

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

**Ο Ρόλος της Αλεξιθυμίας στις Στενές Σχέσεις, υπο το πρίσμα της Θεωρίας του
Δεσμού**

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Μάρκος Μόσχος

Αθήνα, 2024

Τριμελής Επιτροπή

Παναγιώτης Σ. Κορδούτης, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπων)

Αλεξάνδρα Κορωναίου, Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου

Ξενή Χρυσοχόου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Μάρκος Μόσχος, 2025

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διδακτορικής διατριβής εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διδακτορικής διατριβής για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διδακτορικής διατριβής από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	7
Abstract	9
Γενική Εισαγωγή	11
1. Ανασκόπηση της Θεωρίας του Δεσμού και Θεωρητικές Προσεγγίσεις της Αλεξιθυμίας και της Μοναξιάς	16
1.1 Θεωρία του Δεσμού	16
1.1.1 Ύφος Σύναψης Δεσμού στις Στενές Σχέσεις Ενηλίκων	23
1.1.2 Ύφος Σύναψης Δεσμού και Ρύθμιση Συναισθήματος	25
1.2 Αλεξιθυμία	28
1.2.1 Η Αιτιολογία της Αλεξιθυμίας	30
1.2.2 Αλεξιθυμία και Φύλο	33
1.2.3 Η Αναπτυξιακή Βάση της Αλεξιθυμίας	35
1.2.4 Αλεξιθυμία και Επεξεργασία των Συναισθημάτων	36
1.2.5 Αλεξιθυμία και Μηχανισμοί Άμυνας	37
1.2.6 Αλεξιθυμία και Ύφος Σύναψης Δεσμού	40
1.3 Μοναξιά	47
1.3.1 Το Κοινωνικο-Πολιτισμικό Πλαίσιο Ανάπτυξης της Μοναξιάς	50
1.3.2 Κοινωνική Στήριξη και Μοναξιά	52
1.3.3 Κοινωνική Στήριξη και Ψυχική Ανθεκτικότητα	53
1.3.4 Διαπροσωπικές Σχέσεις και Ψυχική Ανθεκτικότητα	54
2. Ο Ρόλος του Ύφους Σύναψης Δεσμού και των Συναισθημάτων στις Σχέσεις Συντροφικών Ζευγαριών	57
2.1 Εισαγωγή	57
2.2 Ύφος Σύναψης Δεσμού και Σχεσιακή Ικανοποίηση	59
2.3 Ικανοποίηση και Ποιότητα Συντροφικής Σχέσης	62
2.4 Συναισθηματικές Συμπεριφορές στα Ζευγάρια	65
2.5 Αλεξιθυμία και Στενές Σχέσεις	67
3. Αλεξιθυμία, Ύφος Σύναψης Δεσμού και Αίσθημα Μοναξιάς σε Νέους Ενήλικες	69
3.1 Εισαγωγή	69
3.2 Μέθοδος	83
3.3 Αποτελέσματα	88
3.4 Συζήτηση	101
3.5 Συμβολή της Πρώτης Έρευνας και Περιορισμοί	110

4. Μελέτη του Ύφους Σύναψης Δεσμού και της Αλεξιθυμίας πάνω στην Δυαδική Προσαρμογή των Συντρόφων.....	113
4.1 Εισαγωγή.....	113
4.2 Μέθοδος.....	126
4.3 Αποτελέσματα.....	132
4.4 Συζήτηση	143
4.5 Γενική Συζήτηση	150
Επίλογος.....	154
Βιβλιογραφία	165
Παράρτημα	194

Περιεχόμενα Πινάκων

Πίνακας 1. Περιγραφικά Στοιχεία.....	89
Πίνακας 2. <i>Συσχετίσεις βασικών Μεταβλητών της Έρευνας</i>	90
Πίνακας 3. Συσχετίσεις της Μοναξιάς και των Διαστάσεων Ανασφάλειας στον Δεσμό, με τις επιμέρους διαστάσεις της Αλεξιθυμίας	91
Πίνακας 4. Ιεραρχική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την Μοναξιά	92
Πίνακας 5. Σύνοψη Μοντέλου Παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την Μοναξιά	92
Πίνακας 6. Η Ανθεκτικότητα ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ του Άγχους στο ύψος Δεσμού και της Μοναξιάς.....	98
Πίνακας 7. <i>Η Ανθεκτικότητα ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ Αποφυγής στο ύψος σύναψης Δεσμού και Μοναξιάς</i>	100
Πίνακας 8. <i>Η Ανθεκτικότητα ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ της Αλεξιθυμίας και της Μοναξιάς</i>	100
Πίνακας 9. <i>Χαρακτηριστικά των βασικών μεταβλητών με βάση το φύλο</i>	133
Πίνακας 10. Συσχετίσεις των Μεταβλητών της Έρευνας (N=112)	134
Πίνακας 11. Συσχετίσεις Μεταβλητών με βάση το φύλο (N=56)	135
Πίνακας 12. Αποτελέσματα Δρώντος και Συντρόφου του Άγχους και της Αποφυγής στο Ύψος Σύναψης Δεσμού πάνω στην Δυναμική Προσαρμογή (APIM) (N=112).....	137
Πίνακας 13. <i>Αποτελέσματα της Αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ Άγχους στο Ύψος Δεσμού και Σχεσιακής Ικανοποίησης (Ρυθμιστικό Μοντέλο APIM)</i>	140
Πίνακας 14. <i>Αποτελέσματα Αλληλεπίδρασης της Αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ Αποφυγής στο Ύψος Δεσμού και Σχεσιακής Ικανοποίησης (Ρυθμιστικό Μοντέλο APIM)</i>	142

Γραφήματα

Γράφημα 1. Γραφική παρουσίαση των Μοντέλων Δεσμού ενηλίκων με βάση την κατηγοριοποίηση της Bartholomew (1990)	22
Γράφημα 2. Η Αλεξιθυμία ως διαμεσολαβητική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ Άγχους στο ύψος σύναψης δεσμού και Μοναξιάς.....	96
Γράφημα 3. Η Αλεξιθυμία ως διαμεσολαβητική μεταβλητή μεταξύ της Αποφυγής στο ύψος δεσμού και της Μοναξιάς.....	96
Γράφημα 4. Ο Ρυθμιστικός ρόλος της Ανθεκτικότητας στην σχέση μεταξύ του Άγχους στο ύψος Δεσμού και της Μοναξιάς	99
Γράφημα 5. Ο Ρυθμιστικός ρόλος της Αλεξιθυμίας των Συντρόφων στη σχέση μεταξύ Άγχους στο Ύψος Σύναψης Δεσμού και Δυναμικής Προσαρμογής	141

Ευχαριστίες

Κατά τη διάρκεια εκπόνησης αυτής της διατριβής η διαρκής υποστήριξη από σημαντικά πρόσωπα υπήρξε καθοριστική. Η διατριβή αυτή δε θα ήταν εφικτή, χωρίς την συμβολή και την καθοδήγηση που προσέφερε ο επιβλέπων καθηγητής κ. Πάνος Κορδούτης. Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Κορδούτη για τις χρήσιμες συμβουλές, από τις οποίες αποκόμισα σημαντικά επιστημονικά εφόδια.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη της τριμελούς επιτροπής και συγκεκριμένα τις καθηγήτριες του τμήματος Ψυχολογίας, κ. Ξένια Χρυσόχου και κ. Αλεξάνδρα Κορωναίου. Η παρούσα διατριβή θα ήταν αδύνατο να ολοκληρωθεί χωρίς την υποστήριξη της ακαδημαϊκής κοινότητας του Παντείου Πανεπιστημίου, και ιδιαίτερα των φοιτητών και των φοιτητριών του τμήματος Ψυχολογίας. Τους ευχαριστώ πολύ για την συνεργασία, από την οποία άντλησα σημαντική ενθάρρυνση και όμορφες αναμνήσεις.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την οικογένειά μου για την αδιάλειπτη υποστήριξη που μου παρείχε, καθ' όλη την διαδρομή της διδακτορικής διατριβής. Κλείνοντας, δε μπορώ να παραλείψω να επισημάνω την συμβολή των καλών φίλων, οι οποίοι μου έδωσαν χρήσιμες ιδέες και συναισθηματική υποστήριξη.

Περίληψη

Η παρούσα διδακτορική διατριβή προσεγγίζει σε ενδοατομικό και δυαδικό επίπεδο, τον ρόλο της αλεξιθυμίας πάνω στις δυσκολίες προσαρμογής στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις και στην συνακόλουθη συναισθηματική δυσφορία. Καθώς το ύφος σύναψης δεσμού αντικατοπτρίζεται κυρίως μέσω των συναισθηματικών αποκρίσεων, εστιάζουμε στις δυσκολίες κατανόησης και περιγραφής των συναισθημάτων που παρουσιάζουν οι ενήλικες με ανασφαλή δεσμό, στις στενές τους σχέσεις. Η διατριβή αποτελείται από δύο επιμέρους εμπειρικές μελέτες. Αρχικά εξετάζουμε τον ρόλο και την συμβολή της αλεξιθυμίας στο αίσθημα μοναξιάς, σε πληθυσμό νέων ενηλίκων. Στην συνέχεια, σε δυαδικό επίπεδο, αναλύουμε πώς τα υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας σε συνάρτηση με τις ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού των συντρόφων, προσδιορίζουν την δυαδική προσαρμογή και ποιοτικά χαρακτηριστικά των σχέσεων ζευγαριών.

Βασικός στόχος της πρώτης μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι συσχετίσεις μεταξύ των χαρακτηριστικών της αλεξιθυμίας και των ανασφαλειών στο δεσμό, καθώς και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της αλεξιθυμίας στην σχέση μεταξύ ύφους σύναψης δεσμού και αισθήματος μοναξιάς. Ταυτόχρονα εξετάστηκε και ο ρυθμιστικός ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας, στη σχέση μεταξύ των δυσκολιών συναισθηματικής ρύθμισης και της μοναξιάς. Στην έρευνα συμμετείχαν 519 άτομα, ηλικίας 18-29 ετών, και τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι τα αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά συμβάλουν στο αίσθημα μοναξιάς των ενηλίκων με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού. Τα άτομα με ύφος δεσμού υψηλής αποφυγής, συχνά καταστέλλουν τα συναισθήματά τους, μέσω δυσλειτουργικών στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων τους, με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να διατηρήσουν ικανοποιητικές στενές σχέσεις. Επίσης, παρατηρήθηκε πως τα άτομα με αγχώδες ύφος δεσμού, παρουσιάζουν δυσκολίες συναισθηματικής ρύθμισης και είναι ευάλωτα στην μοναξιά, ωστόσο η ανάπτυξη ανθεκτικότητας και η κοινωνική στήριξη, μπορεί να έχουν προστατευτικό ρόλο.

Η δεύτερη μελέτη διερευνά την συμβολή της αλεξιθυμίας, στην ικανοποίηση που λαμβάνουν από την σχέση οι σύντροφοι με ανασφαλή δεσμό. Βασικός της στόχος είναι να εξετάσει τον ρυθμιστικό ρόλο της αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ ύφους σύναψης δεσμού και δυαδικής προσαρμογής. Με την εφαρμογή Μοντέλων Αλληλεξάρτησης Δρώντος-

Συντρόφου (Actor-Partner Interdependence Models; APIM), εξετάζουμε την ύπαρξη άμεσων και έμμεσων αποτελεσμάτων στη σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και σχεσιακής ικανοποίησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 112 άτομα (56 ζευγάρια), που διατηρούσαν σταθερή συντροφική σχέση, για διάστημα τουλάχιστον 6 μηνών. Τα αποτελέσματα των δυαδικών αναλύσεων υποδεικνύουν ότι η αλεξιθυμία έχει διαπροσωπικές συνέπειες, οι οποίες επιδεινώνουν την ποιότητα της σχέσης των συντρόφων. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας παρουσιάζουν μειωμένη συναισθηματική εγγύτητα λόγω των δυσκολιών κατανόησης και περιγραφής των συναισθημάτων, με αποτέλεσμα οι σύντροφοί τους να λαμβάνουν μειωμένη ικανοποίηση από τη σχέση. Τα ευρήματα υποστηρίζουν ότι, εκτός από τη δυσφορία που βιώνουν τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία στις στενές σχέσεις, οι δυσκολίες συναισθηματικής επικοινωνίας και οι συναισθηματικές ελλείψεις των συντρόφων, μπορεί να έχουν αμοιβαίες επιπτώσεις στη σχεσιακή προσαρμογή του ζευγαριού.

Όσον αφορά τις πρακτικές προεκτάσεις, υποστηρίζεται ότι η ενίσχυση της συναισθηματικής έκφρασης μπορεί να μετριάσει τη δυσφορία που βιώνουν στις στενές σχέσεις, τα άτομα με ανασφαλή δεσμό. Στο πεδίο των ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων, τονίζεται η σημασία της ενθάρρυνσης των ατόμων με αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά να διακρίνουν τις συναισθηματικές καταστάσεις και να αναπτύσσουν σχετικές ερμηνείες για αυτές. Συμπερασματικά, τα ευρήματα υποδεικνύουν τον προληπτικό ρόλο των παρεμβάσεων κοινωνικής υποστήριξης, καθώς και την ευαισθητοποίηση των οικογενειών στην προώθηση μιας ασφαλούς βάσης.

Λέξεις κλειδιά: Αλεξιθυμία, συναίσθημα, ύφος σύναψης δεσμού, μοναξιά, δυαδική προσαρμογή, σχεσιακή ικανοποίηση

The Role of Alexithymia in Close Relationships from an Attachment Theory Perspective

Abstract

This doctoral dissertation approaches, at both intra-individual and dyadic levels, the role of alexithymia in relationship adjustment problems in close relationships and in the emerging emotional distress. As attachment style is primarily reflected through emotional responses, we focus on the difficulties in understanding and describing emotions exhibited by adults with insecure attachment in their close relationships. This dissertation consists of two quantitative studies. Initially, we examine the role and contribution of alexithymia to feelings of loneliness in a population sample of young adults. Then, at a dyadic level, we analyze how high levels of alexithymia, combined with attachment insecurities in partners, determine dyadic adjustment and qualitative characteristics in couples' relationships.

The main aim of the first study was to investigate the correlations between alexithymia traits and attachment insecurities, as well as the mediating role of alexithymia in the relationship between attachment style and feelings of loneliness. At the same time, the moderating role of psychological resilience in the relationship between emotional regulation difficulties and loneliness was also examined. The study involved 519 individuals aged 18-29, and the results support that alexithymic traits intensify feelings of loneliness in young people with attachment insecurities. Individuals with a highly avoidant attachment style often suppress their emotions through dysfunctional emotional regulation strategies, making it difficult for them to establish and maintain satisfying interpersonal relationships. Additionally, it was observed that insecure individuals with an anxious attachment style, through seeking social support, can develop resilient behaviors that protect against feelings of loneliness.

The second study investigates the contribution of alexithymia to the relationship satisfaction of partners with insecure attachment. Its main goal is to examine the moderating role of alexithymia in the relationship between insecure attachment style and dyadic adjustment. Using Actor-Partner Interdependence Models (APIM), we examine the existence of direct and indirect effects in the relationship between alexithymia and relationship satisfaction. The study involved 112 individuals being in a committed romantic relationship for a minimum

period of six months. The results of the dyadic analyses indicate that alexithymia has interpersonal consequences that deteriorate the quality of partners' relationships. Individuals with high levels of alexithymia exhibit reduced emotional closeness due to their difficulties in understanding and describing emotions, leading their partners to experience decreased satisfaction in the relationship. Our findings support that, beyond the emotional distress experienced by alexithymic individuals in close relationships, deficits in emotional communication along with attachment insecurities of romantic partners may have reciprocal effects on the relational adjustment of individuals.

Regarding practical implications, it is suggested that enhancing emotional expression may alleviate the distress experienced by insecurely attached individuals in close relationships. In the field of psychotherapeutic interventions, the importance of encouraging alexithymic individuals to recognize emotional states and develop relevant interpretations for them is emphasized. In conclusion, our findings indicate the preventive role of social support interventions and the importance of raising family awareness in promoting a secure base.

Keywords: Alexithymia, emotions, attachment insecurity, relationship quality, dyadic adjustment, loneliness

Γενική Εισαγωγή

Κατά τη δεκαετία του 1970 πραγματοποιήθηκαν οι πρώτες μελέτες, οι οποίες εισήγαγαν την θεωρητική θεμελίωση της έννοιας της αλεξιθυμίας, και εν συνεχεία συνέβαλαν σημαντικά στην κατανόηση τόσο των λειτουργιών ρύθμισης των συναισθημάτων όσο και της γνωσιακής τους επεξεργασίας. Η αλεξιθυμία υποδηλώνει δυσκολίες στην επεξεργασία των συναισθημάτων, ενώ παράλληλα έχει βρεθεί να συνδέεται με περιορισμένη συναισθηματική επικοινωνία καθώς και με προβλήματα σύναψης και διατήρησης ικανοποιητικών στενών σχέσεων (Taylor et al., 2014). Υπό το πρίσμα της Θεωρίας του Δεσμού, ο φόβος της απόρριψης και η δυσφορία με την συναισθηματική εγγύτητα έχουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη χαρακτηριστικών αλεξιθυμίας, σε άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού. Κατά συνέπεια, τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό αλεξιθυμίας βιώνουν εντονότερη συναισθηματική δυσφορία στις σχέσεις, ενώ χαρακτηρίζονται από χαμηλή εμπιστοσύνη στον εαυτό και στους άλλους.

Η παρούσα διατριβή διερευνά πιθανούς τρόπους μέσω των οποίων, οι δυσκολίες συναισθηματικής ρύθμισης οδηγούν σε έλλειψη υποστηρικτικών διαπροσωπικών σχέσεων καθώς και σε δυσλειτουργική συναισθηματική επικοινωνία. Με αναφορά στην συναισθηματική ευαλωτότητα που χαρακτηρίζει τα άτομα με ανασφαλή χαρακτηριστικά στο ύφος σύναψης δεσμού, η διατριβή διερευνά την έλλειψη δεξιοτήτων συναισθηματικής έκφρασης στο πλαίσιο των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς και τους μηχανισμούς μέσω των οποίων, η αλεξιθυμία προσδιορίζει την μειωμένη ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα από τις στενές τους σχέσεις. Αρχικά εξετάζεται ο ρόλος και η συμβολή της αλεξιθυμίας πάνω, στην συναισθηματική μοναξιά που βιώνουν οι νέοι ενήλικες. Στην συνέχεια, σε δυαδικό επίπεδο, πραγματοποιείται ανάλυση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των συντρόφων, διερευνώντας πως τα υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας σε συνάρτηση με τις ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, προσδιορίζουν την δυαδική προσαρμογή καθώς και ποιοτικά χαρακτηριστικά της σχέσης του ζευγαριού.

Τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία, δεδομένων των δυσκολιών στην επικοινωνία των συναισθημάτων, τείνουν να λαμβάνουν μειωμένη υποστήριξη από τις στενές τους σχέσεις. (Wells et al., 2016). Οι δυσκολίες προσαρμογής στις στενές σχέσεις καθώς και η αντιλαμβανόμενη έλλειψη συναισθηματικής υποστήριξης από τον σύντροφο, συμβάλλουν κατά μεγάλο βαθμό στο αίσθημα μοναξιάς. Ακόμα και τα άτομα που βρίσκονται σε

συντροφική σχέση μπορεί να νιώσουν μοναξιά, αν αντιληφθούν την ποιότητα της υποστήριξης ως ανεπαρκή ή μη ικανοποιητική. Τα σχεσιακά άγχη, η συναισθηματική επικοινωνία και η ποιότητα των αλληλεπιδράσεων μέσα στις στενές σχέσεις παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του αισθήματος μοναξιάς. Μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας έχει αναδείξει τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι δυσκολίες στην ρύθμιση των συναισθημάτων, πάνω στην ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα από τις στενές τους σχέσεις. Πρόσφατες έρευνες έχουν αναδείξει την αλεξιθυμία ως ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, το οποίο είναι ιδιαίτερα έκδηλο σε άτομα που χαρακτηρίζονται από ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού (Luminet et al., 2021). Δεδομένης της σημασίας της συναισθηματικής ρύθμισης στις στενές σχέσεις, παρατηρούμε ότι υπάρχει περιορισμένος αριθμός ερευνών, με επίκεντρο τις επιπτώσεις της αλεξιθυμίας πάνω στις δυσκολίες προσαρμογής στις στενές σχέσεις και στην ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη σχέση τα συντροφικά ζευγάρια. Εξ' όσων γνωρίζουμε, δεν υπάρχουν έρευνες που εξετάζουν σε δυαδικό επίπεδο, τις επιπτώσεις της αλεξιθυμίας ταυτόχρονα με τις ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, πάνω στην σχεσιακή προσαρμογή. Η διατριβή αυτή αποσκοπεί επίσης, να εμβαθύνει στην κατανόηση των συναισθηματικών διεργασιών μέσω των οποίων, η αλεξιθυμία συμβάλει στην συναισθηματική δυσφορία που προέρχεται από τις στενές σχέσεις. Τέλος, ένας παράλληλος στόχος της διατριβής είναι να διερευνηθούν πιθανές διαφοροποιήσεις ανάλογα με το φύλο, στον βαθμό κατά τον οποίο η αλεξιθυμία επιδρά στην σχεσιακή προσαρμογή και ικανοποίηση.

Η παρούσα διατριβή εστιάζει στην αλεξιθυμία, εξετάζοντας πως τα υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας των συντρόφων, σε συνάρτηση με τις ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, προσδιορίζουν την ικανοποιητική προσαρμογή στις σχέσεις συντροφικών ζευγαριών. Επίσης διερευνάται ο ρόλος των δυσκολιών συναισθηματικής επεξεργασίας πάνω στο αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού.

Τα άτομα που βιώνουν μοναξιά στις στενές σχέσεις συχνά αντιμετωπίζουν σημαντικές δυσκολίες σχεσιακής προσαρμογής, καθώς η μοναξιά υποσκάπτει την συναισθηματική εμπλοκή και την αποτελεσματική επικοινωνία. Η μοναξιά προκύπτει συνήθως από την αντιληπτή έλλειψη συναισθηματικής εγγύτητας ή αμοιβαίας κατανόησης, με αποτέλεσμα τα άτομα να αποσύρονται ή να αποστασιοποιούνται από τις σχέσεις τους. Από την άλλη πλευρά η αλεξιθυμία συνάδει με προβλήματα επικοινωνίας, δυσκολεύοντας τα μέλη συντροφικών ζευγαριών να αντιμετωπίσουν τις σχεσιακές συγκρούσεις και να

προσαρμοστούν στις κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Η συναισθηματική και φυσική εγγύτητα, θεωρούνται καθοριστικές για την ανθεκτικότητα των σχέσεων και την ικανοποίηση που λαμβάνουν οι σύντροφοι. Επομένως, η συναισθηματική μοναξιά περιορίζει την ικανότητα των συντρόφων να παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη σε περιόδους δυσκολιών, υποσκάπτοντας την ικανότητα προσαρμογής στις απαιτήσεις της σχέσης και στις εξωτερικές προκλήσεις.

Ενώ η δυαδική προσαρμογή αντικατοπτρίζει την σχεσιακή ικανοποίηση και την ποιότητα μιας σχέσης συνολικά, η μοναξιά θεωρείται υποκειμενική εμπειρία η οποία αντανακλά συναισθηματικές ελλείψεις, προβλήματα εμπιστοσύνης και δυσφορία. Είναι πιθανό κάποιος να νιώθει μοναξιά ακόμα κι αν η σχέση του φαίνεται θετική και επαρκώς λειτουργική από μια εξωτερική οπτική. Η Θεωρία του Δεσμού αναδεικνύει το πώς οι πρώιμες σχεσιακές εμπειρίες διαμορφώνουν την ικανότητα ενός ατόμου να αλληλοεπιδρά συναισθηματικά μέσα στις σχέσεις, ενώ καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο βιώνουν τα άτομα τη μοναξιά στις σχέσεις τους. Η δυαδική προσαρμογή, δεδομένων των σχεσιακών χαρακτηριστικών και των αλληλεπιδράσεων που ενσωματώνει, είναι λιγότερο ευάλωτη στις ατομικές συναισθηματικές ελλείψεις και δυσλειτουργίες που σχετίζονται με την αλεξιθυμία, καθώς οι σχεσιακές δυναμικές παρέχουν μηχανισμούς εξισορρόπησης ή αντιστάθμισης.

Βασικός στόχος της διδακτορικής διατριβής είναι να εξεταστεί ο ρυθμιστικός ρόλος της αλεξιθυμίας πάνω στη σχέση μεταξύ του ύφους σύναψης δεσμού και της δυαδικής προσαρμογής των συντρόφων. Η μεθοδολογική προσέγγιση ενσωματώνει την δυαδική ανάλυση δεδομένων από συντρόφους ετερόφυλων ζευγαριών, μέσω της εφαρμογής Μοντέλων Αλληλεξάρτησης Δρώντος-Συντρόφου (Actor-Partner Interdependence Models; APIM). Επομένως, το επίκεντρο της ανάλυσης είναι το συντροφικό ζεύγος. Αναπτύσσοντας δυαδικά μοντέλα ρυθμιστικής ανάλυσης, θα διερευνηθεί ο βαθμός κατά τον οποίο, οι δυσκολίες στην επεξεργασία των συναισθημάτων παρουσιάζουν άμεσα και έμμεσα αποτελέσματα πάνω στη ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα από τη σχέση τους. Επιπλέον, θα διερευνηθούν οι συσχετίσεις μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού των συντρόφων και της αλεξιθυμίας, καθώς και οι αλληλεπιδράσεις τους πάνω στην δυαδική προσαρμογή. Ταυτόχρονα, θα γίνει αναφορά στον ρόλο της αλεξιθυμίας και της επικοινωνίας του συναισθήματος, πάνω στις δυσκολίες προσαρμογής στην σχέση που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια. Η παρούσα διατριβή αποτελείται από δύο επιμέρους έρευνες, τις οποίες θα συνοψίσουμε παρακάτω.

Αρχικά, στο πρώτο μέρος που αποτελείται από τα Κεφάλαια 1 και 2, περιγράφεται το θεωρητικό υπόβαθρο των ερευνών και εννοιολογικές προσεγγίσεις της αλεξιθυμίας, ενώ ταυτόχρονα παρουσιάζεται μια γενική ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας.

Στο Κεφάλαιο 1, περιγράφεται το θεωρητικό υπόβαθρο της Θεωρίας του Δεσμού και οι χαρακτηριστικές δυσκολίες συναισθηματικής ρύθμισης και επικοινωνίας που σχετίζονται με τα ανασφαλή μοντέλα δεσμού ενηλίκων. Επίσης, γίνεται αναφορά σε εννοιολογικές προσεγγίσεις της αλεξιθυμίας και αναλύεται ο ρόλος της πάνω σε προβληματικές συμπεριφορές στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Επίσης, αναφερόμαστε και στην σχέση του ύφους σύναψης δεσμού, με το αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν οι νέοι ενήλικες, ερμηνεύοντας τον τρόπο με τον οποίο τα αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά εντείνουν το αίσθημα δυσφορίας στις στενές σχέσεις. Τέλος, επισημαίνουμε τον προστατευτικό ρόλο ανθεκτικών συμπεριφορών απέναντι στη μοναξιά, μέσω της αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης και των θετικών τρόπων αντιμετώπισης των δυσκολιών. Στο Κεφάλαιο 2, βασιζόμενοι στην Θεωρία του Δεσμού εστιάζουμε στις συντροφικές σχέσεις ζευγαριών, με σκοπό να ερμηνευθούν δυσλειτουργικές δυαδικές συμπεριφορές, οι οποίες αντανακλούν συναισθηματικές ελλείψεις και δυσλειτουργική συναισθηματική ρύθμιση. Ταυτόχρονα, αναλύουμε τον ρόλο της αλεξιθυμίας και της επικοινωνίας του συναισθήματος, στη σχεσιακή προσαρμογή των συντρόφων.

Στο δεύτερο μέρος, το Κεφάλαιο 3 περιλαμβάνει την πρώτη εμπειρική μελέτη. Πρόκειται για μια ποσοτική, συγχρονική έρευνα, η οποία εστιάζει στην αλεξιθυμία και στις συνακόλουθες συναισθηματικές ελλείψεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού. Πραγματοποιήθηκε διαδικτυακή έρευνα σε πληθυσμό νέων ενηλίκων που ζουν στην Ελλάδα, όπου διερευνήθηκε ο διαμεσολαβητικός ρόλος της αλεξιθυμίας στην σχέση μεταξύ του ύφους σύναψης δεσμού και του αισθήματος μοναξιάς που βιώνουν. Ταυτόχρονα, έγινε προσπάθεια ερμηνείας των συναισθηματικών διεργασιών μέσω των οποίων, τα άτομα με ανασφαλή δεσμό που χαρακτηρίζονται από υψηλό άγχος και υψηλή αποφυγή, βιώνουν έντονα αισθήματα μοναξιάς καθώς παρουσιάζουν δυσκολίες στην αναγνώριση και στην περιγραφή των συναισθημάτων τους. Υπογραμμίζεται η περιορισμένη κοινωνική στήριξη που συνοδεύει τις δυσκολίες συναισθηματικής επεξεργασίας, καθώς τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία αδυνατούν να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη στους άλλους, και ως αποτέλεσμα, βιώνουν περιορισμένη συναισθηματική επικοινωνία και εκλαμβανόμενη στοργή. Τέλος, προτείνεται ότι

προσεγγίσεις και τεχνικές που ενισχύουν τη συναισθηματική έκφραση θα μπορούσαν να είναι ωφέλιμες για τη βελτίωση των αρνητικών διαπροσωπικών συνεπειών της αλεξιθυμίας.

Στο τρίτο μέρος, το Κεφάλαιο 4 εξετάζει τις δυσκολίες προσαρμογής των σχέσεων συντροφικών ζευγαριών, υπό το πρίσμα της Θεωρίας του Δεσμού και των δυσκολιών συναισθηματικής επεξεργασίας. Στο Κεφάλαιο 4, στην δεύτερη εμπειρική μελέτη, χρησιμοποιούμε δυαδική προσέγγιση, με σκοπό να αναλύσουμε αλληλεπιδράσεις των δυσκολιών συναισθηματικής ρύθμισης μεταξύ των συντρόφων και να εξετάσουμε πως αυτές προσδιορίζουν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της σχέσης. Εξετάζεται η ύπαρξη άμεσων και έμμεσων αποτελεσμάτων στη σχέση μεταξύ του ύφους σύναψης δεσμού και της σχεσιακής ικανοποίησης, καθώς και στη σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και της σχεσιακής ικανοποίησης. Περιλαμβάνει μια ποσοτική, συγχρονική μελέτη σε πληθυσμιακό δείγμα συντροφικών ζευγαριών, στην οποία εξετάζεται η συμβολή της αλεξιθυμίας και των ανασφαλών χαρακτηριστικών, πάνω στην δυαδική προσαρμογή και την ικανοποίηση που λαμβάνουν οι σύντροφοι από τη σχέση. Η συγκεκριμένη μελέτη εστιάζει σε δυαδικά μοντέλα ανάλυσης, όπου με την εφαρμογή Μοντέλων Αλληλεξάρτησης Δρώντος-Συντρόφου (Actor-Partner Interdependence Models; APIM), διερευνούμε τα συνδυαστικά αποτελέσματα των αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών μεταξύ συντρόφων με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, πάνω στα ποιοτικά χαρακτηριστικά της σχέσης του ζευγαριού. Επίσης γίνεται αναφορά σε παρεμβάσεις που στοχεύουν στην προώθηση της κοινωνικής υποστήριξης και στη μείωση της αλεξιθυμίας, μέσω στρατηγικών αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων οι οποίες μπορεί να ωφελήσουν τη σχέση του ζευγαριού.

Τέλος, στον επίλογο συνοψίζοντας τα ερευνητικά ευρήματα, υπογραμμίζεται η συμβολή των εμπειρικών ερευνών στην υπάρχουσα βιβλιογραφία καθώς και οι μεθοδολογικοί περιορισμοί τους. Επίσης αναφέρονται πιθανά μελλοντικά πεδία έρευνας σχετικά με τον ρόλο της αλεξιθυμίας στις στενές σχέσεις, καθώς και πρακτικές προεκτάσεις των ευρημάτων πάνω σε πεδία θεραπευτικών παρεμβάσεων.

1. Ανασκόπηση της Θεωρίας του Δεσμού και Θεωρητικές Προσεγγίσεις της Αλεξιθυμίας και της Μοναξιάς

1.1 Θεωρία του Δεσμού

Η Θεωρία του Δεσμού (Bowlby, 1985), είναι μια από τις κυρίαρχες θεωρίες στον τομέα της αναπτυξιακής ψυχολογίας, η οποία επέκτεινε την κατανόηση των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών γνωρίσματος των ενηλίκων στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις (Mikulincer & Shaver, 2019). Σύμφωνα με αυτή, το άτομο από τη βρεφική κιόλας ηλικία έχει τη βιολογική ανάγκη να συνάπτει δεσμούς με σημαντικά άτομα παροχής φροντίδας, και τα οποία θα λειτουργήσουν ως ένα ασφαλές καταφύγιο με σκοπό να εξασφαλιστεί η προστασία από τον κίνδυνο, η επιβίωση και η περαιτέρω ανάπτυξή του.

Η κύρια φιγούρα σύναψης δεσμού είναι κατά κύριο λόγο η μητέρα, καθώς συνήθως είναι το πρόσωπο που παρέχει την απαιτούμενη ασφάλεια και φροντίδα. Για το σκοπό αυτό το βρέφος αναπτύσσει μια συμπεριφορά σύναψης δεσμού η οποία ορίζεται από τον Bowlby (1973 σελ. 28) ως: «οποιαδήποτε μορφή συμπεριφοράς που έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να αποκτά ή να διατηρεί χωρική εγγύτητα με κάποιο άλλο διαφοροποιημένο ή προτιμώμενο άτομο, το οποίο συχνά θεωρείται ως δυνατότερο ή σοφότερο». Στις συμπεριφορές αυτές συνυπολογίζονται το κλάμα, η βλεμματική επαφή, η μίμηση, το γέλιο κλπ. Έχουν τεκμηριωθεί ατομικές διαφορές στη συμπεριφορά σύναψης δεσμού οι οποίες έχουν εκτιμηθεί με μια εργαστηριακή τεχνική, την αποκαλούμενη «Μέθοδο του Ξένου» (Ainsworth, 1978). Μέσα από αυτή την ημι-πειραματική μέθοδο αποκαλύφθηκαν τρία κύρια είδη προσκόλλησης-δεσμού: το ασφαλές, το αγχώδες-αποφευκτικό και το αγχώδες-αμφιθυμικό. Στηριζόμενη σε μελέτες του Bowlby, η Mary Ainsworth εισήγαγε την έννοια της «Ασφαλούς Βάσης» κατά την οποία ένα βρέφος στηρίζεται στη διαθεσιμότητα της μητέρας του ως ασφαλή βάση, για να εξερευνήσει το περιβάλλον του και να δοκιμάσει να βιώσει νέες εμπειρίες. Η πειραματική μέθοδος του ξένου (strange situation) προσέφερε στην Θεωρία Δεσμού νέες προοπτικές, καθώς διευκόλυνε την αξιολόγηση των ατομικών διαφορών στο ύψος σύναψης δεσμού.

Οι πρώτες προσπάθειες για τη μελέτη του ύψους σύναψης δεσμού στους ενήλικες έγιναν μερικά χρόνια αργότερα, με τη δημοσίευση του δεύτερου τόμου της τριλογίας του Bowlby (Separation: Anxiety and Anger, 1973) (βλ. Καφέτσιος 2005). Κομβικής σημασίας

αποτέλεσε μία μελέτη των Hazan και Shaver (1987), που έθεσε τις βάσεις ώστε να εξεταστούν οι ατομικές διαφορές στο ύφος σύναψης δεσμού στους ενήλικες. Υποστήριξαν ότι τα χαρακτηριστικά της ερωτικής έλξης στα ζευγάρια έχουν παρόμοια μοτίβα με τα χαρακτηριστικά του δεσμού στη βρεφική και την παιδική ηλικία. Επιπλέον, πολλοί κοινωνικοί ψυχολόγοι και ανθρωπολόγοι παρατήρησαν αξιοπρόσεκτη διαφοροποίηση στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι προσεγγίζουν τις ερωτικές σχέσεις (μέσω συμπεριφορών που κυμαίνονται από την έντονη ενασχόληση και εμμονή μέχρι την συναισθηματική αποφυγή) και ανέπτυξαν τύπους ταξινόμησης των ατομικών αυτών διαφορών (π.χ. Η Τριγωνική Θεωρία περί Έρωτος, του Sternberg, 1986).

Παρόλες αυτές τις περιγραφές, δεν υπήρχε πειστικό θεωρητικό πλαίσιο για να εξηγήσει τα κανονιστικά φαινόμενα της αγάπης ή για να οργανώσει και να εξηγήσει τις παρατηρούμενες ατομικές διαφορές. Κατά συνέπεια, οι Hazan και Shaver (1987) για να καλύψουν το θεωρητικό αυτό κενό πραγματοποίησαν κομβικές μελέτες στις οποίες συλλογίστηκαν την ρομαντική αγάπη και τις συντροφικές σχέσεις ζευγαριών, ως μια διαδικασία σύναψης δεσμού. Η δημιουργία δεσμού στα ζευγάρια γινόταν αντιληπτή σαν μια σχεσιακή διαδικασία που ακολουθεί την ίδια αλληλουχία αναπτυξιακών σταδίων και έχει σαν αποτέλεσμα παρόμοια μοτίβα συμπεριφορών που παρατηρούνται και στον δεσμό του παιδιού με το πρόσωπο φροντίδας (Hazan & Shaver, 1987; Hazan & Shaver, 1994). Αυτές οι μελέτες για τις ατομικές διαφορές στο ύφος σύναψης δεσμού ενηλίκων αρχικά επικεντρώθηκαν στους τύπους δεσμού. Οι τύποι δεσμού αναφέρονται σε ένα σε ένα συστηματικό πρότυπο προσδοκιών στις σχέσεις καθώς και σε συναισθήματα και συμπεριφορές που είναι αποτέλεσμα της εσωτερίκευσης συγκεκριμένων εμπειριών (Mikulincer & Shaver, 2019).

Το ύφος σύναψης δεσμού που αναπτύσσεται ανάμεσα στο βασικό άτομο παροχής φροντίδας και το οποίο διαμορφώνει το παιδί ως ένα βαθμό, παρουσιάζει πολλές ομοιότητες με τον τρόπο που το άτομο ως ενήλικας πλέον σχετίζεται και συναναστρέφεται με τον/την ερωτικό σύντροφό (Hazan & Shaver, 1987), όπως για παράδειγμα η επιζήτηση εγγύτητας, η βλεμματική επαφή, η αγκαλιά κλπ. Το πρώτο κύμα ερευνών πάνω στο ύφος δεσμού στις ενήλικες σχέσεις βασίστηκε στις μελέτες των Hazan και Shaver (1987), οι οποίοι χρησιμοποίησαν μια απλουστευμένη ταξινόμηση του δεσμού βασισμένη σε τρεις παραγράφους. Η κάθε μια παράγραφος ήταν σχεδιασμένη να καταγράφει τα χαρακτηριστικά του ασφαλούς, αποφευκτικού και αγχώδους-αμφιθυμικού δεσμού, όπως

είχαν προκύψει από τις έρευνες για το βρεφικό δεσμό όπου οι συμμετέχοντες επέλεξαν την περιγραφή που τους ταίριαζε περισσότερο. Αυτή η μέθοδος όμως είχε περιορισμούς, με σημαντικότερο το γεγονός ότι τα άτομα που είχαν κατηγοριοποιηθεί με τον ίδιο τύπο, παρουσίαζαν πολλές διαφορές μεταξύ τους, σχετικά με τις αντιλήψεις και τις προσδοκίες τους για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Όπως απεικονίζεται και στο Σχήμα 1 (σελ. 22), τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού αναπτύσσουν ένα θετικό πρότυπο για τον εαυτό και τους άλλους, διατηρούν υψηλή αυτοπεποίθηση και τείνουν να έχουν μακροχρόνιες στενές σχέσεις εμπιστοσύνης. Άτομα με αγχώδη-αμφιθυμικό τύπο δεσμού έχουν αρνητική εικόνα του εαυτού και θετική εικόνα για τους άλλους, γεγονός που τους κάνει πιο υποχωρητικούς καθώς είναι συναισθηματικά ευάλωτοι στην προοπτική της απόρριψης. Άτομα με υψηλή αποφυγή αναπτύσσουν αρνητική εικόνα τόσο για τον εαυτό όσο και για τους άλλους.

Μετέπειτα, η Bartholomew (1990) πρότεινε ένα εναλλακτικό μοντέλο κατηγοριοποίησης των τύπων δεσμού, το οποίο κάνει διάκριση ανάμεσα σε τέσσερις τύπους ανάλογα με το συνδυασμό του Μοντέλου του Εαυτού (θετικό ή αρνητικό), κατά πόσο δηλαδή το άτομο θεωρεί ή όχι τον εαυτό του ως άξιο αγάπης και του Μοντέλου του Άλλου (θετικό ή αρνητικό), κατά πόσο δηλαδή το άτομο θεωρεί ή όχι, ότι οι άλλοι θα το αγαπήσουν και θα καλύψουν τις ανάγκες του. Ο ασφαλής τύπος έχει ένα πρότυπο-υπόδειγμα για τις διαπροσωπικές σχέσεις που είναι θετικό τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους άλλους. Ο τύπος εμμονής/αμφιθυμικός παρουσιάζει αρνητική εικόνα για τον εαυτό και θετική για τους άλλους. Ο απορριπτικός τύπος διατηρεί μια εξιδανικευμένη εικόνα για τον εαυτό του (θετική) και μια αρνητική εικόνα για τους άλλους. Τέλος, ο φοβικός τύπος έχει αρνητική εικόνα τόσο για τον εαυτό του, όσο και για τους άλλους.

Στις αρχικές μελέτες πάνω στην Θεωρία του Δεσμού, υπήρχε αβεβαιότητα για το εάν οι τύποι δεσμού είναι τρεις, σύμφωνα με το μοντέλο των Hazan και Shaver (1987) ή τέσσερις, σύμφωνα με το μοντέλο της Bartholomew (1990). Το δίλημμα αυτό διευθετήθηκε μέσα από έρευνες που έδειξαν ότι τα παραπάνω μοντέλα βασίζονται στο συνδυασμό των διαστάσεων της αποφυγής και του άγχους (Fraley et al., 2000). Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται σταδιακή αύξηση στην ανάλυση διαστασιακών μοντέλων του ύφους σύναψης δεσμού έναντι των τυπολογικών μοντέλων, καθώς η στατιστική τους χρησιμότητα είναι σημαντική και επειδή υπάρχουν λιγότεροι περιορισμοί στην κατηγοριοποίηση. Οι Brennan, Clark και Shaver (1998) εισήγαγαν ένα από τα πιο διαδεδομένα θεωρητικά μοντέλα διάκρισης, των

χαρακτηριστικών του ύφους σύναψης δεσμού ενηλίκων. Στο θεωρητικό τους μοντέλο, η διάσταση του άγχους υποδηλώνει το άγχος για την σύναψη και τη διατήρηση στενών σχέσεων και διατηρούν έντονο φόβο για ενδεχόμενη απόρριψή τους. Από την άλλη πλευρά, η διάσταση της αποφυγής αναφέρεται στην δυσφορία που προέρχεται από καταστάσεις συναισθηματικής εγγύτητας. Με βάση τις δύο αυτές διαστάσεις, διαμορφώθηκε η Κλίμακα των Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις (Brennan et al., 1998) η οποία αρχικά περιλάμβανε 36 ερωτήσεις, ενώ στη συνέχεια δημοσιεύθηκαν συντομότερες παραλλαγές της συγκεκριμένης κλίμακας.

Στην συνέχεια, θα αναφέρουμε τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων, με βάση τις δύο διαστάσεις της κλίμακας των Brennan και συνεργατών (1998). Τα άτομα με υψηλό επίπεδο στην διάσταση της αποφυγής, δεν επενδύουν πολύ χρόνο στις σχέσεις τους, προσπαθούν να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους και κρατάνε μια συναισθηματική απόσταση από τους συντρόφους τους, δεν επενδύουν συναισθηματικά στη σχέση, χρησιμοποιούν λιγότερο επικοινωνιακές στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων και έχουν βραχύχρονες και λιγότερο ικανοποιητικές σχέσεις (Fraley et al., 2000). Αντίθετα τα άτομα με υψηλό επίπεδο άγχους ανησυχούν και βρίσκονται συχνά σε συναισθηματική υπερεπαγρύπνιση για σημάδια εγκατάλειψης από το σύντροφό τους, επιθυμούν μεγάλη εγγύτητα με τον σύντροφο, παρουσιάζουν εμμονικές συμπεριφορές, αναφέρουν υψηλά επίπεδα ζήλιας και βίαιης συμπεριφοράς, εκδηλώνουν μεγάλες συναισθηματικές διακυμάνσεις μέσα στις σχέσεις, ενώ διατηρούν ταραχώδεις και μη ικανοποιητικές ερωτικές σχέσεις. Τέλος, τα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής και άγχους στο ύφος δεσμού έχουν άνεση με την εγγύτητα και την εξάρτηση, δεν είναι ευαίσθητα στο ενδεχόμενο της απόρριψης, παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα σύγκρουσης, αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα ζήλιας και διατηρούν ικανοποιητικές και μακροχρόνιες ρομαντικές σχέσεις.

Η κατηγοριοποίηση των ατόμων σε διακριτούς τύπους δεσμού έχει δεχτεί σημαντική κριτική, κυρίως λόγω της υπεραπλούστευσης των περίπλοκων συναισθηματικών και διαπροσωπικών προτύπων. Ένα βασικό πρόβλημα είναι ότι αυτές οι κατηγοριοποιήσεις, όπως οι ασφαλείς, αγχώδεις και αποφευκτικοί τύποι, δεν αποτυπώνουν την ρευστότητα και τη μεταβλητότητα των συμπεριφορών προσκόλλησης σε διάφορα πλαίσια και αναπτυξιακά στάδια (Fraley et al., 2000). Οι τύποι προσκόλλησης μπορεί να μην αντανακλούν πλήρως τη διαφοροποίηση των ατομικών εμπειριών, οδηγώντας σε μια απλοϊκή άποψη που παραβλέπει τη δυναμική φύση των ανθρώπινων σχέσεων (Bowlby, 1985). Επιπλέον, αυτές

οι σταθερές κατηγορίες κινδυνεύουν να συγκαλύψουν την ετερογένεια εντός κάθε τύπου, καθώς τα άτομα μπορεί να παρουσιάζουν χαρακτηριστικά πολλών τύπων προσκόλλησης, ανάλογα με παράγοντες της περίστασης. Επίσης, η έμφαση στην κατηγοριοποίηση παραβλέπει ευρύτερους περιβαλλοντικούς και διαπροσωπικούς παράγοντες, όπως το κοινωνικοοικονομικό καθεστώς, το τραύμα και τις πολιτισμικές πρακτικές, οι οποίοι μπορούν να διαμορφώσουν σημαντικά την προσκόλληση (Shaver & Mikulincer, 2007). Αυτή η απλοϊκή προσέγγιση μπορεί να είναι προβληματική, ιδιαίτερα όταν τα άτομα δεν συμμορφώνονται με έναν μόνο, συγκεκριμένο τύπο (Crittenden, 2006). Συνολικά, ενώ η κατηγοριοποίηση των τύπων προσκόλλησης παρέχει ένα χρήσιμο πλαίσιο για την κατανόηση της πρώιμης συναισθηματικής ανάπτυξης, σε αρκετές περιστάσεις δεν καταφέρνει να αποτυπώσει πλήρως την πολυπλοκότητα και τη μεταβλητότητα των ανθρώπινων προτύπων προσκόλλησης.

Σύμφωνα με τους Fraley και Shaver (2000), η Θεωρία του Δεσμού αποτελεί το βασικότερο πλαίσιο για τη μελέτη των ερωτικών αι συντροφικών σχέσεων των ενηλίκων. Το θεωρητικό αυτό πλαίσιο μπορεί να ερμηνεύσει την ανάπτυξη, την ανθεκτικότητα και τη διάλυση των στενών σχέσεων, ενώ ταυτόχρονα παρέχει μια οπτική στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και στην έκφραση των συναισθημάτων. Παρόλο που η Θεωρία του Δεσμού αρχικά σχεδιάστηκε για να εξηγήσει το συναισθηματικό δεσμό μεταξύ των παιδιών και του προσώπου παροχής κύριας φροντίδας, ο Bowlby (1985) ισχυρίστηκε ότι αποτελεί βασικό συστατικό της ανθρώπινης εμπειρίας καθώς διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη συναισθηματική ζωή των ενηλίκων και στα μοτίβα συμπεριφοράς τους στις στενές σχέσεις. Κατά την δεκαετία του 1980 πραγματοποιήθηκαν σημαντικές έρευνες, οι οποίες για πρώτη φορά ενσωμάτωσαν τις ιδέες του Bowlby, ως ερμηνευτικό πλαίσιο για την κατανόηση των συναισθημάτων της μοναξιάς και της αγάπης στους ενήλικες. Οι εμπειρικές αυτές έρευνες εστίασαν στο γεγονός ότι πολλοί μοναχικοί ενήλικες που ανέφεραν προβληματικές σχέσεις με τους γονείς, βίωναν συχνότερα είτε απόμακρες συναισθηματικά, είτε υπερ-εμπλεκόμενες ερωτικές σχέσεις. Επομένως υποστηρίχθηκε ότι τα μοτίβα που προϋπάρχουν στο ατομικό ύψος σύναψης δεσμού συνδέονται με τη συχνότητα αλλά και με την μορφή των βιωμάτων της ενήλικης μοναξιάς (Shaver & Hazan, 1987).

Η Bartholomew (1990) τόνισε την σημασία των εικόνων και των προσδοκιών που διαμορφώνουν τα άτομα για τον εαυτό και για τους άλλους. Τα αρνητικά μοντέλα εικόνας του εαυτού και του άλλου, εκτός του ότι είναι καθοριστικά για προβληματικές συμπεριφορές

στις ενήλικες ερωτικές σχέσεις, έχουν και σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ατόμων. Πολλές έρευνες έχουν βρει ότι η ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού, συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για την ανάπτυξη ψυχολογικών προβλημάτων. Τα αγχώδη άτομα έχουν συνδεθεί με χαρακτηριστικά οριακής διαταραχής προσωπικότητας (Allen et al., 1998). Επίσης, τα αποφευκτικά άτομα είναι ευάλωτα σε καταχρήσεις ουσιών και στην σωματοποίηση του άγχους, ενώ παρουσιάζουν ναρκισσιστικά, αντικοινωνικά και σχιζοειδή χαρακτηριστικά προσωπικότητας (Blatt & Levy, 2003). Σε μια έρευνα πάνω σε φοιτήτριες με κατάθλιψη βρέθηκαν υψηλά επίπεδα άγχους καθώς και αποφυγής, στο ύφος σύναψης δεσμού (Diamond, 2004). Επίσης, τα εμμονικά ή φοβικά άτομα έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους συγκριτικά με τα ασφαλή και τα απορριπτικά (Καφέτσιος, 2004). Όπως γίνεται φανερό από τα παραπάνω, το ύφος σύναψης δεσμού που διαμορφώνεται από την βρεφική ηλικία, έχει αντίκτυπο σε ένα ευρύ φάσμα τομέων της ζωής ενός ατόμου, όπως στις ερωτικές και γενικότερα στις διαπροσωπικές του σχέσεις ως ενήλικας, καθώς και στην ψυχική του υγεία.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι τα μοντέλα δεσμού αν και δημιουργούνται με βάση τις πρώιμες εμπειρίες του ατόμου, αναπροσαρμόζονται με βάση τις συνεχώς αναπτυσσόμενες δεξιότητες του και τις νέες διαπροσωπικές εμπειρίες (Mikulincer & Shaver, 2019). Παράλληλα, όμως έχουν την τάση να αντιστέκονται στην αλλαγή καθώς σταδιακά αποκτούν ένα μη συνειδητό, αυτόματο χαρακτήρα (Bowlby, 1985).

Γράφημα 1. Γραφική παρουσίαση των Μοντέλων Δεσμού ενηλίκων με βάση την κατηγοριοποίηση της Bartholomew (1990)

		Μοντέλο του <u>εαυτού</u>	
		Θετικό	Αρνητικό
Μοντέλο του <u>άλλου</u>	Θετικό	Ασφαλής Καλές διαπροσωπικές επαφές. Κατάλληλος έλεγχος και των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων.	Εμμονής Εμμονή με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Έμφαση σε αρνητικά συναισθήματα στον εαυτό και τους άλλους.
	Αρνητικό	Αποφυγής-απορριπτικός Αποφεύγει επαφές-επιδιώκει αυτονομία. Καταπίεση των συναισθημάτων.	Αποφυγής-φοβικός Αποφεύγει επαφές. Καταπίεση των συναισθημάτων- άγχος.

Σημείωση. Προσαρμόστηκε από Καφέτσιος (2005)

1.1.1 Ύφος Σύναψης Δεσμού στις Στενές Σχέσεις Ενηλίκων

Οι αναπαραστάσεις των πρώιμων εμπειριών προσκόλλησης μπορεί να σταθεροποιηθούν επηρεάζοντας το ύφος σύναψης δεσμού ενηλίκων, συμβάλλοντας στη διατήρηση ενεργών μοντέλων δεσμού, που χαρακτηρίζονται από φόβο εγκατάλειψης από τον σύντροφο καθώς και από φόβο εγγύτητας και οικειότητας (Fabris et al., 2018). Σε μελέτη των Hazan και Shaver (1987), ο αγχώδης-αμφιθυμικός τύπος δεσμού συνδέεται με την ασυνεπή ανταπόκριση του γονέα και ως εκ τούτου τα αγχώδη-αμφιθυμικά άτομα αναπτύσσουν στρατηγικές όπου καταβάλλουν μεγάλες προσπάθειες και χρόνο προκειμένου να κρατήσουν τους σημαντικούς άλλους κοντά τους. Επίσης χαρακτηρίζονται από χρόνιο φόβο διαπροσωπικής απόρριψης και εγκατάλειψης (Mikulincer & Shaver, 2010). Από την άλλη πλευρά, οι ενήλικες με αποφευκτικό δεσμό προσκόλλησης έχουν ενσωματώσει αρνητικές προσδοκίες σχετικά με την προσωπική τους αξία και σχετικά με το κατά πόσον είναι άξιοι να αγαπηθούν από τους άλλους. Από αυτή την άποψη, τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού περιγράφουν τις σχέσεις τους, ως συναισθηματικά μη υποστηρικτικές αλληλεπιδράσεις (Peluso, White & Kern, 2004). Τα άτομα με ύφος σύναψης δεσμού υψηλής αποφυγής, προκειμένου να προστατεύσουν την εικόνα του εαυτού τους, αναπτύσσουν στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων τους οι οποίες δεν ευνοούν την διατήρηση των στενών διαπροσωπικών τους σχέσεων, ενώ η αποφυγή εκφράζεται με το φόβο της οικειότητας και τις απαισιόδοξες στάσεις για τη σύναψη στενών σχέσεων γενικότερα (Besharat et al., 2014).

Στη διαχρονική μελέτη του Sroufe (2005), διαπιστώθηκε ότι η προσκόλληση στη βρεφική ηλικία συνδέθηκε με την κοινωνική προσαρμογή στην εφηβεία, καθώς και με τις συμπεριφορές εχθρότητας στις ρομαντικές σχέσεις στην πρώιμη ενήλικη ζωή. Ομοίως, σε αντίστοιχη μελέτη σε δείγμα φοιτητών, οι Brown και Wright (2003) βρήκαν ότι οι νέοι άνδρες με υψηλό άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού ανέφεραν περισσότερα διαπροσωπικά προβλήματα σε σχέση με τους άνδρες με ασφαλή τύπο δεσμού αλλά και συγκριτικά με τους άνδρες με υψηλή αποφυγή. Οι Bartholomew και Horowitz (1991) ισχυρισθήκαν ότι οι ενήλικες με ασφαλή δεσμό είναι περισσότερο πιθανό να αναφέρουν υψηλότερη οικειότητα και στοργή στις φιλίες και υψηλότερο επίπεδο εμπλοκής στις στενές σχέσεις. Στο μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας, τα άτομα με υψηλό άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού αναφέρουν περισσότερα διαπροσωπικά προβλήματα, σε σχέση με τα άτομα με υψηλή αποφυγή. Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα με υψηλή αποφυγή, δεν εμπιστεύονται εύκολα τους

άλλους με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται στη δημιουργία και διατήρηση ποιοτικών σχέσεων (Wendolowska et al., 2021).

Μια πρόσφατη βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει υποστηρίξει ότι η ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς στους νέους ενήλικες (Helm et al., 2020). Τα ασφαλή άτομα διακατέχονται από αυτοεκτίμηση, γεγονός που ευνοεί την δημιουργία στενών σχέσεων, ενώ ταυτόχρονα απολαμβάνουν τις σχέσεις τους μέσω της εμπιστοσύνης που καλλιεργούν, έχοντας την αίσθηση ότι γίνονται αποδεκτοί από τους άλλους. Συνεπώς, η αυξημένη αυτοπεποίθηση προστατεύει τα ασφαλή άτομα από την δυσφορία της μοναξιάς, σε αντίθεση με τα άτομα με υψηλό άγχος ή υψηλή αποφυγή στο ύφος δεσμού. Επιπλέον, μέσω της αναζήτησης κοινωνικής στήριξης και των αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους, λαμβάνουν υποστήριξη και ικανοποίηση από τις στενές σχέσεις. Αντίθετα, τα άτομα με ανασφαλή δεσμό αδυνατούν να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους, βιώνοντας υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς (Mikulincer & Shaver, 2010).

Η ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού συμβάλει στην δημιουργία θετικών στενών σχέσεων αμοιβαίας εμπιστοσύνης καθώς και στην κοινωνική προσαρμογή του ατόμου ως ενήλικα. Διαχρονική έρευνα πάνω σε δείγμα φοιτητών, υποστήριξε πως η ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού αντικατοπτρίζει μειωμένες κοινωνικές ικανότητες και δυσλειτουργική κοινωνική προσαρμογή (Di Tomasso et al., 2003). Επιπλέον, το ασφαλές ύφος δεσμού ενηλίκων βρέθηκε να είναι σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της ικανοποίησης που λαμβάνουν τα παντρεμένα ζευγάρια (Feeney, 1999).

Η Diamond (2004) πρότειναν ότι χαρακτηριστικά εξάρτησης από σημαντικούς άλλους παρατηρούνται συχνά στο αγχώδες ύφος δεσμού, ενώ χαρακτηριστικά έντονης αυτοκριτικής εντοπίζονται στο ύφος δεσμού υψηλής αποφυγής. Σε μελέτες, όπου χρησιμοποιήθηκε για την ταξινόμηση το μοντέλο της Bartholomew (1990), η αποφυγή στο ύφος δεσμού συσχετίστηκε με την αυτοκριτική, ενώ το άγχος συσχετίστηκε τόσο με την αυτοκριτική, όσο και με την εξάρτηση (Reis & Grenyer, 2002). Εστιάζοντας στο μοντέλο του εαυτού και στο μοντέλου του άλλου, σε ζευγάρια μέσης ηλικίας, η αυτοκριτική βρέθηκε να σχετίζεται με ένα αρνητικό μοντέλο εαυτού, ενώ η εξάρτηση συνδέθηκε με ένα θετικό μοντέλο εαυτού. Ομοίως, σε μια διαχρονική μελέτη τριών γενεών γυναικών, το αρνητικό μοντέλο του εαυτού συνδέθηκε με υψηλά επίπεδα αυτοκριτικής, ενώ για το αρνητικό μοντέλο των άλλων δεν παρατηρήθηκε το ίδιο (Besser & Priel, 2005).

Τα άτομα με αγχώδες ύφος δεσμού έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και θετική για τους άλλους με αποτέλεσμα να εξαρτώνται από την έγκριση των άλλων για την αυτό-αξία τους, γεγονός που ερμηνεύει την έντονη συναισθηματική μοναξιά που βιώνουν. Επίσης στις στενές τους σχέσεις βιώνουν χαμηλή ικανοποίηση, αφοσίωση, εμπιστοσύνη και ανεξαρτησία. Από την άλλη, τα άτομα με ύφος σύναψης δεσμού υψηλής αποφυγής, παρουσιάζονται συναισθηματικά απόμακροι και δεν αποκαλύπτουν τα συναισθήματά τους. Τέλος, θεωρούν τους άλλους αναξιόπιστους και δυσκολεύονται να τους εμπιστευτούν, ενώ δεν είναι προετοιμασμένοι για μακρόχρονη αφοσίωση στις σχέσεις τους (Sroufe, 2005).

1.1.2 Ύφος Σύναψης Δεσμού και Ρύθμιση Συναισθήματος

Υπάρχει πληθώρα ερευνών για τη σχέση του συστήματος δεσμού με την ρύθμιση των συναισθημάτων, οι οποίες αποδεικνύουν ότι η συναισθηματική ρύθμιση ενός ατόμου εξαρτάται από την διαθεσιμότητα και την ανταπόκριση που επέδειξαν οι γονικές φιγούρες δεσμού (parental attachment figures) των πρώιμων σχέσεων των ατόμων (για ανασκόπηση βλ. Mikulincer & Shaver, 2010). Όπως έχει προαναφερθεί, το σύστημα δεσμού ενεργοποιείται σε καταστάσεις εξωτερικού κινδύνου ή εσωτερικής δυσφορίας, και στις περιπτώσεις που οι γονείς ανταποκρίνονται επαρκώς στις ανάγκες του παιδιού, το παιδί βιώνει συναισθηματική ασφάλεια (Bowlby, 1985). Κατά συνέπεια, η αλληλεπίδραση που έχει ένα παιδί με τους γονείς του και ο συναισθηματικός δεσμός που αναπτύσσεται μεταξύ τους, παρέχουν τις βάσεις για την ανάπτυξη επικοδομητικών στρατηγικών για την ρύθμιση των συναισθημάτων του (Mikulincer & Shaver, 2012). Όταν οι γονείς ανταποκρίνονται κατάλληλα στις συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού και είναι συναισθηματικά διαθέσιμοι, το παιδί μαθαίνει πως η κατανόηση και έκφραση των συναισθημάτων επιφέρουν την συναισθηματική ισορροπία (Cassidy & Berlin, 1994). Οι πρώιμες εμπειρίες των ατόμων με ανασφαλή τύπο δεσμού είναι συχνά δυσλειτουργικές και ανεπαρκείς στην αντιμετώπιση της δυσφορίας, με αποτέλεσμα να μην καταφέρνουν να εσωτερικεύσουν ικανοποιητικές στρατηγικές για την επιτυχή αντιμετώπιση καταστάσεων σχεσιακού άγχους (Bowlby, 1973, Shaver & Mikulincer, 2014).

Τα άτομα, ανεξάρτητα από τον τύπο δεσμού που ανέπτυξαν με τους γονείς τους, προσπαθούν να ρυθμίζουν τα αρνητικά συναισθήματα. Τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού συνήθως θα προσπαθήσουν να το κάνουν με συμπεριφορές που προάγουν την λειτουργική

συναισθηματική επικοινωνία και την διατήρηση της σχέσης. Αντίθετα, οι στρατηγικές των ανασφαλών ατόμων με ύφος σύναψης δεσμού υψηλής αποφυγής, θα στοχεύουν στην μη ενεργοποίηση του συστήματος δεσμού ανεξάρτητα από τις συνέπειες που αυτό μπορεί να έχει σε μία σχέση. Επιπλέον, οι στρατηγικές που στοχεύουν στην μη ενεργοποίηση του συστήματος δεσμού, έχουν ως αποτέλεσμα την αποφυγή της αποτελεσματικής κατανόησης και ανασκόπησης των συναισθηματικών τους αντιδράσεων (Shaver & Mikulincer, 2014). Ως ακολούθως προκύπτει πως τα άτομα με ανασφαλή-αποφευκτικό τύπο δεσμού, όταν ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, προσπαθούν να καταστείλουν κάθε συναισθηματική αντίδραση, έχοντας ως στόχο να κρατήσουν το σύστημα δεσμού απενεργοποιημένο (Mikulincer & Shaver, 2010). Στην περίπτωση των ατόμων με ανασφαλή - αγχώδη τύπο δεσμού διαπιστώνεται η τάση τα αρνητικά συναισθήματα να προσλαμβάνονται ως συνάδοντα με την ανάπτυξη δεσμού, οπότε μπορεί να προσπαθήσουν να τα συντηρήσουν ή ακόμη και να τα μεγαλοποιήσουν. Αυτό μπορεί να ερμηνευθεί από το γεγονός ότι, τα άτομα με αγχώδη τύπο δεσμού στην πρώιμη παιδική ηλικία, επιζητούσαν περισσότερο ενδιαφέρον από τους γονείς τους, μέσω συμπεριφορών που αποσκοπούσαν σε περισσότερη υποστήριξη και φροντίδα (προσπαθούσαν να υπερβάλλουν σαν παιδιά την σοβαρότητα ενός κινδύνου ή την αδυναμία τους, ώστε να κερδίσουν την φροντίδα των γονιών τους). Κατά συνέπεια τα μοτίβα των συμπεριφορών αυτών, τείνουν να επαναλαμβάνονται και στην ενήλικη ζωή (Cassidy & Berlin, 1994).

Τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού έχουν την τάση να αξιολογούν τις εξωτερικές απαιτήσεις ως προκλήσεις, και όχι ως απειλές, και να χειρίζονται με λειτουργικό τρόπο τα αρνητικά τους συναισθήματα (Diamond, 2004). Αντίθετα, άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού τείνουν, είτε να αντιδρούν με υπερβολή στο αρνητικό συναίσθημα (ύφος άγχους), είτε να το καταπνίγουν (ύφος αποφυγής) (Besharat & Shahidi, 2014). Η αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων φαίνεται να σχετίζεται με την ικανότητα αντιμετώπισης των δυσχερειών, ή αλλιώς με την ψυχική ανθεκτικότητα, και ακολούθως με την ψυχική υγεία του ατόμου.

Επιπλέον, το ασφαλές ύφος δεσμού προστατεύει το άτομο όταν αντιμετωπίζει ψυχολογικές δυσκολίες ' και το βοηθά να μειώσει το άγχος, βασιζόμενο σε αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους (Mikulincer & Shaver, 2010). Επίσης άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι τα ανασφαλή άτομα χρησιμοποιούν αναποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους, που μπορεί να οδηγήσουν σε συναισθηματική

υπερεπαγρύπνηση και να απειλήσουν την ψυχική τους υγεία (Shaver et al., 2009). Ως εκ τούτου, η ανάπτυξη ασφαλών χαρακτηριστικών στο ύφος σύναψης δεσμού, διευκολύνει την διατήρηση των επιθυμητών στενών σχέσεων και τον αποτελεσματικό έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων. Επομένως τα άτομα μπορούν να αντιμετωπίσουν προβλήματα όπως η θλίψη και το άγχος, και να δημιουργήσουν ικανοποιητικές στενές σχέσεις, περιορίζοντας έτσι το αίσθημα μοναξιάς.

1.2 Αλεξιθυμία

Ο όρος αλεξιθυμία (alexithymia) είναι σύνθετος και προέρχεται από το στερητικό «α» και τους όρους, « λέξη» και « θυμός», δηλαδή, συναίσθημα. Με άλλα λόγια υποδηλώνει ότι δεν υπάρχουν λέξεις για τα συναισθήματα που βιώνονται, και αναφέρεται σε περιορισμένη ικανότητα συναισθηματικής αντίληψης. Ο όρος αρχικά εισήχθη στην βιβλιογραφία το 1973, από τον Peter Sifneos, ο οποίος διεξήγαγε μελέτες πάνω σε άτομα με ψυχοσωματικά συμπτώματα, τα οποία παρουσίαζαν χαρακτηριστική δυσκολία να περιγράψουν τα συναισθήματά τους και χαρακτηρίζονταν από έντονη έλλειψη φαντασίας (Sifneos, 1973).

