηλαδή, όσο λιγότερο ικανοποιημένοι/ες ήταν οι συμμετέχοντες/ουσες την πρώτη ημέρα τόσο περισσότερες θυσίες έκαναν την δεύτερη ημέρα και το αντίστροφο. Παρόλα αυτά, ο αριθμός των θυσιών δεν σχετίστηκε στατιστικώς σημαντικά με την γενική ικανοποίηση από τη σχέση αλλά ούτε και συνέβαλε ως μεταβλητή στην στατιστική πρόβλεψή της. Από τη μία πλευρά, τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τη θεωρία ότι η παραίτηση από το προσωπικό συμφέρον

για έναν σύντροφο είναι επιζήμια συμπεριφορά καθώς οι άνθρωποι χάνουν την ευκαιρία να εκπληρώσουν τους δικούς τους στόχους και προτιμήσεις (Righetti & Impett, 2017).

Παράλληλα όμως, καταδεικνύουν πως η σχέση μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση μπορεί να ρυθμίζεται από άλλους παράγοντες που διαμεσολαβούν.

Στο πλαίσιο αυτό, διερευνήθηκε ο ρόλος των κινήτρων στη σχέση μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση. Βρέθηκε πως υπάρχει μία στατιστικώς σημαντική σχέση αρνητικής κατεύθυνσης μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της γενικής ικανοποίησης από τη σχέση μόνο όταν τα κίνητρα αποφυγής είναι υψηλά. Δηλαδή, μόνο όταν τα άτομα θυσιάζουν περισσότερο με κίνητρα αποφυγής, τότε περισσότερες θυσίες σχετίζονται με πιο χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη σχέση. Το εύρημα αυτό, συμφωνεί με το θεωρητικό μοντέλο που προτείνει πως τα κίνητρα προσέγγισης και αποφυγής παίζουν καθοριστικό ρόλο ως προς τις συνέπειες των θυσιών στις συντροφικές σχέσεις (Impett, et al., 2005). Τα κίνητρα και οι στόχοι αποφυγής στο πλαίσιο μίας συντροφικής σχέσης έχουν συνδεθεί με μειωμένη ικανοποίηση από τη σχέση με την πάροδο του χρόνου (Impett, et al., 2010). Επιπλέον, τα κίνητρα αποφυγής στο πλαίσιο των θυσιών έχουν συνδεθεί αρνητικά με την ποιότητα της σχέσης και θετικά με αυξημένες συγκρούσεις (Impett, et al., 2005). Φαίνεται λοιπόν, ότι τα κίνητρα για τα οποία θυσιάζει κανείς επηρεάζουν τις συνέπειες των θυσιών και πως ο αριθμός των θυσιών προβλέπει αρνητικά την ικανοποίηση όταν οι άνθρωποι που θυσιάζουν το κάνουν για να αποφύγουν αρνητικές συνέπειες στη σχέση τους.

Παρά τη συμβολή τους στη σχέση μεταξύ του αριθμού των θυσιών και της ικανοποίησης και σε αντίθεση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Impett, et al., 2005· Impett, et al., 2014), τα κίνητρα αποφυγής δεν συσχετίστηκαν ούτε με την καθημερινή ούτε με την γενική ικανοποίηση από τη σχέση, καταρρίπτοντας έτσι την δεύτερη υπόθεση. Το εύρημα

