



ΦΙΛΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ & ΑΝΤΙΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Κωνσταντινίδης Χρήστος, PhD

Συστημικός Ψυχολόγος

konstanc@ot.duth.gr



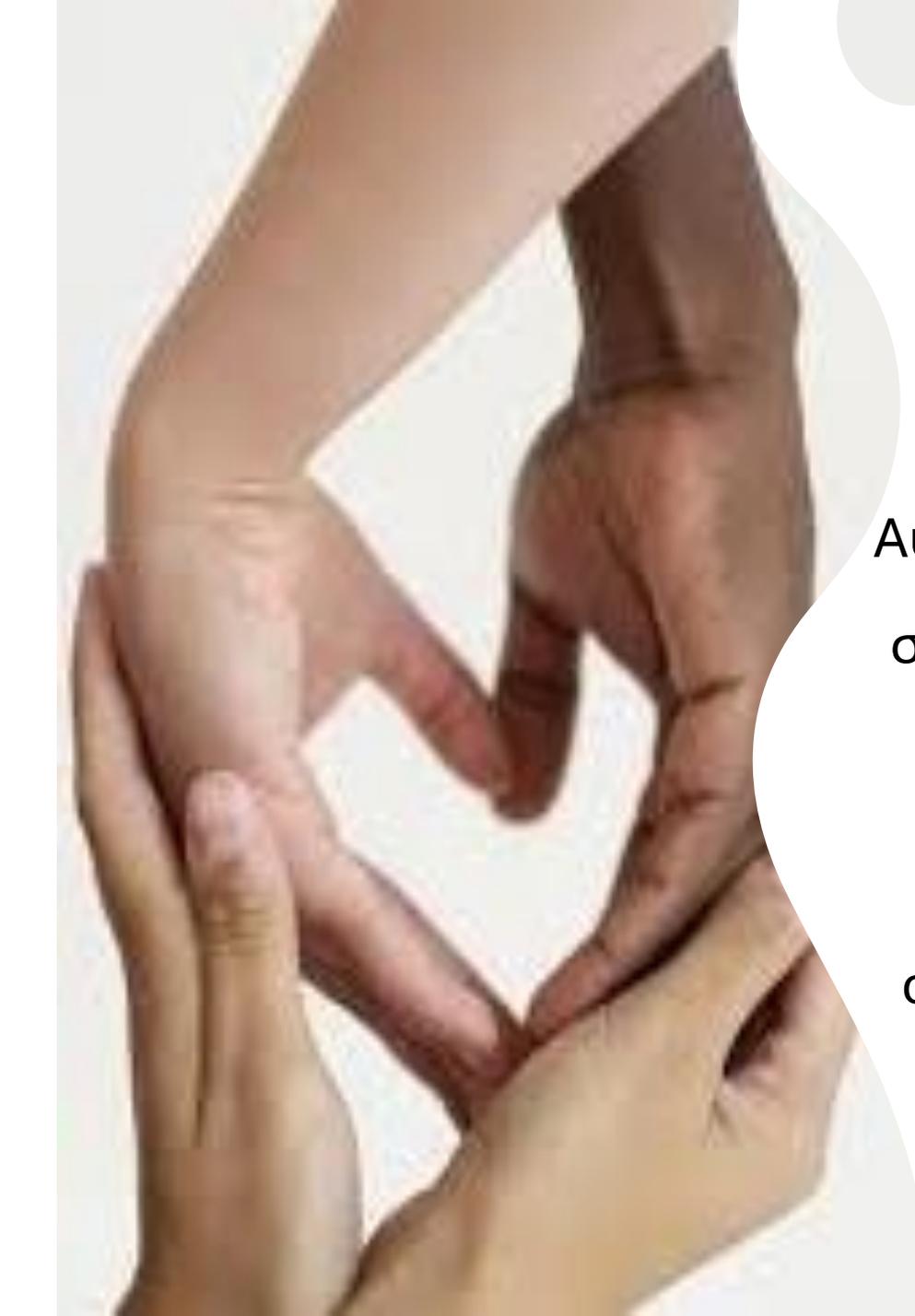
Παράγοντες που επηρεάζουν την έλξη

Οικειότητα και εγγύτητα

Ομοιότητα

Σωματική ελκυστικότητα

Αμοιβαιότητα



Πως εμβαθύνουν οι σχέσεις

Αυτοαποκάλυψη: εσύ αποκάλυψη προσωπικών σκέψεων, συναισθημάτων και του προσωπικού ιστορικού μας τους άλλους.

