

**Πανεπιστήμιο Κρήτης**  
**Σχολή Κοινωνικών Επιστημών**  
**Τμήμα Ψυχολογίας**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

*" ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ:  
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ  
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ"*

**Όνοματεπώνυμο: Κυριακή Θεοδόση**  
**Αριθμός Μητρώου: 1403**  
**Επόπτης: Κ. Καφέτσιος**

Ρέθυμνο, 2006

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή .....	3
2. Σύντομη Ιστορική Αναδρομή.....	3
3. Ορισμός Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	5
3.1. Προσεγγίσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης .....	5
3.2. Συναισθηματική Νοημοσύνη και Προσωπικότητα .....	7
3.3. Συναισθηματική Νοημοσύνη και Τύποι Δεσμού .....	8
4. Συναισθήματα.....	10
4.1. Θετικά και Αρνητικά Συναισθήματα.....	11
4.2. Ρύθμιση Συναισθήματος.....	13
4.3. Τύποι Δεσμού και Συναισθήματα.....	14
4.4. Ατομικές Διαφορές και Συναισθήματα .....	16
5. Συναισθηματική Ανάπτυξη.....	18
6. Τραυματικές Εμπειρίες.....	21
7. Σκοπός Έρευνας.....	23
7.1. Μέθοδος.....	24
7.1.1. Δείγμα.....	24
7.1.2. Εργαλεία .....	24
7.2. Αποτελέσματα .....	28
7.2.1. Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ρύθμιση Συναισθήματος .....	30
7.2.2. Θετικά και Αρνητικά Συναισθήματα .....	32
7.3. Συζήτηση .....	34
7.3.1. Συναισθηματική Νοημοσύνη.....	34
7.3.2. Θετικό και Αρνητικό Συναισθήματα.....	36
7.4. Περιορισμοί της έρευνας .....	37
8. Συμπεράσματα.....	38
9. Επίλογος .....	39
Βιβλιογραφία .....	41

## **1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Οι ρυθμοί της καθημερινής ζωής και τα προβλήματα που εμφανίζονται συνεχώς σε προσωπικό, οικογενειακό και κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο δεν αφήνουν πλέον στον άνθρωπο χρόνο για να ασχοληθεί με τον εαυτό του, τις ανάγκες του, τις επιθυμίες του. Η συναισθηματική ζωή του ατόμου είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την ψυχική του ευημερία και όμως πολύ λίγα είναι γνωστά για τις λεγόμενες συναισθηματικές λειτουργίες.

Τα συναισθήματα, η έκφραση, η αντίληψη, η κατανόηση και η ρύθμισή τους είναι φαινόμενα περισσότερο πολύπλοκα απ' αυτό που φαίνεται. Δεν εμφανίζονται έτσι απλά στον άνθρωπο αλλά σχετίζονται με τα βιώματα, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την οικογένεια, την προσωπικότητα και τις προσδοκίες του. Οι τρόποι με τους οποίους αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους διαμορφώνονται στην βάση των σημαντικών σχέσεων στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης και επηρεάζουν με τη σειρά τους την προσωπικότητα του ατόμου και τις σχέσεις του σε άλλα στάδια εξέλιξης και ανάπτυξης.

Για πολλά χρόνια το πεδίο των συναισθημάτων στερούνταν της απαραίτητης προσοχής και έρευνας. Τα τελευταία, όμως, χρόνια το επιστημονικό ενδιαφέρον στράφηκε στη διερεύνηση των διαδικασιών της συναισθηματικής ανάπτυξης και ωρίμανσης, του ρόλου των συναισθημάτων στη ζωή του ανθρώπου και των αλλαγών που μπορούν να γίνουν ώστε να βοηθηθούν οι άνθρωποι να επιτύχουν πιο πολλά στη ζωή τους. Η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης βοήθησε αρκετά ώστε να εστιαστεί πλέον το ενδιαφέρον των ερευνών στο πεδίο της συναισθηματικής ζωής των ατόμων και των ικανοτήτων που απορρέουν από αυτήν.

## **2. ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη φάνηκε να απασχολεί το επιστημονικό ενδιαφέρον ύστερα από την δημοσίευση ενός βιβλίου του Goleman (1995) που έφερε ως τίτλο αυτούσιο τον όρο "Συναισθηματική Νοημοσύνη". Ωστόσο, παρά το ξαφνικό ενδιαφέρον γύρω από αυτό το θέμα την τελευταία δεκαετία,

πολλοί θεωρητικοί εξετάζουν το συγκεκριμένο επιστημονικό κεφάλαιο καθ' όλη την διάρκεια του εικοστού αιώνα.

Οι πρώτες δημοσιεύσεις γύρω από το συγκεκριμένο θέμα εμφανίστηκαν με τις εργασίες του Edward Thorndike το 1920 ο οποίος χρησιμοποίησε τον όρο *κοινωνική ευφυΐα*. Πολλές από τις έρευνες εκείνης της εποχής επικεντρώθηκαν στην περιγραφή και τον ορισμό της κοινωνικά ικανής συμπεριφοράς (Chapin, 1942; Doll, 1935; Moss & Hunt, 1927; Moss et al., 1927; Thorndike, 1920; in Bar-On, 2005). Μετά τον Thorndike, και πιθανότατα επηρεασμένος από αυτόν, ακολούθησε ο David Wechsler ο οποίος συμπεριέλαβε δυο επιπλέον κλίμακες ( "Κατανόηση" και " Διάταξη Φωτογραφιών") στο γνωστό τεστ της γνωσιακής νοημοσύνης το οποίο απ' ότι φαίνεται σχεδιάστηκε για να μετρήσει πλευρές της κοινωνικής ευφυΐας. Έτσι, οι μεταγενέστεροι θεωρητικοί έστρεψαν πλέον το ενδιαφέρον τους όχι τόσο στην περιγραφή της κοινωνικής νοημοσύνης αλλά στην κατανόηση του σκοπού της διαπροσωπικής συμπεριφοράς και στον ρόλο που διαδραματίζει στην αποτελεσματική προσαρμοστικότητα ( Zirkel, 2000; in Bar-On, 2005). Μ' αυτόν τον τρόπο η κοινωνική ευφυΐα θεωρήθηκε ως μέρος της γενικότερης νοημοσύνης του ατόμου.

Αυτοί οι πρώτοι ορισμοί της κοινωνικής ευφυΐας επηρέασαν τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύθηκε στην πορεία η Συναισθηματική Νοημοσύνη. Θεωρητικοί όπως ο Peter Salovey και ο John Mayer ερμήνευσαν την Συναισθηματική Νοημοσύνη σαν μέρος της κοινωνικής ευφυΐας, γεγονός που σημαίνει ότι οι δύο αυτές έννοιες συνδέονται και ίσως να αντιπροσωπεύουν όψεις μιας κοινής ιδέας. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία έχει κάνει πολλές προσπάθειες να συνδυάσει την συναισθηματική και την κοινωνική πλευρά αυτής της έννοιας, όπως για παράδειγμα, ο Howard Gardner (1983), ο οποίος εξήγησε πως η προσωπική νοημοσύνη διακρίνεται στην "ενδοψυχική ικανότητα" (συναισθηματική- δηλαδή τις ικανότητες που αφορούν στη σχέση με τον εαυτό) και στις "διαπροσωπικές ικανότητες" (κοινωνική- δηλαδή τις ικανότητες που αφορούν στις διαπροσωπικές σχέσεις). Ωστόσο, ο πρώτος ολοκληρωμένος ορισμός της Συναισθηματικής Νοημοσύνης δόθηκε το 1990 από τον Peter Salovey και τον John Mayer.

### **3. ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ**

Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1990 κανείς από όσους είχαν ερευνήσει τις πλευρές των συναισθημάτων, τις γνωστικές διεργασίες και τις ατομικές διαφορές δεν είχε συνενώσει όλα αυτά τα ευρήματα για να διατυπώσει μια συνολική θεωρία που να υποστηρίζει την ύπαρξη ενός είδους νοημοσύνης διαφορετικής από την γνωσιακή, την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Μόλις το 1990, οι Salovey και Mayer υποστήριξαν ότι υπάρχει ένα είδος νοημοσύνης διαφορετικό από την γνωσιακή ευφυΐα που μπορεί να μετρηθεί με αξιόπιστο τρόπο. Η συναισθηματική νοημοσύνη κατά τους Salovey και Mayer ορίστηκε αρχικά ως η ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και ρύθμισης του συναισθήματος. Ωστόσο, υπήρξαν και άλλοι θεωρητικοί που προσέγγισαν με διαφορετικό τρόπο την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ο Goleman, για παράδειγμα, ξεφεύγει αρκετά από τον αρχικό ορισμό της και συμπεριλαμβάνει ως πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης την ενσυναίσθηση, τα κίνητρα και τις κοινωνικές δεξιότητες (Καφέτσιος, 2003).