αυτό ίσως οφείλεται στη συνάφεια μεταξύ των κινήτρων αποφυγής και των κινήτρων προσέγγισης και τις δύο μέρες καταγραφής. Επιπλέον, τα ευρήματα μίας έρευνας (Impett, et al., 2010) είχαν καταδείξει ότι τα κίνητρα αποφυγής δεν είχαν συσχετιστεί με την καθημερινή ποιότητα της σχέσης, αλλά είχαν συσχετιστεί με μειωμένη ικανοποίηση από τη σχέση τρεις μήνες αργότερα. Στην παρούσα μελέτη, δεν υπήρξε διαχρονική καταγραφή της ικανοποίησης και έτσι είναι πιθανό να διέφυγαν ορισμένες πληροφορίες για τη σχέση μεταξύ των κινήτρων αποφυγής και της ικανοποίησης από τη σχέση. Παρόλα αυτά, τα κίνητρα αποφυγής φάνηκε να αποτελούν μεταβλητή με στατιστικώς σημαντική προβλεπτική δύναμη αρνητικής κατεύθυνσης της γενικής ικανοποίησης, υποστηρίζοντας την υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Η πρώτη υπόθεση, η οποία αφορούσε τη θετική συσχέτιση των κινήτρων προσέγγισης με την ικανοποίηση από τη σχέση, επιβεβαιώθηκε από τα δεδομένα. Συγκεκριμένα, τα κίνητρα προσέγγισης σχετίστηκαν θετικά τόσο με την καθημερινή όσο και με τη γενική ικανοποίηση από τη σχέση και αποτέλεσαν μεταβλητή με στατιστικώς σημαντική προβλεπτική δύναμη θετικής κατεύθυνσης της γενικής ικανοποίησης. Τα ευρήματα αυτά είναι σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Impett, & Gordon, 2008· Impett, et al., 2010) η οποία υποστηρίζει πως όταν τα άτομα θυσιάζουν τις δικές τους ανάγκες με κίνητρο να προωθήσουν το καλό του/της συντρόφου τους και της σχέσης τους, βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση τους. Επιπροσθέτων, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας αποτελούν επιπλέον απόδειξη ότι οι στόχοι που επιδιώκουν οι άνθρωποι όταν κάνουν θυσίες στο πλαίσιο των συντροφικών τους σχέσεων διαμορφώνουν σημαντικά την συναισθηματική τους απόκριση στη θυσία αλλά και τα συναισθήματά τους για τη σχέση τους (Impett, et al., 2013).

Το τελευταίο σκέλος της παρούσας μελέτης αφορούσε την μεταβλητή της αντιλαμβανόμενης ισοτιμίας. Η αντιλαμβανόμενη ισοτιμία, δηλαδή η αντίληψη των ατόμων

ως προς την αναλογία εισφορών και απολαβών στο πλαίσιο της συντροφικής τους σχέσης, δεν εμφάνισε στατιστικώς σημαντική συνάφεια με τα κίνητρα προσέγγισης και αποφυγής. Σύμφωνα, δηλαδή, με τα δεδομένα, τα άτομα δεν διαφέρουν ως προς τα κίνητρα για τα οποία επιλέγουν να θυσιάσουν (προσέγγισης και αποφυγής), ανεξάρτητα με το αντιλαμβανόμενο επίπεδο ισοτιμίας της σχέσης τους (ισότιμοι/ες, υπερ-ωφελημένοι/ες υπο-ωφελημένοι/ες). Το εύρημα αυτό πρέπει να ερμηνευτεί με προσοχή, καθώς δεν υπήρχε ίση εκπροσώπηση στο δείγμα από τις τρεις κατηγορίες ισοτιμίας και η άνιση κατανομή ενδεχομένως επηρέασε τις αναλύσεις.

Το τελευταίο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε τον ρόλο της αντιλαμβανόμενης ισοτιμίας στη σχέση μεταξύ των κινήτρων των θυσιών και της ικανοποίησης από τη σχέση. Τα ευρήματα έδειξαν πως τα κίνητρα προσέγγισης, προέβλεπαν θετικά και στατιστικώς σημαντικά την ικανοποίηση από τη σχέση μόνο στην κατηγορία των υπο-ωφελημένων. Δηλαδή, όταν τα άτομα αισθάνονται πως παίρνουν λιγότερα στη σχέση τους και δίνουν περισσότερα σε σχέση με το/τη σύντροφό τους, τότε, οι θυσίες με κίνητρα αποφυγής προβλέπουν θετικά την ικανοποίηση από τη σχέση. Το εύρημα αυτό, μας προβληματίζει καθώς θα αναμέναμε πως στις σχέσεις που υπάρχει αμοιβαιότητα, δηλαδή στις ισότιμες σχέσεις, θα ήταν πιο πιθανό τα κίνητρα προσέγγισης να σχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση από τη σχέση (Whitton et al., 2002). Παράλληλα, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία για την ισοτιμία, η αντιλαμβανόμενη ισοτιμία προβλέπει την ικανοποίηση από τη σχέση θετικά ενώ η ανισοτιμία αρνητικά (VanYperen & Buunk, 1990). Παρά το γεγονός ότι οι υπο-ωφελημένοι σχετίζονται, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (Hatfield, E. & Rapson, 2011), με μειωμένη ικανοποίηση από τη σχέση, φαίνεται πως όταν θυσιάζουν με κίνητρα προσέγγισης, βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση τους. Το εύρημα αυτό καταδεικνύει, ίσως, ακόμη περισσότερο την ιδιαίτερη σημασία των κινήτρων προσέγγισης και τη σχέση τους με την ικανοποίηση στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων. Πιθανώς, τα άτομα τα οποία