Θεωρία της κοινωνικής ανταλλαγής: θεωρία λέει ότι τα οφέλη πρέπει να υπερβαίνουν τα κόστη σε μια σχέση να διαρκέσει.

Αγάπη

Τριγωνική θεωρία Αγάπης:

Οικειότητα: έχει να κάνει με τα συναισθήματά σύνδεσης
και στοργής

Πάθος: έχει να κάνει με τα βαθιά συναισθήματα ή/και τα
σεξουαλικά συναισθήματα

Δέσμευση: έχει να κάνει με την θέληση να μείνουμε σε μία
μακροχρόνια σχέση με κάποιο άτομο

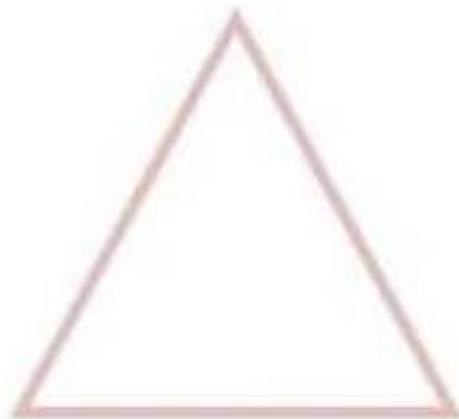


Το Τρίγωνο της Αγάπης

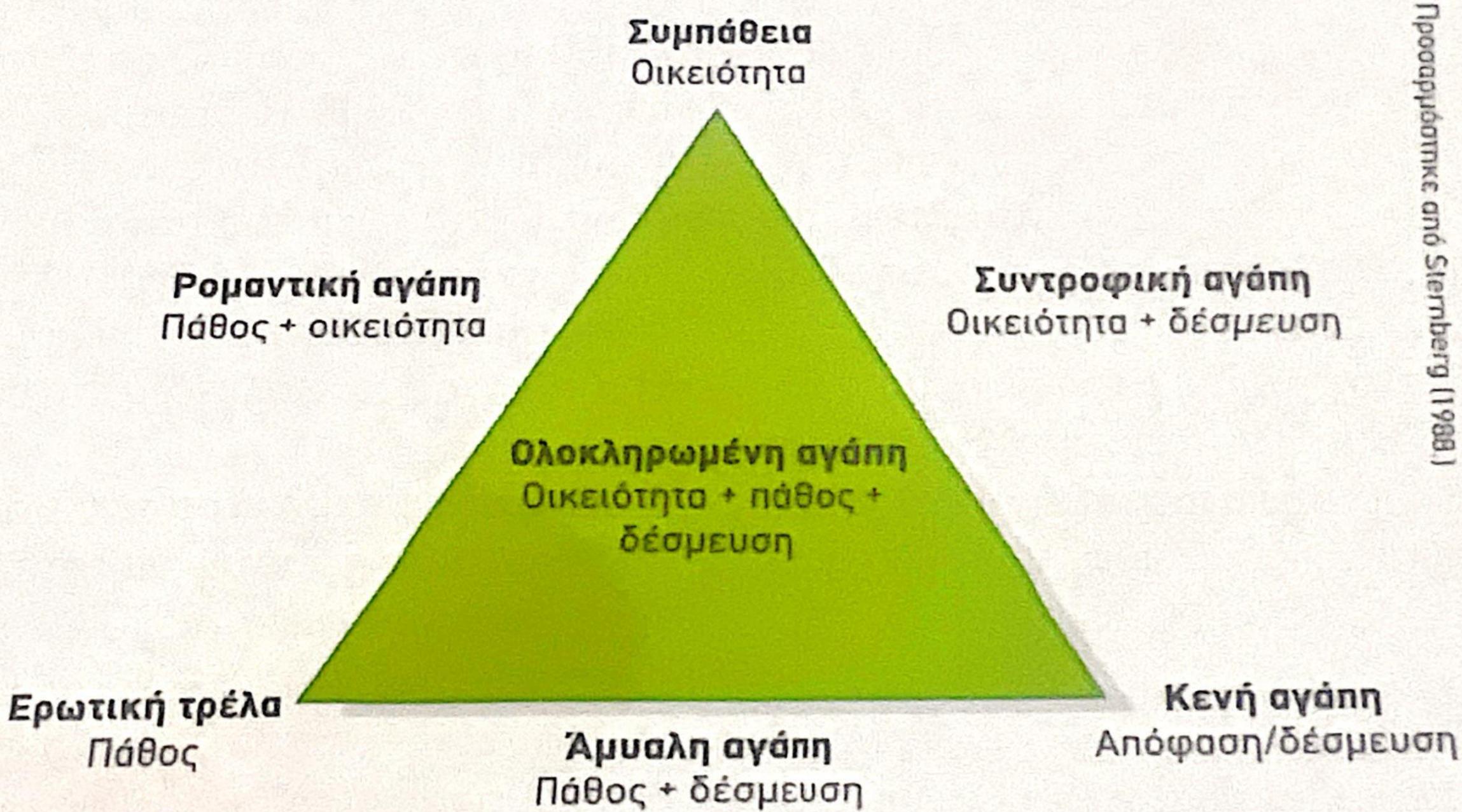


ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΘΟΣ



ΔΕΣΜΕΥΣΗ



▲ Πίνακας 17.1 Τριγωνική θεωρία αγάπης του Sternberg

Συνδυασμοί οικειότητας, πάθους και δέσμευσης

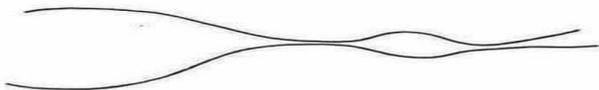
Τύπος αγάπης	Οικειότητα	Πάθος	Δέσμευση
Μη αγάπη			
Αρέσκεια	Ναι		
Ερωτική τρέλα		Ναι	
Κενή αγάπη			Ναι
Ρομαντική αγάπη	Ναι	Ναι	
Συντροφική αγάπη	Ναι		Ναι
Άμυαλη αγάπη		Ναι	Ναι
Ολοκληρωμένη αγάπη	Ναι	Ναι	Ναι

Source: Sternberg (1988).

Best Friend - Childhood