#### **3.1. Προσεγγίσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

Υπάρχουν δύο βασικά μοντέλα αναφορικά με την εννοιολογική προσέγγιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης : τα μεικτά μοντέλα του Goleman (1998) και του Bar-On (1997) και το μοντέλο των ικανοτήτων των Mayer και Salovey (1997). Το πρώτο αναφέρεται σε πιο γενικά κοινωνικό-συναισθηματικά μοντέλα που εστιάζουν στις ατομικές διαφορές κατά την οργάνωση και έκφραση των συναισθημάτων αλλά και συναφών κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση, η προσαρμοστικότητα, η γενική συγκινησιακή κατάσταση κα. Η προσέγγιση αυτή αφορά συνειδητές διαδικασίες κατανόησης του συναισθήματος τόσο στο ενδοατομικό όσο και στο διαπροσωπικό επίπεδο. Ως προς την μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης τα μεικτά μοντέλα χρησιμοποιούν αποκλειστικά την μέθοδο της αυτό-αναφοράς. Ένα από τα ίσως πιο σημαντικά προβλήματα των μεθόδων αυτών είναι ότι πολλά από τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιούνται έχουν υψηλές συσχετίσεις με τα πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

(Νευρωτισμός, Εξωστρέφεια, Ευσυνειδησία, Προσήνεια, Δεκτικότητα) και από αυτό το γεγονός φαίνεται πως το μεικτό μοντέλο δεν διακρίνει τις ικανότητες από τις γενικές πλευρές της προσωπικότητας (Davies, Stankov & Roberts, 1998).

Το δεύτερο μοντέλο, των Salovey και Mayer δίνει έμφαση στην αλληλεπίδραση γνωστικών και συναισθηματικών ικανοτήτων και συγκεκριμένα στην αντίληψη, ενσωμάτωση, κατανόηση και οργάνωση των συναισθημάτων. Η συναισθηματική αντίληψη αποτελεί την πρώτη βασική ικανότητα εγγραφής συναισθηματικών ερεθισμάτων που αφορούν είτε το ίδιο το άτομο είτε τους άλλους. Η συναισθηματική ενσωμάτωση αφορά σε διεργασίες με τις οποίες συγκινησιακές πλευρές του συναισθήματος διευκολύνουν γνωστικές διαδικασίες. Αυτό το κομμάτι της συναισθηματικής νοημοσύνης φαίνεται να υποστηρίζεται και από την θεωρία δικτύων του Bower (1981) σύμφωνα με την οποία διαφορετικές συγκινησιακές καταστάσεις οδηγούν σε μια σειρά διαδικασιών αντίληψης, προσοχής και μνήμης. Η συναισθηματική κατανόηση αφορά σε διαδικασίες όπου γνωστικές κυρίως διαδικασίες επηρεάζουν την κατανόηση και επεξεργασία του συναισθήματος. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης συναισθηματικών πληροφοριών σχετικά με τις σχέσεις, στην μεταβίβαση από ένα συναίσθημα σε ένα άλλο και στις λεκτικές πληροφορίες των συναισθημάτων (Mayer et al., 2001). Τέλος, η ικανότητα οργάνωσης του συναισθήματος, και η ιεραρχικά ανώτερη από τις τέσσερις διαδικασίες, αναφέρεται σε δεξιότητες ρύθμισης του συναισθήματος τόσο ενδοατομικά όσο και στις σχέσεις με τους άλλους για την προαγωγή της συναισθηματικής και πνευματικής ανάπτυξης. Έχει βρεθεί μέσα από διάφορες έρευνες πως η υψηλή βαθμολόγηση στις κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζεται με την κοινωνική προσαρμογή, με μεγαλύτερη ενσυναίσθηση (Ciarrochi, Chan & Caputi, 2000), με λιγότερες αρνητικές αλληλεπιδράσεις μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον (Brackett, Mayer & Warner, 2004) καθώς και με καλύτερη ποιότητα ζωής και ευζην (Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990; Kafetsios, 2004). Τα άτομα που είναι περισσότερο ικανά να κατανοήσουν και να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους διατηρούν γενικά καλύτερη εικόνα για τη ζωή και βιώνουν καλύτερη συναισθηματική υγεία.

Ως προς την μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, το μοντέλο αυτό τονίζει την αξία των τεστ αξιολόγησης ικανοτήτων μέσα από έργα που μετρούν το βαθμό στον οποίο γίνεται χρήση της ικανότητας. Το τεστ που χρησιμοποιείται είναι το Τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer, Salovey & Caruso (MSCEIT V. 2.0 Mayer, Salovey & Caruso Emotional Intelligence Test, 2002) το οποίο μετρά ατομικές επιδόσεις σε έργα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων που αφορούν ατομικά συναισθήματα και συναισθηματικές καταστάσεις. Το τεστ δίνει ένα γενικό δείκτη ικανότητας στη Συναισθηματική Νοημοσύνη και τέσσερις επιμέρους δείκτες στην : αντίληψη, ενσωμάτωση, κατανόηση και οργάνωση των συναισθημάτων. Αυτές οι τέσσερις κλίμακες μπορούν να διακριθούν σε δυο μεγαλύτερες περιοχές, την Βιωματική περιοχή που περιλαμβάνει την αντίληψη και την ενσωμάτωση των συναισθημάτων, και την Στρατηγική περιοχή που περιλαμβάνει την κατανόηση και την οργάνωση των συναισθημάτων.

### **3.2. Συναισθηματική Νοημοσύνη και Προσωπικότητα**

Η έννοια της προσωπικότητας είναι ιδιαίτερα πολύπλοκη, καθώς αποτελείται από διαφορετικά στοιχεία, γι' αυτό και έχουν δοθεί πολλοί διαφορετικοί ορισμοί ανάλογα με την έμφαση που δίνουν στο καθένα από αυτά τα στοιχεία. Τα κυριότερα από αυτά είναι ο χαρακτήρας, η συναισθηματική ιδιοσυγκρασία, τα κίνητρα, η νοημοσύνη και η φυσική διάπλαση του ατόμου.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μπορεί εν μέρει να είναι γενετικά προσδιορισμένα και σταθερά στο πέρασμα του χρόνου, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν περιθώρια αλλαγής της ενήλικης προσωπικότητας. Το μοντέλο των πέντε παραγόντων για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αντανακλά συναισθηματικές συμπεριφορές που μπορούν να επηρεαστούν από ικανότητες συναισθηματικής ρύθμισης: η εξωστρέφεια και ο νευρωτισμός σχετίζονται με την προδιάθεση να βιώνονται θετικά και αρνητικά συναισθήματα αντίστοιχα (Larsen & Ketelaar, 1989; Diener & Lucas, 1999; in Lopes et al., 2003), ενώ η δεκτικότητα και η ευσυνειδησία μπορούν να αντανακλούν συναισθηματική ρύθμιση σε διαπροσωπικά πλαίσια

και σε συνθήκες εργασίας (Larsen, 2000; in Lopes et al., 2003). Εμπειρικά, πάντως, έχει αποδειχθεί πως η συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και χαρακτηριστικών της προσωπικότητας ελαττώνεται όταν μετράμε την συναισθηματική νοημοσύνη μέσα από τεστ ικανοτήτων και την προσωπικότητα μέσα από κλίμακες αυτό-αναφοράς (Lopes et al., 2003).

Σε γενικές γραμμές αναμένεται συσχέτιση μεταξύ της οργάνωσης των συναισθημάτων (μια από τις τέσσερις πτυχές συναισθηματικής νοημοσύνης) και του νευρωτισμού και της εξωστρέφειας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός πως, από τη μια μεριά, ο νευρωτισμός αντανakλά ατομικές δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση και, από την άλλη, η εξωστρέφεια αντανakλά θετική συναισθηματικότητα. Ο νευρωτισμός ή αλλιώς συναισθηματική αστάθεια, αναφέρεται σε μια διάθεση να βιώνει το άτομο αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ανησυχία, κατάθλιψη, θυμό και εχθρικότητα. Η εξωστρέφεια, από την άλλη, συνδέεται με θετικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ενέργεια, διαπροσωπική ζεστασιά και ομαδικότητα. Κάποιος που έχει προδιάθεση στα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να χρειάζεται περισσότερη δουλειά για να αναπτύξει συναισθηματικό έλεγχο. Το άτομο αυτό μπορεί να έχει υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης με την παράλληλη προδιάθεσή του στα αρνητικά συναισθήματα. Με τον ίδιο τρόπο και κάποιος που βιώνει περισσότερα θετικά συναισθήματα μπορεί να νιώθει λιγότερο την ανάγκη να δώσει προσοχή σε στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος.

