



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

# 2<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Σε συνεργασία με Σχολές και Τμήματα των Πανεπιστημίων:

- Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
- Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου
- Πανεπιστημίου Πατρών
- Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
- Πανεπιστημίου Κρήτης
- Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- Πανεπιστημίου Αιγαίου
- Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας
- Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης
- Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου

**ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**

Αθήνα, 27 - 30 Μαΐου 2010

Τόμος

Γ'

Αθήνα 2011

## **ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

### **Πρόεδρος:**

Παπαδάτος Γιάννης, *Πρόεδρος Παν/μίου Αθηνών*

### **Αντιπρόεδροι:**

Δασκαλάκης Δημοσθένης, *Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών*

Ματθαίου Δημήτριος, *Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών*

### **Μέλη:**

Αντωνίου Αλέξανδρος-Σταμάτιος, *Λέκτορας Παν/μίου Αθηνών*

Κακάμπουρα Ρέα, *Επίκουρη Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών*

Κατσίκη-Γκίβαλου Άντα, *Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών*

Μπαμπούνης Χαράλαμπος, *Αναπληρωτής Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών*

Μπούφη Άντα, *Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών*

Πάτσιου Βασιλική, *Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών*

Σκορδούλης Κωνσταντίνος, *Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών*

Φυριπτής Εμμανουήλ, *Αναπληρωτής Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών*

Χαλκιά Κρυσταλλία, *Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών*

## **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

### **Πρόεδρος:**

Παπαδάτος Γιάννης, *Καθηγητής Π.Τ.Δ.Ε. Παν/μίου Αθηνών*

### **Αντιπρόεδροι:**

Κογκίδου Δήμητρα, *Καθηγήτρια Π.Τ.Δ.Ε., Α.Π.Θ., Κοσμήτωρ Π.Τ.Δ.Ε., Α.Π.Θ.*

Παγγέ Πολυξένη, *Κοσμήτορας Π.Τ.Ν. Παν/μίου Δυτ. Μακεδονίας*

Χαρβαλιάς Γεώργιος, *Πρύτανης Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών*

Παπαθεοδώρου Θεόδωρος, *Πρύτανης Παν/μίου Πελοποννήσου*

**ΜΠΕΘΑΝΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ**

Ψυχολόγος

**ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΣΤΑΜΑΤΗΣ**

Λέκτορας Π.Τ.Δ.Ε. Πανμ/ίου Αθηνών

**ΝΤΑΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ**

Διδάσκουσα ΠΔ 407/80 Πανμ/ίου Αθηνών

## **ΕΡΩΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣΜΟΣ**

### **1. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ**

#### *1.1 Ορισμός της έννοιας του έρωτα*

Κατά τον Sternberg (1988) ο έρωτας αναφέρεται σε έντονο συναίσθημα έλξης και επιθυμίας, το οποίο χαρακτηρίζεται από πόθο για ερωτική επαφή, δέσμευση και οικειότητα. Και ετυμολογικά, η λέξη «έρως» προέρχεται από το ρήμα «έραμαι» που σημαίνει «αγαπώ, ποθώ» (Μπαμπινιώτης, 2004). Η ερωτική σχέση προσδίδει νόημα στην ύπαρξή μας καθώς επιτρέπει να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις επιτυχίες και τις αποτυχίες μας. Ακόμη, συνιστά μια βασική "ανάγκη" και όχι μια απλή "προτίμηση", καθώς συμβάλλει στην ψυχοσωματική μας ευεξία.

Η διαπροσωπική έλξη υποδηλώνει τη γοητεία μεταξύ δύο ατόμων και καθορίζεται από την αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ατόμων, τη συχνότητα επαφών και από την συμφωνία απόψεων. Η έλξη που βιώνει ένα άτομο από την εξωτερική εμφάνιση ενός άλλου, η συχνότητα των επαφών, η συμφωνία απόψεων και η αμοιβαιότητα συνιστούν καθοριστικούς παράγοντες για την έναρξη και εξέλιξη μιας ερωτικής σχέσης. Ο έρωτας συνήθως συνοδεύεται από ένα είδος εμμονής για το άλλο άτομο και από αισθήματα εξιδανίκευσής του (Κοκκινάκη, 2005). Μια διαφορετική θεώρηση της ερωτικής αγάπης προτείνει ο Sternberg (1988) υποστηρίζοντας ότι η ερωτική αγάπη αποτελείται από τρία συστατικά στοιχεία: την οικειότητα, το πάθος και τη δέσμευση. Στην ολοκληρωμένη αγάπη συνυπάρχουν και τα τρία στοιχεία, δηλαδή οι ερωτικοί σύντροφοι έχουν αναπτύξει οικειότητα μεταξύ τους, ερωτικό πάθος ο ένας για τον άλλο και δέσμευση να παραμείνουν στη σχέση.