Best Friend - College



Sibling



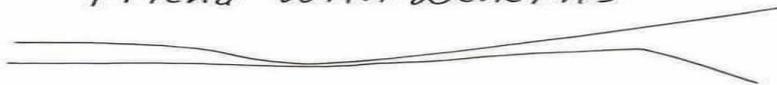
Parent



First Love



Friend With Benefits



Someone You Meet at the Wrong Time,
Then Re-Meet at the Right One



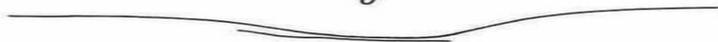
One Night Stand



Therapist



Dog





Αγάπη & προσκόλληση

Ασφαλές στυλ προσκόλλησης (πχ μου είναι σχετικά εύκολο να πλησιάσω τους άλλους, αισθάνομαι άνετα με το να βασίζομαι στους άλλους και με τον βασίζονται οι άλλοι σε μένα)

Αποφευκτικό στυλ προσκόλλησης (πχ είναι κάπως σκεπτικός όσον αφορά την ιδέα της πραγματικής αγάπης, αισθάνομαι λίγο νευρικός αν κάποιος με πλησιάσει πολύ συναισθηματικά)

Αμφίθυμο στυλ προσκόλλησης (πχ οι φίλοι και οι εραστές μου είναι κάπως αναξιόπιστοι, αγαπώ τον ερωτικό μου σύντροφο αλλά ανησυχώ ότι δε μ' αγαπάει αληθινά)



Εξέλιξη & επιλογή συντρόφου

Η εξέλιξη έχει αφήσει ένα αποτύπωμα σε άνδρες και γυναίκες το οποίο επηρεάζει τα πάντα, από την σεξουαλική έλξη και την απιστία μέχρι την ζήλεια και το διαζύγιο.