Η αλεξιθυμία θεωρείται μια πολύ-παραγοντική έννοια, η οποία αντικατοπτρίζει χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ατόμων (Luminet et al., 2021). Τα κύρια χαρακτηριστικά της αλεξιθυμίας διατυπώθηκαν από τους Nemiah et al. (1976), και παρείχαν τα θεμέλια στα οποία στηρίχθηκαν μεταγενέστερες έρευνες. Η αλεξιθυμία αντανακλά δυσκολίες στην ρύθμιση των συναισθημάτων (Taylor & Bagby, 2004), και ο αρχικός ορισμός της συγκροτείται από τέσσερις επιμέρους παράγοντες: α) τη δυσκολία στην αναγνώριση των συναισθημάτων και στη διάκριση μεταξύ των συναισθημάτων και των σωματικών αισθήσεων συναισθηματικής διέγερσης, β) τη δυσκολία στην περιγραφή του συναισθήματος στους άλλους, γ) την εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη και δ) την έλλειψη φαντασίας (Nemiah, Freyberg & Sifneos, 1976). Αυτές οι τέσσερις συνιστώσες συμπεριλήφθηκαν επίσης στην Δομημένη Συνέντευξη Αλεξιθυμίας του Τορόντο (Structured Interview for Alexithymia) (Bagby et al., 2006). Ωστόσο, η κλίμακα αλεξιθυμίας του Τορόντο (TAS-20) (Bagby et al., 1994), η οποία χρησιμοποιείται στο μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας, αξιολογεί μόνο τρεις παράγοντες: τη δυσκολία αναγνώρισης συναισθημάτων, τη δυσκολία περιγραφής συναισθημάτων και την εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη.

Ο όρος αλεξιθυμία αναφέρεται στην αναγνώριση και στην λεκτική έκφραση συναισθηματικών επιδράσεων, αντανακλώντας ένα έλλειμμα στην ικανότητα των ατόμων για γνωστική επεξεργασία και ρύθμιση των συναισθημάτων τους (Sifneos, 1973). Γενικά, η δομή της αλεξιθυμίας είναι πολυπαραγοντική και αφορά την δυσκολία των ατόμων να προσδιορίσουν και να περιγράψουν τα συναισθήματά τους καθώς και την δυσκολία να διαχωρίσουν τα συναισθήματά τους από τις φυσικές τους αισθήσεις και διεγέρσεις. Επομένως, τα άτομα με υψηλό βαθμό αλεξιθυμίας επηρεάζονται ψυχολογικά από διάφορα ερεθίσματα, αλλά αδυνατούν να προσδιορίσουν τις υποκειμενικές τους συναισθηματικές

διεγέρσεις, με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να εκφράσουν λεκτικά τα συναισθήματά τους (Taylor & Bagby, 2004).

Εκτός από τα δικά τους συναισθήματα, τα άτομα με αλεξιθυμία παρουσιάζουν δυσκολία στην αναγνώριση και περιγραφή των συναισθημάτων και των εκφράσεων στα πρόσωπα των άλλων (Prkachin et al., 2009). Εξαιτίας αυτής της δυσκολίας, δεν μπορούν εύκολα να συνδέσουν αναμνήσεις τους με συγκεκριμένες συναισθηματικές καταστάσεις. Επίσης, τους είναι δύσκολο να βιώσουν θετικές καταστάσεις όπως χαρά, αγάπη, ενθουσιασμό, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους στους άλλους (Taylor et al., 1997). Συμπερασματικά οι δυσκολίες αυτές δημιουργούν αρνητικό αντίκτυπο στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Είναι επίσης χαρακτηριστικό ότι άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας, παρουσιάζουν δυσκολία στην διαδικασία αυτο-αποκάλυψης, καθώς δεν εκφράζονται αποτελεσματικά και νιώθουν δυσφορία με το να μοιράζονται προσωπικά τους θέματα με άλλους. Επομένως, λόγω αυτών των δυσκολιών, άτομα με υψηλή αλεξιθυμία συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και απομονώνονται από τους άλλους (Craparo et al., 2018).

Τα άτομα με αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά μπορεί να εμφανίζουν τυπικές νευροφυσιολογικές αποκρίσεις στο συναίσθημα, γεγονός που υποδηλώνει ότι η αλεξιθυμία είναι ένα έλλειμμα που σχετίζεται με την γνωστική επεξεργασία των συναισθημάτων (Lane et al., 2015, Luminet et al., 2021). Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η αλεξιθυμία δεν θεωρείται αυτοτελής διαγνωστική κατάσταση και συνεπώς δεν αναφέρεται σε εγχειρίδια διαγνωστικών ψυχικών διαταραχών (Swiller, 1988). Αντίθετα, ο όρος και ο ορισμός αναφέρονται σε ένα τρόπο επικοινωνίας ενός συνόλου “διαδικασιών σκέψης, συναισθήματος και συσχέτισης που μπορεί να υπάρχουν σε άτομα με μεγάλο εύρος συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας” (Swiller, 1988, σελ. 48), καθώς επίσης και στον γενικό πληθυσμό (Taylor et al., 1997). Αν και δεν έχει εξακριβωθεί κάποια μεμονωμένη αιτία για την ανάπτυξη της αλεξιθυμίας, η βιβλιογραφία υποστηρίζει πως κάποιοι παράγοντες τείνουν να συνδέονται με αυτή, όπως η κληρονομικότητα, το περιβάλλον, μέσα στο οποίο ζει και μεγαλώνει κάποιος (αν υπάρχουν για παράδειγμα παιδικά τραύματα ή μία ψυχική διαταραχή μέσα στην οικογένεια), καθώς επίσης και με κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες που μπορεί να προκαλούν ψυχολογικές δυσκολίες και άγχος.

1.2.1 Η Αιτιολογία της Αλεξιθυμίας

Στις αρχές της δεκαετίας του 1970, ο John Case Nemiah και ο Peter Sifneos ξεκίνησαν από κοινού, μια συστηματική μελέτη του τρόπου γνωστικής επεξεργασίας πάνω σε δείγματα ατόμων με κοινά και επίμονα ψυχοσωματικά προβλήματα. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, σε σύγκριση με άτομα που έχουν τυπικές ψυχικές διαταραχές, πολλοί από εκείνους που ανέφεραν αυτά τα συνδεδεμένα τυπικά συμπτώματα δυσκολεύονταν εξαιρετικά να περιγράψουν τα υποκειμενικά τους συναισθήματα, εκτός από το ότι είχαν φτωχή φαντασία και ένα τρόπο γνωστικής διεργασίας που επικεντρωνόταν στο εξωτερικό περιβάλλον. Προβαίνοντας σε ένα συνεκτικό ορισμό των χαρακτηριστικών αυτών, ο Peter Sifneos (1973) εισήγαγε τον όρο «αλεξιθυμία», ο οποίος σχηματίζεται από τις ρίζες τριών ελληνικών λέξεων και κυριολεκτικά σημαίνει «έλλειψη λέξεων για το συναίσθημα».

Η έννοια αναπτύχθηκε από εμπειρικές μελέτες σε άτομα με έντονα ψυχοσωματικά συμπτώματα, τα οποία ανταποκρίνονταν ελάχιστα στην ψυχοθεραπεία. Μεταγενέστερα η κρίση του θεραπευτικού μοντέλου που βασίζεται στην ψυχανάλυση για την αντιμετώπιση ψυχοσωματικών προβλημάτων δεν έθεσε υπό αμφισβήτηση την ύπαρξη τέτοιων προβλημάτων, καθώς τα κλινικά τους δεδομένα φάνηκαν σαφή και συνεπή, αλλά αντίθετα αμφισβήτησε τον τρόπο εξήγησής τους, με σκοπό την αναζήτηση εναλλακτικών προσεγγίσεων (Sago & Babic, 2019). Αυτό υποδηλώνει ότι η έννοια της αλεξιθυμίας δεν προέκυψε ως αποτέλεσμα μιας εφήμερης τάσης, αλλά αντίθετα αναδύθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1970 έπειτα από μια παρατεταμένη περίοδο σκέψης και αξιολόγησης διαφόρων εναλλακτικών υποθέσεων.

Σε αντίθεση με τους Nemiah και Sifneos, ο Krystal (1988) θεωρούσε την αλεξιθυμία ως μια εννοιολογική κατασκευή συνεχούς διάστασης και παρατήρησε ότι σε αρκετές περιστάσεις τα άτομα με αλεξιθυμία είναι σε θέση να βιώσουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα, ισχυριζόμενος ότι η αλεξιθυμία δεν είναι μια έννοια κατηγορικής διάστασης. Έχουν παρατηρηθεί περιπτώσεις όπου άτομα με αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά τείνουν να παρουσιάζουν διακυμάνσεις στο επίπεδο της συναισθηματικής τους επίγνωσης και να μετακινούνται στο συνεχές σε ένα φάσμα συναισθηματικής αγνωσίας, όπως προτείνουν οι Lane και συνεργάτες (2015). Σύμφωνα με την θεώρηση του Krystal (1988) για τον αντίκτυπο του ψυχικού τραύματος στην ανάπτυξη και στην καταστολή των συναισθημάτων, ο βαθμός της αλεξιθυμίας σε ένα άτομο είναι πιθανό να αντανakλά την έκταση του τραύματος που

βίωσε το άτομο κατά την παιδική ηλικία ή ως ενήλικας, καθώς και το αν υπήρχε ή όχι μια φιγούρα προσκόλλησης για να συγκρατήσει και να ρυθμίσει τη δυσφορία του ατόμου. Οι πιο πρόσφατες θεωρητικές απόψεις και εμπειρικές μελέτες σχετικά με την εκδήλωση της αλεξιθυμίας, προτείνουν μια συνεχή παρά μια κατηγοριοποιημένη προσέγγιση στη καταγραφή των χαρακτηριστικών της αλεξιθυμίας, καθώς αυτή συχνά περιλαμβάνει τόσο τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας όσο και τις ψυχολογικές καταστάσεις (Luminet et al., 2021). Τα αποτελέσματα εμπειρικών μελετών (Parker et al., 2008) παρείχαν σημαντική τεκμηρίωση για την θεώρηση της αλεξιθυμίας, ως μίας διαστασιακής εννοιολογικής κατασκευής, η οποία μεταβάλλεται ως προς τον βαθμό έντασής της, ενώ ταυτόχρονα υπήρξε σύγκλιση με τα ευρήματα προηγούμενων διαχρονικών ταξομετρικών ερευνών (Taylor & Bagby 2004).

Υπάρχει τόσο θεωρητική όσο και πρακτική σημασία στην αναζήτηση της αιτιολογίας της αλεξιθυμίας και όπως παρατήρησε ο Krystal (1988), "το ερώτημα σχετικά με το πώς αντιμετωπίζεται η αλεξιθυμία εξαρτάται από το τι πιστεύουμε ότι είναι, και σε σχέση με αυτό το ερώτημα υπάρχει αρκετή ποικιλομορφία" (σελ. 256). Μέχρι πρόσφατα, δεν έχει τεκμηριωθεί μεμονωμένη αιτιολογική ερμηνεία της αλεξιθυμίας, γεγονός που επιβεβαιώνει την πολυδιάστατη φύση της. Αυτό φαίνεται από το γεγονός ότι η αιτιολογία της είναι πολύ-παραγοντική και περιλαμβάνει αλληλεπιδράσεις μεταξύ γενετικών και περιβαλλοντικών επιρροών (Taylor & Bagby, 2013). Ο ψυχολόγος Michael Bagby και ο ψυχίατρος Graeme Taylor έχουν υποστηρίξει ότι τα χαρακτηριστικά της αλεξιθυμίας σχετίζονται αντιστρόφως με την έννοια της γνωσιακής ενσυναίσθησης και ότι υπάρχει "ισχυρή εμπειρική υποστήριξη για την αλεξιθυμία ως ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, και όχι απλώς μια κατάσταση ψυχολογικής δυσφορίας" (2013, σελ. 21).

Προγενέστερες έρευνες διέκριναν μεταξύ της πρωτογενούς αλεξιθυμίας, η οποία περιλαμβάνει γενετικούς παράγοντες, και της δευτερογενούς αλεξιθυμίας, που αναφέρεται σε αναπτυξιακές εμπειρίες ή και σε παροδικά ή χρόνια τραυματικά γεγονότα (Nemiah et al., 1976).

Ο Krystal (1988), πρότεινε ότι η αλεξιθυμία αντανακλά επίσης την διακοπή της συναισθηματικής ανάπτυξης και προκύπτει ως συνέπεια ενός ψυχικού τραύματος, εν μέσω πρώιμων αρνητικών εμπειριών ή και ανώριμων μηχανισμών άμυνας που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας ή της ενηλικίωσης. Σε σχέση με τα τραυματικά γεγονότα, ευρήματα ερευνών έχουν δείξει σημαντική θετική συσχέτιση της αλεξιθυμίας με

καταστάσεις ψυχοπαθολογίας, όπως η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD) (Frewen et al., 2008). Επιπλέον ορισμένες έρευνες έχουν προτείνει ότι οι διαδικασίες κοινωνικοποίησης έχουν σημαντικό ρόλο στις απαρχές της αλεξιθυμίας (Levant et al., 2009). Εμπειρικές μελέτες πάνω σε δίδυμα αδέρφια διερεύνησαν τους γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην αλεξιθυμία, και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το κοινωνικό περιβάλλον, ερμηνεύει το μεγαλύτερο μέρος των δια-ατομικών διακυμάνσεων στην δυσκολία αναγνώρισης και περιγραφής συναισθημάτων. Ωστόσο, η διάσταση της εξωτερικά προσανατολισμένης σκέψης φαίνεται να προσδιορίζεται και από χαρακτηριστικά γενετικών παραγόντων (Berenbaum & Valera, 2001). Επιπλέον, δεν έχουν εντοπιστεί συγκεκριμένα γονίδια που να σχετίζονται αξιόπιστα με την αλεξιθυμία, υπονομεύοντας τους ισχυρισμούς για ισχυρή γενετική βάση (Freed & Andrea, 2015).

Ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών παραγόντων έχει βρεθεί να σχετίζονται με την εκδήλωση αλεξιθυμίας. Οι ατομικές διαφορές στην αλεξιθυμία μπορούν επίσης να ερμηνευθούν με βάση συγκεκριμένους περιβαλλοντικούς, διαπροσωπικούς και αναπτυξιακούς παράγοντες. Σε μια μελέτη στη Δανία πάνω σε μεγάλο πληθυσμιακό δείγμα σε δίδυμα αδέρφια, οι Jorgensen, Zachariae, Skytthe και Kyvik (2007) υποστηρίζαν ότι τα κοινά χαρακτηριστικά του κοινωνικού περιβάλλοντος συμβάλλουν στην εκδήλωση και των τριών παραγόντων της αλεξιθυμίας. Επίσης σε αντίστοιχη έρευνα, παρατηρήθηκε ότι το επίπεδο αλεξιθυμίας των φοιτητών είχε σημαντική θετική συσχέτιση με το επίπεδο αλεξιθυμίας που ανέφεραν οι μητέρες τους (Fukunishi & Paris, 2001). Οι ενήλικες με υψηλό βαθμό αλεξιθυμίας αναφέρουν επίσης ότι βίωσαν περιορισμένη συναισθηματική αλληλεπίδραση στην πρώιμη οικογενειακή τους ζωή, καθώς και ότι αισθάνονταν λιγότερο συναισθηματικά ασφαλείς κατά την παιδική ηλικία (Berenbaum & James, 1994). Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν, ότι οι πρώιμες σχέσεις προσκόλλησης με τους φροντιστές, μπορεί να παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση των αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών.

Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η αλεξιθυμία εκδηλώνεται σε άτομα από διαφορετικούς πολιτισμούς, ωστόσο το πώς εκδηλώνεται και ερμηνεύεται μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τους πολιτισμικούς κανόνες, τη γλώσσα και τα πρότυπα κοινωνικοποίησης. Διαπολιτισμικές μελέτες έχουν δείξει ότι η αλεξιθυμία παρατηρείται σε διαφορετικούς πληθυσμούς παγκοσμίως, συμπεριλαμβανομένων δυτικών χωρών (π.χ., ΗΠΑ και Ευρώπη) και ασιατικών και αφρικανικών κοινωνιών (π.χ., Ιαπωνία, Κίνα, Νότια Αφρική) (Chan et al., 2022). Οι πολιτισμικοί κανόνες διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο τα

συναισθήματα εκφράζονται ή καταστέλλονται, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τον βαθμό εκδήλωσης της αλεξιθυμίας. Συμπερασματικά, η αλεξιθυμία διαμορφώνεται από τις πολιτισμικές αντιλήψεις για τα συναισθήματα, τους κανόνες κοινωνικοποίησης και τις αντιλήψεις για την ψυχική υγεία, ωστόσο οι βασικές δυσκολίες στην αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων φαίνεται να παρατηρούνται σε πληθυσμούς με διαφορετικά κοινωνιο-δημογραφικά χαρακτηριστικά.

1.2.2 Αλεξιθυμία και Φύλο

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έχει αναδείξει ανάμεικτα αποτελέσματα σχετικά με τις διαφορές στα επίπεδα αλεξιθυμίας, ανάλογα με το φύλο. Μια μετα-ανάλυση που περιλάμβανε μελέτες από το 2004 έως το 2023 διαπίστωσε ότι οι άνδρες παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα αλεξιθυμίας, ιδιαίτερα στη διάσταση της δυσκολίας περιγραφής συναισθημάτων (Mendia et al., 2024). Σε ορισμένες μελέτες που διεξήχθησαν σε δείγματα ενηλίκων από διαφορετικές χώρες (μη κλινικού πληθυσμού), έχουν αναφερθεί υψηλότερα επίπεδα αλεξιθυμίας στους άνδρες σε σύγκριση με τις γυναίκες (Hesse & Floyd, 2011; Eizaguirre, 2002; Mattila et al., 2006; Parker et al., 2003). Παρά το γεγονός ότι η αλεξιθυμία παρατηρείται και στα δύο φύλα, ο βαθμός εκδήλωσης ενδέχεται να είναι ισχυρότερος στους άνδρες, ιδιαίτερα όταν αυτοί αντιμετωπίζουν σχεσιακές προκλήσεις. Επομένως, είναι πιθανό να υπάρχουν διαφοροποιήσεις ως προς την συναισθηματική ευημερία που βιώνουν οι άνδρες και οι γυναίκες με υψηλή αλεξιθυμία, στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις.

Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα εμπειρικών μελετών έδειξαν ότι παρόλο που δεν παρατηρήθηκε επίδραση του φύλου πάνω στις δυσκολίες αναγνώρισης συναισθημάτων, οι ενήλικοι άνδρες παρουσίασαν μεγαλύτερες δυσκολίες στην περιγραφή συναισθημάτων και σημαντικά μεγαλύτερη εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη (Mattila et al., 2006; Parker et al., 2003; Salminen et al., 1999). Οι Kokkonen et al. (2001) πραγματοποίησαν μελέτη σε πληθυσμιακό δείγμα ενηλίκων ηλικίας 30-31 ετών, και βρήκαν ότι η εκδήλωση αλεξιθυμίας ήταν σημαντικά υψηλότερη στους άνδρες, αν και η μέση βαθμολογία στην υποκλίμακα της Δυσκολίας Αναγνώρισης των Συναισθημάτων (DIF), ήταν συγκριτικά υψηλότερη στις γυναίκες.

Τα ευρήματα από εμπειρικές μελέτες με πληθυσμιακά δείγματα νέων ενήλικων είναι επίσης ασαφή. Έρευνες που διεξήχθησαν σε νέους ενήλικες από την Ιταλία και τη Νέα Ζηλανδία δεν βρήκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ανδρών και των γυναικών συμμετεχόντων στη συνολική βαθμολογία της Κλίμακας Αλεξιθυμίας (TAS-20) (Garisch & Wilson 2010; Montebanocci et al. 2004). Ωστόσο, σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες πάνω σε δείγμα γενικού πληθυσμού, οι Montebanocci et al. (2004) βρήκαν ότι οι άνδρες ανέφεραν συγκριτικά υψηλότερες βαθμολογίες στις υποκλίμακες της Δυσκολίας Περιγραφής των Συναισθημάτων (DDF) και της Εξωτερικά Προσανατολισμένης Σκέψης (EOT), ενώ οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στην υποκλίμακα της Δυσκολίας Αναγνώρισης των Συναισθημάτων (DIF).

Η επίδραση του φύλου φαίνεται να μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου και ανάλογα με την αναπτυξιακή φάση. Έχει υποστηριχθεί ότι οι διαφορές φύλου μπορεί να αυξάνονται ή ακόμη και να αντιστρέφονται καθώς αυξάνεται η ηλικία των συμμετεχόντων, με τις γυναίκες να αναφέρουν υψηλότερη αλεξιθυμία από τους άνδρες στην εφηβεία και τους άνδρες να αναφέρουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα αλεξιθυμίας από τις γυναίκες, στην ενήλικη ζωή. Για παράδειγμα, σε έρευνα των Sakkinen και συνεργατών (2007), παρατηρήθηκε ότι επίπεδα των εφήβων αγοριών ήταν παρόμοια με εκείνα των ενηλίκων ανδρών, ενώ οι βαθμολογίες των εφήβων γυναικών ήταν υψηλότερες από εκείνες των ενηλίκων γυναικών. Τέλος, έχει υποστηριχθεί ότι αυτά τα ευρήματα μπορεί να αντιπροσωπεύουν ένα αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης μεταξύ φύλου και ηλικίας πάνω στην αλεξιθυμία ή μια επίδραση της ομάδας (cohort), όπου διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά ως προς τους μηχανισμούς ρύθμισης των συναισθημάτων ανάλογα με το φύλο (Mattila et al., 2006). Συμπερασματικά, οι άνδρες εμφανίζουν συνήθως υψηλότερα επίπεδα αλεξιθυμίας από τις γυναίκες, ενώ η αλληλεπίδραση ψυχολογικών και κοινωνικο-πολιτισμικών παραγόντων συμβάλλει σε αυτή την τάση, με τα δύο φύλα να εμφανίζουν διαφορές στον τρόπο εκδήλωσης της αλεξιθυμίας καθώς και στις επιπτώσεις της.

1.2.3 Η Αναπτυξιακή Βάση της Αλεξιθυμίας

Ο ρόλος των αναπτυξιακών επιρροών είναι σημαντικός στην αιτιολογία της αλεξιθυμίας, δεδομένης της συσχέτισής της με συναισθηματικές ανεπάρκειες των γονέων και του οικογενειακού περιβάλλοντος. Από την ηλικία των δύομισι έως τριών ετών, τα παιδιά αρχίζουν να μαθαίνουν να διαχειρίζονται συναισθήματα που βιώνουν και η διαδικασία μάθησης θέτει τα θεμέλια για τις συναισθηματικές και γνωστικές αναπαραστάσεις της πραγματικότητάς τους (Taylor & Bagby, 2004). Η αλεξιθυμική τάση των γονέων μπορεί να περιορίσει σοβαρά την ικανότητά τους να παρέχουν στα παιδιά την προσαρμοστική συναισθηματική μάθηση που είναι απαραίτητη για την μετέπειτα εξέλιξή τους (Luminet et al., 2021), και αυτό θα επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά μαθαίνουν να ρυθμίζουν το συναίσθημα και τις συναισθηματικές τους εκφράσεις (Karukivi et al., 2011, Taylor & Bagby, 2004).

Επίσης, σε επίπεδο οικογένειας, ο Lumley και οι συνεργάτες του (1996) διαπίστωσαν ότι στους άνδρες, η αντίληψη της συναισθηματικά δυσλειτουργικής γονικής υπερ- ή υπο-εμπλοκής συσχετίζεται θετικά με το συνολικό επίπεδο αλεξιθυμίας, καθώς και με τις επιμέρους δυσκολίες αναγνώρισης και περιγραφής των συναισθημάτων τους. Επιπροσθέτως, στις γυναίκες η έλλειψη υποστηρικτικών συμπεριφορών από την οικογένεια, συνδέθηκε με τον εξωτερικά προσανατολισμένο τρόπο σκέψης. Επιπλέον, ο Mallinckrodt και οι συνεργάτες του (1998) διαπίστωσαν ότι η αντιστροφή του ρόλου γονέα-παιδιού σε δείγμα δυσλειτουργικών οικογενειών, συσχετίζεται θετικά με την δυσκολία αναγνώρισης συναισθημάτων. Αντίστοιχα, σχετικά με τους άνδρες, έχει βρεθεί ότι η μητρική φροντίδα συνδέεται αρνητικά με τη δυσκολία αναγνώρισης των συναισθημάτων και ότι η πατρική υπερπροστασία σχετίζεται θετικά με το συνολικό επίπεδο αλεξιθυμίας (Lyvers et al., 2019).

Κάποιες έρευνες έχουν εστιάσει στην σύνδεση μεταξύ της αλεξιθυμίας και των δυσκολιών συναισθηματικής έκφρασης και επικοινωνίας, εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος (Lyvers et al., 2017). Τα ευρήματα έδειξαν ότι στις οικογένειες, όπου οι γονείς δεν είναι υποστηρικτικοί και δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους, τα παιδιά τείνουν να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αλεξιθυμίας (Thorberg et al., 2014). Επιπλέον, στα οικογενειακά περιβάλλοντα όπου οι γονείς αποφεύγουν να εκφράζουν θετικά συναισθήματα και δεν ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών,

παρατηρούνται δυσκολίες στην ανάπτυξη των ικανοτήτων συναισθηματικής έκφρασης στα παιδιά (Lyvers et al., 2017).

Μελέτη που διερεύνησε την επίδραση της συναισθηματικής εκφραστικότητας των γονέων πάνω στην αλεξιθυμία ενήλικων με την χρήση αναδρομικών αναφορών, ανέδειξε ότι η θετική εκφραστικότητα συνδεόταν αρνητικά με τη δυσκολία στην περιγραφή των συναισθημάτων και την εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη, ενώ η αρνητική εκφραστικότητα είχε θετική συσχέτιση με την δυσκολία αναγνώρισης συναισθημάτων (Yelsma, 2007). Επιπλέον μελέτες υποστηρίζουν ότι τα άτομα με υψηλό βαθμό αλεξιθυμίας τείνουν εστιάζουν περισσότερο στα αρνητικά συναισθήματα και την έκφρασή τους (Parker & Taylor, 1997).

Έχει υποστηριχθεί ότι οι διαφορές που παρατηρούνται στο τρόπο κοινωνικοποίησης ανάλογα με το φύλο, ευνοούν την εκδήλωση αλεξιθυμίας, με αποτέλεσμα, όπως προαναφέρθηκε, οι άνδρες τείνουν να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα σε σύγκριση με τις γυναίκες (Levant et al., 2009). Σε προγενέστερες έρευνες έχει αναδειχθεί ότι οι άνδρες και οι γυναίκες κοινωνικοποιούνται διαφορετικά, ως προς τη συναισθηματική τους εκφραστικότητα (Brody, & Hall, 2008), μέσω των διαφορετικών, πολιτισμικά καθορισμένων, ρόλων των φύλων. Επιπλέον οι γυναίκες τείνουν να χαρακτηρίζονται από στρατηγικές διατήρησης των σχέσεων, που ευνοούν την αρμονία και την αμεσότητα στην σχέση, γεγονός που ευνοεί την καλλιέργεια συναισθηματικής έκφρασης (Malatesta & Culver, 1995). Επομένως, τα εγκαθιδρυμένα κοινωνικά στερεότυπα και οι κοινωνικοί ρόλοι, μπορεί να επηρεάζουν διαφορετικά κάθε φύλο, δημιουργώντας διαβαθμίσεις στα επι-μέρους αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά, μεταξύ των ανδρών και των γυναικών (Brody & Hall, 2008).

1.2.4 Αλεξιθυμία και Επεξεργασία των Συναισθημάτων

Έχει υποστηριχθεί ότι η αλεξιθυμία αντανακλά ένα υποκείμενο πρόβλημα στη γνωστική επεξεργασία και στην ρύθμιση των συναισθημάτων (Bagby & Taylor, 2014). Η αλεξιθυμία αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο το συναίσθημα βιώνεται, αξιολογείται γνωστικά και εκφράζεται, με αποτέλεσμα να επηρεάζει την ικανότητα αυτορρύθμισης του ατόμου (Taylor et al., 1997). Αυτή η ιδέα υποστηρίζεται από έρευνες που βρήκαν αρνητική σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και της αναγνώρισης λεκτικών και μη λεκτικών συναισθηματικών ερεθισμάτων (Kafetsios & Hess, 2019; Lane et al., 2015), γεγονός που υποδηλώνει ελλείμματα στην

κωδικοποίηση και την ερμηνεία των συναισθηματικών βιωμάτων (Bagby & Taylor, 2014). Ο Parker και οι συνεργάτες του (2004) διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης (Emotional Intelligence) και της αλεξιθυμίας, με τα αποτελέσματα να αναδεικνύουν ότι οι δύο εννοιολογικές κατασκευές είναι διακριτές και συμπληρωματικές έννοιες. Επίσης, σε αντίστοιχη μελέτη έχει παρατηρηθεί σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ των δύο προαναφερθεισών εννοιών (Schutte et al., 1998).

Εμπειρική μελέτη που χρησιμοποίησε ένα παράδειγμα ανίχνευσης σήματος για την αξιολόγηση της αναγνώρισης ουδέτερων και αρνητικών συναισθηματικών εκφράσεων προσώπου, υπό συνθήκες αργής και γρήγορης παρουσίασης εικόνων, έδειξε ότι η αλεξιθυμία και ειδικότερα η διάσταση της περιγραφής των συναισθημάτων συνδεόταν με χαμηλότερη ικανότητα αναγνώρισης των αρνητικών συναισθηματικών εκφράσεων προσώπου στις εικόνες, και το φαινόμενο αυτό ήταν ιδιαίτερα έντονο όταν η ανίχνευση γινόταν υπό χρονική πίεση (γρήγορες εναλλαγές εικόνων) (Parker & Prkachin, 2005). Αντίθετα σε άλλη έρευνα, όπου εμφανίζονταν ασπρόμαυρες εικόνες με εκφράσεις προσώπου που απεικόνιζαν συναισθήματα όπως θυμός, λύπη, αηδία, έκπληξη, ευτυχία και φόβος, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στην αναγνώριση των συναισθηματικών εκφράσεων προσώπου, ανάμεσα στα άτομα με υψηλά και χαμηλά επίπεδα αλεξιθυμίας (Montebarocci et al., 2011). Δεδομένης της ευρύτερης σημασίας της ικανότητας αναγνώρισης συναισθηματικών εκφράσεων προσώπου για τις διαπροσωπικές σχέσεις, η διεξαγωγή επιπλέον ερευνών μπορεί να δώσει χρήσιμες πληροφορίες.

1.2.5 Αλεξιθυμία και Μηχανισμοί Άμυνας

Η αλεξιθυμία, έχει διερευνηθεί εκτενώς στο πλαίσιο του πρώιμου τραύματος και της συναισθηματικής ρύθμισης. Έχει υποστηριχθεί, πως η αλεξιθυμία μπορεί να λειτουργήσει ως αμυντικός μηχανισμός, που αναπτύσσει το άτομο απέναντι στο στρες και το φόβο (Bagby & Taylor, 2006). Παρόλο που δεν έχει ταξινομηθεί ως μηχανισμός άμυνας, παρουσιάζει λειτουργικές ομοιότητες με μηχανισμούς άμυνας, όπως η καταπίεση και η άρνηση. Μελέτες έχουν αναδείξει ότι οι δυσμενείς παιδικές εμπειρίες, όπως η παραμέληση και η κακοποίηση, αυξάνουν σημαντικά την πιθανότητα εκδήλωσης αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών (Pellerone et al., 2017). Σε αυτά τα πλαίσια, η αλεξιθυμία μπορεί να λειτουργήσει ως ψυχολογικός μηχανισμός άμυνας, μέσω του οποίου τα άτομα

προσαρμόζονται σε περιβάλλοντα όπου η συναισθηματική έκφραση δεν θεωρείται ασφαλής ή αποδεκτή. Ωστόσο, παρά τον βραχυπρόθεσμα προστατευτικό χαρακτήρα της αλεξιθυμίας, οι μακροπρόθεσμες συνέπειές της συχνά περιλαμβάνουν προκλήσεις στη ρύθμιση των συναισθημάτων και στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Τα άτομα αναπτύσσουν μηχανισμούς άμυνας μετά από τραυματικές εμπειρίες, μέσω αυτόματων και ασυνείδητων ψυχολογικών διαδικασιών που αποσκοπούν στην προστασία τους από την ψυχολογική δυσφορία και το στρες (Vaillant, 2011, Beresford, 2005). Έχει υποστηριχθεί ότι άτομα που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες εκδηλώνουν αλεξιθυμία ως προσαρμοστική απόκριση, εμποδίζοντας τον εαυτό τους να αποκτήσει πρόσβαση σε εσωτερικά συναισθήματα (Helmes et al., 2008; Fang et al., 2020). Έχουν διερευνηθεί περιβαλλοντικοί καθώς και αναπτυξιακοί παράγοντες που εμπλέκονται στην ανάπτυξη των αμυντικών μηχανισμών. Οι Porcerelli και συνεργάτες (2016) υπογράμμισαν ότι η ικανότητα της μητέρας να χρησιμοποιεί προσαρμοστικούς αμυντικούς μηχανισμούς κατά τη διάρκεια στρεσογόνων περιόδων, προβλέπει μεγαλύτερη ασφάλεια προσκόλλησης και λειτουργεί υποστηρικτικά στην κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

Στην βιβλιογραφία για την αλεξιθυμία, υπάρχουν μελέτες που διερευνούν αν η αλεξιθυμία μπορεί να ερμηνευθεί ως μηχανισμός άμυνας του εγώ, έναντι του άγχους. Σε προγενέστερες μελέτες, η εξέταση των συσχετίσεων μεταξύ της αλεξιθυμίας και των κατασταλτικών τρόπων αντιμετώπισης του άγχους, υποδεικνύει ορισμένες λειτουργικές ομοιότητες. Έχει υποστηριχθεί, ότι τόσο η αλεξιθυμία όσο και ο κατασταλτικός τρόπος αντιμετώπισης του άγχους σχετίζονται με την δυσκολία αναγνώρισης των συναισθημάτων, ωστόσο στα άτομα με αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά δεν παρατηρήθηκε έντονη δυσκολία αναγνώρισης των θετικών συναισθημάτων (Lane et al., 2000). Επιπλέον, παρά το ότι η αλεξιθυμία ενδεχομένως να μην είναι ανεξάρτητη από τις ανάγκες των ατόμων να επιδεικνύουν κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά, μελέτες έχουν δείξει ότι η αλεξιθυμία δεν επηρεάζεται από την κοινωνική επιθυμητότητα, την αυταπάτη ή την διαχείριση των εντυπώσεων (Fukunishi, 1994, Linden et al., 1996).

Η πρόσφατη βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας συχνά βασίζονται σε δυσλειτουργική συναισθηματική ρύθμιση για την αντιμετώπιση της δυσφορίας. Μελέτη των Parker, Taylor και Bagby (1998) διαπίστωσε σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της αλεξιθυμίας και ανώριμων μηχανισμών άμυνας, όπως η προβολή, η άρνηση και η παθητική επιθετικότητα. Παρομοίως, έρευνα των Fang et al. (2020), διαπίστωσε ότι τα

άτομα με αλεξιθυμία χρησιμοποιούν συχνά στρατηγικές αποφυγής και καταπίεσης των συναισθημάτων, οι οποίες εμποδίζουν τη συναισθηματική έκφραση και την ψυχική ανθεκτικότητα. Επιπλέον, εμπειρικές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν πάνω σε πληθυσμό ενηλίκων από την Αυστραλία και τον Καναδά, έχουν αναφέρει ότι η αλεξιθυμία συσχετίζεται θετικά με τη χρήση ανώριμων αμυντικών μηχανισμών, ενώ συσχετίζεται αρνητικά με τη χρήση προσαρμοστικών ή ώριμων αμυντικών μηχανισμών (Helmes et al., 2008; Joyce & Ogrodniczuk, 2013). Ωστόσο, παρά τα συνεπή ευρήματα για σημαντικές θετικές συσχετίσεις μεταξύ της αλεξιθυμίας και της χρήσης ανώριμων αμυντικών μηχανισμών, οι Parker και Taylor (1997) πρότειναν ότι αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι η εκδήλωση αλεξιθυμίας πρέπει να θεωρηθεί αποκλειστικά ως πρωτογενής άμυνα καθώς, “αντίθετα, πρέπει να δει κανείς την αλεξιθυμία ως ένα πιο περίπλοκο φαινόμενο με διαφορετικά αναπτυξιακά και ψυχικά δομικά στοιχεία που εμποδίζουν ένα άτομο με υψηλή αλεξιθυμία, να διαχειριστεί τις καταστάσεις” (σελ. 91). Όπως σημείωσαν οι Kennedy-Moore και Watson (1999), η περιορισμένη συναισθηματική έκφραση των ατόμων με υψηλή αλεξιθυμία μπορεί να θεωρηθεί ως ένα διαπροσωπικό έλλειμμα, το οποίο παρατηρείται ακόμα και όταν τα άτομα καταβάλλουν προσπάθεια για επικοινωνία.

Αν και συχνά περιγράφεται ως έλλειμμα στη συναισθηματική λειτουργία, υπάρχουν ενδείξεις ότι η αλεξιθυμία μπορεί να αναπτυχθεί ως αμυντικός μηχανισμός, σε καταστάσεις όπου τα άτομα καταστέλλουν τα συναισθήματά τους για την αντιμετώπιση του άγχους. Αυτή η ερμηνεία ευθυγραμμίζεται με τις ψυχοδυναμικές θεωρίες, οι οποίες υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική αποσύνδεση χρησιμοποιείται ως προστασία απέναντι στην ψυχολογική δυσφορία. Άτομα που έχουν εκτεθεί σε χρόνιο στρες ή παραμέληση, μπορεί ασυνείδητα να εκδηλώνουν αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά για να αποφύγουν την αναβίωση αρνητικών εμπειριών. Για παράδειγμα, οι Frewen et al. (2008) αναφέρουν ότι η αλεξιθυμία είναι συχνή σε άτομα με μετατραυματική διαταραχή άγχους (PTSD), γεγονός που υποδηλώνει τον ρόλο της ως στρατηγική για την καταστολή συναισθημάτων που σχετίζονται με το τραύμα.

Ταυτόχρονα, η αλεξιθυμία μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως έλλειμμα, καθώς σύμφωνα με αναπτυξιακές θεωρίες, η ανεπαρκής συναισθηματική αλληλεπίδραση και προσκόλληση κατά την παιδική ηλικία παρεμποδίζουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης (Taylor & Bagby 2013). Η περιορισμένη ικανότητα ερμηνείας των συναισθημάτων, καθώς η χρόνια καταστολή των συναισθημάτων μπορεί να συμβάλει στην παγίωση του ελλείματος με την πάροδο του χρόνου. Οι συγκεκριμένες δυσκολίες συχνά υποβαθμίζουν την

επικοινωνία και την ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα, άτομα με αλεξιθυμία μπορεί να δυσκολεύονται να εμπλακούν σε συναισθηματική ενδοσκόπηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας ή να μην μπορούν να αναγνωρίσουν τις συναισθηματικές τους ανάγκες, γεγονός που επεκτείνει αισθήματα απομόνωσης ή δυσφορίας. Οι δύο προαναφερθείσες προσεγγίσεις υπογραμμίζουν ότι, ενώ η αλεξιθυμία είναι πιθανό να αναπτυχθεί ως μηχανισμός άμυνας, μπορεί μακροπρόθεσμα να θεωρηθεί και ως έλλειμμα, καθιστώντας αναγκαία την παρέμβαση για την εξισορρόπηση των προστατευτικών και επιζήμιων επιπτώσεών της.

1.2.6 Αλεξιθυμία και Ύφος Σύναψης Δεσμού

Η βιβλιογραφία πάνω στην Θεωρία του Δεσμού υποστηρίζει την ιδέα ότι οι ανασφάλειες στο ύφος δεσμού συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αλεξιθυμίας, καθώς υποσκάπτουν την αποτελεσματική αναγνώριση και έκφραση των συναισθηματικών καταστάσεων. Έχει προταθεί ότι τραυματικές εμπειρίες κατά την παιδική ηλικία καθώς και οι ανασφάλειες στον δεσμό με το πρόσωπο παροχής κύριας φροντίδας παρακωλύουν την ανάπτυξη ικανοτήτων συναισθηματικής έκφρασης, ευνοώντας την εκδήλωση αλεξιθυμίας (Baiairdini et al., 2011). Τα άτομα με αποφευκτικό ύφος δεσμού τείνουν να καταστέλλουν τη συναισθηματική τους επίγνωση ως στρατηγική αυτοπροστασίας, αποστασιοποιούμενα από συναισθήματα που θεωρούνται απειλητικά. Μέσω στρατηγικών καταστολής των συναισθημάτων, ελαχιστοποιούν τη συναισθηματική τους εμπλοκή. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η αποστασιοποίηση θέτει τις βάσεις για την εκδήλωση αλεξιθυμίας, καθώς περιορίζεται η ικανότητα αναγνώρισης και περιγραφής των συναισθημάτων. Από την άλλη πλευρά, άτομα με αγχώδες ύφος δεσμού ενδέχεται να βιώνουν αυξημένη συναισθηματική διέγερση και σύγχυση, γεγονός που εμποδίζει την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν με σαφήνεια τα συναισθήματά τους (Mikulincer & Shaver, 2010). Συχνά βιώνουν ιδιαίτερα έντονα συναισθήματα, δυσκολεύονται ωστόσο να τα ερμηνεύσουν ή να τα εκφράσουν.

Δύο βασικοί μηχανισμοί έχουν προταθεί για την εξήγηση του πως οι ανασφάλειες στο ύφος δεσμού οδηγούν στην αλεξιθυμία: οι δυσλειτουργίες στην ρύθμιση των συναισθημάτων και η περιορισμένη αναστοχαστική λειτουργικότητα. Η αναστοχαστική λειτουργικότητα, δηλαδή η ικανότητα κατανόησης και ερμηνείας των ψυχικών καταστάσεων, των στάσεων και των προθέσεων του εαυτού και των άλλων, είναι

περιορισμένη σε άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού (Fonagy & Target, 1997). Οι δυσμενείς πρώιμες εμπειρίες προσκόλλησης υπονομεύουν την ανάπτυξη της αναστοχαστικής λειτουργικότητας, με συνέπεια να περιορίζεται η αυτογνωσία των ατόμων και να δημιουργούνται δυσκολίες λεκτικής έκφρασης των συναισθημάτων (Fonagy & Target, 1997). Αντιστοίχως η ανασφαλής προσκόλληση διαμορφώνει την συναισθηματική ρύθμιση των ατόμων από τα πρώιμα αναπτυξιακά στάδια. Η ρύθμιση των συναισθημάτων θεωρείται ένας βασικός μηχανισμός προσαρμογής ο οποίος αναπτύσσεται μέσα στο πλαίσιο ενός ασφαλούς δεσμού, όπου οι φροντιστές παρέχουν την απαραίτητη φροντίδα για την αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν τις δεξιότητες συναισθηματικής επεξεργασίας, με αποτέλεσμα να χαρακτηρίζονται από εξωτερικά προσανατολισμένο τρόπο σκέψης και δυσκολίες στην αναγνώριση των συναισθημάτων (Montebarocci et al., 2004). Αυτά τα χαρακτηριστικά ενδέχεται να προκύπτουν ως δυσλειτουργικοί μηχανισμοί συναισθηματικής ρύθμισης.

Σύμφωνα με το μοντέλο της αλεξιθυμίας των Taylor και Bagby (2004), η αδυναμία ενσωμάτωσης των συναισθηματικών εμπειριών στις γνωστικές διεργασίες συμβάλλει στην ανάπτυξη της αλεξιθυμίας. Όταν τα πρόσωπα παροχής κύριας φροντίδας παρουσιάζουν απρόβλεπτες αντιδράσεις, τα παιδιά μπορεί να βιώνουν θολά συναισθήματα και δυσκολεύονται να αναπτύξουν συνεκτικά συναισθηματικά αφηγήματα (Meins et al., 2008), γεγονός που περιορίζει την ικανότητα συναισθηματικής έκφρασης. Η ανασφαλής προσκόλληση συχνά οδηγεί σε ελλιπή κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση, καθώς τα παιδιά με ανασφαλή χαρακτηριστικά, ενδέχεται να μην λαμβάνουν κατάλληλη καθοδήγηση από τους γονείς τους σχετικά με το πώς να κατανοούν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Τα παιδιά μαθαίνουν τη συναισθηματική γλώσσα από τα πρόσωπα παροχής κύριας φροντίδας και όταν υπάρχει περιορισμένη συναισθηματική αλληλεπίδραση, το παιδί μπορεί να μην αναπτύξει το κατάλληλο λεξιλόγιο για να περιγράψει τα συναισθήματά του.

Η αλεξιθυμία υποδηλώνει προβλήματα στην επεξεργασία των συναισθημάτων, και συνάδει με δυσκολίες στην συναισθηματική ρύθμιση. Έχει υποστηριχθεί ότι οι δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων και η αλεξιθυμία, σε βάθος χρόνου οδηγούν σε δυσκολίες διατήρησης στενών σχέσεων (Vanheule et al., 2010, Besharat et al., 2014). Οι ανασφάλειες στο ύφος δεσμού συνδέονται με χρόνιο στρες, καθώς η αδυναμία προσαρμοστικής ρύθμισης των συναισθημάτων οδηγεί σε εσωτερική ένταση και ψυχολογική καταπόνηση. Αυτή η

διαρκής συναισθηματική και σωματική διέγερση, σε συνδυασμό με το μειωμένο συναισθηματικό λεξιλόγιο, μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολία αναγνώρισης των συναισθημάτων, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της αλεξιθυμικής προσωπικότητας (Taylor & Bagby, 2013).

Σύμφωνα με τον Bowlby (1973), η Θεωρία του Δεσμού είναι ένα εννοιολογικό υπόβαθρο της τάσης των ανθρώπων να δημιουργούν ισχυρούς στοργικούς δεσμούς με σημαντικά πρόσωπα. Ταυτόχρονα το ύφος σύναψης δεσμού μπορεί να ερμηνεύσει πολλές μορφές συναισθηματικής δυσφορίας και διαταραχές της προσωπικότητας. Σε αυτές συμπεριλαμβάνονται το άγχος, ο θυμός, η κατάθλιψη και η συναισθηματική αποστασιοποίηση, που μπορεί να προέρχονται από τον απρόθυμο χωρισμό και την απώλεια. Δεδομένων των συσχετισμών που έχουν βρεθεί μεταξύ της αλεξιθυμίας και της έλλειψης συναισθηματικής επικοινωνίας στη σχέση γονέα και παιδιού (Lumley et al., 1996), έχει υποστηριχθεί ότι η αλεξιθυμία συνδέεται με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού.

Οι Montebanocci et al. (2004), υποστήριξαν ότι η αλεξιθυμία δεν αποτελεί μόνο μια εγγενή εκτροπή της προσωπικότητας, αλλά προκύπτει και ως παράπλευρη απόρροια ενός ψυχικού τραύματος. Κατά συνέπεια, η αλεξιθυμία μπορεί να εκδηλωθεί ως δευτερογενής συνέπεια των διαταραχών στη σύναψη ασφαλούς δεσμού και της συνακόλουθης συναισθηματικής δυσφορίας που προέρχεται από τις στενές σχέσεις. Έχει προταθεί ότι η καλύτερη κατανόηση της σχέσης μεταξύ του ύφους σύναψης δεσμού και της ρύθμισης των συναισθημάτων μπορεί να ερμηνευτεί από τις πρώιμες εμπειρίες με το άτομο παροχής κύριας φροντίδας (Borelli et al., 2010). Συγκεκριμένα, είναι πιθανό οι δυσκολίες στην αναγνώριση και στην ρύθμιση των συναισθημάτων να ερμηνεύουν τη σχέση μεταξύ ανασφαλούς ύφους σύναψης δεσμού και βιωμάτων συναισθηματικής δυσφορίας. Σε συμφωνία με αυτό, έχει βρεθεί ότι η ρύθμιση των συναισθημάτων έχει διαμεσολαβητική ρόλο στη σχέση μεταξύ του ύφους σύναψης δεσμού και της συναισθηματικής δυσφορίας, σε άτομα με συμπτώματα ψυχοπαθολογίας (Besharat, 2014) Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι σε βάθος χρόνου τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού τείνουν να λαμβάνουν σημαντικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τις στενές σχέσεις (Mikulincer & Shaver, 2011).

Αναπτύσσοντας ασφαλή χαρακτηριστικά στο ύφος δεσμού τα άτομα μπορούν να διαχειρίζονται και να εκφράζουν αποτελεσματικά τις συναισθηματικές τους εμπειρίες. Αντίθετα στα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος δεσμού, τα πρόσωπα παροχής κύριας

φροντίδας, συχνά δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στις συναισθηματικές τους ανάγκες. Ως αποτέλεσμα, αυτά τα άτομα μπορεί να καταπιέζουν ή να αποσυνδέονται από τα συναισθήματά τους, με αποτέλεσμα να εκδηλώνουν αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, στα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού, η ασυνεπής φροντίδα μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση σχετικά με τα συναισθήματα, οδηγώντας σε δυσκολία κατανόησης ή διάκρισης των συναισθημάτων τους (βασικό χαρακτηριστικό της αλεξιθυμίας). Τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται από έντονη συναισθηματική διέγερση και ενασχόληση με φόβους που σχετίζονται με τις σχέσεις, γεγονός που οδηγεί σε δυσκολίες προσαρμοστικής ρύθμισης των συναισθημάτων (Mikulincer & Shaver, 2010).

Σύμφωνα με ευρήματα μελετών πάνω στη Θεωρία του Δεσμού (Bartholomew, 1990; Mikulincer & Shaver, 2012), τα άτομα διαμορφώνουν σχεσιακά μοντέλα που χαρακτηρίζονται από την αναπαράσταση του εαυτού τους, του άλλου, καθώς και της σχέσης τους με τους άλλους. Τα μοντέλα αυτά βασίζονται στις πρώιμες εμπειρίες με άτομα φροντίδας και στον τρόπο με τον οποίο οι φροντιστές ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών για υποστήριξη και προστασία. Επομένως, δεδομένου ότι το ύφος σύναψης παραμένει σχετικά σταθερό με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να υποστηριχθεί ότι και οι ενήλικες με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας είναι πιθανό να χαρακτηρίζονται από ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού με τους συντρόφους τους.

Το ύφος σύναψης δεσμού αναφέρεται στην τάση για επιδίωξη και διατήρηση εγγύτητας στις στενές σχέσεις, προσφέροντας αίσθημα ασφάλειας σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο. Μελέτες έχουν αναφέρει αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αλεξιθυμίας και του ασφαλούς τύπου δεσμού ενήλικών, υποδεικνύοντας ότι τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας έχουν την τάση να φοβούνται περισσότερο να μην αγαπηθούν και να μην νιώθουν άνετα με την συναισθηματική εγγύτητα (Taylor et al., 2014, Thorberg et al., 2011). Συνεπώς, είναι πιθανό άτομα με υψηλή αλεξιθυμία να αναπτύξουν σχεσιακούς φόβους, που χαρακτηρίζονται από φόβο εγκατάλειψης ή και από φόβο εγγύτητας (Besharrat & Shahidi, 2014; Lyvers et al., 2017). Σε αυτή την κατεύθυνση, λαμβάνοντας υπόψιν τη δυσκολία στη συναισθηματική ρύθμιση, τα άτομα με αλεξιθυμία μπορεί να αναπτύξουν στρατηγικές αποφυγής και απενεργοποίησης των συμπεριφορών προσκόλλησης, με αποτέλεσμα να μην είναι πρόθυμα να βασιστούν στους άλλους για την αναζήτηση συναισθηματικής υποστήριξης σε περιόδους δυσκολιών. Αυτές οι στρατηγικές αποφυγής και απενεργοποίησης του δεσμού, μπορούν να θεωρηθούν

αμυντική στρατηγική για την αντιμετώπιση του φόβου της εγγύτητας και της δυσφορίας από την συντροφική σχέση. Ωστόσο, καταφεύγοντας σε στρατηγικές αποφυγής και καταστολής των συναισθημάτων, τα άτομα με αλεξιθυμία αισθάνονται δυσφορία με την οικειότητα και τείνουν να μην μοιράζονται τις συναισθηματικές πτυχές των εμπειριών τους με τους άλλους (Mikulincer & Shaver, 2010). Επομένως, δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στις συντροφικές τους σχέσεις.

Μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας που διερευνά τη σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και του ύφους σύναψης δεσμού σε ενήλικες, περιλαμβάνει μελέτες που εξετάζουν την σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και πρώιμων εμπειριών προσκόλλησης, με βάση αναδρομικές αναφορές. Έχουν βρεθεί θετικές συσχετίσεις μεταξύ της αλεξιθυμίας και των αναδρομικών αξιολογήσεων του άγχους αποχωρισμού (Troisi et al., 2001), και επιπλέον έχουν παρατηρηθεί αρνητικές συσχετίσεις της αλεξιθυμίας με αναδρομικές αξιολογήσεις του αισθήματος συναισθηματικής υποστήριξης κατά την παιδική ηλικία (Lyvers et al., 2017). Αυτά τα ευρήματα υποστηρίζουν την ιδέα ότι η ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού που διαμορφώνεται από τις πρώιμες εμπειρίες μπορεί να ερμηνεύσει κατά κάποιο βαθμό, την εκδήλωση αλεξιθυμίας στην ενήλικη ζωή. Ωστόσο, ένας περιορισμός αυτών των μελετών είναι η χρήση αναδρομικών αναφορών για τις πρώιμες εμπειρίες, οι οποίες είναι επιρρεπείς στην μεροληψία κατά την ανάκληση τους.

Επιπλέον, η βιβλιογραφία αναδεικνύει τις θετικές συσχετίσεις μεταξύ της αλεξιθυμίας και της ασφάλειας στο ύφος σύναψης δεσμού (Vanheule, 2007). Επομένως τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού συχνά αναφέρουν λιγότερες δυσκολίες στον εντοπισμό και την έκφραση των συναισθημάτων, καθώς διακατέχονται από θετική εικόνα για τον Άλλο, και αναμένουν ότι θα λάβουν συναισθηματική υποστήριξη από τις στενές τους σχέσεις. Επίσης τα ασφαλή άτομα είναι λιγότερο πιθανό να αναφέρουν εξωτερικά προσανατολισμένο τρόπο σκέψης, καθώς προβαίνουν πιο συχνά σε διαδικασίες συναισθηματικής ενδοσκόπησης και ρυθμίζοντας αποτελεσματικότερα την συμπεριφορά τους, βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις σχέσεις και θετικότερα συναισθήματα (Mikulincer et al., 2003).

Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ της ανασφάλειας στο ύφος σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας, έχει υποστηριχθεί ότι τα άτομα με αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού, είναι πιο πιθανό να καταστέλλουν την έκφραση συναισθημάτων στην ενήλικη ζωή (Shaver & Mikulincer, 2011). Επίσης, τα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού συχνά παρουσιάζουν δυσκολίες στην περιγραφή των συναισθημάτων τους, καθώς έχουν αναπτύξει έναν αρνητικά

φορτισμένο τρόπο επικοινωνίας των συναισθημάτων τους, ως στρατηγική για τη διατήρηση της προσοχής των ασυνεπών φροντιστών (Feeney, 1990). Έχει προταθεί ότι τα άτομα με υψηλό άγχος στον δεσμό τείνουν καταπιέζουν τα συναισθήματα τους (όπως για παράδειγμα το αίσθημα θυμού στις συντροφικές τους σχέσεις), εξαιτίας του φόβου τους, μήπως οι συναισθηματικές τους εκφράσεις απομακρύνουν τον/την ερωτικό τους σύντροφο (Feeney, 1995). Αυτή η άποψη είναι συνεπής και με τα ευρήματα των Deborde και των συνεργατών του (2012), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η αλεξιθυμία συσχετίστηκε θετικά με το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού.

Έρευνες έχουν αναδείξει την σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και ύφους σύναψης δεσμού μέσω σταθερών εμπειρικών ενδείξεων ότι στους ενήλικες, η αλεξιθυμία και οι παράγοντες της σχετίζονται αρνητικά με το ασφαλές ύφος σύναψης δεσμού (Montebarocci et al., 2004). Επιπλέον, μελέτη σε δείγμα ατόμων με ιστορικό κατάθλιψης (Troisi et al., 2001) διαπίστωσε ότι η αλεξιθυμία ήταν πιο έντονη σε νέους άνδρες που χαρακτηρίζονταν από ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού. Το ύφος σύναψης δεσμού ενηλίκων, το οποίο παραμένει σχετικά σταθερό με την πάροδο του χρόνου, φαίνεται να παίζει θεμελιώδη ρόλο στην ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα από τις στενές σχέσεις (Butzer & Campbell, 2008; Rholes et al., 2014; Mikulincer & Shaver, 2010). Η αλεξιθυμία έχει συσχετιστεί θετικά με αυξημένη ανασφάλεια (άγχος/αποφυγή) στο ύφος σύναψης δεσμού (Besharat et al., 2014; Thorberg et al., 2011), και χαρακτηρίζεται από έλλειψη εμπιστοσύνης στο σύντροφο, άγχος για την προοπτική εγκατάλειψης καθώς και από εκφράσεις δυσφορίας για την προοπτική συναισθηματικής εγγύτητας, που συχνά αναφέρεται, ως φόβος της οικειότητας (Montebarocci et al., 2004).

Έχει υποστηριχθεί ότι σε καταστάσεις δυσκολιών και σχεσιακών συγκρούσεων τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία παρουσιάζουν ιδιαίτερη δυσκολία στην έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων (Luminet et al., 2021). Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς έρευνες υποστηρίζουν ότι η κοινωνική έκφραση των συναισθημάτων συμβάλει στην δημιουργία υποστηρικτικών σχέσεων εμπιστοσύνης, ενώ επίσης συνοδεύεται από βελτιωμένη σωματική και ψυχική υγεία (Kennedy-Moore & Watson, 2001, Cameron & Overall, 2018). Η έκφραση των συναισθημάτων θεωρείται κομβική για την ατομική και σχεσιακή ευημερία, καθώς και για την αντιμετώπιση των δυσκολιών και των συγκρούσεων. Προβαίνοντας σε συναισθηματική ενδοσκόπηση, τα άτομα μπορούν να

διαχειρίζονται καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

1.3 Μοναξιά

Είναι δύσκολο να αποτυπωθεί ένας συνεκτικός ορισμός της μοναξιάς. Στη βιβλιογραφία μπορεί να βρει κανείς πολλούς διαφορετικούς ορισμούς για τη μοναξιά. Ο Sullivan (1953) περιέγραψε τη μοναξιά ως μια ισχυρή αντίδραση την οποία βιώνουμε όταν δεν εκπληρώνεται η ανθρώπινη ανάγκη για διαπροσωπική οικειότητα. Η μοναξιά συσχετίζεται με τον τρόπο που ένα άτομο αντιλαμβάνεται, βιώνει και αξιολογεί την απομόνωσή του και την έλλειψη επικοινωνίας με άλλους ανθρώπους (Perlau & Perlman, 1984, Weiss, 1973, Williams, 1983). Σύμφωνα με τον Williams (1983), η μοναξιά περιλαμβάνει την ανθρώπινη ανάγκη για οικειότητα στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις και συσχετίζεται ισχυρά με την υποκειμενική αντίληψη κάποιου για το πόσο ικανοποιημένος είναι από τις σχέσεις του, και όχι απαραίτητα με τα αντικειμενικά ή ποιοτικά χαρακτηριστικά των σχέσεων αυτών.

Ο Erikson (1950, 1993) αναφέρεται έμμεσα στην έννοια της μοναξιάς καθώς την περιγράφει να εξυφάνεται ως βίωμα στα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι, ο αποχωρισμός του βρέφους από τη μητέρα και η αμφιταλάντευση του εφήβου μεταξύ της οικειότητας και του διαχωρισμού του από τους γονείς. Μια άλλη οπτική προσφέρει ο Nisenbaum (1984), οποίος στην προσπάθειά του να προσδιορίσει την έννοια της μοναξιάς, τη προσδιόρισε ως ένα πολύπτυχο φαινόμενο και όλα τα άτομα βιώνουν κάποιας μορφής μοναξιάς, είτε στην θετική της έκφανση (ευεργετική) είτε στην αρνητική (απομόνωση).

Ωστόσο ο Weiss (1975), ήταν ο θεωρητικός ερευνητής που ανέπτυξε μια τυπολογία για τη μοναξιά, διακρίνοντάς την σε κοινωνική και συναισθηματική. Σύμφωνα με τη θεωρία του Weiss, το άτομο βιώνει τη μοναξιά όταν αδυνατεί να εκπληρώσει τις βασικές κοινωνικές του ανάγκες. Η δυσπραγία αυτή μπορεί να αφορά την ανάγκη για κοινωνική ενσωμάτωση ή και την ανάγκη για σύναψη στενών σχέσεων και δεσμών. Επομένως, η εμπειρία της μοναξιάς γίνεται αντιληπτή ακόμα κι όταν το άτομο έχει κάποιο κοινωνικό δίκτυο και βρίσκεται ανάμεσα σε φίλους και γνωστούς.

Η συναισθηματική μοναξιά απορρέει από την απουσία ενός στενού συναισθηματικού δεσμού, ενώ η κοινωνική είναι συνέπεια της έλλειψης ενός δικτύου κοινωνικών σχέσεων, στο οποίο ανήκει το άτομο. Στο σύνολό της, ωστόσο, αφορά τον συναισθηματικό πόνο που επιφέρει η κοινωνική απομόνωση (Weiss, 1985). Ο άνθρωπος αποζητά το πώς θα ικανοποιηθούν οι αντίστοιχες κοινωνικές ανάγκες και στις δύο

διαστάσεις της μοναξιάς. Στη συναισθηματική διάσταση, μόλις διαρραγεί κάποιος ισχυρά συναισθηματικός δεσμός, το άτομο βιώνει την πλήρη απομόνωση ανεξάρτητα από το αν περιβάλλεται από άλλους ή όχι. Όσον αφορά την κοινωνική μοναξιά, αυτή ανακύπτει σταδιακά, με αποτέλεσμα το άτομο διακατέχεται από ανία, έλλειψη ενός συγκεκριμένου σκοπού και περιθωριοποίηση (Weiss, 1985).

Μελέτες των Rubenstein και Shaver (1982), επαλήθευσαν τη θεωρία του Weiss καθώς τα ερευνητικά τους αποτελέσματα συνέκλιναν με την Θεωρία του Δεσμού. Στη συνέχεια, οι Russell, Cutrona, Rose και Yurko (1984), επιχείρησαν να συστηματοποιήσουν την κατηγοριοποιημένη θεώρηση της μοναξιάς του Weiss, ανέπτυξαν την αναθεωρημένη έκδοση της Κλίμακας της Μοναξιάς του UCLA, πραγματοποιώντας εμπειρικές μελέτες σε δείγμα φοιτητών. Τα ευρήματά τους επιβεβαίωσαν την θεωρητική προσέγγιση του Weiss, καθώς αναδείχθηκαν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο ο κάθε ενήλικας βιώνει την κοινωνική και την συναισθηματική μοναξιά, μέσα από τις υποκειμενικές εμπειρίες και την προσωπικότητά του.

Μεγάλος αριθμός μελετών που αναφέρονται στη μοναξιά, συγκλίνουν στην άποψη ότι είναι μία πολυδιάστατη έννοια με γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές εκφάνσεις (Asher & Gazelle, 1999; Qualter et al., 2009; Buecker et al., 2021). Πιο συγκεκριμένα, οι Perlaui και Perlman (1982 σ. 3) αναφέρουν ότι υπάρχουν τρία σημεία στα οποία συγκλίνουν οι θεωρητικές προσεγγίσεις πάνω στο βίωμα μοναξιάς: (α) Η μοναξιά είναι αποτέλεσμα του περιορισμένου αριθμού των στενών σχέσεων ενός ατόμου, (β) η μοναξιά είναι ένα υποκειμενικό βίωμα που δεν ταυτίζεται με την αντικειμενική κοινωνική απομόνωση, και (γ) η εμπειρία της μοναξιάς δεν είναι ευχάριστη και προκαλεί δυσφορία.

Η διάσταση της συναισθηματικής μοναξιάς σχετίζεται περισσότερο με την απουσία ή μη, μιας συντροφικής σχέσης (El Frenn et al., 2013, Qualter et al., 2009; Woodhouse, Dykas & Cassidy, 2012). Για παράδειγμα, άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας που μπορεί να ήταν παντρεμένοι ή να βίωσαν μια μακροχρόνια σχέση όπου ένωσαν πλήρεις συναισθηματικά, όταν οι συναισθηματικές τους ανάγκες για διάφορους λόγους δεν καλύπτονταν, αυτό είχε επίδραση στο πως βίωσαν τη συναισθηματική μοναξιά (Green, Richardson, Lago & Schatten-Jones, 2001). Επιπλέον άτομα που έχουν πάρει πρόσφατα διαζύγιο ή είναι σε διάσταση, συνήθως βιώνουν έντονη συναισθηματική μοναξιά. Η συναισθηματική μοναξιά χαρακτηρίζεται από άγχος, πίεση, έλλειψη ασφάλειας καθώς επίσης και από αίσθημα εγκατάλειψης (Παπουτσάκη, 2011).

Η κοινωνική μοναξιά απορρέει από την έλλειψη ενός δικτύου κοινωνικών σχέσεων, στο οποίο το άτομο είναι μέρος μιας ομάδας ανθρώπων που μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες. Η κοινωνική μοναξιά δηλαδή, προκύπτει τις ανεπαρκείς κοινωνικές σχέσεις. Είναι πιθανό ωστόσο, να προκύπτει και από την αίσθηση του ατόμου ότι δεν γίνεται αποδεκτό από τον κοινωνικό του περίγυρο ή από την αλλαγή του περιβάλλοντος (π.χ. αλλαγή εργασιακού χώρου, μετανάστευση κλπ.).

Ο Weiss (1975) εντόπισε έξι κοινωνικούς παράγοντες, η έλλειψη των οποίων μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα μοναξιάς: α) η προσκόλληση, που παρέχεται από στενές σχέσεις στις οποίες το άτομο αισθάνεται ένα αίσθημα ασφάλειας, β) η κοινωνική ενσωμάτωση που παρέχεται από ένα δίκτυο σχέσεων στις οποίες το άτομο μοιράζεται κοινά ενδιαφέροντα και ανησυχίες, γ) η παροχή φροντίδας από τους άλλους, κάτι που εκλείπει σε σχέσεις όπου το ένα μόνο άτομο αισθάνεται υπεύθυνο για την ευημερία ενός άλλου ατόμου, δ) η διαβεβαίωση της αξίας, που παρέχεται σε σχέσεις στις οποίες αναγνωρίζονται οι δεξιότητες και οι ικανότητες του ατόμου, ε) η αξιόπιστη συμμαχία, η οποία απορρέει από σχέσεις στις οποίες το άτομο μπορεί να βασιστεί στη συνδρομή του άλλου όταν χρειαστεί βοήθεια και στ) η καθοδήγηση, που παρέχεται σε σχέσεις με άλλα αξιόπιστα άτομα που μπορούν να παρέχουν συμβουλές και υποστήριξη.