### **3.3. Συναισθηματική Νοημοσύνη και Τύποι Δεσμού**

Η θεωρία δεσμού τονίζει τις διαπροσωπικές πηγές των συναισθημάτων, υποστηρίζοντας ότι οι άμυνες που σχετίζονται με τον ανασφαλή δεσμό εμποδίζουν την επεξεργασία και τη συνειδητοποίηση συναισθημάτων και προθέσεων στον εαυτό και στους άλλους (Bowlby, 1988; in Καφέτσιος, 2005). Οι τύποι δεσμού περιλαμβάνουν συγκινησιακούς και γνωστικούς κανόνες και στρατηγικές που κατευθύνουν συναισθηματικές αντιδράσεις τόσο ενδοατομικά όσο και διαπροσωπικά. Ασφαλή και ανασφαλή άτομα χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος και



επεξεργασίας της συναισθηματικής πληροφορίας (Shaver, Collins & Clark, 1996; in Καφέτσιος, 2005). Είναι επόμενο, λοιπόν, οι τύποι δεσμού να σχετίζονται με ατομικές διαφορές στην αντίληψη των συναισθημάτων ή με αυτό που αποκαλείται συναισθηματική νοημοσύνη.

Έχει προταθεί πως, όπως η συναισθηματική νοημοσύνη, έτσι και ο τύπος δεσμού είναι ένας παράγοντας ατομικών διαφορών που δημιουργείται από τις πρώτες παιδικές εμπειρίες του ατόμου και παρέχει το περιεχόμενο για τις μετέπειτα συναισθηματικές, συμπεριφορικές και γνωστικές αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον του (Finzi et al., 2001; in Goldenberg et al., 2006). Ένα κεντρικό, επίσης, σημείο της θεωρίας του δεσμού είναι πως πρώιμες συναισθηματικές εμπειρίες του παιδιού με το άτομο που το φροντίζει, σταδιακά διαμορφώνουν τις απόψεις του παιδιού για τον εαυτό του και για τους άλλους, αφήνοντας διαχρονικά αποτελέσματα στην ανάπτυξή του, τα οποία παραμένουν σταθερά στις σχέσεις του ως ενήλικας (Goldberg et al., 1995).

Περαιτέρω εξέταση των τύπων δεσμού και των διαφορετικών διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης υποδεικνύουν πως υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δυο αυτών δομών, μιας και εμφανίζουν πολλές ομοιότητες σχετικά με την λειτουργικότητα του ατόμου. Ο τύπος δεσμού σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να ερμηνεύσει τόσο τα δικά του συναισθήματα όσο και των άλλων (Spangler & Zimmerman, 1999; in Zimmerman et al., 2001). Άτομα με ασφαλή δεσμό είναι περισσότερο ικανά να εκφράσουν και θετικά και αρνητικά συναισθήματα καθώς επίσης και να αναγνωρίσουν και να οργανώσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους (Kafetsios, 2004). Επιπλέον, άτομα με ανασφαλή δεσμό παρουσιάζουν δυσκολίες στην κατανόηση των συναισθημάτων (Lopez et al., 1997) και μια χαμηλότερη ικανότητα στην ρύθμιση των συναισθημάτων τους (Zimmerman et al., 2001).

Σύμφωνα με εμπειρικές μελέτες έχει προκύψει πως ορισμένοι τύποι δεσμού συνδέονται με συγκεκριμένες ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης. Για παράδειγμα, σε μια έρευνα του Kafetsios (2004), άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού είχαν υψηλότερη βαθμολογία στην κλίμακα Διευκόλυνσης, Κατανόησης και Διαχείρισης του συναισθήματος, ενώ άτομα

με απορριπτικό τύπο δεσμού είχαν υψηλότερα επίπεδα στην κλίμακα Κατανόησης του συναισθήματος.

#### **4. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

Το πεδίο των συναισθημάτων είναι τόσο μεγάλο που είναι λίγο δύσκολο να δοθεί ένας συγκεκριμένος ορισμός τους καθώς κανένας απλός και επιγραμματικός ορισμός δεν μπορεί να είναι επαρκής. Όσοι θεωρητικοί έχουν ασχοληθεί με τα συναισθήματα εστιάζουν το ενδιαφέρον τους σε μια πλευρά των συναισθημάτων ενώ πρόκειται για ένα φαινόμενο ιδιαίτερα πολύπλοκο και πολύπλευρο.

Κατά καιρούς έχουν εκφράσει τις απόψεις τους για τα συναισθήματα πολλοί μεγάλοι φιλόσοφοι, διανοητές και ψυχολόγοι, μεταξύ των οποίων ο Αριστοτέλης, ο Πλάτωνας, ο Έρασμος, ο Freud, ο Lazarus, ο James και πολλοί άλλοι. Ιστορικά, τα συναισθήματα έχουν ερμηνευθεί ως αόριστες, μεσολαβητικές, ενεργοποιητικές καταστάσεις (Hebb, 1949; in Gross, 1998). Πιο πρόσφατες αναλύσεις τονίζουν την λειτουργικότητα των συναισθημάτων και την διευκόλυνση που παρέχουν στην λήψη αποφάσεων (Oatley & Johnson-Laird, 1987; in Gross, 1998). Επίσης, θεωρείται ότι παρέχουν πληροφορίες σχετικά με την αλληλεπίδραση οργανισμού και περιβάλλοντος (Schwarz & Clore, 1983; in Gross, 1998) καθώς και ότι επιτελούν κοινωνικές λειτουργίες. Μας ενημερώνουν, δηλαδή, για τις συμπεριφοριστικές προθέσεις των άλλων, για τον αν κάτι είναι καλό ή κακό και διαμορφώνουν, τέλος, την κοινωνική μας συμπεριφορά (Averill, 1980; Keltner & Buswell, 1997; in Gross, 1998). Οι περισσότεροι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι τα συναισθήματα πρέπει να θεωρηθούν ως περίπλοκες συναλλαγές με το περιβάλλον (Frijda, 1988; Schore, 1994; in Sroufe, 1999) ενώ άλλοι αναγνωρίζουν ότι κάποιο ρόλο πρέπει να παίξει και η διαδικασία αντίληψης και σχεδόν όλοι συμφωνούν ότι πρέπει να δοθεί έμφαση στην ανάμειξη φυσιολογικών αλλαγών. Μερικοί μελετητές ορίζουν το συναίσθημα απλώς ως βιωμένα αισθήματα, ενώ άλλοι παραμερίζουν εντελώς τους αντιληπτικούς παράγοντες. Διάφοροι μηχανισμοί, όπως η αισθητηριακή αντίληψη, η αναγνώριση, η αξιολόγηση, η κρίση ή, η νοηματική ανάλυση, αποτελούν κατ' ουσία συστατικά στοιχεία οποιασδήποτε

θεωρίας. Ανεξαρτήτως του σημείου στο οποίο δίνεται έμφαση, όλοι οι ερευνητές συμφωνούν ότι τα συναισθήματα συνεπάγονται κατά κανόνα αλλαγές φυσιολογικού τύπου, καθώς και αλλαγές σε επίπεδο συμπεριφοράς, έκφρασης προσώπου και στάσης σώματος (Sroufe, 1999).