Το κλειδί για την κατανόηση των προτύπων ζευγαρώματος τον άνθρωπο είναι το να καταλάβουμε πως τα εξελεγμένα πρότυπα συμπεριφοράς καθορίζουν τις επιλογές μας.

(Buss, 2015)



Εξέλιξη & επιλογή συντρόφου

Μελέτη (Buss, 2015) σε 37 κουλτούρες & σε 6 ηπείρους!

Οι άντρες ενδιαφέρονται περισσότερο για το χαλαρό σεξ, προτιμούν νεότερες, σωματικά πιο ελκυστικές συντρόφους και ζηλεύουν περισσότερο τις πραγματικές η φανταστικές σεξουαλικές απιστίες από ότι την απώλεια της συναισθηματικής δέσμευσης.

Οι γυναίκες προτιμούν ελαφρώς μεγαλύτερους συντρόφους που φαίνονται να είναι εργατικοί, με υψηλότερη κοινωνική θέση ή οικονομικά επιτυχημένοι, στεναχωριούνται περισσότερο αν ο σύντροφος τους αποκτήσει συναισθηματικό δεσμό με κάποια άλλη παρά αν κάποιος είναι σεξουαλικά άπιστος.



Εξέλιξη & επιλογή συντρόφου

Γιατί αυτές οι διαφορές?

Οι προτιμήσεις ζευγαρώματος εξελίχθηκαν μετά από τις διαφορετικές αναπαραγωγές προκλήσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι άντρες και γυναίκες.



Εξέλιξη & επιλογή συντρόφου

Κατά κανόνα, οι γυναίκες πρέπει να επενδύσουν περισσότερο χρόνο και ενέργεια στην αναπαραγωγή και ανατροφή των μικρών.

Επομένως, τα ενδιαφέροντά τους εξελίχθηκαν και επικεντρώθηκαν στο αν οι σύντροφοί τους θα μείνουν μαζί τους και αν έχουν τους πόρους να συντηρήσουν τα παιδιά τους.

Οι άνδρες επικεντρώνουν την αναπαραγωγική τους επιτυχία στη γονιμότητα των συντρόφων τους. Τείνουν να αναζητούν την υγεία, την νεότητα και την ομορφιά ως ένδειξη καταλληλότητας για αναπαραγωγή. Ίσως εξηγεί και την επιλογή ορισμένοι μεγαλύτερων αντρών να εγκαταλείπουν τις συζύγους τους για νεότερες.



Εξέλιξη & επιλογή συντρόφου

Η εξελικτική θεωρία υποστηρίζει ότι η ανδρική έμφαση στην σεξουαλική πίστη βασίζεται στις ανησυχίες σχετικά με την πατρότητα του απογόνου. Από βιολογική σκοπιά, δεν υπάρχει όφελος από το να επενδύουν πόρους σε παιδιά των οποίων δεν είναι πατέρας (Geher, 2014).

Vs

Οι εξελιγμένες τάσεις ζευγαρώματος είναι στην καλύτερη περίπτωση λεπτές και ξεπερνιούνται εύκολα από άλλους παράγοντες: i) ενδεχομένως απλώς οι άντρες ακόμα τείνουν να ελέγχουν την εξουσία και τους πόρους στις περισσότερες κοινωνίες, ii) παραπλανητικό επειδή οι γυναίκες τείνουν να δίνουν ευγενικές απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με την ζήλεια (μέσα τους μπορεί να είναι εξίσου οργισμένες)



Φιλοκοινωνική συμπεριφορά

Οποιαδήποτε ενέργεια ωφελεί ένα άλλο άτομο, και μπορεί να περιλαμβάνει πράξεις όπως η παροχή βοήθειας, το να μοιραζόμαστε, να συνεργαζόμαστε και να καθησυχάζουμε, καθώς και πιο δραματικές μορφές βοήθειας όπως η διάσωση.