#### *1.2 Παράγοντες που καθιστούν μια σχέση ευτυχισμένη*

#### *1.3 Σύμφωνα με τους Reis & Patrick (1996) όταν τα άτομα βιώσουν μια αμοιβαία*

έλξη είναι δυνατόν να ξεκινήσουν μια σχέση ηθελημένης αλληλεξάρτησης αυξάνοντας την αμοιβαία εμπλοκή τους. Ένας από τους παράγοντες που ευνοούν τη διαπροσωπική έλξη και την ανάπτυξη ευτυχισμένων ερωτικών σχέσεων είναι ο βαθμός στον οποίο τα άτομα διαθέτουν παρόμοια χαρακτηριστικά και απόψεις. Η φυσική γειννίαση με τους άλλους, καθώς επίσης και η σύμπτωση στις στάσεις ευνοούν την ανάπτυξη παρόμοιων ερωτικών σχέσεων. Η αμοιβαιότητα, η αλληλεξάρτηση και, ιδιαίτερα για τις γυναίκες, η οικειότητα είναι χαρακτηριστικά κοινά όλων των ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων.

Επίσης, οι ευτυχισμένες ερωτικές σχέσεις στηρίζονται στη σωματική διέγερση και την ελκυστικότητα. Οι ικανοποιητικές ερωτικές σχέσεις χαρακτηρίζονται από εποικοδομητική επικοινωνία, θετική ερμηνεία της συμπεριφοράς του συντρόφου, δικαιοσύνη και ευνοϊκή αντίληψη για τη σχέση σε σύγκριση με τις σχέσεις των άλλων. Η δέσμευση αναπτύσσεται στη βάση μιας υψηλής ικανοποίησης που συνδυάζεται με αυξημένο ενδιαφέρον για τη σχέση και μειωμένη προσοχή στις εναλλακτικές επιλογές. Οι σύντροφοι που βιώνουν μια ευτυχισμένη ερωτική σχέση επιθυμούν να την διατηρήσουν και προσπαθούν με την κατάλληλη συμπεριφορά και τις αναγκαίες ενέργειες τους να το επιτύχουν. Σύμφωνα με τον Fletcher (2002) μία ευτυχισμένη ερωτική σχέση βασίζεται στους εξής παράγοντες: καλή επικοινωνία, εντιμότητα, ανταπόκριση, φροντίδα, κατανόηση, επιβεβαίωση, ικανοποιητική σεξουαλική ζωή και χιούμορ.

Σύμφωνα με τους Reis & Patrick (1996) οι συναλλαγές βιώνονται ως στενά προσωπικές όταν ικανοποιούνται τρεις βασικές συνθήκες: η φροντίδα, δηλαδή η αίσθηση ότι ο άλλος μας αγαπά, μας φροντίζει και ενδιαφέρεται πραγματικά για εμάς. Η κατανόηση, δηλαδή η αίσθηση ότι ο άλλος έχει μια σωστή άποψη για τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας, ότι ο σύντροφός μας γνωρίζει τις ανάγκες που είναι σημαντικές για μας, τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα, τις συνθήκες της ζωής μας και γενικότερα τον τρόπο συμπεριφοράς μας. Η επιβεβαίωση, δηλαδή η γνωστοποίηση της αποδοχής, της αναγνώρισης και της υποστήριξης των απόψεων του ατόμου από το σύντροφό του.

Επίσης, σύμφωνα με τους Noller & Fitzpatrick, (1990) ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη σταθερότητα και τη διάρκεια των ερωτικών σχέσεων είναι η επικοινωνία μεταξύ των συντρόφων. Γενικά, τα ζευγάρια είναι πιο ευτυχισμένα όταν η επικοινωνία είναι ανοιχτή, οπότε και μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματα τους και τις σκέψεις τους και να δείξουν αγάπη και κατανόηση. Αντίθετα, τα ζευγάρια είναι λιγότερο ευτυχισμένα όταν αποφεύγουν την αλληλεπίδραση δηλαδή αποφεύγουν να συζητούν «δύσκολα» ζητήματα, προσπαθούν να «κουκουλώνουν» τις διαφορές τους χρησιμοποιώντας τη λεγόμενη «καταστροφική επικοινωνία».