Πέρα από τον ορισμό των συναισθημάτων, έχουν υπάρξει επίσης πολλές διαφωνίες ως προς το ποια είναι τα βασικά- πρωταρχικά συναισθήματα στον άνθρωπο. Η κατηγοριοποίηση του Paul Ekman είναι ίσως από τις σημαντικότερες αφού έχει συνεισφέρει πολλά στην ψυχολογία του συναισθήματος. Τα βασικά συναισθήματα, λοιπόν, σύμφωνα με τον Ekman είναι έξι : θυμός, θλίψη, φόβος, χαρά, έκπληξη και απέχθεια. Ο ερευνητής κατέληξε σε αυτήν την κατηγοριοποίηση στηριζόμενος σε μελέτες του με ανθρώπους προερχόμενους από διαφορετικές φυλές και διαφορετικούς πολιτισμούς. Για να χαρακτηριστεί ένα συναίσθημα ως βασικό, σημαντικός παράγοντας κατά τον Ekman, είναι η έκφρασή του. Αυτό εξηγείται με δύο τρόπους : πρώτον, μεθοδολογικά, αφού ο τρόπος που μελέτησε τα συναισθήματα ήταν μέσω της έκφρασής τους, και δεύτερον, θεωρητικά, αφού βασίστηκε στη Δαρβινική θεωρία που υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα είναι εσωτερικά- βιολογικά καθορισμένα (Sabin & Silver, 2005).

#### **4.1. Θετικά και Αρνητικά Συναισθήματα**

Ο ρόλος των συναισθημάτων στη ζωή των ανθρώπων είναι ιδιαίτερα σημαντικός, γεγονός που διαφαίνεται και από τη λειτουργία που το κάθε συναίσθημα επιτελεί. Έτσι, λοιπόν, ανάλογα με την λειτουργία και τις επιπτώσεις που ακολουθούν ένα συναίσθημα υπάρχει ο διαχωρισμός τους σε θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Το κατά πόσον, δηλαδή, η κατεύθυνση ενός συναισθήματος είναι θετική ή αρνητική εξαρτάται από την ικανότητα εσωτερικής ρύθμισης της έντασης του συναισθήματος και την ασφάλεια που εμπνέει το περιστασιακό πλαίσιο.

Τα θετικά συναισθήματα κατά κάποιον τρόπο έχουν αγνοηθεί ερευνητικά σε σχέση με τα αρνητικά. Αυτό, ίσως, να οφείλεται στο γεγονός ότι τα αρνητικά συναισθήματα επιδρούν περισσότερο φανερά και δυναμικά στην προσαρμογή ενός ατόμου και στο αντικειμενικό ευ ζην του απ' ότι τα θετικά.

Επίσης, τα αρνητικά συναισθήματα έχουν παρουσιάσει περισσότερο ενδιαφέρον καθώς σχετίζονται με παθολογικές καταστάσεις και αλληλεπιδρούν με την εμφάνιση του άγχους το οποίο αποτελεί σημαντική πηγή παθολογίας. Είναι λογικό όταν, για παράδειγμα, υπάρχουν περιστατικά με χρόνια κατάθλιψη ή με κάποια δυσλειτουργία το ενδιαφέρον να επικεντρώνεται σε αυτά και στα ανάλογα συναισθήματα παρά σε περιστατικά όπου κυριαρχούν τα συναισθήματα της χαράς, της ανακούφισης, της αγάπης ή της υπερηφάνειας. Επίσης, αυτό που έχει παρατηρηθεί είναι πως τα θετικά συναισθήματα, με μοναδική εξαίρεση την αγάπη, δεν παρουσιάζουν την ίδια ένταση και δυναμική όπως τα αρνητικά, γι' αυτό και υπάρχουν λιγότεροι και αόριστοι όροι που αναφέρονται σε αυτά. Ωστόσο, τα θετικά συναισθήματα έχουν σημαντικές προσαρμοστικές λειτουργίες που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να ξεφύγει από μια δυσάρεστη "απειλή" και να του επιτρέψουν να αναρρώσει γρήγορα και αποτελεσματικά (Lazarus, 1991). Οι Lazarus, Kanner και Folkman (1980; in Folkman & Moskowitz, 2000) ανέφεραν επίσης τον λειτουργικό ρόλο των θετικών συναισθημάτων σε καταστάσεις που προκαλούν άγχος. Υπέθεσαν πως κάτω από αγχώδεις συνθήκες, όταν τα αρνητικά συναισθήματα είναι σε έξαρση και ιδιαίτερα έντονα, τα θετικά συναισθήματα μπορούν να παρέχουν ένα διάλειμμα ή μια ανακούφιση και να αναπαράγουν δυνάμεις που είχαν εξασθενήσει εξαιτίας του έντονου στρες. Τα παραπάνω δεδομένα παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες και με άλλες έρευνες, όπου το θετικό συναίσθημα εμφανίζεται εξίσου με το αρνητικό σε περιπτώσεις χρόνιου στρες, συχνά με αναπάντεχη συχνότητα. Για παράδειγμα σε μια μελέτη ασθενών με χρόνιες ασθένειες ο Viney (1986; in Folkman & Moskowitz, 2000) βρήκε πως οι ασθενείς ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα θετικού συναισθήματος απ' ό,τι η ομάδα ελέγχου που δεν ήταν καν ασθενείς.

Πιο πρόσφατα, ο Fredrickson (1998; in Folkman & Moskowitz, 2000) απέδειξε εμπειρικά πως το θετικό συναίσθημα διευρύνει την προσοχή του ατόμου και το ρεπερτόριο συμπεριφοράς του, και συνεπώς, δημιουργεί κοινωνικές και φυσικές πηγές που έχουν εκλείψει λόγω των συνθηκών άγχους. Επίσης, η Isen et al. (Isen & Daubman, 1984; Isen & Geva, 1987; in Folkman & Moskowitz, 2000) έδειξαν μέσα από έναν αριθμό ερευνών πως το θετικό συναίσθημα προωθεί την δημιουργία και την ευελιξία στον τρόπο

σκέψης και στην επίλυση προβλημάτων. Επίσης, βρέθηκε από έρευνες πως τα αισιόδοξα άτομα καταβάλλουν περισσότερες προσπάθειες για να επιλύσουν ένα πρόβλημα και καταφεύγουν σε διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης έως ότου βρουν την σωστή, γεγονός που μπορεί να σχετιστεί περισσότερο με την εμφάνιση θετικού συναισθήματος (Scheirer et al., 1989; Taylor et al., 1992; in Folkman & Moskowitz, 2000).

#### **4.2. Ρύθμιση συναισθήματος**

Η ρύθμιση του συναισθήματος αναφέρεται σε διαδικασίες κατά τις οποίες το άτομο επηρεάζει με κάποιους τρόπους ποια συναισθήματα θα έχει, πότε θα τα έχει και πώς θα βιώνει και θα εκφράζει αυτά τα συναισθήματα. Οι ρυθμιστικές διαδικασίες μπορούν να είναι αυτόματες ή ελεγχόμενες, συνειδητές ή ασυνειδητες και μπορεί να επιδρούν σε ένα ή σε περισσότερα σημεία της συναισθηματικής διαδικασίας (Gross, 1998). Επειδή τα συναισθήματα είναι πολυπαραγοντικές διαδικασίες που αποκαλύπτονται με την πάροδο του χρόνου, η ρύθμιση των συναισθημάτων περιλαμβάνει αλλαγές στη δυναμική του συναισθήματος, αλλαγές, δηλαδή, της έντασης, της διάρκειας και της συχνότητάς του (Thompson, 1994; in Zimmermann et al., 2001). Ο Thompson (1994) διακρίνει, μέσα από μια αναπτυξιακή σκοπιά, την ρύθμιση συναισθήματος σε εσωτερική και εξωτερική ή αντίστοιχα σε αυτό-ρύθμιση και σε κοινωνική ρύθμιση. Η πρώτη περιλαμβάνει διαδικασίες όπως η αξιοποίηση, η επανεκτίμηση και η συναισθηματική αφύπνιση, ενώ η δεύτερη αναφέρεται σε στρατηγικές αντιμετώπισης που έχουν σαν στόχο να αλλάξουν μια κατάσταση ή να ψάξουν για καταστάσεις περισσότερο ελεγχόμενες.

Σύμφωνα με τον ορισμό που έδωσε ο Gross (1998) για την ρύθμιση των συναισθημάτων, τα άτομα αυξάνουν, διατηρούν και μειώνουν τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα. Ο ορισμός του δίνει έμφαση στην ρύθμιση που σχετίζεται με τον εαυτό του ατόμου καθώς υπάρχουν και ορισμοί που αναφέρονται σε ρύθμιση προκειμένου να επηρεάσουν συναισθήματα άλλων (Gross & Levenson, 1993; Masters, 1991; Thompson, 1994; in Gross, 1998). Επίσης, θεωρεί πως η ρύθμιση συναισθήματος είναι συνειδητή πράξη, όπως

για παράδειγμα, όταν ένα άτομο αποφεύγει μια συζήτηση άβολη γι' αυτό. Υπάρχουν, βέβαια, και εκείνοι που υποστηρίζουν πως η ρύθμιση συναισθήματος είναι μια ασυνείδητη διαδικασία, όπως όταν κάποιος απομακρύνει την προσοχή του από κάτι που τον αναστατώνει (Boden & Baumeister, 1997; in Gross, 1998).