Όλες οι φιλοκοινωνικές πράξεις έχουν ένα τίμημα: χρόνο, χρήμα, προσπαθεί κίνδυνος για την προσωπική ασφάλεια.



Φιλοκοινωνική συμπεριφορά: Κίνητρα

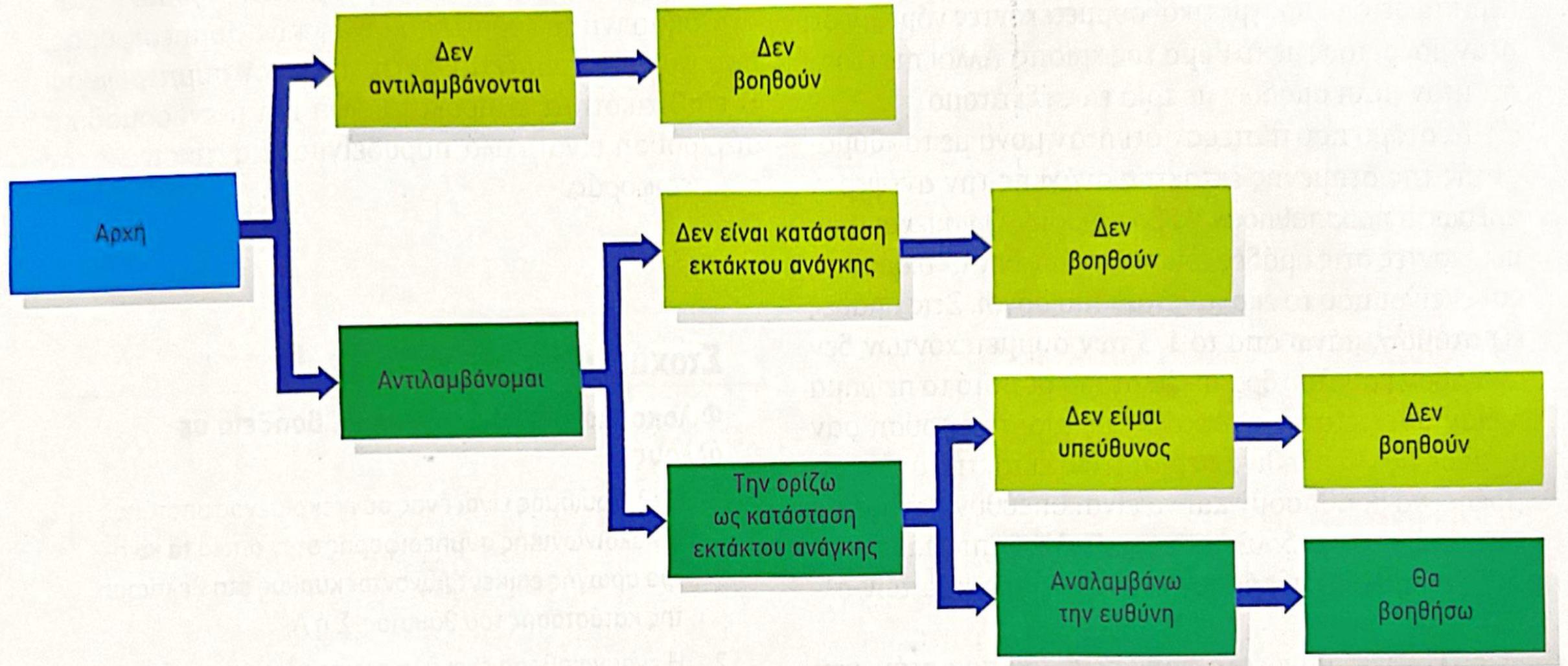
Εξελικτικές δυνάμεις: συνεργατικές ομάδες για την διασφάλιση της υγείας και της ευημερίας των μελών (ανάγκη στο βάθος των χρόνων)

Προσανατολισμένα προς τον εαυτό (self-oriented)

Προσανατολισμένα προς τους άλλους (other-oriented):

Αλτρουισμός: Συγκεκριμένος τύπος κινό κοινωνικής συμπεριφοράς που τροφοδοτείται κυρίως από την βελτίωση της κατάστασης των άλλων

Βήματα στη παροχή βοήθειας





Αντικοινωνική συμπεριφορά

Συμπεριφορά που παραβιάζει τους κοινωνικούς κανόνες και τα δικαιώματα των άλλων.