#### 1.4 Η λήξη μιας ερωτικής σχέσης

Ορισμένες φορές, οι ερωτικές σχέσεις σταματούν να είναι ικανοποιητικές και, είτε για τον ένα είτε και για τους δύο συντρόφους, προκύπτει το ενδεχόμενο διάλυσής τους. Οι συνέπειες ενός χωρισμού εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες όπως: η έλξη που υπήρχε μεταξύ των συντρόφων, το μέγεθος της επένδυσής τους στη σχέση αυτή, οι εναλλακτικές επιλογές, η προσωπικότητα των συντρόφων, η ύπαρξη ενός νέου συντρόφου και το γενικότερο επίπεδο κοινωνικής υποστήριξης (Rusbult & Zembrodt, 1983). Πολλά

ζευγάρια ωστόσο καταλήγουν στο χωρισμό όχι επειδή σταματούν να αγαπούν ο ένας τον άλλο, αλλά επειδή η έλλειψη ικανοποίησης και η ματαιώση από τη σχέση υπερβαίνουν τα όποια θετικά συναισθήματα εξακολουθούν να υφίστανται (Sprecher, 1999).

Κατά περίπτωση, η διάλυση μιας ερωτικής σχέσης ενδέχεται να επιφέρει συνέπειες τόσο στην ψυχική και όσο και στην σωματική υγεία των συντρόφων, οι οποίοι βιώνουν μία περίοδο «πένθους» και αναγκάζονται να αναπροσαρμόσουν τη ζωή τους σε πολλά επίπεδα (Ganong & Coleman, 1994). Συγκεκριμένα, ο Wiseman (1975) αναφέρει πέντε στάδια τέτοιου είδους προσαρμογής: α) άρνηση, β) απώλεια και κατάθλιψη, γ) θυμός και αμφιθυμία, δ) επαναπροσανατολισμός του τρόπου ζωής και της ταυτότητας και ε) αποδοχή και νέο επίπεδο λειτουργίας. Σημαντικοί παράγοντες που σχετίζονται με τις αντιδράσεις μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης είναι η ερωτική εξουθένωση, η αυτοεκτίμηση και η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή.

### 1.5 Ερωτική εξουθένωση

Η εξουθένωση του ζευγαριού συνιστά μια οδυνηρή κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και ψυχικής εξάντλησης η οποία θέτει σε δοκιμασία τα άτομα εκείνα τα οποία ανέμεναν ότι ο ρομαντικός έρωτας θα προσέδιδε νόημα στη ζωή τους. Στην ακραία της έκφανση, η εξουθένωση σηματοδοτεί το σημείο διάλυσης, το «έως εδώ ήταν» της σχέσης. (Pines, 1996). Σύμφωνα με την υπόθεση ότι ορισμένοι άνθρωποι προσπαθούν να αντλήσουν μια αίσθηση υπαρξιακού νοήματος από τις ερωτικές τους σχέσεις προκύπτει το ερώτημα γιατί επιλέγουν να κάνουν κάτι τέτοιο ερωτευόμενοι ένα συγκεκριμένο πρόσωπο. Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία η επιλογή του ερωτικού συντρόφου αντικατοπτρίζει την προσωπική και οικογενειακή ιστορία του ατόμου. Επιλέγεται έτσι ο σύντροφος εκείνος που παρέχει τη δυνατότητα αναπαραγωγής σημαντικών εμπειριών της παιδικής ηλικίας και εκπλήρωσης ανικανοποίητων κατά την παιδική ηλικία αναγκών (Pines, 2001).

Όταν μια ερωτική σχέση περιλαμβάνει τόσο σημαντικά ζητήματα, δεν θα πρέπει να εκπλήσσει το γεγονός ότι οι άνθρωποι ξεκινούν αυτή τη σχέση με πολύ μεγάλες ελπίδες, συμμετοχή του «εγώ» και πάθος. Το μεγαλύτερο πάθος εντοπίζεται κατά κανόνα εκεί που βρίσκεται κάποιο άλυτο πρόβλημα της παιδικής ηλικίας, τροφοδοτούμενο από την ελπίδα ότι θα επιλυθεί και θα θεραπευτεί. Έχει φανεί ότι μια σχέση βοηθά στην επούλωση των παιδικών τραυμάτων. Όταν όμως οι άνθρωποι αισθάνονται ότι απέτυχαν, από τη στιγμή που η ερωτική τους σχέση επαναλαμβάνει το παιδικό τραύμα αντί να το θεραπεύει, τότε ως αποτέλεσμα επέρχεται η εξουθένωση (Pines, 1996).