Οι Perlaυ και Perlman (1982) εξέτασαν την μοναξιά στο πλαίσιο των διαπροσωπικών σχέσεων και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το βίωμα της μοναξιάς είναι αποτέλεσμα του ότι οι πρόσφατες σχέσεις, δεν είχαν το αντίκρισμα που αναμενόταν. Αυτό συνεπάγεται ότι κάποιος μπορεί να βιώνει μοναξιά, παρόλο που έχει συνάψει σχέσεις με άλλους. Επομένως η μοναξιά υποδηλώνει ένα υποκειμενικό αίσθημα. Έρευνες έχουν αναδείξει το γεγονός ότι αρκετά άτομα μπορεί να περνούν πολύ χρόνο με τις στενές τους επαφές, ωστόσο εξακολουθούν να βιώνουν έντονο αίσθημα μοναξιάς (Perlaυ & Perlman, 1984). Αυτό το γεγονός υποδεικνύει ότι η ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις καθώς και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά των στενών τους σχέσεων, μπορούν να καθορίσουν τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται η μοναξιά.

Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι οι ατομικές διαφορές στο αίσθημα ντροπής καθώς και τα χαμηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, συνδέονται σημαντικά με την μοναξιά, καθώς αυξάνουν το κοινωνικό άγχος και υποσκάπτουν την υγιή αλληλεπίδραση του ατόμου με τους άλλους με αποτέλεσμα να επηρεάζεται τόσο η σωματική όσο και η ψυχολογική υγεία. (Bhatia, Swami & Thakur, 2007). Η μοναξιά συνδέεται συχνά με αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, ο

θυμός, η θλίψη και το αισθήματα της περιθωριοποίησης απελπισίας, κενότητας, αναξιοσύνης και αποτυχίας (Jones, et al., 1985). Ο Weiss (1985) επισήμανε ότι το βίωμα μοναξιάς είναι μια ευρέως διαδεδομένη κατάσταση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε πολύ υψηλά επίπεδα άγχους, τα οποία το άτομο δεν μπορεί να διαχειριστεί.

1.3.1 Το Κοινωνικο-Πολιτισμικό Πλαίσιο Ανάπτυξης της Μοναξιάς

Μια ακόμη θεώρηση που αξίζει να αναφερθεί είναι εκείνη της διαγενεακής μετάδοσης της μοναξιάς, σύμφωνα με την οποία προκύπτει μια αλληλεπίδραση ανάμεσα στη μοναξιά των γονέων και των παιδιών τους. Δηλαδή, οι γονείς - εκτός από τις αξίες και τις συμπεριφορές - μεταδίδουν στους απογόνους τους και την μοναξιά που βιώνουν οι ίδιοι. Χαρακτηριστική είναι η έρευνα των Lobdell και Perlmann (1986), στην οποία συμμετείχαν 130 ζεύγη κοριτσιών-γονέων, και βρέθηκε ότι το επίπεδο μοναξιάς των κοριτσιών είχε ισχυρή θετική συσχέτιση με το επίπεδο μοναξιάς των μητέρων τους. Το εύρημα αυτό παραπέμπει στην σημασία του τρόπου ανατροφής των τέκνων, σύμφωνα με την οποία οι μοναχικοί γονείς εμφανίζουν λιγότερο υποστηρικτική στάση προς τα παιδιά τους, με αποτέλεσμα τα παιδιά συχνά να βιώνουν αυξημένα επίπεδα μοναξιάς (Rotenberg, 1999).

Επομένως, οι τρόποι ανατροφής που υιοθετούν οι γονείς σχετίζονται άμεσα με την κοινωνικοποίηση των παιδιών τους, συνομηλίκους και διευκολύνουν την συνεργασία σε ομαδικές δραστηριότητες με αποτέλεσμα τα παιδιά να έχουν διευρυμένο κοινωνικό δίκτυο, πολλές κοινωνικές δεξιότητες και ακολούθως χαμηλότερο επίπεδο μοναξιάς (Γαλανάκη, 2006). Τέλος σε μια ανάλυση της μοναξιάς στο κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο της Ελλάδας, η Γαλανάκη (2014) αναφέρει ότι συχνά οι δεσμοί και η αλληλεξάρτηση των μελών της οικογένειας και του ευρύτερου συγγενικού περιβάλλοντος, εμφανίζονταν πολύ ισχυροί. Όπως αναφέρει, ο ελληνικός τρόπος του σχετίζεσθαι δίνει έμφαση στην εσω-ομάδα, και διαφέρει από τον δυτικό τρόπο, ο οποίος προωθεί περισσότερο τη αυτονομία.

Κατά συνέπεια, θα μπορούσε κανείς να υποθέσει ότι η έμφαση στο συλλογικό προστατεύει τον Έλληνα από την μοναξιά. Όμως, έχουν καταγραφεί και περιπτώσεις κατά τις οποίες άτομα από κολλεκτιβιστικές κουλτούρες όταν βρεθούν σε ατομικιστικά πολιτισμικά πλαίσια, νιώθουν περισσότερη μοναξιά (Fukunishi & Paris, 2001). Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η μοναξιά συνιστά μια εμπειρία άμεσα συνδεδεμένη με τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου, ενώ εμφανίζεται σε διαφορετικές περιόδους της ζωής,

και ανεξαρτήτως ηλικίας. Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι κατά την περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης τα ποσοστά μοναξιάς είναι σημαντικά υψηλότερα, σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες (Buecker et al., 2021).

Ο Arnett (2000) περιέγραψε ως αναδυόμενους ενήλικες, τα άτομα ηλικίας 18-29 ετών, τα οποία λόγω των κοινωνικο-οικονομικών συνθηκών και των εξελίξεων της εποχής μας (επέκταση του χρόνου σπουδών, ανάγκη για συνεχή εξειδίκευση σε ένα αντικείμενο, επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης) δυσκολεύονται να αναλάβουν τους κανονιστικούς ρόλους του ενήλικα. Χωρίς πάντα να υποστηρίζονται από την οικογένεια, οι αναδυόμενοι ενήλικες βρίσκονται σε μία διαρκή διαδικασία εξερεύνησης του εαυτού τους, προσπαθώντας να δημιουργήσουν ικανοποιητικές σχέσεις σε μια περίοδο πολλών μεταβάσεων και συναισθηματικής αστάθειας. Η αναδυόμενη ενηλικίωση αποτελεί μια περίοδο δραματικών αλλαγών στις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου και συχνά παρατηρείται αυξημένο αίσθημα της μοναξιάς, στην προσπάθεια των νέων ενηλίκων να προσαρμοστούν στις διαδοχικές μεταβατικές καταστάσεις, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά.

Οι μεταβάσεις που πραγματοποιούνται σε αυτές τις ηλικίες, χαρακτηρίζονται από αυξημένη κινητικότητα στις σχέσεις και υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Οι νέοι ενήλικες προσπαθούν να προσαρμοστούν σε διάφορες αλλαγές στο κοινωνικό τους περιβάλλον, ενώ ταυτόχρονα επιχειρούν να ενταχθούν στους κανονιστικούς ρόλους του ενήλικα. Η μετάβαση από ένα εδραιωμένο δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης θέτει σημαντικές προκλήσεις, καθώς αναδιαρθρώνουν τα δίκτυα φίλων και υποστήριξης και γίνονται πιο ανεξάρτητοι από την οικογένεια. Επιπλέον, κατά την περίοδο της νεαρής ενήλικης ζωής, οι ρομαντικές σχέσεις είναι λιγότερο σταθερές και ποικίλλουν μεταξύ σταθερών σχέσεων και περιστασιακών ρομαντικών αλληλεπιδράσεων (Buecker et al., 2021). Σε αυτό το στάδιο της ζωής, τα άτομα επιδιώκουν να εξερευνήσουν και να επανεξετάσουν την προσωπική και κοινωνική τους ταυτότητα, αναζητώντας συνοχή στην αυτοαντίληψη και προσαρμοζόμενοι σε πολλαπλούς κοινωνικούς ρόλους. Καθώς αντιμετωπίζουν αυτές τις αβεβαιότητες, τα άτομα συχνά βιώνουν δυσκολίες στη διαχείριση και ρύθμιση των συναισθημάτων τους, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν μειωμένη προσωπική και σχεσιακή ευημερία (Khademi et al, 2019).

1.3.2 Κοινωνική Στήριξη και Μοναξιά

Η κοινωνική στήριξη και η μοναξιά συνδέονται στενά, καθώς η ύπαρξη ή η έλλειψη κοινωνικής στήριξης επηρεάζει σημαντικά το πώς οι άνθρωποι βιώνουν τη μοναξιά. Η έννοια της κοινωνικής στήριξης αναφέρεται στον βαθμό υποστήριξης που αντιλαμβάνεται ή βιώνει το άτομο από τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η κοινωνική στήριξη είναι σημαντικός παράγοντας της ψυχικής υγείας, ενώ ταυτόχρονα το ύφος σύναψης δεσμού καθορίζει την ικανότητα των ατόμων να επωφεληθούν από την κοινωνική δικτύωση (Zhang et al., 2023). Έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού είναι επιρρεπή στο άγχος, ενώ η κοινωνική στήριξη μπορεί να ερμηνεύσει μεγάλο μέρος των συναισθηματικών δυσκολιών που αντιμετωπίζουν (Pierce et al., 1997). Άλλωστε, τόσο το ύφος σύναψης όσο και το θεωρητικό υπόβαθρο της κοινωνικής στήριξης εστιάζουν στην υποστήριξη που προέρχεται από τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις (Καφέτσιος, 2005).

Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι τα άτομα με ύφος δεσμού αποφυγής βιώνουν εντονότερη συναισθηματική μοναξιά καθώς τείνουν να παρέχουν περιορισμένη φροντίδα και να δέχονται λιγότερη υποστήριξη από τον/την σύντροφο τους (Collins & Feeney, 2004). Έρευνα πάνω σε δείγμα φοιτητών με αγχώδη και αποφευκτικό ύφος δεσμού ανέφερε ότι τα χαμηλότερα επίπεδα γενικής και ειδικής κοινωνικής στήριξης είχαν διαμεσολαβητικό ρόλο πάνω σε πολλαπλές διαστάσεις της μοναξιάς, ενώ αντίθετα τα άτομα με ασφαλή τύπο εκλάμβαναν θετικότερα την κοινωνική στήριξη (Bernardon et al., 2011). Τέλος, σε έρευνα που εξέτασε την σχετική συμβολή του ύφους σύναψης δεσμού και της κοινωνικής στήριξης στην ψυχική υγεία φοιτητών (Lefevre et al., 2013), βρέθηκε ότι και οι δύο έννοιες, έχουν εξίσου σημαντική επίδραση πάνω στα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης.

Αντίστοιχα σε έρευνα για την ψυχική υγεία στην Ελλάδα, σε πληθυσμιακό δείγμα με διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (Kafetsios & Sideridis, 2006), βρέθηκε ότι τα άτομα που χαρακτηρίζονταν από ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα δυσθυμίας και χαμηλότερο βαθμό εκλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης.

1.3.3 Κοινωνική Στήριξη και Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η κοινωνική υποστήριξη λειτουργεί συχνά ως ασπίδα κατά του άγχους, προσφέροντας ένα δίκτυο ασφαλείας συναισθηματικής και πρακτικής βοήθειας που ελαχιστοποιεί τον αντίκτυπο των προκλήσεων. Η ανάπτυξη ανθεκτικότητας συχνά περιλαμβάνει την ενεργή καλλιέργεια υποστηρικτικών σχέσεων. Η σημασία της κοινωνικής στήριξης υπογραμμίζεται και μέσα από την έρευνα των Bekhet και Matel-Anderson (2017), σύμφωνα με την οποία η αρνητική ανταπόκριση από το κοινωνικό περιβάλλον αλλά και η έλλειψη αλληλοκατανόησης στις στενές σχέσεις, είναι αρνητικοί παράγοντες για την προσαρμογή και την ανθεκτικότητα του ατόμου. Παράλληλα, είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι σύμφωνα με έρευνες τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα, παρουσιάζουν μεγαλύτερη εμπλοκή σε κοινωνικές δραστηριότητες και επομένως μεγαλύτερη κοινωνική αλληλεπίδραση σε σύγκριση με τα άτομα, τα οποία παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας (Wilks et al., 2014).

Η κοινωνική υποστήριξη έχει προσδιοριστεί ως προστατευτικός παράγοντας, ο οποίος προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα. Έρευνες πάνω στην ψυχική ανθεκτικότητα έχουν εντοπίσει πλήθος παραγόντων που φαίνεται να συμβάλουν στην αποτελεσματικότητα με την οποία τα άτομα προσαρμόζονται στις προκλήσεις του κοινωνικού τους περιβάλλοντος (Waaktaar & Torgersen, 2010). Οι διαπροσωπικές σχέσεις, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής υποστήριξης και άλλων πτυχών του κοινωνικού περιβάλλοντος, παίζουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση και τη διατήρηση της ανθεκτικότητας σε αγχογόνες καταστάσεις (Colarossi & Eccles, 2003). Διαπροσωπικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως η κοινωνική στήριξη, που θεωρείται ως η αντίληψη ενός ατόμου για τη γενική υποστήριξη ή συγκεκριμένες υποστηρικτικές συμπεριφορές από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, μπορούν να ενισχύσουν αυτοαντίληψη και να προστατεύσουν τα άτομα από δυσμενείς καταστάσεις (όπως π.χ. το αίσθημα μοναξιάς) (Wilks & Croom, 2014).

Ως παράγοντας διαπροσωπικής ανθεκτικότητας, η κοινωνική στήριξη έχει βρεθεί ότι επιδρά θετικά στην ψυχική υγεία (Kafetsios & Sideridis 2006; Pierce et al., 1997). Για παράδειγμα, διαχρονική μελέτη στην Αυστραλία, έδειξε ότι η υποστήριξη από φίλους και οικογένεια έχει άμεση και σημαντική επίδραση στην ψυχική υγεία των ατόμων (Crittenden, 2006). Η συναισθηματική υποστήριξη από μητέρες και φίλους βρέθηκαν να είναι σημαντικοί προστατευτικοί παράγοντες στην εκδήλωση κατάθλιψης (Rohner, 2004), ενώ η υποστήριξη

από τους δασκάλους επηρεάζει σημαντικά την κοινωνική και συναισθηματική ευημερία των μαθητών (Tennant et al., 2015). Επίσης το μοντέλο συναισθηματικής κοινωνικής στήριξης του Barrera (1986), υποστηρίζει ότι το αντίκτυπο των συναισθηματικών δυσκολιών στην ευημερία ενός ατόμου, μπορεί να ερμηνευθεί από τη διάβρωση της κοινωνικής υποστήριξης που προκαλείται από το στρες. Επομένως, τα θεωρητικά και εμπειρικά ευρήματα υποστηρίζουν ότι η επαρκής κοινωνική στήριξη ευνοεί την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας και συμβάλει θετικά στην βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Ο Zhang και οι συνεργάτες του (2023) κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, πραγματοποίησαν έρευνα για την επίδραση των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων πάνω στην ψυχική υγεία, σε δείγμα φοιτητών, όπου αναδείχθηκε ο ρυθμιστικός ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας. Επομένως, υποστηρίζεται ότι με βάση την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων επηρεάζεται και ο βαθμός κοινωνικής στήριξης που λαμβάνουν οι νέοι ενήλικες.

1.3.4 Διαπροσωπικές Σχέσεις και Ψυχική Ανθεκτικότητα

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα μπορεί να είναι απρόθυμα να ζητήσουν συναισθηματική υποστήριξη λόγω του υψηλού αισθήματος αυτονομίας ή του φόβου της κριτικής. Η ψυχική ανθεκτικότητα περιλαμβάνει ατομικά χαρακτηριστικά καθώς και αλληλεπιδράσεις με το κοινωνικό περιβάλλον, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο ρόλο των γονέων/φροντιστών και στις υποστηρικτικές σχέσεις γενικότερα (Ungar, 2015). Έρευνες έχουν δείξει ότι μεγάλο μέρος της ψυχικής ανθεκτικότητας βασίζεται στις ικανοποιητικές στενές σχέσεις και στην στήριξη από τις κοινωνικές δομές (Masten, 2019). Η ψυχική ανθεκτικότητα προσεγγίζεται ως μία έννοια που αφορά τις αλληλεπιδράσεις με το κοινωνικό περιβάλλον, ενώ σηματοδοτεί την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των προκλήσεων στις διαπροσωπικές σχέσεις και την μειωμένη συναισθηματική ευαλωτότητα (Rutter, 2012).

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες προσωπικοί, κοινωνικοί, οικογενειακοί και θεσμικοί, στους οποίους βασίζονται τα άτομα για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και την ατομική τους ευαλωτότητα (Pierce et al., 1997). Οι Connor & Davidson (2003), υποστήριξαν πως η ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων ποικίλλει ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο, την ηλικία, το φύλο και το οικογενειακό περιβάλλον. Σε άλλες μελέτες, η ψυχική ανθεκτικότητα επισημαίνεται ως η διαχείριση των συναισθημάτων του εκάστοτε ατόμου για την προσαρμογή του στις

δυσκολίες και συνδέει την ικανότητα προσαρμογής του με τα αποτελέσματα των πράξεων του, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσεται μέσα από τις αντιξοότητες (Troy & Mauss, 2011).

Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει χαρακτηριστεί ως μια ικανότητα που ενεργοποιείται όταν το άτομο αντιμετωπίζει αγχογόνες καταστάσεις και προκλήσεις (Connor & Davidson, 2003). Η προαναφερθείσα ικανότητα δε νοείται ως αυθύπαρκτο χαρακτηριστικό, αλλά ως κάτι που αναπτύσσεται μέσα από κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Masten, 2019). Πιο συγκεκριμένα, μελέτες έχουν αναδείξει ένα πλέγμα ατομικών και κοινωνικών παραγόντων που επηρεάζουν την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών, εφήβων και ενηλίκων (Masten, 2015). Τέτοιοι παράγοντες μπορεί να είναι η συναισθηματική στήριξη από την οικογένεια, οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις, η ύπαρξη καλών φίλων και ερωτικών συντρόφων, η ανάπτυξη της ικανότητας για αυτορρύθμιση, καθώς και η συμμετοχή σε συλλογικότητες (Masten, 2015). Συμπερασματικά, η υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα, χαρακτηρίζεται κυρίως από την ικανότητα του ατόμου, να ξεπερνάει τις δυσκολίες που συναντά και αυτή η ικανότητά του λειτουργεί ως ένας μηχανισμός για τον περιορισμό της εκδήλωσης συναισθηματικών προβλημάτων, όπως είναι το άγχος και η μοναξιά.

Οι στενές σχέσεις είναι θεμελιώδεις για την ανάπτυξη ψυχολογικής ανθεκτικότητας, καθώς προσφέρουν κρίσιμη συναισθηματική υποστήριξη που βοηθά τα άτομα να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα μπορεί να είναι απρόθυμα να ζητήσουν συναισθηματική υποστήριξη λόγω του υψηλού αισθήματος αυτονομίας ή του φόβου της κριτικής. Όταν τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με αντιξοότητες, η κατανόηση και ενθάρρυνση από τις στενές σχέσεις μπορεί να περιορίσει τα συναισθήματα απομόνωσης και άγχους. Τα δίκτυα υποστήριξης ενισχύουν την αίσθηση του ανήκειν, που είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ψυχικής ευημερίας σε περιόδους δυσκολιών (Baumeister & Leary, 2017), και βοηθούν τα άτομα να διαχειριστούν αποτελεσματικότερα το άγχος. Ως εκ τούτου, όσοι διατηρούν ισχυρό δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης μπορούν να αναπτύξουν προσαρμοστική συναισθηματική ρύθμιση, η οποία θεμελιώνει ανθεκτικές συμπεριφορές. Επιπλέον, οι στενές σχέσεις συμβάλλουν στην οικοδόμηση της ανθεκτικότητας μέσω της προώθησης της προσωπικής ανάπτυξης και της αίσθησης του σκοπού. Οι στενές σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης ενθαρρύνουν τα άτομα να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων που ενισχύουν τη συναισθηματική νοημοσύνη. Ενδυναμώνοντας την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τις προσωπικές προκλήσεις, δημιουργούν και μια

αίσθηση νοήματος στη ζωή, η οποία αποτελεί προστατευτικό παράγοντα ενάντια στη ψυχολογική δυσφορία.

Εκτός από τη συναισθηματική υποστήριξη, οι στενές σχέσεις συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα διευρύνοντας τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων του ατόμου. Όταν προκύπτει μια κρίση, τα άτομα συχνά απευθύνονται σε έμπιστους φίλους ή μέλη της οικογένειας για συμβουλές, εναλλακτικές οπτικές ή πρακτική βοήθεια. Τέλος, οι υποστηρικτικές στενές σχέσεις ενθαρρύνουν την έκφραση των συναισθημάτων και βοηθούν στην αποδοχή τους, περιορίζοντας την μοναξιά.

2. Ο Ρόλος του Ύφους Σύναψης Δεσμού και των Συναισθημάτων στις Σχέσεις

Συντροφικών Ζευγαριών

2.1 Εισαγωγή

Το ύφος σύναψης δεσμού ενηλίκων παίζει σημαντικό ρόλο στην ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα από τις στενές τους σχέσεις, καθώς επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται, αλληλοεπιδρούν και ανταποκρίνονται στους συντρόφους τους. Επιπλέον αποτελεί ένα σημαντικό ερμηνευτικό πλαίσιο για πολλά σχεσιακά αποτελέσματα, όπως η επιλογή των ερωτικών συντρόφων, η ικανοποίηση που παίρνουν οι σύντροφοι από την σχέση, τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε ερωτικό επίπεδο (Butzer & Campbell, 2008), καθώς επίσης μπορεί να ερμηνεύσει τα κίνητρα με τα οποία μέλη μιας σχέσης, καταφεύγουν στη σεξουαλική συνεύρεση (Cander & Turliuc, 2019).

Οι ανασφάλειες στον δεσμό μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα των συντροφικών σχέσεων, επηρεάζοντας χαρακτηριστικά όπως, η ικανοποίηση, η εμπιστοσύνη έως η συναισθηματική οικειότητα και η σταθερότητα. Όταν οι σύντροφοι χαρακτηρίζονται από ανασφάλειες στον δεσμό, συχνά διαταράσσονται οι διαδικασίες επίτευξης εγγύτητας, συναισθηματικής επικοινωνίας και υποστήριξης, οι οποίες είναι θεμελιώδεις για μια αμοιβαία ικανοποιητική σχέση εμπιστοσύνης. Από προγενέστερες μελέτες, έχει γίνει εμφανές πως το ύφος σύναψης δεσμού μπορεί να προβλέψει την ποιότητα των συντροφικών σχέσεων καθώς και την ικανοποίηση που λαμβάνουν οι σύντροφοι (Feeney, 1999, Pelouquin et al., 2014). Οι Hazan και Shaver (1987), υποστήριξαν ότι υπάρχει καλύτερη ποιότητα στις σχέσεις των ατόμων με ασφαλή δεσμό (περισσότερη ευτυχία και μεγαλύτερα επίπεδα εμπιστοσύνης). Επίσης έχει βρεθεί ότι τα άτομα που χαρακτηρίζονται από ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού λαμβάνουν ικανοποίηση από το γάμο σε όλα τα στάδια του (Feeney, 1995).

Οι Rigby και Cobbs (2021), διαπίστωσαν ότι υπάρχει περισσότερη ικανοποίηση και εγγύτητα σε νεόνυμφα ζευγάρια όπου και οι δύο σύντροφοι έχουν ασφαλές ύφος δεσμού, συγκριτικά με ζευγάρια όπου οι σύντροφοι χαρακτηρίζονται από ανασφάλειες. Παράλληλα, τα άτομα με ασφαλή δεσμό εκδηλώνουν μεγάλα ποσοστά αυτό-αποκάλυψης (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Orbach, 1995), ενώ συγκριτικά με τους ανασφαλείς τύπους δεσμού, εκφράζουν περισσότερα θετικά συναισθήματα για προηγούμενους ερωτικούς συντρόφους τους (Fralley et al., 2000).

Η συμβατότητα του ύφους σύναψης δεσμού ενήλικων επηρεάζει σημαντικά την ικανοποίηση στη σχέση, καθώς το σύστημα δεσμού διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται, βιώνουν και ανταποκρίνονται στην οικειότητα, την υποστήριξη και τις συγκρούσεις. Έρευνες δείχνουν ότι άτομα με ασφαλή προσκόλληση, που αισθάνονται άνετα με την οικειότητα και την εμπιστοσύνη, τείνουν να έχουν υψηλότερη ικανοποίηση στη σχέση, καθώς επικοινωνούν ανοιχτά, διαχειρίζονται τις συγκρούσεις εποικοδομητικά και υποστηρίζουν την ανεξαρτησία του άλλου (Overall & Simpson, 2015). Όταν και οι δύο σύντροφοι έχουν ασφαλή προσκόλληση, η συμβατότητα είναι συνήθως υψηλή, προωθώντας μια σταθερή και αμοιβαία ικανοποιητική σχέση.

Πρόσφατη μετα-ανάλυση ερευνών πάνω σε δείγματα ενήλικων που βρίσκονται σε σχέση, έχει δείξει ότι τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού έχουν την προδιάθεση να συνάπτουν σχέσεις με συντρόφους με ασφαλή χαρακτηριστικά στο ύφος δεσμού (Candel & Turliuc, 2019). Από την άλλη, τα αποφευκτικά άτομα έχουν την τάση να συνάπτουν ερωτική σχέση με συντρόφους με αγχώδη τύπο δεσμού (Collins et al., 2006). Ωστόσο, η σύναψη ερωτικού δεσμού με σύντροφο που χαρακτηρίζεται από ασφάλεια στο ύφος δεσμού, είναι πιθανόν να εμπλέξει τον ανασφαλή σύντροφο σε τέτοιες εμπειρίες, με αποτέλεσμα να τον οδηγήσουν στην επανεξέταση των αρνητικών ενεργών μοντέλων δεσμού, αναπτύσσοντας ένα πιο ασφαλές ύφος σύναψης δεσμού.

2.2 Ύψος Σύναψης Δεσμού και Σχεσιακή Ικανοποίηση

Η ικανοποίηση από την συντροφική σχέση αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς δείκτες της ποιότητας των σχέσεων. Ωστόσο, η πολυπλοκότητα του όρου οδήγησε τους ερευνητές να χρησιμοποιήσουν παρεμφερείς όρους όπως σταθερότητα της σχέσης, δυαδική προσαρμογή και ποιότητα της σχέσης (Καφέτσιος, 2005). Από τους πιο διαδεδομένους δείκτες ικανοποίησης από τη σχέση είναι αυτός του Spanier (1976, σελ. 17), ο οποίος ορίζει τη δυαδική προσαρμογή ως «μια διαδικασία της οποίας η έκβαση καθορίζεται από το βαθμό: 1) των ενοχλητικών διαφορών που υπάρχουν μεταξύ των δύο συντρόφων, 2) των εντάσεων σε διαπροσωπικό επίπεδο και του προσωπικού άγχους, 3) της δυαδικής ικανοποίησης, 4) της δυαδικής συνοχής και 5) της συναίνεσης μεταξύ των δύο συντρόφων στα ζητήματα που είναι σημαντικά για τη λειτουργικότητά τους σε δυαδικό επίπεδο».

Τα άτομα με ασφαλές ύψος δεσμού τείνουν να έχουν πιο επαρκή και προσαρμοστικά πρότυπα αυτό-αποκάλυψης. Οι ερωτικοί σύντροφοι με ασφαλή δεσμό τείνουν να εκφράζουν θετικές απόψεις για την σχέση τους, ενώ παράλληλα διατηρούν μακροχρόνιες και ανθεκτικές στενές σχέσεις (Bretana et al., 2022; Peloquin et al., 2014; Givertz & Safford, 2011). Αυτό ενδεχομένως ερμηνεύεται από το γεγονός ότι συχνά παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα αφοσίωσης και συναισθηματικής εγγύτητας με τους συντρόφους τους (Brennan et al., 2000). Επίσης, σύμφωνα με τους Domingue και Mollen (2009), έχουν ικανοποιητικά πρότυπα επικοινωνίας (λεκτικής και μη λεκτικής), ενώ μπορούν να εκδηλώνουν και να κατανοούν τα συναισθήματα των ιδίων και του/της συντρόφου τους με μεγαλύτερη ακρίβεια, ακόμα και όταν αυτά επικοινωνούνται με μη λεκτικό τρόπο (Feeney, 1994).

Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από ασφάλεια στο ύψος δεσμού, δεν δυσκολεύονται να εκφράσουν προβληματισμούς και εσωτερικές τους σκέψεις, στους συντρόφους τους (Merrill & Afifi, 2015). Επίσης τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού, σύμφωνα με τους Monteoliva & Garcia-Martinez (2005), εκδηλώνουν τι νιώθουν και τείνουν να επιλέγουν συντρόφους οι οποίοι επίσης δεν δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματα τους και προσωπικής φύσης ζητήματα. Επιπλέον, περνούν πιο πολύ χρόνο με τους συντρόφους τους, ενώ εκφράζουν λιγότερα αμφιθυμικά συναισθήματα (Volling, Notaro & Larsen, 1998). Τέλος, τα ασφαλή άτομα έχουν την τάση να διαχειρίζονται με πιο λειτουργικό τρόπο τις προκλήσεις που προκύπτουν στη σχέση τους (Bretana et al., 2022) και σε βάθος χρόνου λαμβάνουν συγκριτικά μεγαλύτερη ικανοποίηση από την σχέση τους (Givertz & Safford, 2011).

Τα άτομα με μοντέλα δεσμού που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα άγχους όταν βρίσκονται σε περιστατικά αντιπαραθέσεων, υπεραντιδρούν και συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο ώστε η σύγκρουση να γίνεται πιο έντονη και να απομακρύνουν τους συντρόφους από κοντά τους (γεγονός το οποίο φοβούνται τα άτομα που εκδηλώνουν άγχος για τις σχέσεις τους). Επίσης είναι πιθανή είναι και η χρήση του σεξ, ως μέσου για τη αποφυγή της εχθρότητας του συντρόφου τους (Mark et al., 2018). Στις σχεσιακές συγκρούσεις η στάση του κάθε συντρόφου συχνά διαμορφώνεται από το ύφος σύναψης δεσμού του. Αξίζει να σημειωθεί επίσης πως και οι δύο διαστάσεις ανασφάλειας στο ύφος δεσμού (το άγχος και η αποφυγή), χαρακτηρίζονται από την χρήση αρνητικών προτύπων σύγκρουσης, γεγονός που έχουν αναδείξει συγχρονικές και διαχρονικές μελέτες (Rholes et al., 2014, Milwood & Waltz, 2008).

Διαχρονικά, τα αποφευκτικά άτομα αναφέρουν ιδιαίτερη ανησυχία στο να εμπιστευτούν και να έρθουν πιο κοντά με τον/την ερωτικό τους σύντροφο (Vanheule et al., 2007). Επίσης στις ερωτικές τους σχέσεις, τείνουν να παρουσιάζουν περιορισμένες εκδηλώσεις θετικών συναισθημάτων (Besharat et al., 2014).

Η ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού σε συνδυασμό με την αποκριτική φροντίδα έχουν συνδεθεί με την ικανοποίηση από το γάμο. Σε αντίθεση με τον ασφαλή δεσμό, ο ανασφαλής έχει αρνητικές επιπτώσεις για την ποιότητα της ερωτικής σχέσης (Mikulincer et al., 2009). Επίσης τα άτομα με άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού δυσκολεύονται να διατηρήσουν μια αρμονική συντροφική σχέση. Σε αντίθεση όμως με τα άτομα με υψηλή αποφυγή, τα άτομα με αγχώδη μοντέλα δεσμού βλέπουν με πιο θετικό τρόπο την ύπαρξη της σχέσης τους. Ωστόσο θα βιώσουν την ικανοποίηση από τη σχέση, μόνο όταν αποκτήσουν την αίσθηση ότι ο ερωτικός τους σύντροφος είναι συναισθηματικά κοντά τους για να τους προσφέρει την απαραίτητη στήριξη.

Η διαφορά στο ύφος σύναψης δεσμού οδηγεί και στην διαφοροποίηση κάποιων χαρακτηριστικών της σχέσης, όπως η αφοσίωση και η συναισθηματική επικοινωνία, οι οποίες είναι καθοριστικές για την λειτουργική προσαρμογή των συντρόφων στην σχέση. Από διαχρονική έρευνα για την ποιότητα των συντροφικών σχέσεων των Keelan, Dion και Dion (1994), σε ζευγάρια που διατηρούσαν δεσμό για πάνω από τέσσερις μήνες, βρέθηκε πως στα ασφαλή άτομα δεν μεταβάλλονταν ο βαθμός της αφοσίωσης και της εμπιστοσύνης στη σχέση τους, συγκριτικά με τα ανασφαλής άτομα, τα οποία παρουσίαζαν μειωμένα επίπεδα αφοσίωσης και εμπιστοσύνης στον/στην σύντροφο. Μπορεί επίσης να υποστηριχθεί, πως η

σχεσιακή ικανοποίηση επηρεάζεται από δύο παραμέτρους, τα συναισθήματα του κάθε συντρόφου μεμονωμένα καθώς και το βαθμό κατά τον οποίο ανταποκρίνονται και συμβαδίζουν με τα συναισθήματα του συντρόφου (Rholes et al., 2014).

Συμπερασματικά μπορεί να υποστηριχθεί, ότι τα ασφαλή άτομα τείνουν να διαχειρίζονται πιο εποικοδομητικά τις συγκρούσεις στις σχέσεις τους, επικοινωνούν τα προβλήματα τους και στηρίζουν το σύντροφο τους σε δύσκολες στιγμές. Αντίθετα, τα αποφευκτικά άτομα αντιδρούν με αποφυγή και αποστασιοποίηση από τα προβλήματα, δεν επικοινωνούν με το σύντροφο και δεν εκφράζουν τα συναισθήματα τους. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού παρουσιάζουν έντονα συναισθήματα θυμού και λύπης (ακόμα και μετά τη σύγκρουση) καθώς και έντονα αισθήματα ζήλιας.

2.3 Ικανοποίηση και Ποιότητα Συντροφικής Σχέσης

Ο Bowlby θεώρησε τη σεξουαλικότητα ένα από τα τρία εγγενή συστήματα συμπεριφοράς, μαζί με τον δεσμό και την φροντίδα. Το ύφος σύναψης δεσμού συνδέεται με τη σχεσιακή ικανοποίηση σε συντροφικά ζευγάρια, μέσω παραγόντων όπως, η υποστήριξη, η οικειότητα, η επίλυση των συγκρούσεων και η επικοινωνία (Holland et al., 2011). Οι Mark et al. (2018) σε μια διαχρονική μελέτη σε ετερόφυλα ζευγάρια εξέτασαν τη στενή σύνδεση μεταξύ του ύφους δεσμού και των σεξουαλικών συστημάτων και βρήκαν το ύφος δεσμού μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα βλέπουν τη σεξουαλική τους ταυτότητα και τα κίνητρά που τους οδηγούν στη σεξουαλική εμπλοκή. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα ασφαλή άτομα συνδέουν το σεξ με την εμπιστοσύνη, την ευτυχία και τη φιλία (Sprecher, 2004). Αυτά τα άτομα παρακινούνται να συμμετάσχουν σε σεξουαλική δραστηριότητα για αμοιβαία οικειότητα και ευχαρίστηση. Αυτές οι μελέτες δείχνουν ότι τα άτομα έχουν αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια σεξουαλικών εμπειριών και βιώνουν θετικά συναισθήματα και πάθος (Shaver & Hazan, 1994).

Άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού συχνά αναφέρουν ότι νιώθουν άβολα με την οικειότητα και την εμπιστοσύνη, είναι συνήθως λιγότερο στοργικοί και είναι πιο επικριτικοί, και αντιμετωπίζουν με δυσπιστία τον σύντροφό τους (Fralley et al., 2000). Επίσης αποφεύγουν τη δέσμευση και την εγγύτητα στις σχέσεις και «αναστέλλετε την αναγνώριση και την επίδειξη του κάθε συναισθηματική κατάσταση που δεν συνάδει με τον στόχο της απενεργοποίησης του συστήματος προσκόλλησης» (Shaver, & Mikulincer, 2005, σελ. 157). Αναφέρουν τις σχέσεις ως λιγότερο ικανοποιητικές, με πιο δυσλειτουργική σύγκρουση. Έρευνες υποστηρίζουν ότι πολλές γυναίκες με αποφευκτικό ύφος δεσμού προβαίνουν σε σεξουαλικές επαφές για χάρη των συντρόφων τους, απορρίπτουν την εγγύτητα και έχουν χαμηλότερα κίνητρα ευχαρίστησης κατά τη διάρκεια του σεξ (Mark et al., 2018).

Τα άτομα με αγχώδη δεσμό αντιλαμβάνονται ότι η σχέση τους απειλείται σε μεγαλύτερο βαθμό και εμφανίζουν μεγάλη ανάγκη για φυσική και συναισθηματική εγγύτητα. Σε συνδυασμό με τα παραπάνω εμφανίζουν έναν συνδυασμό συμπεριφορών απειλών και εγγύτητας οι οποίες εκδηλώνονται μέσα από την εκρηκτική συμπεριφορά τους στις διαμάχες (Feeney, 1995). Αυτές οι εκδηλώσεις συμπεριφοράς συνοδεύονται από αυξημένη ανάγκη για εγγύτητα όταν τα ξαναβρίσκουν με τον σύντροφο τους και σε βάθος

χρόνου από αυξημένα επίπεδα σεξουαλικού ενδιαφέροντος και πάθους.

Αντίθετα, τα άτομα με υψηλή αποφυγή χαρακτηρίζονται από διαφορετικές συμπεριφορές. Δεν αντιλαμβάνονται τις απειλές στη σχέση τους και δεν εκδηλώνουν την ανάγκη να αναζητήσουν συναισθηματική εγγύτητα. Για τα άτομα αυτά, τα προβλήματα των διενέξεων και διαφωνιών με τον/την σύντροφο τους αντιμετωπίζονται με το να πάρουν απόσταση, τόσο από το πρόβλημα, όσο και από τον σύντροφο τους (Brennan et al., 1998). Επιπλέον, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να ζουν χωριστά από τους ερωτικούς τους συντρόφους, καθώς και να μην εμπλέκονται σε κοινές δραστηριότητες (Dandurand & LaFontaine, 2013). Μετά το αρχικό διάστημα της ερωτικής σχέσης τους, τα άτομα με αποφευκτικό τύπο δεσμού δεν εκφράζουν την ανάγκη για συναισθηματική και φυσική εγγύτητα, γεγονός που συχνά οδηγεί σε έλλειψη πάθους, και εκδηλώσεων στοργής, και κατά συνέπεια, σε μειωμένη σχεσιακή και σεξουαλική ικανοποίηση.

Ένας μεγάλος αριθμός μελετών για τις σχέσεις ζευγαριών έχει δείξει ότι η ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα σχεσιακής ικανοποίησης (Mikulincer & Shaver, 2019). Δεδομένου του μεγάλου όγκου ερευνών για το θέμα, οι Mikulincer και Shaver (2019) προέβησαν σε μια λεπτομερή ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, ενώ ορισμένες έρευνες έχουν υποστηρίξει διαφορές στην σχεσιακή ικανοποίηση, ανάλογα με το φύλο. Η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού έχει βρεθεί ότι συνδέεται με χαμηλή ικανοποίηση από τη σχέση και για τους άνδρες, και το άγχος έχει συνδεθεί με χαμηλή ικανοποίηση από τη σχέση για τις γυναίκες (Peloquin et al., 2014).

Όσον αφορά την ερωτική ικανοποίηση μέσα στις σχέσεις φαίνεται πως τα άτομα με υψηλή αποφυγή δεσμού έχουν τις πιο αρνητικές εμπειρίες (Mikulincer & Shaver, 2019). Σε έρευνα των Fraley και Shaver (2000) σε ανύπαντρα ζευγάρια βρέθηκε πως υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ των ανασφαλειών στον δεσμό και της ερωτικής ικανοποίησης. Αντίθετα, σε έρευνα των Rigby και Cobbs (2021), η οποία διεξήχθη σε δείγμα συντροφικών ζευγαριών στις ΗΠΑ, παρατηρήθηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ερωτικής ικανοποίησης και της αποφυγής, ωστόσο η σχέση μεταξύ ικανοποίησης και άγχος δεν ήταν ισχυρή. Επομένως, παρά το γεγονός ότι έχει βρεθεί ισχυρή εμπειρική υποστήριξη ότι τα άτομα με υψηλή αποφυγή λαμβάνουν χαμηλή σεξουαλική ικανοποίηση, σε άτομα με υψηλό άγχος στο ύφος δεσμού τα ευρήματα δεν γενικεύονται ευκολά.

Το παραπάνω επιβεβαιώνεται και σε έρευνα των Rholes και συνεργατών (2014) πάνω σε ζευγάρια, όπου εξετάστηκε η συσχέτιση μεταξύ τύπων σύναψης δεσμού και θετικών

στάσεων προς την σχέση, όπως δέσμευση, αλληλεξάρτηση, εμπιστοσύνη και ικανοποίηση, καθώς και οι αντιδράσεις μετά από έναν χωρισμό. Όπως διαπιστώθηκε, άτομα με ασφαλές ύφος σύναψης δεσμού βίωσαν πιο συχνά και σε μεγαλύτερο βαθμό τα παραπάνω συναισθήματα μέση στην συντροφική σχέση, ενώ οι ανασφαλείς τύποι, τα βίωναν σε μικρότερο βαθμό και πιο σπάνια. Όσον αφορά τη συναισθηματική δυσφορία μετά από τον χωρισμό, διαπιστώθηκε πως οι άνδρες με υψηλή αποφυγή βιώνουν χαμηλότερη δυσφορία, ενώ οι γυναίκες με υψηλή αποφυγή φαίνεται πως βιώνουν εντονότερο άγχος από τους άνδρες. Όσον αφορά τα αγχώδη άτομα φαίνεται πως αντιδρούν με άγχος και θυμό σε έναν χωρισμό, αν και αυτό κάποιες φορές εξαρτάται από την ποιότητα της σχέσης. Αν για παράδειγμα, ένα άτομο με αγχώδες ύφος δεσμού έχει μία σχέση η οποία δεν έχει τα επιθυμητά χαρακτηριστικά, είναι πιθανό να μην αντιδράσει με την αναμενόμενη δυσφορία.

Μελέτες για τις συζυγικές συγκρούσεις έχουν αναδείξει τη σημασία της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων για την λειτουργική προσαρμογή στις συντροφικές σχέσεις (Gottman & Levenson, 2002; Besharat et al., 2014). Η συναισθηματική ρύθμιση στα ζευγάρια αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας οι σύντροφοι διαχειρίζονται και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους μέσα στη σχέση. Περιλαμβάνει τον τρόπο που οι δύο σύντροφοι αντιμετωπίζουν το άγχος, τον θυμό, την απογοήτευση ή ακόμα και τη χαρά, και πώς οι αντιδράσεις τους επηρεάζουν ο ένας τον άλλον.

Τα συναισθηματικά φορτισμένα ζευγάρια, παρουσιάζουν συχνότερα εχθρικά και αρνητικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια συζητήσεων επίλυσης προβλημάτων (Gottman & Levenson, 2002). Οι Dandurand και Lafontaine (2013) παρατήρησαν ότι τα ανασφαλή ενεργά μοντέλα δεσμού, ενδεχομένως να συμβάλλουν σε δυσλειτουργικές συναισθηματικές συμπεριφορές μεταξύ των συντρόφων. Τα αρνητικά αυτά συναισθήματα συνήθως συνοδεύονται από αλληλοκατηγορίες και χαμηλότερα επίπεδα επιβεβαίωσής και στοργικής υποστήριξης μεταξύ των συντρόφων.

Η ικανότητα αποτελεσματικής συναισθηματικής ρύθμισης είναι σημαντική για τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης, καθώς συμβάλλει στην καλύτερη επίλυση συγκρούσεων, την ενίσχυση της επικοινωνίας και την ανάπτυξη μιας βαθύτερης συναισθηματικής σύνδεσης. Εάν ένας ή και οι δύο σύντροφοι μπορούν να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, είναι πιο πιθανό να έχουν μια πιο αρμονική και σταθερή σχέση.

2.4 Συναισθηματικές Συμπεριφορές στα Ζευγάρια

Η συναισθηματική επικοινωνία είναι κρίσιμη για τα ζευγάρια καθώς ενισχύει την οικειότητα, την κατανόηση και την επίλυση συγκρούσεων. Η επικοινωνία των συναισθημάτων διευκολύνει την εμπιστοσύνη και ενισχύει την οικειότητα, καθώς όταν οι σύντροφοι αισθάνονται ασφάλεια να εκφράσουν την ευαλωτότητά τους, ενδυναμώνεται ο δεσμός. Προγενέστερες μελέτες για τις σχέσεις ζευγαριών, ανέδειξαν την αναγκαιότητα της μελέτης του συναισθήματος (Gottman & Levenson, 2002, Cordova et al., 2005). Αν και αυτές οι μελέτες προσπάθησαν να επικεντρωθούν αυστηρά στο περιεχόμενο της επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων, φάνηκε ότι το συναίσθημα ήταν αναπόσπαστο και σημαντικό μέρος της επικοινωνίας στη συζυγική αλληλεπίδραση, που δεν θα μπορούσε να αγνοηθεί. Για παράδειγμα, έρευνες έχουν βρει ότι η έκφραση αρνητικών συναισθημάτων και οι προβλέψιμες αμοιβαίες ανταλλαγές αρνητικών συναισθημάτων συνδέονται με τη δυσαρέσκεια στον γάμο (Papp et al., 2009). Οι Gottman και Levenson (2002) βρήκαν ότι τα παντρεμένα ζευγάρια με χαμηλή ικανοποίηση από τη σχέση παρουσιάζουν περισσότερες αρνητικές εκφράσεις (π.χ. εμπλοκή σε σύγκρουση, απόσυρση και έλλειψη ενδιαφέροντος, αμυντικότητα, θυμό, πείσμα, γκρίνια, έλλειψη στοργής ή χαράς), συγκριτικά με θετικές συμπεριφορές.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η έκφραση και η ανταπόδοση συγκεκριμένων αρνητικών συναισθημάτων είναι προβληματικές για τη σχέση των ζευγαριών. Για παράδειγμα, οι Gottman and Krokoff (1989) διαπίστωσαν ότι τα μοτίβα έκφρασης της αμυντικότητας, της απέχθειας και της απόσυρσης από την αλληλεπίδραση, προέβλεψαν την επιδείνωση της συζυγικής ικανοποίησης. Ενδεχομένως, ο κάθε σύντροφος να μην μπορεί να αντιμετωπίσει ταυτόχρονα το προσωπικό του άγχος και τη σχεσιακή σύγκρουση. Αντίστοιχα, η επικοινωνία με βάση πρότυπα απαίτησης και απόσυρσης, μπορεί να οδηγήσει σε εμπειρίες αρνητικών συναισθημάτων καθώς και σε δυσλειτουργική προσαρμογή στην σχέση (Li & Johnson, 2018). Ωστόσο, δεν είναι ακόμη σαφές το γιατί μερικά ζευγάρια συμμετέχουν σε αυτούς τους τύπους αλληλεπιδράσεων, ενώ άλλα ζευγάρια όχι.

Η έκφραση αρνητικών συναισθημάτων σε μια σχέση καθώς και η αποτελεσματική διαχείριση και αντιμετώπισή τους, συχνά καθορίζονται από το ύφος σύναψης δεσμού. Επιπλέον η ικανοποίηση που λαμβάνουν από την σχέση τα ζευγάρια συχνά προκύπτει από τις στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων και την αποτελεσματική προσαρμογή

(Khademi et al., 2019). Για παράδειγμα τα άτομα με ασφαλή δεσμό κατά την διάρκεια συζητήσεων με τον/τη σύντροφο τους για κάποιο θέμα το οποίο μπορεί να τους προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, τείνουν να μην αμφισβητούν την αξία της σχέσης τους (Wendolowska et al., 2021). Επιπλέον, όταν υπάρχει συναισθηματική ανάγκη, γίνονται περισσότερο υποστηρικτικοί προς τον/την σύντροφο. Τα άτομα με αγχώδες ύφος δεσμού, σε έντονες συζητήσεις με τους συντρόφους τους υπέρ-δραστηριοποιούνται, με αποτέλεσμα να βιώνουν σε μεγάλο βαθμό τα δικά τους αρνητικά συναισθήματα και να δυσκολεύονται να προσφέρουν υποστήριξη στον/στην σύντροφο τους (Creasey, 2002, Creasey & Ladd, 2004). Τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού, σε συγκρουσιακές καταστάσεις εκδηλώνουν στρατηγικές απενεργοποίησης και είναι λιγότερο υποστηρικτικοί προς τον/την σύντροφο τους. Τα άτομα αυτά συγκριτικά με εκείνα που έχουν ασφαλή δεσμό, αρνούνται να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματα τους και συχνά καταπιέζουν την έκφρασή τους, ενώ έχουν την τάση να απομακρύνονται από τις περιστάσεις εκείνες τις οποίες βιώνουν ως απειλητικές για αυτούς (Shaver & Mikulincer, 2007).

Μελέτες που εστιάζουν στις συναισθηματικές ικανότητες των ατόμων, έχουν βρει ότι τα άτομα με υψηλό βαθμό αποφυγής δίνουν λιγότερη προσοχή στο συναίσθημα από τα άτομα με υψηλό βαθμό άγχους, καθώς και από τα άτομα με ασφαλή δεσμό (Fraley et al., 2000). Όσον αφορά την αποκωδικοποίηση των συναισθημάτων των συντρόφων, έχει διαπιστωθεί ότι ο αποφευκτικός και ο αγχώδης τύπος δεσμού είναι λιγότερο ακριβείς στην αναγνώριση των συναισθημάτων, συγκριτικά με τον ασφαλή τύπο δεσμού (Kafetsios, 2019). Συνολικά, η βιβλιογραφία τεκμηριώνει ότι το ύφος σύναψης δεσμού οδηγεί σε στρεβλώσεις στην αντίληψη των συναισθημάτων, με τις μεγαλύτερες δυσκολίες κατανόησης και έκφρασης του συναισθήματος να παρατηρούνται πρωτίστως στο ύφος σύναψης δεσμού υψηλής αποφυγής, και δευτερευόντως στο αγχώδες ύφος.

2.5 Αλεξιθυμία και Στενές Σχέσεις

Η αλεξιθυμία θεωρείται ένα πολύπλευρο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, το οποίο έχει ιδιαίτερη σημασία για την σύναψη και την διατήρηση υποστηρικτών στενών σχέσεων (Taylor & Bagby, 2004, Besharat et al., 2014). Έχει υποστηριχθεί ότι η αλεξιθυμία επιφέρει προκλήσεις στις σχέσεις συντροφικών ζευγαριών, κυρίως λόγω της αδυναμίας συναισθηματικής έκφρασης και κατανόησης (Cordova et al., 2005). Επομένως, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα και την ικανοποίηση από τις σχέσεις, καθώς τα άτομα με αλεξιθυμία δυσκολεύονται να συνδεθούν συναισθηματικά και να ανταποκριθούν στις ανάγκες των συντρόφων τους.

Το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας έχει εστιάσει στην εξέταση της σχέσης μεταξύ της αλεξιθυμίας και των χαρακτηριστικών του ύφους σύναψης δεσμού, μέσω ενδοατομικής οπτικής. Πιο συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί ότι η αλεξιθυμία συνδέεται με αυξημένα επίπεδα στις διαστάσεις του άγχους και της αποφυγής, στο ύφος σύναψης δεσμού (Mallinckrodt & Wei, 2005). Οι Montebanocci, Codispoti, Baldaro και Rossi (2004), ανέδειξαν την θετική σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και βασικών χαρακτηριστικών που υποδηλώνουν ανασφάλεια στο ύφος δεσμού, όπως η αντίληψη ότι οι σχέσεις είναι δευτερεύουσας σημασίας, η αυξημένη ανάγκη επιβεβαίωσης από τους άλλους και η χαμηλή εμπιστοσύνη στους άλλους. Συνολικά, τα άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη δυσκολία στην δημιουργία και την διατήρηση στενών σχέσεων, δεν επενδύουν συναισθηματικά στην σχέση και δεν εμπιστεύονται εύκολα τους άλλους (Vanheule et al., 2007).

Ακόμα και όταν τα άτομα με υψηλό βαθμό αλεξιθυμίας συνάπτουν στενές σχέσεις, παρουσιάζουν συμπεριφορές αποξένωσης. Οι Hesse και Floyd (2008), σε δείγμα προπτυχιακών φοιτητών, βρήκαν ότι το επίπεδο αλεξιθυμίας σχετίζεται αρνητικά με τις εκφράσεις στοργής και αγάπης στις στενές σχέσεις, ενώ η μελέτη του Kakunen (2014) ανέφερε ότι η συζυγική ικανοποίηση συσχετίστηκε αρνητικά με την αλεξιθυμία. Τέλος, σε έρευνα του Humphreys και των συνεργατών του (2009) παρατηρήθηκε ότι η αλεξιθυμία είχε αρνητική συσχέτιση με την σχεσιακή και την ερωτική ικανοποίηση. Επιπλέον μελέτες με δυαδική προσέγγιση, έχουν διερευνήσει πιθανούς τρόπους με τους οποίους η αλεξιθυμία συνδέεται με δυσκολίες προσαρμογής στις στενές σχέσεις (Eid & Boucher, 2012; Perusse et al., 2013). Οι πρώτες διατυπώσεις αυτών των άμεσων συσχετισμών μεταξύ της αλεξιθυμίας

και της σχεσιακής ικανοποίησης είναι σημαντική εξέλιξη, υπάρχουν όμως ακόμα ερωτήματα σχετικά με τις συμπεριφορές που μεσολαβούν και τις δυναμικές που αναπτύσσονται μεταξύ των συντρόφων. Η διεξαγωγή μελετών με δυαδική προσέγγιση, θα βοηθούσε στην περαιτέρω κατανόηση της δυσλειτουργικής προσαρμογής στις συντροφικές σχέσεις.

Η ικανότητα επικοινωνίας των συναισθημάτων επηρεάζει άμεσα την ικανοποίηση και τη σταθερότητα της σχέσης. Η αλεξιθυμία δυσκολεύει τα άτομα να κατανοήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, γεγονός που ενδεχομένως να περιορίζει τη συναισθηματική επικοινωνία με τον σύντροφό τους. Επομένως, οι στενές σχέσεις συχνά χαρακτηρίζονται από χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής εγγύτητας. Όταν οι σύντροφοι αλληλοεπιδρούν με τρόπους που ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα και μειώνουν τις εντάσεις, είναι πιο πιθανό να χτίσουν μια σχέση εμπιστοσύνης και αλληλοκατανόησης. Αντίθετα, οι αρνητικές συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις, όπως η κριτική ή η αδιαφορία, μπορούν να οδηγήσουν σε σύγκρουση και απόσταση. Η ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού και η λειτουργική ρύθμιση των συναισθημάτων θεωρούνται κεντρικής σημασίας για την επίτευξη υποστηρικτικών στενών σχέσεων, που αντέχουν στο χρόνο. Συνεπώς, στο πλαίσιο των σχέσεων ζευγαριών, η κατανόηση του τρόπου αλληλεπίδρασης μεταξύ της αλεξιθυμίας και του ύφους σύναψης δεσμού, μπορεί να δώσει χρήσιμες πληροφορίες για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια καθώς και για την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους.

3. Αλεξιθυμία, Ύφος Σύναψης Δεσμού και Αίσθημα Μοναξιάς σε Νέους Ενήλικες

3.1 Εισαγωγή

Το ύφος σύναψης δεσμού ενηλίκων έχει αναδειχθεί ως ένας κομβικός παράγοντας καθορισμού της συμπεριφοράς στις διαπροσωπικές σχέσεις και μπορεί να ερμηνεύσει τις συναισθηματικές ελλείψεις που αποτυπώνονται στο αίσθημα μοναξιάς. Λόγω δυσκολιών στην συναισθηματική ρύθμιση, τα άτομα με ανασφαλή δεσμό συχνά εμφανίζουν αυξημένο βαθμό αλεξιθυμίας, η οποία με την σειρά της, μπορεί να εντείνει το αίσθημα μοναξιάς τους, μέσω των δυσκολιών κατανόησης και περιγραφής των συναισθημάτων τους. Στην παρούσα έρευνα θα διερευνηθεί ο διαμεσολαβητικός ρόλος της αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και του αισθήματος μοναξιάς. Ταυτόχρονα, θα εξεταστεί ο βαθμός κατά τον οποίο οι νέοι ενήλικες με ανασφαλή δεσμό μπορούν να αναπτύξουν ανθεκτικές συμπεριφορές και να αναζητήσουν αποτελεσματικά κοινωνική στήριξη, περιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο τις συναισθηματικές δυσκολίες και τη μοναξιά που βιώνουν.

Μοναξιά και Ύφος Σύναψης Δεσμού

Το ύφος σύναψης δεσμού διαμορφώνεται ως απόκριση σε πραγματικές εμπειρίες με τα πρόσωπα κύριας φροντίδας και αντανακλούν νοητικές αναπαραστάσεις (Ενεργά Μοντέλα Δεσμού) για τον εαυτό τους, τους άλλους καθώς και τη μεταξύ τους σχέση, προβλέποντας τη συμπεριφορά μέσα στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις (Shaver, 2000). Πιο συγκεκριμένα, οι Hazan & Shaver (1987) υποστήριξαν ότι αυτά τα ενεργά μοντέλα δεσμού που διαμορφώνονται κατά την βρεφική ηλικία, τείνουν να εκφράζονται μεταγενέστερα στις διαπροσωπικές σχέσεις των ενηλίκων.

Τα άτομα που έχουν εγκαθιδρύσει ενεργά μοντέλα δεσμού βασισμένα στο άγχος και την αποφυγή, δυσκολεύονται να αναπτύξουν ικανότητες σύναψης σταθερών και υγιών σχέσεων. Η μοναξιά ως έκφανση του ύφους σύναψης δεσμού αναδείχθηκε αρχικά, σε έρευνες του Weiss (1987), ο οποίος αναφέρθηκε στην μοναξιά κατά την ενηλικίωση ως την συναισθηματική, γνωστική και υποκειμενική αντανάκλαση της ανασφαλούς προσκόλλησης. Δηλαδή, η ανάγκη για εγγύτητα και εγκαθίδρυση σχέσεων ασφάλειας οδηγεί τον ενήλικα να αναζητά τρόπους ώστε να δημιουργήσει ισχυρούς δεσμούς με άλλα πρόσωπα. Αν οι δεσμοί

αυτοί δεν είναι ασφαλείς, δημιουργείται αυξημένο αίσθημα μοναξιάς. Σύμφωνα με τη θεωρία του Weiss (1985) το άτομο βιώνει τη μοναξιά όταν αδυνατεί να εκπληρώσει τις βασικές κοινωνικές του ανάγκες. Η δυσπραγία αυτή μπορεί να αφορά στην ανάγκη για κοινωνική ενσωμάτωση ή στην ανάγκη για σύναψη στενών ή ρομαντικών σχέσεων. Συμπερασματικά, ο Weiss (1973) διέκρινε δύο είδη μοναξιάς, τη συναισθηματική ή μοναξιά της συναισθηματικής απομόνωσης και την κοινωνική μοναξιά. Οι δύο αυτές έννοιες αλληλοεπιδρούν συμπληρωματικά. Η πρώτη απορρέει από την απουσία ενός στενού συναισθηματικού δεσμού, ενώ η δεύτερη είναι απότοκο της έλλειψης ενός δικτύου κοινωνικών σχέσεων, στο οποίο ανήκει το άτομο. Στο σύνολό της, αφορά τον συναισθηματικό πόνο που επιφέρει η κοινωνική απομόνωση (Weiss, 1985).

Η μοναξιά συναντάται συχνά σε άτομα με υψηλό άγχος στο ύψος δεσμού και φόβο εγκατάλειψης, δηλαδή σε άτομα με αρνητικό μοντέλο του εαυτού. Το βίωμα της μοναξιάς ποικίλλει ανάλογα με το ύψος δεσμού, με τα άτομα ανασφαλή δεσμού να είναι πιο πιθανό να βιώνουν μοναξιά. Οι Hazan και Shaver (1987) διαπίστωσαν ότι τα άτομα με ασφαλή δεσμό βίωναν τα χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς, ενώ τα άτομα με αγχώδη τύπο τα υψηλότερα. Επίσης, ο Russell και οι συνεργάτες του (1984) βρήκαν ότι το ύψος σύναψης δεσμού αποτελεί έναν ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα της συναισθηματικής μοναξιάς. Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι ατομικές διαφορές στο αίσθημα ντροπής καθώς και στην έλλειψη αυτοπεποίθησης τείνουν σχετίζονται θετικά με το αίσθημα μοναξιάς καθώς αυξάνουν το κοινωνικό άγχος και υποσκάπτουν την θετική αλληλεπίδραση του ατόμου με τους άλλους (Blatt & Levy, 2003).

Το ύψος σύναψης δεσμού είναι καθοριστικό για τις διαπροσωπικές σχέσεις και την κοινωνική προσαρμογή του ατόμου ως ενήλικα. Οι μοναχικοί άνθρωποι αντιλαμβάνονται τους άλλους ως λιγότερο έμπιστους (Ernst & Cacioppo, 1999), λιγότερο υποστηρικτικούς, λιγότερο ελκυστικούς και μη κοινωνικά επιθυμητούς (Jones et al., 1985). Οι μοναχικοί άνθρωποι είναι επίσης περισσότερο κυνικοί, λιγότερο αποδεκτοί από τους άλλους και είναι πιθανότερο να αναμένουν αρνητική αλληλεπίδραση με τους γύρω τους (Horwood et al., 2013). Αυτό τους αποτρέπει από το να χτίζουν σταθερές στενές σχέσεις, αμοιβαίας εμπιστοσύνης.

Στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τη σχέση του ύψους σύναψης δεσμού και της μοναξιάς, αρκετές έρευνες συσχετίζουν τις δύο αυτές έννοιες. Εμπειρική μελέτη σε δείγμα 299 προπτυχιακών φοιτητών διαπίστωσε ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα άγχους στον δεσμό είχαν διαμορφώσει ένα αρνητικό μοντέλο εαυτού και ήταν πιθανότερο να

καταπιέζουν ή να μην γνωρίζουν τις βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες, μιας και είχαν μάθει ότι οι ανάγκες αυτές τους κάνουν λιγότερο ελκυστικούς (Wei et al., 2005). Από την άλλη, τα άτομα με υψηλά επίπεδα στη διάσταση της αποφυγής ήταν πιθανότερο να έχουν διαμορφώσει ένα αρνητικό μοντέλο για τους άλλους, με την έννοια ότι οι άλλοι δεν είναι διατεθειμένοι να εκπληρώσουν τις ανάγκες αυτές. Για αυτό, είναι πιθανότερο να βασίζονται στον εαυτό τους για εκπλήρωση των ψυχολογικών τους αναγκών προκειμένου να καταφέρουν να διαχειριστούν τις δυσκολίες τους.

Διαχρονική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα φοιτητών, ανέφερε ότι το αποφευκτικό και το αγχώδες-αμφιθυμικό ύφος δεσμού προέβλεπαν θετικά τη συναισθηματική διάσταση της μοναξιάς (Pakdaman et al., 2016). Τα αποτελέσματα της προαναφερθείσας μελέτης, σε συμφωνία με την Θεωρία του Δεσμού, ανέδειξαν ότι τα άτομα με αμφιθυμικό τύπο δεσμού παρουσιάζουν έλλειμμα αυτοπεποίθησης και θεωρούν ότι οι άλλοι δεν τους καταλαβαίνουν. Η αναγνώριση και η έκφραση των συναισθημάτων επιτρέπουν στα άτομα να δημιουργούν υποστηρικτικές και στενές διαπροσωπικές σχέσεις και λειτουργούν προστατευτικά απέναντι στη μοναξιά.

Αλεξιθυμία και Μοναξιά

Μια εναλλακτική ερμηνεία της σχέσης μεταξύ ύφους σύναψης δεσμού και μοναξιάς είναι ότι το επίπεδο των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μειώνεται λόγω της ανασφάλειας στο ύφος δεσμού, αντικατοπτρίζοντας ένα υποκειμενικό αίσθημα απομόνωσης. Στο πλαίσιο αυτό, τα αποτελέσματα προηγούμενων μελετών υποδηλώνουν ότι η σχέση μεταξύ ανασφάλειας στο ύφος δεσμού και μοναξιάς μπορεί να ερμηνευθεί από χαμηλές κοινωνικές δεξιότητες (Di Tomasso et al., 2003) και από την τάση των ατόμων με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού να εστιάζουν λιγότερο στα θετικά συναισθήματα των άλλων (Borawski et al., 2022) (αν και το τελευταίο έχει εντοπιστεί μόνο σε συμμετέχοντες με ύφος δεσμού υψηλής αποφυγής). Μια αντίστοιχη μελέτη, (Mark et al., 2018), έχει προτείνει ότι διαμεσολαβητική επίδραση έχουν συναισθηματικές ικανότητες, οι οποίες περιέχονται στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Δεδομένου ότι το αίσθημα μοναξιάς είναι μια δυσάρεστη κατάσταση που καθορίζεται από τη έλλειψη ουσιαστικών στενών σχέσεων, η αλεξιθυμία μπορεί να αυξήσει την μοναξιά περιορίζοντας το κοινωνικό δίκτυο και την συναισθηματική επικοινωνία. Η αρνητική ποιότητα ζωής που χαρακτηρίζει τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία μπορεί να

εξηγείται από το γεγονός ότι τείνουν να έχουν πολύ φτωχά δίκτυα κοινωνικής στήριξης. Σε πολλές περιστάσεις, η αλεξιθυμία συνοδεύεται από δυσκολίες σύναψης σταθερών και μακροχρόνιων σχέσεων. Για παράδειγμα, έρευνα των Mallinckrodt και Wei (2005), σε δείγμα προπτυχιακών φοιτητών, βρήκε ότι η συναισθηματική επίγνωση, όπως υποδεικνύεται από τα χαμηλότερα επίπεδα αλεξιθυμίας, έχει αρνητική σχέση με το άγχος αλλά και με την αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού, ενώ βρέθηκε θετική σχέση με την κοινωνική προσαρμογή και την κοινωνική υποστήριξη.

Σε μελέτη για την σχέση του ύφους δεσμού ενηλίκων με την αλεξιθυμία, οι Montebanocci, Codispoti, Baldaro και Rossi (2004) βρήκαν ότι η αλεξιθυμία συνδέεται με τη δυσφορία με την εγγύτητα, την ανάγκη για αποδοχή από τους άλλους, ενώ τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία παρουσιάζουν χαμηλή συναισθηματική αυτό-αποκάλυψη. Η αλεξιθυμία βρέθηκε επίσης να σχετίζεται αρνητικά με την εμπιστοσύνη στον εαυτό και στους άλλους, καθώς και με ένα σύνολο δεικτών που συνδέονται με τον ανασφαλή δεσμό. Αντίστοιχα, οι Troisi, D'Argenio, Peracchio και Petti (2001) βρήκαν επίσης την αλεξιθυμία να σχετίζεται με την ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού, σε δείγμα νέων ενηλίκων.