αντιλαμβάνονται τη σχέση τους ως ισότιμη έχουν, ανεξάρτητα από τις θυσίες που κάνουν, περισσότερες πιθανότητες να βιώνουν τις σχέσεις τους ως ικανοποιητικές. Για τα άτομα, όμως, που θεωρούν πως είναι υπο-οφελημένοι/ες, τα κίνητρα για τα οποία επιλέγουν να θυσιάσουν έχουν ίσως ιδιαίτερη σημασία εξαιτίας της συσχέτισής τους με την ικανοποίηση στη σχέση. Σε κάθε περίπτωση, χρειάζεται προσοχή στην ερμηνεία του ευρήματος αυτού καθώς δεν υπήρχε ίση εκπροσώπηση στο δείγμα από τις τρεις κατηγορίες ισοτιμίας και η άνιση κατανομή ενδεχομένως επηρέασε τις αναλύσεις. Περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη για να διερευνηθεί ο ρόλος της αντιλαμβανόμενης ισοτιμίας στις θυσίες που πραγματοποιούν τα άτομα στις συντροφικές του σχέσεις αλλά και ο μηχανισμός μέσω του οποίου επιδρά στη σχέση μεταξύ των κινήτρων και της ικανοποίησης από τη σχέση.

Περιορισμοί και Προτάσεις

Αν και αναφερθήκαμε, κατά την εξαγωγή των συμπερασμάτων, σε ορισμένους περιορισμούς της παρούσας έρευνας καθώς και σε προτάσεις για μελλοντικές μελέτες, στο σημείο αυτό, θα κάνουμε μία πιο συγκεντρωτική παρουσίασή τους. Αρχικά, όσον αφορά το δείγμα, η μέθοδος δειγματοληψίας που χρησιμοποιήσαμε ήταν η συμπτωματική, η οποία περιορίζει την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος και την γενικευσιμότητα των ευρημάτων. Επιπλέον, η εκπροσώπηση ορισμένων ομάδων σε σχέση με τους δημογραφικούς παράγοντες αλλά και με την μεταβλητή της ισοτιμίας δεν ήταν επαρκής περιορίζοντας την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Ένας, ακόμη, σημαντικός περιορισμός αφορά στο μέγεθος του δείγματος. Λόγω του μεθοδολογικού σχεδιασμού και της χρήσης καθημερινού ημερολογίου στην διαδικασία συλλογής των δεδομένων το δείγμα κατέληξε να είναι μικρότερο από το αναμενόμενο και επιθυμητό. Επομένως, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων καθώς το μικρό μέγεθος του δείγματος αυξάνει το σφάλμα εκτίμησης. Επιπροσθέτως, η φύση της παρούσας έρευνας είναι

συναφειακή και δεν επιδεικνύει αιτιότητα ανάμεσα στις μεταβλητές παρά μόνο την ύπαρξη συσχέτισης και τη στατιστική πρόβλεψη μεταξύ των μεταβλητών.

Ένας ακόμη περιορισμός ενέχεται στην αναδρομικό χαρακτήρα της μελέτης της καθημερινής εμπειρίας για τις θυσίες και τα κίνητρα. Οι ημερήσιες καταχωρήσεις των συμμετεχόντων/ουσών αφορούσαν ουσιαστικά σε αξιολογήσεις τους στο τέλος της ημέρας και ενδέχεται να επηρεάζονταν από την αναδρομική εξέταση της εμπειρίας τους αλλά και από την αντίδραση του/της συντρόφου τους στην θυσία. Όσον αφορά την αντίδραση του/της συντρόφου στη θυσία, αξίζει να σημειωθεί πως στην παρούσα έρευνα δεν αξιολογήθηκε και δεν αποτέλεσε μεταβλητή. Σαφώς, απαιτείται μελλοντική έρευνα που να αξιολογείται η αντίδραση του συντρόφου στη θυσία και το πως αυτή συνδέεται με τα κίνητρα αλλά και την ικανοποίηση ώστε να υπάρξουν πιο ολόπλευρα και γενικά συμπεράσματα.