### 1.6 Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στη σφαιρική άποψη που διατηρεί ένα άτομο για την αξία του, πέρα από τις επιμέρους αυτοαντιλήψεις του (Μακρή-Μπότσαρη, 2001). Η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται από πολλούς παράγοντες όπως: φύλο, ηλικία, αξίες, κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, φροντίδα και αγάπη που λαμβάνει το άτομο από τους σημαντικούς άλλους (Χατζηχρήστου & Horf, 1992). Από έρευνες προκύπτει ότι η απόρριψη από τον/την άλλο/η έχει σε σημαντικό βαθμό αρνητική επίδραση στην αυτοεκτίμηση ατόμων με

χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης χωρίς όμως να επηρεάζει εκείνα με υψηλά επίπεδα. Χαρακτηριστικό είναι ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αποδίδουν τις αποτυχίες τους σε διαπροσωπικό επίπεδο αποκλειστικά στον εαυτό τους, ενώ αντίθετα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν την τάση να αποδίδουν ευθύνες στο εξωτερικό περιβάλλον για την όποια αποτυχία τους (Brown & Smart, 1991. Epstein, 1992).

### *1.7 Αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή*

Σύμφωνα με τους Oishi, Diener & Lucas (2007) η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή περιλαμβάνει τρεις επιμέρους παραμέτρους: α) ένα γενικό αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή, β) την παρουσία θετικού συναισθήματος και γ) την απουσία αρνητικών συναισθημάτων. Η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή χαρακτηρίζεται από υγεία, ευτυχία, και ευημερία. Η ικανοποίηση από τη ζωή εξαρτάται από τον τρόπο ζωής του ατόμου και από την κουλτούρα με την οποία έχει μεγαλώσει. Τα άτομα με χαμηλό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή βιώνουν την διάλυση μιας σχέσης ως προσωπική αποτυχία (Baldwin & Sinclair, 1996).

### *1.8 Σκοπός της μελέτης και ερευνητικά ερωτήματα*

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι αφενός να διερευνήσει τις αντιδράσεις των φοιτητών μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης και αφετέρου να εξετάσει τη σχέση των αντιδράσεων αυτών με την ερωτική εξουθένωση, την αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση από τη ζωή. Τα ερευνητικά ερωτήματα επικεντρώνονται στο: α) εάν υπάρχουν διαφορές στις αντιδράσεις αντρών και γυναικών (φοιτητών) μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης, β) εάν υπάρχουν διαφυλικές διαφορές ως προς την ερωτική εξουθένωση, την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή και γ) κατά πόσον οι αντιδράσεις μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης σχετίζονται με την ερωτική εξουθένωση, την αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση από τη ζωή.

## **2. ΜΕΘΟΔΟΣ**

### *2.1 Δείγμα*

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελείται από 110 φοιτητές που επελέγησαν τυχαία από τμήματα του Πανεπιστημίου και των ΤΕΙ Αθηνών. Από τους φοιτητές 56 είναι άνδρες και 54 γυναίκες (50,9% και 49,1% αντίστοιχα). Ο μέσος όρος της ηλικίας των φοιτητών είναι 21,8 έτη με τυπική απόκλιση 1,9 έτη με εύρος από 19 έως 30 έτη. Ως προς την ηλικία δεν υπήρχαν διαφορές φύλου. Ως προς το μορφωτικό επίπεδο των γονιών τους, το μεγαλύτερο ποσοστό των μητέρων και των πατέρων έχουν ολοκληρώσει το Λύκειο ή κάποιο ΑΕΙ / ΤΕΙ , ενώ το μικρότερο ποσοστό γονέων έχει ολοκληρώσει το Δημοτικό, το Γυμνάσιο ή κάποιο μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών.

### *2.2 Μέσα συλλογής δεδομένων*

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) το ερωτηματολόγιο «Αντιδράσεις μετά τη λήξη μιας Ερωτικής σχέσης» (Thompson & Spanier, 1983), β) το ερωτηματολόγιο Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1986) γ) το ερωτηματολόγιο «Αίσθηση

Ικανοποίησης από τη Ζωή» (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985), δ) το ερωτηματολόγιο «Εξουθένωση της Ερωτικής Σχέσης» (Pines, 1996) και τέλος συνελέγησαν και ορισμένα δημογραφικά στοιχεία. Όλα τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν από τα ίδια άτομα.