Μπορεί να είναι επιθετικές ή μία επιθετικές πράξεις.

Επιθετικότητα: οποιαδήποτε ενέργεια γίνεται με πρόθεση να βλάψουν κάποιον άλλον.



Αντικοινωνική συμπεριφορά

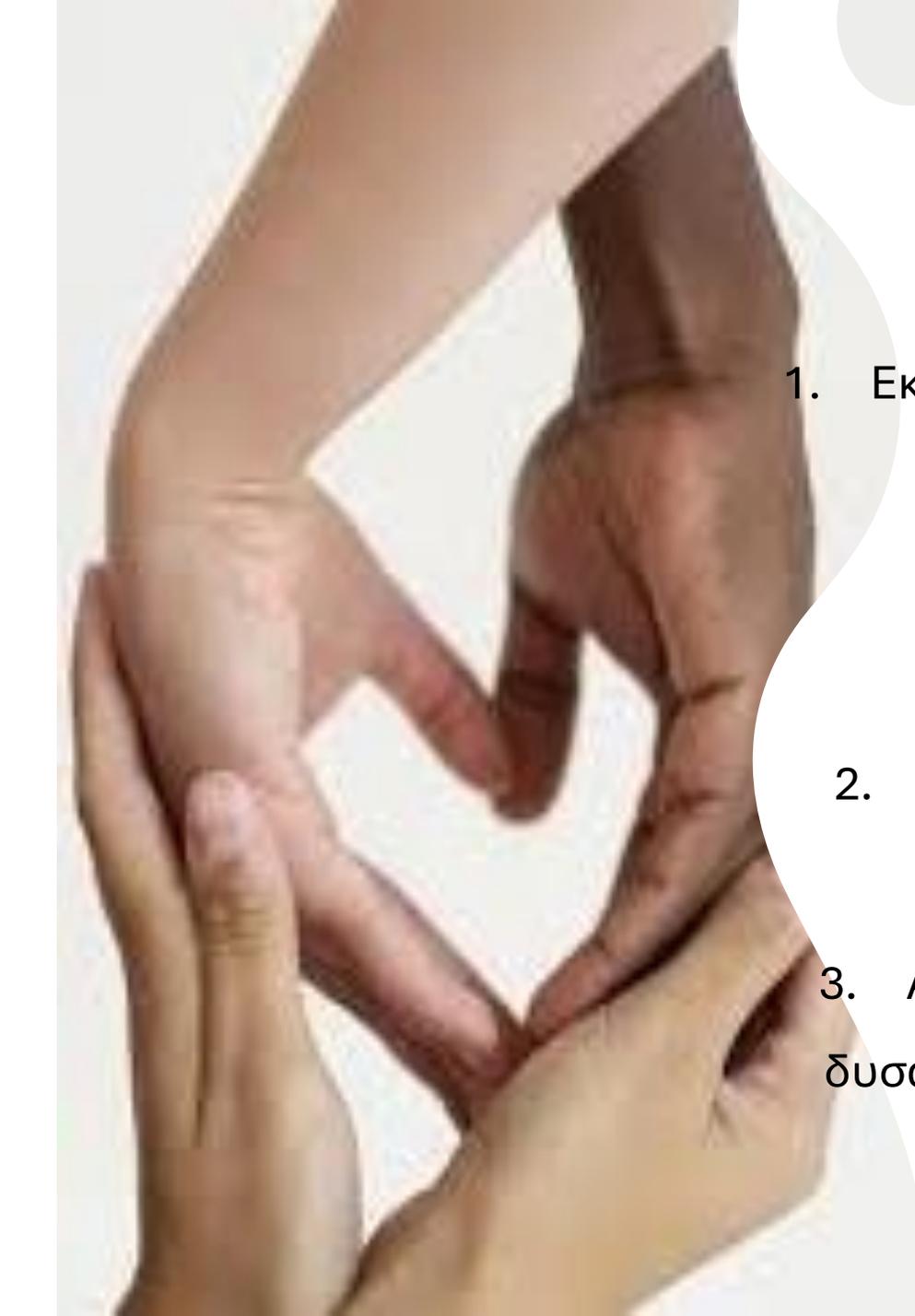
Επιθετικότητα: οποιαδήποτε ενέργεια γίνεται με πρόθεση να βλάψουν κάποιον άλλον.