Προσδοκούμε ότι η έρευνα αυτή αποτελεί αφετηρία για περαιτέρω προβληματισμό και διερεύνηση των θυσιών στο πλαίσιο των συντροφικών σχέσεων σε ελληνικό πληθυσμό, αλλά και το πως σχετίζονται οι θυσίες με τα κίνητρα προσέγγισης και αποφυγής και την βιωμένη ικανοποίηση από τη σχέση. Ένας τομέας που απαιτεί περαιτέρω έρευνα και αναδείχθηκε από την παρούσα εργασία είναι ο ρόλος της ισοτιμίας της σχέσης σε σχέση με τις θυσίες αλλά και τα κίνητρα για τα οποία επιλέγουν να θυσιάσουν τα άτομα στις συντροφικές τους σχέσεις. Επιπροσθέτως, θεωρούμε σκόπιμο να μελετηθεί η σχέση των θυσιών με μεταβλητές προσωπικής ευημερίας πέρα από την ικανοποίηση από τη σχέση, όπως το θετικό συναίσθημα και η ικανοποίηση από τη ζωή. Τέλος, είναι σκόπιμο να ερευνηθούν οι δυαδικές διαδικασίες και να μελετηθούν μεταβλητές που αφορούν την αντίδραση του/της συντρόφου στις θυσίες όπως η αναγνώριση της θυσίας και η ευγνωμοσύνη προς τον/την σύντροφο.

Συμπεράσματα

Οι θυσίες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι των συντροφικών σχέσεων. Φαίνεται, μάλιστα, πως οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την θυσία ως κομμάτι του ορισμού του «τι σημαίνει αγάπη» (Nolan, 1996). Η υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τις θυσίες στις συντροφικές σχέσεις έχει αναδείξει τόσο οφέλη – από την οπτική ότι η θυσία αποτελεί προκοινωνική συμπεριφορά (Van Lange, Agnew et al., 1997· Van Lange, Rusbult et al., 1997)- όσο και κινδύνους των θυσιών – από την οπτική του κόστους της παραμέλησης των προσωπικών αναγκών και επιθυμιών (Righetti et al., 2020· Young & Curran, 2016). Στην παρούσα έρευνα προσπαθήσαμε να εξετάσουμε τη σύνδεση των θυσιών με την ικανοποίηση από τη σχέση υπό το πρίσμα των κινήτρων προσέγγισης και αποφυγής. Αναδείχθηκαν, έτσι, ορισμένες συνθήκες υπό τις οποίες οι θυσίες φαίνεται πως συνδέονται θετικά με την ικανοποίηση από τη σχέση. Συγκεκριμένα, φαίνεται πως όταν οι θυσίες πραγματοποιούνται με κίνητρα προσέγγισης και -όχι με κίνητρα αποφυγής- εμφανίζουν θετική συνάφεια με την βιωμένη ικανοποίηση από τη σχέση. Τα κίνητρα προσέγγισης, μάλιστα, φαίνεται πως αλληλεπιδρούν με την αντιλαμβανόμενη ισοτιμία προβλέποντας θετικά την ικανοποίηση από τη σχέση ακόμα και όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται τη σχέση τους ως ανισότιμη και εντάσσουν τον εαυτό τους στην κατηγορία των υπο-ωφελημένων.

Αν και περεταίρω έρευνα στο συγκεκριμένο πεδίο είναι απαραίτητη προκειμένου να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα, η παρούσα μελέτη αναδεικνύει τη σημασία των κινήτρων για τα οποία τα άτομα θυσιάζουν με πρακτικές προεκτάσεις στη θεραπεία και την ψυχο-εκπαίδευση σε πλαίσιο των συντροφικών σχέσεων. Συγκεκριμένα, τα ευρήματα προτείνουν πως οι καθημερινές θυσίες που έχουν σκοπό την διατήρηση και προάσπιση της σχέσης είναι περισσότερο ωφέλιμες για τα ζευγάρια σε σχέση με τις θυσίες που έχουν σκοπό την αποφυγή συγκρούσεων. Επομένως, έχει σημασία καθώς τα άτομα πραγματοποιούν υποχωρήσεις στο

πλαίσιο των συντροφικών τους σχέσεων να επικεντρώνονται περισσότερο σε πράγματα που θέλουν να δημιουργήσουν στις σχέσεις τους παρά πράγματα που θέλουν να αποφύγουν.