Σχετικά πρόσφατα, ορισμένες εμπειρικές μελέτες έχουν αναδείξει τον αποστασιοποιημένο τρόπο επικοινωνίας των ατόμων με υψηλό βαθμό αλεξιθυμίας, και το γεγονός ότι οι διαπροσωπικές τους σχέσεις χαρακτηρίζονται από δυσφορία και αποφυγή (Vanheule et al., 2010; Besharat et al., 2014). Σε πολλές έρευνες έχει βρεθεί θετική σχέση της αλεξιθυμίας με μια ψυχρή διαπροσωπική συμπεριφορά (Spitzer et al., 2005; Weinryb et al., 1996, Vanheule et al., 2007). Επίσης, κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με αλεξιθυμία δεν είναι διεκδικητικά στις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Spitzer et al., 2005; Vanheule et al., 2010). Επιπλέον, μετά από έλεγχο για συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, ο Spitzer και οι συνεργάτες του (2005), βρήκαν ότι αλεξιθυμία συνδέεται με την κοινωνική αποφυγή και με ένα εκδικητικό διαπροσωπικό ύφος. Εκτός από τη σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και την ψυχρή διαπροσωπική λειτουργία, δεν είναι σαφές εάν υπάρχουν σημαντικές συσχετίσεις με άλλα σχεσιακά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η αλεξιθυμία σχετίζεται με τη δυσαρέσκεια στις στενές σχέσεις καθώς και με κοινωνική, οικογενειακή και ρομαντική μοναξιά. Έχει βρεθεί ότι το έλλειμμα εμπιστοσύνης εν μέρει διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και μοναξιάς (Humphreys et al., 2009; Qualter et al., 2009).

Ο Vanheule και οι συνεργάτες του (2010), βρήκαν ότι η αλεξιθυμία συνδέεται με τη «διαπροσωπική αδιαφορία»: τα άτομα που ανέφεραν υψηλό βαθμό αλεξιθυμίας δεν είχαν απαιτήσεις από τους άλλους, ούτε είχαν έντονη επιθυμία να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των άλλων. Σε μια σχετική μελέτη σε δείγμα προπτυχιακών φοιτητών, βρέθηκε ότι η αλεξιθυμία σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα αναφερόμενης στοργής και σύνδεσης με άλλους, με προβλήματα έκφρασης αναγκών, καθώς και με αυξημένες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σε κοινωνικές καταστάσεις (Vanheule et al., 2007). Η συγκεκριμένη έρευνα υποστηρίζει προηγούμενα ευρήματα των Weinryb et al. (1996), οι οποίοι παρατήρησαν θετική συσχέτιση μεταξύ της αλεξιθυμίας και της δυσφορίας με την συναισθηματική εγγύτητα, σε δείγμα προπτυχιακών φοιτητών. Οι Vanheule et al. (2007) έχουν προτείνει ότι τα άτομα με αλεξιθυμία έχουν έντονη ανάγκη για ανεξαρτησία που προέρχεται από την καχυποψία τους και την έλλειψη εμπιστοσύνης στους άλλους.

Ο Salminen και οι συνεργάτες του (2006), σε έρευνα πάνω σε δείγμα μεσηλικών ανδρών, παρατήρησαν ότι όσοι παρουσίαζαν υψηλή αλεξιθυμία δεν βρίσκονταν σε σχέση και ήταν κοινωνικά απομονωμένοι. Επίσης ο Kokkonen και οι συνεργάτες του (2001), σε δείγμα νεότερου ηλικιακά πληθυσμού, βρήκαν ότι οι άγαμοι άνδρες είχαν υψηλότερα επίπεδα αλεξιθυμίας από τους παντρεμένους, αλλά και από τους διαζευγμένους.

Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι τα άτομα με υψηλό επίπεδο αλεξιθυμίας τείνουν να έχουν προβλήματα στη σύνδεση και στην εγγύτητα με τις στενές τους επαφές, ενώ εμφανίζουν δυσκολίες στην ανάληψη των απαραίτητων πρωτοβουλιών για την διατήρηση των διαπροσωπικών τους σχέσεων. Τέλος, τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία παρουσιάζουν ιδιαίτερη δυσκολία στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που προκύπτουν σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις.

Η μοναξιά και το κοινωνικό άγχος είναι ιδιαίτερα κοινά σε άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας, ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που αντιπροσωπεύει ελλείμματα στη γνωστική επεξεργασία και ρύθμιση των συναισθημάτων (Luminet et al., 2021). Υπάρχουν πολλά ατομικά και περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά που συνδέονται με τη μοναξιά, συμπεριλαμβανομένων των επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross & Burgess, 2003). Σε πρόσφατες έρευνες, η μοναξιά έχει συσχετιστεί με την περιορισμένη συναισθηματική επίγνωση των ενηλίκων, υποδηλώνοντας ότι τα ελλείμματα στην ικανότητα να κατανόησης και αναγνώρισης των συναισθημάτων των ιδίων

και των άλλων, ενδεχομένως να υποσκάπτουν την επικοινωνία και την σύναψη ικανοποιητικών στενών σχέσεων.

Στον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης, η λιγότερο αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων σχετίζεται με τη μοναξιά σε μεγαλύτερους εφήβους και ενήλικες (Besharat & Shahidi, 2014; Mark et al., 2018). Η κατανόηση και κατάλληλη έκφραση των συναισθημάτων έχει αποδειχθεί επίσης ότι σχετίζεται αντίστροφα με τη μοναξιά (Horwood et al., 2013). Επιπλέον, η συναισθηματική γνώση του εαυτού και των άλλων (συναισθηματική επισήμανση, έκφραση και αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων) συσχετίζεται θετικά με την αξιολόγηση της ποιότητας της φιλίας (Brackett et al., 2004; Lopes et al., 2004) και με το μέγεθος και την ποιότητα των ομαδικών και των δυαδικών αλληλεπιδράσεων στα κοινωνικά δίκτυα (Hesse & Floyd, 2008).

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με αλεξιθυμία αντιμετωπίζουν προβλήματα στην οικοδόμηση και τη διατήρηση σχέσεων. Η αλεξιθυμία έχει συνδεθεί με αισθήματα μοναξιάς και λόγω της δυσκολίας εμπιστοσύνης στους άλλους (Qualter et al., 2009). Επιπλέον έχει βρεθεί ότι άτομα με υψηλή αλεξιθυμία δυσκολεύονται στην επικοινωνία των συναισθημάτων στοργής (Yelsma & Marrow, 2003). Με βάση τα αποτελέσματα μελέτης του Humphreys (2009), η αλεξιθυμία έχει αρνητική επίδραση στην ικανοποίηση από τη σχέση. Οι Frye-Cox και Hesse (2013) παρατήρησαν ότι η μοναξιά και η οικειότητα παίζουν διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση της αλεξιθυμίας με την συζυγική ικανοποίηση. Επιπλέον, οι Hesse και Floyd (2008) ανέφεραν ότι η αλεξιθυμία έχει αρνητική σχέση με βιώματα συναισθημάτων αγάπης και ευτυχίας, καθώς και με τις άμεσες μη λεκτικές αναφορές συναισθημάτων οικειότητας.

Υποστηρίζεται ότι η αλεξιθυμία συνοδεύεται από ψυχρή συναισθηματική επικοινωνία καθώς και συμπεριφορές αποφυγής κοινωνικών συναναστροφών (Vanheule et al., 2007). Για παράδειγμα η πειραματική έρευνα των Bernbaum και Irvin (1996) έθεσε προπτυχιακούς φοιτητές σε καταστάσεις που προκαλούν θυμό, με τα αποτελέσματα να φανερώνουν ότι τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία παρουσιάζουν μεγαλύτερη διαπροσωπική αποφυγή και μη λεκτικές αντιδράσεις θυμού. Επίσης σε αντίστοιχη έρευνα που χρησιμοποίησε πείραμα με λεκτικά παραδείγματα βρέθηκε ότι τα άτομα που ανέφεραν μεγαλύτερη δυσκολία περιγραφής συναισθημάτων (επιμέρους διάσταση της αλεξιθυμίας), ήταν ιδιαίτερα ευαίσθητα σε λέξεις και χαρακτηρισμούς αρνητικής σημασίας (Suslow, 1998). Επομένως, υποδεικνύεται ότι η συγκεκριμένη δυσκολία συνοδεύεται από αίσθημα ντροπής

και κοινωνικό άγχος, καθώς τα άτομα που είναι ευαίσθητα στις αρνητικές λέξεις μπορεί να είναι επίσης ευαίσθητα σε αρνητικά σχόλια και εκφράσεις στα πλαίσια κοινωνικών συναναστροφών.

Έρευνα των Bagby και Taylor (2004) σε δείγμα που συμπεριλάμβανε γενικό πληθυσμό και γυναίκες με νευρική ανορεξία, ανέφερε ότι τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία παρουσιάζουν μεγαλύτερη δυσκολία εμπιστοσύνης στις σχέσεις τους. Επίσης παρουσιάζουν ένα ψυχρό και υποτακτικό ύφος στο τρόπο που σχετίζονται με τους άλλους, ενώ δηλώνουν αρνητικοί σε νέες εμπειρίες. Τέλος, τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία συχνά παρουσιάζονται εσωστρεφείς και αγχώδεις (Bratis et., 2009). Συνολικά τα ευρήματα των ερευνών, υποδηλώνουν ότι τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία παρουσιάζουν διαπροσωπικά προβλήματα και χαμηλά επίπεδα ενσυναίσθησης (Koppelberg et al., 2023).

Αλεξιθυμία, Οικογενειακό Περιβάλλον και Κοινωνική Στήριξη

Το οικογενειακό περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αλεξιθυμίας και στην μοναξιά που βιώνουν οι νέοι. Ένας περιορισμός των προαναφερθέντων μελετών, είναι ότι δεν λαμβάνουν υπόψιν τις επιδράσεις του οικογενειακού περιβάλλοντος, που αποτυπώνονται μέσω των ενθουμούμενων γονικών πρακτικών. Μόνο δύο μελέτες συνεκτίμησαν τους προβληματικούς τρόπους ανατροφής και την οικογενειακή δυσλειτουργία των συμμετεχόντων, παράλληλα με τις διαπροσωπικές επιπτώσεις της αλεξιθυμίας (Lyvers et al., 2017; Pellerone et al., 2017). Έχει βρεθεί ότι η ενθουμούμενη γονική υπερπροστασία και απόρριψη σχετίζονται με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής μοναξιάς και διαπροσωπικά προβλήματα, ενώ αντίστοιχα έχουν συνδεθεί και με αυξημένα επίπεδα αλεξιθυμίας (Pellerone et al., 2017). Επομένως, είναι σημαντικό να εξετάσουμε ταυτόχρονα τους ενθουμούμενους τρόπους ανατροφής των νέων ενηλίκων ώστε να διασαφηνίσει τη σχέση της αλεξιθυμίας με την συναισθηματική μοναξιά.

Έχει βρεθεί ότι η αλεξιθυμία συνδέεται αρνητικά με την κοινωνική στήριξη με αποτέλεσμα τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία να λαμβάνουν ελλιπή κοινωνική στήριξη (Fukunishi, 1994). Ωστόσο, λόγω της έλλειψης διαχρονικών μελετών, η αιτιολογική σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και της αναζήτησης κοινωνικής στήριξης δεν είναι αρκετά σαφής. Ο Bratis (2009) διαπίστωσε ότι η αλεξιθυμία συνδέεται ισχυρά με την χαμηλή υποστήριξη από την οικογένεια. Επιπλέον σε μελέτη της Posse (2002) αναφέρθηκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ αλεξιθυμίας, κοινωνικού στρες και ψυχικής υγείας, ενώ παρατηρήθηκε ότι το

επίπεδο κοινωνικής στήριξης στα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία ήταν περίπου τρεις φορές μικρότερο σε σχέση με αυτά με χαμηλή αλεξιθυμία. Μια μελέτη που διεξήχθη σε μεγάλο πληθυσμιακό δείγμα εφήβων στη Φινλανδία, διαπίστωσε ότι η χαμηλή κοινωνική στήριξη συνδέεται με την αλεξιθυμία (Karukivi et al., 2011). Επιπλέον, η έλλειψη κοινωνικής στήριξης από τους φίλους είναι ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας αλεξιθυμίας, συγκριτικά με την στήριξη από την οικογένεια και τα άτομα κύριας φροντίδας. Σε γενικές γραμμές, η σχέση μεταξύ κοινωνικής υποστήριξης και αλεξιθυμίας εντοπίζεται κυρίως στις διαστάσεις της αναγνώρισης και της περιγραφής των συναισθημάτων.

Για παράδειγμα, τα άτομα που διακατέχονται από θυμό και δυσκολία εμπιστοσύνης στους άλλους παρουσιάζουν δυσκολία να βιώσουν συναισθηματική εγγύτητα, είναι λιγότερο πιθανό να απευθυνθούν στους άλλους για υποστήριξη και επικοινωνία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να έχουν μικρότερο δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης.

Ύφος Σύναψης Δεσμού, Στρατηγικές Αντιμετώπισης του Άγχους και Ψυχική Ανθεκτικότητα

Ο δεσμός που δημιουργείται στην πρώιμη ηλικία και μετεξελισσεται στην ενήλικη ζωή φαίνεται να επηρεάζει τις αντιδράσεις των ατόμων σε καταστάσεις άγχους. Ειδικότερα, έχει παρατηρηθεί σύνδεση του ύφους σύναψης δεσμού με την ψυχική ανθεκτικότητα (Terzi, 2013). Η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού οικογενειακού περιβάλλοντος στην παιδική ηλικία διαμορφώνει την ικανότητα των ατόμων αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες (Jenkins, 2016). Ωστόσο, ο κάθε τύπος δεσμού αντιδρά διαφορετικά στο σχεσιακό άγχος αναπτύσσοντας διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Χαρακτηριστική είναι η έρευνα των Naderi, Akbari και Abbasi-Asl (2016), όπου διαπιστώθηκαν ανθεκτικές συμπεριφορές στον ασφαλή τύπο δεσμού, και χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα στον αμφιθυμικό τύπο δεσμού. Επομένως η ύπαρξη ασφαλούς βάσης στην οικογένεια λειτουργεί ως υποστηρικτικός παράγοντας που βοηθάει το άτομο να αντιμετωπίσει στρεσογόνα γεγονότα με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο, βελτιώνοντας την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής του.

Συγκεκριμένα σε έρευνα του Terzi (2013), διαπιστώθηκε ότι ο ασφαλής τύπος δεσμού αποτελεί τη βάση για τη μείωση των επιπτώσεων του στρες, καθώς βελτιώνει την αυτοπεποίθηση με σκοπό την αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων που δημιουργεί το στρες. Ακόμα και όταν το επίπεδο του ασφαλούς δεσμού είναι χαμηλό, η υιοθέτηση στρατηγικών αποδοχής ή γνωστικής αναδιάρθρωσης, αυξάνει την ψυχική ανθεκτικότητα. Ο

ανασφαλής τύπος δεσμού υιοθετεί αναποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες, όπως την άρνηση και την αντιδραστικότητα, με αποτέλεσμα την βίωση αρνητικών συναισθημάτων και άγχους (Terzi, 2013). Εκτός από την επιλογή αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους, οι Bender και Ingram (2018) βρήκαν ότι ο δεσμός ενισχύει την ανθεκτικότητα μέσω της κοινωνικής υποστήριξης και της φροντίδας του εαυτού.

Παρατηρείται μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και των διαστάσεων άγχους και αποφυγής του ανασφαλούς ύφους δεσμού (Jenkins, 2016), όπου τα άτομα με αγχώδη τύπο δεσμού φαίνεται να είναι ευαίσθητα στην απόρριψη και να υπερτονίζουν την ανάγκη τους για συναισθηματική στήριξη, γεγονός που δυσχεραίνει την ανάπτυξη ανθεκτικών συμπεριφορών κατά του στρες. Από την άλλη, αν και είναι πιθανό ο απορριπτικός τύπος δεσμού να σχετίζεται θετικά με την ανθεκτικότητα, αφού ακολουθεί παρόμοιες στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες με τον ασφαλή τύπο δεσμού, τα εμπειρικά ευρήματα συχνά δείχνουν το αντίθετο. Για παράδειγμα, σε έρευνα των Temiz και Comert (2018) δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση ότι η υψηλή αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού συνδέεται με αυξημένα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας.

Η ανθεκτικότητα λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στις δυσμενείς συνέπειες των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού εξαιτίας της ικανότητας εντοπισμού μια έντονης συναισθηματικής δυσκολίας και την ικανότητα να αναδιοργάνωσης αποκτώντας μια αίσθηση αυτογνωσίας και αυτοεκτίμησης. Επομένως, το άτομο μπορεί να εντοπίσει και να διαχειριστεί τη δυσφορία που προέρχεται από την ανασφάλεια στο ύφος δεσμού (Weise, 2019). Τα άτομα που έχουν χαμηλή αυτογνωσία και αυτοεκτίμηση αδυνατούν να συνειδητοποιήσουν τις επιπτώσεις των ανασφαλειών τους, σε αντίθεση με τα άτομα αντίθετα, με υψηλή συναισθηματική αυτογνωσία.

Εκτός από το ύφος σύναψης δεσμού, είναι σημαντικό να εξεταστεί και ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας στο αυξημένο αίσθημα μοναξιάς των νέων ενηλίκων. Μέχρι σήμερα υπάρχει περιορισμένος αριθμός ερευνών που εξετάζουν τις διαφοροποιήσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας ανάμεσα στα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού. Επομένως, είναι πιθανό ότι η προσαρμοστικές συναισθηματικές συμπεριφορές και χαρακτηριστικά, όπως, η αναζήτηση κοινωνική υποστήριξης η ενδοσκόπηση του εαυτού κα η θετική προσαρμογή στις δυσκολίες, να περιορίζουν το αίσθημα μοναξιάς των ατόμων, δεδομένων των ανασφαλειών που υπάρχουν στις στενές τους σχέσεις.

Ρύθμιση Συναισθημάτων και Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η ικανότητα επιτυχούς προσαρμογής και αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων και γεγονότων, που συχνά αναφέρεται ως ψυχική ανθεκτικότητα, απαιτεί κοινωνικούς και διαπροσωπικούς πόρους καθώς και την ικανότητα αποτελεσματικής αυτορρύθμισης των συναισθημάτων. Όταν τέτοιοι πόροι και ικανότητες είναι ελλιπείς, η ανταπόκριση στο στρες είναι πιθανό να είναι δυσλειτουργική. Η ελλιπής συναισθηματική αυτορρύθμιση είναι χαρακτηριστικό των ατόμων με υψηλή αλεξιθυμία, και τα άτομα αυτά, συχνά βιώνουν κοινωνικές και διαπροσωπικές δυσκολίες. Ως εκ τούτου, τα άτομα με αλεξιθυμία μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο κοινωνικό άγχος και στις προκλήσεις που προέρχονται από τις συναναστροφές τους. Άτομα με χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα χαρακτηρίζονται από περιορισμένη συναισθηματική αυτορρύθμιση, ανεπαρκή χρήση κοινωνικών δεξιοτήτων και δυσκολία δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων.

Η ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων (Tugade & Fredrickson, 2004), θεωρείται ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που αναφέρεται στην ικανότητα μετριασμού των αρνητικών επιπτώσεων των στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της ανάπτυξης συμπεριφορών θετικής προσαρμογής (Masten, 2015). Επιπλέον, η ύπαρξη ενός πλαισίου ανθεκτικότητας προσφέρει ένα ισχυρό μέσο ενσωμάτωσης των στόχων της θετικής ψυχολογίας σε συνθήκες δυσκολιών, καθώς δίνει έμφαση σε θετικά αναπτυξιακά αποτελέσματα (Masten, 2019).

Η Θεωρία του Δεσμού θεωρεί την αναζήτηση υποστήριξης ως βασική στρατηγική όταν το άτομο αντιμετωπίζει σχεσιακές προκλήσεις που του προκαλούν άγχος (Mikulincer & Shaver, 2012). Ο φόβος της απόρριψης δυσκολεύει την αναζήτηση κοινωνικής στήριξης. Σε στρεσογόνες καταστάσεις, τα άτομα με άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού βασίζονται σε στρατηγικές υπερ-ενεργοποίησης, που περιλαμβάνουν συναισθηματικές και υπερευαίσθητες αντιδράσεις αναζήτησης εγγύτητας. Αντίθετα, τα άτομα με αποφυγή στο δεσμό βασίζονται ιδιαίτερα σε στρατηγικές απενεργοποίησης, που περιλαμβάνουν μείωση της ρύθμισης των συναισθημάτων για τη διατήρηση της απόστασης από τους άλλους. Κατά συνέπεια τα άτομα με άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού, όταν αμφισβητείται η αυτοαξία τους χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους με επίκεντρο το συναίσθημα, κατευθύνοντας την προσοχή προς τη δική τους αγωνία (Mikulincer & Shaver, 2012).

Για τα άτομα με υψηλή αποφυγή στον δεσμό, τα ευρήματα είναι λιγότερο καθαρά. Οι περισσότερες μελέτες βρήκαν ότι εκτιμούν τα στρεσογόνα γεγονότα ως απειλητικά, αλλά επίσης αξιολογούν τον εαυτό τους ως ικανούς να αντιμετωπίσουν τους αγχογόνους παράγοντες και κατά προτίμηση χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης αποστασιοποίησης, όπως η άρνηση του στρες (Mikulincer & Shaver, 2019). Έρευνες έχουν γίνει στο πως σχετίζεται το ύψος σύναψης δεσμού με την έκφραση των συναισθημάτων και αντίστοιχα με την καταστολή τους. Οι τάσεις αναζήτησης υποστήριξης, όπως το κλάμα, έχουν βρεθεί να είναι πολύ συχνά σε άτομα με αγχώδες ύψος σύναψης δεσμού και σπάνια σε άτομα με αποφευκτικό τύπο (Laan, Van Assen, & Vingerhoets, 2012).

Η ικανότητα αντιμετώπισης των δυσκολιών και των στρεσογόνων καταστάσεων, που συχνά αναφέρονται ως ανθεκτικότητα, απαιτεί κοινωνικούς και διαπροσωπικούς πόρους καθώς και την ικανότητα αποτελεσματικής αυτορρύθμισης των συναισθημάτων. Όταν τέτοιοι πόροι και ικανότητες είναι ελλιπείς, οι ανταποκρίσεις των ατόμων σε προβληματικές καταστάσεις και αλλαγές στη ζωή τους είναι πιθανό να μην είναι προσαρμοστικές. Τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία, χαρακτηρίζονται από δυσλειτουργική ρύθμιση των συναισθημάτων με αποτέλεσμα συχνά να αναφέρουν διαπροσωπικά προβλήματα. Ως εκ τούτου, τα άτομα με αλεξιθυμία μπορεί να είναι ευάλωτα στο άγχος και να βιώνουν συχνά απογοήτευση από τις στενές σχέσεις. Η αλεξιθυμία βρέθηκε να σχετίζεται αρνητικά με την ψυχική ανθεκτικότητα σε άτομα με ιστορικό κατάθλιψης (Lumley et al., 1996). Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι καθοριστική για την αντιμετώπιση συναισθηματικών δυσκολιών και συμβάλει στην συναισθηματική επίγνωση και στην ικανότητα εμπιστοσύνης στους άλλους (Pakdaman et al., 2016).

Τα άτομα με ασφαλές ύψος σύναψης δεσμού αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων και υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας. Κατά συνέπεια λόγω της καλύτερης κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων τους, αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά και με θετικό τρόπο τα προβλήματα και τις προκλήσεις (Besharat et al., 2014). Αντίθετα, άτομα με υψηλή αποφυγή φαίνεται να εμπλέκονται συχνά σε συμπεριφορές αποστασιοποίησης και τείνουν να χρησιμοποιούν στρατηγικές απενεργοποίησης, που περιλαμβάνουν την άρνηση του φόβου και την αποφυγή της εγγύτητας και της οικειότητας (Marganska et al., 2013). Επιπλέον, δεν αναζητούν ενεργά κοινωνική στήριξη, δεν αναπτύσσουν ανθεκτικές συμπεριφορές (Naderi et al., 2016) και αντιμετωπίζουν αναποτελεσματικά το άγχος στις στενές σχέσεις (Besharat, 2010). Τα άτομα

με άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού τείνουν να χρησιμοποιούν στρατηγικές υπερ-ενεργοποίησης, που χαρακτηρίζονται από μια προσπάθεια αναζήτησης εγγύτητας για να αποσπάσει υποστήριξη, φροντίδα και προσοχή, μαζί με συμπεριφορές εμπλοκής και ελέγχου (Marganska et al., 2013).

Η ψυχική ανθεκτικότητα αντικατοπτρίζει την ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίζει και να ανακάμπτει αποτελεσματικά από τις ψυχικές δυσκολίες (Masten, 2019). Ωστόσο, τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία χρησιμοποιούν αποφευκτικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους και των συναισθημάτων, ενώ συχνά χαρακτηρίζονται από αρνητικές σκέψεις, λαμβάνοντας χαμηλότερη κοινωνική υποστήριξη (Rutter, 2012). Για παράδειγμα, σε άτομα με αλεξιθυμία η στρατηγική αντιμετώπισης του άγχους εστιασμένη στο συναίσθημα είναι πιο έκδηλη, καθώς αποσκοπούν στη ρύθμιση της συναισθηματικής εμπειρίας των στρεσογόνων γεγονότων, σε αντίθεση με προσαρμοστικές στρατηγικές που εστιάζουν στην επίλυση του προβλήματος (Di Tella et al., 2018). Στην πραγματικότητα, οι θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης είναι σε κάποιο βαθμό συνεπείς με την ανθεκτικότητα, και οι δύο είναι θετικές προσπάθειες όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν δυσάρεστες καταστάσεις. Για παράδειγμα, τα άτομα με αλεξιθυμία μπορεί να δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν στρεσογόνα γεγονότα καθώς παρουσιάζουν δυσλειτουργικές στρατηγικές. Επιπλέον, είναι πιθανό να αισθάνονται λιγότερη συναισθηματική υποστήριξη από οικογένειες ή φίλους. Επομένως, λόγω της ανεπαρκούς κοινωνικής στήριξης, αναμένεται να βιώνουν εντονότερα αισθήματα μοναξιάς.

Παρούσα Έρευνα

Όπως προκύπτει από τη θεωρία, οι διαστάσεις των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού (άγχος και αποφυγή) εμφανίζουν θετικές συσχετίσεις με την αλεξιθυμία, ενώ μπορούν να προβλέψουν το αίσθημα μοναξιάς. Επιπλέον, με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία, η αλεξιθυμία συνδέεται θετικά με το αίσθημα μοναξιάς. Η παρούσα έρευνα εστιάζει σε πληθυσμό νέων ενηλίκων ηλικίας 18-29 ετών, στην Ελλάδα. Σε αυτό το ηλικιακό φάσμα παρουσιάζονται συχνά μεταβατικές καταστάσεις ζωής, και οι στενές σχέσεις τείνουν να είναι πιο ασταθείς. Επίσης κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση παρατηρούνται υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς, συγκριτικά με τα άλλα ηλικιακά φάσματα, ενώ παρατηρείται μεγαλύτερη σχεσιακή κινητικότητα. Ως εκ τούτου, θέλουμε να ελέγξουμε τον βαθμό κατά τον οποίο η αλεξιθυμία μπορεί να ερμηνεύσει το αίσθημα μοναξιάς των νέων ενηλίκων που

χαρακτηρίζονται από ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού.

Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία αναμένουμε ότι η αλεξιθυμία θα έχει διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στον δεσμό και του αισθήματος μοναξιάς. Συγκεκριμένα υποθέτουμε ότι η ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού θα συνδέεται με αυξημένο βαθμό αλεξιθυμίας, ο οποίος με τη σειρά του, θα συμβάλει σε υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Στην έρευνα τέθηκαν ως μεταβλητές ελέγχου, οι γονικές πρακτικές, το φύλο και τη σχεσιακή κατάσταση των συμμετεχόντων, καθώς αυτές μπορεί να διαφοροποιούν το επίπεδο αλεξιθυμίας και μοναξιάς των συμμετεχόντων. Συνεπώς, αν επιβεβαιωθούν οι ερευνητικές υποθέσεις, η αλεξιθυμία θα συμβάλει κατά σημαντικό βαθμό στην επίδραση των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού στο επίπεδο μοναξιάς. Επιπλέον, θα μελετήσουμε τον βαθμό κατά τον οποίο, τα ανασφαλή άτομα μέσω αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους μπορούν να περιορίσουν το αίσθημα μοναξιάς, εξετάζοντας τον ρυθμιστικό ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Με βάση τα παραπάνω, οι ερευνητικές υποθέσεις μπορούν να διατυπωθούν ως εξής:

1^η Υπόθεση: Αναμένεται ότι οι διαστάσεις της ανασφάλειας στο ύφος σύναψης δεσμού και η αλεξιθυμία θα είναι προβλεπτικοί παράγοντες της μοναξιάς, μετά από έλεγχο για την επίδραση των γονικών πρακτικών, του φύλου και της σχεσιακής κατάστασης των συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, αναμένουμε ότι οι ανασφάλειες στο ύφος δεσμού και η αλεξιθυμία θα συνδέονται θετικά με το επίπεδο μοναξιάς.

2^η Υπόθεση: Αναμένεται ότι η αλεξιθυμία θα έχει διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ των δύο διαστάσεων ανασφάλειας στον δεσμό (άγχος και αποφυγή) και της μοναξιάς. Πιο συγκεκριμένα:

2α) Σε άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού η αλεξιθυμία θα έχει διαμεσολαβητική επίδραση και θα συμβάλει σημαντικά σε εντονότερα επίπεδα μοναξιάς.

2β) Σε άτομα με αποφευκτικό ύφος σύναψης δεσμού η αλεξιθυμία θα έχει διαμεσολαβητική επίδραση και θα συμβάλει σημαντικά σε εντονότερα επίπεδα μοναξιάς

Εκτός από την πιθανή διαμεσολαβητική επίδραση της αλεξιθυμίας, θα ελεγχθεί και η πιθανή ρυθμιστική επίδρασή της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχέση του ύφους σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας με την μοναξιά. Δηλαδή, θα εξεταστεί αν το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να μεταβάλλει τη ισχύ της σχέσης που υπάρχει ανάμεσα στις παραπάνω μεταβλητές.

3^η Υπόθεση: Αναμένεται ότι η ψυχική ανθεκτικότητα θα έχει ρυθμιστικό ρόλο στη σχέση μεταξύ των δύο διαστάσεων του ύφους σύναψης δεσμού, της αλεξιθυμίας και του αισθήματος μοναξιάς. Πιο συγκεκριμένα:

α) Η ανθεκτικότητα θα έχει ρυθμιστική επίδραση την σχέση μεταξύ άγχους δεσμού και μοναξιάς, και σε υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας η σχέση μεταξύ αγχώδους ύφους σύναψης δεσμού και μοναξιάς θα είναι ασθενέστερη.

β) Η ανθεκτικότητα θα έχει ρυθμιστική επίδραση στην σχέση μεταξύ αποφυγής δεσμού και μοναξιάς, και σε υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας η σχέση μεταξύ αποφυγής στο ύφος σύναψης δεσμού και μοναξιάς θα είναι ασθενέστερη.

γ) Η ανθεκτικότητα θα έχει ρυθμιστική επίδραση στην σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και μοναξιάς, και σε υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας η σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και μοναξιάς θα είναι ασθενέστερη.

3.2 Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Στη παρούσα έρευνα συμμετείχαν 519 νέοι ενήλικες από όλη την Ελλάδα, ηλικίας 18-29 ετών. Από αυτούς 143 (27,4%) ήταν άνδρες και 376 (72,6%) ήταν γυναίκες. Από τους συμμετέχοντες, οι 292 (62,7%) ήταν σε σταθερή συντροφική σχέση, ενώ οι 228 (37,3%) δεν ήταν σε σχέση. Το ηλικιακό εύρος του δείγματος κυμαινόταν από 18 μέχρι 29 έτη, με μέσο όρο τα 23.68 έτη (Τ.Α.= 4,5). Το δείγμα ήταν ευκαιριακό και η φόρμα δημογραφικών στοιχείων προσαρμόστηκε για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν στοιχεία αναφορικά με το φύλο και την ηλικία τους, την εκπαίδευσή τους και άλλες πληροφορίες.

Διαδικασία

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων στους συμμετέχοντες έγινε μέσω διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ακολουθήθηκε η δειγματοληψία της χιονοστιβάδας (snowball sampling), μια τεχνική μη πιθανοτικής δειγματοληψίας. Ο όρος «χιονοστιβάδα» αναφέρεται στη διαδικασία της συσσώρευσης, όπου κάθε υποκείμενο συστήνει άλλα υποκείμενα. Αρχικά, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις, σχετικά με τα δημογραφικά τους στοιχεία. Η συγκεκριμένη μελέτη περιλαμβάνει μια φόρμα ενημέρωσης, πέντε ψυχομετρικά εργαλεία καθώς και την φόρμα δημογραφικών. Η φόρμα ενημέρωσης και συγκατάθεσης ενημέρωνε τους συμμετέχοντες για το θέμα της έρευνας, τον εθελοντικό και ανώνυμο χαρακτήρα της συμμετοχής τους, την διασφάλιση του απορρήτου των δεδομένων και τα στοιχεία επικοινωνίας των υπεύθυνων της έρευνας. Ο ενδεικτικός χρόνος για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν 15-20 λεπτά. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων συγκεντρώθηκαν στην φόρμα συμπλήρωσης δεδομένων, google forms.

Η πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου περιλάμβανε ενημερωτικά στοιχεία ως προς τον σκοπό της έρευνας, το πλαίσιο διεξαγωγής της, τη δεοντολογία (ανωνυμία, εθελοντικός χαρακτήρας, δυνατότητα διακοπής της έρευνας), τον εκτιμώμενο χρόνο συμπλήρωσης, και τα στοιχεία επικοινωνίας του ερευνητή.

Παρακάτω παρατίθενται αναλυτικά, τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. με την αντίστοιχη σειρά:

Κοινωνικό-Δημογραφικά Στοιχεία

Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν πληροφορίες σχετικά με το φύλο, την ηλικία, την σχεσιακή κατάσταση, το επάγγελμα, τον τόπο κατοικίας, το εισόδημα, τη εκπαίδευση, καθώς και την οικογενειακή κατάσταση.

Κλίμακα Αναμνήσεων Γονικών Πρακτικών , E.M.B.U. - Short form (Arrindell et al., 1999)

Η αρχική μορφή του E.M.B.U. (Perris, Jacobsson, Lindstrom, von Knorring, & Perris, 1980) έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως για την αξιολόγηση των αναμνήσεων των ενηλίκων για την ανατροφή τους, από τους γονείς τους. Η σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου, s-EMBU, έχει σταθμιστεί στην Ελλάδα (Hatzichristou et al., 1999) και αποτελείται από 23 ερωτήσεις. Η υπερπροστασία περιλαμβάνει τον έλεγχο της συμπεριφοράς και την παρεμβατικότητα. Η απόρριψη χαρακτηρίζεται από μια στάση εχθρότητας, τιμωρητικότητας, υποτίμησης και απόδοσης ευθυνών προς το παιδί. Τέλος η συναισθηματική ζεστασιά αναφέρεται στη φροντίδα, την αγάπη χωρίς προϋποθέσεις και την επιβράβευση. Το ερωτηματολόγιο απευθύνεται σε ενήλικες, οι οποίοι καλούνται να απαντήσουν σε κάθε ερώτηση για τις αναμνήσεις που έχουν τόσο από τους γονείς τους. Οι απαντήσεις είναι τετραβάθμιες τύπου Likert (Ποτέ, Σπάνια, Συχνά, Πάντα). Σε έρευνα της Hatzichristou (1999), ο δείκτης αξιοπιστίας α Cronbach ήταν .76 για την Απόρριψη, .79 για τη Συναισθηματική ζεστασιά και .80 για την Υπερπροστασία. Άλλες έρευνες που χρησιμοποίησαν το ερωτηματολόγιο βρήκαν υψηλού δείκτης αξιοπιστίας και καλό έλεγχο αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων (Oldehinkel et al., 2006).

Αναθεωρημένη Κλίμακα Βιωμάτων στις Στενές Σχέσεις (Experiences in Close Relationships -revised, Fralley et al., 2002)

Στην έρευνά μας, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα βιωμάτων στις διαπροσωπικές σχέσεις (Tsagarakis, Kafetsios & Stalikas, 2007), η οποία αποτελεί την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου ECR-R των Fraley, Brennan και Waller (2002). Η κλίμακα αποσκοπεί στη μέτρηση του ύφους σύναψης δεσμού ενηλίκων με βάση το μοντέλο των δύο διαστάσεων (αποφυγής και άγχους/εμμονής). Το ECR-r είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς που αποτελείται από 36 προτάσεις, και περιλαμβάνει δύο υποκλίμακες των 18 προτάσεων η κάθε μία, οι οποίες μετρούν τις διαστάσεις του άγχους και της αποφυγής στο ύφος σύναψης

δεσμού. Οι 12 από τις συνολικές προτάσεις έχουν αντίστροφη κωδικοποίηση. Ένα παράδειγμα ερώτησης για την υποκλίμακα του άγχους είναι «Φοβάμαι ότι θα χάσω την αγάπη του/της συντρόφου μου. », ενώ για την υποκλίμακα της αποφυγής είναι η ερώτηση «Αισθάνομαι άβολα όταν ο/η ερωτικός μου θέλει να είναι συναισθηματικά πολύ κοντά μου ». Ο μέσος όρος σε κάθε υποκλίμακα δίνει τη βαθμολογία του ερωτώμενου στις δύο διαστάσεις του ενήλικου δεσμού. Οι συμμετέχοντες απαντούν αναφέροντας τον βαθμό συμφωνίας τους σε κάθε πρόταση με βάση μια επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= διαφωνώ απόλυτα, 7= συμφωνώ απόλυτα). Οι δύο υποκλίμακες έχουν υψηλή εσωτερική σταθερότητα με για την υποκλίμακα του άγχους ($\alpha = .91$) και για την υποκλίμακα της αποφυγής ($\alpha = .92$).

Κλίμακα Μοναξιάς - The UCLA Loneliness Scale

Η κλίμακα αναπτύχθηκε για την μέτρηση συναισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης. Τα ερωτήματα βασίζονται σε παλαιότερη έρευνα που μελέτησε πώς τα μοναχικά άτομα περιγράφουν τα συναισθήματά τους. Μετρά την προσωπική αντίληψη μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης. Αποτελείται από 20 ερωτήσεις (10 εκφρασμένες θετικά και 10 αρνητικά) που αντανakλούν το πόσο μοναχικά αισθάνονται τα άτομα περιγράφοντας την εμπειρία τους.

Πιο συγκεκριμένα, τρεις διαφορετικές μελέτες (Anderson & Malikiosi-Loisos ;1992· Καφέτσιος & Πετράτου 2005; Kafetsios & Sideridis; 2006) διαπίστωσαν ότι η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας στο ελληνικό δείγμα είναι ικανοποιητική (Cronbach α από .87 έως .89). Η κλίμακα αποτελείται από είκοσι ερωτήσεις. Οι δέκα από αυτές, διατυπώθηκαν σε αρνητική κατεύθυνση και οι άλλες δέκα σε θετική, με την παραγοντική ανάλυση να ορίζει τη μέτρησή τους ως μονοδιάστατη (Russell, 1996). Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων αξιολογήθηκαν με τη χρήση τετραβάθμιας κλίμακας τύπου Likert, όπου το ένα (1) αντιστοιχεί στο ποτέ και το τέσσερα (4) στο συχνά.

Η αναθεωρημένη έκδοση του UCLA (Russell, 1996), μεταφράστηκε στα ελληνικά λέξη προς λέξη από το πηγαίο κείμενο (back-translation) (Anderson; Malikiosi - Loizou, 1992). Οι Russell, Cutrona, Rose, and Yuko (1984) προσδιόρισαν ότι ο διαχωρισμός του Weiss (1974) μεταξύ κοινωνικής μοναξιάς (έλλειψης φίλων) και συναισθηματικής μοναξιάς (έλλειψης στενών σχέσεων/οικειότητας) μπορούσε να αποδοθεί από το ερωτηματολόγιο UCLA. Στην έρευνα του Καφέτσιου (2001) σε δείγμα 208 ατόμων η κλίμακα προσαρμόστηκε σε ελληνικό

πληθυσμό και ισοσταθμίστηκε ως προς το φύλο. Η διεθνής έρευνα έχει δείξει ότι τα σκορ στην κλίμακα μοναξιάς συσχετίζονται με την ψυχική υγεία (κατάθλιψη) και την σωματική (θνησιμότητα, κατάσταση του ανοσοποιητικού συστήματος κλπ.). Η εσωτερική συνοχή της κλίμακας βρέθηκε ικανοποιητική (Cronbach $\alpha = .78$).

Η Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson (The Connor-Davidson Resilience Scale -CD-RISC, Connor & Davidson, 2003)

Για την μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ανθεκτικότητας των Connor-Davidson, η οποία στοχεύει στην ποσοτική μέτρηση της ανθεκτικότητας στον γενικό πληθυσμό και την εκτίμηση της μεταβλητότητας της ανθεκτικότητας σε κλινικά δείγματα. Επιπλέον, η ανθεκτικότητα θεωρείται ως μία ικανότητα αντιμετώπισης του στρες μέσω της κοινωνικής υποστήριξης. Η κλίμακα αποτελείται από 25 δηλώσεις αυτό-αναφοράς των πέντε διαβαθμίσεων της κλίμακας Likert (0= καθόλου αληθές, 1=σπάνια αληθές, 2= κάποιες φορές αληθές, 3= συχνά αληθές, 4=σχεδόν πάντα αληθές), οι οποίες έχουν δομηθεί με βάση τη μελέτη προηγούμενων ερευνών και συγγενών με την ανθεκτικότητα εννοιολογικών κατασκευών και αντιστοιχούν στους ακόλουθους παράγοντες: α) Κοινωνική Υποστήριξη, β) Εμπιστοσύνη στο προσωπικό ένστικτο, μακροθυμία όσον αφορά την αρνητική διάθεση και ενδυναμωτική επίδραση του στρες, γ) Θετική αποδοχή της αλλαγής και ασφαλείς σχέσεις, δ) Έλεγχος, ε) Προσωπική Επάρκεια. Η βαθμολόγηση γίνεται με κριτήριο το πώς έχουν αισθανθεί οι ερωτώμενοι κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Το εύρος των αποτελεσμάτων κυμαίνεται από 0 μέχρι 100, με τις υψηλότερες τιμές να υποδεικνύουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα, καλή εσωτερική συνέπεια (Cronbach $\alpha = .89$), καθώς και ικανοποιητική αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων (συντελεστής ενδοσυσχέτισης $r = .87$) (Δημητριάδου & Σταλίκας, 2011).

Κλίμακα Αλεξιθυμίας-Toronto Alexithymia Scale – 20 (TAS-20)

Η Αλεξιθυμία μετρήθηκε με την κλίμακα αλεξιθυμίας του Τορόντο, TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale) των Bagby, Parker και Taylor, 1994. Πρόκειται για την πιο ευρέως διαδεδομένη κλίμακα μέτρησης της αλεξιθυμίας. Περιλαμβάνει τρεις υποκλίμακες οι οποίες μετρούν: τη δυσκολία στην ταυτοποίηση των συναισθημάτων, δηλαδή την ικανότητα κάποιου να εντοπίζει τα συναισθήματά του και να τα διακρίνει από τις σωματικές του

αισθήσεις (DIF), τη δυσκολία στην περιγραφή των συναισθημάτων σε άλλους (DDF), και την εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη (EOT), δηλαδή την τάση που έχει κάποιος να επικεντρώνεται σε εξωτερικά και όχι σε εσωτερικά γεγονότα και εμπειρίες. Η κλίμακα αποτελείται από 20 ερωτήσεις, εκ των οποίων οι 7 μετρούν τη δυσκολία στην ταυτοποίηση των συναισθημάτων, οι 5 μετρούν τη δυσκολία στην κατανόηση των συναισθημάτων και οι 8 μετρούν την εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη. Συνολικά, ο δείκτης αξιοπιστίας όλων των ερωτήσεων είναι υψηλός ($\alpha = .86$). Οι απαντήσεις είναι πενταβάθμιες και κυμαίνονται από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα». Πέντε ερωτήσεις είναι αρνητικές και η βαθμολογία υπολογίζεται αφού αντιστραφούν οι αρνητικές ερωτήσεις και αθροίζοντας τις ερωτήσεις που αντιστοιχούν στην κάθε υποκλίμακα.

3.3 Αποτελέσματα

Πριν από την εφαρμογή των στατιστικών αναλύσεων ελέγχθηκαν οι στατιστικές προϋποθέσεις των υποδειγμάτων καθώς και η απουσία ακραίων τιμών. Πραγματοποιήθηκαν στατιστικοί έλεγχοι, ιστογράμματα ενώ υπολογίστηκαν οι δείκτες για την λοξότητα και την κύρτωση με σκοπό να διαπιστωθεί αν τα δεδομένα ήταν κανονικά κατανομημένα.

Τα δεδομένα βρέθηκαν να μη αποκλίνουν σημαντικά από την κανονική κατανομή, με βάση τους δείκτες λοξότητας και κύρτωσης και τον στατιστικό έλεγχο Shapiro-Wilk. Οι δείκτες λοξότητας βρισκόταν εντός του αποδεκτού εύρους των ± 2 ενώ οι δείκτες κύρτωσης μεταξύ -7 και $+7$ (George & Mallery, 2019). Τα αποτελέσματα των στατιστικών ελέγχων Shapiro-Wilk δεν βρέθηκαν να είναι στατιστικά σημαντικά (Άγχος $W=.90$, $p=.68$, Αποφυγή $W=.76$, $p=.52$, Αλεξιθυμία $W=.70$, $p=.49$, Ανθεκτικότητα $W=.79$, $p=.55$, Μοναξιά $W=.70$, $p=.44$). Επομένως, μετέπειτα στην ανάλυση, εφαρμόστηκαν παραμετρικοί στατιστικοί έλεγχοι.

Εξετάστηκε η ύπαρξη διαφορών φύλου ανάμεσα στα επίπεδα των υπό εξέταση μεταβλητών της έρευνας και πιο συγκεκριμένα, της αποφυγής και του άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού, της αλεξιθυμίας και της μοναξιάς. Για τον έλεγχο της ισότητας των διακυμάνσεων μεταξύ των ανδρών και των γυναικών στις μεταβλητές της μελέτης χρησιμοποιήθηκε ο στατιστικός έλεγχος Levene.

Αρχικά, παρατηρήθηκε ότι τα δύο φύλα δεν διαφοροποιήθηκαν σημαντικά ως προς το συνολικό επίπεδο αλεξιθυμίας ($t(519) = -1.07$, $p=.284$), (βλέπε Πίνακα 1). Σχετικά με τις επιμέρους διαστάσεις της αλεξιθυμίας παρατηρήθηκε ότι οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα στην δυσκολία αναγνώρισης των συναισθημάτων (DIF) ($M=2.85$) ($t(519) = 2.29$, $p=.024$), σε σχέση με τις γυναίκες ($M=2.76$). Αντίθετα, οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα στην δυσκολία περιγραφής των συναισθημάτων (DDF) ($M=2.83$) ($t(519) = 2.71$, $p=.031$), συγκριτικά με τους άνδρες ($M=2.72$). Επίσης, πραγματοποιήθηκε έλεγχος για το αν υπάρχουν διαφορές στις μέσες τιμές των επιπέδων μοναξιάς, μεταξύ των ανδρών και των γυναικών, και παρατηρήθηκε ότι τα δύο φύλα δεν διαφοροποιήθηκαν σε στατιστικά σημαντικό ($t(519) = 0.34$, $p=.735$). Τέλος, οι διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στις μέσες τιμές του άγχους, καθώς της αποφυγής στο ύφος σύναψης δεσμού, δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($t(519) = -.30$, $p=.751$ και $t(519) = .85$, $p=.395$, αντίστοιχα).

Πίνακας 1. Περιγραφικά Στοιχεία

Μεταβλητές	α cronbach	M.O. (T.A.) Συμμετεχόντων	M.O. (T.A.) Ανδρών	M.O. (T.A.) Γυναικών	t-test διαφορών μεταξύ των φύλων
Άγχος Δεσμού	.92	2.90 (1.30)	2.88 (1.35)	2.92 (1.28)	-.30
Αποφυγή Δεσμού	.93	2.15 (.83)	2.20 (.84)	2.13 (.83)	.85
Αλεξιθυμία	.86	2.71 (.38)	2.69 (.39)	2.72 (.38)	-1.07
Ανθεκτικότητα	.89	3.72 (.57)	3.69 (.58)	3.74 (.56)	-.91
Μοναξιά	.87	2.45 (.91)	2.47 (.91)	2.44 (.90)	.34

Αναλύσεις Συσχετίσεων

Όλες οι κλίμακες και υποκλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή δεδομένων παρουσιάζουν ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες όσον αφορά την εσωτερική συνοχή τους. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής α , των τριών υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου EMBU, κυμάνθηκε από .84-.92, επιδεικνύοντας πολύ ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια μέτρησης. Όσον αφορά την κλίμακα βιωμάτων στις διαπροσωπικές σχέσεις ο δείκτης εσωτερικής συνοχής α των υποκλιμάκων κυμάνθηκε από .92- .93. Τέλος, ο δείκτης για την εσωτερική συνοχή α της κλίμακας μοναξιάς ήταν πολύ ικανοποιητικός ($\alpha = .90$).

Προκειμένου να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της μοναξιάς και των διαστάσεων άγχους και αποφυγής στο δεσμό προσκόλλησης, καθώς και του παράγοντα της γονικής ζεστασιάς και της γονικής απόρριψης, υπολογίστηκε αρχικά ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 2. Το επίπεδο μοναξιάς βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με το άγχος στο δεσμό ($r = .48, p < .001$) και την αποφυγή στο δεσμό ($r =$

.45, $p < .001$), σε στατιστικά σημαντικό βαθμό. Όσον αφορά τη συσχέτιση μεταξύ μοναξιάς και αλεξιθυμίας, τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ($r = .42$, $p < .001$). Τέλος, η μοναξιά είχε σημαντικά αρνητική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = -.44$, $p < .001$).

Συμπληρωματικά, η αλεξιθυμία συνδέθηκε θετικά με την αποφυγή στον δεσμό ($r = .34$, $p < .001$), ενώ η δυσκολία περιγραφής συναισθημάτων εμφάνισε την υψηλότερη συσχέτιση ($r = .35$, $p < .001$). Τέλος, παρατηρήθηκαν σημαντικές θετικές συσχετίσεις μεταξύ του άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας ($r = .36$, $p < .001$). Η επιμέρους διάσταση της δυσκολίας αναγνώρισης συναισθημάτων (DIF) παρουσίασε την μεγαλύτερη συσχέτιση με το άγχος στο ύφος δεσμού ($r = .38$, $p < .001$).

Το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού εμφανίζει θετική ισχυρή συσχέτιση με τον ανασφαλή-αποφευκτικό τύπο σύναψης δεσμού ($r = .51$, $p < .001$), ενώ έχει αρνητική μέτρια συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = -.38$, $p < .001$). Τέλος, το επίπεδο αποφυγής στο ύφος σύναψης δεσμού είχε αρνητική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = -.30$, $p < .001$), ενώ επίσης και η αλεξιθυμία συσχετίστηκε αρνητικά με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = -.35$, $p < .001$).

Οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών περιγράφονται αναλυτικά στον Πίνακα 2 και στον Πίνακα 3.

Πίνακας 2. Συσχετίσεις βασικών Μεταβλητών της Έρευνας

Μεταβλητές	Μοναξιά	Ανθεκτικότητα	Άγχος στο ύφος δεσμού	Αποφυγή στο ύφος δεσμού	Αλεξιθυμία
1. Μοναξιά	1	-.44***	.47***	.38***	.42***
2. Ανθεκτικότητα	-.44***	1	-.30***	-.36***	-.35***
3. Άγχος στο ύφος δεσμού	.47***	-.30***	1	.51***	.37***
4. Αποφυγή στο ύφος δεσμού	.38***	-.36***	.51***	1	.41***
5. Αλεξιθυμία	.42***	-.35***	.37***	.41***	1

Σημείωση. *** $p < .01$, ** $p < .01$

Πίνακας 3. Συσχετίσεις της Μοναξιάς και των Διαστάσεων Ανασφάλειας στον Δεσμό, με τις επιμέρους διαστάσεις της Αλεξιθυμίας

Μεταβλητές	1 Αλεξιθυμία	2 DIF	3 DDF	4 EOT
1. Μοναξιά	.384***	.362***	.253***	.206***
2. Άγχος στο ύφος δεσμού	.362***	.377***	.262***	.164**
3. Αποφυγή στο ύφος δεσμού	.341***	.250***	.350***	.193***

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

Μοντέλο Πρόβλεψης: Ιεραρχική Παλινδρόμηση

Σχετικά με την πρώτη ερευνητική υπόθεση, αναλύσαμε ένα μοντέλο ιεραρχικής παλινδρόμησης για να εξετάσουμε την ερμηνευτική επίδραση των δύο διαστάσεων της ανασφάλειας στο ύφος δεσμού καθώς και της αλεξιθυμίας στο αίσθημα μοναξιάς. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές τοποθετήθηκαν σε διαδοχικά βήματα το φύλο, η σχεσιακή κατάσταση και οι ενθουμούμενες γονικές πρακτικές (απόρριψη, υπερπροστασία και υποστήριξη) (Βήμα 1ο), και στη συνέχεια το άγχος, η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού και η αλεξιθυμία (Βήμα 2ο). Στο πρώτο βήμα της ιεραρχικής παλινδρόμησης, το φύλο, η σχεσιακή κατάσταση και οι γονικές πρακτικές (απόρριψη, υπερπροστασία και ζεστασιά) ερμήνευσαν το 25% της συνολικής διακύμανσης του επιπέδου μοναξιάς, $R^2 = .25$, $F(5, 513) = 33.33$, $p < .001$. Στο δεύτερο βήμα, το άγχος, η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού και η αλεξιθυμία ερμήνευσαν ένα επιπλέον ποσοστό 14% της συνολικής διακύμανσης του επιπέδου της μοναξιάς, $R^2 = .39$, $F(8, 510) = 39.6$, $p < .001$. Οι συντελεστές παλινδρόμησης στο δεύτερο βήμα έδειξαν ότι η αλεξιθυμία παρουσίασε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με το επίπεδο μοναξιάς ($\beta = .19$, $t(510) = 6.12$, $p < .001$) (βλέπε Πίνακα 4), επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση. Επίσης, το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού παρουσίασε στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα στο επίπεδο μοναξιάς ($\beta = .10$, $t(510) = 5.23$, $p < .001$), μετά από έλεγχο για την ηλικία, το φύλο και τη σχεσιακή κατάσταση. Επομένως, η ερευνητική υπόθεση επιβεβαιώθηκε. Τέλος, στο μοντέλο παλινδρόμησης η διάσταση της αποφυγής στο ύφος σύναψης δεσμού δεν βρέθηκε να προβλέπει το επίπεδο μοναξιάς ($b = .04$, $t = 1.86$, $p = .051$). Πρέπει να σημειωθεί ωστόσο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού είχε θετική συσχέτιση με τη μοναξιά ($r = .38$, $p < .001$).

Πίνακας 4. Ιεραρχική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την Μοναξιά

Μοντέλο		<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>β</i>
1	Σταθερά	1.97	.20	
	Φύλο	-.04	.04	- .03
	Σχεσιακή Κατάσταση	-.13	.04	-.13**
	Γονική Απόρριψη	.23	.05	.23**
	Γονική	.13	.04	.14**
	Υπερπροστασία			
	Γονική Υποστήριξη	-.24	-.05	-.23**
2	Σταθερά	.91	.21	
	Αλεξιθυμία	.19	.02	.24**
	Άγχος Δεσμού	.10	.02	.23**
	Αποφυγή Δεσμού	.04	.02	.08

Σημείωση. ** $p < .01$, * $p < .05$

Πίνακας 5. Σύνοψη Μοντέλου Παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την Μοναξιά

Μοντέλο	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>R Square</i>	<i>F</i>
			<i>Change</i>	
1	.50	.25	.25	33.3 $p < .001$
2	.62	.39	.14	39.6 $p < .001$

Μοντέλα Διαμεσολάβησης

Για να εξεταστεί η έμμεση επίδραση των διαστάσεων της ανασφάλειας του ύφους δεσμού στο αίσθημα μοναξιάς μέσω της αλεξιθυμίας, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση

διαμεσολάβησης με τη χρήση γραμμικών παλινδρομήσεων. Για αυτό το σκοπό αναπτύχθηκαν δύο ξεχωριστά μοντέλα διαμεσολάβησης. Τα δύο μοντέλα διαμεσολάβησης εξετάστηκαν με βάση τα επιμέρους κριτήρια που πρέπει να ισχύουν για τη ανάλυση των μοντέλων διαμεσολάβησης (Baron & Kenny, 1986).

Σύμφωνα με την 2η υπόθεση της έρευνας, αναμενόταν ότι η αλεξιθυμία θα έχει διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ των διαστάσεων ανασφάλειας στο ύφος σύναψης δεσμού και του επιπέδου μοναξιάς. Ειδικότερα, η ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού θα έχει μια άμεση επίδραση στο επίπεδο αλεξιθυμίας, το οποίο με τη σειρά του, θα έχει ένα άμεσο αποτέλεσμα στο επίπεδο μοναξιάς. Επίσης θα υπάρχει μια έμμεση επίδραση του ύφους σύναψης δεσμού, μέσω της αλεξιθυμίας, στο επίπεδο μοναξιάς.

Αυτά τα βήματα αποτελούν έλεγχο για τις προϋποθέσεις που χρειάζονται προκειμένου να έχει νόημα η εξέταση της διαμεσολάβησης. Στο τελευταίο βήμα, για να εξεταστεί η διαμεσολαβητική επίδραση, οι αναλύσεις περιλάμβαναν το επίπεδο μοναξιάς ως εξαρτημένη μεταβλητή, ενώ την αλεξιθυμία και τις δύο διαστάσεις ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού, ως ανεξάρτητες μεταβλητές. Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκαν στατιστικοί έλεγχοι με τη χρήση του Sobel test, για να εξεταστεί αν η μείωση της επίδρασης των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού πάνω στο επίπεδο μοναξιάς ήταν στατιστικά σημαντική. Το Sobel τεστ-z μαζί με τα κριτήρια των Barron και Kenny, χρησιμοποιούνται ευρέως για τον στατιστικό έλεγχο της επίδρασης της διαμεσολάβησης.

Ο στατιστικός έλεγχος των μοντέλων διαμεσολάβησης είναι κρίσιμος για την οικοδόμηση και την αξιολόγηση θεωριών, και η ισχύς των στατιστικών ελέγχων συμβάλλει σημαντικά στην αναπαραγωγισιμότητα (reproducibility) των αποτελεσμάτων. Υποστηρίζεται ότι στις κοινωνικές έρευνες που εφαρμόζουν αναλύσεις διαμεσολάβησης για την αξιολόγηση των θεωρητικών υποθέσεων, ο στατιστικός έλεγχος με βάση το Sobel τεστ (1982) εξακολουθεί να είναι χρήσιμος για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων σε μεγάλα δείγματα (Kenny, 2018). Παρά τη ευρεία χρήση τους οι μέθοδοι επαναδειγματοληπτικού ελέγχου (bootstrapping) δεν προσφέρουν κατ' ανάγκη μεγαλύτερη αξιοπιστία για την αξιολόγηση του έμμεσου αποτελέσματος των υποθέσεων διαμεσολάβησης, σε σχέση με το τεστ Sobel. Σε μεγάλα δείγματα, οι εκτιμήσεις του τυπικού σφάλματος και των έμμεσων αποτελεσμάτων που προκύπτουν από το τεστ Sobel και από την μέθοδο bootstrapping, τείνουν να συγκλίνουν (Ozdil & Kutlu, 2019). Επιπλέον, υποστηρίζεται ότι ο στατιστικός έλεγχος Sobel στις περιπτώσεις που διαθέτει επαρκή στατιστική ισχύ μπορεί να προσφέρει κάποια

πλεονεκτήματα σε σχέση με το bootstrapping, καθώς το τελευταίο φαίνεται να έχει κάποιους περιορισμούς όσον αφορά το υπολογισμό των σφαλμάτων τύπου I και την αναγκασία επαναδειγματοληψία (reseeding) (Koopman et al., 2015). Ο Kenny (2018) προτείνει ότι για την εφαρμογή στατιστικού ελέγχου Sobel, συνιστάται ένα μέγεθος δείγματος τουλάχιστον 200 συμμετεχόντων, για τη επίτευξη αξιόπιστων αποτελεσμάτων, με επαρκή στατιστική ισχύ (συνήθως 0.80). Στην έρευνα συμμετείχαν 519 άτομα, και επομένως, το μέγεθος του δείγματος ικανοποιεί τα παραπάνω κριτήρια.

Πραγματοποιήθηκαν δύο ξεχωριστά Sobel test - z, για τον έλεγχο των ερευνητικών υποθέσεων των στατιστικών μοντέλων διαμεσολάβησης, με σκοπό την διερεύνηση της έμμεσης συμβολής της αλεξιθυμίας, πάνω στο επίπεδο μοναξιάς των συμμετεχόντων. Δηλαδή, αναλύθηκε η διαμεσολαβητική επίδραση της αλεξιθυμίας, δηλαδή ο βαθμός κατά τον οποίο η θετική σχέση μεταξύ της ανασφάλειας στο ύφος σύναψης δεσμού και της μοναξιάς, μπορεί να ερμηνευθεί από το επίπεδο της αλεξιθυμίας των συμμετεχόντων. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε ανάλυση των στατιστικών μοντέλων γραμμικής παλινδρόμησης για την εξέταση της επίδρασης των ανεξάρτητων μεταβλητών στο αίσθημα μοναξιάς, αφότου συνεξετάστηκαν ως μεταβλητές ελέγχου το φύλο, η σχεσιακή κατάσταση και οι ενθυμούμενες γονικές πρακτικές.

Το πρώτο βήμα για την εξέταση της διαμεσολάβησης ήταν η εξέταση της προβλεπτικής επίδρασης των δύο διαστάσεων του ύφους σύναψης δεσμού πάνω στο αίσθημα μοναξιάς. Το δεύτερο βήμα για την εξέταση της διαμεσολάβησης ήταν η εξέταση της πιθανής επίδρασης της αλεξιθυμίας στο αίσθημα μοναξιάς. Αυτά τα βήματα αποτελούν έλεγχο για τις προϋποθέσεις που είναι απαραίτητες, ώστε να πληρούνται τα στατιστικά κριτήρια για την ανάλυση διαμεσολάβησης. Στο τελευταίο βήμα, για να εξεταστεί ο βαθμός της διαμεσολάβησης, στα μοντέλα εισήχθησαν το επίπεδο μοναξιάς ως εξαρτημένη μεταβλητή, καθώς και η διάσταση ανασφάλειας στο ύφος σύναψης δεσμού και η αλεξιθυμία, ως ανεξάρτητες μεταβλητές. Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε Sobel test z, για να εξεταστεί αν η έμμεση επίδραση της διαμεσολαβητικής μεταβλητής στο επίπεδο μοναξιάς, είναι στατιστικά σημαντική.

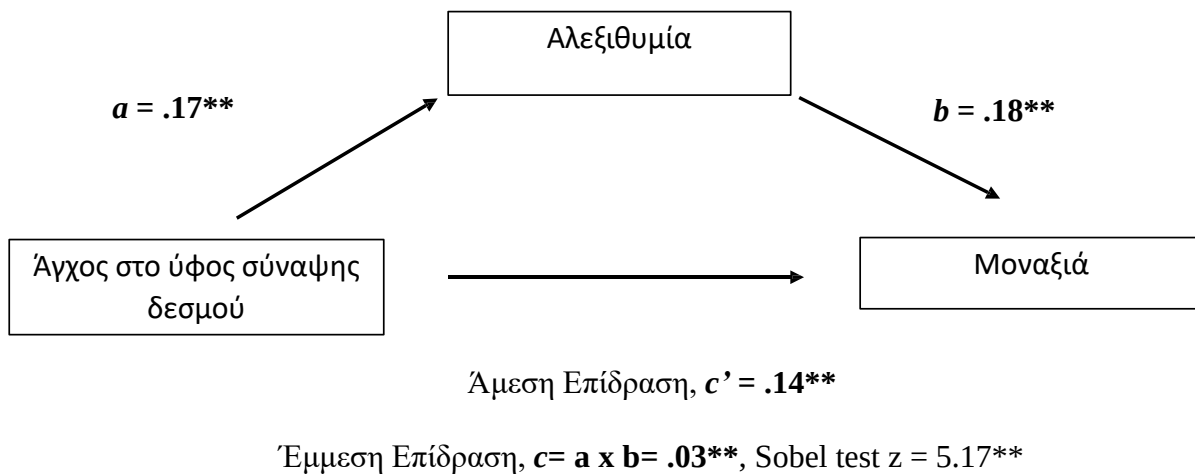
Συμπερασματικά, και στα δύο σκέλη της δεύτερης ερευνητικής υπόθεσης, παρατηρήθηκε σημαντική διαμεσολαβητική επίδραση της αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ των ανασφάλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και της μοναξιάς.

Στο πρώτο μοντέλο διαμεσολάβησης, όπως δείχνει το Γράφημα 2, το άγχος στο ύφος

σύναψης δεσμού προβλέπει θετικά, στατιστικώς σημαντικά το επίπεδο μοναξιάς, ($c' = .14$, $t = 8.03$, $p < .001$), ενώ είχε σημαντική θετική σχέση και με το επίπεδο αλεξιθυμίας ($\alpha = .17$, $t = 6.48$, $p < .001$). Επίσης η αλεξιθυμία βρέθηκε να συνδέεται θετικά (σε σημαντικό βαθμό) με το επίπεδο μοναξιάς των συμμετεχόντων ($b = .18$, $t = 8.53$, $p < .001$). Επιπλέον, παρατηρήθηκε μείωση της επίδρασης του άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού στα επίπεδα μοναξιάς, όταν συνεξετάστηκε η αλεξιθυμία, ως διαμεσολαβητικός παράγοντας. Ωστόσο, η επίδραση του άγχους παρέμεινε στατιστικά σημαντική, υποδεικνύοντας την ύπαρξη μερικής διαμεσολάβησης στο στατιστικό μοντέλο. Τέλος, βρέθηκε σημαντική έμμεση επίδραση του άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού στο επίπεδο μοναξιάς, με διαμεσολαβητική μεταβλητή την αλεξιθυμία, $c = .03$ (Sobel test, $z = 5.17$, $p < .001$).