Αίτια επιθετικότητας:

Βιολογία: εκ φύσεως επιθετικοί (ένστικτό)

Ματαίωση: Η ματαίωση τείνει να οδηγεί σε επιθετικότητα (όχι πάντα και όχι απαραίτητα)

Κοινωνική μάθηση: μαθαίνουμε να είμαστε επιθετικοί παρατηρώντας την επιθετικότητα στους άλλους (Bandura)



Προλαμβάνοντας την επιθετικότητα

1. Εκμάθηση έλεγχου του θυμού και των επιθετικών παρορμήσεων του ατόμου.
 - ✓ Αυτοέλεγχος, που βελτιώνεται με την εξάσκηση.
 - ✓ Στρατηγικές αυτορρύθμισης.
2. Διαχωρισμός μεταξύ μέθοδοι αντιμετώπισης: εστιασμένες στο συναίσθημα vs στο πρόβλημα.
3. Αλλαγή της απόδοσης των αιτιακών σχέσεων που γίνονται για τα δυσάρεστα γεγονότα: αυτός που προκαλεί τον εκνευρισμό μας το κάνεις σκόπιμα ή μη;



Προλαμβάνοντας την επιθετικότητα

Για να περιορίσουμε το θυμό:

- ✓ Ορίζουμε το πρόβλημα με όσο περισσότερη ακρίβεια γίνεται.
- ✓ Καταρτίζουμε μία λίστα με πιθανές λύσεις.
- ✓ Κατατάσσουμε την πιθανή επιτυχία κάθε λύσης.
- ✓ Επιλέγουμε μια λύση και την δοκιμάζουμε.
- ✓ Αξιολογούμε πόσο επιτυχημένη ήταν η λύση και κάνουμε προσαρμογές αν χρειάζεται.



Προκατάληψη

Βασικές αρχές προκατάληψης:

Τα συναισθήματά μας προς την εν λόγω ομάδα (θυμικό
στοιχείο)

Κοινωνικά στερεότυπα (γνωστικό στοιχείο)

Διακρίσεις (συμπεριφορικό στοιχείο)



Προκατάληψη: ταξινόμηση

Ρατσισμός: ο αποκλεισμός αποκλειστικά λόγω φυλής.

Σεξισμός: προκατάληψη αποκλειστικά βάση φύλου.

Ηλικιακή προκατάληψη: προκατάληψη αποκλειστικά βάση της ηλικίας.

Έκδηλη προκατάληψη: συνειδητή προκατάληψη που εκφράζεται δημόσια και με πράξεις.

Άδηλη προκατάληψη: Ασυνείδητες προκατειλημμένες σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με τα μέλη άλλων ομάδων.



Προκατάληψη: Καταπολέμησή της

Επαφή ίσης κοινωνικής θέσης: κοινωνική αλληλεπίδραση που λαμβάνει χώρα επί ίσοις όροις, χωρίς εμφανής διαφορές σε εξουσία ή κοινωνική θέση.

Υπερκείμενοι στόχοι: στόχοι του υπερβαίνει όλων των άλλων. Στόχος που καθιστά τους άλλους στόχους σχετικά λιγότερο σημαντικούς.

Άμεση διδασκαλία: προγράμματα εκπαίδευσης με στόχο την αύξηση της ενημέρωσης για τις μεροληψίες και στη συνέχεια την μείωση τους μέσω ασκήσεων.



**Σας ευχαριστώ πολύ για
τη προσοχή σας!!!**