Βιβλιογραφία

- Αργυρούδη, Α. Π. (2013). *Ανασταλτικοί και ενθαρρυντικοί παράγοντες της απόφασης/δέσμευσης για γάμο μεταξύ νέων*. Διδακτορική Διατριβή. Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών, Αθήνα.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Canary, D. J. (2003). Managing interpersonal conflict: A model of events related to strategic choices. In J. O. Greene & B. R. Burleson (Eds.), *Handbook of communication and social interaction skills* (p. 515–549). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Carver, C. S., Sutton, S. K., & Scheier, M. F. (2000). Action, emotion, and personality: Emerging conceptual integration. *Personality and social psychology bulletin*, 26(6), 741-751.
- Day, L. C., & Impett, E. A. (2018). Giving when it costs: How interdependent self-construal shapes willingness to sacrifice and satisfaction with sacrifice in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(5), 722-742.
- Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., Wieselquist, J., & Whitton, S. W. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Journal of personality and social psychology*, 77(2), 293.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual review of psychology*, 50(1), 47-77.
- Gable, S. L., Reis, H. T., & Elliot, A. J. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1135–1149. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1135>

- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of personality, 74*(1), 175-222.
- Gable, S. L., & Impett, E. A. (2012). Approach and avoidance motives and close relationships. *Social and Personality Psychology Compass, 6*(1), 95-108.
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 25*(1), 39–48. <https://doi.org/10.1037/a0022441>
- Hatfield, E. (2009). Equity theory. In H. T. Reis & S. K. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships* (pp. 535-537). New York: SAGE
- Hatfield, E., & Traupmann, J. (1981). Intimate relationships: A perspective from equity theory. *Personal relationships, 1*, 165-178.
- Hatfield, E., Traupmann, J., Sprecher, S., Utne, M., & Hay, J. (1984). Equity and intimate relations: Recent research. In W. Ickes (Ed.), *Compatible and incompatible relationships* (pp. 1-27). New York: Springer-Verlag.
- Hatfield, E. & Rapson, R. L. (2011). Equity theory in close relationships. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of Theories of Social Psychology* (200-217). London: Glyph International.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (1988). Lovers wear rose colored glasses. *Journal of Social and Personal Relationships, 5*(2), 161-183.
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology, 89*(3), 327.
- Impett, E. A., & Gordon, A. (2008). For the good of others: Toward a positive psychology of sacrifice. *Positive psychology: Exploring the best in people, 2*, 79-100.

- Impett, E. A., Gordon, A. M., Kogan, A., Oveis, C., Gable, S. L., & Keltner, D. (2010). Moving toward more perfect unions: Daily and long-term consequences of approach and avoidance goals in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(6), 948–963. <https://doi.org/10.1037/a0020271>
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(6), 707-720.
- Impett, E. A., Javam, L., Le, B. M., Asyabi-Eshghi, B., & Kogan, A. (2013). The joys of genuine giving: Approach and avoidance sacrifice motivation and authenticity. *Personal Relationships, 20*(4), 740-754. <https://doi.org/10.1111/pere.12012>
- Impett, E. A., Gere, J., Kogan, A., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2014). How sacrifice impacts the giver and the recipient: Insights from approach-avoidance motivational theory. *Journal of personality, 82*(5), 390-401.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kelley, H. H. (1979). *Personal relationships: Their structures and processes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kogan, A., Impett, E. A., Oveis, C., Hui, B., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2010). When giving feels good: The intrinsic benefits of sacrifice in romantic relationships for the communally motivated. *Psychological Science, 21*(12), 1918-1924.
- Κορδούτης, Π. (2007). Οι επιδράσεις της ισοτιμίας στη συναισθηματική επικοινωνία των συντρόφων της ερωτικής σχέσης. *Ψυχολογία, 14*(1), 27-41.