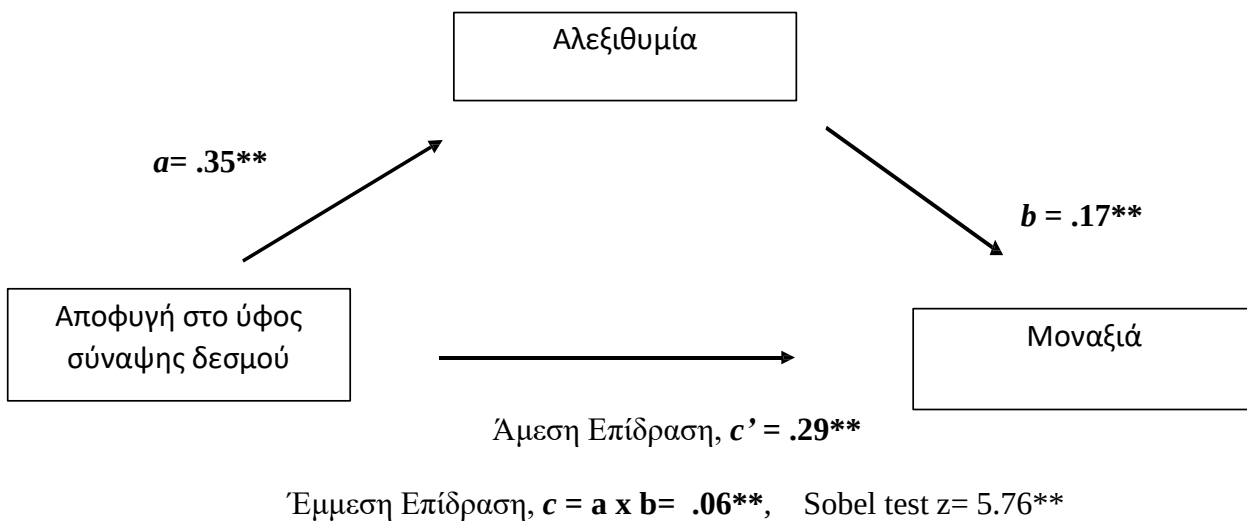
Στο δεύτερο μοντέλο φάνηκε ότι η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού έχει ισχυρή θετική συσχέτιση με το επίπεδο μοναξιάς ($\alpha = .29$, $t = 5.91$, $p < .001$). Επίσης, φάνηκε ότι η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού συνδέεται θετικά, σε σημαντικό βαθμό, με την αλεξιθυμία ($c' = .35$, $t = 7.82$, $p < .001$), ενώ και η αλεξιθυμία, παρουσίασε ισχυρή συσχέτιση (στατιστικά σημαντική) με το επίπεδο μοναξιάς ($b = .17$, $t = 8.53$, $p < .001$). Επιπρόσθετα, μειώθηκε η προβλεπτική ισχύς της αποφυγής του ύφους δεσμού στην μοναξιά, όταν η αλεξιθυμία συνεξετάστηκε στο μοντέλο ως διαμεσολαβητικός παράγοντας. Ωστόσο, παρέμεινε στατιστικά σημαντική, υποδεικνύοντας ότι υπάρχει μερική διαμεσολάβηση, $c = .06$, $t = 3.55$, $p < .001$. Τέλος, βρέθηκε σημαντική έμμεση επίδραση της αποφυγής στο ύφος σύναψης δεσμού στην μοναξιά, μέσω της αλεξιθυμίας (Sobel test, $z = 5.76$, $p < .001$). Στο Γράφημα 3, παρουσιάζεται το συγκεκριμένο μοντέλο διαμεσολάβησης.

Γράφημα 2. Η Αλεξιθυμία ως διαμεσολαβητική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ Άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού και Μοναξιάς



Σημείωση. $^{**}p < .01$, $^{*}p < .05$

Γράφημα 3. Η Αλεξιθυμία ως διαμεσολαβητική μεταβλητή μεταξύ της Αποφυγής στο ύφος δεσμού και της Μοναξιάς



Σημείωση. $^{**}p < .01$, $^{*}p < .05$

Αναλύσεις Ρύθμισης

Ακολούθως, εξετάστηκε ο ρυθμιστικός ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας ως προς τη σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και της μοναξιάς. Για το σκοπό αυτό, αναλύθηκαν ρυθμιστικά μοντέλα, στα οποία εξετάστηκε αν τα αποτελέσματα

αλληλεπίδρασης μεταξύ της ανθεκτικότητας και των διαστάσεων ανασφάλειας στον δεσμό, ήταν στατιστικά σημαντικά.

Σύμφωνα με την 3η υπόθεση της έρευνας, αναμενόταν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα θα ρυθμίζει τη σχέση μεταξύ των δύο διαστάσεων του ύφους σύνναψης δεσμού και του υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς. Επίσης αναμενόταν ότι θα έχει ρυθμιστικό ρόλο στη σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και μοναξιάς. Για να εξεταστούν τα παραπάνω, δημιουργήθηκαν τρία διακριτά μοντέλα γραμμικής παλινδρόμησης τα οποία περιλάμβαναν το αίσθημα μοναξιάς ως εξαρτημένη μεταβλητή. Οι διαστάσεις ανασφάλειας του ύφους δεσμού και η αλεξιθυμία εισήχθησαν ως ανεξάρτητες μεταβλητές, ενώ η ψυχική ανθεκτικότητα, ως ρυθμιστική μεταβλητή. Ταυτόχρονα, υπήρξε και έλεγχος για την επίδραση του φύλου, των γονικών πρακτικών και της σχεσιακής κατάστασης. Σύμφωνα με την 3η υπόθεση της έρευνας, αναμενόταν ότι το επίπεδο ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων, θα ρυθμίζει τις σχέσεις μεταξύ των διαστάσεων του ύφους δεσμού, καθώς και της αλεξιθυμίας, με την μοναξιά. Για να εξεταστούν οι ρυθμιστικές επιδράσεις, δημιουργήθηκαν τα κατάλληλα ζευγάρια αλληλεπιδράσεων των ανεξαρτήτων μεταβλητών υπό εξέταση.

Για την υπόθεση 3α, εξετάστηκε αν η σχέση του αγχώδους ύφους σύνναψης δεσμού και της μοναξιάς ρυθμίζεται από την ψυχική ανθεκτικότητα. Φάνηκε να υπάρχει σημαντική αρνητική αλληλεπίδραση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και του άγχους στο ύφος σύνναψης δεσμού ως προς το επίπεδο μοναξιάς ($b = -.06, p = .034$) (βλέπε Πίνακα 6). Επομένως, η σχέση μεταξύ αγχώδους ύφους σύνναψης δεσμού και μοναξιάς ρυθμίζεται από την ψυχική ανθεκτικότητα. Δηλαδή για τα άτομα με υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα, παρατηρείται λιγότερο έντονη επίδραση του άγχους στο ύφος σύνναψης δεσμού πάνω στο επίπεδο μοναξιάς. Στον Πίνακα 6 παρουσιάζεται το συγκεκριμένο μοντέλο ρύθμισης. Στο Γράφημα 4, απεικονίζεται γραφικά ο ρυθμιστικός ρόλος της ανθεκτικότητας στην σχέση μεταξύ άγχους δεσμού και μοναξιάς.

Όσον αφορά τη ρυθμιστική επίδραση της ψυχικής ανθεκτικότητας, ως προς τη σχέση αποφυγής στο ύφος σύνναψης δεσμού και μοναξιάς (υπόθεση 3β), φάνηκε να μην υπάρχει στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση, μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αποφυγής δεσμού ως προς το επίπεδο της μοναξιάς ($b = -.05, p = .145$). Επομένως, η ψυχική ανθεκτικότητα δεν λειτουργεί ως ρυθμιστική μεταβλητή, στην παραπάνω σχέση. Δηλαδή, ανεξαρτήτως της ικανότητας ανάπτυξης προσαρμοστικών συμπεριφορών, τα άτομα με υψηλή αποφυγή ήταν ευάλωτα στην μοναξιά.

Τέλος, όσον αφορά την ρυθμιστική επίδραση της ψυχικής ανθεκτικότητας, ως προς τη σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και μοναξιάς (υπόθεση 3γ), φάνηκε να μην υπάρχει στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ αλεξιθυμίας και ψυχικής ανθεκτικότητας ως προς το επίπεδο της μοναξιάς ($b = -.05$, $p = .205$). Δηλαδή, για τα άτομα με υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα, η εξασθένηση της ισχύος της σχέσης μεταξύ της αλεξιθυμίας και της μοναξιάς, δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

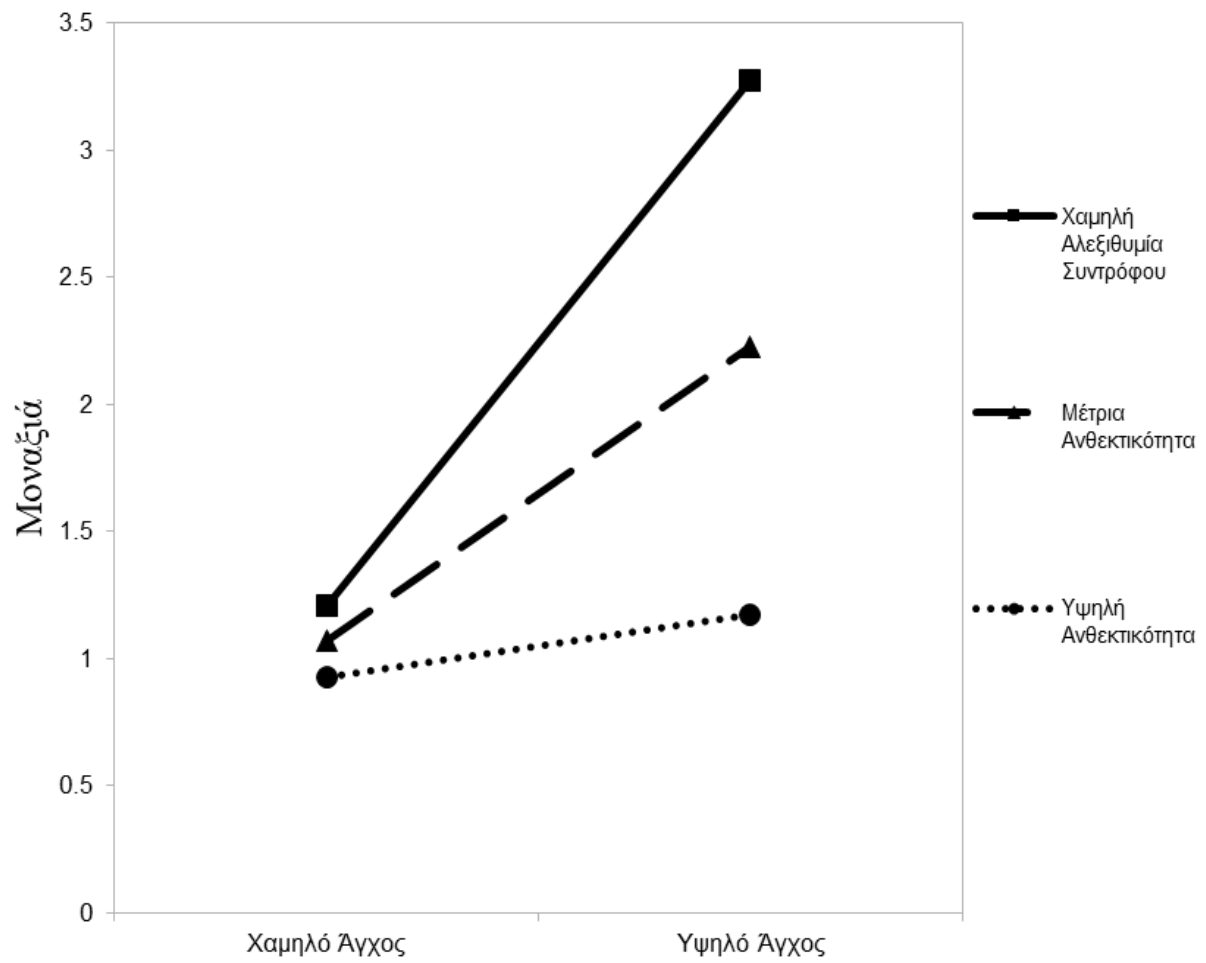
Συμπερασματικά, οι αναλύσεις έδειξαν πως η ψυχική ανθεκτικότητα έχει ρυθμιστική επίδραση στη σχέση μεταξύ του άγχους στο ύψος σύναψης δεσμού και της μοναξιάς. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκε σημαντική ρυθμιστική επίδραση της ψυχικής ανθεκτικότητας στην σχέση μεταξύ του αποφευκτικού ύψους σύναψης δεσμού και της μοναξιάς (βλέπε Πίνακα 7). Επιπλέον δεν παρατηρήθηκε σημαντικό ρυθμιστικό αποτέλεσμα στην σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και μοναξιάς. Στον Πίνακα 8, παρουσιάζεται το συγκεκριμένο μοντέλο ρύθμισης.

Πίνακας 6. Η Ανθεκτικότητα ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ του Άγχους στο ύψος Δεσμού και της Μοναξιάς

	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Σταθερά	1.28	.42	3.05	
Άγχος δεσμού	.36	.10	2.47	$p=.013$
Ψυχική Ανθεκτικότητα	-.07	.10	-.67	$p=.462$
Ψυχική Ανθεκτικότητα Χ	-.06	.03	-2.13	$p=.034$
Άγχος δεσμού				

*Σημείωση. $R^2 = .32$

Γράφημα 4. Ο Ρυθμιστικός ρόλος της Ανθεκτικότητας στην σχέση μεταξύ του Άγχους στο ύψος Δεσμού και της Μοναξιάς



Πίνακας 7. Η Ανθεκτικότητα ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ Αποφυγής στο ύφος σύναψης Δεσμού και Μοναξιάς

	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Σταθερά	1.97	.41	4.83	
Αποφυγή δεσμού	.30	.12	2.58	<i>p</i> = .011
Ανθεκτικότητα	-.18	.10	-1.81	<i>p</i> = .062
Ανθεκτικότητα Χ	-.05	.03	-1.46	<i>p</i> = .145
Αποφυγή δεσμού				

*Σημείωση. $R^2 = .27$.

Πίνακας 8. Η Ανθεκτικότητα ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ της Αλεξιθυμίας και της Μοναξιάς

	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Σταθερά	1.49	.49		
Αλεξιθυμία	.39	.10	2.31	<i>p</i> = .031
Ψυχική Ανθεκτικότητα	-.08	.10	-.69	<i>p</i> = .761
Ψυχική Ανθεκτικότητα Χ	-.05	.05	-1.15	<i>p</i> = .205
Αλεξιθυμία				

*Σημείωση. $R^2 = .39$.

3.4 Συζήτηση

Διμερείς Σχέσεις των Μεταβλητών της Έρευνας

Αναφορικά με την σχέση δεσμού-μοναξιάς τα αποτελέσματα μας επιβεβαίωσαν τις ερευνητικές υποθέσεις καθώς οι διαστάσεις ανασφαλειών του ύφους σύναψης δεσμού αποτέλεσαν προβλεπτικούς παράγοντες της μοναξιάς. Οι συμμετέχοντες με υψηλότερα επίπεδα στις διαστάσεις του άγχους και της αποφυγής, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Το εύρημα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς τα άτομα που έχουν εγκαθιδρύσει εσωτερικά αγχώδη και αποφευκτικά μοτίβα συσχέτισης, δυσκολεύονται να αναπτύξουν ικανότητες σύναψης σταθερών και υγιών σχέσεων. Οι ανασφάλειες που χαρακτηρίζουν τις στενές τους σχέσεις, τους δυσκολεύει στο να διατηρούν υποστηρικτικές σχέσεις που βασίζονται σε αμοιβαία εμπιστοσύνη.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν θετική σύνδεση της αλεξιθυμίας με την μοναξιά, σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Αυτό πιθανότατα υποδηλώνει ότι άτομα με αυξημένη αλεξιθυμία δεν μπορούν να επικοινωνούν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, λόγω τόσο των δυσκολιών κατανόησης των συναισθημάτων τους, όσο και των δυσκολιών κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (Kafetsios & Hess, 2019). Αν και δεν μελετήθηκε άμεσα, αυτό το αποτέλεσμα μπορεί επίσης να ερμηνευθεί από το γεγονός ότι άτομα με υψηλή αλεξιθυμία έχουν μια έντονη ιδιωτικότητα στην ζωή τους, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να χτίσουν ικανοποιητικές και σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις.

Ανασφάλειες στο Ύφος Σύναψης Δεσμού και Αλεξιθυμία

Σχετικά με τα αποτελέσματα των συσχετίσεων μεταξύ της αλεξιθυμίας και των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ισχυρές συσχετίσεις των διαστάσεων της αλεξιθυμίας τόσο με το άγχος όσο και με την αποφυγή στο ύφος δεσμού, επιβεβαιώνοντας τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Montebarocci et al., 2004). Διαπιστώθηκε, ότι η διάσταση αποφυγής στον τύπο δεσμού έχει μεγαλύτερη συσχέτιση με το επίπεδο αλεξιθυμίας, συγκριτικά με τη διάσταση του άγχους. Πιο συγκεκριμένα βρέθηκε ότι τα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού παρουσίασαν μεγαλύτερη δυσκολία αναγνώρισης των συναισθημάτων, ενώ τα άτομα με αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού παρουσίασαν μεγαλύτερη δυσκολία περιγραφής των συναισθημάτων τους. Τα παραπάνω ευρήματα είναι σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Montebarocci et al., 2004).

Επιβεβαιώνοντας προηγούμενες μελέτες (Lyvers et al., 2017), τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού και η δυσκολία επεξεργασίας των συναισθημάτων συσχετίστηκαν αρνητικά. Από την σκοπιά της θεωρίας του δεσμού, αυτό αντανakλά τη διαρκή επίδραση των πρώιμων εμπειριών φροντίδας, κατά τις οποίες διαμορφώθηκαν ανασφάλειες και δυσφορία έπειτα από ανεπιτυχείς προσπάθειες εξάρτησης από τους σημαντικούς άλλους (δηλ. τα άτομα παροχής φροντίδας). Επομένως σύμφωνα με τη θεωρία του δεσμού, συμπεριφορές όπως η περιγραφή και η αποκάλυψη των συναισθημάτων, αρχίζουν να θεωρούνται μάταιες και αναποτελεσματικές. Επιπλέον, οι συχνές συμπεριφορές συναισθηματικής αποκάλυψης, ενδεχομένως να αυξάνουν το αίσθημα δυσφορίας σε άτομα με υψηλή αποφυγή. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα με τύπο αποφυγής αισθάνονται δυσφορία όταν εξαρτώνται από τους άλλους, επιλέγοντας την αυτονομία και στρατηγικές απενεργοποίησης (δηλ. συναισθηματική καταστολή), οι οποίες εκλαμβάνονται ως συναισθηματικά ασφαλέστερες επιλογές.

Η σημαντική σχέση μεταξύ ύφους σύναψης δεσμού και αλεξιθυμίας που αναδείχθηκε στην παρούσα έρευνα, βασίζεται στην ιδέα ότι η αλεξιθυμία συχνά αναπτύσσεται ως επακόλουθο των ανασφάλειών στο ύφος δεσμού (Taylor & Bagby, 2014). Η παρούσα μελέτη είναι συγχρονική, και επομένως δεν μπορούν να προσδιοριστεί με βεβαιότητα η αιτιολογία και η κατεύθυνση των σχέσεων που εξετάστηκαν. Ωστόσο, υποθέσαμε την αιτιακή κατεύθυνση βασιζόμενοι σε διαχρονικές έρευνες οι οποίες προτείνουν ότι το ύφος σύναψης δεσμού διαμορφώνεται κατά βάση από εμπειρίες που συμβαίνουν στα πρώτα χρόνια ζωής (Troisi et al., 2001), ενώ η αλεξιθυμία εκτιμάται ότι εμφανίζεται ως αποτέλεσμα μιας μακρύτερης χρονικά διαδικασίας κοινωνικοποίησης (Levant et al., 2009). Επομένως υπάρχει θεωρητική και εμπειρική υποστήριξη, ότι το ύφος σύναψης δεσμού καθορίζει κατά ένα μεγάλο βαθμό τις δυσκολίες συναισθηματικής έκφρασης και την εκδήλωση χαρακτηριστικών αλεξιθυμίας. Συνεπώς, τα αποτελέσματα της μελέτης που πραγματοποιήθηκε, υποστηρίζουν την άποψη ότι οι ικανότητες ρύθμισης των συναισθημάτων είναι πιο πιθανό να αναπτυχθούν στο πλαίσιο ασφαλών σχέσεων προσκόλλησης (Taylor & Bagby, 2014).

Η ικανότητα συναισθηματικής έκφρασης ευνοεί τη διαπροσωπική κατανόηση, που είναι κομβική για την δημιουργία ικανοποιητικών στενών σχέσεων. Ακόμα και όταν συναναστρέφονται με άλλους, τα άτομα με δυσκολίες κατανόησης και επικοινωνίας συναισθημάτων μπορεί να αισθάνονται συναισθηματική δυσφορία. Τα άτομα με υψηλή

αλεξιθυμία διακατέχονται από σχεσιακούς φόβους, αρνητικά συναισθήματα και χαμηλή αυτοεκτίμηση, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν δυσλειτουργική ρύθμιση των συναισθημάτων τους και να νιώθουν συναισθηματικά απόμακροι.

Μοντέλα Διαμεσολάβησης

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί ο πιθανός διαμεσολαβητικός ρόλος της αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ του ύφους σύναψης δεσμού και της μοναξιάς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο το αγχώδες, όσο και το αποφευκτικό ύφος σύναψης δεσμού, ήταν προγνωστικοί παράγοντες του αυξημένου επιπέδου μοναξιάς. Τα παραπάνω ευρήματα είναι σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Mikulincer & Shaver, 2013, Borawski et al., 2022).

Το αυξημένο επίπεδο μοναξιάς που βιώνουν οι νέοι ενήλικες με αγχώδες ύφος δεσμού, μπορεί να ερμηνευθεί από το γεγονός ότι οι εμπειρίες από την πρώιμη παιδική ηλικία, τους δημιουργούν μια έντονη ανάγκη για αποδοχή από τους άλλους, ενώ διακατέχονται από τον φόβο της απόρριψης ή της εγκατάλειψης. Επίσης δυσκολεύονται να ικανοποιήσουν την ανάγκη του ανήκειν, η οποία είναι άμεσα συνδεδεμένη με το αίσθημα μοναξιάς (Baumeister & Leary, 2017).

Η σχέση μεταξύ της αποφυγής προσκόλλησης και της μοναξιάς δεν είναι τόσο προφανής, αφού τα αποφευκτικά άτομα είναι θεωρητικά, λιγότερο εξαρτημένα από τους άλλους, και η κοινωνική αποστασιοποίηση δεν αναμένεται να είναι απαραίτητα άβολη για αυτά. Ωστόσο, από τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, όσο και από τα ευρήματα αυτής της μελέτης, φαίνεται ότι και τα άτομα με αποφευκτικό ύφος δεσμού βιώνουν έντονη μοναξιά. Σύμφωνα με τους Mikulincer και Shaver (2012), το γεγονός αυτό υποδηλώνει ότι τα αποφευκτικά άτομα δεν μπορούν να απενεργοποιούν τα συστήματα προσκόλλησης τους σε τέτοιο βαθμό, ώστε να μην ενδιαφέρονται για την απουσία υποστηρικτικών σχέσεων.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα της έρευνάς μας δείχνουν ότι ένας μηχανισμός που μπορεί να ερμηνεύσει τις σχέσεις μεταξύ του αγχώδους και του αποφευκτικού τύπου δεσμού με τη μοναξιά, είναι η δυσκολία επεξεργασίας των συναισθημάτων. Και οι δυο διαστάσεις της ανασφάλειας στο ύφος σύναψης δεσμού, φάνηκαν να σχετίζονται με υψηλό επίπεδο αλεξιθυμίας, και κατά ένα σημαντικό βαθμό, λόγω του συγκεκριμένου συναισθηματικού ελλείματος, φάνηκε να εντείνεται το αίσθημα μοναξιάς.

Τα ευρήματα της έρευνας είναι σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες, που έδειξαν

ότι οι ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού συνδέονται με τις δυσκολίες ρύθμισης των συναισθημάτων (Besharat et al., 2014, Borawski et al., 2022) καθώς και με τα αποτελέσματα διαχρονικής μελέτης, η οποία έδειξε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη προβλέπει τη μοναξιά σε βάθος χρόνου (Qualter et al., 2015). Είναι σημαντικό, ότι στην παρούσα έρευνα, βρήκαμε σημαντικό αποτέλεσμα διαμεσολάβησης της αλεξιθυμίας, με ταυτόχρονο έλεγχο για τις επιδράσεις του φύλου, της σχεσιακής κατάστασης και των γονικών πρακτικών—διαφορετικά χαρακτηριστικά που αρκετές φορές συνδέονται με την αλεξιθυμία, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία. Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αλεξιθυμία λειτουργεί ως μηχανισμός που συνδέει τις πρώιμες εμπειρίες με ανικανοποίητες συναισθηματικές ανάγκες, όπως το αίσθημα μοναξιάς στην ενήλικη ζωή. Αναπτύσσοντας στρατηγικές προσαρμοστικής συναισθηματικής ρύθμισης πάνω στα θεμέλια της ασφαλούς προσκόλλησης με τους φροντιστές, τα άτομα κατά την ενήλικη ζωή αποκτούν την ικανότητα να διαμορφώνουν και να διατηρούν ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Το αποφευκτικό και το αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού, αναπτύσσουν δύο ριζικά διακριτές, αλλά και στις δύο περιπτώσεις δυσλειτουργικές στρατηγικές διαχείρισης και επεξεργασίας των συναισθημάτων. Στην περίπτωση του υψηλού άγχους στο ύφος δεσμού εκδηλώνεται μια στρατηγική υπερ-ενεργοποίησης, που χαρακτηρίζεται από αυξημένη ευαισθησία στα αρνητικά συναισθήματα των άλλων και από υπερβολική εστίαση στη συναισθηματική δυσφορία, γεγονός που δυσκολεύει τη δημιουργία και τη διατήρηση στενών σχέσεων. Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλή αποφυγή αναπτύσσουν μια στρατηγική απενεργοποίησης του συστήματος δεσμού, με στόχο τη μείωση του στρες μέσω της καταστολής και του παραμερισμού των συναισθημάτων, ενώ όταν η πηγή του στρες είναι τα κοντινά τους άτομα—αποστασιοποιούνται από αυτά (Mikulincer & Orbach, 1995). Η αποφυγή στον δεσμό είναι το επακόλουθο των εμπειριών τους, οι οποίες τους έδειξαν ότι οι άλλοι δεν θα είναι διαθέσιμοι για να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους. Με βάση τα εμπειρικά ευρήματα της έρευνας, και οι δύο στρατηγικές εμποδίζουν την αντίληψη, την περιγραφή και τη ρύθμιση των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και εν συνεχεία, εντείνουν την συναισθηματική μοναξιά.

Στην δεύτερη ερευνητική υπόθεση προτάθηκε ένα μοντέλο διαμεσολάβησης, στο οποίο η αλεξιθυμία θα ερμήνευε ένα σημαντικό μέρος της σχέσης μεταξύ ύφους σύναψης δεσμού και αισθήματος μοναξιάς. Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υποστήριξαν αυτήν την άποψη, υποδεικνύοντας ότι η ανασφάλεια στο ύφος σύναψης

δεσμού έχει έμμεσα αποτελέσματα στο αίσθημα μοναξιάς, μέσω της αλεξιθυμίας. Δηλαδή, η αλεξιθυμία ερμηνεύει εν μέρει, την διαδικασία μέσω της οποίας, το ανασφαλές ύφος δεσμού επιδρά στο αίσθημα μοναξιάς. Η σύνδεση που βρέθηκε μεταξύ ύφους σύναψης δεσμού και αλεξιθυμίας μπορεί να αντικατοπτρίζει μια μόνιμη συνέπεια που προκύπτει ως αποτέλεσμα του πρώιμων εμπειριών φροντίδας οι οποίες δεν ευνόησαν το αίσθημα συναισθηματικής και σωματικής ασφάλειας, ενώ αποθάρρυναν την συναισθηματική έκφραση του ατόμου. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υποδεικνύουν ότι η ικανότητα αναγνώρισης και περιγραφής των συναισθημάτων είναι περιορισμένη στα άτομα με ανασφάλεια στο ύφος δεσμού, και αυτό μεταφράζεται σε αυξημένα επίπεδα αλεξιθυμίας. Αν και δεν μελετήθηκε άμεσα, είναι πιθανό ότι η ισχυρή θετική συσχέτιση που παρατηρήθηκε μεταξύ της αποφυγής στο ύφος σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας να ερμηνεύεται από τις στρατηγικές απενεργοποίησης των συναισθημάτων και από την δυσλειτουργική ρύθμιση τους.

Ωστόσο, στα μοντέλα διαμεσολάβησης που αναλύθηκαν, παρατηρήθηκε μερική διαμεσολάβηση, που σημαίνει ότι οι ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, παραμένουν σημαντικές για το αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν τα άτομα. Επομένως, ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα συνάπτουν σχέσεις και διαχειρίζονται τις ανασφάλειες που προκύπτουν στις συντροφικές τους σχέσεις, είναι καθοριστικής σημασίας, στο βίωμα μοναξιάς.

Ρυθμιστική Επίδραση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στο Αίσθημα Μοναξιάς

Επιβεβαιώνοντας το πρώτο μέρος της τρίτης ερευνητικής υπόθεσης, τα αποτελέσματα ανέδειξαν τον ρυθμιστικό ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχέση μεταξύ του άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού και του επιπέδου μοναξιάς. Συγκεκριμένα, η ισχύς της σχέσης μεταξύ του άγχους στον δεσμό και του αισθήματος μοναξιάς, ήταν πιο ασθενής σε άτομα με μέτριο και υψηλό επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας. Δηλαδή τα άτομα με αγχώδες ύφος δεσμού, όταν αναπτύσσουν ανθεκτικές συμπεριφορές στο στρες περιορίζουν το αίσθημα μοναξιάς μέσω της κοινωνικής στήριξης που αποζητούν και λαμβάνουν. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι η ψυχική ανθεκτικότητα θέτει τις βάσεις για πιο θετικές και σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις (Craparo et al., 2018). Επομένως τα αποτελέσματά μας προσφέρουν εμπειρική υποστήριξη ότι μέσω προσαρμοστικών συμπεριφορών τα αγχώδη άτομα διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τις ανασφάλειες στις στενές τους σχέσεις, με αποτέλεσμα να αισθάνονται λιγότερη μοναξιά. Με την αναζήτηση

κοινωνικής στήριξης τα άτομα βελτιώνουν τους μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους, εξασφαλίζοντας μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις σχέσεις τους (Mikulincer & Shaver, 2010).

Τα αποτελέσματα της ρυθμιστικής ανάλυσης υπογραμμίζουν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των ατόμων με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού, όπως η αυξημένη ευαισθησία και η υπερ-επαγρύπνιση σε καταστάσεις διαπροσωπικών απειλών. Ταυτόχρονα, τα αγχώδη άτομα διακατέχονται από αυξημένα κίνητρα για αναζήτηση κοινωνικής στήριξης (σε σύγκριση με τα αποφευκτικά άτομα). Κατά συνέπεια, η ευαισθησία στην απόρριψη από τους άλλους συχνά οδηγεί στην αναζήτηση υποστήριξης, η οποία με τη σειρά της μπορεί να συμβάλει τόσο στην καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων των κοντινών τους ανθρώπων, όσο και στην πιο λειτουργική ρύθμιση των δικών τους συναισθημάτων. Με αυτό τον τρόπο τα αγχώδη άτομα μπορούν να ικανοποιήσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους ανάγκες. Το πιο σημαντικό ωστόσο είναι, ότι και οι δύο αναφερθείσες ερμηνείες υποδηλώνουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να προστατεύσει τα άτομα με χρόνιο άγχος στο ύφος δεσμού, από το αίσθημα μοναξιάς.

Αντίθετα, η ερευνητική υπόθεση σχετικά με τον ρυθμιστικό ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχέση μεταξύ της αποφυγής στο ύφος σύναψης δεσμού και της μοναξιάς, δεν επιβεβαιώθηκε. Το εύρημα αυτό μπορεί να ερμηνευθεί από το γεγονός ότι οι νέοι ενήλικες με ύφος δεσμού αποφυγής αναζητούν πιο σπάνια ψυχολογική υποστήριξη, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν δυσλειτουργικούς τρόπους διαχείρισης του άγχους τους (Shaver & Mikulincer, 2007). Φάνηκε ότι τα άτομα με αποφυγή καθώς έχουν εσωτερικεύσει τις προσδοκίες τους προσδοκίες τους για απόρριψη, αντιλαμβάνονται την κοινωνική υποστήριξη λιγότερο θετικά με αποτέλεσμα να μην μπορούν να ξεπεράσουν το αίσθημα μοναξιάς. Κατά συνέπεια, τα άτομα αυτά βιώνουν λιγότερο ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Επιπλέον παρατηρήθηκε ότι τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία, λόγω δυσκολιών στην ερμηνεία και στην έκφραση των συναισθημάτων τους, αδυνατούν να λάβουν κοινωνική υποστήριξη, με συνέπεια να μην παρουσιάζουν διαφοροποιήσεις στην ψυχική ανθεκτικότητα. Αξίζει να σημειωθεί επίσης ότι η αποφυγή στο ύφος δεσμού είχε ισχυρότερη αρνητική συσχέτισή με το επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας, σε σύγκριση με το άγχος. Συνεπώς αυτό υποδηλώνει ότι η ικανότητα περιγραφής των συναισθημάτων είναι καθοριστικής σημασίας για την αναζήτηση κοινωνικής στήριξης και λειτουργεί προστατευτικά έναντι της μοναξιάς.

Αναζητώντας μια εξήγηση για αυτό, αξίζει να γίνει αναφορά στον προβληματισμό των Mikulincer και Shaver (2013) για το βίωμα συναισθηματικής μοναξιάς σε άτομα με υψηλή αποφυγή στον δεσμό. Όπως παρατηρούν, ενώ και οι δύο διαστάσεις ανασφάλειας στο ύφος δεσμού συνοδεύονται από αυξημένη μοναξιά, τα άτομα με υψηλό βαθμό αποφυγής έχουν χαμηλά κίνητρα να ξεπεράσουν αυτή την κατάσταση, και ως αποτέλεσμα παραμένουν απομονωμένοι και βιώνουν μοναξιά. Αυτό φαίνεται και από αντίστοιχες έρευνες που δείχνουν ότι ενώ το επίπεδο μοναξιάς σε άτομα με αγχώδες ύφος δεσμού μειώνεται με την ηλικία, στα αποφευκτικά άτομα παραμένει σταθερό με την πάροδο του χρόνου (Rholes et al., 2014).

Γενική Συζήτηση

Τα αποτελέσματά μας ανέδειξαν τις δυσκολίες συναισθηματικής επεξεργασίας που χαρακτηρίζουν τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού, καθώς και την συμβολή της αλεξιθυμίας στο αίσθημα μοναξιάς. Η επίδραση της αλεξιθυμίας στο αίσθημα μοναξιάς ήταν σημαντική, ακόμα και μετά τον έλεγχο για το φύλο, τις γονικές πρακτικές και την σχεσιακή κατάσταση.

Τα παραπάνω ευρήματα είναι σε συμφωνία με τη Θεωρία του Δεσμού, επιβεβαιώνοντας προηγούμενες μελέτες που δείχνουν ότι τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού χαρακτηρίζονται από αλεξιθυμία, δυσκολίες συναισθηματικής επικοινωνίας και προβλήματα απομόνωσης στην ενήλικη ζωή (Besharat et al., 2014; Hesse & Floyd, 2008). Άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος δεσμού συνηθίζουν να βασίζονται στον εαυτό τους και συχνά δυσκολεύονται να αναζητήσουν υποστήριξη και φροντίδα (Shaver & Mikulincer, 2014; Borawski et al, 2022), καθώς έχουν εσωτερικεύσει πρώιμες εμπειρίες, κατά τις οποίες οι γονείς τους απουσίαζαν και δεν ανταποκρίνονταν στις ανάγκες τους.

Αν και ο δια-ατομικός σχεδιασμός της έρευνας, μας επιστεί μια προσοχή στην ερμηνεία, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το ύφος σύναψης δεσμού σχετίζεται με συγκεκριμένες αναπτυξιακές εμπειρίες (Collins et al., 2006). Άτομα με ασφαλές ύφος σύναψης δεσμού (χαμηλό σε άγχος και αποφυγή) μπορεί να έχουν μάθει από τους γονείς τους που ήταν επαρκώς υποστηρικτικοί, διαθέσιμοι και στοργικοί, ότι οι κοντινοί τους άνθρωποι θα είναι διαθέσιμοι και ότι θα αξίζουν την αγάπη και την φροντίδα τους (Mikulincer & Shaver, 2019, Lyvers et al., 2017). Αντίθετα τα ανασφαλή άτομα με υψηλό άγχος, που θυμούνται τους γονείς τους ως απορριπτικούς και επικριτικούς, έχουν μάθει να

αναζητούν επιβεβαίωση καθώς και να φοβούνται την απόρριψη και την εγκατάλειψη (Lyvers et al., 2022).

Τα ευρήματα της έρευνας ανέδειξαν την αλεξιθυμία ως διαμεσολαβητική μεταβλητή στην σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στον δεσμό και του αισθήματος μοναξιάς. Παρατηρήθηκε ότι τα άτομα με ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού δεν έχουν τις δεξιότητες συναισθηματικής επικοινωνίας, με αποτέλεσμα να μην χτίζουν σχέσεις εμπιστοσύνης και να εμφανίζουν εσωτερικευμένα προβλήματα (Besharat & Shahidi, 2014).

Η ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας αντικατοπτρίζει μια βαθιά σύνδεση μεταξύ των πρώιμων σχέσεων και των δυσκολιών στη διαχείριση των συναισθημάτων. Ανασφαλείς τύποι δεσμού, όπως ο αποφευκτικός και ο αγχώδης δεσμός, αναπτύσσονται όταν οι φροντιστές είναι απόντες, ασυνεπείς ή απορριπτικοί, αφήνοντας τα παιδιά χωρίς την απαραίτητη υποστήριξη για να αναπτύξουν υγιή συναισθηματική ρύθμιση. Στα άτομα με αποφευκτικό δεσμό, η συναισθηματική αποσύνδεση αναπτύσσεται ως στρατηγική αντιμετώπισης της απόρριψης, οδηγώντας σε δυσκολίες στην αναγνώριση ή την έκφραση συναισθημάτων –βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της αλεξιθυμίας. Αντίθετα, τα άτομα με αγχώδη δεσμό μπορεί να βιώνουν έντονη συναισθηματική σύγχυση, καθώς η ασυνεπής φροντίδα δημιουργεί αμφιθυμία και έλλειψη σαφήνειας στην κατανόηση των δικών τους συναισθημάτων. Η έλλειψη εμπιστοσύνης που παρατηρείται συχνά στους ανασφαλείς τύπους δεσμού ευνοεί την εκδήλωση αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών, καθώς τόσο η αποσύνδεση από τα συναισθήματα όσο και η υπερβολική εξάρτηση από την εξωτερική επιβεβαίωση, μπορούν να περιορίσουν τη συναισθηματική επίγνωση και την έκφραση των συναισθημάτων τους. Με την πάροδο του χρόνου, η απουσία ασφαλούς συναισθηματικής βάσης δυσκολεύει τα άτομα να συνδεθούν, να αναγνωρίσουν και να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους.

Η ανασφάλεια στον δεσμό δημιουργεί αβεβαιότητα στην εικόνα του εαυτού με συνέπεια τα άτομα να αναμένουν απόρριψη και κριτική από τους γύρω τους, γεγονός που οδηγεί σε προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις και εντονότερο αίσθημα μοναξιάς (Blatt & Levy, 2003). Ωστόσο, η παρούσα έρευνα ανέδειξε το γεγονός ότι η ανάπτυξη ενός πλαισίου κοινωνικής στήριξης σε συνδυασμό με την θετική αποδοχή των αλλαγών, μπορούν να μετριάσουν το αίσθημα απομόνωσης σε νέους ενήλικες με αγχώδες ύφος δεσμού.

Οι νέοι ενήλικες με ανασφαλές ύψος σύναψης δεσμού παρουσιάζουν δυσκολίες ρύθμισης των συναισθημάτων τους και χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό αλεξιθυμίας, με αποτέλεσμα να βιώνουν πιο έντονα αισθήματα μοναξιάς. Η έντονη δυσκολία ανάπτυξης συναισθηματικών δεξιοτήτων δυσχεραίνει την αναζήτηση κοινωνικής στήριξης, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να αναπτύξουν ανθεκτικές συμπεριφορές οι οποίες τους διευκολύνουν να ξεπεράσουν το αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν.

Τα άτομα με αλεξιθυμία συχνά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματα των άλλων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στην ανταπόκριση στις συναισθηματικές ανάγκες των αγαπημένων τους προσώπων, προκαλώντας αισθήματα αποσύνδεσης ή δυσαρέσκειας. Στις σχέσεις, αυτό μπορεί να δημιουργήσει έναν κύκλο όπου και οι δύο πλευρές αισθάνονται ότι δεν κατανοούνται ή δεν ικανοποιούνται, πλήρως. Τα άτομα με αλεξιθυμία μπορεί να βασίζονται υπερβολικά στους άλλους για να ερμηνεύσουν τα συναισθήματά τους, γεγονός που δεν ευνοεί την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ανισορροπία στις σχέσεις, όπου οι σύντροφοι ή οι φίλοι μπορεί να αισθάνονται καταβεβλημένοι ή επιβαρυνμένοι από την ευθύνη να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές ανάγκες του ατόμου, οδηγώντας σε απογοήτευση και ενδεχόμενη απομάκρυνση.

3.5 Συμβολή της Πρώτης Έρευνας και Περιορισμοί

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ήταν σε συμφωνία με την Θεωρία του Δεσμού, και παρουσιάστηκε με σαφήνεια η έλλειψη υποστηρικτικών στενών σχέσεων, που βιώνουν τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού. Στα πλεονεκτήματα της συμπεριλαμβάνονται το σχετικά μεγάλο πληθυσμιακό δείγμα και το γεγονός ότι στα στατιστικά μοντέλα λάβαμε υπόψιν το αντίκτυπο σχετικών μεταβλητών ελέγχου (όπως πχ. σχεσιακή κατάσταση, φύλο). Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα αποτελέσματα υπόκεινται σε αρκετούς περιορισμούς.

Στην παρούσα μελέτη, οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και η πλειοψηφία ήταν φοιτητές. Κατά συνέπεια, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν είναι εύκολο να γενικευθούν στο σύνολο του πληθυσμού νέων ενηλικών στην Ελλάδα. Αξίζει επίσης να επισημανθεί ότι η χρήση αυτό-αναφορικών ερωτηματολογίων, δεν αποκλείει το σφάλμα κοινωνικής επιθυμητότητας.

Επιπλέον, θα πρέπει να σημειωθεί πως η παρούσα έρευνα έχει συσχετιστικό χαρακτήρα και δεν μπορούν να εξαχθούν συμπεράσματα αιτίας-αιτιατού, από τα αποτελέσματα. Επομένως, μελλοντικές έρευνες με διαχρονικό σχεδιασμό μπορεί να δώσουν χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με αυτό. Επίσης, το δείγμα αποτελείται από συμμετέχοντες που ζουν στην Ελλάδα, επομένως είναι σημαντικό να επαληθευθούν τα ευρήματα σε πληθυσμούς διαφορετικών χωρών. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν την αλεξιθυμία σε δείγμα από διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες, καθώς το πολιτισμικό στοιχείο φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στις εκφάνσεις της αλεξιθυμίας. Τέλος, θα είναι χρήσιμο να διερευνηθεί η αλεξιθυμία σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, καθώς και σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας και αναζητούν θεραπεία.

Δεδομένου του συσχετιστικού σχεδιασμού της παρούσας έρευνας, το ζήτημα αιτιότητας μεταξύ του ύφους σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας, δεν είναι εύκολο να απαντηθεί. Διαχρονικές μελέτες υποδεικνύουν ότι το ύφος σύναψης δεσμού είναι προγνωστικός παράγοντας της αλεξιθυμίας, καθώς διαμορφώνεται από πρώιμες εμπειρίες και διατηρείται σχετικά σταθερό με την πάροδο του χρόνου (Waters et al., 2000; Weinfield et al., 2004). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν γενικών τάσεων αποκάλυψης, η ακρίβεια των μετρήσεών μας μπορεί να έχει επηρεαστεί αρνητικά από τις επιπτώσεις της αναδρομής. Έχει υποστηριχθεί ότι η ικανότητα ανάκλησης πρώιμων εμπειριών μπορεί να

επηρεάζεται από το ύφος σύναψης δεσμού, καθώς τα άτομα με ανασφαλή χαρακτηριστικά είναι πιθανό να εστιάζουν σε αναμνήσεις αρνητικών εμπειριών (Collins et al., 2006). Ως εκ τούτου, τα άτομα ανάλογα με το ύφος σύναψης δεσμού, μπορεί να διαφέρουν ως προς τη γνωστική προσβασιμότητα προγενέστερων εμπειριών που σχετίζονται με τον δεσμό (Collins et al., 2006). Τα τελευταία χρόνια ερευνητές έχουν προτείνει εναλλακτικές προσεγγίσεις για την βελτίωση της οικολογικής εγκυρότητας, μέσω της χρήσης μελετών ημερολογίων (diary studies) (Garrison & Kahn, 2010). Μελλοντικές έρευνες που χρησιμοποιούν πιο σύνθετα εργαλεία για την μέτρηση της αλεξιθυμίας (π.χ. Toronto Alexithymia Interview, Bagby, 2006) μπορούν να δώσουν χρήσιμες πληροφορίες, προσφέροντας περισσότερη ακρίβεια στην μέτρηση της αλεξιθυμίας.

Ερευνητικές και Πρακτικές Προεκτάσεις

Η διαπίστωση ότι τα ανασφαλή άτομα χαρακτηρίζονται από μεγάλες δυσκολίες αναγνώρισης αλλά και περιγραφής των συναισθημάτων τους μπορεί να φανεί χρήσιμη για την βελτίωση των ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων σε πρακτικό επίπεδο. Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι τεχνικές που στοχεύουν στον περιορισμό της αλεξιθυμίας μπορεί να είναι ένα σημαντικό σημείο παρέμβασης για τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες συναισθηματικής αυτό-αποκάλυψης. Παρά το γεγονός ότι αυτά τα προβλήματα είναι συχνά διαπροσωπικής φύσης, μπορεί επίσης να εκδηλωθούν σε καταστάσεις έντονης ψυχολογικής δυσφορίας (βλ. Lumley, 2004). Επιπλέον, η συναισθηματική αυτό-αποκάλυψη είναι σημαντικός προγνωστικός παράγοντας των αποτελεσματικών ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων (Khademi et al., 2019). Οι παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της αλεξιθυμίας στοχεύουν στην ανάδειξη της ικανότητας κατανόησης των συναισθηματικών εκφράσεων των άλλων, καθώς και στη συναισθηματική ενδοσκόπηση. Ενδεικτικά, μπορούν να αναφερθούν η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (Dialectical Behaviour Therapy) και η Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα (Cognitive Mindfulness Training) (Franklin, 2010). Επιπλέον οι τεχνικές ενεργητικής ακρόασης μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά τα άτομα με αλεξιθυμία, που συχνά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν συναισθήματα, βελτιώνοντας την ικανότητά τους να συνδέονται και να επικοινωνούν αποτελεσματικά (Holmes, 2013). Τεχνικές όπως η εστίαση σε μη λεκτικές ενδείξεις, όπως ο τόνος της φωνής και η γλώσσα του σώματος, τα βοηθούν να κατανοούν

καλύτερα τα συναισθήματα που εκφράζουν οι άλλοι. Η χρήση ερωτήσεων για διευκρίνιση και της ανακλαστικής ακρόασης, όπου επαναλαμβάνουν αυτό που κατάλαβαν, γεφυρώνει τα κενά στην επικοινωνία και βελτιώνει τη συμμετοχή στις συνομιλίες. Επιπλέον, η πρακτική της αναγνώρισης συναισθημάτων με βάση το ευρύτερο πλαίσιο, τα βοηθά να αναπτύξουν σταδιακά ένα συναισθηματικό λεξιλόγιο. Μέσα από την ενεργητική ακρόαση, τα άτομα με αλεξιθυμία μπορούν να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις και να δημιουργήσουν πιο ουσιαστικές σχέσεις.

Η εξέταση των ανασφάλειών στο ύφος σύναψης δεσμού ύφος μπορεί να δώσει σημαντικές πληροφορίες για το πως η αλεξιθυμία έχει εκδηλωθεί σε ένα μακροχρόνιο αναπτυξιακό πλαίσιο, με σκοπό οι παρεμβάσεις να γίνουν πιο εξατομικευμένες. Ειδικότερα, έχει υποστηριχθεί ότι τα άτομα με αποφυγή στο ύφος δεσμού συχνά διαμορφώνουν αβάσιμες προσδοκίες ότι οι άλλοι δεν θα ανταποκριθούν στις ανάγκες τους (Mikulincer & Shaver, 2010). Αυτό, έχει ως αποτέλεσμα να αποσύρονται συναισθηματικά και να μην αποκτούν τις συναισθηματικές δεξιότητες μέσω των οποίων θα μπορέσουν να δημιουργήσουν στενές σχέσεις εμπιστοσύνης. Τέλος τα ευρήματα της μελέτης εστιάζουν στην προληπτική σημασία των παρεμβάσεων στους νέους ενήλικες για τον περιορισμό της αλεξιθυμίας καθώς και στην ευαισθητοποίηση των οικογενειών για την προώθηση ενός ασφαλούς ύφους σύναψης δεσμού στα παιδιά.

4. Μελέτη του Ύφους Σύναψης Δεσμού και της Αλεξιθυμίας πάνω στην Δυαδική

Προσαρμογή των Συντρόφων

4.1 Εισαγωγή

Η Θεωρία του Δεσμού θεωρείται από τα βασικότερα ερμηνευτικά πλαίσια των τρόπων μέσω των οποίων τα άτομα προσαρμόζονται στις συντροφικές του σχέσεις και της ικανοποίησης που λαμβάνουν σε αυτές. Μάλιστα, όπως υποστηρίζουν οι Mikulincer και Shaver (2019), χάρη στη Θεωρία του Δεσμού καλύφθηκε ένα μεγάλο κενό μεταξύ των βιωμάτων των πρώιμων αναπτυξιακών σταδίων και των συμπεριφορών ενηλίκων μέσα στις συντροφικές σχέσεις. Ταυτόχρονα συνέβαλε σημαντικά τη συστηματική κατανόηση συμπεριφορών στις συντροφικές σχέσεις, οι οποίες ως τότε, ήταν ανεξήγητες. Η αλεξιθυμία, σε συνδυασμό με την αναποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων, περιορίζει την ικανότητα του ζευγαριού να αντιμετωπίσει τα σχεσιακά άγχη, εμποδίζοντας την αποτελεσματική προσαρμογή.

Για την μελέτη των ποιοτικών χαρακτηριστικών ποιότητας των σχέσεων ζευγαριών, η σχεσιακή ικανοποίηση και οι δυσκολίες σχεσιακής προσαρμογής θεωρούνται από τα πιο βασικά ερευνητικά αντικείμενα. Πλήθος μελετών έχουν πραγματοποιηθεί με σκοπό, την κατανόηση των παραγόντων οι οποίοι καθορίζουν την ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη σχέση οι σύντροφοι. Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να ερμηνεύσει τον τρόπο με τον οποίο οι δυσκολίες συναισθηματικής επεξεργασίας που βιώνουν τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία, σε συνδυασμό με τις ανασφάλειες στο ύφος δεσμού των συντρόφων, μπορούν να προσδιορίσουν την ποιότητα των συντροφικών σχέσεων. Επίσης, μέσω δυαδικής ανάλυσης, θα εξεταστεί ο ρυθμιστικός ρόλος της αλεξιθυμίας και των δυσκολιών συναισθηματικής επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων, πάνω στην δυαδική προσαρμογή του ζευγαριού.

Η ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα από τις συντροφικές τους σχέσεις αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ψυχικής και σχεσιακής ευημερίας στην ενήλικη ζωή (Pietromonaco, 2021). Δεδομένης της σημασίας τους, πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στον εντοπισμό παραγόντων αλλά και μηχανισμών που εξηγούν την δημιουργία στενών και ικανοποιητικών σχέσεων. Παρά τις εκτεταμένες έρευνες που έχουν διεκπεραιωθεί για τον εντοπισμό παραγόντων που συμβάλουν στην επίτευξη ικανοποιητικών συντροφικών σχέσεων, είναι σημαντική και η διαδικασία με την οποία επιτυγχάνεται. Επομένως είναι σημαντικό να εξετάσουμε τις διαφοροποιήσεις των ερωτικών συντρόφων στις δυσκολίες

επεξεργασίας των συναισθημάτων τους, και τον βαθμό κατά τον οποίο αυτές καθορίζουν την ποιότητα της σχέσης και την σχεσιακή ικανοποίηση. Τέλος, η ανάπτυξη ικανοτήτων αναγνώρισης και έκφρασης των συναισθημάτων ευνοεί την ανάπτυξη συμπεριφορών συναισθηματικής αυτό-αποκάλυψης και ταυτόχρονα την αλληλοκατανόηση των συναισθηματικών αναγκών του συντροφικού ζευγαριού. Κατά συνέπεια, η αλεξιθυμία αναμένεται να έχει καθοριστικό ρόλο στην δυαδική προσαρμογή καθώς και στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που δημιουργούνται στις στενές σχέσεις.

Ύφος Σύναψης Δεσμού και Σχεσιακή Ικανοποίηση

Πλήθος ερευνών έχουν αναδείξει τη σημασία των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού ενηλίκων, στον προσδιορισμό της ποιότητας των στενών σχέσεων (Brennan et al., 1998; Bartholomew, 1999; Feeney, 1999; Borawski et al., 2022). Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από ασφάλεια στο ύφος δεσμού έχουν θετική στάση απέναντι στις σχέσεις, ενώ τείνουν να διατηρούν μακροχρόνιες στενές σχέσεις (Mikulincer & Shaver, 2012). Επίσης παρουσιάζουν συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα δέσμευσης και συναισθηματικής εμπλοκής στη σχέση, ενώ έχουν μεγαλύτερη ικανότητα στην επικοινωνία των θετικών συναισθημάτων (Tucker & Anders, 2000). Οι ενήλικες με ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού τείνουν να εκφράζουν και να αποκωδικοποιούν με πιο ακριβή τρόπο τα συναισθήματά τους και τα μη λεκτικά μηνύματα των συντρόφων τους (Feeney, 1995). Επιπροσθέτως τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται από χαμηλότερη συναισθηματική δυσφορία όταν αποκαλύπτουν τις ενδόμυχες σκέψεις τους (Mikulincer & Orbach, 1995), και συχνά επιλέγουν να διατηρούν σχέσεις με συντρόφους που αποκαλύπτουν με μεγαλύτερη άνεση τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά και τις σκέψεις τους (Monteoliva & Garcia-Martinez, 2005). Επιπλέον, οι σύζυγοι που συνδέονται με ασφάλεια παρουσιάζουν υψηλότερη συναισθηματική οικειότητα στο γάμο, χαμηλότερα επίπεδα αμφιθυμίας καθώς και αποτελεσματικότερους μηχανισμούς επίλυσης των συγκρούσεων που εμφανίζονται στη σχέση (Feeney, 2005). Επομένως, η ανάπτυξη χαρακτηριστικών ασφαλούς ύφους δεσμού, οδηγεί σε υψηλότερη σχεσιακή ικανοποίηση και σε αποτελεσματικότερη προσαρμογή στην σχέση, σε βάθος χρόνου (Mikulincer & Shaver, 2013).

Σχετικά με τις διαστάσεις ανασφάλειας στο ύφος σύναψης δεσμού, τόσο η αποφυγή όσο και το άγχος έχουν σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στην ικανοποίηση που λαμβάνουν οι

σύντροφοι από τη σχέση (Brennan et al., 1998). Χαρακτηριστικά του ύφους δεσμού υψηλής αποφυγής, όπως η δυσφορία με την συναισθηματική εγγύτητα και οι δυσκολίες εξάρτησης από τον σύντροφο, δεν ευνοούν την λειτουργική προσαρμογή στη σχέση. Διαχρονικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος δεσμού παρουσιάζουν χαρακτηριστική δυσκολία στο να εμπιστευτούν και να έρθουν κοντά με τον ερωτικό τους σύντροφο (Umemura et al., 2018). Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι βιώνουν εντονότερα τα αρνητικά συναισθήματα στη σχέση και συχνά επικοινωνούν με ψυχρό και αποστασιοποιημένο τρόπο με τον σύντρόφό τους (Shaver & Mikulincer, 2010).

Αντίστοιχα, η βιβλιογραφία υποστηρίζει επίσης, ότι τα άτομα με υψηλό άγχος στο ύφος δεσμού συχνά βιώνουν χαμηλή σχεσιακή ικανοποίηση. Παρόλο που σε αντίθεση με τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος δεσμού, αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία στις στενές σχέσεις, τα άτομα με υψηλό άγχος στο ύφος δεσμού λαμβάνουν ικανοποίηση από τη σχέση, όταν οι σύντροφοί τους δείχνουν ότι είναι διαθέσιμοι να τους παρέχουν αίσθημα συναισθηματικής ασφάλειας και επαρκή στήριξη. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 145 ετερόφυλα ζευγάρια φοιτητών, στον ανδρικό πληθυσμό δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις δύο διαστάσεις ανασφάλειας του ύφους δεσμού και την ποιότητα των συναισθηματικών τους αλληλεπιδράσεων (Creasey, 2002).

Αντίθετα, τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού χαρακτηρίζονται από περιορισμένο κίνητρο για επίτευξη συναισθηματικής επικοινωνίας (Rigby & Cobbs, 2021), από μειωμένη επιθυμία για εγγύτητα και συναισθηματική οικειότητα (Collins & Feeney, 2004) και από υπερβολική έμφαση στην ανάγκη για αυτονομία (Feeney, 1999). Επίσης αισθάνονται εντονότερη δυσφορία όταν ο σύντροφος αναζητεί μεγάλη συναισθηματική οικειότητα (Collins & Feeney, 2004). Ως εκ τούτου, οι συμπεριφορές αναζήτησης εγγύτητας του συντρόφου μπορεί να θεωρηθούν ότι θέτουν σε κίνδυνο τις προσπάθειες διατήρησης χαμηλών επιπέδων συναισθηματικής οικειότητας. Τέλος τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος δεσμού δεν συνηθίζουν να χρησιμοποιούν την αφή (π.χ. φιλιά, αγκαλιές) για να εκφράσουν στοργή ή για να κεντρίσουν το ενδιαφέρον του συντρόφου τους (Brennan et al., 2000).

Οι ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού δεν ευνοούν την διατήρηση ικανοποιητικών σχέσεων καθώς υπονομεύουν σχεσιακά χαρακτηριστικά όπως η δέσμευση και η εποικοδομητική επικοινωνία για την επίλυση διαφορών. Σε πρόσφατη διαχρονική μελέτη που εξέτασε ποιοτικά χαρακτηριστικά των στενών σχέσεων, σε δείγμα νέων

ζευγαριών τα οποία διατηρούσαν σχέση περισσότερο από έξι μήνες, βρέθηκε ότι τα άτομα με ασφάλεια στον δεσμό, διατήρησαν σταθερά τα επίπεδα δέσμευσης και εμπιστοσύνης στη σχέση με το/τη σύντροφό τους σε σύγκριση με τα άτομα με ανασφαλή δεσμό, που σε βάθος χρόνου παρουσίασαν μειωμένα επίπεδα δέσμευσης και εμπιστοσύνης (Khademi et al., 2019).

Στην έρευνα των Tucker και Anders (1999) κατά την οποία βιντεοσκοπήθηκαν συζητήσεις μεταξύ συζύγων για τις θετικές όψεις της σχέσης τους, βρέθηκε ότι στα ζευγάρια τα οποία οι δύο σύντροφοι είχαν αναπτύξει ασφάλεια στο ύφος δεσμού, έδειξαν μεγαλύτερη ευχαρίστηση κατά τη διάρκεια της συζήτησης σε σύγκριση με τα ζευγάρια στα οποία τουλάχιστον ένας από τους συζύγους είχε ανασφαλή τύπο δεσμού. Επιπλέον, όταν ο σύντροφός χαρακτηρίζεται από ασφάλεια στο ύφος δεσμού παρατηρούνται πιο αποτελεσματικές αλληλεπιδράσεις του ζευγαριού σε συζητήσεις για την επίλυση σχεσιακών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν, καθώς και πιο αποτελεσματική συνεργασία των γονέων σχετικά με την αντιμετώπιση προβληματικών συμπεριφορών των παιδιών (Cowan & Cowan, 2007).

Η βιβλιογραφία έχει αναδείξει, ότι το άγχος και η αποφυγή στο ύφος δεσμού συνοδεύονται από δυσλειτουργική προσαρμογή στις στενές σχέσεις, γεγονός που μπορεί να ερμηνευθεί από τις δυσκολίες συναισθηματικής επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων. Η Wendolowska και συνεργάτες (2021) ανέφεραν ότι οι συμπεριφορές των ατόμων με ασφαλή τύπο δεσμού χαρακτηρίζονταν από προσαρμοστικά πρότυπα διαπροσωπικής επικοινωνίας, ενώ τα άτομα με ανασφαλή τύπο δεσμού περιλάμβαναν συχνά πρότυπα επικοινωνίας απαίτησης και αποφυγής (demand and withdraw communication patterns). Όταν οι σύντροφοι χαρακτηρίζονται από ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, τα ζευγάρια τείνουν να επικοινωνούν με μοτίβα απαίτησης και αποφυγής, με αποτέλεσμα οι σύντροφοι να λαμβάνουν χαμηλότερη ικανοποίηση από τη σχέση τους (Borawski et al., 2022). Κατά τη διάρκεια των σχεσιακών συγκρούσεων τα άτομα με ύφος δεσμού υψηλής αποφυγής δεν συζητούν τα προβλήματα, αποσύρονται και διατηρούν αμυντική στάση απέναντι στην κριτική του συντρόφου (Mikulincer & Shaver, 2007)

Η ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού θεωρείται κομβική για την λειτουργική ρύθμιση των συναισθημάτων και την ικανότητα διαχείρισης της συναισθηματικής δυσφορίας. Τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού δυσκολεύονται να αναπτύξουν τις συναισθηματικές δεξιότητες ώστε να προσφέρουν την απαραίτητη στήριξη στο σύντροφό

τους κατά την διάρκεια συζητήσεων για την σχέση τους, και δυσκολεύονται να διαχειριστούν με αποτελεσματικό τρόπο τις διαφωνίες τους με τον σύντροφο (Brennan et al., 2000). Σε αντίθεση με τα άτομα με υψηλή αποφυγή στον δεσμό, τα άτομα με υψηλό άγχος υιοθετώντας στρατηγικές υπερ-ενεργοποίησης των συναισθηματικών τους αποκρίσεων, κατακλύζονται από αρνητικά συναισθήματα, εκδηλώνουν συμπεριφορές ζήλειας και αδυνατούν να προσφέρουν ικανοποιητική συναισθηματική στήριξη στο σύντροφό τους (Mikulincer & Shaver, 2007).

Τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο δεσμό χρησιμοποιούν στρατηγικές απενεργοποίησης του συστήματος δεσμού καταπιέζοντας τα συναισθήματα τους, με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν αισθήματα στοργής στον σύντροφό τους (Wendolowska et al., 2021). Κατά συνέπεια, παρουσιάζουν συχνά δυσκολίες συναισθηματικής ρύθμισης και αποφεύγουν τις σχεσιακές συγκρούσεις οι οποίες εν δυνάμει θέτουν σε αμφισβήτηση την αυτο-αξία τους (Shaver & Mikulincer, 2007). Οι Cander και Turliuc (2019) πραγματοποίησαν διαχρονική έρευνα πάνω σε νεόνυμφα ζευγάρια, στην οποία παρατηρήθηκε ότι οι διαφοροποιήσεις στο ύφος σύναψης δεσμού μεταξύ των συντρόφων προέβλεπαν τις διαφοροποιήσεις στην ικανοποίηση από τη σχέση που λαμβάνει κάθε μέλος του ζευγαριού.

Παρά το γεγονός ότι το ύφος σύναψης δεσμού έχει την τάση να διατηρείται σχετικά σταθερό με την πάροδο του χρόνου (Rigby & Cobbs, 2021), οι αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον, η ενδοσκόπηση των συναισθημάτων καθώς και η αναζήτηση νέων εμπειριών μπορούν να δημιουργήσουν αίσθημα ασφάλειας και να οδηγήσουν στη σύναψη λειτουργικών και ικανοποιητικών στενών σχέσεων.

Διαδικές Προσεγγίσεις

Πολλές έρευνες έχουν προτείνει την εξέταση της σχεσιακής ικανοποίησης σε επίπεδο ζευγαριού, με την ενσωμάτωση δυαδικής προσέγγισης στην ανάλυση των συναισθηματικών χαρακτηριστικών των συντρόφων (Kenny et al., 2010; Feeney, 2002). Τα χαρακτηριστικά του ύφους σύναψης δεσμού των συντρόφων τείνουν να αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους, επηρεάζοντας την αντίληψη του σημαντικού άλλου, αναφορικά με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του. Αξίζει να επισημανθεί ότι η σχεσιακή προσαρμογή και η ικανοποίηση από τη σχέση, αναφέρονται σε συμπεριφορές και ψυχολογικές καταστάσεις που

πραγματοποιούνται τόσο σε ατομικό, όσο και σε δυαδικό επίπεδο. Συνεπώς, όταν ένας από τους δύο συντρόφους διακατέχεται από ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού μπορεί να μεταφέρει συναισθήματα ανασφάλειας, άγχους και δυσφορίας στον σύντροφό του.

Σε σχέσεις που περιλαμβάνουν ανασφαλή χαρακτηριστικά στο ύφος δεσμού, όπως το αποφευκτικό και το αγχώδες, οι δυναμικές μπορεί να είναι πιο σύνθετες. Τα άτομα με υψηλή αποφυγή τείνουν να εκτιμούν την ανεξαρτησία και δεν επιδιώκουν έντονη συναισθηματική οικειότητα, ενώ τα άτομα με αγχώδη προσκόλληση συχνά αναζητούν επιβεβαίωση και φοβούνται την εγκατάλειψη. Σε σχέσεις όπου ο ένας σύντροφος είναι αποφευκτικός και ο άλλος αγχώδης, μπορεί να προκύψει δυσaréσκεια, καθώς οι ανάγκες και οι αντιδράσεις τους στην οικειότητα συχνά συγκρούονται, δημιουργώντας έναν κύκλο όπου ο αποφευκτικός σύντροφος απομακρύνεται, προκαλώντας τον αγχώδη σύντροφο να επιδιώκει περισσότερη οικειότητα. Ωστόσο, η προσαρμογή και η ικανοποίηση μπορεί να ενισχυθούν ακόμη και όταν υπάρχουν διαφορές στο ύφος σύναψης δεσμού μεταξύ των συντρόφων, σε περιπτώσεις οι δύο σύντροφοι κατανοούν και προσαρμόζονται στις συναισθηματικές ανάγκες του άλλου (Wendolowska et al., 2022). Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την εκμάθηση στρατηγικών επικοινωνίας, την ενίσχυση της συναισθηματικής υποστήριξης και τη δημιουργία μιας ασφαλούς βάσης στη σχέση, μειώνοντας έτσι τον αντίκτυπο των ανασφαλειών και αυξάνοντας τη συνολική ικανοποίηση.

Πρόσφατη μετα-ανάλυση υποστηρίζει, ότι τα ανασφαλή χαρακτηριστικά των συντρόφων (υψηλό άγχος ή υψηλή αποφυγή), επιδρούν αρνητικά στην ποιότητα της συντροφικής σχέσης (Velotti et al., 2022). Ωστόσο υπάρχει μικρός αριθμός ερευνών στις οποίες παρατηρούνται διαφορές ανάλογα με το φύλο, ενώ σε κάποιες μελέτες δεν εντοπίστηκαν αποτελέσματα συμπράττοντος (Whisman & Allan, 1996). Συνολικά, έχει παρατηρηθεί ότι η ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού έχει σημαντική θετική επίδραση στην ποιότητα των συζυγικών σχέσεων (Mikulincer & Shaver, 2010). Τα άτομα με ασφαλή δεσμό μέσω της ισορροπίας που διατηρούν ανάμεσα σε συμπεριφορές συναισθηματικής εγγύτητας και ανεξαρτησίας στη σχέση τους, εξασφαλίζουν την αίσθηση της ασφάλειας και διατηρούν ικανοποιητικές στενές σχέσεις.