Μια άλλη σημαντική διάκριση που πρέπει να γίνει είναι μεταξύ ρύθμισης συναισθήματος και ρύθμισης της διάθεσης. Η μεν πρώτη αναφέρεται στη συναισθηματική συμπεριφορά ενώ η δεύτερη στην αλλαγή συναισθηματικής εμπειρίας (Forgas, 1995; in Gross, 1998).

### **4.3. Τύποι δεσμού και συναίσθημα**

Η ρύθμιση του συναισθήματος αποτελεί κεντρικό μέρος της οργάνωσης του δεσμού. Μελέτες όπως αυτές των Grossman και Grossman (1991; in Καφέτσιος, 2005) τόνισαν τη σημασία της διάρθρωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στη διαπροσωπική συναλλαγή στα αρχικά στάδια των σχέσεων δεσμού.

Οι ανασφαλείς τύποι δεσμού συνδέονται με την δυσλειτουργική ρύθμιση του αρνητικού συναισθήματος. Τα ανασφαλή άτομα βρέθηκε ότι είναι λιγότερο εγωανθεκτικά, περισσότερο ανήσυχα και εχθρικά σε σχέση με τα ασφαλή άτομα (Kobak & Sceery, 1988; in Καφέτσιος, 2005). Έμμονα άτομα βιώνουν άγχος και δίνουν προσοχή περισσότερο στο αρνητικό συναίσθημα, ενώ τα άτομα με τύπο αποφυγής τείνουν να καταστέλλουν το αρνητικό συναίσθημα το οποίο βιώνουν ούτως η άλλως (Dozier & Kobak, 1992; in Καφέτσιος, 2005).

Άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού χρησιμοποιούν στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος που ελαχιστοποιούν το στρες και το άγχος, δίνοντας παράλληλα έμφαση στα θετικά συναισθήματα (Kobak & Sceery, 1988; in Καφέτσιος, 2005). Άτομα με ανασφαλή τύπο δεσμού, από την άλλη μεριά, ακολουθούν στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος που εστιάζονται στα αρνητικά συναισθήματα και βιώνουν τις διαπροσωπικές καταστάσεις ως περισσότερο αγχογόνες (τύπος εμμονής) ή τείνουν να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους (τύπος αποφυγής). Η Pereg (2001; in Καφέτσιος, 2005)

υπέθεσε πως οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος που ακολουθούν τον κάθε τύπο δεσμού, μεσολαβούν στο πώς συγκινησιακές καταστάσεις επηρεάζουν τις σχετικές γνωστικές διαδικασίες. Μέσα από τις έρευνές της κατέληξε όπως άλλωστε και άλλοι ερευνητές (Shaver & Miculincer, 2002; in Καφέτσιος, 2005) πως άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού ακολουθούν γνωστικές στρατηγικές που δεν επιτρέπουν τη γενίκευση του αρνητικού συναισθήματος στην ενεργό μνήμη. Έτσι, συμβάλλει και το γνωστικό σύστημα στη μείωση του άγχους. Αντίθετα, οι στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος που συνδέονται με τον αγχώδη τύπο δεσμού, δίνουν έμφαση στο αρνητικό συναίσθημα με αποτέλεσμα η μνήμη να ανακαλεί ολοένα και λιγότερες θετικές πληροφορίες.

Ωστόσο, σε πρόσφατες έρευνες των Miculincer & Sheffi (2000; in Καφέτσιος, 2005) βρέθηκε πως οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος που συνδέονται με τους τύπους δεσμού, πέρα από το αρνητικό συναίσθημα, καθορίζουν γνωστικές αντιδράσεις και στο θετικό συναίσθημα. Συγκεκριμένα, στα ανασφαλή άτομα το χαρακτηριστικό της συνεχούς εστίασης σε αρνητικά συναισθήματα και σε αίσθηση απειλής δεν επιτρέπουν την ενεργοποίηση του θετικού συναισθήματος και το "άνοιγμα" του ατόμου για δημιουργικότητα και ενεργητικότητα, στοιχεία που παρατηρούνται σε περιπτώσεις όπου ενεργοποιείται το θετικό συναίσθημα.

Οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος των ασφαλών ή ανασφαλών ατόμων αντανακλώνται και στην μέθοδο με το παράδειγμα του ξένου (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; in Zimmermann et. al., 2001). Σύμφωνα με αυτή την μέθοδο, τα παιδιά με ασφαλή τύπο δεσμού επιδεικνύουν αποτελεσματική κοινωνική ρύθμιση του συναισθήματος μέσω της έκφρασης των αρνητικών συναισθημάτων και της ανακούφισης που βιώνουν με την επιστροφή του γονέα. Αντίθετα, παιδιά με ανασφαλή τύπο δεσμού ακολουθούν δυσλειτουργικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος. Συγκεκριμένα, καταπιέζουν τα αρνητικά συναισθήματα και αποφεύγουν την επαφή με τον γονέα.

Σε μια άλλη έρευνα των Zimmermann et al. (1996; Zimmermann et al., 2001) άτομα που χαρακτηρίζονταν ως αγχώδη εξέφραζαν λεκτικά λιγότερα συναισθήματα αλλά παρουσίαζαν υψηλό βαθμό αρνητικής συναισθηματικής έκφρασης στο πρόσωπο και ειδικότερα λύπη.

Τέλος, οι Cohen & Shaver (2004; in Καφέτσιος, 2005) εξέτασαν μια άλλη πτυχή του θέματος τύποι δεσμού και θετικό συναίσθημα βασιζόμενοι στην εξειδίκευση των δυο ημισφαιρίων σε σχέση με τις ατομικές διαφορές στο δεσμό. Σύμφωνα με την προσέγγιση της ημισφαιρικής εξειδίκευσης, τα αρνητικά συναισθήματα και τα κίνητρα αποφυγής που σχετίζονται με τον ανασφαλή τύπο δεσμού, συνδέονται με το δεξί ημισφαίριο ενώ τα κίνητρα προσέγγισης εδράζουν στο αριστερό ημισφαίριο. Επομένως, οι ερευνητές υπέθεσαν πως αυτή η ημισφαιρική ασυμμετρία θα έχει σχέση και με τις ατομικές διαφορές στο δεσμό, ώστε άτομα αποφευκτικά να επεξεργάζονται είτε αρνητικά συναισθήματα πιο αποτελεσματικά στο δεξί ημισφαίριο είτε θετικά συναισθήματα λιγότερο αποτελεσματικά στο αριστερό ημισφαίριο. Τα αποτελέσματα των ερευνών τους έδειξαν πως συμμετέχοντες με υψηλή βαθμολογία στη διάσταση αποφυγής έκαναν περισσότερα λάθη σε θετικά ερεθίσματα που τους προβλήθηκαν στο αριστερό ημισφαίριο. Μέσα από αυτή την έρευνα φάνηκε πως η διαφοροποίηση ανάμεσα σε τύπους δεσμού και θετικό συναίσθημα δεν αφορά μόνο το φαινομενολογικό επίπεδο ανάλυσης αλλά έχει και νευροψυχολογικό υπόβαθρο.

#### **4.4. Ατομικές Διαφορές και Συναίσθημα**

Η μελέτη της προσωπικότητας δεν έχει να κάνει με την μελέτη της αντίληψης, αλλά με το πώς μεμονωμένα άτομα διαφέρουν στις αντιλήψεις τους και ποια σχέση έχουν αυτές οι διαφορές με την συνολική λειτουργικότητά τους. Επιπλέον, η μελέτη της προσωπικότητας δεν επικεντρώνεται μόνο σε ψυχολογικές διεργασίες αλλά και στις συνάψεις που υπάρχουν μεταξύ τους. Δεδομένης, λοιπόν, της πολυπλοκότητας της έννοιας της προσωπικότητας έχουν δοθεί κατά καιρούς διάφοροι ορισμοί.