### 2.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων πραγματοποιήθηκε τον Μάιο του 2009 σε αρκετές σχολές του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, καθώς και σε κάποια ΤΕΙ. Η συμπλήρωση διαρκούσε περίπου 15-20 λεπτά. Το θέμα της έρευνας προκάλεσε το ενδιαφέρον αρκετών συμμετεχόντων, οι οποίοι συμμετείχαν με προθυμία.

## 3. ΕΥΡΗΜΑΤΑ

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στατιστικά, το t-κριτήριο, η μέθοδος της μονο-παραγοντικής ανάλυσης διακύμανσης (one-way ANOVA). Επίσης, πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση στο ερωτηματολόγιο «Αντιδράσεις μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης». Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 16.

### 3.1 Ερωτηματολόγιο «Αντιδράσεις μετά τη Λήξη μιας Ερωτικής Σχέσης»-Παραγοντική ανάλυση

Για την έλεγχο της δομής της κλίμακας «Αντιδράσεις μετά από τη Λήξη μιας Ερωτικής Σχέσης» χρησιμοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση, η οποία έγινε πρώτη φορά στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο και ανέδειξε τους εξής παράγοντες: (α) «*Αρνητικές στάσεις και συναισθήματα μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης*» που εξηγεί το 31,34% της συνολικής διασποράς και έχει ιδιοτιμή 6,90. Ο παράγοντας αυτός αποτελείται από 11 ερωτήσεις, όπως «*Ήμασταν αρκετό καιρό μαζί και είμαι λυπημένος/ η που χωρίσαμε*». Στο δεύτερο παράγοντα «*Αρνητική αυτοεκτίμηση*» με ιδιοτιμή 1,27 και 5,77% της συνολικής διασποράς αποτελείται από 4 ερωτήματα, όπως «*Νιώθω σαν αποτυχημένος/ η διότι η σχέση μου απέτυχε*». Ο τρίτος παράγοντας «*Σκέψεις και αναπόληση για την προηγούμενη σχέση*» με ιδιοτιμή 1,00 και 4,26% της συνολικής διασποράς απαρτίζεται από 5 ερωτήματα, «*Έπιασα τον εαυτό μου να ασχολείται κυρίως με το πόσο πληγωμένος/ η θα νιώθει ο/η πρώην σύντροφός μου*». Για να πραγματοποιηθεί η παραγοντική ανάλυση χρειάστηκε να αφαιρεθούν 6 ερωτήσεις από τις 27 που αποτελούν το ερωτηματολόγιο, διότι είχαν χαμηλή βαρύτητα δηλαδή οι τιμές τους ήταν χαμηλότερες του 0,36 (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Παραγοντική Ανάλυση Ερωτηματολογίου «Αντιδράσεις μετά τη Λήξη μιας Ερωτικής Σχέσης»

Ερωτήματα	π1	π2	π3
	Στάσεις/ Συναίσθηματα	Αυτοεκτίμηση	Σκέψεις
3. Βρίσκω τον εαυτό μου να ξοδεύει αρκετό χρόνο να σκέφτεται τον/ την πρώην σύντρόφό μου	0,78		
24. Ήμασταν αρκετό καιρό μαζί και είμαι λυπημένος/η που χωρίσαμε	0,71		

19. Έχω κλάψει πολύ μετά τον χωρισμό	0,67		
8. Μερικές φορές δεν μπορώ να πιστέψω ότι χωρίσαμε	0,59		
13. Είμαι θυμωμένος/η με τον πρώην σύντροφό μου	0,53		
9. Φοβάμαι πως ποτέ δεν θα μπορέσω να ξεπεράσω τον χωρισμό	0,51		
1. Ο χωρισμός έχει επηρεάσει αρνητικά τις σπουδές μου / την εργασία μου	0,48		
7. Δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι όλα αυτά που θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά για να δώσω ευχαρίστηση στο/στη σύντροφο μου	0,46		
18. Διαπιστώνω πως τρώω λιγότερο ή περισσότερο μετά το χωρισμό, έτσι ώστε να παρηγορώ τον εαυτό μου	0,46		
26. Ανησυχώ πως δεν θα μπορέσω να εμπιστευτώ κάποιον ξανά	0,42		
2. Αισθάνομαι σαν να έχει πεθάνει κάποιος που αγαπώ	0,40		
12. Νιώθω σαν αποτυχημένος/η διότι η σχέση μου απέτυχε		0,77	
4. Μετά τον χωρισμό, αισθάνομαι σαν αποτυχημένος/η		0,61	
6. Νιώθω σαν να έχω καταστραφεί		0,55	
27. Μετά τον χωρισμό συνεχίζω να παρακολουθώ τις συνήθειες κοινωνικές δραστηριότητες		0,37	
11. Έπιασα τον εαυτό μου να ασχολείται κυρίως με το πόσο πληγωμένος/η θα νιώθει ο/η πρώην σύντροφός μου			0,58
14. Ίσως έπρεπε να προσπαθήσουμε περισσότερο			0,53
16. Πιάνω τον εαυτό μου να προσπαθώ να κερδίσω πίσω τον/την πρώην σύντροφό μου			0,49
22. Με απασχολεί περισσότερο το δικό μου συναίσθημα από του συντρόφου μου			0,46
15. Είμαι σίγουρος/η πως θα βρω στο μέλλον άλλον/η σύντροφο			0,43