Σε έρευνα των Temiz και Comert (2016) πάνω σε δείγμα φοιτητών, βρέθηκε ότι η ικανοποίηση των ανδρών από τις σχέσεις τους επηρεάζεται αρνητικά από το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού. Οι άνδρες που χαρακτηρίζονται από υψηλή συναισθηματική εξάρτηση συχνά λαμβάνουν χαμηλή ικανοποίηση από τις σχέσεις. Επιπλέον, οι άνδρες με δεσμό τύπου

εμμονής έχουν χαμηλή ικανοποίηση από τη σχέση τους, πιθανόν διότι είναι λιγότερο ακριβείς στο να αντιληφθούν τα συναισθήματα αγάπης των γυναικών τους. Έχει παρατηρηθεί ότι συχνά αγνοούν, αρνούνται ή διαστρεβλώνουν τις πληροφορίες αναφορικά με τα συναισθήματα των συντρόφων τους. Επομένως, ενδέχεται η λανθασμένη αντίληψή τους να υπονομεύει την ικανοποίησή από τη σχέση με τις συντρόφους τους (Tucker & Anders, 2000).

Αλεξιθυμία και Σχεσιακή Ικανοποίηση

Η δυαδική προσαρμογή αναφέρεται σε ποιοτικά χαρακτηριστικά της στενής σχέσης και ερμηνεύεται ως η εκλαμβανόμενη ικανοποίηση του κάθε συντρόφου από τη σχέση (Spanier, 1976). Παρά το γεγονός ότι ορισμένες έρευνες έχουν εξετάσει τον ρόλο της αλεξιθυμίας πάνω σε διαπροσωπικά προβλήματα, υπάρχει περιορισμένος αριθμός μελετών που εξετάζουν τον ρόλο της αλεξιθυμίας στην σχεσιακή ικανοποίηση των ζευγαριών. Η βιβλιογραφία για τη δυαδική προσαρμογή έχει τονίσει τη σημασία της συναισθηματικής επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων. Η Li και η Johnson (2018) έδειξαν ότι τα μέλη ικανοποιημένων ζευγαριών εντοπίζουν καλύτερα τις προθέσεις του συντρόφου τους κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης. Άλλοι συγγραφείς (McNeil, 2015; Cordova et al., 2005) έχουν προτείνει ότι η έλλειψη ενσυναίσθησης, χαρακτηριστικό το οποίο παρατηρείται σε άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας, συχνά δημιουργεί προβλήματα στις συζυγικές σχέσεις.

Δεδομένης της σημασίας των συναισθηματικών αλληλεπιδράσεων και της συναισθηματικής αλληλοκατανόησης μεταξύ των συντρόφων (Gottman & Levenson, 2002), μπορούμε να υποθέσουμε ότι τα αυξημένα επίπεδα αλεξιθυμίας θα υποβαθμίζουν την ποιότητα των συντροφικών σχέσεων.

Οι Hesse και Floyd (2008) σε έρευνά τους πάνω σε δείγμα γενικού πληθυσμού, εξέτασαν την σχέση της αλεξιθυμίας, του άγχους, της σχεσιακής ικανοποίησης και της στοργικής επικοινωνίας με τον σύντροφο. Δηλαδή, πρότειναν ότι η αλεξιθυμία υποβαθμίζει την σωματική και πνευματική ευεξία λόγω της δυσκολίας που δημιουργεί στην ικανότητα των ατόμων να κατανοούν και να εκφράζουν τη στοργή, μειώνοντας έτσι τα οφέλη που η στοργική επικοινωνία επιφέρει στις στενές σχέσεις. Τα ευρήματα των Hesse και Floyd (2008), έδειξαν ότι τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εγγύτητας, χαράς, μη λεκτική αμεσότητας, στοργικής επικοινωνίας, καθώς

και μεγαλύτερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους. Οι αναλύσεις διαμεσολάβησης έδειξαν ότι οι εκφράσεις στοργής ερμηνεύουν κατά ένα σημαντικό βαθμό τις σχέσεις μεταξύ αλεξιθυμίας, ευτυχίας και κατάθλιψης. Η στοργική εμπειρία διαμεσολάβησε πλήρως τις σχέσεις αλεξιθυμίας και στοργική επικοινωνίας αλλά και τη σχέση της αλεξιθυμίας με την σχεσιακή εγγύτητα. Ωστόσο, η σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και του στρες δεν ερμηνευόταν από τη στοργική εμπειρία. Οι συγγραφείς πρότειναν ότι στα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία, η στοργική επικοινωνία τους προκαλεί άγχος.

Σε μελέτη των Hesse και Floyd (2011) βρέθηκε ότι η στοργική επικοινωνία διαμεσολαβεί εν μέρει την σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στο ύψος σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας, και πλήρως τη σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και της ανάγκης για οικειότητα καθώς και του αριθμού των στενών σχέσεων. Τα ευρήματα έδειξαν επίσης ότι η συσχέτιση μεταξύ της αλεξιθυμίας και της ανάγκης για οικειότητα ήταν πιο έντονη στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες.

Μέχρι σήμερα, λίγες μελέτες έχουν αναδείξει τη σύνδεση μεταξύ αλεξιθυμίας και δυαδικής προσαρμογής, ενώ τα συμπεράσματα που έχουν προκύψει δεν γενικεύονται εύκολα. Οι δύο πρώτες μελέτες διερευνούν τη σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και δυαδική προσαρμογής σε ατομικό επίπεδο. Στην έρευνα του Humphreys και των συνεργατών του (2009), τα αποτελέσματα δείχνουν αρνητική συσχέτιση μεταξύ αλεξιθυμίας και σχεσιακής ικανοποίησης. Στη μελέτη του Eizaguirre (2002), οι συσχετίσεις, που υπολογίζονται ξεχωριστά για το κάθε φύλο, δείχνουν ότι στον γυναικείο πληθυσμό η αλεξιθυμία δεν έχει άμεσο αποτέλεσμα στη σχεσιακή ικανοποίηση, ενώ για τους άνδρες, η δυσκολία αναγνώρισης των συναισθημάτων, συνδεόταν αρνητικά με αυτή. Αν και οι δύο αυτές μελέτες διερευνούν τη σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και δυαδικής προσαρμογής, τα αποτελέσματά τους δεν είναι σαφή ως προς την επίδραση της αλεξιθυμίας του συντρόφου στη σχέση, καθώς οι μελέτες δεν διεξάγονται σε δυαδικό επίπεδο, και τα δεδομένα συλλέγονται μόνο από ένα μέλος του ζευγαριού.

Η αλεξιθυμία έχει συνδεθεί με ένα εύρος διαπροσωπικών προβλημάτων, σε ατομικό επίπεδο. Έρευνες έχουν δείξει ότι η υψηλή αλεξιθυμία συνοδεύεται από συμπεριφορές κοινωνικής απομόνωσης, μνησικακία, εγωκεντρισμό και από προβλήματα προσαρμογής στις ανάγκες των άλλων (Vanheule et al., 2007, Vanheule, et al., 2010). Επίσης, σε μελέτη για την αλεξιθυμία και τις συζυγικές σχέσεις, σημειώθηκε ότι αν και η αλεξιθυμία δεν συνδεόταν με

τη συζυγική σύγκρουση, τόσο η συζυγική σύγκρουση, όσο και η αλεξιθυμία, συσχετίστηκαν θετικά με τον φόβο του χωρισμού (Mallinckrodt et al., 2005).

Δύο μελέτες χρησιμοποιούν δυαδική ανάλυση και εξετάζουν την σχέση της αλεξιθυμίας με τη δυαδική προσαρμογή των συντρόφων. Οι Yelsma και Marrow (2003) διερευνήσαν τη σχέση μεταξύ των επιμέρους διαστάσεων της αλεξιθυμίας και της δυαδικής προσαρμογής. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η δυαδική προσαρμογή γυναικών και ανδρών σχετίζονται αρνητικά με τη δυσκολία στην κατανόηση των συναισθημάτων τους. Η σχεσιακή ικανοποίηση των γυναικών βρέθηκε να συνδέεται με την δυσκολία του συντρόφου να περιγράψει τα συναισθήματά του, ενώ η σχεσιακή ικανοποίηση των ανδρών σχετίζεται περισσότερο με τη δυσκολία του συντρόφου να αναγνωρίσει τα συναισθήματα του. Στη μελέτη των Cordova, Gee και Warren (2005) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η δυαδική προσαρμογή των γυναικών συνδέεται με το επίπεδο αλεξιθυμίας τους, καθώς και με τη δυσκολία του συντρόφου τους να αναγνωρίσει και να περιγράψει τα συναισθήματα του. Η ικανοποίηση των ανδρών από τη σχέση προέρχεται κυρίως από την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων τους, καθώς και από τη δυσκολία της συντρόφου να εκφράσει τα συναισθήματά της.

Τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών δεν δίνουν καθαρή εικόνα για τον βαθμό κατά τον οποίο η αλεξιθυμία των συντρόφων καθορίζει την δυαδική προσαρμογή. Η μελέτη του Eizaguirre (2002) χρησιμοποιεί ενδο-ατομική προσέγγιση και δεν περιλαμβάνει τις αλληλεπιδράσεις της αλεξιθυμίας πάνω στην δυαδική προσαρμογή των συντρόφων. Αν και οι μελέτες των Yelsma και Marrow (2003), των Cordova et al. (2005) και των Humphreys et al. (2013) χρησιμοποιούν δυαδική ανάλυση, δεν εξετάζουν ταυτόχρονα, τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των χαρακτηριστικών της αλεξιθυμίας και των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού των συντρόφων, πάνω στην δυαδική προσαρμογή.

Ωστόσο, μελέτες υποδηλώνουν επίσης ότι το πλαίσιο της σχέσης, συμπεριλαμβανομένων παραγόντων όπως η υποστήριξη και τα πρότυπα επικοινωνίας του συντρόφου, μπορεί να επηρεάσει τον βαθμό στον οποίο η αλεξιθυμία επηρεάζει τη δυαδική προσαρμογή. ((Umemura et al., 2018, Frye-Cox & Hesse, 2013). Αυτές οι μελέτες τονίζουν επίσης ότι η σχέση μεταξύ αλεξιθυμίας και δυαδικής προσαρμογής είναι σύνθετη και μετριάζεται από παράγοντες όπως η συναισθηματική νοημοσύνη του συντρόφου ή και το ευρύτερο σχεσιακό περιβάλλον.

Ερευνητικοί Στόχοι της Παρούσας Έρευνας

Δεδομένων των διαπροσωπικών δυσκολιών που χαρακτηρίζουν τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία, υπάρχει περιορισμένος αριθμός μελετών, οι οποίες διερευνούν τις ανασφάλειες του ύφους σύναψης δεσμού σε συνάρτηση με τα αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά των συντρόφων, στο πλαίσιο των σχέσεων ζευγαριών, χρησιμοποιώντας δυαδική προσέγγιση. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία περιορίζεται στην εξέταση των δεδομένων σε επίπεδο ατόμου, αναλύοντας τα δεδομένα μόνο από ένα μέλος του συντροφικού ζευγαριού. Επομένως, είναι σημαντικό να διερευνηθούν η αλληλεπιδράσεις μεταξύ των χαρακτηριστικών ανασφάλειας και της αλεξιθυμίας των συντρόφων. Για να αντιμετωπιστεί αυτό το ζήτημα, χρησιμοποιήθηκαν δυαδικά μοντέλα αλληλεξάρτησης Δρώντος-Συντρόφου (APIM; Kenny et al., 2006), τα οποία λαμβάνουν υπόψιν την αλληλεξάρτηση των δεδομένων σε κάθε συντροφικό ζευγάρι.

Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί να διερευνήσει τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας, πάνω στην δυαδική προσαρμογή και στην ικανοποίηση που λαμβάνουν οι σύντροφοι από τη σχέση. Εξετάστηκε αν η δυσλειτουργική προσαρμογή στην σχέση που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ανασφάλειες στον δεσμό μπορούν να διαφοροποιηθούν ως προς την ένταση, μέσω της επίδρασης της αλεξιθυμίας. Η δυαδική προσαρμογή περιλαμβάνει διαπροσωπικές συμπεριφορές και πρότυπα συναισθηματικής επικοινωνίας. Παρόλο που η αλεξιθυμία μπορεί να συμβάλλει σε αυτές τις δυσκολίες, η επίδρασή της ενδεχομένως να είναι πιο έμμεση και να εξαρτάται από τις δυναμικές μέσα στην σχέση. Ενώ η αλεξιθυμία φαίνεται να επιδρά στην σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και της δυαδικής προσαρμογής, πιθανότατα το κάνει μεταβάλλοντας την ένταση, οδηγώντας σε μεγαλύτερες δυσκολίες σχεσιακής προσαρμογής τα μέλη του ζευγαριού.

Σκοπός της μελέτης είναι η επέκταση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τις δυσκολίες προσαρμογής στη σχέση που αντιμετωπίζουν οι σύντροφοι με αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά. Με βάση τη Θεωρία του Δεσμού, διερευνήθηκε ο ρυθμιστικός ρόλος της αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στον δεσμό και της δυαδικής προσαρμογής.

Ο στόχος αυτής της έρευνας είναι η διερεύνηση των σχέσεων ανάμεσα στο ύφος σύναψης δεσμού, την αλεξιθυμία και την ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη σχέση τα

συντροφικά ζευγάρια. Προηγούμενες έρευνες έχουν παραμελήσει σε μεγάλο βαθμό την αλληλεξάρτηση των χαρακτηριστικών των συντρόφων, μην λαμβάνοντας υπόψιν τους αναλυτικούς μηχανισμούς και τις επιμέρους συναισθηματικές διεργασίες μέσω των οποίων το ύφος σύναψης δεσμού σχετίζεται με την ευημερία και την προσαρμογή των συντρόφων (Cook & Kenny, 2005). Στη παρούσα έρευνα λήφθηκε υπόψιν η αλληλεξάρτηση των δεδομένων των ζευγαριών, εστιάζοντας όχι μόνο στο πως η ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού ενός συντρόφου σχετίζεται με τη δική του/της ικανοποίηση από τη σχέση, αλλά εξετάζοντας επίσης αν η σχεσιακή ικανοποίηση των ατόμων σχετίζεται με την ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού του/της συντρόφου.

Ειδικότερα, στην παρούσα έρευνα, για να εξεταστούν οι σχέσεις αυτές εφαρμόστηκαν δυαδικά Μοντέλα Αλληλεξάρτησης Δρώντος-Συντρόφου–Actor-Partner Interdependence Models (APIM) (Kenny, Kashy, & Cook, 2006). Το APIM είναι μία δυαδική αναλυτική προσέγγιση που επιτρέπει στον ερευνητή να υπολογίσει τις επιδράσεις και για τα δύο μέλη του ζευγαριού ταυτόχρονα, ενώ παράλληλα υπολογίζει την αλληλεξάρτηση μεταξύ τους. Το μοντέλο προτείνει ότι τα επίπεδα της ανεξάρτητης μεταβλητής ενός ατόμου επηρεάζουν τα επίπεδα της εξαρτημένης μεταβλητής τόσο του ίδιου (αποτέλεσμα δρώντος ή πράττοντος), όσο και τα επίπεδα της εξαρτημένης μεταβλητής του συντρόφου του (αποτέλεσμα συντρόφου ή συμπράττοντος). Έτσι, ταυτοχρόνως, το μοντέλο καταφέρνει να εξετάσει τις σχέσεις ανάμεσα στις βασικές μεταβλητές σε ατομικό επίπεδο, αλλά και την αλληλεπίδραση μεταξύ των χαρακτηριστικών των συντρόφων, σε δυαδικό επίπεδο (Kenny, Kashy & Cook, 2006). Με βάση αυτή την κατανόηση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών του κάθε συντρόφου, οι υποθέσεις της έρευνας διαμορφώνονται ως εξής:

Υπόθεση 1: Αναμένεται ότι οι ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού του κάθε ατόμου θα έχουν μία αρνητική άμεση επίδραση στην ικανοποίηση από τη σχέση του (αποτέλεσμα δρώντος). Ακόμη, υποθέτουμε ότι οι ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού του συντρόφου θα έχουν μία αρνητική έμμεση επίδραση στην ικανοποίηση από τη σχέση του ατόμου (αποτέλεσμα συντρόφου).

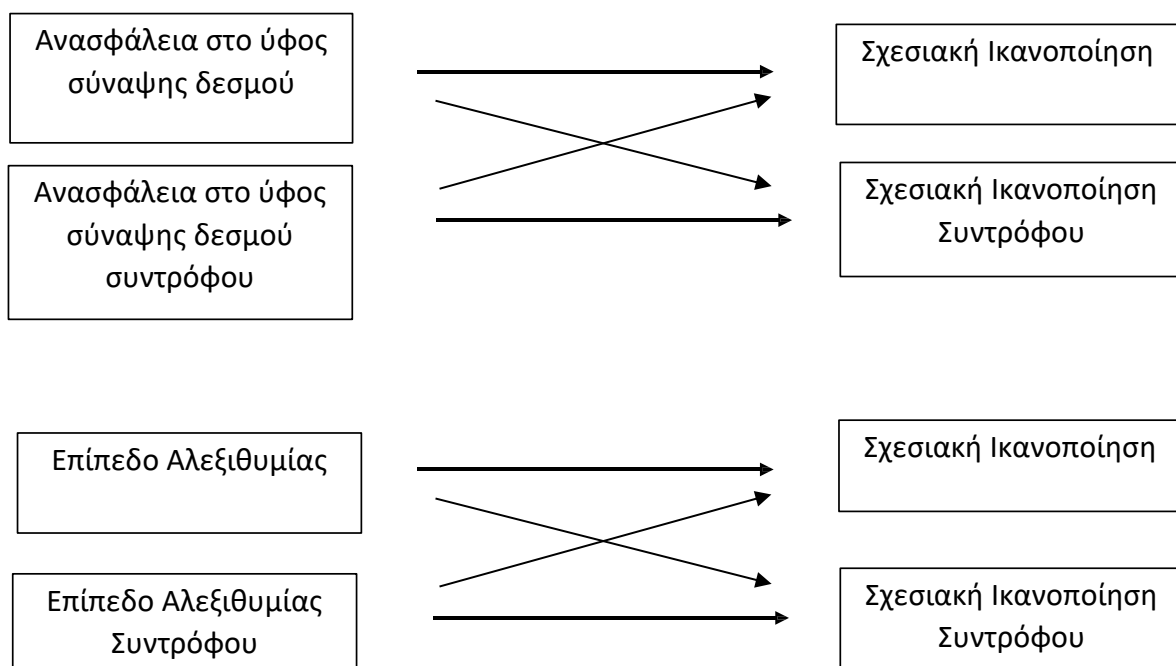
Υπόθεση 2: Αναμένεται ότι η αλεξιθυμία του κάθε ατόμου θα συσχετίζεται αρνητικά τόσο με την ικανοποίηση που λαμβάνει από τη σχέση το άτομο (αποτέλεσμα δρώντος), όσο και με την ικανοποίηση που λαμβάνει ο σύντροφος (αποτέλεσμα συντρόφου). Ακόμη, αναμένεται η αλεξιθυμία των ανδρών θα συσχετίζεται αρνητικά με την δυαδική προσαρμογή τους στην σχέση, καθώς και με την δυαδική (σχεσιακή) προσαρμογή των συντρόφων τους

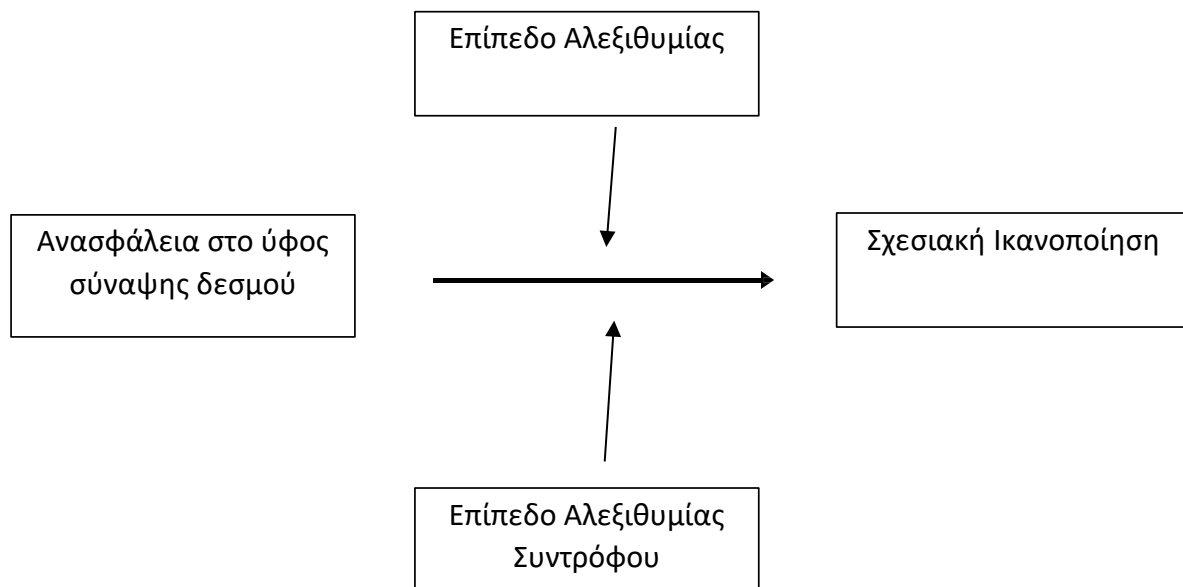
(γυναίκες). Αντιστοίχως, αναμένεται ότι η αλεξιθυμία των γυναικών θα συσχετίζεται αρνητικά με την δυαδική_προσαρμογή_τους καθώς και με την δυαδική προσαρμογή των συντρόφων τους (άνδρες).

Υπόθεση 3: α) Αναμένεται ότι για τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού, το επίπεδο αλεξιθυμίας τόσο των ίδιων όσο και των συντρόφων τους, θα έχει ρυθμιστική επίδραση πάνω στην ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη σχέση τους. Δηλαδή αναμένεται ότι τα αποτελέσματα των μεταξύ τους αλληλεπιδράσεων (δρώντος και συντρόφου) θα είναι αρνητικά και θα εντείνουν τη αρνητική σχέση μεταξύ της αποφυγής στον δεσμό και της σχεσιακής ικανοποίησης.

β) Αναμένεται ότι για τα άτομα με υψηλό άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού, το επίπεδο αλεξιθυμίας τόσο των ίδιων όσο και των συντρόφων τους, θα έχει ρυθμιστική επίδραση πάνω στην ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη σχέση τους. Δηλαδή αναμένεται ότι τα αποτελέσματα των μεταξύ τους αλληλεπιδράσεων (δρώντος και συντρόφου) θα είναι αρνητικά και θα εντείνουν τη αρνητική σχέση μεταξύ του άγχους στον δεσμό και της σχεσιακής ικανοποίησης.

Εννοιολογικά Μοντέλα Δρώντος -Συντρόφου-APIM





4.2 Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Η διαδικασία επιλογής του δείγματος ήταν συμπτωματική (ευκαιριακό δείγμα) και έγινε με βάση τη διαθεσιμότητα των ατόμων, σε συνδυασμό με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας (snowball sampling). Πριν από τη συμμετοχή, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τη φύση και το σκοπό της μελέτης, τη διαδικασία καθώς και θέματα εμπιστευτικότητας. Όσα άτομα ήταν διαθέσιμα και συμφωνούσαν να πάρουν μέρος στην έρευνα, καλούνταν στη συνέχεια να βρουν άλλα ζευγάρια με παρόμοια χαρακτηριστικά και να τους προωθήσουν το ερωτηματολόγιο. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ηλεκτρονικά, μέσω της φόρμας συμπλήρωσης δεδομένων, google forms. Όλοι οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια, ανεξάρτητα από τον σύντροφό τους.

Το δείγμα της έρευνας περιλάμβανε 56 ετερόφυλα συντροφικά ζευγάρια ($N=112$), γενικού πληθυσμού, εκ των οποίων το 62% διέμενε στην Αθήνα και το υπόλοιπο 38% σε μεγάλα αστικά κέντρα. Αρχικά, 120 άτομα συμμετείχαν στην έρευνα, ωστόσο 8 άτομα δεν συμπεριλήφθηκαν στο δείγμα, καθώς δεν συμπληρώθηκαν οι απαντήσεις των συντρόφων τους. Τα κριτήρια για τη συμμετοχή στην έρευνα ήταν τα μέλη του ζευγαριού να διατηρούν σταθερή σχέση, για διάστημα τουλάχιστον 6 μηνών, να ομιλούν την ελληνική γλώσσα και να συγκατοικούν. Η μέση ηλικία των ανδρών ήταν 38,9 έτη ($T.A.=10.43$) ενώ των γυναικών ήταν 33,9 έτη ($T.A.=8.95$). Επιπλέον η μέση χρονική διάρκεια της σχέσης των ζευγαριών ήταν 4,2 έτη ($T.A.=2.3$). Όσον αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης, το 94% των συμμετεχόντων είχαν τουλάχιστον ανώτατη εκπαίδευση (Α.Ε.Ι./Τ.Ε.Ι.). Το 41% των ζευγαριών (26 ζευγάρια) ήταν παντρεμένα ή σε σχέση με σύμφωνο συμβίωσης, ενώ το 59% (30 ζευγάρια) βρίσκονταν σε σταθερή συντροφική σχέση.

Διαδικασία

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων στους συμμετέχοντες πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά με τη μέθοδο της ηλεκτρονικής χιονοστιβάδας. Ο ερευνητής προώθησε σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης την έρευνα και τις προϋποθέσεις συμμετοχής (ενήλικα άτομα άνω των 18 ετών, σε σταθερή σχέση διάρκειας τουλάχιστον 6 μηνών). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν ελεύθερα και ανώνυμα τα ερωτηματολόγια ενώ τονίστηκε ο εθελοντικός χαρακτήρας συμμετοχής στην έρευνα. Επίσης ενημερώθηκαν ότι για οποιοδήποτε λόγο και

σε οποιοδήποτε σημείο επιθυμούν, μπορούν να αποσυρθούν από την έρευνα χωρίς να καταχωρηθούν τα στοιχεία τους.

Η πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου περιλάμβανε ενημερωτικά στοιχεία ως προς τον σκοπό της έρευνας, το πλαίσιο διεξαγωγής της, τη δεοντολογία (ανωνυμία, εθελοντικός χαρακτήρας, δυνατότητα διακοπής), τον εκτιμώμενο χρόνο συμπλήρωσης (15 περίπου λεπτά), τα στοιχεία επικοινωνίας του ερευνητή καθώς και την διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου της επιτροπής δεοντολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, για την αποστολή σχολίων ή παραπόνων. Τα ζευγάρια είχαν σαφείς οδηγίες ώστε να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια ο καθένας μόνος του, χωρίς να συμβουλευονται τον/την σύντροφό τους. Η σειρά των ερωτηματολογίων ήταν ίδια για όλους και ήταν η εξής: (1) Δημογραφικά στοιχεία, (2) Κλίμακα Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις (3) Κλίμακα Αλεξιθυμίας του Τορόντο και (4) Κλίμακα Δυαδικής Προσαρμογής.

Ερευνητικά Εργαλεία

Κοινωνιο-Δημογραφικά Στοιχεία.

Κάθε μέλος του ζευγαριού συμπλήρωσε ένα ερωτηματολόγιο στο οποίο υπήρχαν ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, τον τόπο διαμονής, το επάγγελμα, το είδος της σχέσης και το χρονικό διάστημα της τρέχουσας σχέσης.

Αναθεωρημένη Κλίμακα Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις (ECR-Rs (Experiences in Close Relationships-revised short))

Η αναθεωρημένη κλίμακα βιωμάτων στις διαπροσωπικές σχέσεις είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς που αποτυπώνει τις ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού. Η κλίμακα έχει μεταφραστεί στα ελληνικά από τους Τσαγκαράκη, Καφέτσιο και Σταλικά (2007). Η κλίμακα αυτή μετρά τους τύπους δεσμού ενηλίκων με βάση δύο διαστάσεις: άγχος και αποφυγή (υψηλή-χαμηλή). Το άγχος αφορά την ανασφάλεια που έχει κάποιος για τις ερωτικές σχέσεις και την πιθανότητα απόρριψης και εγκατάλειψης. Η αποφυγή αφορά το συναίσθημα του να αισθάνεται κανείς άβολα με την εγγύτητα. Αποτελείται από δύο υποκλίμακες 6 ερωτήσεων καθεμία που μετρούν το άγχος και την αποφυγή. Παραδείγματα ερωτήσεων: «Φοβάμαι ότι θα χάσω την αγάπη του συντρόφου μου» (υποκλίμακα άγχους) και «Προτιμώ να μην δείχνω στο σύντροφο πως νιώθω βαθιά μέσα μου» (υποκλίμακα αποφυγής). Οι συμμετέχοντες δείχνουν το κατά πόσο συμφωνούν

σε μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου 1= διαφωνώ αρκετά και 7=συμφωνώ αρκετά. Στην αρχική της μορφή περιλάμβανε 36 ερωτήσεις που αφορούσαν τις διαπροσωπικές σχέσεις γενικά (Brennan et al., 1998). Οι απαντήσεις είναι επταβάθμιες και κυμαίνονται από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα». Η βαθμολογία γίνεται αφού αντιστραφούν ορισμένα ερωτήματα που είναι αρνητικά διατυπωμένα και αθροίζοντας εκείνα που αντιστοιχούν στην κάθε διάσταση.

Κλίμακα Αλεξιθυμίας Τορόντο – 20 (TAS-20)

Πρόκειται για την πιο ευρέως διαδεδομένη κλίμακα για τη μέτρηση της αλεξιθυμίας (Bagby, 1994). Περιλαμβάνει τρεις υπο-κλίμακες οι οποίες μετρούν: τη δυσκολία στην ταυτοποίηση των συναισθημάτων, δηλαδή την ικανότητα κάποιου να εντοπίζει τα συναισθήματά του και να τα διακρίνει από τις σωματικές του αισθήσεις, τη δυσκολία στην περιγραφή των συναισθημάτων σε άλλους, και τη εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη, δηλαδή την τάση που έχει κάποιος να επικεντρώνεται σε εξωτερικά και όχι σε εσωτερικά γεγονότα και εμπειρίες. Συνολικά αποτελείται από 20 ερωτήσεις, εκ των οποίων οι 7 μετρούν τη δυσκολία στην ταυτοποίηση των συναισθημάτων, οι 5 μετρούν τη δυσκολία στην κατανόηση των συναισθημάτων και οι 8 μετρούν την εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη (EOT). Συνολικά, ο δείκτης αξιοπιστίας όλων των ερωτήσεων είναι υψηλός ($\alpha = .86$). Οι απαντήσεις είναι πενταβάθμιες και κυμαίνονται από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα». Πέντε ερωτήσεις είναι αρνητικές και η βαθμολογία υπολογίζεται αφού αντιστραφούν οι αρνητικές ερωτήσεις και αθροίζοντας τις ερωτήσεις που αντιστοιχούν στην κάθε υποκλίμακα.

Αναθεωρημένη Κλίμακα Δυαδικής Προσαρμογής (Revised Dyadic Adjustment Scale, Busby, Christensen, Crane & Larson, 1995)

Πρόκειται για κλίμακα αυτό-αναφοράς που αποτελείται από τρεις υποκλίμακες που εξετάζουν διαδικασία προσαρμογής στη σχέση και την ποιότητά της, και αποτελείται από 14 ερωτήσεις. Μια υψηλή βαθμολογία δηλώνει θετική στάση και εκτίμηση της συζυγικής/συντροφικής σχέσης. Οι τρεις υποκλίμακες αξιολογούν την προσωπική εκτίμηση των ατόμων για το πως αλληλοεπιδρούν με τον σύντροφό τους. Συγκεκριμένα αξιολογεί τον βαθμό συμφωνίας μεταξύ των συντρόφων σε σημαντικά θέματα όπως τη λήψη αποφάσεων και οι συναισθηματικές εκδηλώσεις. (π.χ. «Αποφάσεις καριέρας», «Σεξουαλικές σχέσεις»),

την ικανοποίηση που οι σύντροφοι λαμβάνουν από την σχέση (π.χ. «Πόσο συχνά εσείς και ο σύντροφός σας καυγαδίζετε»;) καθώς και τη συνοχή τους, το πόσο εμπλέκονται σε κοινές δραστηριότητες και περνούν χρόνο παρέα (π.χ. «Συζητάτε ήρεμα για κάτι?»). Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων δίνονται σε κλίμακα Likert και αφορούν την συχνότητα που βιώνουν τα παραπάνω.. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η μεταφρασμένη έκδοση της κλίμακας στα ελληνικά (Petrogiannis,1995). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα της δυαδικής ικανοποίησης για την μέτρηση της σχεσιακής ικανοποίησης, και έδειξε ικανοποιητική εσωτερική αξιοπιστία ($\alpha = .79$). Η κλίμακα υπολογίστηκε ως η αθροιστική βαθμολογία τεσσάρων στοιχείων.

Ανάλυση Δεδομένων

Οι ερευνητικές υποθέσεις ελέγχθηκαν με βάση το Μοντέλο Αλληλεξάρτησης Δρώντος-Συντρόφου (APIM· βλ. Kenny, Kashy, και Cook, 2006, για ανασκόπηση), ενώ οι μη τυποποιημένες εκτιμήσεις των παραμέτρων, αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας το random intercept model. Η εφαρμογή δυαδικών μοντέλων αλληλεπίδρασης APIM επιτρέπει τον έλεγχο των ερευνητικών υποθέσεων, λαμβάνοντας υπόψη την αλληλεξάρτηση των χαρακτηριστικών μεταξύ κάθε μέλους της διάδας. Δύο επιδράσεις διακρίνονται στο στατιστικό υπόδειγμα APIM: η επίδραση του δρώντος και η επίδραση του συντρόφου. Η επίδραση του δρώντος (ή πράττοντος) παρατηρείται σε ενδο-ατομικό επίπεδο, και αφορά την επίδραση των χαρακτηριστικών του δρώντος ατόμου (ανεξάρτητη μεταβλητή) πάνω σε μια εξαρτημένη μεταβλητή που αφορά τον δρώντα (actor). Αντίθετα, η επίδραση του συντρόφου παρατηρείται σε δυαδικό επίπεδο, και αφορά την επίδραση των χαρακτηριστικών του συντρόφου του κάθε ατόμου (ανεξάρτητη μεταβλητή), πάνω σε μια εξαρτημένη μεταβλητή που αφορά τον δρώντα (actor) (βλέπε Εννοιολογικά Μοντέλα APIM).

Τα παραδοσιακά στατιστικά μοντέλα βασίζονται στην υπόθεση ότι τα δεδομένα των συμμετεχόντων είναι ανεξάρτητα, γεγονός που αρκετές φορές δεν ισχύει στα συντροφικά ζευγάρια. Τα δυαδικά μοντέλα αλληλεξάρτησης APIM, μπορούν να ξεπεράσουν το πρόβλημα της μη-ανεξαρτησίας των δυαδικών δεδομένων, αφού εκλαμβάνουν τα δεδομένα και των δύο συντρόφων ως αλληλο-συνδεδεμένα, και εξασφαλίζουν πιο ακριβείς και έγκυρες στατιστικές αναλύσεις (Kenny, 2005). Τα μοντέλα αυτά υποδηλώνουν την αμφίδρομη κατεύθυνση της φύσης των σχέσεων, όπου και οι δύο σύντροφοι επηρεάζουν ο ένας τον άλλον, ταυτόχρονα. Αυτό είναι σημαντικό για τη μελέτη σύνθετων δυναμικών στις

σχέσεις ζευγαριών, όπως π.χ. η επίλυση συγκρούσεων και η συναισθηματική ρύθμιση μέσα στο ζευγάρι.

Ένα από τα κεντρικά ζητήματα στην έρευνα των ζευγαριών είναι η μη-ανεξαρτησία των χαρακτηριστικών των συντρόφων (Kenny, Kashy, & Cook, 2006). Η μη-ανεξαρτησία μπορεί να παρατηρηθεί στις δυάδες (π.χ. ένα ερωτικό ζευγάρι, γονέας/παιδί, δύο φίλοι) όταν το ένα μέλος της δυάδας επηρεάζει το άλλο, και επομένως σε κάθε δυάδα υπάρχει μια κοινή διακύμανση. Για την εξέταση των υποθέσεων των ρυθμιστικών Μοντέλων Αλληλεξάρτησης Δρώντος-Συντρόφου (APIM) χρησιμοποιήθηκε πολυ-επίπεδη μοντελοποίηση (multilevel modelling), με βάση τα γενικά γραμμικά μοντέλα (mixed linear models). Για τον σκοπό αυτό, στη μελέτη χρησιμοποιήθηκε η εντολή MIXED στο SPSS. Τα μοντέλα APIM παράγουν μη τυποποιημένους συντελεστές παλινδρόμησης. Η δομή των συνδιακυμάνσεων καθορίστηκε ως ετερογενής σύνθετη συμμετρία (compound symmetry), η οποία λαμβάνει υπόψη τις άνισες διακυμάνσεις των δεδομένων μεταξύ των ρομαντικών συντρόφων (Kenny et al., 2006).

Το μοντέλο APIM λαμβάνει υπόψη ότι τα δυαδικά δεδομένα παραβιάζουν την υπόθεση της ανεξαρτησίας (Kenny et al., 2006). Στατιστικές μέθοδοι, όπως η πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, υποθέτουν ότι τα δεδομένα των συμμετεχόντων είναι ανεξάρτητα μεταξύ τους. Από την άλλη πλευρά, επειδή η παρούσα μελέτη εξετάζει δεδομένα συντροφικών ζευγαριών, τα δεδομένα των συντρόφων κάθε ζευγαριού, ενδεχομένως να μην είναι ανεξάρτητα μεταξύ τους. Όπως υποστηρίζουν οι Kenny et al. (2006), το να μην λαμβάνεται υπόψη η εξάρτηση των δεδομένων μεταξύ των συντρόφων κάθε ζευγαριού καθιστά τη διακύμανση και τα τυπικά σφάλματα των στατιστικών ελέγχων μεροληπτικά και εκτεθειμένα σε Σφάλματα Τύπου Ι.

Διεξήχθησαν προκαταρκτικοί έλεγχοι διακριτότητας των δεδομένων (Omnibus F tests) με βάση το φύλο, για να εκτιμηθεί αν η ανάλυση των δεδομένων με βάση το φύλο των συντρόφων, μπορεί να ερμηνεύσει σε σημαντικό βαθμό το ποσοστό της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής, στα δυαδικά μοντέλα ρύθμισης που αναλύθηκαν. Οι εκτιμήσεις του υπολογισμού στατιστικής ισχύος του μεγέθους του δείγματος (ex post), έγιναν χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα λογισμικού G*Power 3.1.9.2. Στη συνέχεια, διερευνήθηκε αν η αλεξιθυμία δρα ως ρυθμιστική μεταβλητή, στις επιδράσεις δρώντος και συντρόφου.

Οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν μέσω του προγράμματος, IBM SPSS Statistics 26. Για να αποφευχθεί η υπόθεση των ανεξάρτητων παρατηρήσεων, για τις

περιπτώσεις όπου αναλύουμε δεδομένα δυάδων με παραδοσιακές στατιστικές διαδικασίες (δηλαδή, με το άτομο αντί για το ζευγάρι ως μονάδα ανάλυσης), χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο APIM.

Οι υποθέσεις του APIM ελέγχθηκαν με ένα ξεχωριστό μοντέλο για τις δύο διαστάσεις της ανασφάλειας στον δεσμό, δεδομένου του μεγέθους δείγματος της μελέτης. Τέλος, χρησιμοποιήθηκαν τυποποιημένες βαθμολογίες με βάση γενικό μέσο όρο των μεταβλητών προς εξέταση (grand mean centering).

4.3 Αποτελέσματα

Η παρούσα έρευνα εστίασε σε ετερόφυλα ερωτικά ζευγάρια με σκοπό να εξετάσει τη σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και της ικανοποίησης που λαμβάνουν από τη σχέση. Ταυτόχρονα, διερευνήθηκε ο ρυθμιστικός ρόλος της αλεξιθυμίας στις σχέσεις μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και της σχεσιακής ικανοποίησης. Οι παραπάνω σχέσεις αναλύθηκαν με δυαδική προσέγγιση, με σκοπό να καταγραφεί η αλληλεξάρτηση των συναισθηματικών χαρακτηριστικών των συντρόφων. Η ανάλυση έγινε με βάση το Μοντέλο Αλληλεξάρτησης Δρώντος-Συντρόφου (APIM) ενώ επίσης εξετάστηκαν και πιθανές διαφοροποιήσεις της επίδρασης της αλεξιθυμίας, ανάλογα με το φύλο των συντρόφων.

Προκαταρκτικές Αναλύσεις

Οι μεταβλητές έδειξαν επαρκή εσωτερική συνέπεια (βλέπε Πίνακα 9). Τα δεδομένα βρέθηκαν να ικανοποιούν τις προϋποθέσεις της κανονικής κατανομής με βάση τους δείκτες λοξότητας και κύρτωσης και τα αποτελέσματα των στατιστικών ελέγχων Shapiro-Wilk (Άγχος $W=.84$, $p >.05$, Αποφυγή $W=.78$, $p >.05$, Αλεξιθυμία $W=.74$, $p >.05$, Σχεσιακή Ικανοποίηση $W=.78$, $p >.05$). Η κατανομή όλων των μεταβλητών της συγκεκριμένης μελέτης ήταν κοντά στην κανονική, καθώς οι απόλυτες τιμές της ασυμμετρίας και της κύρτωσης δεν βρέθηκαν να ξεπερνούν την μονάδα για όλες τις μεταβλητές που μελετήσαμε.

Όσον αφορά τη διακριτότητα των δεδομένων σύμφωνα με το φύλο, η σύγκριση των στατιστικών μοντέλων που περιλάμβαναν τις διαστάσεις του ύφους δεσμού και την αλεξιθυμία ως προβλεπτικές μεταβλητές, υπέδειξε ότι οι δυάδες (ζευγάρια) ήταν εμπειρικά δυσδιάκριτες ως προς την δυαδική προσαρμογή των ανδρών και των γυναικών ($\Delta = 4.51$, $p = .34$ και $\Delta = 5.32$, $p = .29$, για την αποφυγή και το άγχος, αντίστοιχα). Επομένως στα μοντέλα ρύθμισης αναλύσαμε τα δεδομένα των συμμετεχόντων, ως μη διακριτά με βάση το φύλο (indistinguishable dyads). Επίσης πραγματοποιήθηκε ανάλυση ευαισθησίας της στατιστικής δύναμης του μεγέθους του δείγματος για να αξιολογηθεί πόσο ισχυρή πρέπει να είναι η στατιστική επίδραση των προβλεπτικών μεταβλητών, ώστε να ανιχνευθούν από την ανάλυση διακύμανσης VAR, που πραγματοποιήθηκε. Το απαιτούμενο μέγεθος επίδρασης για να επιτευχθεί στατιστική ισχύς 0.80 ($p = .05$, two tailed, post-hoc), ανήλθε σε 0.18. Η συγκεκριμένη τιμή αντιστοιχεί σε μέτριο μέγεθος επίδρασης (0.15-.0.20) (Cohen, 1992).

Διαφορές Φύλου στις βασικές υπό εξέταση Μεταβλητές

Πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι t-tests διαφοράς των μέσων σε συζευγμένα δείγματα προκειμένου να εξεταστούν διαφορές ανάμεσα στις υπό εξέταση μεταβλητές, ως προς το φύλο. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους στον δεσμό ($t(56) = 2.10, p = .048$), καθώς και χαμηλότερα επίπεδα σχεσιακής ικανοποίησης, σε σχέση με τους άνδρες. Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στις υπόλοιπες μεταβλητές προς εξέταση, δεν ήταν στατιστικώς σημαντικές (βλέπε Πίνακα 9).

Πίνακας 9. Χαρακτηριστικά των βασικών μεταβλητών με βάση το φύλο

		Σύνολο N=112	Γυναίκες N=56	Άνδρες N=56	
Μεταβλητές	<i>Alpha Cronbach</i>	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	t-test διαφοράς φύλου
Άγχος Δεσμού	.92	2.71 (1.14)	2.90 (1.30)	2.48 (.90)	2.13*
Αποφυγή Δεσμού	.93	2.20 .84	2.15 (.83)	2.28 (.85)	.65
Αλεξιθυμία	.91	2.68 (.40)	2.71 (.38)	2.71 (.42)	.07
Σχεσιακή Ικανοποίηση	.75	15.11 (2.79)	14.57 (3.09)	15.62 (2.36)	2.09*
Ηλικία		36.11 (9.31)	35.29 (9.41)	37.24 (9.21)	

Σημείωση. ** $p < .01$, * $p < .05$

Συσχετίσεις μεταξύ των Βασικών Μεταβλητών της Έρευνας

Στον Πίνακα 10 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των βασικών μεταβλητών της έρευνας, ανεξαρτήτως φύλου ($N=112$). Τα αποτελέσματα έδειξαν τα εξής: Το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού φάνηκε να σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση από τη σχέση ($r = -.38$, $p < .001$) ενώ και η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού συσχετίστηκε αρνητικά με την ικανοποίηση από τη σχέση, σε σημαντικό βαθμό ($r = -.45$, $p < .001$). Συνολικά, το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού παρουσίασε θετική, στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αλεξιθυμία ($r = .44$, $p < .001$) (βλέπε Πίνακα 10). Επίσης, η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού παρουσίασε θετική, στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με την αλεξιθυμία ($r = .28$, $p = .003$).

Σχετικά με τις συσχετίσεις των μεταβλητών της έρευνας ανάλογα με το φύλο, παρατηρήθηκε ότι το επίπεδο αλεξιθυμίας των ανδρών συσχετίστηκε θετικά, σε στατιστικά σημαντικά βαθμό, με το άγχος των γυναικών (βλέπε Πίνακα 11). Από την άλλη πλευρά, η αρνητική συσχέτιση του επιπέδου άγχους των ανδρών με το επίπεδο αποφυγής των γυναικών, δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Επιπλέον δεν παρατηρήθηκαν ισχυρές συσχετίσεις μεταξύ της αλεξιθυμίας των συντρόφων κάθε ζευγαριού ($r = -.11$, $p = .301$) (βλέπε Πίνακα 11). Τέλος, στις γυναίκες το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού είχε θετική συσχέτιση με την αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού, σε στατιστικά σημαντικό βαθμό ($r = .431$, $p < .001$) (βλέπε Πίνακα 11).

Πίνακας 10. Συσχετίσεις των Μεταβλητών της Έρευνας ($N=112$)

Μεταβλητές	Άγχος	Αποφυγή	Αλεξιθυμία	Αλεξιθυμία Συντρόφου	Ικανοποίηση
Άγχος	1	.16	.44***	.20*	-.38***
Αποφυγή	.16	1	.28**	.12	-.45***
Αλεξιθυμία	.44***	.28**	1	-.11	-.09
Αλεξιθυμία Συντρόφου	.20*	.12	-.11	1	-.11
Ικανοποίηση	-.38***	-.45***	-.09	-.11	1

Σημείωση. *** $p < .01$ ** $p < .01$, * $p < .05$

Πίνακας 11. Συσχετίσεις Μεταβλητών με βάση το φύλο (N=56)

Μεταβλητές	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Α_Αλεξιθυμία	1							
2. Α_Άγχος	.442**	1						
3. Α_Αποφυγή	.474**	.447**	1					
4. Α_Δυναδ. Προσαρμ.	-.246*	.534**	.667**	1				
5. Γ_Αλεξιθυμία	.111	.168	.157	-.054	1			
6. Γ_Άγχος	.229*	.050	.185	-.051	.464**	1		
7. Γ_Αποφυγή	.084	-.113	.267*	-.028	.065	.431*	1	
8. Γ_Δυναδ. Προσαρμ.	-.126	.031	-.123	.065	.048	-.277*	.633**	1

Σημειώσεις. Α = Άνδρες; Γ= Γυναίκες; ** $p < .01$. , * $p < .05$;

Διαδικές Αναλύσεις

Ανασφάλειες στο Ύφος Σύναψης Δεσμού και Διαδική Προσαρμογή (Υπόθεση 1)

Σύμφωνα με την 1η υπόθεση της έρευνας, αναμένονταν ότι οι ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού των συντρόφων (άγχος και αποφυγή) θα έχουν μία άμεση αρνητική επίδραση στην σχεσιακή ικανοποίηση (αποτέλεσμα δρώντος). Επίσης, η ανασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού του συντρόφου (άγχος και αποφυγή) θα έχουν μία έμμεση αρνητική επίδραση στην σχεσιακή ικανοποίηση (αποτέλεσμα συντρόφου). Για τον έλεγχο των παραπάνω υποθέσεων, δύο ξεχωριστά μοντέλα διαδικών αναλύσεων τα οποία περιλάμβαναν το άγχος και την αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού, ως ανεξάρτητες μεταβλητές, και την ικανοποίηση από τη σχέση ως εξαρτημένη μεταβλητή, ενώ παράλληλα, συνεκτιμήθηκαν οι μεταβλητές του φύλου και της διάρκειας της σχέσης, ως μεταβλητές ελέγχου.

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι το αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού σχετιζόταν με μειωμένη σχεσιακή ικανοποίηση ($b = -1.85$, $t = -3.29$, $p < .001$), ενώ και η αποφυγή προέβλεπε μειωμένη ικανοποίηση από τη σχέση ($b = -4.20$, $t = -4.78$, $p < .001$) (βλέπε Πίνακα 8). Σχετικά με τα αποτελέσματα συμπράττοντος, βρέθηκε ότι το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού του συντρόφου δεν είναι προβλεπτικός παράγοντας της σχεσιακής ικανοποίησης σε στατιστικά σημαντικό βαθμό, μη επιβεβαιώνοντας την πρώτη ερευνητική υπόθεση ($b = .15$, $t = .26$, $p = .795$) (βλέπε Πίνακα 8). Αντιστοίχως, η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού του συντρόφου, δεν είχε στατιστικά σημαντική σύνδεση με την σχεσιακή ικανοποίηση ($b = .66$, $t = 1.01$, $p = .314$), μη επιβεβαιώνοντας την πρώτη ερευνητική υπόθεση. Ωστόσο, πρέπει να επισημανθεί ότι παρουσιάστηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ των δύο προαναφερθεισών μεταβλητών, η οποία ήταν στατικά σημαντική ($r = .28$, $p = .028$, βλέπε Πίνακα 12).

Πίνακας 12. Αποτελέσματα Δρώντος και Συντρόφου του Άγχους και της Αποφυγής στο Ύψος Σύναψης Δεσμού πάνω στην Δυαδική Προσαρμογή (APIM) (N=112)

	<i>B</i>	<i>SE b</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Άγχος Δεσμού					
Σταθερά	0.69	0.68			
Άγχος	-1.85	.56	-.12	-3.29	$p < .001$
Άγχος Συντρόφου	.15	.56	.03	.26	$p = .795$
Αποφυγή Δεσμού					
Σταθερά	0.39	0.51			
Αποφυγή	-4.20	.29	-.42	-4.78	$p < .001$
Αποφυγή Συντρόφου	.66	.29	-.09	1.01	$p = .314$

Αλεξιθυμία και Δυαδική Προσαρμογή (Υπόθεση 2)

Σύμφωνα με τις ερευνητικές υποθέσεις, αναμένουμε το επίπεδο αλεξιθυμίας των συμμετεχόντων θα έχει μία άμεση αρνητική σύνδεση με την δυαδική προσαρμογή (αποτέλεσμα δρώντος), καθώς αναμένουμε επίσης το επίπεδο αλεξιθυμίας των συντρόφων να έχει μία έμμεση αρνητική επίδραση στην δυαδική προσαρμογή (αποτέλεσμα συντρόφου). Οι δύο παραπάνω υποθέσεις δεν επιβεβαιώθηκαν, καθώς, δεν παρατηρήθηκε σημαντική συσχέτιση του επιπέδου αλεξιθυμίας των ατόμων στην σχεσιακή ικανοποίηση ($r = -.09$, $p = .345$, βλέπε Πίνακα 10), ενώ και το επίπεδο αλεξιθυμίας των συντρόφων δεν παρουσίασε σημαντική συσχέτιση ($r = -.11$, $p = .248$). Ωστόσο, όταν έγινε διαχωρισμός με βάση το φύλο των συντρόφων, βρέθηκε ότι στους άνδρες η αλεξιθυμία είχε σημαντική αρνητική συσχέτιση με την σχεσιακή ικανοποίηση ($r = -.25$, $p = .032$) (βλέπε Πίνακα 11). Αντίθετα, στις γυναίκες, η αλεξιθυμία δεν είχε σημαντική επίδραση στην δυαδική προσαρμογή. Τέλος παρατηρήθηκε ότι η σχεσιακή ικανοποίηση που λαμβάνουν οι γυναίκες, δεν παρουσίασε σημαντικά αρνητική συσχέτιση με την αλεξιθυμία των συντρόφων τους (αποτέλεσμα συντρόφου) ($r = -.16$, $p = .231$).

Αναλύσεις Μοντέλων Ρύθμισης

Αρχικά, για να εξετάσουμε εάν η αλεξιθυμία έχει ρυθμιστικό ρόλο στην αρνητική σχέση μεταξύ της αποφυγής στο ύφος δεσμού και της δυαδικής προσαρμογής, αναλύσαμε ένα πολύ-επίπεδο μοντέλο γραμμικής παλινδρόμησης που περιλάμβανε το επίπεδο αποφυγής στο ύφος δεσμού των ατόμων και των συντρόφων τους (προβλεπτικές μεταβλητές), την αλεξιθυμία των ατόμων και των συντρόφων τους (ρυθμιστικές μεταβλητές), καθώς και τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Αντίστοιχα, στο δεύτερο μοντέλο συνεκτιμήθηκαν τα επίπεδα άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού των συντρόφων, ως προγνωστικές μεταβλητές και τα επίπεδα αλεξιθυμίας των συντρόφων, ως ρυθμιστικές μεταβλητές. Όσον αφορά τη διακριτότητα των δεδομένων των ζευγαριών με βάση το φύλο, συγκρίναμε τα συνολικά προγνωστικά μοντέλα ως προς το φύλο, και οι στατιστικοί έλεγχοι έδειξαν ότι οι δυάδες ήταν εμπειρικά δυσδιάκριτες ως προς τη δυαδική προσαρμογή ($\Delta = 4.51, p = .341$ και $\Delta = 5.32, p = .291$, για την αποφυγή και το άγχος, αντίστοιχα).

Στο πρώτο μοντέλο, τα αποτελέσματα του μεικτού μοντέλου γραμμικής παλινδρόμησης έδειξαν ότι η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού των ατόμων είχε σημαντική επίδραση στην σχεσιακή ικανοποίηση ($b = -1.57, t = -5.02, p < .001$). Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικά αποτελέσματα αλληλεπίδρασης στην δυαδική προσαρμογή (βλέπε Πίνακα 14). Επομένως, η ερευνητική μας υπόθεση δεν επιβεβαιώθηκε. Αυτό δείχνει ότι η ισχύς της σχέσης μεταξύ αποφυγής δεσμού και δυαδικής προσαρμογής δεν διαφοροποιήθηκε σε σημαντικό βαθμό, για διαφορετικά επίπεδα αλεξιθυμίας των συντρόφων.

Ένα διακριτό δυαδικό μοντέλο αλληλεπίδρασης (APIM) εξέτασε την ρυθμιστική επίδραση της αλεξιθυμίας, στη σχέση μεταξύ του άγχους στο ύφος δεσμού και της δυαδικής προσαρμογής. Οι κύριες επιδράσεις του άγχους στο ύφος δεσμού των ατόμων και των συντρόφων τους, πάνω στην δυαδική προσαρμογή ήταν στατιστικά σημαντικές (βλέπε Πίνακα 13). Διαπιστώσαμε ότι η αλεξιθυμία του/της συντρόφου επιδεινώνει το αρνητικό αντίκτυπο του άγχους στο ύφος δεσμού πάνω στην δυαδική προσαρμογή, καθώς τα αποτελέσματα της μεταξύ τους αλληλεπίδρασης έδειξαν, στατικά σημαντική, αρνητική, επίδραση ($b = -1.34, t = -2.30, p = .021$). Αυτό υποδηλώνει ότι το επίπεδο αλεξιθυμίας του συντρόφου μπορεί να εντείνει το αρνητικό αποτέλεσμα του άγχους προσκόλλησης, πάνω στη δυαδική προσαρμογή. Η ισχύς των αποτελεσμάτων αλληλεπίδρασης βρέθηκε ισχυρή και για τα δύο φύλα. Επιπλέον, δεν παρατηρήθηκε σημαντική ρυθμιστική επίδραση όταν

συνεξετάστηκε το επίπεδο αλεξιθυμίας των ατόμων. Τα στατιστικά στοιχεία προσαρμογής έδειξαν ότι η συμπερίληψη των όρων αλληλεπίδρασης βελτίωσε σημαντικά την προσαρμογή του μοντέλου πρόβλεψης, $R^2 = .34$, ($F(4, 104) = 6.88$, $p < .001$). Το παραπάνω μοντέλο ρύθμισης ερμηνεύει το 34% της συνολικής διακύμανσης που παρατηρείται στην δυαδική προσαρμογή των συντρόφων.

Σύμφωνα με την 3η υπόθεση της έρευνας, αναμενόταν ότι το επίπεδο αλεξιθυμίας των συμμετεχόντων (αποτελεσμα δρώντος) και το επίπεδο αλεξιθυμίας των συντρόφων τους (αποτελεσμα συντρόφου), θα έχουν ρυθμιστική επίδραση στην σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και της σχεσιακής ικανοποίησης. Για να εξεταστεί αυτή η υπόθεση, το μοντέλο των δυαδικών αναλύσεων περιλάμβανε την σχεσιακή ικανοποίηση ως εξαρτημένη μεταβλητή, την κάθε διάσταση του ύφους σύναψης δεσμού (άγχος και αποφυγή) ως ανεξάρτητη μεταβλητή, και τα επίπεδα αλεξιθυμίας των ατόμων και των συντρόφων τους, ως ρυθμιστικές μεταβλητές. Τέλος, υπήρξε στατιστικός έλεγχος για την επίδραση των μεταβλητών της ηλικίας και της διάρκειας της σχέσης. Για να εξεταστεί η ρυθμιστική επίδραση της αλεξιθυμίας, δημιουργήθηκαν τα κατάλληλα ζευγάρια αλληλεπιδράσεων μαζί με τις ανεξάρτητες μεταβλητές.

Παρατηρήθηκαν σημαντικά αποτελέσματα αλληλεπίδρασης μεταξύ του άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας του συντρόφου πάνω στην σχεσιακή ικανοποίηση. Επομένως το επίπεδο αλεξιθυμίας των συντρόφων είχε ρυθμιστικό ρόλο στη σχέση μεταξύ του άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού και της σχεσιακής ικανοποίησης. Τα αποτελέσματα αλληλεπίδρασης ήταν αρνητικά, όπως φαίνεται στον Πίνακα 13. Όταν οι σύντροφοι ανέφεραν υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας, τα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού βίωναν σημαντικά χαμηλότερη σχεσιακή ικανοποίηση και εντονότερες δυσκολίες προσαρμογής στη σχέση τους (βλέπε Γράφημα 5). Αντίθετα, η ερευνητική μας υπόθεση αναφορικά με την μειωμένη σχεσιακή ικανοποίηση που βιώνουν τα άτομα με υψηλή αποφυγή, όταν ο σύντροφος του χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας, δεν επιβεβαιώθηκε. Το επίπεδο αλεξιθυμίας των συντρόφων δεν βρέθηκε να έχει σημαντική ρυθμιστική επίδραση στη σχέση μεταξύ της αποφυγής στο ύφος σύναψης δεσμού και της σχεσιακής ικανοποίησης ($b = .76$, $t = 1.09$, $p = .307$) (βλέπε Πίνακα 14).

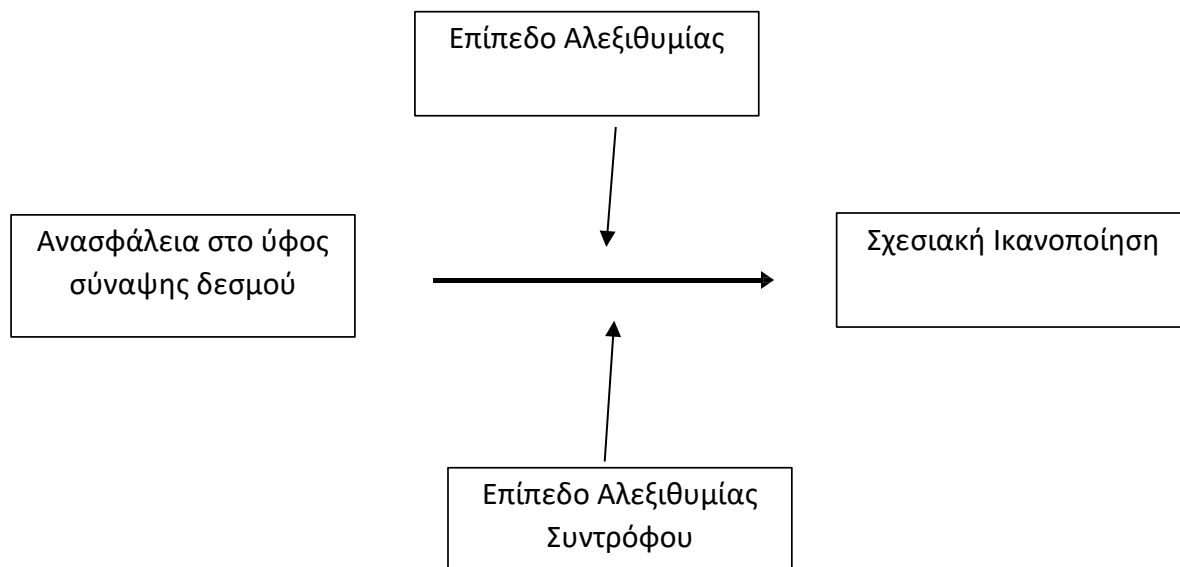
Τέλος, δεν παρατηρήθηκαν ισχυρά αποτελέσματα δρώντος, καθώς το επίπεδο αλεξιθυμίας δεν βρέθηκε να έχει σημαντικά αποτελέσματα αλληλεπίδρασης, στην σχέση μεταξύ άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού και σχεσιακής ικανοποίησης ($b = -.38$, $t = 0.76$, $p = .446$) (βλέπε

Πίνακα 13. Επίσης, δεν βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα αλληλεπίδρασης μεταξύ της αποφυγής στο ύψος σύναψης δεσμού και της αλεξιθυμίας πάνω στην σχεσιακή ικανοποίηση ($b = 1.07$, $t = -1.25$, $p = .246$) (υπόθεση 3β). Το παραπάνω μοντέλο ερμηνεύει το 24% της συνολικής διακύμανσης που παρατηρείται στα επίπεδα δυαδικής προσαρμογής των συντρόφων ($R^2 = .24$) (βλέπε Πίνακα 14).

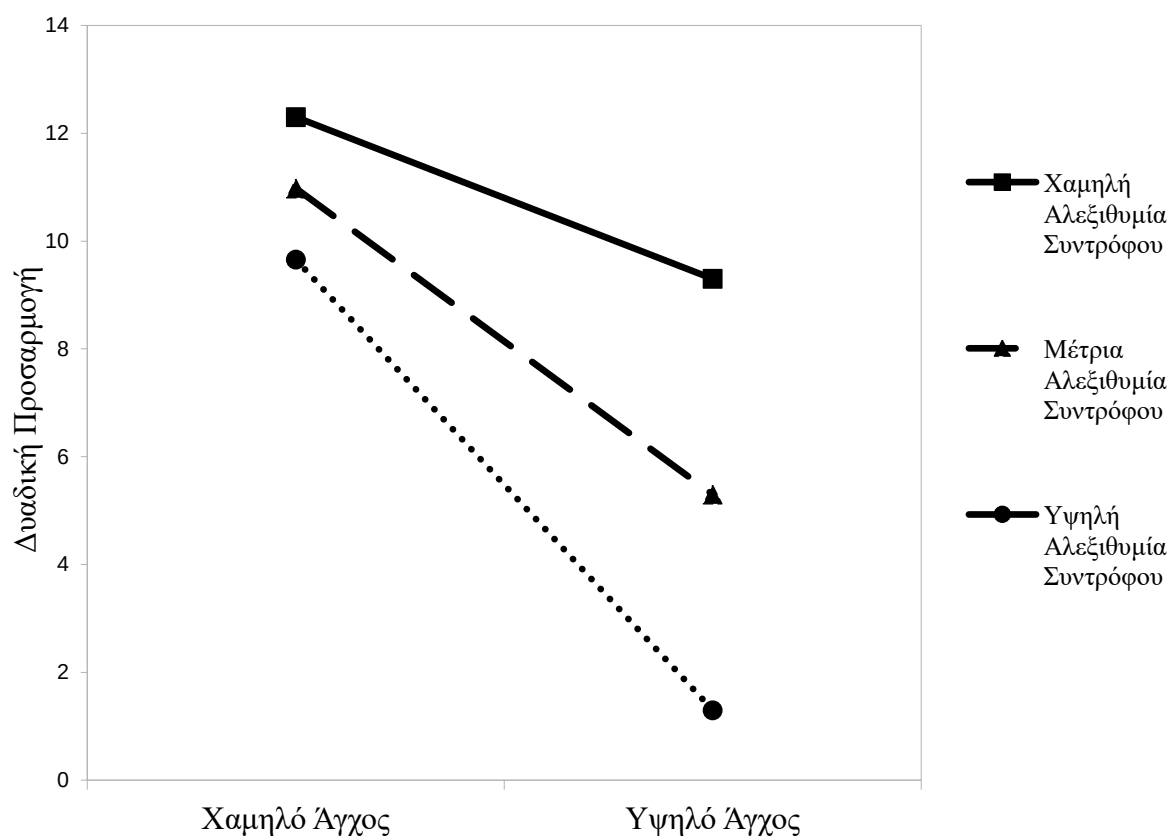
Πίνακας 13. Αποτελέσματα της Αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ Άγχους στο Ύψος Δεσμού και Σχεσιακής Ικανοποίησης (Ρυθμιστικό Μοντέλο APIM)

	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Σταθερά	0.47	.59		
Άγχος δεσμού	-.66	.22	-2.04	$p = .046$
Άγχος δεσμού Συντρόφου	-1.19	.23	-5.02	$p = .009$
Αλεξιθυμία	.76	.70	1.09	$p = .307$
Αλεξιθυμία Συντρόφου	1.47	.70	2.05	$p = .048$
Άγχος δεσμού Χ Αλεξιθυμία	.38	.50	.76	$p = .446$
Άγχος Συντρόφου Χ Αλεξιθυμία	-.44	.58	-.86	$p = .392$
Άγχος δεσμού Χ Αλεξιθυμία Συντρόφου	-1.34	.58	-2.30	$p = .021$
Άγχος συντρόφου Χ Αλεξιθυμία Συντρόφου	.19	.50	.42	$p = .710$

*Σημείωση. $R^2 = .34$, αφού έγινε έλεγχος για την διάρκεια της σχέσης



Γράφημα 5. Ο Ρυθμιστικός ρόλος της Αλεξιθυμίας των Συντρόφων στη σχέση μεταξύ Άγχους στο Ύφος Σύναψης Δεσμού και Δυναμικής Προσαρμογής



Πίνακας 14. Αποτελέσματα Αλληλεπίδρασης της Αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ Αποφυγής στο Ύψος Δεσμού και Σχεσιακής Ικανοποίησης (Ρυθμιστικό Μοντέλο APIM)

	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Σταθερά	-.07	.29		
Αποφυγή δεσμού	-1.57**	.34	-4.62	$p < .001$
Αποφυγή δεσμού Συντρόφου	-.27	.34	-.79	$p = .451$
Αλεξιθυμία	-.66	.72	.91	$p = .389$
Αλεξιθυμία Συντρόφου	.44	.72	.61	$p = .558$
Αποφυγή Χ Αλεξιθυμία	1.07	.85	1.25	$p = .246$
Αποφυγή Συντρόφου Χ	-.09	.90	-.11	$p = .849$
Αλεξιθυμία				
Αποφυγή Χ Αλεξιθυμία	-.74	.90	-.83	$p = .333$
Συντρόφου				
Αποφυγή Συντρόφου Χ	.23	.85	.27	$p = .794$
Αλεξιθυμία Συντρόφου				

*Σημείωση. $R^2 = .24$, αφού έγινε έλεγχος για την διάρκεια της σχέσης

4.4 Συζήτηση

Ύφος Σύναψης Δεσμού και Ικανοποίηση από τη Σχέση

Ο πρώτος στόχος της έρευνας αφορούσε την εξέταση της επίδρασης του ύφους σύναψης δεσμού των ανδρών και των γυναικών πάνω στην ικανοποίηση που βιώνουν οι ίδιοι, όσο και πάνω την ικανοποίηση που βιώνουν οι σύντροφοι τους, από τη σχέση. Πιο συγκεκριμένα, αναμενόταν ότι οι ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού των συμμετεχόντων θα συνδέονται αρνητικά με την ικανοποίηση από τη σχέση, ενώ επίσης οι ανασφάλειες των συντρόφων θα συνδέονται αντίστροφα με την σχεσιακή ικανοποίηση.