Σύμφωνα με τον Eysenck (1985; in Ekman & Davidson, 1994) η προσωπικότητα είναι μια σταθερή και διαρκής οργάνωση του χαρακτήρα, της συναισθηματικής ιδιοσυγκρασίας, της διανοητικής κατάστασης και της φυσικής διάπλασης ενός ατόμου, τα οποία καθορίζουν τον μοναδικό για το άτομο αυτό, τρόπο προσαρμογής προς το περιβάλλον του. Στην περιγραφή του για την προσωπικότητα, λοιπόν, ο Eysenck διακρίνει τρεις διαστάσεις που



καθορίζουν τα χαρακτηριστικά : την εξωστρέφεια, τον νευρωτισμό και τον ψυχωτισμό. Σχετικά με τα συναισθήματα, αυτό που ισχυρίζεται είναι πως τα εξωστρεφή άτομα βιώνουν περισσότερο θετικό συναίσθημα ενώ τα νευρωτικά περισσότερο αρνητικό. Μια άλλη θεωρία σχετικά με τις ατομικές διαφορές είναι αυτή του Gray (1987; in Ekman & Davidson, 1994) ο οποίος ισχυρίζεται πως υπάρχουν δυο συναισθηματικά νευρωνικά συστήματα που είναι υπεύθυνα για την ρύθμιση της συμπεριφοράς. Το πρώτο είναι το συμπεριφορικό σύστημα ενεργοποίησης το οποίο θεωρείται ότι ελέγχει την συμπεριφορά μέσω της αμοιβής και το δεύτερο είναι το συμπεριφορικό σύστημα αποτροπής που ρυθμίζει την συμπεριφορά μέσω της τιμωρίας. Τα δυο αυτά συστήματα συνδέονται κατά κάποιον τρόπο με τις διαστάσεις του Eysenck με τον εξής τρόπο: ευαισθησία στις πράξεις αμοιβής συνδέεται με την εξωστρέφεια και κατ' επέκταση με το θετικό συναίσθημα, ενώ ευαισθησία στις πράξεις τιμωρίας συνδέεται με τον νευρωτισμό και το αρνητικό συναίσθημα (Larsen & Ketelaar, 1989).

Ύστερα από τις μεμονωμένες θεωρίες για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, δημιουργήθηκε το μοντέλο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας στο οποίο φαίνεται να συγκλίνουν όλες οι ξεχωριστές θεωρίες. Τα πέντε χαρακτηριστικά, λοιπόν, της προσωπικότητας είναι η Εξωστρέφεια, ο Νευρωτισμός, η Ευσυνειδησία, η Προσήγεια και η Δεκτικότητα. Η Εξωστρέφεια και η Δεκτικότητα περιλαμβάνουν διαπροσωπικά χαρακτηριστικά, ο Νευρωτισμός αντιτίθεται στη συναισθηματική σταθερότητα με μία ευρεία κλίμακα αρνητικών συναισθημάτων, η Ευσυνειδησία περιγράφει κατά κύριο λόγο την συμπεριφορά που σχετίζεται με τα καθήκοντα, τους στόχους και τον κοινωνικά επιθυμητό έλεγχο των παρορμήσεων και η Προσήγεια περιγράφει το εύρος, το βάθος και την πολυπλοκότητα της πνευματικής και βιωματικής ζωής του ατόμου (Pervin & John, 1999).

Εξελικτικά, η θέση ενός ατόμου στα πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας παραμένει σταθερή μετά την ηλικία των 30 ετών. Πριν, όμως από αυτή την ηλικία σημειώνεται σημαντική ανάπτυξη και αλλαγή γεγονός που οδηγεί στο συμπέρασμα πως υπάρχει ένα σημείο πλήρους ωριμότητας...η ανάπτυξη της προσωπικότητας δεν ολοκληρώνεται πριν το τέλος της πρώτης εικοσαετίας. Μια σειρά από μελέτες δείχνουν ότι οι έφηβοι

και οι νεαροί ενήλικοι στα είκοσι με είκοσι πέντε τους χρόνια έχουν πολύ υψηλότερα ποσοστά νευρωτισμού και εξωστρέφειας και χαμηλότερα ποσοστά δεκτικότητας και ευσυνειδησίας απ' ότι μεγαλύτεροι ενήλικοι (Costa & McCrae, 1994; in Pervin & John, 1999).

## **5. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ**

Όλα τα συναισθήματα αποτελούν έκφραση εσωτερικής διέγερσης ή έντασης: το εάν και κατά πόσο ένα συγκεκριμένο συναίσθημα μπορεί να προκύψει, ή όντως προκύπτει, εξαρτάται τόσο από την αναπτυσσόμενη ικανότητα δημιουργίας έντασης, όσο και από το νόημα ενός γεγονότος σε συνάρτηση με τις γενικότερες συνθήκες που το περιβάλλουν. Και οι δυο αυτές παράμετροι μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου. Η συναισθηματική ανάπτυξη αποκαλύπτει τις κοινές βασικές διεργασίες που διέπουν την εμφάνιση ειδικών συναισθημάτων καθώς και την ικανότητα ρύθμισής τους. Επεξηγεί τόσο την όλη συγκυρία της εμφάνισης του συναισθήματος, όσο και τον λόγο για τον οποίο τα συναισθήματα λειτουργούν όπως λειτουργούν, εξερευνώντας συγχρόνως ατομικές εκφάνσεις συναισθηματικής ρύθμισης. Επισημαίνει, επίσης, τους στενούς δεσμούς μεταξύ συναισθηματικής, γνωσιακής και κοινωνικής ανάπτυξης.

Η συναισθηματική και η γνωσιακή ανάπτυξη (αντίληψη) βρίσκονται σε σχέση αμοιβαίας αλληλεπίδρασης αφού αποτελούν δυο πτυχές της ίδιας διαδικασίας. Η θεωρία συναισθηματικής σύνδεσης των Bowlby και Ainsworth παρουσιάζει μια απεικόνιση της αλληλεπίδρασης μεταξύ συναισθήματος και αντιληπτικής ικανότητας στο πλαίσιο της ανάπτυξης. Σε αυτή τη θέση η σύνδεση είναι ένα συναισθηματικό εννοιολογικό κατασκεύασμα, που έχει όμως τις ρίζες του σε γνωσιακές διαδικασίες. Μπορεί η ίδια η σύνδεση να ορίζεται ως συναισθηματικός δεσμός, υπάρχουν όμως απαραίτητες προϋποθέσεις για την εμφάνιση αυτού του δεσμού μεταξύ βρέφους και γονιού. Η Ainsworth τοποθετεί ανάμεσα στις προϋποθέσεις αυτές, την διάκριση, από πλευρά βρέφους, του γονιού από τους άλλους και την αναγνώριση του ατόμου του ως όντος με μόνιμη και ανεξάρτητη ύπαρξη, ακόμα και όταν αυτή δεν είναι παρούσα στην αντίληψη, δηλαδή στην

αντίληψη του αντικειμένου υπό την έννοια που της έδωσε ο Piaget. Επιπλέον, η εξέλιξη της πρώιμης σχέσης συναισθηματικής σύνδεσης σε αυτό που ο Bowlby ονομάζει "σύμπραξη με αναθεωρημένο στόχο", κατά την οποία το βρέφος καταλαβαίνει τις προθέσεις του γονιού και μπορεί να προσπαθήσει να τους αλλάξει και ταυτόχρονα να τροποποιήσει τη δική του συμπεριφορά βάσει αυτών των στόχων, εξαρτάται προφανέστατα από την γνωσιακή ανάπτυξη (Sroufe, 1999). Επιπρόσθετα, ορισμένα συναισθήματα απαιτούν κάποιου είδους ικανότητες για την αναπαράστασή των σχέσεων με άλλα άτομα (π.χ. θλίψη, τρυφερότητα). Κάποια άλλα απαιτούν μια εξελισσόμενη αίσθηση του εαυτού (π.χ. ντροπή), ενώ άλλα απαιτούν σύγκριση της συμπεριφοράς με ένα εσωτερικευμένο πρότυπο (π.χ. περηφάνια, ενοχή). Όλα αυτά, όπως φαίνεται, απαιτούν αντίληψη και γνωσιακή ανάπτυξη προκειμένου να πραγματοποιηθούν.