*Δείκτες αξιοπιστίας:* Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας στους τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου βρέθηκε πολύ ικανοποιητική από 0,71 έως 0,85, που σημαίνει όλοι οι παράγοντες είναι σημαντικοί εννοιολογικά για τους ερωτώμενους .



### 3.1.1 Ερωτηματολόγιο «Αντιδράσεις μετά τη Λήξη μιας Ερωτικής Σχέσης» ως προς το φύλο

Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε διαφορές φύλου στον παράγοντα «Αρνητικές στάσεις & συναισθήματα» μετά τη διάλυση μιας ερωτικής σχέσης  $F(1, 109)=7,54, p<0,01$ . Οι γυναίκες περισσότερο από τους άντρες βιώνουν αρνητικά συναισθήματα μετά από τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης, όπως καταθλιπτικά συμπτώματα, άρνηση του χωρισμού, ενοχές, απογοήτευση, θυμό για τον πρώην σύντροφο. Δεν βρέθηκαν, ωστόσο, διαφορές σχετικά με την μείωση της αυτοεκτίμησης και την αναπόληση της προηγούμενης σχέσης.

Πίνακας 2. Μέσοι Όροι των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Αντιδράσεις μετά τη Λήξη μιας Ερωτικής Σχέσης» ως προς το φύλο

Κλίμακες ερωτηματολογίου	Φύλο						F
	Άνδρες		Γυναίκες		Σύνολο		
	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	
1. Αρνητικές στάσεις-συναισθήματα μετά το χωρισμό	2,65	0,95	3,14	0,93	2,90	0,97	7,54**
2. Αρνητική αυτοεκτίμηση	1,98	0,79	1,85	0,63	1,92	0,72	0,96
3. Σκέψεις και αναπόληση για την προηγούμενη σχέση	2,56	0,85	2,66	0,77	2,61	0,81	0,40

Σημείωση \*\*  $p<0,01$ .

### 3.2 Ερωτική εξουθένωση, αυτοεκτίμηση και αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή ως προς το φύλο

Στη συσχέτιση της ερωτικής εξουθένωσης, της αυτοεκτίμησης και της αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή ως προς το φύλο δεν παρουσιάζονται στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες βιώνουν μέτρια επίπεδα ερωτικής εξουθένωσης και παρουσιάζουν ικανοποιητικά επίπεδα αυτοεκτίμησης και αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή.

Πίνακας 3. Ερωτική εξουθένωση, αυτοεκτίμηση και αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή ως προς το φύλο

Κλίμακες ως προς το φύλο	Φύλο						F
	Άνδρες		Γυναίκες		Σύνολο		
	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	
1. Ερωτική εξουθένωση	2,83	1,00	3,07	1,07	2,95	1,04	1,51
2. Αυτοεκτίμηση	3,99	0,48	3,93	0,44	3,97	0,46	0,43
3. Αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή	3,65	0,82	3,82	0,77	3,73	0,79	1,29

3.3 Κατά πόσο η ερωτική εξουθένωση, η αυτοεκτίμηση και η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή προβλέπουν τις αντιδράσεις μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης

Προκύπτει ότι μια φοιτήτρια βιώνει πιο έντονα αρνητικά συναισθήματα μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης σε σχέση με ένα φοιτητή. Επίσης, η ερωτική εξουθένωση συνδέεται με λιγότερα αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις μετά από ένα χωρισμό. Η υψηλή αυτοεκτίμηση προβλέπει λιγότερο την απόδοση της διάλυσης της σχέσης σε αποτυχία και συνδέεται με λιγότερη αναπόληση της προηγούμενης σχέσης, ενώ η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή δε φαίνεται να σχετίζεται με τις αντιδράσεις μετά το χωρισμό.