Τα αποτελέσματα της μελέτης επιβεβαίωσαν τις βασικές ερευνητικές υποθέσεις. Σχετικά με την διάσταση του άγχους, υπήρξαν σημαντικά αρνητικά αποτελέσματα δρώντος, πάνω στην σχεσιακή ικανοποίηση. Επίσης και τα αποτελέσματα συντρόφου ήταν ισχυρά, καθώς το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού του συντρόφου συνδέθηκε αρνητικά με την σχεσιακή ικανοποίηση. Σχετικά με τα αποτελέσματα συμπράττοντος του άγχους στο ύφος δεσμού, τα συμπεράσματα προγενέστερων είναι ανάμεικτα, καθώς δεν υπάρχει σύγκλιση αποτελεσμάτων. Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού του συντρόφου είχε χαμηλή επίπτωση στην δυαδική προσαρμογή (Rholes et al., 2014). Αντίθετα, σε άλλες μελέτες παρατηρήθηκε ότι το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού των ατόμων ήταν ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας της σχεσιακής ικανοποίησης, ενώ υπήρξαν και σημαντικά αποτελέσματα συντρόφου (προερχόμενα, από τα υψηλά επίπεδα άγχους του ύφους δεσμού των συντρόφων τους) (Fitzpatrick & Lafontaine, 2017).

Σχετικά με την διάσταση της αποφυγής, τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνουν προηγούμενες έρευνες που συνδέουν την αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού με την σχεσιακή ικανοποίηση (Dandurand & Lafontaine, 2013). Η αποφυγή στο ύφος δεσμού αντανakλά αρνητικές εικόνες των άλλων καθώς και πιο προστατευτικές, θετικές εικόνες για τον εαυτό, ενώ ταυτόχρονα φανερώνει χαμηλότερη συναισθηματική επένδυση στις ερωτικές σχέσεις (Creasey, 2005, Shi, 2010). Επιπλέον, τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλή αποφυγή αισθάνονται λιγότερο άνετα με την συναισθηματική και τη φυσική εγγύτητα.

Τα ευρήματα μας ήταν σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες, καθώς σε υψηλά επίπεδα αποφυγής των συντρόφων, παρατηρήθηκε σημαντικά μειωμένη σχεσιακή ικανοποίηση. Κατά συνέπεια, τα άτομα με υψηλή αποφυγή στον δεσμό μπορεί να βιώσουν

λιγότερο ικανοποιητικές συζυγικές σχέσεις, προκαλώντας ταυτόχρονα την απόρριψη που περιμένουν από τους συντρόφους τους, δεδομένης της συναισθηματικής απόστασης που επιδιώκουν στις στενές τους σχέσεις (Pistole & Arricale, 2003).

Τα αποτελέσματά της έρευνάς μας έδειξαν ότι το άγχος στο ύφος δεσμού συνδέεται αρνητικά με την σχεσιακή ικανοποίηση, πιθανότατα λόγω της αρνητικής εικόνας του εαυτού και της ανησυχίας ότι τα κοντινά τους άτομα δε θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους ή δε θα είναι συχνά διαθέσιμα. Όταν παρουσιάζουν διαφωνίες τα ζευγάρια, τα αγχώδη άτομα παρουσιάζουν εχθρική συμπεριφορά, στην προσπάθεια τους να μεταφέρουν τα αισθήματα προσωπικής ανασφάλειας στον σύντροφό τους (Feeney, 1995). Κατά συνέπεια, επιδεικνύουν εντονότερη συναισθηματική φόρτιση και απογοητεύονται από τον σύντροφό τους (Wendolowska et al., 2022). Τέλος, τα άτομα με αγχώδη δεσμό παρουσιάζουν μεγαλύτερη ένταση στην επίλυση διαφωνιών με τον σύντροφό τους, εξαιτίας του αυξημένου φόβου εγκατάλειψής τους, ενώ ταυτόχρονα εκφράζουν παράπονα και θυμό για την σχέση τους.

Σημειώνεται, ότι συνολικά η αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού παρουσίασε ισχυρότερα αποτελέσματα πάνω στην σχεσιακή ικανοποίηση, σε σύγκριση, με το άγχος. Εκτιμούμε ότι το άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού παρά την αρνητική του επίδραση στη σχεσιακή ικανοποίηση, δεν είναι εξίσου ισχυρός παράγοντας της δυσφορίας που βιώνουν τα ζευγάρια, συγκριτικά με την αποφυγή, καθώς τα αγχώδη άτομα είναι προδιατεθειμένα για διατήρηση στενών σχέσεων και συναισθηματικής εγγύτητας σε αυτές. Αυτό υποδεικνύει ότι το υψηλό επίπεδο αποφυγής στο ύφος δεσμού (δυσκολία συναισθηματικής σύνδεσης και εξάρτησης), έχει πιο έντονες αρνητικές επιπτώσεις στην σχεσιακή ικανοποίηση, συγκριτικά με το αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού.

Άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού τείνουν να εσωτερικεύουν την ευθύνη για τα προβλήματα στη σχέση τους (Fitzpatrick & Lafontaine, 2017). Παρά το γεγονός ότι τα αγχώδη άτομα είναι ευάλωτα σε θέματα αυτονομίας και αποστασιοποίησης από τους συντρόφους τους, έρευνες έχουν δείξει ότι επιδεικνύουν ενδιαφέρον και ανταποκρίνονται στις ανάγκες της σχέσης (Shi, 2010). Αντίθετα, άτομα που παρουσιάζουν υψηλή αποφυγή, αποστασιοποιούνται στην προσπάθεια να αντιμετωπίσουν τις ανησυχίες τους, και οι σύντροφοί τους αντιλαμβάνονται το γεγονός ως απόρριψη, ή τουλάχιστον, ως ανικανότητα ανταπόκρισης των αναγκών τους (Mikulincer & Shaver, 2012). Επίσης, τα αποφευκτικά άτομα δεν αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις σχεσιακές συγκρούσεις, καθώς αποφεύγουν την

συναισθηματική εμπλοκή, στην προσπάθειά τους να αποφύγουν την απόρριψη και την κριτική (Pistole & Aricale, 2003).

Ευρήματα για την Επίδραση του Φύλου

Τα ευρήματα της έρευνας είναι σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες που έδειξαν ότι συνολικά οι άνδρες παρουσιάζουν υψηλότερη αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού από τις γυναίκες (Schmitt, 2003, Levant et al., 2009). Αυτό ίσως εξηγείται από το γεγονός, ότι ο τρόπος κοινωνικοποίησης των ανδρών ενσωματώνει κοινωνικούς ρόλους, οι οποίοι προωθούν συμπεριφορές που δεν ευνοούν την ανάπτυξη συναισθηματικής εγγύτητας στις στενές σχέσεις. Οι Brody και Hall (2008) σε ανασκόπηση προηγούμενων ερευνών, βρήκαν ότι οι άνδρες παρουσιάζουν περιορισμένες συναισθηματικές εκφράσεις, συγκριτικά με τις γυναίκες.

Επίσης, παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στην σχεσιακή ικανοποίηση μεταξύ ανδρών και γυναικών, με τους άνδρες να εμφανίζουν χαμηλότερη σχεσιακή ικανοποίηση. Αντίστοιχα, έρευνες σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, έδειξαν ότι οι άνδρες είναι περισσότερο κοινωνικά απομονωμένοι, εμπιστεύονται λιγότερο τους άλλους και επενδύουν λιγότερο σε συμπεριφορές που ευνοούν την διατήρηση της σχέσης (Schmitt, 2003). Προβλήματα εμπιστοσύνης και δυσκολίες ανάπτυξης συναισθηματικής εγγύτητας, έχουν παρατηρηθεί σε μεγάλο βαθμό και στα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού (Schmitt, 2003).

Τέλος, οι κοινωνικές αντιλήψεις σχετικά με την αρρενωπότητα εντείνουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνδρες με αλεξιθυμία στις σχέσεις τους. Οι σύντροφοι ενδέχεται να περιμένουν από αυτούς να είναι συναισθηματικά διαθέσιμοι και ικανοί να παρέχουν συναισθηματική στήριξη, αλλά οι άνδρες με αλεξιθυμία συχνά αδυνατούν να ανταποκριθούν σε αυτές τις προσδοκίες. Οι άνδρες με αλεξιθυμία μπορεί να δυσκολεύονται να ικανοποιήσουν τις συναισθηματικές ανάγκες των συντρόφων τους, καθώς παρουσιάζουν μειωμένη συναισθηματική εμπλοκή. Για τις γυναίκες, οι προσδοκίες του κοινωνικού περιβάλλοντος να διατηρήσουν τη συναισθηματική αρμονία στις σχέσεις μπορεί να δημιουργήσει πρόσθετη πίεση, οδηγώντας σε αισθήματα ανεπάρκειας και ενοχής όταν η αλεξιθυμία των ανδρών επηρεάζει την ικανότητά τους να συνδεθούν. Αυτές οι δυναμικές μπορούν να επηρεάσουν την ικανοποίηση και την ανθεκτικότητα των στενών σχέσεων.

Αλεξιθυμία και Ικανοποίηση από τη Σχέση

Σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Craparo et al., 2011), τα αποτελέσματα των συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών έδειξαν, ότι τα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού αναφέρουν εντονότερη δυσκολία κατανόησης των συναισθημάτων τους (υψηλότερη αλεξιθυμία) συγκριτικά με τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος δεσμού. Ωστόσο, συνολικά τα ευρήματα έδειξαν ότι και οι δύο διαστάσεις ανασφάλειας στο ύφος δεσμού συνοδεύονταν από έντονες δυσκολίες στην επεξεργασία των συναισθημάτων.

Η δεύτερη ερευνητική υπόθεση της έρευνας, αφορούσε την διερεύνηση της επίδρασης του επιπέδου της αλεξιθυμίας των συμμετεχόντων πάνω στην ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη σχέση τους (αποτέλεσμα δρώντος). Επίσης εξετάσαμε την επίδραση της αλεξιθυμίας των συντρόφων πάνω στην σχεσιακή ικανοποίηση των συμμετεχόντων (αποτέλεσμα συντρόφου). Συγχρόνως αναλύσαμε τον ρυθμιστικό ρόλο της αλεξιθυμίας στη σχέση μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος δεσμού και της σχεσιακής ικανοποίησης. Αρχικά, θα πρέπει να σημειωθεί ότι το επίπεδο της αλεξιθυμίας των συμμετεχόντων, καθώς και το επίπεδο των συντρόφων τους δεν φάνηκαν να συνδέονται σημαντικά, με το επίπεδο της σχεσιακής ικανοποίησης.

Ωστόσο, παρατηρήθηκε ότι οι άνδρες που χαρακτηρίζονταν από υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας ανέφεραν σημαντικά χαμηλότερη ικανοποίηση από την σχέση (βλέπε Πίνακα 11). Η αρνητική αυτή συσχέτιση είναι σε συμφωνία, με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (Eizaguirre, 2002, Perusse et al., 2012). Μια πιθανή εξήγηση για αυτό, είναι ότι οι άνδρες τείνουν να παρουσιάζουν μεγαλύτερη δυσκολία στην αναγνώριση των συναισθημάτων, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να βιώνουν θετικά συναισθήματα, στην συντροφική τους σχέση. Μελέτες φανερώνουν ότι οι γυναίκες τείνουν να χρησιμοποιούν περισσότερο μη λεκτικά σήματα, όπως εκφράσεις προσώπου, χειρονομίες και γλώσσα σώματος, για να μεταδώσουν το μήνυμά τους (Thomson & Voyer, 2014). Αυτά τα μη λεκτικά στοιχεία συχνά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία, προσθέτοντας βάθος και αποχρώσεις στα συναισθήματα και τον τόνο. Αντίθετα, οι άντρες μπορεί να βασίζονται περισσότερο στην προφορική επικοινωνία, εστιάζοντας στις λέξεις για να εκφράσουν τις σκέψεις και τις προθέσεις τους.

Στις προηγούμενες εμπειρικές έρευνες που εξετάζουν την σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και της σχεσιακής ικανοποίησης έχουν βρεθεί ανάμεικτα αποτελέσματα. Κάποιες έρευνες έδειξαν ότι το επίπεδο συνολικής αλεξιθυμίας είχε σημαντική αρνητική

συσχέτιση με το επίπεδο σχεσιακής ικανοποίησης (Eid & Boucher, 2012; Frye-Cox & Hesse, 2013). Οι ίδιες έρευνες βρήκαν επίσης αρνητική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου αλεξιθυμίας του συντρόφου και της σχεσιακής ικανοποίησης (αποτέλεσμα συντρόφου). Αντίθετα, σε έρευνα του Eizaguirre (2002) δεν βρέθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της αλεξιθυμίας και της σχεσιακής ικανοποίησης, στις γυναίκες ενώ στους άνδρες παρατηρήθηκε μέτρια αρνητική συσχέτιση. Επομένως, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, είναι σε συμφωνία με την μελέτη του Eizaguirre (2002). Επίσης, σε μελέτη του Humphreys και των συνεργατών του (2009), βρέθηκε μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αλεξιθυμίας και της σχεσιακής ικανοποίησης, σε δείγμα νέων ηλικιακά ερωτικών συντρόφων.

Σχετικά με την επίδραση της αλεξιθυμίας του συντρόφου πάνω στην σχεσιακή ικανοποίηση, έρευνες έχουν δείξει ότι τα αγχώδη άτομα δυσκολεύονται στην αναγνώριση των αισθημάτων και στην εκδήλωση εκφράσεων αγάπης προς τους συντρόφους τους (Tucker & Anders, 1999). Επομένως αυτό το γεγονός, μπορεί εν μέρει να εξηγεί, την έλλειψη ισχυρής επίδρασης του άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού πάνω στη σχεσιακή ικανοποίηση. Κατά συνέπεια, η ενίσχυση της αναγνώρισης των συναισθηματικών εκφράσεων αγάπης μεταξύ των συντρόφων με αγχώδη προσκόλληση, είναι σημαντική για την επίτευξη υψηλής σχεσιακής ικανοποίησης.

Η δεύτερη εμπειρική μελέτη προσπάθησε να επεκτείνει συμπεράσματα προηγούμενων ερευνών που δείχνουν ότι η επικοινωνία των συναισθημάτων έχει καθοριστικό ρόλο στον βαθμό ικανοποιητικής προσαρμογής στην σχέση των συντρόφων με ανασφαλή χαρακτηριστικά (Hesse & Floyd, 2008). Τα αποτελέσματα έδειξαν, εν μέρει, ότι η επικοινωνία του συναισθήματος βοηθάει στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των συναισθηματικών δυσκολιών που βιώνουν τα άτομα με ανασφάλειες στον δεσμό, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην δυαδική προσαρμογή, και στην βελτίωση της σχεσιακής ικανοποίησης. Τέλος, η ανάδειξη του ρυθμιστικού ρόλου της αλεξιθυμίας επεκτείνει ευρήματα προηγούμενων μελετών που αναφέρουν ότι οι συμπεριφορές αυτο-αποκάλυψης, στο σύνολό τους, είναι συνδεδεμένες με αυξημένη σχεσιακή ικανοποίηση και στα δύο φύλα (Yelsma & Marrow, 2003).

Αναμενόταν, ότι τα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού θα αποζητούν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εγγύτητας στις συντροφικές τους σχέσεις (Feeney, 1995). Ενδεχομένως, η προσπάθεια επίτευξης υψηλού επιπέδου συναισθηματικής εγγύτητας και ικανοποίησης των αναγκών των ατόμων με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού, προκαλεί

προβλήματα τα οποία μετριάζουν τις επιπτώσεις στην δυαδική προσαρμογή. Κατά συνέπεια, μπορούμε να εικάσουμε ότι στη προσπάθεια συναισθηματικής εγγύτητας παρατηρούνται άλλες συμπεριφορές στην σχέση οι οποίες υποβαθμίζουν την σχεσιακή ικανοποίηση.

Η παρούσα έρευνα ανέδειξε τον ρυθμιστικό ρόλο που μπορεί να έχει η αλεξιθυμία του συντρόφου, στην μειωμένη ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη σχέση τα άτομα με υψηλά επίπεδα άγχους στο ύφος σύναψης δεσμού. Πιο συγκεκριμένα, σε μέτρια και υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας των συντρόφων, η αρνητική επίδραση του άγχους στο ύφος δεσμού πάνω στην σχεσιακή ικανοποίηση, ήταν σημαντικά εντονότερη. Επομένως, σε χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής εγγύτητας τα άτομα με υψηλό άγχος στο ύφος σύναψης δεσμού, βιώνουν σημαντικά μειωμένη σχεσιακή ικανοποίηση, γεγονός που μπορεί να ερμηνευθεί και από την δυσκολία ερμηνείας των συναισθημάτων του συντρόφου τους. Το εύρημα αυτό, παρατηρήθηκε και για τα δύο φύλα.

Τα άτομα με αγχώδη προσκόλληση βιώνουν συναισθηματική αστάθεια, καθώς δεν μπορούν να προβλέψουν πότε ή πώς οι σύντροφοί τους θα ανταποκριθούν στις συναισθηματικές τους εκφράσεις (Eid & Boucher, 2012). Παρόλο που τα άτομα με αγχώδη προσκόλληση μπορεί να εστιάζουν πιο συχνά στα συναισθήματα λόγω της αυξημένης ευαισθησίας τους στις αντιδράσεις των άλλων, αυτό συχνά οδηγεί σε υπερβολική εκφραστικότητα και όχι απαραίτητα σε σαφήνεια. Μπορεί να νιώθουν έντονα συναισθήματα, αλλά να μην μπορούν να τα διαφοροποιήσουν ή να κατανοήσουν τι νιώθουν, παρουσιάζοντας δυσκολίες στην ερμηνεία και έκφραση των συναισθημάτων. Όταν δεν μπορούν να προβλέψουν τις αντιδράσεις του συντρόφου τους, τα αγχώδη άτομα ενδέχεται να βιώνουν καταστάσεις υπερ-ενεργοποίησης των συναισθηματικών τους αποκρίσεων, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζουν έντονη δυσκολία στη διαχείρισή των συναισθημάτων. Συχνά αναζητούν εξωτερική επιβεβαίωση για να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους και, χωρίς αυτήν την επιβεβαίωση, τείνουν να δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν με ακρίβεια την συναισθηματική τους κατάσταση, και δεν λαμβάνουν ικανοποίηση από την σχέση.

Αντίθετα στα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος δεσμού, το επίπεδο αλεξιθυμίας των συντρόφων δεν βρέθηκε να έχει σημαντική ρυθμιστική επίδραση πάνω στη σχεσιακή ικανοποίηση. Η δυσκολία αναγνώρισης των συναισθημάτων (παράγοντας της αλεξιθυμίας) φάνηκε να έχει ισχυρή αρνητική επίδραση στην σχεσιακή ικανοποίηση, ενώ τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο ύφος δεσμού φαίνεται να μην επενδύουν συναισθηματικά στην σχέση.

Επομένως, η μειωμένη συναισθηματική αυτό-αποκάλυψη των συντρόφων δείχνει να είναι πιο διαχειρίσιμη από τα άτομα με υψηλή αποφυγή στο δεσμό. Καθώς τα αποφευκτικά άτομα δεν επιδιώκουν μεγάλη συναισθηματική εγγύτητα, η αλεξιθυμία του συντρόφου φαίνεται να μην έχει ισχυρό αντίκτυπο στην ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη σχέση. Αντιστοίχως, όταν οι σύντροφοι προκαλούν συναισθήματα που διαταράσσουν την αίσθηση αυτονομίας των αποφευκτικών ατόμων, τότε αυξάνονται οι δυσκολίες σχεσιακής προσαρμογής και η ικανοποίηση που λαμβάνουν οι σύντροφοι μειώνεται.

Αναδείχθηκε ότι, στα συντροφικά ζευγάρια, οι δυσκολίες στην συναισθηματική επικοινωνία και οι συναισθηματικές ελλείψεις δεν εμφανίζονται μεμονωμένα, καθώς οι επιπτώσεις τους, μπορεί να είναι αμοιβαίες. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας παρουσιάζουν έλλειψη συναισθηματικής εγγύτητας, λόγω των δυσκολιών κατανόησης και περιγραφής των συναισθημάτων, με αποτέλεσμα οι σύντροφοι να λαμβάνουν χαμηλότερη ικανοποίηση από τη σχέση. Η αλεξιθυμία ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά τη δυναμική ενός ζευγαριού, οδηγώντας σε αποστασιοποίηση, παρεξηγήσεις ή ακόμη και σε συγκρούσεις. Οι σύντροφοι μπορεί να αισθάνονται ότι δεν κατανοούνται ή ότι δεν υπάρχει συναισθηματική εγγύτητα, κάτι που συχνά αυξάνει τα επίπεδα απογοήτευσης ή μοναξιάς στη σχέση. Συνεπώς, οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην προώθηση της κοινωνικής υποστήριξης και στη μείωση της αλεξιθυμίας μέσω στρατηγικών αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων, μπορεί να ωφελήσουν τη σχέση του ζευγαριού.

Η αλεξιθυμία, και ιδιαίτερα οι δυσκολίες στην αναγνώριση και την περιγραφή των συναισθημάτων, μπορούν να περιπλέξουν την επικοινωνία και τη συναισθηματική σύνδεση στα ζευγάρια. Επιπλέον μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση όταν οι σύντροφοι δεν μπορούν να κατανοήσουν ή να εκφράσουν με ακρίβεια τα συναισθήματά τους, περιορίζοντας τον βαθμό εν-συναίσθησης. Τέλος τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία συχνά δυσκολεύονται να μεταδώσουν τις ανάγκες τους ή να ερμηνεύσουν τις συναισθηματικές ενδείξεις του συντρόφου τους, γεγονός που συχνά οδηγεί σε διαφωνίες και έλλειψη συναισθηματικής εγγύτητας.

4.5 Γενική Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα επεκτείνει την υπάρχουσα βιβλιογραφία πάνω στη σχέση μεταξύ των ατομικών χαρακτηριστικών αντίληψης και επεξεργασίας του συναισθήματος και της δυαδικής προσαρμογής. Επίσης, υπό το πρίσμα της Θεωρίας του Δεσμού, προβάλλει τη σημασία των εσωτερικών ενεργών μοντέλων, πάνω στην θετική προσαρμογή των συντρόφων στην σχέση. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν το ρόλο της αλεξιθυμίας του συντρόφου ως κομβικό, σχετικά με το πως τα άτομα με αγχώδες ύψος δεσμού βιώνουν μειωμένη σχεσιακή ικανοποίηση, υποδεικνύοντας την αυξημένη ανάγκη τους για συναισθηματική εγγύτητα. Επίσης, τονίστηκε η σημασία της αλληλοκατανόησης των συμπεριφορών και των συναισθηματικών εκφράσεων μεταξύ των συντρόφων. Ενδεχομένως τα άτομα με αγχώδη δεσμό παρουσιάζουν δυσκολίες κατανόησης όχι μόνο των δικών τους συναισθημάτων αλλά και των συναισθημάτων των συντρόφων τους.

Με την εφαρμογή δυαδικών αναλύσεων η δεύτερη μελέτη διερεύνησε συναισθηματικά και σχεσιακά χαρακτηριστικά των συντρόφων, καθώς και τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι δυσκολίες επεξεργασίας των συναισθημάτων καθώς και η συμβατότητα των συναισθηματικών χαρακτηριστικών των συντρόφων, παίζουν σημαντικό ρόλο στην σχεσιακή προσαρμογή, και μπορούν συνδυαστικά να δημιουργήσουν αυξανόμενες προκλήσεις στο ζευγάρι.

Η επιβεβαίωση της ερευνητικής υπόθεσης σχετικά με τον ρυθμιστικό ρόλο της αλεξιθυμίας των συντρόφων πάνω στην ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλό άγχος στο σύναψης δεσμού, μπορεί να ερμηνευθεί με βάση το ευρύτερο πλαίσιο της συναισθηματικής επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων. Έρευνες έχουν δείξει πως οι εκφράσεις στοργής μεταξύ των συντρόφων μπορεί να επιφέρουν σημαντική βελτίωση της ερωτικής ικανοποίησης μέσα στη σχέση (Humphreys et al., 2009). Συγκεκριμένα, έρευνες έχουν υποστηρίξει ότι τόσο η λεκτική όσο και η μη λεκτική συναισθηματική επικοινωνία, αποτελούν παράγοντες ύψιστης σημασίας για τη διατήρηση ποιοτικών και λειτουργικών ερωτικών σχέσεων (Byers & Demmons, 1999; Carrere & Gottman, 1999). Αντίθετα, όταν σε καταστάσεις επίλυσης διαφωνιών επικρατεί δυσκολία κατανόησης των συναισθημάτων, παρατηρείται απομόνωση μεταξύ των συντρόφων – συζύγων, εκδηλώσεις θυμού με μη άμεσο τρόπο, χαμηλή αυτό-αποδοχή και περιφρόνηση των συντρόφων. Η επικοινωνία μεταξύ των συντρόφων, σύμφωνα με τους Frye Cox και Hesse

(2013), είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την δημιουργία και την διατήρηση ικανοποιητικών στενών σχέσεων. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποδεικνύουν ότι η δυσκολία έκφρασης των συναισθημάτων του συντρόφου είναι πιθανό να εκληφθεί ως έλλειψη συναισθηματικής εγγύτητας, με συνέπεια τα άτομα με υψηλό άγχος στο ύφος σύναψης δεσμό να βιώνουν εντονότερη δυσφορία από την σχέση.

Όσον αφορά την αποφυγή στο ύφος δεσμού, στο μοντέλο ρυθμιστικής ανάλυσης δεν παρατηρήθηκαν σημαντικά αποτελέσματα αλληλεπίδρασης μεταξύ του αποφευκτικού ύφους δεσμού και της αλεξιθυμίας, πάνω στην δυαδική προσαρμογή. Επομένως, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δεν είναι σε συμφωνία με τα ευρήματα της μελέτης του Besharat (2014). Μία ερμηνεία για αυτό θα μπορούσε να είναι, ότι τα άτομα με ύφος δεσμού υψηλής αποφυγής στερούνται του κινήτρου να επιτύχουν θετικά αποτελέσματα στις σχέσεις τους (Mattingly & Clark, 2013) και τείνουν να αποφεύγουν τις συγκρούσεις στις σχέσεις, την συναισθηματική επένδυση και την ενδοσκόπηση των συναισθημάτων τους. Επιπλέον, οι δυσκολίες συναισθηματικής έκφρασης και η αλεξιθυμία του συντρόφου, να μην εκλαμβάνονται απειλητικές, καθώς δεν διαταράσσουν την αυξημένη ανάγκη των αποφευκτικών ατόμων για αυτονομία

Η δυσλειτουργική δυαδική προσαρμογή, δημιουργεί συναισθηματική δυσφορία στους συντρόφους καθώς και μια αλυσίδα από δυσάρεστα σχεσιακά αποτελέσματα (π.χ. χωρισμός, απιστία, δυσλειτουργική ανατροφή τέκνων). Κατά συνέπεια, τα άτομα που αγνοούν, αρνούνται ή διαστρεβλώνουν τα συναισθήματα των ίδιων και των συντρόφων τους, συχνά παρερμηνεύουν καταστάσεις και προθέσεις (Pittman & Wagers, 2005), με αποτέλεσμα να μειώνεται η ικανοποίηση που λαμβάνουν οι σύντροφοι, και ενδεχομένως να χαρακτηρίζονται από δυσκολίες διατήρησης μιας λειτουργικής συντροφικής σχέσης.

Περιορισμοί, Πρακτικές Προεκτάσεις και Μελλοντικές Προτάσεις Έρευνας

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί, ότι η παρούσα έρευνα υπόκειται σε μία σειρά περιορισμούς, οι οποίοι δυσκολεύουν την γενίκευση των συμπερασμάτων μας. Επιπλέον, το δείγμα ζευγαριών που συμμετείχε στην έρευνα συλλέχθηκε με τη μέθοδο δειγματοληψίας της ευκολίας (convenience sampling). Για το λόγο αυτό, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν είναι εύκολο να γενικευθούν σε ζευγάρια των οποίων οι

σύντροφοι χαρακτηρίζονται από διαφορετικά κοινωνιο-δημογραφικά χαρακτηριστικά. Το δείγμα της έρευνας δεν ήταν ιδιαίτερα μεγάλο, επομένως μελλοντικές έρευνες με ευρύτερο δείγμα συντροφικών ζευγαριών να δώσει περισσότερες πληροφορίες για τις συναισθηματικές δυσκολίες στις στενές σχέσεις. Τέλος, τα αποτελέσματα δεν αναδεικνύουν αιτιακές σχέσεις, καθώς το σχέδιο της μελέτης ήταν συσχετιστικό. Ενδεχομένως, η διεξαγωγή διαχρονικών μελετών στο μέλλον να συμβάλει στη καλύτερη κατανόηση των σταδίων, μέσω των οποίων εκδηλώνεται, η αλεξιθυμία καθώς και των επιπτώσεων της, σε κρίσιμα μεταβατικά στάδια της σχέσης ενός ζευγαριού.

Αν και στη συγκεκριμένη έρευνα τονίστηκε η ανωνυμία της συμμετοχής προκειμένου να περιοριστούν τα αισθήματα δυσφορίας, ορισμένοι συμμετέχοντες πιθανώς να απάντησαν με τρόπους κοινωνικά επιθυμητούς. Τα ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς πάνω σε θέματα σχεσιακής ικανοποίησης είναι ευάλωτα σε μεροληπτικές απαντήσεις, καθώς κατά την ανάκληση πιθανώς να προκαλούν αμηχανία στους συμμετέχοντες (Κορδούτης & Θέμελη, 2007).

Πέραν των προτάσεων για τη μελλοντική έρευνα, οι διαπιστώσεις της συγκεκριμένης μελέτης μπορούν να οδηγήσουν και σε ορισμένες προεκτάσεις για την κλινική και συμβουλευτική πρακτική. Όπως διαπιστώνεται από τη συγκεκριμένη μελέτη, το άγχος και η αποφυγή δεσμού φαίνεται να είναι συνδεδεμένα με προβληματικές σχεσιακές συμπεριφορές. Είναι επομένως σημαντικό για τα άτομα και τα ζευγάρια να κατανοήσουν τους λόγους της χαμηλής σχεσιακής ικανοποίησης που κάποιες φορές οδηγούν σε τερματισμό της σχέσης, προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία ανοικοδόμησης εμπιστοσύνης, η οποία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της τη διαδικασία αποκατάστασης (Allen et al., 2005; Gordon et al., 2008).

Τέλος, η συμπερίληψη της θεραπείας με επίκεντρο το συναίσθημα (EFT) στη συμβουλευτική διαδικασία μπορεί να αποδειχθεί ωφέλιμη στα ζευγάρια. Η Johnson (2007) υποστήριξε ότι αυτή η μέθοδος μπορεί να δημιουργήσει τις βάσεις για ένα πιο ασφαλές ύφος σύναψης δεσμού, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα της σχέσης. Η θεραπεία EFT στοχεύει στην αντιμετώπιση των αφομοιωμένων δυσλειτουργικών στάσεων απέναντι στις σχέσεις που χαρακτηρίζουν τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού. Για παράδειγμα, οι Hollist και Miller (2013) βρήκαν ότι στα άτομα που ήταν παντρεμένα για τουλάχιστον 10 χρόνια, η ποιότητα του γάμου ήταν υψηλότερη έπειτα από θετικές αλλαγές στο ύφος σύναψής δεσμού. Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις για την αλεξιθυμία στα ζευγάρια

επικεντρώνονται στην ενίσχυση της συναισθηματικής επίγνωσης, τη βελτίωση της επικοινωνίας και την καλλιέργεια ενσυναίσθησης. Οι θεραπευτές χρησιμοποιούν συχνά την ψυχο-εκπαίδευση για να βοηθήσουν και τους δύο συντρόφους να κατανοήσουν πώς η αλεξιθυμία επηρεάζει την έκφραση των συναισθημάτων, γεγονός που μπορεί να μειώσει τη σύγχυση και να ενθαρρύνει την υπομονή (Johnson, 2007). Τεχνικές όπως η εν-συνειδητότητα και πρακτικές που εστιάζουν στη σωματική αντίληψη (Franklin, 2010), θα μπορούσαν να βοηθήσουν το άτομο με αλεξιθυμία να αναγνωρίζει την προέλευση των συναισθηματικών διεγέρσεων, ενώ στρατηγικές γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας το βοηθούν να ονοματίσει και να εκφράσει τα συναισθήματα. Μέσα από αυτές τις προσαρμοσμένες παρεμβάσεις, τα ζευγάρια μπορούν να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους σύνδεση και να δημιουργήσουν μια πιο υποστηρικτική σχέση. Ωστόσο, η εστίαση σε ένα σύνολο παραγόντων που περιλαμβάνουν ατομικά, σχεσιακά και περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά, θα δώσει χρήσιμες πληροφορίες για την περαιτέρω κατανόηση των ποιοτικών χαρακτηριστικών των στενών σχέσεων.

Επίλογος

Γενική Περίληψη της Συμβολής της Διατριβής

Σκοπός της διατριβής είναι η διερεύνηση της αλεξιθυμίας και πιθανών διεργασιών μέσω των οποίων, αυτή συμβάλλει σε δυσκολίες διατήρησης υποστηρικτικών στενών σχέσεων. Πιο συγκεκριμένα, εξετάστηκε ο βαθμός κατά τον οποίο, η αλεξιθυμία μπορεί να ερμηνεύσει τόσο την έλλειψη ικανοποιητικών στενών σχέσεων, όσο και τις δυσκολίες σχεσιακής προσαρμογής, που βιώνουν τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού. Η μοναξιά συνδέεται στενά με προβλήματα στη δυαδική προσαρμογή, αφού αντικατοπτρίζει περιορισμένη συναισθηματική οικειότητα και υποστήριξη μέσα στις στενές σχέσεις, καθώς και μειωμένη εμπιστοσύνη προς τον σύντροφο. Η συναισθηματική μοναξιά, προκύπτει όταν τα άτομα αισθάνονται έλλειψη συναισθηματικής εγγύτητας ή κατανόησης, ακόμη και όταν βρίσκονται σε συντροφική σχέση. Αυτή η έλλειψη υποστηρικτικών στενών σχέσεων εμπιστοσύνης μπορεί να υποδηλώνει σχεσιακές συγκρούσεις, περιορισμένη συναισθηματική επικοινωνία ή έλλειψη συναισθηματικής οικειότητας—βασικά στοιχεία της δυαδικής προσαρμογής. Όταν οι σύντροφοι δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά και να καλύψουν τις συναισθηματικές ανάγκες ο ένας του άλλου, δημιουργείται έντονη δυσφορία και απομόνωση.

Η μοναξιά είναι ιδιαίτερα έκδηλη σε άτομα με δυσκολίες αναγνώρισης και περιγραφής των συναισθημάτων τους. Τα άτομα με αλεξιθυμία δυσκολεύονται να ερμηνεύσουν τις συναισθηματικές τους καταστάσεις, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να τις επικοινωνήσουν. Επομένως, η ανεπαρκής συναισθηματική αυτό-αποκάλυψη μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση, καθώς το άτομο μπορεί να νιώθει ότι δεν το καταλαβαίνουν ή ότι αδυνατεί να δημιουργήσει σχέσεις συναισθηματικής εγγύτητας. Επίσης, τα άτομα με αλεξιθυμία δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων, και μη μπορώντας να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, βιώνουν μειωμένη υποστήριξη από τις στενές τους σχέσεις.

Στις συντροφικές σχέσεις, η αλεξιθυμία δημιουργεί σημαντικές δυσλειτουργίες στον τρόπο με τον οποίο οι σύντροφοι προσαρμόζονται, επικοινωνούν και αλληλοεπιδρούν, ως ζευγάρι. Η συναισθηματική επικοινωνία είναι κομβικής σημασίας για τη διατήρηση της αρμονίας, την επίλυση συγκρούσεων και την ενίσχυση της οικειότητας σε μια σχέση. Τα άτομα με αλεξιθυμία δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, δημιουργώντας

αισθήματα αβεβαιότητας στους συντρόφους τους. Κατά συνέπεια, όταν τα άτομα εκδηλώνουν αλεξιθυμία, οι σύντροφοί τους δυσκολεύονται να προβλέψουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε παρανοήσεις και απογοήτευση. Με την πάροδο του χρόνου, η δυσκολία ικανοποίησης των συναισθηματικών αναγκών μπορεί να αποδυναμώσει τη σχέση και να δημιουργήσει προκλήσεις.

Επιπλέον, η συναισθηματική μοναξιά και τα προβλήματα προσαρμογής στη σχέση εντείνονται από τη συναισθηματική απορρύθμιση που συνάδει με την αλεξιθυμία. Τα άτομα με αλεξιθυμία δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους με αποτελεσματικό τρόπο, γεγονός που οδηγεί σε συναισθηματική υπερδιέγερση ή καταστολή, ως αντίδραση στο άγχος που προέρχεται από τις στενές σχέσεις. Η αδυναμία επεξεργασίας των συναισθημάτων μπορεί να δημιουργήσει εντάσεις στη σχέση, καθιστώντας πιο δύσκολο για τους συντρόφους να διαχειριστούν τις συγκρούσεις ή να μοιραστούν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες. Αυτή η συναισθηματική αστάθεια μπορεί να εντείνει τα συναισθήματα απομόνωσης και δυσαρέσκειας, υπονομεύοντας περαιτέρω την ικανότητα του συντρόφου να προσαρμοστεί στις συναισθηματικές ανάγκες του άλλου. Συνεπώς, καθώς η συναισθηματική μοναξιά συνοδεύεται από δυσκολίες συναισθηματικής επικοινωνίας, παρατηρούνται δυσκολίες σχεσιακής προσαρμογής στο ζευγάρι.

Συνολικά, τα ευρήματα των εμπειρικών ερευνών, έδειξαν ότι η αλεξιθυμία είναι σημαντικός προσδιοριστικός παράγοντας της ικανοποίησης που λαμβάνουν οι ενήλικες από τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Αξίζει επίσης να σημειωθεί, ότι τα διαπροσωπικά προβλήματα των ατόμων με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας, αναδείχθηκαν τόσο σε προσωπικό, όσο και σε δυαδικό επίπεδο. Η αλεξιθυμία βρέθηκε να έχει έντονη θετική επίδραση στη μοναξιά. Από την άλλη πλευρά, παρατηρήθηκε αρνητική επίδραση της αλεξιθυμίας πάνω στην δυαδική προσαρμογή, η οποία ήταν κυρίως έμμεση και λιγότερο ισχυρή. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι οι δυσκολίες στον εντοπισμό και στην έκφραση συναισθημάτων, συνδέονται άμεσα με υποκειμενικές συναισθηματικές εμπειρίες και ελλείψεις, όπως η μοναξιά. Επίσης η αλεξιθυμία είχε αρνητική επίδραση στη δυαδική προσαρμογή ζευγαριών, όταν οι σύντροφοι χαρακτηρίζονταν από αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού.

Ενώ η αλεξιθυμία επηρεάζει αρνητικά διάφορες πτυχές της κοινωνικής και σχεσιακής ευημερίας, η σχέση της με τη μοναξιά φαίνεται να είναι πιο έντονη από ό,τι η σχέση της με

τη δυαδική προσαρμογή. Αντίθετα, η δυαδική προσαρμογή — η αντιληπτή ποιότητα και σταθερότητα μιας συντροφικής σχέσης — αφορά ευρύτερες διαστάσεις και παράγοντες μια σχέσης πέρα από τις συναισθηματικές αλληλοεπιδράσεις, όπως η κοινή λήψη αποφάσεων, οι κοινές ευθύνες και η δέσμευση. Επομένως, ενώ οι δυσκολίες συναισθηματικής έκφρασης μπορεί να μειώσουν την ικανοποίηση από τη σχέση, δεν είναι απαραίτητα καθοριστικές για τη λειτουργικότητα της σχέσης ενός ζευγαριού, καθώς οι σύντροφοι μπορούν να αναπτύξουν αντισταθμιστικούς μηχανισμούς για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που προκύπτουν σε μια σχέση.

Η πρώτη ποσοτική έρευνα παρείχε εμπειρική υποστήριξη του διαμεσολαβητικού ρόλου της αλεξιθυμίας, στην σχέση μεταξύ του ύφους σύναψης δεσμού και της μοναξιάς. Αναδείχθηκαν οι δυσκολίες επεξεργασίας των συναισθημάτων στα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, ενώ τονίστηκε η σημασία των δεξιοτήτων επικοινωνίας των συναισθημάτων και ο προστατευτικός τους ρόλος απέναντι στο αίσθημα μοναξιάς. Οι νέοι ενήλικες οι οποίοι χαρακτηρίζονται από ασφάλεια στο ύφος σύναψης δεσμού, παρουσιάζουν ανεπτυγμένες δεξιότητες κατανόησης και έκφρασης των συναισθημάτων τους, με αποτέλεσμα να αναζητούν κοινωνική στήριξη και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα το άγχος που αντιμετωπίζουν στις στενές τους σχέσεις. Επομένως, μπορούν να αναπτύξουν ανθεκτικές συμπεριφορές και να περιορίσουν την συναισθηματική δυσφορία που προέρχεται από την μοναξιά.

Στην δεύτερη έρευνα με την εφαρμογή δυαδικών αναλύσεων, υποστηρίχθηκε η σύνδεση της αλεξιθυμίας με τις δυσκολίες συναισθηματικής προσαρμογής στη σχέση, καθώς και με την ικανοποίηση που λαμβάνουν οι σύντροφοι από την σχέση. Στο πλαίσιο των σχέσεων συντροφικών ζευγαριών, βρέθηκε ότι οι δυσκολίες επεξεργασίας των συναισθημάτων ήταν μεγαλύτερες σε άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, γεγονός που δημιουργεί προκλήσεις και δυσφορία στους συντρόφους τους. Τα αποτελέσματα τονίζουν τις διαπροσωπικές συνέπειες της αλεξιθυμίας, καθώς τα άτομα με υψηλή αλεξιθυμία παρέχουν λιγότερη συναισθηματική υποστήριξη στους συντρόφους τους και, ως αποτέλεσμα, λαμβάνουν ανεπαρκή στοργική υποστήριξη. Η έρευνα ανέδειξε το γεγονός ότι οι άνδρες που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας, τείνουν να βιώνουν μειωμένη ικανοποίηση από τη σχέση τους. Ταυτόχρονα παρατηρήθηκαν αρνητικές διαπροσωπικές επιπτώσεις της αλεξιθυμίας πάνω στα ποιοτικά χαρακτηριστικά της σχέσης.

Όταν οι σύντροφοι χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας, τα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού παρουσιάζουν μεγαλύτερες δυσκολίες προσαρμογής στη σχέση. Αυτό το εύρημα τονίζει την έντονη ανάγκη για συναισθηματική επικοινωνία, των ατόμων με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού καθώς και τον ρόλο της αλεξιθυμίας των συντρόφων, πάνω στην υποβάθμιση της ποιότητας της σχέσης του ζευγαριού. Επομένως, η εξέταση των αλληλεπιδράσεων των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και των δυσκολιών συναισθηματικής ρύθμισης μεταξύ των συντρόφων, μπορεί να δώσει χρήσιμες πληροφορίες πάνω σε πεδία θεραπευτικών παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών δυσκολιών. Τέλος, η μελέτη της αλεξιθυμίας σε συντροφικά ζευγάρια μπορεί να προσφέρει ένα συνεπές ερμηνευτικό πλαίσιο, επεκτείνοντας την βιβλιογραφία πάνω στις δυσκολίες συναισθηματικής ρύθμισης που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ανασφάλειες στις στενές τους σχέσεις.

Σύνοψη των Ευρημάτων της Πρώτης Έρευνας

Ο κύριος σκοπός της πρώτης έρευνας είναι να διασαφηνίσει και να ερμηνεύσει τις συναισθηματικές δυσκολίες που συνοδεύουν την αλεξιθυμία, υπό το πρίσμα της Θεωρίας του Δεσμού. Ταυτόχρονα, αναδεικνύονται οι διαφορές στις στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων που αντιμετωπίζουν οι νέοι ενήλικες με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού. Συμπερασματικά, η πρώτη μελέτη πρότεινε την αλεξιθυμία ως διαμεσολαβητική μεταβλητή στις σχέσεις μεταξύ των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού και της μοναξιάς. Η περιορισμένη ικανότητα κατανόησης και έκφρασης των συναισθημάτων που χαρακτηρίζει τους νέους ενήλικες με ανασφαλή δεσμό, βρέθηκε να δυσχεραίνει την δημιουργία υποστηρικτικών στενών σχέσεων, με αποτέλεσμα να βιώνουν έντονη μοναξιά και συναισθηματική δυσφορία.

Καθώς τα άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας παρουσιάζουν δυσκολίες κατανόησης και περιγραφής των συναισθημάτων τους, αδυνατούν να αναζητήσουν και να λάβουν συναισθηματική υποστήριξη. Επομένως, οι δυσκολίες συναισθηματικής ρύθμισης των ατόμων με ανασφαλή δεσμό δεν ευνοεί την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας, η οποία λειτουργεί προστατευτικά απέναντι σε έντονα αισθήματα μοναξιάς. Η δυσκολία στην κατανόηση των συναισθημάτων, βασικό χαρακτηριστικό της αλεξιθυμίας, βρέθηκε να

σχετίζεται με έντονα αισθήματα μοναξιάς, στους νέους ενήλικες. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι τα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού όταν αναπτύσσουν ανθεκτικές συμπεριφορές απέναντι στο στρες και αναζητούν κοινωνική στήριξη, μπορούν να περιορίσουν το αίσθημα μοναξιάς. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα με υψηλή αποφυγή στον δεσμό, χαρακτηρίζονται από έντονη δυσκολία έκφρασης των συναισθημάτων. Επομένως, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η καταστολή των συναισθηματικών τους εκφράσεων φαίνεται να οδηγεί σε περιορισμένη παροχή υποστήριξης από τους κοντινούς τους ανθρώπους, καθώς έχουν εσωτερικεύσει προ-υπάρχουσες εμπειρίες και προσδοκίες για απόρριψη από τους άλλους.

Και οι δύο διαστάσεις ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού ενδέχεται να συμβάλουν στην εκδήλωση αλεξιθυμίας μέσω διαφορετικών μηχανισμών, αλλά το αποτέλεσμα είναι μια παρόμοια συναισθηματική αποσύνδεση ή σύγχυση, που επηρεάζει την επίγνωση και την επικοινωνία των συναισθημάτων. Τα αποτελέσματα της πρώτης μελέτης είναι σε συμφωνία με την Θεωρία του Δεσμού, ενώ ταυτόχρονα υπογραμμίζουν την σημαντική συμβολή της αλεξιθυμίας, προσφέροντας μια συνεκτική ερμηνεία του αισθήματος μοναξιάς και της συναισθηματικής δυσφορίας που βιώνουν οι νέοι ενήλικες. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα των αναλύσεων διαμεσολάβησης υποδηλώνουν ότι τα άτομα με ανασφαλή προσκόλληση μπορεί να αναπτύξουν αλεξιθυμικές τάσεις, ως μηχανισμό αντιμετώπισης του άγχους, ώστε να αποφεύγουν τη δυσφορία από τις ανεκπλήρωτες συναισθηματικές τους ανάγκες. Αυτό, με τη σειρά του, περιορίζει την ικανότητά τους να επικοινωνούν αποτελεσματικά τα συναισθήματα, οδηγώντας σε λιγότερο ικανοποιητικές στενές σχέσεις και σε συναισθήματα μοναξιάς. Επομένως, υποστηρίχθηκε εμπειρικά ότι τα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος δεσμού τείνουν να έχουν μεγαλύτερες δυσκολίες στην αναγνώριση και περιγραφή των συναισθημάτων, γεγονός που δεν ευνοεί την διατήρηση ικανοποιητικών στενών σχέσεων.

Τα ευρήματα της μελέτης συμβάλλουν στην κατανόηση του ρόλου της αλεξιθυμίας και των δυσκολιών ρύθμισης των συναισθημάτων, πάνω στην ψυχική ευεξία των νέων ενηλίκων. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι το φαινόμενο της μοναξιάς είναι ιδιαίτερα έντονο, κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση με ανησυχητικά αυξανόμενη τάση (Buecker et al., 2021). Τα άτομα με ασφαλές ύφος σύναψης δεσμού, μέσω των αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους, μπορούν να δημιουργούν στενές σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης, περιορίζοντας την συναισθηματική μοναξιά που βιώνουν.

Σύνοψη των Ευρημάτων της Δεύτερης Έρευνας

Η δεύτερη ποσοτική έρευνα εξέτασε τις αλληλεπιδράσεις των ανασφαλειών στο ύφος σύναψης δεσμού με την αλεξιθυμία, σε συντροφικά ζευγάρια, καθώς και πιθανούς συνδυασμούς μέσω των οποίων, προσδιορίζουν την ικανοποίηση που λαμβάνουν από τη σχέση. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε σε δυαδικό επίπεδο, μέσω της εφαρμογής Μοντέλων Αλληλεξάρτησης Δρώντος-Συντρόφου (APIM). Τα ευρήματα έδειξαν ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα αποφυγής και άγχους στο ύφος δεσμού, παρουσίαζαν χαμηλότερη σχεσιακή ικανοποίηση και δυσκολίες προσαρμογής στην σχέση. Επιπροσθέτως, τα ανασφαλή χαρακτηριστικά στο ύφος σύναψης δεσμού των συντρόφων φάνηκαν να συνδέονται αρνητικά με την σχεσιακή ικανοποίηση. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι δυσκολίες στην επεξεργασία των συναισθημάτων δυσχεραίνουν την προσαρμογή των συντρόφων στη σχέση. Όσον αφορά την συσχέτιση της αλεξιθυμίας με την σχεσιακή ικανοποίηση, παρατηρήθηκε ότι η αλεξιθυμία των ανδρών είχε σημαντική αρνητική συσχέτιση στην ικανοποίηση που λαμβάνουν από την σχέση. Ωστόσο στο γυναικείο πληθυσμό, δεν παρατηρήθηκε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στην αλεξιθυμία και την σχεσιακή ικανοποίηση.

Οι άνδρες με υψηλή αλεξιθυμία φαίνεται να αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες σχεσιακής προσαρμογής συγκριτικά με τις γυναίκες, καθώς τείνουν να αφομοιώνουν κοινωνικούς ρόλους οι οποίοι δεν ευνοούν την συναισθηματική έκφραση. Επιπλέον, η κοινωνικοποίηση των ανδρών συχνά χαρακτηρίζεται από αυξημένη καταπίεση των συναισθημάτων τους και από αποφυγή της συναισθηματικής ευαλωτότητας, γεγονός που μπορεί να εντείνει τις αρνητικές επιπτώσεις της αλεξιθυμίας. Επιπλέον, οι άνδρες με αλεξιθυμία ενδέχεται να αντιμετωπίζουν πιο έντονα προβλήματα στην επίλυση συγκρούσεων. Η αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην ενσυναίσθηση, την κατανόηση των συναισθημάτων και την επικοινωνία—δεξιότητες που τα άτομα με αλεξιθυμία στερούνται. Οι γυναίκες με αλεξιθυμία, αν και αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες, συχνά επωφελούνται από τη συμμετοχή τους σε κοινωνικά δίκτυα που ενθαρρύνουν τη συναισθηματική έκφραση και παρέχουν εξωτερική υποστήριξη. Οι άνδρες, ωστόσο, είναι συνήθως λιγότερο πιθανό να ζητήσουν βοήθεια ή να συζητήσουν συναισθηματικά θέματα με φίλους, με αποτέλεσμα να αισθάνονται πιο απομονωμένοι όταν προκύπτουν προβλήματα στη σχέση.

Από την άλλη πλευρά, οι γυναίκες με υψηλή αλεξιθυμία ενδέχεται να αντιμετωπίζουν λιγότερες προκλήσεις στις σχέσεις λόγω των προσαρμοστικών μηχανισμών αντιμετώπισης των δυσκολιών. Η κοινωνικοποίηση των γυναικών ενθαρρύνει τη συναισθηματική έκφραση και την παροχή φροντίδας (Eid & Boucher, 2012). Επιπλέον, οι γυναίκες συνήθως αντισταθμίζουν τις συναισθηματικές δυσκολίες βασιζόμενες σε κοινωνικά δίκτυα για υποστήριξη ή μέσα από συμπεριφορές διατήρησης των σχέσεων, όπως η παροχή φροντίδας ή οι κοινές δραστηριότητες. Αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να μετριάσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της αλεξιθυμίας, καθιστώντας τον αντίκτυπο λιγότερο έντονο για τις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες.

Ένα σημαντικό εύρημα που αναδείχθηκε είναι ότι τα άτομα με αγχώδες ύφος σύναψης δεσμού, βιώνουν μειωμένη ικανοποίηση από την σχέση, όταν ο/η σύντροφός τους χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας. Δηλαδή, αναδείχθηκε ο ρυθμιστικός ρόλος της αλεξιθυμίας των συντρόφων, πάνω στην σχεσιακή ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα με αγχώδες ύφος δεσμού. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα άγχους στο ύφος δεσμού, όταν οι σύντροφοι τους είναι λιγότερο εκφραστικοί και συναισθηματικά απόμακροι, βιώνουν σωρευτική δυσφορία από τη σχέση. Η συναισθηματική αυτό-αποκάλυψη είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη της οικειότητας (Cordova et al., 2005), και όταν στα ζευγάρια οι σύντροφοι παρουσιάζουν δυσκολίες στην έκφραση και στην ερμηνεία των συναισθημάτων, ενδεχομένως να παρεμποδίζεται η ανάπτυξη συναισθηματικής οικειότητας.

Στη βιβλιογραφία για τους μηχανισμούς συναισθηματικής ρύθμισης στο πλαίσιο των σχέσεων ζευγαριών, υπάρχει περιορισμένος αριθμός μελετών οι οποίες διερευνούν την αλεξιθυμία των συντρόφων, σε συνάρτηση με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της σχέσης του ζευγαριού. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχουν δυαδικές μελέτες σε ζευγάρια, οι οποίες διερευνούν τα αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά, ταυτόχρονα με τις ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, μεταξύ των συντρόφων. Τα ευρήματα ανέφεραν σημαντικά αποτελέσματα αλληλεπίδρασης μεταξύ του αγχώδους ύφους δεσμού και της αλεξιθυμίας των συντρόφων, πάνω στην ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα από την σχέση τους. Δεδομένων των χρόνιων δυσκολιών τους στην κατανόηση των συναισθημάτων των ιδίων αλλά και των συντρόφων τους, η ικανότητα των ατόμων με υψηλή αλεξιθυμία να επικοινωνούν τις συναισθηματικές τους ανάγκες και να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη στους συντρόφους τους, βρέθηκε να είναι περιορισμένη. Το γεγονός αυτό,

ενδεχομένως να οδηγεί σε σχεσιακές συγκρούσεις και δυσαρέσκεια. Τα ευρήματα υποστηρίζουν επίσης ότι, στα ζευγάρια, οι δυσκολίες στην κατανόηση των συναισθημάτων των συντρόφων, έχουν αρνητικές διαπροσωπικές συνέπειες.

Η δεύτερη μελέτη επέκτεινε τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών για τον ρόλο της αλεξιθυμίας πάνω στην δυαδική προσαρμογή σε ετερόφυλα ζευγάρια, ενώ προσέθεσε νέα εμπειρικά ευρήματα στην υπάρχουσα βιβλιογραφία πάνω στο ύφος σύναψης δεσμού και στην αλεξιθυμία. Μέσα από τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών συναισθηματικής ρύθμισης σε συντροφικά ζευγάρια, η έρευνα είχε το πλεονέκτημα της συλλογής συγκριτικών δεδομένων για το καθένα μέλος του ζευγαριού.

Η ικανότητα των ατόμων με υψηλή αλεξιθυμία να παρέχουν στοργική φροντίδα στους συντρόφους τους, είναι πιθανό να είναι ανεπαρκής. Τα ευρήματα παρέχουν επίσης εμπειρική τεκμηρίωση ότι, εντός των ατόμων, οι όψεις των δυσκολιών που προσδιορίζουν την αλεξιθυμία δεν εμφανίζονται μεμονωμένα, αντιθέτως, οι επιδράσεις τους μπορεί να είναι αμοιβαίες. Ενδεχομένως, επειδή τα άτομα με αγχώδη προσκόλληση μπορεί να μην ξέρουν τι να περιμένουν από τις αλληλεπιδράσεις με τον σύντροφό τους, παρουσιάζουν δυσκολίες στο να τον εμπιστευτούν (Qualter et al., 2009, Frye Cox, 2015). Η έρευνα προσπάθησε να επεκτείνει τον τρόπο ερμηνείας των δυσκολιών συναισθηματικής επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων, ενώ πρόσθεσε νέα εμπειρικά δεδομένα στο ερευνητικό πεδίο της αλεξιθυμίας στις στενές σχέσεις, υπό το πρίσμα της Θεωρίας του Δεσμού. Ωστόσο θα πρέπει να σημειωθεί ότι λόγω του σχετικά μικρού μεγέθους του δείγματος συντροφικών ζευγαριών, ενδείκνυται ιδιαίτερη προσοχή στην γενίκευση των αποτελεσμάτων. Μελλοντικές έρευνες, θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν ένα μεγαλύτερο πληθυσμιακό δείγμα, με σκοπό την γενίκευση των συμπερασμάτων σε ζευγάρια με διαφορετικά σχεσιακά χαρακτηριστικά, καθώς και σε ζευγάρια που βιώνουν έντονη σχεσιακή δυσφορία.

Ένα μεθοδολογικό πλεονέκτημα της έρευνας ήταν η ενσωμάτωση ενός δυαδικού ρυθμιστικού μοντέλου αλληλεπίδρασης (Actor-Partner Interdependence Model), το οποίο συνεκτίμησε την ταυτόχρονη επίδραση των συναισθηματικών χαρακτηριστικών των συντρόφων, πάνω στην ικανοποίηση που λαμβάνουν από την σχέση τους. Επίσης, είναι σημαντική η διεξαγωγή μελετών σε μεγαλύτερο δείγμα συντροφικών ζευγαριών, οι οποίες θα ενσωματώνουν εναλλακτικά μεθοδολογικά εργαλεία μέτρησης της αλεξιθυμίας. Τέλος, η

διεξαγωγή μελλοντικών ερευνών πάνω σε δείγμα ζευγαριών τα οποία αντιμετωπίζουν συναισθηματική δυσφορία και αναζητούν θεραπεία, μπορεί να προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με ζητήματα αντιμετώπισης δυσκολιών προσαρμογής στις στενές σχέσεις.

Περιορισμοί, Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα και Πρακτικές Προεκτάσεις

Οι παραπάνω μελέτες επισήμαναν την σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ των χαρακτηριστικών συναισθηματικής επεξεργασίας μεταξύ των συντρόφων και τον ρόλο της συναισθηματικής επικοινωνίας πάνω στην ικανοποίηση που λαμβάνουν τα συντροφικά ζευγάρια. Δεδομένης της συνεχούς εσωτερικής δυναμικής που επηρεάζει κάθε άτομο σε μία σχέση, είναι σημαντικό σε θεραπευτικό πλαίσιο να υπάρχει πληροφόρηση για τις συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις μέσω των οποίων, η αλεξιθυμία των συντρόφων ενδεχομένως να υποβαθμίζει την ποιότητα της σχέσης.

Όσον αφορά την ενημέρωση σχετικά με τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η ενθάρρυνση της συναισθηματικής έκφρασης μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού, καθώς και στο ζευγάρι συνολικά. Επομένως, οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στην προώθηση της κοινωνικής υποστήριξης και στη μείωση της αλεξιθυμίας μέσω στρατηγικών αναγνώρισης και έκφρασης των συναισθημάτων, μπορούν να περιορίσουν την συναισθηματική δυσφορία που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια.

Αξίζει να αναφερθεί το μεγάλο μέγεθος του πληθυσμιακού δείγματος της πρώτης μελέτης, καθώς και το γεγονός ότι τα αποτελέσματα προέκυψαν, αφότου συνεκτιμήθηκαν σχετικοί προσδιοριστικοί παράγοντες. Ωστόσο, τα ευρήματα που παρατηρήθηκαν υπόκεινται σε μια σειρά περιορισμών. Τα ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς που χρησιμοποιήθηκαν στις μελέτες, είναι ευάλωτα στην μεροληψία, καθώς είναι πιθανό οι συμμετέχοντες να δίνουν απαντήσεις κοινωνικά επιθυμητές. Επομένως, μελλοντικές έρευνες που ενσωματώνουν εναλλακτικές τεχνικές μέτρησης της σχεσιακής ικανοποίησης, όπως συνεντεύξεις ή μεθόδους παρατήρησης των δια-δράσεων του ζευγαριού, ενδεχομένως να φανούν χρήσιμες. Ένας περιορισμός των παρούσων ερευνών έγκειται στο γεγονός ότι

είναι συσχετιστικές και συγχρονικές μελέτες, με συνέπεια να μην ενδείκνυνται για την εξαγωγή αιτιακών συμπερασμάτων. Τα μοντέλα διαμεσολάβησης που αναλύσαμε στην πρώτη μελέτη, προϋποθέτουν αιτιακή σχέση μεταξύ των μεταβλητών συναισθηματικών χαρακτηριστικών, επομένως η διεξαγωγή διαχρονικών μελετών θα δώσει χρήσιμες πληροφορίες πάνω στο θέμα. Για τις βασικές μεταβλητές που εξετάστηκαν, υπάρχουν προγενέστερες εμπειρικές μελέτες (Qualter et al., 2009, Khademi et al., 2019), οι οποίες φαίνεται να υποδεικνύουν κάποιας μορφής αιτιότητα, ωστόσο συνίσταται ιδιαίτερη προσοχή στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων και της κατεύθυνσης των σχέσεων αιτιότητας.

Εκτός από τους περιορισμούς που περιγράφονται παραπάνω, παραμένουν αρκετά ερευνητικά ερωτήματα που δεν εξετάστηκαν και θα μπορούσαν να εμβαθύνουν τις γνώσεις σχετικά με το ρόλο του ύφους σύναψης δεσμού στις σχέσεις ζευγαριών. Χαρακτηριστικά, αναφέρουμε μελέτες που έχουν διακρίνει ανάμεσα σε μηχανισμούς ενεργοποίησης και απενεργοποίησης δευτερευουσών στρατηγικών συναισθηματικών αποκρίσεων και οι οποίες παρατηρούνται συχνά σε άτομα με υψηλό άγχος ή αποφυγή στο ύφος σύναψης δεσμού (Mikulincer & Shaver, 2019). Για παράδειγμα, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τροποποιημένες αφηγήσεις που επικεντρώνονται είτε σε απειλές για τις σχέσεις ή σε συμπεριφορές στοργής (δηλαδή σενάρια που υποκινούν αισθήματα απειλής ή εγκατάλειψης), με σκοπό να εξετάσουν τις διαφορές στις συμπεριφορικές αντιδράσεις που προκαλούνται στα άτομα με ανασφάλειες στο ύφος σύναψης δεσμού (Mikulincer & Shaver, 2010).

Η Θεωρία του Δεσμού εκτός του ότι εξηγεί γιατί μερικοί άνθρωποι είναι συνήθως περισσότερο ευάλωτοι σε βιώματα μοναξιάς στην ενήλικη ζωή, μπορεί επίσης να προσφέρει και προτάσεις για τη αντιμετώπιση αυτών των δυσκολιών. Τα τελευταία χρόνια, πολλές έρευνες έχουν αναλύσει την χρησιμότητα της Θεωρίας του Δεσμού στη βελτιστοποίηση της φροντίδας σε ασθενείς με προβλήματα ψυχικής υγείας (Fonagy & Target., 1997). Επίσης η Feeney (2008) αναδεικνύει το διαζύγιο, ως ένα ρήγμα στο σύστημα δεσμού των ενηλικών οι οποίοι χωρίζουν, του οποίου οι συνέπειες συχνά δημιουργούν ανασφάλειες στα τέκνα του ζευγαριού. Τέλος, μέθοδοι παρεμβάσεων που ευνοούν την συναισθηματική επικοινωνία έχουν ενσωματωθεί στη θεραπευτική σχέση.

Για παράδειγμα, η Holmes (2013) ανέλυσε τεχνικές εκμάθησης επικοινωνιακών δεξιοτήτων, όπως την ενεργητική ακρόαση (active listening techniques), με σκοπό την

βελτίωση των αποτελεσμάτων της ψυχοθεραπείας. Παρόλο που ένα άτομο με αλεξιθυμία μπορεί να δυσκολεύεται στην επίγνωση των δικών του συναισθημάτων, η ενεργητική ακρόαση μπορεί να βοηθήσει να γεφυρωθεί το χάσμα στην επικοινωνία και να βελτιώσει τις σχέσεις. Καθώς τα άτομα με αλεξιθυμία δυσκολεύονται στην αναγνώριση των συναισθημάτων τους, είναι σημαντική, η εστίαση της προσοχής τους σε μη λεκτικές μορφές επικοινωνίας, όπως στον τόνο της φωνής, τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος του συνομιλητή. Αυτές οι μη λεκτικές ενδείξεις μπορούν να δώσουν πληροφορίες για τη συναισθηματική του κατάσταση. Επιπλέον στην θεραπευτική σχέση είναι ιδιαίτερα σημαντική η χρήση μεθόδων ανακλαστικής ακρόασης καθώς και η ανάπτυξη συναισθηματικού λεξιλογίου στα άτομα με αλεξιθυμία (Cordona et al., 2005). Τέλος, είναι σημαντικό να μην αποφεύγονται οι συζητήσεις για τις συναισθηματικές καταστάσεις, καθώς σταδιακά μπορεί να βελτιωθεί η ικανότητα συναισθηματικού δεσίματος.