Η πρόοδος στη συναισθηματική ανάπτυξη συνδέεται με τις προόδους στην κοινωνική ανάπτυξη. Αυτό δεν συμβαίνει απλώς επειδή τα συναισθήματα εμφανίζονται σε ένα κοινωνικό πλαίσιο, αλλά γιατί ευρύτερες πτυχές της συναισθηματικής ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένης και της ρύθμισης του συναισθήματος, λαμβάνουν χώρα στο πλαίσιο των σχέσεων γονεϊκής φροντίδας. Η ανάπτυξη του κοινωνικού ατόμου προχωρεί μέσα από μια σειρά φάσεων, από τις πρώτες βδομάδες της ζωής, τότε που υπάρχει ελάχιστη συναίσθηση του ότι υφίστανται εξωτερικές διεγέρσεις, στην απαρχή της συναίσθησης του εαυτού και των άλλων, στις αμοιβαίες σχέσεις, σε μια σύμπραξη κατά την προσχολική περίοδο που βασίζεται στην ανταπόκριση, οπότε και το παιδί έχει πλέον εσωτερικευμένες κοινωνικές αξίες και βρίσκεται στα πρώτα στάδια του ουσιαστικού αυτό-ελέγχου. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας, μια από τις σημαντικότερες πτυχές της κοινωνικό-συναισθηματικής ανάπτυξης είναι η μετάβαση από την σχεδόν απόλυτη εξάρτηση του βρέφους στη μετέπειτα αυτόνομη λειτουργία του παιδιού.

Η συναισθηματική ανάπτυξη και η πρώιμη εμπειρία μπορούν να αποδειχθούν παράγοντες ιδιαίτερης σημασίας καθώς, επιτυχής προσαρμογή στις πρώιμες φάσεις της ανάπτυξης σημαίνει, εν μέρει, ότι το άτομο αναπτύσσει τους τρόπους άντλησης στοιχείων από το περιβάλλον σε συνεπακόλουθες φάσεις. Επίσης, τα παιδιά δημιουργούν τα ίδια κατά πολλούς τρόπους τις εμπειρίες τους και έτσι η πρώιμη συναισθηματική

ανάπτυξη μπορεί να αποτελέσει τη βάση για μια περισσότερο ή λιγότερο υγιή προσαρμογή σε αμέσως επόμενες περιόδους, προωθώντας την απόκτηση των απαραίτητων προσωπικών αποθεμάτων και διασφαλίζοντας ότι το παιδί θα συμμετάσχει στις ευκαιρίες και τις προκλήσεις των μελλοντικών συναλλαγών του με το περιβάλλον. Τέλος, οι τρέχουσες εμπειρίες ερμηνεύονται μέσω προηγούμενα εδραιωμένων πλαισίων. Τα ευρύτερα, δηλαδή, ερμηνευτικά πλαίσια επηρεάζουν τις τρέχουσες συναλλαγές με το περιβάλλον. Για παράδειγμα, τα παιδιά που έχουν βιώσει μακροχρόνια απόρριψη στο πλαίσιο της πρωταρχικής σχέσης με τους γονείς αργότερα εκδηλώνουν γενικές αμφιβολίες για την διαθεσιμότητα των άλλων (Sroufe, 1999).

Τα αναπτυξιακά ζητήματα που σχετίζονται με τα συναισθήματα και ιδιαίτερα εκείνα που αφορούν στην επίγνωση, στα κίνητρα και σε στρατηγικές αντιμετώπισης, είναι θέματα απαραίτητα για μια ολοκληρωμένη θεωρία γύρω από τα συναισθήματα. Η ανάπτυξη, όπως αναφέρθηκε, ξεκινά από τα πρώτα στάδια της παιδικής ηλικίας και περιλαμβάνει αλλαγές και στην προσωπικότητα, οι οποίες συνεχίζονται και αργότερα στη ζωή του ατόμου.

Η συναισθηματική διαδικασία επηρεάζεται από έναν αριθμό παραγόντων, ορισμένοι από τους οποίους προϋπάρχουν ενώ άλλοι λειτουργούν ως μεσολαβούσες μεταβλητές. Το συναίσθημα, επομένως, είναι ένα σύστημα αποτελούμενο από ανεξάρτητες μεταβλητές, καθεμία από τις οποίες επηρεάζει διάφορες πτυχές της συναισθηματικής διαδικασίας. Η συναισθηματική ανάπτυξη συνελπώς εμπεριέχει και την ανάπτυξη αυτών των μεταβλητών και όχι μόνο του συναισθήματος.

Το συναίσθημα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση διαφόρων φαινομένων που συμβαίνουν νωρίς στη ζωή του ατόμου, όπως ο δεσμός που υπάρχει με τον άνθρωπο που φροντίζει το παιδί. Το ενδιαφέρον της ψυχολογικής ανάπτυξης έχει εστιαστεί στον τρόπο με τον οποίο αλλάζουν τα συναισθήματα των ατόμων με την πάροδο του χρόνου. Ορισμένες έρευνες υποδεικνύουν πως η συχνότητα των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων αυξάνεται με την ηλικία, ενώ άλλες υποστηρίζουν το αντίθετο, και υπάρχουν και εκείνες που δεν βρίσκουν καμία απολύτως σχέση μεταξύ ηλικίας και συναισθήματος. Σε μια έρευνα των Mroczek & Kolarz (1998; in Mroczek, 2001) βρέθηκε πως οι μεγαλύτεροι ενήλικοι τείνουν να αναφέρουν πως βιώνουν περισσότερο θετικό συναίσθημα και λιγότερο αρνητικό σε σχέση με

ενήλικες μικρότερης ηλικίας. Αυτό το εύρημα είναι ιδιαίτερα αισιόδοξο καθώς προτείνει πως όσο οι άνθρωποι απομακρύνονται από τα προβλήματα και τις δοκιμασίες της νεότητας, βιώνουν στην πορεία μια περισσότερο ευχάριστη ισορροπία στη συναισθηματική τους ζωή.

## **6. ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ**

Εκατομμύρια παιδιά σε όλο τον κόσμο κακοποιούνται κάθε στιγμή με ποικίλους τρόπους. Κάποια από αυτά θα υποστούν ανεπανόρθωτες σοβαρές βλάβες στην υγεία τους και κάποια θα πεθάνουν από την υπερβολική κακοποίηση. Βέβαια, υπάρχουν εκατομμύρια παιδιά που υφίστανται μιας άλλης μορφής κακοποίηση, όχι τόσο εμφανή, αλλά το ίδιο καταστροφική - την ψυχολογική κακοποίηση. Οι σωματικές πληγές μπορούν να επούλωθούν και να περάσουν, οι ψυχολογικοί τραυματισμοί όμως διαρκούν για όλη τη ζωή του ατόμου.

Η σωματική κακοποίηση του παιδιού είναι εμφανής και αναγνωρίζεται πιο εύκολα. Δεν συμβαίνει όμως το ίδιο και με την ψυχολογική κακοποίηση, τα τραύματα της οποίας μπορεί να μην φαίνονται αμέσως αλλά να γίνονται αντιληπτά στη μετέπειτα ζωή του ατόμου. Πολύ συχνά η ψυχολογική κακοποίηση του παιδιού είναι αποτέλεσμα της σωματικής και σεξουαλικής κακομεταχείρισης. Η παραμέληση έχει βρεθεί ότι είναι η πιο συχνή μορφή κακοποίησης ενώ η ψυχολογική κακοποίηση είναι, επίσης, πολύ συχνότερη από τη σωματική και τη σεξουαλική και συνήθως συνυπάρχει με τις δύο αυτές μορφές κακοποίησης.

Γενικά, υποστηρίζεται πως υπάρχουν τρεις μορφές κακοποίησης, η σωματική, η σωματική-σεξουαλική και η ψυχολογική. Όμως, είναι πραγματικά δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς πόσες ιδιαίτερες μορφές κακοποίησης υπάρχουν. Το μόνο εύκολο είναι να διαπιστώσει ότι κάθε μορφή κακοποίησης επιφέρει ένα τραύμα είτε αυτό πλήττει το σώμα είτε την ψυχή.

Πολλοί ερευνητές έχουν προτείνει πως ο όρος "ψυχολογική κακομεταχείριση" χρησιμοποιείται για να ερμηνεύσει καταστροφικά στοιχεία που συνδέουν όλες τις μορφές κακοποίησης και παραμέλησης (Garbarino et al., 1986; Garrison, 1987; in Sanders & Becker- Lausen, 1995). Σύμφωνα με

την International Conference on Psychological Abuse of Children and Youth (1983) "η ψυχολογική κακομεταχείριση παιδιών και νέων αποτελείται από πράξεις που κρίνονται ως ψυχολογικά καταστροφικές. Τέτοιες πράξεις εκτελούνται από άτομα, ατομικά ή συλλογικά, των οποίων τα χαρακτηριστικά τους καθιστούν ανώτερους και υποβάλλουν τα παιδιά σε μια περισσότερο αδύναμη θέση. Οι πράξεις αυτές μπορούν να καταστρέψουν, αμέσως ή σταδιακά, την συμπεριφορική, την γνωστική, την συναισθηματική ή την σωματική λειτουργία των παιδιών και περιλαμβάνουν συμπεριφορές απόρριψης, παραμέλησης, τρομοκρατίας, απομόνωσης και μη-κοινωνικοποίησης".