Πίνακας 4. Ιεραρχικές αναλύσεις πρόβλεψης των αντιδράσεων μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης από την ερωτική εξουθένωση, την αυτοεκτίμηση, την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή

	Αρνητικά Συναισθήματα	Αρνητική Αυτοεκτίμηση	Αναπόληση σχέσης
	B	β	β
1. Φύλο (1= άντρες)	.27**	-.10	.06
2. Ερωτική εξουθένωση	-.18*	-.07	-.05
3. Αυτοεκτίμηση	-.14	-.38***	-.25*
4. Ικανοποίηση			
5. από τη ζωή	-.04	-.11	.02
Total R <sup>2</sup>	.32	.44	.25

#### 4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα έρευνα επεχείρησε να διερευνήσει τις αντιδράσεις των φοιτητών, ανδρών και γυναικών μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης και τη συσχέτισή τους με την εξουθένωση της ερωτικής σχέσης, την αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση από τη ζωή. Η γενική διαπίστωση είναι ότι οι γυναίκες εκδηλώνουν πιο έντονα αρνητικά συναισθήματα θλίψης και στενοχωρίας από τους άντρες μετά από ένα χωρισμό. Επίσης, η αυτοεκτίμηση και η ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίζονται αρνητικά με τις αντιδράσεις ενόψει ενός χωρισμού και η ερωτική εξουθένωση καθιστά τη διάλυση μιας σχέσης πιο ανώδυνη. Όταν ένα άτομο βιώνει εξουθένωση στην ερωτική του σχέση είναι πιο εύκολο να προσαρμοστεί μετά τη λήξη της και να μην αναπολεί τον προηγούμενο σύντροφο. Δεδομένου ότι και η υψηλή αυτοεκτίμηση συντελεί στην καλύτερη προσαρμογή του ατόμου μετά από ένα χωρισμό, ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση δεν βιώνει τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης ως προσωπική αποτυχία και μπορεί να προσαρμοστεί ευκολότερα.

Όσον αφορά στις στάσεις και τα συναισθήματα μετά την διάλυση μιας ερωτικής σχέσης, πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση της κλίμακας «Αντιδράσεις μετά τη λήξη μιας ερωτικής σχέσης» και προέκυψαν τρεις παράγοντες: οι αρνητικές στάσεις-συναισθήματα, η αρνητική αυτοεκτίμηση και οι σκέψεις- αναπόληση για την προηγούμενη σχέση. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας έδειξαν ότι οι γυναίκες βιώνουν

πολύ περισσότερο από τους άντρες αρνητικά συναισθήματα. Αυτό συνάδει με την διεθνή βιβλιογραφία, όπου υπάρχει η άποψη ότι οι γυναίκες εκδηλώνουν και εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους κάτι που δεν ισχύει για τους άντρες. Επίσης, αυτά τα ευρήματα επιβεβαιώνονται από πολλές έρευνες όπως της Mearns (1991) που υποστηρίζει ότι οι γυναίκες μετά το χωρισμό παρουσιάζουν περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα.

Ομοίως, η έρευνα των Nolen-Hoeksema & Girgus (1994) επιβεβαιώνει την ίδια άποψη και θεωρεί ότι οι γυναίκες είναι πιο εξαρτημένες, λιγότερο διεκδικητικές και έχουν χαμηλότερες προσδοκίες. Και οι Chung & Farmer (2003) ότι οι γυναίκες τα τελευταία 30 χρόνια βιώνουν γενικά σε διπλάσιο βαθμό κατάθλιψη από τους άντρες. Από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με μελέτες των Sbarra (2006) και Tashiro & Frazier (2003) δεν έχουν εντοπιστεί σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά τις αντιδράσεις και τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στη συσχέτιση της ερωτικής εξουθένωσης, της αυτοεκτίμησης και της αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή με το φύλο δεν παρατηρούνται στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Ωστόσο, όπως προκύπτει από τη διεθνή βιβλιογραφία (π.χ. Chung 2002, Frazier & Cook 1993) η ερωτική εξουθένωση κυμαίνεται σε χαμηλά επίπεδα στους νέους και αυτό διότι βρίσκονται σε φάση διαμόρφωσης της ταυτότητάς τους και αναζήτησης σχέσεων και εμπειριών. Το γεγονός ότι δεν εντοπίστηκαν διαφορές ως προς το φύλο σχετικά με την αυτοεκτίμηση και με την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή συνάδει με τη διεθνή βιβλιογραφία, που υποστηρίζει ότι τόσο οι γυναίκες όσο και οι άντρες σε νεαρή ηλικία εκδηλώνουν υψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης και ικανοποίησης από τη ζωή. Η ερωτική εξουθένωση καθιστά τη διάλυση μιας σχέσης πιο ανώδυνη και η αυτοεκτίμηση συντελεί στην καλύτερη προσαρμογή μετά από ένα χωρισμό. Από έρευνες των Frazier & Cook (1993) αλλά και των Chung et al. (2002) προκύπτει ότι όσοι είχαν χαμηλή αυτοεκτίμηση βίωναν περισσότερη θλίψη και άγχος και υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής δυσπροσαρμοστικότητας από αυτούς που είχαν υψηλή. Έχει παρατηρηθεί άλλωστε ότι από την αυτοεκτίμηση του ατόμου εξαρτάται και ο χρόνος που χρειάζεται για να νιώσει καλύτερα μετά τη λήξη μιας σχέσης (Leary & MacDonald, 2003).

*Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα:* α) θα ήταν ενδιαφέρον να πραγματοποιηθεί παρόμοια έρευνα και σε μη φοιτητικό πληθυσμό και β) να διερευνηθούν οι παράγοντες που σχετίζονται με τη διατήρηση μιας ερωτικής σχέσης.

### **Abstract**

This study it is investigates the reactions of distress to the end of a romantic relationship and their relationship with the burnout couple, self-esteem, and life satisfaction. The sample consisted of 110 undergraduate students (56 men and 54 women). The participants completed 4 questionnaires measuring the above variables as well as a scale with demographical characteristics. The results showed that: a) At the end of a romantic relationship women experienced higher levels of emotional and physical distress than men, b) women and men displayed average level of burnout and high levels of self-esteem and life satisfaction, c) after the end of a romantic relationship, burnout couple

has lower distress and higher adjustment. Finally, high self-esteem is a predictor for lower emotional distress and less thoughts for the former partner.

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Baldwin, M. W., & Sinclair, L. (1996). Self- esteem and "if...then" contingencies of interpersonal acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1130-1141.
- Ball, C. M. (1992). Αυτοεκτίμηση ( Μετάφραση Ντούργα, Α.). Αθήνα: Δίοδος.
- Brown, J. D., & Smart, S. A. (1991). The self and social conduct: Linking self-representations to prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 368- 375.
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, M., Saunders, J., Smith, C., & Stone, N. (2002). Self- esteem, personality, and post- traumatic stress symptoms following dissolution of a dating relationship. *Stress and Health*, 18, 83- 90.
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders, J., Smith, C., & Stone, N. (2003). Coping with post- traumatic stress symptoms following relationship dissolution. *Stress and Health*, 19, 27- 36.
- Diener, E., Emmons, D. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71- 75.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, Inc.
- Epstein, S. (1992). Coping ability, negative self- evaluation, and over- generalization: Experiment and theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 826- 836.
- Fletcher, G. J. O. & Fincham, F. D. (Eds.) (1991). *Attribution processes in close relationships*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationships dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 55- 67.
- Ganong, L. H., & Coleman, M. (1994). *Remarried family relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Κοκκινάκη, Φ. (2005). *Κοινωνική Ψυχολογία: Εισαγωγή στην μελέτη της κοινωνικής συμπεριφοράς*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self- esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. Tangney Price (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 401- 420). New York: Guilford Press.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 327- 334.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (1998). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας (με σχόλια για τη σωστή χρήση των λέξεων)*. Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας Ε.Π.Ε.
- Nolen- Hoeksema, S. & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115, 427- 443.

- Pines, A. M. (1996). *Couple Burnout: Causes and Cures*. New York: Routledge.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. Malabar, Florida: Krieger Publishing Company.
- Rusbult, C. E., & Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 274- 293.
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following non-marital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Individual Differences*, 64, 28-37.
- Sprecher, S. (1999). "I love you more today than yesterday": Romantic partners perceptions of changes in love and related affect over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 46- 53.
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *Psychology of Love* (pp. 119-138). New Haven, CT: Yale University Press.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113- 128.
- Thompson, L., & Spanier, G.B. (1983). The end of marriage and acceptance of marital termination. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 103- 113.
- Wiseman, R. (1975). Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework*, 56, 205- 212.
- Χατζηχρήστου, Χ., & Hopf, D. (1992). Αυτοαντίληψη μαθητών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 17, 253- 277.