Παρά τους περιορισμούς που σημειώθηκαν, οι παραπάνω έρευνες παρείχαν χρήσιμες πληροφορίες τόσο σε θεωρητικό, όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Τέλος, μελλοντικές έρευνες που θα διερευνήσουν την εκδήλωση αλεξιθυμίας σε συντροφικά ζευγάρια με διαφορετικά σχεσιακά χαρακτηριστικά, ενδεχομένως να δώσουν σημαντικές πληροφορίες για εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους επιτυγχάνεται η θετική συναισθηματική προσαρμογή στην σχέση. Μπορούν επίσης να ενημερώσουν για την αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών παρεμβάσεων. Μια θεραπευτική προσέγγιση που βασίζεται στο συναίσθημα είναι η Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα (EFT-Emotion Focused Therapy). Πρόκειται για μια ευρέως διαδεδομένη και συνεκτική παρέμβαση που επικεντρώνεται σε ζευγάρια, η οποία ενσωματώνει τη Θεωρία του Δεσμού ως εννοιολογικό πλαίσιο, στην θεραπευτική της προσέγγιση (Johnson, 2007). Ως εκ τούτου, παρεμβάσεις που στοχεύουν στην προώθηση της κοινωνικής στήριξης και στη μείωση της αλεξιθυμίας μέσω στρατηγικών συναισθηματικής κατανόησης και έκφρασης μπορεί να προστατεύσουν τα άτομα από το αίσθημα μοναξιάς, καθώς και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές στις σχέσεις συντροφικών ζευγαριών.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Γαλανάκη, Ε. (2006). Μοναξιά. Αναπτυξιακή Προσέγγιση. Αθήνα: Εκδόσεις Ατραπός.

Γαλανάκη, Ε. (2014). Μοναξιά. Το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης. Αθήνα: Gutenberg.

Θεμελή, Α., Κορδούτης, Π. (2007) Ατομικές διαφορές στη σύναψη δεσμού κατά την ενήλικη ζωή και σεξουαλικότητα. Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, 7, 133-164.

Καφέτσιος, Κ. (2005). Δεσμός, συναίσθημα και διαπροσωπικές σχέσεις. Αθήνα. Τυπωθήτω.

Καφέτσιος, Κ., & Πετράτου, Α. (2005). Ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης, κοινωνική στήριξη και ποιότητα ζωής. *ELEUTHERNA*, 2, 129-149.

<https://doi.org/10.26248/eleutherna.v2i0.153>

Κορδούτης, Π (2007). Οι επιδράσεις της Ισοτιμίας στη συναισθηματική επικοινωνία των συντρόφων της ερωτικής σχέσης. *Ψυχολογία*, 14:1, 27-41 [https:// 10.12681/psy_hps.23851](https://10.12681/psy_hps.23851)

Λεονταρή, Α. (2000). Η θεωρία της προσκόλλησης και ο ρόλος της στη μελέτη της ανθρώπινης ανάπτυξης. *Psychology*, 7(1), 63-87. [https:// 10.12681/psy_hps.24254](https://10.12681/psy_hps.24254)

Μαλικιώση-Λοιζου, Μ. (2012). Αναθεωρημένη κλίμακα μοναξιάς (The revised UCLA Loneliness Scale). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα. (σ. 637). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Παπουτσάκη, Κ. (2007). Ψυχοπαιδαγωγική ανάλυση των εκδήλωσεων της μοναξιάς σε παιδιά με ελαφρά νοητική υστέρηση (Doctoral dissertation, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Σχολή Φιλοσοφική. Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας. Τομέας Παιδαγωγικής).

Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2002). Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ξενόγλωσση

Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34 (10), 932.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>

Al-Shahrani, H.F., Hammad, M.A. Relationship between emotional divorce and alexithymia among married women in Saudi Arabia. *BMC Psychology* 11 (1), 217 (2023).

<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01236-w>

Allen, J. G., Coyne, L., & Huntoon, J. (1998). Trauma pervasively elevates Brief Symptom Inventory profiles in inpatient women. *Psychological Reports*, 83(2), 499-513.

<https://doi.org/10.2466/pr0.1998.83.2.499>

Allen, E. S., Atkins, D. C., Baucom, D. H., Snyder, D. K., Gordon, K. C., & Glass, S. P. (2006). Intrapersonal, interpersonal, and contextual factors in engaging in and responding to extramarital involvement. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(2), 101. 0.

<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi014>

Anderson, L. R., & Malikiosi-Loizos, M. (1992). Reliability data for a Greek translation of the Revised UCLA Loneliness Scale: Comparisons with data from the USA. *Psychological Reports*, 71(2), 665-666. <https://doi.org/10.2466/pr0.1992.71.2.6>

Arab Alidoosti, F., Dehghani, M., Roshan, M., & Robat Milli, S. (2024). The Relationship Between Attachment Styles and Difficulty in Emotion Regulation: Investigating the Moderating Role of Reflective Functioning. *Clinical Psychology and Personality*, 22(2), 157-168. <https://doi.org/10.22070/cpap.2024.18550.1466>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., Recinos, L. A., Gaszner, P., Peter, M., Battagliese, G., Kállai, J., & Van Der Ende, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 613–628. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00192-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00192-5)

Arslan, G., Allen, K. A., & Ryan, T. (2020). Exploring the impacts of school belonging on youth wellbeing and mental health among Turkish adolescents. *Child Indicators Research*, 13, 1619-1635. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09721-z>

Asher, S. R., & Gazelle, H. (1999). Loneliness, peer relations, and language disorder in childhood. *Topics in Language Disorders*, 19(2), 16-33. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00709.x>

Bagby, R., Parker, J., & Taylor, G. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale--I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)

Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A., & Dickens, S. E. (2006). Toronto Structured Interview for Alexithymia (TSIA) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t65571-000>

Barberis, N., Cannavò, M., Calaresi, D., & Verrastro, V. (2023). Reflective functioning and Alexithymia as mediators between attachment and psychopathology symptoms: cross-sectional evidence in a community sample. *Psychology, Health & Medicine*, 28(5), 1251-1262. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2045331>

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

Barrera Jr, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American journal of community psychology*, 14(4), 413-445.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.5.4.323>

Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual differences*, 34(1), 77-95. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00027-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00027-2)

Bekhet, A. K., & Matel-Anderson, D. (2017). Risk and protective factors in the lives of caregivers of persons with autism: Caregivers' perspectives. *Perspectives in Psychiatric Care*, 53(3), 199-207.

Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and individual differences*, 130, 18-20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038>

Beresford, T. P. (2005). Learning to recognize ego defense mechanisms: results of a structured teaching experience for psychiatric residents. *Academic Psychiatry*, 29, 474-478. <https://doi.org/10.1176/appi.ap.29.5.474>

Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(1), 51. <https://doi.org/10.1037/a0021199>

Besharat, M. A., & Shahidi, V. (2014). Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Attachment Styles and Alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 352–362. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.671>

Besharat, M. A., Naghshineh, N., Ganji, P., & Tavalaeyan, F. (2014). The moderating role of attachment styles on the relationship of alexithymia and fear of intimacy with marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 6 (3), 106-117. <http://doi.org/10.5539/ijps.v6n3p106>

Besser, A., & Priel, B. (2005). The apple does not fall far from the tree: Attachment styles and personality vulnerabilities to depression in three generations of women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1052-1073. <https://doi.org/10.1177/0146167204274082>

Bhatia, S. P. S., Swami, H. M., Thakur, J. S., & Bhatia, V. (2007). A study of health problems and loneliness among the elderly in Chandigarh. *Indian Journal of Community Medicine*, 32(4), 255-258. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.37689>

Blatt, S. J., & Levy, K. N. (2003). Attachment theory, psychoanalysis, personality development, and psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 23(1), 102-150.
<https://doi.org/10.1080/07351692309349028>

Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14831. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214831>

Bowlby, J. (1960). Rief and mourning in infancy and early childhood. *The psychoanalytic study of the child*, 15(1), 9-52. <https://doi.org/10.1080/00797308.1960.11822566>

Bowlby, J. (1973/1985). Affectional Bonds: Their Nature and Origin. In R. S. Weiss (Ed.), *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, 5th Edition (pp.38-52). Cambridge: MIT Press.

Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>

Bratis, D., Tselebis, A., Sikaras, C., Moulou, A., Giotakis, K., Zoumakis, E., & Ilias, I. (2009). Alexithymia and its association with burnout, depression and family support among Greek nursing staff. *Human resources for health*, 7, 1-6. <https://doi.org/10.1186/1478-4491-7-72>

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, (pp. 46–76). The Guilford Press.

Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Recio, P., & Molero, F. (2022). Avoidant attachment, withdrawal-aggression conflict pattern, and relationship satisfaction: A mediational dyadic Model. *Frontiers in psychology*, 12, 794942. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.794942>

Brown, L. S., & Wright, J. (2003). The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(4), 351-367. <https://doi.org/10.1348/147608303770584728>

- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. *Handbook of emotions*, 3, 395-408. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1465-1_21
- Byers, E. S., & Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *Journal of Sex Research*, 36(2), 180-189. <https://doi.org/10.1080/00224499909551983>
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21, 289-308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15(1), 141-154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 977–991. <https://doi.org/10.1037/a0016076>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453–463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199.
- Carrère, S., & Gottman, J. M. (1999). Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. *Family process*, 38(3), 293-301. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00293.x>

- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.127>
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child development*, 65(4), 971-991. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00796.x>
- Castelli, L., Di Tella, M., Adenzato, M., & Tesio, V. (2018). Pain and emotion recognition: The role of alexithymia. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 6 (2 Suppl), 227-227. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2018.6.1938>
- Chan, J., Becerra, R., Weinborn, M., & Preece, D. (2022). Assessing Alexithymia across Asian and Western Cultures: Psychometric Properties of the Perth Alexithymia Questionnaire and Toronto Alexithymia Scale-20 in Singaporean and Australian Samples. *Journal of Personality Assessment*, 105(3), 396–412. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2095641>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669–683. <https://doi.org/10.1037/emo0000270>
- Cohen, J. (1992). Things I have learned (so far). In *Annual Convention of the American Psychological Association, 98th, Aug, 1990, Boston, MA, US; Presented at the aforementioned conference*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10109-028>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachments, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58(4), 644- 663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *Journal of personality and social psychology*, 87(3), 363. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 201-219. <https://doi.org/10.1177/0146167205280907>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Conti, C., Lanzara, R., Rosa, I. et al. Psychological correlates of perceived loneliness in college students before and during the COVID-19 stay-at-home period: a longitudinal study. *BMC Psychol* 11, 60 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01099-1>

Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor–partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 101-109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>

Cordova, J. V., Gee, C. B., & Zepeda Warren, L. (2004). The effects of emotional skillfulness on intimacy and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>

Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>

Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2007). Attachment theory: Seven unresolved issues and questions for future research. *Research in Human Development*, 4(3-4), 181-201. <https://doi.org/10.1080/15427600701663007>

Craparo, G., Magnano, P., Zapparrata, M. V., Gori, A., Costanzo, G., Pace, U., & Pellerone, M. (2018). Coping, attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2018.6.1773>

Creasey, G., & Ladd, A. (2004). Negative mood regulation expectancies and conflict behaviors in late adolescent college student romantic relationships: The moderating role of generalized attachment representations. *Journal of Research on Adolescence*, 14(2), 235-255. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.01402005.x>

Crittenden, P. M. (2006). A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 27(2), 105-115. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.2006.tb00704.x>

Dandurand, C., & Lafontaine, M. F. (2013). Intimacy and couple satisfaction: The moderating role of romantic attachment. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 74. <https://doi.org/10.5539/ijps.v5n1p74>

Davis, S. K., Nowland, R., & Qualter, P. (2019). The role of emotional intelligence in the maintenance of depression symptoms and loneliness among children. *Frontiers in psychology*, 1672. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01672>

Diamond, D. (2004). Attachment disorganization: The reunion of attachment theory and psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 21(2), 276. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.21.2.276>

DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)

DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303–312. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00190-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00190-3)

Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678-696. <https://doi.org/10.1177/0265407509347932>

Egeci, I. S., & Gencoz, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2324-2329. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.453>

Eid, P., & Boucher, S. (2012). Alexithymia and dyadic adjustment in intimate relationships: Analyses using the actor partner interdependence model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(10), 1095-1111. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.10.1095>

- Eizaguirre, A. E. (2002). Alexitimia y relaciones de pareja. *Psicothema*, 14(4), 760-764. Doi: 2002-04939-009, retrieved from <https://www.psicothema.com/pdf/795.pdf>
- Eizaguirre, A. E., de Cabezón, A. O. S., de Alda, I. O., Olariaga, L. J., & Juaniz, M. (2004). Alexithymia and its relationships with anxiety and depression in eating disorders. *Personality and individual differences*, 36(2), 321-331. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00099-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00099-0)
- El Frenn, Y., Akel, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Couple's Satisfaction among Lebanese adults: validation of the Toronto Alexithymia Scale and Couple Satisfaction Index-4 scales, association with attachment styles and mediating role of alexithymia. *BMC psychology*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00719-6>
- Erikson, E. H. (1950/1993). *Childhood and Society*. New York: Norton
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8(1), 1–22. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0)
- Fang, S., Chung, M. C., & Wang, Y. (2020). The impact of past trauma on psychological distress: The roles of defense mechanisms and alexithymia. *Frontiers in Psychology*, 11, 992. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00992>
- Fabris, M. A., Longobardi, C., Prino, L. E., & Settanni, M. (2018). Attachment style and risk of muscle dysmorphia in a sample of male bodybuilders. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(2), 273. <https://doi.org/10.1037/men0000096>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal relationships*, 2(2), 143-159. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00082.x>
- Feeney, J. A. (2017). Understanding couple conflict from an attachment perspective. In *Foundations for Couples' Therapy* (pp. 71-81). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315678610>

- Feeney, B. C., & Monin, J. K. (2016). Divorce through the lens of attachment theory. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 941-965. <https://doi.org/10.1002/imhj.21730>
- Fitzpatrick, J., & Lafontaine, M. F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640-662. <https://doi.org/10.1111/pere.12204>
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*, 9(4), 679-700. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001399>
- Fraley, R. C., Davis, K. E., & Shaver, P. R. (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 249-279). New York: Guilford.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Franklin, M. (2010). Affect regulation, mirror neurons, and the third hand: Formulating mindful empathic art interventions. *Art Therapy*, 27(4), 160-167. <https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129385>
- Frewen, P. A., Lanius, R. A., Dozois, D. J., Neufeld, R. W., Pain, C., Hopper, J. W., & Stevens, T. K. (2008). Clinical and neural correlates of alexithymia in posttraumatic stress disorder. *Journal of abnormal psychology*, 117(1), 171. <https://doi.org/10.1037/a0023114>
- Frye-Cox, N. E., & Hesse, C. R. (2013). Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication. *Journal of Family Psychology*, 27(2), 203. <https://doi.org/10.1037/a0031961>
- Fukunishi, I. (1994). Social desirability and alexithymia. *Psychological Reports*, 75(2), 835-838. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.2.835>

- Fukunishi, I., & Paris, W. (2001). Intergenerational association of alexithymic characteristics for college students and their mothers. *Psychological Reports, 89*(1), 77-84. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.89.1.77>
- Garrison, A. M., & Kahn, J. H. (2010). Intraindividual relations between the intensity and disclosure of daily emotional events: The moderating role of depressive symptoms. *Journal of Counseling Psychology, 57*(2), 187. <https://doi.org/10.1037/a0018795>
- Givertz, M., & Safford, S. (2011). Longitudinal impact of communication patterns on romantic attachment and symptoms of depression. *Current Psychology, 30*, 148-172. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9106-1>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). Generating hypotheses after 14 years of marital followup; or, how should one speculate? A reply to DeKay, Greeno, and Houck. *Family Process, 41*(1), 105-110. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.4010200105.x>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Snyder, D. K., & Dixon, L. J. (2008). Couple therapy and the treatment of affairs. *Clinical handbook of couple therapy*, 429-458.
- Gormley, B. (2008). An application of attachment theory: Mentoring relationship dynamics and ethical concerns. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning, 16*(1), 45-62. <https://doi.org/10.1080/13611260701801047>
- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(3), 281-288. <https://doi.org/10.1177/0146167201273002>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85*(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hawkley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International journal of behavioral development, 46*(1), 39-49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>

Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1

Hecht, D. T., & Baum, S. K. (1984). Loneliness and attachment patterns in young adults. *Journal of Clinical Psychology*, 40(1), 290-296 [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198401\)40:1<193:AID-JCLP2270400125>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198401)40:1<193:AID-JCLP2270400125>3.0.CO;2-3)

Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159, 109890. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109890>

Helmes, E., McNeill, P. D., Holden, R. R., & Jackson, C. (2008). The construct of alexithymia: Associations with defense mechanisms. *Journal of clinical psychology*, 64(3), 318-331. <https://doi.org/10.1002/jclp.20461>

Hesse, C., & Floyd, K. (2008). Affectionate experience mediates the effects of alexithymia on mental health and interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(5), 793-810. <https://doi.org/10.1177/0265407508096696>

Hesse, C., & Floyd, K. (2011). Affection mediates the impact of alexithymia on relationships. *Personality and Individual Differences*, 50, 451-456. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.004>

Holland, A. S., Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2012). Attachment styles in dating couples: Predicting relationship functioning over time. *Personal Relationships*, 19(2), 234-246. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01350.x>

- Holmes, M. (2015). Researching emotional reflexivity. *Emotion review*, 7(1), 61-66. <https://doi.org/10.1177/1754073914544>
- Hopwood, C. J., Wright, A. G., Ansell, E. B., & Pincus, A. L. (2013). The interpersonal core of personality pathology. *Journal of Personality Disorders*, 27(3), 270-295. <https://doi.org/10.1521/pedi.2013.27.3.270>
- Humphreys, T.P., Wood, L.M., & Parker, J.D.A. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46, 43-47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.002>
- Johnson, H. D., La Voie, J. C., & Mahoney, M. (2001). Interparental conflict and family cohesion. Predictors of loneliness, social anxiety, and social avoidance in late adolescent. *Journal of Adolescent Research*, 16(3), 304- 318. <https://doi.org/10.1177/0743558401163004>
- Johnson, S.M. The Contribution of Emotionally Focused Couples Therapy. *J Contemp Psychother*, 47–52 (2007). <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9034-9>
- Jones, W. J., Carpenter, B. N., & Quintina, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1503- 1511. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_9
- Jørgensen, M. M., Zachariae, R., Skytthe, A., & Kyvik, K. (2007). Genetic and environmental factors in alexithymia: a population-based study of 8,785 Danish twin pairs. *Psychotherapy and psychosomatics*, 76(6), 369-375. <https://doi.org/10.1159/000107565>
- Kafetsios, K. (2000). Adult Attachment, coping with stress and social support as predictors of mental health. Comparative results from Greece and the UK. Abstracts of the International Conference in Personal Relationships, University of Queensland, Australia, pp.38-39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.006>
- Kafetsios, K. and Ioannidou, M. (2001). Effects of adult attachment and Social Support on well-being. Annual conference of the Hellenic Psychological Society, Alexandroupolis 24-27 May.
- Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 863–875. <https://doi.org/10.1177/1359105306069084>

Kafetsios, K., & Hess, U. (2019). Seeing mixed emotions: Alexithymia, emotion perception bias, and quality in dyadic interactions. *Personality and Individual Differences*, 137, 80-85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.08.014>

Karukivi, M., Joukamaa, M., Hautala, L., Kaleva, O., Haapasalo-Pesu, K. M., Liuksila, P. R., & Saarijärvi, S. (2011). Does perceived social support and parental attitude relate to alexithymia? A study in Finnish late adolescents. *Psychiatry Research*, 187(1-2), 254-260. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.11.028>

Karukivi, M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2014). Is alexithymia linked with marital satisfaction or attachment to the partner? A study in a pregnancy cohort of parents-to-be. *Comprehensive psychiatry*, 55(5), 1252-1257. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.03.019>

Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York: Guilford.

Kenny, D. A. (2018). Reflections on the actor-partner interdependence model. *Personal Relationships*, 25(2), 160-170. <https://doi.org/10.1111/per.12240>

Khademi, M., Hajiahmadi, M., & Faramarzi, M. (2019). The role of long-term psychodynamic psychotherapy in improving attachment patterns, defense styles, and alexithymia in patients with depressive/anxiety disorders. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, 43-50. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0144>

Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 135-146. <https://doi.org/10.2307/1130395>

Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M. R., & Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive psychiatry*, 42(6), 471-476. <https://doi.org/10.1053/comp.2001.27892>

Koopman, J., Howe, M., Hollenbeck, J. R., & Sin, H.-P. (2015). Small sample mediation testing: Misplaced confidence in bootstrapped confidence intervals. *Journal of Applied Psychology*, 100(1), 194-202. <https://doi.org/10.1037/a0036635>

Koppelberg, P., Kersting, A., & Suslow, T. (2023). Alexithymia and interpersonal problems in healthy young individuals. *BMC psychiatry*, 23(1), 688. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05191-z>

Krystal, H. (1982). Alexithymia and the effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9, 353-378. <https://doi.org/10.4324/9781315799032>

Krystal, H. (1988). Integration and self-healing. Affect, trauma, alexithymia. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, Inc.

Laan, A. J., Van Assen, M. A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Individual differences in adult crying: The role of attachment styles. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 40(3), 453-471. <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.3.453>

Lane, R. D., Hsu, C. H., Locke, D. E., Ritenbaugh, C., & Stonnington, C. M. (2015). Role of theory of mind in emotional awareness and alexithymia: Implications for conceptualization and measurement. *Consciousness and cognition*, 33, 398-405. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.02.004>

Lee, J. A. (1973). The colors of love: An exploration of the ways of loving. Ontario: New Press.

Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190-203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>

Li, P. F., & Johnson, L. N. (2018). Couples' depression and relationship satisfaction: Examining the moderating effects of demand/withdraw communication patterns. *Journal of Family Therapy*, 40, S63-S85. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.1212>

Lobdell, J., & Perlman, D. (1986). The intergenerational transmission of loneliness: A study of college females and their parents. *Journal of Marriage and the Family*, 589-595. <https://doi.org/10.2307/352045> <https://doi.org/10.2307/352045>

Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and social psychology bulletin*, 30(8), 1018-1034. <https://doi.org/10.1177/0146167204264762>

- Lorenzini, N., & Fonagy, P. (2013). Attachment and personality disorders: A short review. *Focus*, 11(2), 155-166. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.11.2.155>
- Luminet, O., Rimé, B., Bagby, R. M., & Taylor, G. (2004). A multimodal investigation of emotional responding in alexithymia. *Cognition and emotion*, 18(6), 741-766. <https://doi.org/10.1017/9781108241595.006>
- Luminet, O., Nielson, K. A., & Ridout, N. (2021). Cognitive-emotional processing in alexithymia: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 35(3), 449-487. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1908231>
- Lumley, M. A., Mader, C., Gramzow, J., & Papineau, K. (1996). Family factors related to alexithymia characteristics. *Psychosomatic Medicine*, 58(3), 211-216. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00096-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00096-9)
- Lyvers, M., Edwards, M., & Thorberg, F. (2017). Alexithymia, attachment and fear of intimacy in young adults. *Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3, 1-11. <https://doi.org/10.22492/ijpbs.3.2.01>
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., & Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, fear of intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43(4), 1068-1089. <https://doi.org/10.1177/0192513X211010206>
- Malatesta-Magai, C., & Culver, C. (1995). Affect and the research agenda, or: K-vexing about the state of emotions research. *Psychological Inquiry*, 6(3), 223-227. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0603_7
- Mallinckrodt, B., King, J. L., & Coble, H. M. (1998). Family dysfunction, alexithymia, and client attachment to therapist. *Journal of Counseling Psychology*, 45(4), 497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.4.497>
- Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.358>

- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American journal of orthopsychiatry*, 83(1), 131. <https://doi.org/10.1111/ajop.12001>
- Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018). The impact of attachment style on sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 450-458. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- Masten, A. S. (2015). Pathways to integrated resilience science. *Psychological Inquiry*, 26(2), 187-196. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1012041>
- Masten, A. S. (2019). Resilience from a developmental systems perspective. *World Psychiatry*, 18(1), 101. <https://doi.org/10.1002/wps.20591>
- Mattingly, B. A., & Clark, E. M. (2012). Weakening relationships we try to preserve: Motivated sacrifice, attachment, and relationship quality. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(2), 373-386. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00893.x>
- McNeill, P. D. (2015). Duet for life: Is alexithymia a key note in couples' empathy, emotional connection, relationship dissatisfaction, and therapy outcomes? Unpublished Doctoral Dissertation
- Meesters, C., Muris, P., Dibbets, P., Cima, M., & Lemmens, L. (2017). On the Link between Perceived Parental Rearing Behaviors and Self-conscious Emotions in Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6), 1536–1545. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0695-7>
- Meins, E., Harris-Waller, J., & Lloyd, A. (2008). Understanding alexithymia: Associations with peer attachment style and mind-mindedness. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 146–152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.013>
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917–925. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*, 35, 56-152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>

Miller, R. B., Hollist, C. S., Olsen, J., & Law, D. (2013). Marital quality and health over 20 years: A growth curve analysis. *Journal of marriage and family*, 75(3), 667-680. <https://doi.org/10.1111/jomf.12025>

Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual differences*, 36(3), 499-507. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00110-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00110-7)

Montebarocci, O., Surcinelli, P., Rossi, N., & Baldaro, B. (2011). Alexithymia, verbal ability and emotion recognition. *Psychiatric Quarterly*, 82, 245-252. <https://doi.org/10.1007/s11126-010-9166-7>

Monteoliva, A., & García-Martínez, J. M. A. (2005). Adult attachment style and its effect on the quality of romantic relationships in Spanish students. *The Journal of social psychology*, 145(6), 745-747. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.745-747>

Moore, S., & Diener, E. (2019). Types of subjective well-being and their associations with relationship outcomes. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 112-118. <http://journalppw.comISSN 2587-0130>

Moraes, C. L. de, Sampaio, P. F., Reichenheim, M. E., & Veiga, G. V. da. (2018). The intertwined effect of lack of emotional warmth and child abuse and neglect on common mental disorders in adolescence. *Child Abuse and Neglect*, 83(January), 74-82. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.07.008>

Muir, K., Madill, A., & Brown, C. (2017). Individual differences in emotional processing and autobiographical memory: interoceptive awareness and alexithymia in the fading affect bias. *Cognition and Emotion*, 31(7), 1392-1404. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1225005>

- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: theoretical considerations. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28(1), 199-206. <https://doi.org/10.1159/000287064>
- Naderi, H., Akbari, A., & Abbasi-Asl, R. (2016). Mediating role of resilience in relationship between attachment style dimensions and quality of life in high school students. *International Journal of School Health*, 3(4), 1-7. <https://doi.org/10.17795/intjsh-36096>
- Norris, F. H., Sherrieb, K., & Pfefferbaum, B. (2011). Community resilience: Concepts, assessment, and implications for intervention. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 162-175. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.03.043>
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., & Joyce, A. S. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: A programmatic review. *Psychiatry research*, 190(1), 43-48. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.04.026>
- Özdil, S. Ö., & Kutlu, Ö. (2019). Investigation of the mediator variable effect using BK, sobel and bootstrap methods (mathematical literacy case). *International Journal of Progressive Education*, 15(2), 30-43. <https://doi.org/10.29329/iipe.2019.189.3>
- Özdoğan, A. Ç. (2021). Subjective Well-Being and Social-Emotional Loneliness of University Students: The Mediating Effect of the Meaning of Life. *Journal of Pedagogical Research*, 5(1), 18-30. <https://doi.org/10.33902/JPR.2021066865>
- Pakdaman,, Seyed Hassan, Shima Ahmadi, Khodabakhsh & Hosseinialhashemi, Milad. (2016). The Role of Attachment Styles and Resilience on Loneliness. *International Journal of Medical Research and Health Science*. 5. 268-274. <https://doi.org/10.3923/jas.2010.682.687>
- Panahi MS, Hoseinzadeh A, Razaghpour M, Hosieni N. Formulating a model for the relationship between alexithymia, social support, loneliness, and marital satisfaction: Path analysis model. *J Family Med Prim Care*. 2018 Sep-Oct;7(5):1068-1073 [doi: 10.4103/jfmprc.jfmprc.318](https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc.318). PMID: 30598959;
- Parker, J. D., Keefer, K. V., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2008). Latent structure of the alexithymia construct: a taxometric investigation. *Psychological assessment*, 20(4), 385.

Parker, J. D., Wood, L. M., Bond, B. J., & Shaughnessy, P. (2004). Alexithymia in young adulthood: a risk factor for pathological gambling. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(1), 51-55. <https://doi.org/10.1159/000082027>

Parker, P. D., Prkachin, K. M., & Prkachin, G. C. (2005). Processing of facial expressions of negative emotion in alexithymia: the influence of temporal constraint. *Journal of personality*, 73(4), 1087-1107. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00339.x>

Pellerone, M., Tomasello, G., & Migliorisi, S. (2017). Relationship between parenting, alexithymia and adult attachment styles: a cross-sectional study on a group of adolescents and young adults. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(2). <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020035>

Péloquin, K., Lafontaine, M. F., & Brassard, A. (2011). A dyadic approach to the study of romantic attachment, dyadic empathy, and psychological partner aggression. *Journal of social and personal relationships*, 28(7), 915-942. <https://doi.org/10.1177/0265407510397988>

Peloquin, K., Bigras, N., Brassard, A., & Godbout, N. (2014). Perceiving that one's partner is supportive moderates the associations among attachment insecurity and psychosexual variables. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 23(3), 178-188. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2443>

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1 -18). New York: Wiley. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>

Perlman, D. (1988). Loneliness: A life-span, family perspective. In R. M. Milardo (Ed.), *Families and social networks* (pp. 190–220). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.258>

Pérusse, F., Boucher, S., & Fernet, M. (2012). Observation of couple interactions: Alexithymia and communication behaviors. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1017-1022. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.022>

Pierce, G. R., Sarason, I. G., Sarason, B. R., Solky-Butzel, J. A., & Nagle, L. C. (1997). Assessing the quality of personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(3), 339-356. <https://doi.org/10.1177/0265407597143004>

Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*, 76(3), 438. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.004>

Pikea, P., Parpa, E., Tsilika, E., Galanos, A., & Mystakidou, K. (2016). Psychometric Properties of the Greek-University of California, Los Angeles Loneliness Scale-Version 3 in a Sample of People with Human Immunodeficiency Virus. *World Journal of AIDS*, 06(04), 157–168. <https://doi.org/10.4236/wja.2016.64018>

Pistole, M. C., & Arricale, F. (2003). Understanding attachment: Beliefs about conflict. *Journal of Counselling & Development*, 81(3), 318-328. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00259.x>Pistole

Pittman, F. S., & Wagers, T. P. (2005). The relationship, if any, between marriage and infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3), 135-148. https://doi.org/10.1300/J398v04n02_12

Porcerelli, J. H., Huth-Bocks, A., Huprich, S. K., & Richardson, L. (2016). Defense mechanisms of pregnant mothers predict attachment security, social-emotional competence, and behavior problems in their toddlers. *American Journal of Psychiatry*, 173(2), 138-146. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15020173>

Posse, M., Hällström, T., & Backenroth-Ohsako, G. (2002). Alexithymia, social support, psychosocial stress and mental health in a female population. *Nordic Journal of Psychiatry*, 56(5), 329-334. <https://doi.org/10.1080/080394802760322088>

Prkachin, G. C., Casey, C., & Prkachin, K. M. (2009). Alexithymia and perception of facial expressions of emotion. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 412-417. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.010>

Qualter, P., Wagner, H., Quinton, S. J., Brown, S. (2009). Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 1461–1479. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2009.00491.x>

Reis, S., & Grenyer, B. F. (2002). Pathways to anaclitic and introjective depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75(4), 445-459. <https://doi.org/10.1348/147608302321151934>

- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Campbell, L., & Grich, J. (2001). Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of personality and social psychology*, 81(3), 421. <https://doi.org/10.1177/0146167202288004>
- Rholes, W. S., Kohn, J. L., & Simpson, J. A. (2014). A longitudinal study of conflict in new parents: The role of attachment. *Personal Relationships*, 21(1), 1-21. <https://doi.org/10.1111/pere.12023>
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C. L., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey *PloS one*, 12(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181442>
- Rigby, R. A., & Cobb, R. J. (2023). Positive illusions about dyadic perspective-taking as a moderator of the association between attachment insecurity and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(4), 1223-1249. <https://doi.org/10.1177/02654075221127>
- Rohner RP (2004). The parental “acceptance-rejection syndrome”: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59, 830–840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>
- Ronka, A. R., Rautio, A., Koironen, M., Sunnari, V., & Taanila, A. (2014). Experience of loneliness among adolescent girls and boys: Northern Finland Birth Cohort 1986 study. *Journal of Youth Studies*, 17(2), 183-203. <https://doi.org/10.1080/13676261.2013.805876>
- Rotenberg, K. J. (1999). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 152–173. <https://doi.org/10.1521/jscp.1994.13.2.152>
- Rubenstein, C., & Shaver, P. R. (1982). *In search of intimacy*. New York: Delacorte.
- Russell, D. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

- Russell, D. W., Cutrona, C. E., de la Mora, A., & Wallace, R. B. (1997). Loneliness and nursing home admission among the rural elderly. *Psychology and Aging*, 12, 574-589. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.574>
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Saikkonen, S., Karukivi, M., Vahlberg, T., & Saarijärvi, S. (2018). Associations of social support and alexithymia with psychological distress in Finnish young adults. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(6), 602-609. <https://doi.org/10.1111/sjop.12478>
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Toikka, T., Kauhanen, J., & Äärelä, E. (2006). Alexithymia behaves as a personality trait over a 5-year period in Finnish general population. *Journal of psychosomatic research*, 61(2), 275-278. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.01.014>
- Scigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E., & Longobardi, C. (2021). Alexithymia and self-differentiation: The role of fear of intimacy and insecure adult attachment. *Contemporary family therapy*, 43, 165-176. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9>
- Schmitt, D. P. (2003). Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, 10(3), 307-331. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00052>
- Senchak, M., & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal relationships*, 9(1), 51-64. <https://doi.org/10.1177/0265407592091003>

Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love: Perspectives from attachment theory. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 105-124. Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473-501. <https://doi.org/10.1177/0265407588054005>

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in personality*, 39(1), 22-45. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.09.002>

Shi, L. (2010). Adult attachment patterns and their consequences in romantic relationships: A comparison between China and the United States. *Attachment: Expanding the cultural connections*, 259-277. <https://doi.org/10.1080/01926180301120>

Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of "alexithymic" characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262. <https://doi.org/10.1159/000286529>

Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803>

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & human development*, 7(4), 349-367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

Sullivan, H. S. (1953/2001). *The interpersonal theory of psychiatry*. London: Routledge

Swiller, H. I. (1988). Alexithymia: Treatment utilizing combined individual and group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 38(1), 47-61. <https://doi.org/10.1080/00207284.1988.11491084>

Taylor, G. J., Bagby, M. R., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge, UK: Cambridge University <https://doi.org/10.1017/CBO9780511526831>

Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 73(2), 68-77. <https://doi.org/10.1159/000075537>

Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2013). Alexithymia and the five-factor model of personality. In T. A. Widiger & P. T. Costa, Jr. (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (3rd ed., pp. 193–207). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13939-013>

Taylor, G. J., Bagby, R. M., Kushner, S. C., Benoit, D., & Atkinson, L. (2014). Alexithymia and adult attachment representations: Associations with the five-factor model of personality and perceived relationship adjustment. *Comprehensive psychiatry*, 55(5), 1258-1268. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.03.015>

Temiz, Z. T., & Comert, I. T. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 31 (3), 274-283. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10317-w>

Terzi, S. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 97-109. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10317-w>

Thompson, A. E., & Voyer, D. (2014). Sex differences in the ability to recognise non-verbal displays of emotion: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 28(7), 1164-1195. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.875889>

Thorberg, F. A., Young, R. M., Sullivan, K. A., & Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 26(3), 187-193. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.09.010>

Tucker, J. S., & Anders, S. L. (1999). Attachment style, interpersonal perception accuracy, and relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(4), 403-412. <https://doi.org/10.1177/0146167299025004001>

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>

Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F., & Petti, P. (2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *The Journal of nervous and mental disease*, 189(5), 311-316. <https://doi.org/10.1097/00005053-200105000-00007>

Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>

Tsagarakis, M., Kafetsios, K., & Stalikas, A. (2007). Reliability and validity of the Greek version of the Revised Experiences in Close Relationships Measure of Adult Attachment. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(1), 47–55. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.1.47>

Tsaousis I, Taylor G, Quilty L, Georgiades S, Stavrogiannopoulos M, Bagby RM. Validation of a Greek adaptation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Comprehensive Psychiatry*, 51(4), 443–448. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2009.09.005>

Umemura, T., Lacinová, L., Kotrčová, K., & Fraley, R. C. (2018). Similarities and differences regarding changes in attachment preferences and attachment styles in relation to romantic relationship length: longitudinal and concurrent analyses. *Attachment & human development*, 20(2), 135-159. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1383488>

Ungar, M. (2015). Practitioner review: diagnosing childhood resilience—a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. *Journal of child psychology and psychiatry*, 56(1), 4-17. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12306>

Uruk, C. A., & Demir, A. (2003), The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *The Journal of Psychology*, 137(2), 179- 193 <https://doi.org/10.1080/00223980309600607>

Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of clinical psychology*, 63(1), 109. <https://doi.org/10.1002/jclp.20324>

Vanheule, S., Vandenberghe, J., Verhaeghe, P., & Desmet, M. (2010). Interpersonal problems in alexithymia: A study in three primary care groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(4), 351-362. <https://doi.org/10.1348/147608309X481829>

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child development*, 71(3), 684-689. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00176>

Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187-204. <https://doi.org/10.1080/00223890701268041>

Weinfield, N. S., Whaley, G. J., & Egeland, B. (2004). Continuity, discontinuity, and coherence in attachment from infancy to late adolescence: Sequelae of organization and disorganization. *Attachment & Human Development*, 6(1), 73-97. <https://doi.org/10.1080/14616730310001659566>

Weiss, R. S. (1973/1985). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, 5th Edition. Cambridge: MIT Press

Wells, R., Rehman, U. S., & Sutherland, S. (2016). Alexithymia and social support in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 90, 371-376. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.029>

Wendołowska, A. M., & Czyzowska, D. (2021). Centrality of Religiosity and Dyadic Coping in Close Romantic Relationships: Actor Partner Interdependence Model. *Religions* 12: 978. <https://doi.org/10.3390/rel12110978>

Wilks, S. E., Choate, S. E., Brown, S. C., Du, X., & Curry, T. M. (2021). Overview on trauma and resilience. *The Intersection of Trauma and Disaster Behavioral Health*, 9-25. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51525-6_2

Whisman, M. A., & Allan, L. E. (1996). Attachment and social cognition theories of romantic relationships: Convergent or complementary perspectives?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2), 263-278. <https://doi.org/10.1177/0265407596132006>

- Whisman, M. A., & Wagers, T. P. (2005). Assessing relationship betrayals. *Journal of clinical psychology*, 61(11), 1383-1391. <https://doi.org/10.1002/jclp.20188>
- Woodhouse, S. S., Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2012). Loneliness and peer relations in adolescence. *Social Development*, 21(2), 273-293. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2011.00611.x>
- Yelsma, P. & Marrow, S. (2003). An examination of couples' difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction. *Journal of Family Communication*, 3, 41–62. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2017/19837>
- Yelsma, P. (2007). Associations among alexithymia, positive and negative emotions, and self-defeating personality. *Psychological Reports*, 100(2), 575-584. <https://doi.org/10.2466/pr0.100.2.575-584>
- Young, B. J., Wallace, D. P., Imig, M., Borgerding, L., Brown-Jacobsen, A. M., & Whiteside, S. P. H. (2013). Parenting Behaviors and Childhood Anxiety: A Psychometric Investigation of the EMBU-C. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1138–1146. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9677-y>
- Vaillant, G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(3), 366-370. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant>
- Valera, E. M., & Berenbaum, H. (2001). A twin study of alexithymia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 70(5), 239-246. <https://doi.org/10.1159/000056261>
- Velotti, P., Rogier, G., Beomonte Zobel, S., Chirumbolo, A., & Zavattini, G. C. (2022). The relation of anxiety and avoidance dimensions of attachment to intimate partner violence: A meta-analysis about perpetrators. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(1), 196-212. <https://doi.org/10.1177/1524838020933864>
- Zhang, B., Zhang, W., Sun, L., Jiang, C., Zhou, Y., & He, K. (2023). Relationship between alexithymia, loneliness, resilience and non-suicidal self-injury in adolescents with depression: a multi-center study. *BMC psychiatry*, 23(1), 445. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04938-y>

Παράρτημα

Ενημερωτικό Σημείωμα και Δήλωση Συγκατάθεσης Πρώτης Έρευνας (Κεφάλαιο 3)

Αγαπητοί Συμμετέχοντες,

Η παρακάτω έρευνα εξετάζει τη συμβολή των συναισθημάτων στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Η έρευνα αυτή αποτελεί μέρος της διδακτορικής διατριβής σπουδαστή του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου (email επικοινωνίας: m.moschos@panteion.gr). Θα χρειαστεί να απαντήσετε ορισμένες ερωτήσεις για τον εαυτό σας καθώς και κάποια δημογραφικά στοιχεία (φύλο, ηλικία κ.α.). Η έρευνα διαρκεί περίπου 20 λεπτά. Όλες οι απαντήσεις και τα στοιχεία σας θα είναι πλήρως ανώνυμα και εμπιστευτικά, και δεν θα σας ζητηθεί το ονοματεπώνυμο σας ή άλλα στοιχεία τα οποία αποκαλύπτουν την ταυτότητα σας. Αν για οποιοδήποτε λόγο επιθυμείτε να αποχωρήσετε από την έρευνα, μπορείτε απλά να κλείσετε τον οδηγό πλοήγησης.

Η έρευνα διεξάγεται από τον ερευνητή και υποψήφιο διδάκτορα Μάρκο Μόσχο (m.moschos@panteion.gr) και τον Επιστημονικά Υπεύθυνο της Έρευνας, Καθηγητή του Τμήματος ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, Παναγιώτη Κορδούτη.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για το χρόνο σας!

Για να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις, επιλέξτε την ενδεδειγμένη απάντηση της κάθε ερώτησης ή συμπληρώστε τα κενά διαστήματα όπου σας ζητείται.

1. Ηλικία (συμπληρωμένα έτη): *

2. Φύλο: *

Ανδρας
Γυναίκα
Άλλο

3. Εθνικότητα: *

Ελληνική
Άλλη

4. Σε ποια χώρα περάσατε το μεγαλύτερο μέρος των παιδικών σας χρόνων; *

Ελλάδα
Εξωτερικό
Άλλο

5. Εκπαίδευση: *

Τουλάχιστον 6 τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης
Τουλάχιστον 9 τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης
Λύκειο (Ενιαίο ή άλλο)
Μεταλυκειακή εκπαίδευση
Πανεπιστημιακή εκπαίδευση (ΑΕΙ ή ΤΕΙ)
Μεταπτυχιακές σπουδές
Διδακτορικό

6. Επάγγελμα: *

Δημόσιος Υπάλληλος
Ιδιωτικός Υπάλληλος
Ελεύθερος Επαγγελματίας
Οικιακά
Φοιτητής/-τρια, Σπουδαστής/-τρια
Άνεργος/-η
Άλλο

7. Συγκατοίκηση: *

Μένετε με τους γονείς σας
Μένετε με τον ερωτικό σας σύντροφο
Μένετε μόνος/-η
Μένετε με συγκατοίκους
Άλλο

8. Τόπος τωρινής κατοικίας: *

Αθήνα
Θεσσαλονίκη
Μεγάλο αστικό κέντρο (200.000 κ. και πάνω)
Πόλη (50.000 –200.000)
Χωριό (μέχρι 50.000)
Εξωτερικό

9. Μηνιαίο Εισόδημα: *

Δεν έχω
Μέχρι 500
Μέχρι 1000
Από 1001 μέχρι 1500
1501-2000
2001 και άνω

10. Οικογενειακή κατάσταση: *

Χωρίς σχέση
Σε σχέση
Σε σχέση με σύμφωνο συμβίωσης
Παντρεμένος/-η
Αρραβωνιασμένος/-η
Χωρισμένος/-η
Σε διάσταση

Κλίμακα Αλεξιθυμίας (TAS-20)

Διαβάστε καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις προσεκτικά. Σημειώστε σε ποιο βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση σύμφωνα με την πενταβάθμια κλίμακα (1: συμφωνώ απόλυτα - 5: διαφωνώ απόλυτα)

	ΔΙΑΦΩΝΩ ΠΟΛΥ	ΔΙΑΦΩΝΩ Ω ΩΣ ΕΝΑ ΒΑΘΜΟ	ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΩΣ ΕΝΑ ΒΑΘΜΟ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΟΛΥ
1. Συχνά δεν ξέρω τι ακριβώς αισθάνομαι.	1	2	3	4	5
2. Μου είναι δύσκολο να βρω τις κατάλληλες λέξεις για να περιγράψω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
3. Έχω σωματικά συμπτώματα που ούτε οι γιατροί δεν μπορούν να καταλάβουν.	1	2	3	4	5
4. Μπορώ να περιγράψω τα αισθήματά μου με ευκολία.	1	2	3	4	5
5. Προτιμώ να αναλύω προβλήματα από το απλώς να τα περιγράφω.	1	2	3	4	5
6. Όταν είμαι αναστατωμένος/η, δεν ξέρω αν αισθάνομαι λύπη, φόβο ή θυμό.	1	2	3	4	5
7. Συχνά με προβληματίζουν κάποια περίεργα συμπτώματα στο σώμα μου.	1	2	3	4	5
8. Προτιμώ να αφήνω τα πράγματα να κυλούν μόνα τους, παρά να αναρωτιέμαι γιατί κατέληξαν έτσι.	1	2	3	4	5
9. Έχω συναισθήματα που δεν μπορώ να προσδιορίσω με ακρίβεια.	1	2	3	4	5
10. Είναι βασικό κάποιος να νιώθει και να καταλαβαίνει τα συναισθήματά του.	1	2	3	4	5
11. Το βρίσκω δύσκολο να περιγράψω πώς αισθάνομαι για τους άλλους.	1	2	3	4	5
12. Μου λένε να περιγράψω περισσότερο τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
13. Δεν ξέρω τι συμβαίνει μέσα μου.	1	2	3	4	5
14. Συχνά δεν ξέρω, γιατί είμαι θυμωμένος/η.	1	2	3	4	5
15. Προτιμώ να μιλώ με τους άλλους για τις καθημερινές ασχολίες τους παρά για τα συναισθήματά τους.	1	2	3	4	5
16. Προτιμώ να παρακολουθώ ελαφρά ψυχαγωγικά προγράμματα παρά δραματικά έργα με ψυχολογικό περιεχόμενο.	1	2	3	4	5
17. Δυσκολεύομαι να εκμυστηρευτώ τα πιο βαθιά μου συναισθήματα ακόμη και σε στενούς φίλους.	1	2	3	4	5
18. Μπορώ να αισθάνομαι κοντά σε κάποιον ακόμη και σε στιγμές σιωπής.	1	2	3	4	5
19. Νομίζω ότι το "ψάξιμο" των συναισθημάτων μου με βοηθάει να λύνω προσωπικά προβλήματα.	1	2	3	4	5
20. Όταν ψάχνει κανείς για βαθιά νοήματα σε κινηματογραφικά ή θεατρικά έργα δεν μπορεί να τα απολαύσει.	1	2	3	4	5

Κλίμακα Ενθυμούμενων Γονικών Τρόπων Ανατροφής (EMBU)

Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση και αναφέρετε πόσο συχνά οι γονείς σας συμπεριφέρονταν με έναν συγκεκριμένο τρόπο, όπως το θυμάστε από την παιδική/νεανική σας ηλικία. Απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις.

	Ποτέ	Σπάνια	Συχνά	Πάντα
1. Συνέβαινε οι γονείς σου να είναι πικραμένοι και θυμωμένοι μαζί σου, χωρίς να σε αφήνουν να καταλάβεις την αιτία;	1	2	3	4
2. Σε επαινούσαν, συνήθως, οι γονείς σου;				
3. Συνέβαινε να επιθυμείς να ανησυχούσαν λιγότερο οι γονείς σου για το τι έκανες;				
4. Συνέβαινε οι γονείς σου να σε τιμωρούν με "ξύλο" περισσότερο απ' ό,τι θα σου άξιζε;				
5. Όταν επέστρεφες σπίτι, έπρεπε πάντα να δώσεις λόγο στους γονείς σου για το τι έκανες;				
6. Πιστεύεις πως οι γονείς σου προσπάθησαν να κάνουν την εφηβεία σου ενδιαφέρουσα και μορφωτική, δίνοντάς σου διάφορα ερεθίσματα (όπως, για παράδειγμα, δίνοντας σου καλά βιβλία, φροντίζοντας να σε στέλνουν σε κατασκηνώσεις ή ομίλους);				
7. Οι γονείς σου σε αποδοκίμαζαν συχνά και σου έλεγαν πόσο τεμπέλης και άχρηστος ήσουν μπροστά σε άλλους;				
8. Συνέβαινε κάποιος από τους γονείς σου να σου απαγορεύει να κάνεις πράγματα που άλλα παιδιά ήταν ελεύθερα να κάνουν, γιατί φοβόταν πως κάτι μπορεί να σου συμβεί;				
9. Οι γονείς σου προσπαθούσαν να σε ωθήσουν να γίνεις ο καλύτερος;				
10. Οι γονείς έδειχναν στεναχωρημένοι, ή έδειχναν με κάποιον άλλο τρόπο, πως η συμπεριφορά σου δεν ήταν καλή, έτσι που να νιώθεις πραγματικά συναισθήματα ενοχής;				
11. Πιστεύεις πως το άγχος των γονιών σου, πως κάτι μπορούσε να σου συμβεί, ήταν υπερβολικό;				
12. Όταν τα πράγματα πήγαιναν άσχημα για σένα, αισθανόσουν πως οι γονείς σου προσπαθούσαν να σε καθησυχάσουν και να σε ενθαρρύνουν;				
13. Σου συμπεριφέρονταν σαν να ήσουν το «μαύρο πρόβατο», ή ο «αποδιοπομπαίος τράγος» της οικογένειας;				
14. Έδειχναν οι γονείς σου με τα λόγια και τη συμπεριφορά τους πως σ' αγαπούσαν;				

15. Αισθανόσουν πως οι γονείς σου αγαπούσαν τα αδέρφια σου περισσότερο από εσένα;				
16. Σου συμπεριφέρονταν οι γονείς σου με τέτοιο τρόπο που να αισθάνεσαι ντροπή;				
17. Σου επέτρεπαν, συνήθως, οι γονείς σου να πας όπου σου άρεσε, χωρίς να τους ενδιαφέρει ιδιαίτερα;				
18. Έχεις το αίσθημα πως οι γονείς σου επενέβαιναν σε ό,τι έκανες;				
19. Ένωθες πως υπήρχε ανάμεσα σε εσένα και τους γονείς σου ζεστασιά και τρυφερότητα;				
20. Οι γονείς σου έβαζαν καθοριστικά όρια για το τι σου επιτρεπόταν ή όχι να κάνεις στα οποία έδειχναν στη συνέχεια ισχυρή προσήλωση;				
21. Σε τιμωρούσαν οι γονείς συνήθως σκληρά ακόμη και για μικροπράγματα;				
22. Ήθελαν οι γονείς σου πάντα να αποφασίζουν για το πως θα έπρεπε να είναι το ντύσιμό σου, ή η εμφάνισή σου;				
23. Ένωθες πως οι γονείς σου ήταν περήφανοι όταν πετύχαινες κάτι;				

Κλίμακα Υποκειμενικού Αισθήματος Μοναξιάς (UCLA Loneliness Scale)

Οι παρακάτω δηλώσεις περιγράφουν το πώς αισθάνονται μερικές φορές οι άνθρωποι. Για κάθε δήλωση παρακαλώ σημειώστε το πόσο συχνά αισθάνεστε αυτό που περιγράφει η κάθε δήλωση.

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι συντονισμένος με τους ανθρώπους γύρω σου;	1	2	3	4
2. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι σου λείπει μια παρέα;	1	2	3	4
3. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν υπάρχει κανείς στον οποίο μπορείς να στραφείς για βοήθεια;	1	2	3	4
4. Πόσο συχνά αισθάνεσαι μόνος/η;	1	2	3	4
5. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι μέρος μιας ομάδας φίλων;	1	2	3	4
6. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι έχεις πολλά κοινά με τους ανθρώπους που είναι γύρω σου;	1	2	3	4
7. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν είσαι πλέον κοντά σε κάποιον;	1	2	3	4
8. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι τα ενδιαφέροντα και οι ιδέες σου δεν μοιράζονται από τους ανθρώπους γύρω σου;	1	2	3	4
9. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ανοιχτός και φιλικός;	1	2	3	4
10. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κοντά στους ανθρώπους;	1	2	3	4
11. Πόσο συχνά αισθάνεσαι “αφημένος στην άκρη”;	1	2	3	4
12. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι σχέσεις σου με τους άλλους δεν είναι σημαντικές;	1	2	3	4
13. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι κανείς πραγματικά δεν σε ξέρει καλά;	1	2	3	4
14. Πόσο συχνά αισθάνεσαι απομονωμένος από τους άλλους;	1	2	3	4
15. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι μπορείς να βρεις παρέα όταν τη θέλεις;	1	2	3	4
16. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά σε καταλαβαίνουν;	1	2	3	4
17. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ντροπαλός;	1	2	3	4
18. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι άνθρωποι είναι γύρω σου αλλά όχι μαζί σου;	1	2	3	4
19. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να μιλήσεις;	1	2	3	4
20. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να στραφείς για βοήθεια;	1	2	3	4

Κλίμακα Ανθεκτικότητας (The Connor-Davidson Resilience Scale [CD- RISC])
(Προσαρμογή: Ε. Δημητριάδου και Α. Σταλίκας).

Καθόλου αληθές 1	Σπάνια αληθές 2	Κάποιες φορές αληθές 3	Συχνά αληθές 4	Σχεδόν πάντα αληθές 5
1.	Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή ____			
2.	Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις ____			
3.	Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν ____			
4.	Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει ____			
5.	Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις ____			
6.	Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων ____			
7.	Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη ____			
8.	Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια ____			
9.	Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο ____			
10.	Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ότι και να γίνει ____			
11.	Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου ____			
12.	Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι ____			
13.	Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια ____			
14.	Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά ____			
15.	Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων ____			
16.	Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία ____			
17.	Με θεωρώ δυνατό άτομο ____			
18.	Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις ____			
19.	Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα ____			
20.	Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίτησή μου ____			
21.	Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού ____			
22.	Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου ____			
23.	Μου αρέσουν οι προκλήσεις ____			
24.	Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου ____			
25.	Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου ____			

Συμμετοχή στην έρευνα:

Αλεξιθυμία, Ύψος Δεσμού και Ικανοποίηση στις Στενές Σχέσεις

Ενημέρωση για την έρευνα και την σημασία της:

Σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε σε έρευνα για τις στενές σχέσεις, η οποία εξετάζει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που εκδηλώνονται μέσα σε αυτές και οι οποίες καθορίζουν την προσαρμογή στην σχέση καθώς και την ικανοποίηση που βιώνουμε από αυτήν. Πιο συγκεκριμένα η παρούσα έρευνα εστιάζει στις δυσκολίες δυσκολιών επεξεργασίας των συναισθημάτων στο πλαίσιο των σχέσεων συντροφικών ζευγαριών.

Οι απόψεις σας είναι πολύ σημαντικές προκειμένου να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα για τις δυσκολίες προσαρμογής που αντιμετωπίζουν τα άτομα στις στενές τους σχέσεις.

Προϋποθέσεις συμμετοχής:

Η έρευνα αυτή αφορά άτομα άνω των 18 ετών τα οποία διατηρούν κατά την τρέχουσα περίοδο, μόνιμη ερωτική σχέση, για διάστημα άνω των 6 μηνών. Αν επιθυμείτε να συμμετάσχετε στην έρευνα μπορείτε να συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και κατόπιν να προωθήσετε τον σύνδεσμο στον/στην σύντροφό σας. Σε περίπτωση που δεν είστε σε τρέχουσα σχέση, ή και σε περίπτωση που ο/η σύντροφός σας δεν επιθυμεί να συμμετάσχει στην έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε, κλείνοντας αυτόν τον σύνδεσμο.

Ανώνυμη και εθελοντική συμμετοχή, δικαίωμα απόσυρσης:

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και ανώνυμη. Η διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων είναι περίπου 15 λεπτά. Η διαδικασία δεν αποτελεί δοκιμασία (τεστ) και δεν περικλείει κίνδυνο ή όχληση για εσάς. Αν, παρόλα αυτά, κατά τη διάρκειά της, θελήσετε, για οποιοδήποτε λόγο να διακόψετε και να αποσυρθείτε από την έρευνα, μπορείτε απλά να κλείσετε τον οδηγό πλοήγησης. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις, διαβάζοντας πρώτα προσεκτικά κάθε εκφώνηση και ακολουθώντας τις οδηγίες για τον τρόπο απάντησης.

Παρακαλούμε να απαντήσετε όσο πιο αυθόρμητα και ειλικρινά μπορείτε, χωρίς να συμβουλευτείτε την/τον σύντροφό σας. Μας ενδιαφέρει μόνο η δική σας προσωπική απάντηση και όχι τι σκέπτονται γενικά οι άνθρωποι για το συγκεκριμένο κάθε φορά ζήτημα. Γι' αυτό απαντήστε χωρίς ενδοιασμούς, δείχνοντας με κάθε απάντηση, τι εσείς προσωπικά πραγματικά σκέφτεστε.

Η έρευνα διεξάγεται από τον ερευνητή και υποψήφιο διδάκτορα Μάρκο Μόσχο (m.moschos@panteion.gr) και τον Επιστημονικά Υπεύθυνο της Έρευνας, Καθηγητή του Τμήματος ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, Παναγιώτη Κορδούτη.

Για να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις, βάλτε √ ή x σε ένα από τα κουτάκια κάθε ερώτησης. Συμπληρώστε τα κενά διαστήματα όπου χρειάζεται.

1. **Φύλο:** Άντρας ☐ Γυναίκα ☐

2. **Ηλικία:** ____ (συμπληρωμένα έτη)

3. **Εκπαίδευση:**

Λιγότερο από 6 τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	
Τουλάχιστον 6 τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	
Τουλάχιστον 9 τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	
Λύκειο	
Μεταλυκειακή εκπαίδευση	
Τ.Ε.Ι.	
Πανεπιστημιακή εκπαίδευση	
Μεταπτυχιακές σπουδές	

4. Οικογενειακή κατάσταση:

Άγαμος	☐	Αρραβωνιασμένος	☐
Συζείτε χωρίς γάμο	☐	Χωρισμένος	☐
Παντρεμένος	☐		

5. Συγκατοίκηση:

Μένετε με την πατρική σας οικογένεια	☐
Ζείτε με την δική σας οικογένεια (αν είστε παντρεμένος /η)	☐
Ζείτε με τον/ την ερωτικό σας σύντροφο	☐
Ζείτε μόνος /η ή με συγκατοίκους	☐

6. Τόπος τωρινής κατοικίας: *

Αθήνα
Θεσσαλονίκη
Μεγάλο αστικό κέντρο (200.000 κ. και πάνω)
Πόλη (50.000 –200.000)
Χωριό (μέχρι 50.000)
Εξωτερικό

7. Μηνιαίο Εισόδημα: *

Δεν έχω
Μέχρι 500
Μέχρι 1000
Από 1001 μέχρι 1500
1501-2000
2001 άνω

8. Αν έχετε τώρα σχέση, πότε άρχισε; _____ [γράψτε περίπου το μήνα και το χρόνο που άρχισε]

9-Ηλικία ερωτικού συντρόφου: _____

10-Φύλο ερωτικού συντρόφου: Άντρας

Γ ☐ κα

☐

11-Εκπαίδευση ερωτικού συντρόφου:

Λιγότερο από 6 τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	
Τουλάχιστον 6 τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	
Τουλάχιστον 9 τάξεις υποχρεωτικής εκπαίδευσης	
Λύκειο	
Μεταλυκειακή εκπαίδευση	
Τ.Ε.Ι.	
Πανεπιστημιακή εκπαίδευση	
Μεταπτυχιακές σπουδές	

12-Έχετε αποκτήσει παιδιά με τον τωρινό/η σύντροφό σας?

ΝΑΙ

Όχι

Αναθεωρημένη Κλίμακα Δυσადικής Προσαρμογής (RDAS)

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν διαφωνίες στις σχέσεις τους. Σας παρακαλώ να σημειώσετε το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας, κατά προσέγγιση, ανάμεσα σε εσάς και το/τη σύντροφό σας για την κάθε περίπτωση στην ακόλουθη λίστα

	Πάντα συμφωνούμε	Σχεδόν πάντα συμφωνούμε	Περιστασιακά συμφωνούμε	Συχνά διαφωνούμε	Σχεδόν πάντα διαφωνούμε	Πάντα διαφωνούμε
1. Θρησκευτικά θέματα	5	4	3	2	1	0
2. Εκδηλώσεις στοργής	5	4	3	2	1	0
3.Λήψη σοβαρών αποφάσεων	5	4	3	2	1	0
4. Σεξουαλικές σχέσεις	5	4	3	2	1	0
5. Συμβατικότητα (σωστή ή κατάλληλη συμπεριφορά)	5	4	3	2	1	0
6. Αποφάσεις καριέρας	5	4	3	2	1	0

	Συνέχεια	Τον περισσότερο καιρό	Αρκετά συχνά	Περιστασιακά	Σπάνια	Ποτέ
7.Πόσο συχνά συζητάτε ή έχετε σκεφτεί το διαζύγιο, τη διάσταση ή το να διακόψετε τη σχέση σας;	0	1	2	3	4	5
8. Πόσο συχνά εσείς και ο/η σύντροφός σας καυγαδίζετε;	0	1	2	3	4	5
9. Μετανιώσατε ποτέ που παντρευτήκατε (ή που συζήσατε);	0	1	2	3	4	5
10. Πόσο συχνά «τη δίνει στα νεύρα ο ένας στον άλλο»;	0	1	2	3	4	5

	Κάθε μέρα	Σχεδόν κάθε μέρα	Περιστασιακά	Σπάνια	Ποτέ
11.Εσείς και ο/η σύντροφός ασχολείστε σε κοινές δραστηριότητες (ενδιαφέροντα) εκτός σπιτιού ;	4	3	2	1	0

	Ποτέ	Λιγότερο από μία φορά το μήνα	Μία ή δύο φορές το μήνα	Μία ή δύο φορές την εβδομάδα	Μία φορά τη μέρα	Συχνότερα (από μία φορά τη μέρα)
12. Έχετε ενδιαφέρουσα ανταλλαγή απόψεων	0	1	2	3	4	5
13. Εργάζεστε από κοινού σε κάτι	0	1	2	3	4	5
14. Συζητάτε ήρεμα για κάτι	0	1	2	3	4	5

Αναθεωρημένη Κλίμακα Βιωμάτων στις Στενές Σχέσεις (Experiences in Close Relationships -revised, Fralley et al., 2002)

Οι προτάσεις που ακολουθούν αφορούν το πώς αισθάνεσαι μέσα σε ερωτικές σχέσεις/δεσμούς, συμπεριλαμβανομένου και του γάμου. Μας ενδιαφέρει το πώς βιώνεις γενικά τις σχέσεις αυτές και όχι μόνο τι συμβαίνει σε μια τωρινή σχέση. Σημείωσε δίπλα στην κάθε πρόταση το κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με αυτή, με βάση την ακόλουθη κλίμακα:

Διαφωνώ απόλυτα			Ουδέτερα/ Ανάμεικτα			Συμφωνώ απόλυτα	
1	2	3	4	5	6	7	

1. __ Προτιμώ να μη δείχνω στο/στη σύντροφό μου τι αισθάνομαι κατά βάθος.
2. __ Φοβάμαι ότι θα χάσω την αγάπη του/της συντρόφου μου.
3. __ Αισθάνομαι άνετα να μοιράζομαι προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα με το/τη σύντροφό μου.
4. __ Ανησυχώ συχνά με την ιδέα ότι ο/η σύντροφός μου δε με αγαπάει πραγματικά.
5. __ Αισθάνομαι πολύ άνετα να είμαι συναισθηματικά κοντά με το σύντροφό μου.
6. __ Ανησυχώ ότι ο σύντροφός μου δε θα νοιάζεται για μένα όσο εγώ γι' αυτόν.
7. __ Δεν αισθάνομαι άνετα να «ανοίγομαι» στο σύντροφό μου.
8. __ Συχνά εύχομαι τα αισθήματα του/της συντρόφου μου για μένα να ήταν τόσο δυνατά όσο τα δικά μου γι' αυτόν/αυτήν.
9. __ Προτιμώ να μην είμαι συναισθηματικά πολύ κοντά στο σύντροφό μου.
10. __ Ανησυχώ πολύ για τις σχέσεις μου.
11. __ Αισθάνομαι άβολα όταν ο/η σύντροφός μου θέλει να είναι συναισθηματικά πολύ κοντά μου.
12. __ Όταν ο σύντροφος μου είναι μακριά μου, ανησυχώ ότι μπορεί να ενδιαφερθεί για κάποιον/α άλλο/η.
13. __ Το βρίσκω σχετικά εύκολο να έρθω συναισθηματικά κοντά με το/τη σύντροφό μου.
14. __ Όταν δείχνω τα αισθήματά μου στο σύντροφό μου, φοβάμαι ότι εκείνος δε θα αισθάνεται το ίδιο για εμένα.
15. __ Δε μου είναι δύσκολο να πλησιάσω συναισθηματικά το/τη σύντροφό μου.
16. __ Σπάνια ανησυχώ για το ότι ο/η σύντροφός μου μπορεί να με αφήσει.

17. __ Συνήθως συζητάω τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου με το/τη σύντροφό μου.
18. __ Ο/Η σύντροφός μου με κάνει ν' αμφισβητώ τον εαυτό μου.
19. __ Με βοηθάει το να στραφώ στο/στη σύντροφό μου σε ώρες ανάγκης.
20. __ Σπάνια ανησυχώ με την ιδέα ότι μπορεί να με εγκαταλείψουν.
21. __ Λέω στο/στη σύντροφό μου σχεδόν τα πάντα.
22. __ Διαπιστώνω ότι οι σύντροφοί μου δε θέλουν να έρθουν συναισθηματικά τόσο κοντά μου όσο θα ήθελα.
23. __ Συζητάω τα πράγματα που με απασχολούν με το/τη σύντροφό μου.
24. __ Μερικές φορές οι σύντροφοί μου αλλάζουν τα αισθήματά τους για μένα χωρίς φανερό λόγο.
25. __ Αισθάνομαι νευρικότητα όταν ένας σύντροφος έρθει συναισθηματικά πολύ κοντά μου.
26. __ Η επιθυμία μου να είμαι συναισθηματικά πολύ κοντά με τους άλλους μερικές φορές τους φοβίζει και τους απομακρύνει.
27. __ Αισθάνομαι άνετα να στηριχτώ στο/στη σύντροφό μου.
28. __ Φοβάμαι ότι, μόλις ένας σύντροφος με γνωρίσει καλά, δε θα του αρέσει το ποιος/α πραγματικά είμαι.
29. __ Το βρίσκω σχετικά εύκολο να στηριχθώ σε συντρόφους.
30. __ Θυμώνω που δεν παίρνω τη στοργή και τη στήριξη που χρειάζομαι από το/τη σύντροφό μου.
31. __ Ανησυχώ ότι υστερώ σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους.
32. __ Ο/Η σύντροφός μου πραγματικά καταλαβαίνει εμένα και τις ανάγκες μου.
33. __ Μου φαίνεται ότι ο/η σύντροφός μου με προσέχει μόνο όταν είμαι θυμωμένος.
34. __ Ανησυχώ ότι υστερώ σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους.
35. __ Ο/η σύντροφός μου πραγματικά καταλαβαίνει εμένα και τις ανάγκες μου.
36. __ Μου είναι εύκολο να είμαι τρυφερός με τον/την ερωτικό μου σύντροφο.