- Kroesen, M., Handy, S., & Chorus, C. (2017). Do attitudes cause behavior or vice versa? An alternative conceptualization of the attitude-behavior relationship in travel behavior modeling. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, *101*, 190-202. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2017.05.013>
- Le, B. M., Impett, E. A., Lemay, E. P., Jr., Muise, A., & Tskhay, K. O. (2018). Communal motivation and well-being in interpersonal relationships: An integrative review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *144*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1037/bul0000133>
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2009). The architecture of interdependent minds: A motivation-management theory of mutual responsiveness. *Psychological Review*, *116*(4), 908–928. <https://doi.org/10.1037/a0017015>
- Noller, P. (1996). What is this thing called love? Defining the love that supports marriage and family. *Personal Relationships*, *3*(1), 97–115.
- Παρασκευόπουλος, Ι. Ν. (1993). *Στατιστική. Τόμ. Β: Επαγωγική Στατιστική*. Αθήνα (αυτοέκδοση).
- Righetti, F., Gere, J., Hofmann, W., Visserman, M. L., & Van Lange, P. A. M. (2016). The burden of empathy: Partners' responses to divergence of interests in daily life. *Emotion*, *16*(5), 684–690. <https://doi.org/10.1037/emo0000163>
- Righetti, F., & Impett, E. (2017). Sacrifice in close relationships: Motives, emotions, and relationship outcomes. *Social and Personality Psychology Compass*, *11*(10), e12342
- Righetti, F., & Visserman, M. (2018). I gave too much: Low self-esteem and the regret of sacrifices. *Social Psychological and Personality Science*, *9*(4), 453-460.
- Righetti, F., Schneider, I., Ferrier, D., Spiridonova, T., Xiang, R., & Impett, E. A. (2020). The bittersweet taste of sacrifice: Consequences for ambivalence and mixed

- reactions. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(10), 1950–1968. <https://doi.org/10.1037/xge0000750>
- Righetti, F., Sakaluk, J. K., Faure, R., & Impett, E. A. (2020). The link between sacrifice and relational and personal well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(10), 900–921. <https://doi.org/10.1037/bul0000297>
- Ruppel, E. K., & Curran, M. A. (2012). Relational sacrifices in romantic relationships: Satisfaction and the moderating role of attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(4), 508-529
- Rusbult, C. E., & Arriaga, X. B. (1997). Interdependence theory. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 221–250).
- 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(4), 357-387.
- Rusbult, C. E., Olson, N., Davis, J. L., & Hannon, P. A. (2004). Commitment and relationship maintenance mechanisms. In J. Harvey & A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 87–113). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 595-608.
- Stanley, S. M., Whitton, S. W., Sadberry, S. L., Clements, M. L., & Markman, H. J. (2006). Sacrifice as a predictor of marital outcomes. *Family process*, 45(3), 289-303
- Traupmann, J., Petersen, R., Utne, M., & Hatfield, E. (1981). Measuring equity in intimate relations. *Applied Psychological Measurement*, 5(4), 467-480.

- Van Lange, P. A., Agnew, C. R., Harinck, F., & Steemers, G. E. (1997). From game theory to real life: How social value orientation affects willingness to sacrifice in ongoing close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1330.
- Van Lange, P. A., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. B., Witcher, B. S., & Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 72(6), 1373.
- Van Lange, P. A. M., & Balliet, D. (2015). *Interdependence theory*. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbooks in psychology®. APA handbook of personality and social psychology, Vol. 3. Interpersonal relations* (p. 65–92). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-003>
- Van Yperen, N. W., & Buunk, B. P. (1990). A longitudinal study of equity and satisfaction in intimate relationships. *European Journal of Social Psychology*, 20(4), 287-309.
- Visserman, M. L., Righetti, F., Kumashiro, M., & Van Lange, P. A. (2017). Me or us? Self-control promotes a healthy balance between personal and relationship concerns. *Social Psychological and Personality Science*, 8(1), 55-65.
- Visserman, M. L., Righetti, F., Muise, A., Impett, E. A., Joel, S., & Van Lange, P. A. (2021). Taking Stock of Reality: Biased Perceptions of the Costs of Romantic Partners' Sacrifices. *Social Psychological and Personality Science*, 12(1), 54-62.
- Walster, E., Berscheid, E., & Walster, G.W. (1973). New directions in equity research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 151-176.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 942

Whitton, S., Stanley, S., & Markman, H. (2002). An Exploration of Relevant Research and Theory. *Stability and change in relationships*, 156.

Whitton, S. W., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2007). If I help my partner, will it hurt me? Perceptions of sacrifice in romantic relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*.

Young, V. J., & Curran, M. A. (2016). Intimacy behaviors and relationship satisfaction for cohabitators: Intimate sacrifices are not always beneficial. *The Journal of psychology*, 150(6), 779-792.

Young, W., Weckman, G., & Holland, W. (2011). A survey of methodologies for the treatment of missing values within datasets: Limitations and benefits. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 12(1), 15-43.