Όλοι όσοι έχουν ασχοληθεί κατά καιρούς με τα ψυχολογικά τραύματα καταλήγουν στην άποψη πως δεν είναι η πράξη αυτή καθ' εαυτή που καθορίζει ένα γεγονός ως τραυματικό, αλλά η εμπειρία του ατόμου και ο τρόπος που το ίδιο ερμηνεύει μια τέτοια πράξη. Για παράδειγμα, ο Newberger (1991; in Sanders & Becker- Lausen, 1995) αναφέρει πως η πράξη της σεξουαλικής κακοποίησης δεν είναι αυτή που τραυματίζει το άτομο, αλλά τα συναισθήματα που συνοδεύουν αυτήν την πράξη, όπως αδυναμία, προδοσία, αηδία ή ενοχή. Επιπλέον, το τραύμα μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με την ερμηνεία που δίνει ο καθένας στο συμβάν και ανάλογα με παράγοντες γνωστικούς, συμπεριφορικούς ή με τα χαρακτηριστικά της εκάστοτε προσωπικότητας.

Υπάρχουν κάποια δεδομένα προβλήματα που προκύπτουν μετά από μια τραυματική εμπειρία και αφορούν σε πολλές πτυχές της λειτουργικότητας του ατόμου. Παρατηρούνται διαταραχές στον ύπνο και την διατροφή, σεξουαλική δυσλειτουργία, απουσία ενεργητικότητας, χρόνιος ανεξήγητος πόνος. Επίσης, παρατηρούνται συναισθηματικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη, ανησυχία, κρίσεις πανικού, έντονος φόβος, απουσία ελέγχου, ευερεθιστότητα και συναισθηματική απάθεια καθώς και διαταραχές στις γνωστικές λειτουργίες, όπως κενά μνήμης, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων και μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης. Πολλά από τα παραπάνω προβλήματα μπορεί να έχουν διαχρονικές συνέπειες στη ζωή ενός ατόμου, τόσο σε σχέση με τον ίδιο του τον εαυτό όσο και στις σχέσεις που δημιουργεί με άλλα άτομα.

Η ψυχολογική κακομεταχείριση κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας έχει αποδειχθεί πως σχετίζεται με την ποιότητα δεσμού του ατόμου. Οι

σχέσεις δεσμού, δηλαδή επηρεάζουν την αλληλεπίδραση μεταξύ κακομεταχείρισης και ευ ζην (McCarthy & Taylor, 1999). Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η ουσία της συναισθηματικής νοημοσύνης βασίζεται σε μια αναπτυξιακή πορεία, η οποία ξεκινάει από τους γονείς και την οικογένεια. Επομένως, συναισθηματική νοημοσύνη και τραυματικές εμπειρίες αλληλοεπηρεάζονται εφόσον έχουν κοινό παρονομαστή τις σχέσεις δεσμού. Γονείς, οι οποίοι κακοποιούν ή παραμελούν το παιδί, μοιραία μεσολαμβάνουν αρνητικά στην συναισθηματική του ανάπτυξη. Έχει φανεί, άλλωστε από έρευνες, πως τα κακοποιημένα παιδιά εμφανίζουν ελαττωματική ικανότητα στην αναγνώριση συναισθηματικών εκφράσεων του προσώπου σε σύγκριση με τα μη κακοποιημένα (Pollak et al., 2000). Επίσης, εμφανίζουν δυσκολία έκφρασης των συναισθημάτων τους ή πολλές φορές έχουν εκφράσεις κενές ή δύσκολες να ερμηνευτούν. Ένα άλλο μειονέκτημά τους αφορά στην κατανόηση και στην ρύθμιση των συναισθημάτων, στοιχεία που συνθέτουν ένα μέρος της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης (Camras et al., 1988).

## **7. ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθεί το πεδίο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και τα επιμέρους θετικά και αρνητικά συναισθήματα λαμβάνοντας υπόψη πιθανές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις τους με ορισμένους παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, οι υποθέσεις της έρευνας αφορούσαν, πρώτον, στην επίδραση που μπορεί να έχουν ορισμένα ψυχικά τραύματα στους δύο τομείς της συναισθηματικής νοημοσύνης (αντίληψη, κατανόηση) καθώς και στην έκφραση θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων. Δεύτερον, κατά πόσο τα ψυχικά τραύματα σε συνδυασμό με την ρύθμιση ή τον έλεγχο των συναισθημάτων μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης ελέγχοντας παράλληλα τα πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τους τύπους δεσμού. Αναμένεται, δηλαδή, η συναισθηματική νοημοσύνη να προβλέπεται ως ένα βαθμό από την ύπαρξη ψυχικών τραυμάτων και από τις διαδικασίες ρύθμισης των συναισθημάτων. Η τρίτη υπόθεση αφορά στα θετικά και αρνητικά

συναισθήματα και κατά πόσο επηρεάζεται η εμφάνισή τους από παράγοντες, όπως τα ψυχικά τραύματα, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τους τύπους δεσμού και τον βαθμό με τον οποίο μπορούν αυτοί οι παράγοντες να προβλέψουν τα επίπεδα εμφάνισης των παραπάνω συναισθημάτων. Και, τέλος, αναμένεται ότι η λειτουργία της συναισθηματικής ρύθμισης θα σχετίζεται με την έκφραση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

## **7.1. Μέθοδος**

### 7.1.1. Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 70 άτομα, φοιτητές και φοιτήτριες από πανεπιστήμια και ΤΕΙ των Αθηνών και της Κρήτης. Από αυτόν τον πληθυσμό το 40% ήταν άνδρες και το 60% γυναίκες. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν τα 23 έτη. Το ποσοστό των φοιτητών που φοιτούσαν σε ΑΕΙ και ΤΕΙ ανερχόταν σε 52,9% και 47,1% αντίστοιχα. Ακόμη, την περίοδο που έλαβε χώρα η έρευνα το 55,7% των ατόμων διατηρούσε σχέση ενώ το 44,3% ήταν χωρίς σύντροφο.

Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική αφού πρώτα ενημερώθηκαν τα άτομα για τον σκοπό της έρευνας. Η ερευνητική διαδικασία περιελάμβανε την συμπλήρωση των κλιμάκων σε ατομικό επίπεδο, απουσία του ερευνητή. Συγκεκριμένα, χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο με κλίμακες που αφορούσαν στις οικογενειακές σχέσεις, στις σχέσεις δεσμού, στα πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, στην Συναισθηματική Νοημοσύνη, στα θετικά και αρνητικά συναισθήματα και στον έλεγχο και τη ρύθμιση των συναισθημάτων, προκειμένου να εξεταστεί η επίδραση αυτών των παραγόντων στην Συναισθηματική Νοημοσύνη των ατόμων.

### 7.1.2. Εργαλεία

**Συναισθηματική Νοημοσύνη (MSCEIT, Mayer, Salovey & Caruso Emotional Intelligence Test, 2002).** Χρησιμοποιήθηκε το Τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης MSCEIT. Το τεστ μετρά ατομικές επιδόσεις σε έργα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων που αφορούν ατομικά συναισθήματα όσο και συναισθηματικές καταστάσεις. Το τεστ δίνει



βαθμολογίες σε τέσσερις υπο-κλίμακες (στην αντίληψη, στην διευκόλυνση, στην κατανόηση και στην διαχείριση των συναισθημάτων), σε δύο μέρη ( την βιωματική Συναισθηματική Νοημοσύνη που περιλαμβάνει μετρήσεις στην αντίληψη και την διευκόλυνση, και την στρατηγική Συναισθηματική Νοημοσύνη που περιλαμβάνει μετρήσεις στην κατανόηση και την διαχείριση των συναισθημάτων) και μια ολική βαθμολογία. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν μόνο δυο από τις τέσσερις κλίμακες, η κλίμακα της αντίληψης και της κατανόησης. Η υπο-κλίμακα της αντίληψης είχε πολύ καλή εσωτερική αξιοπιστία ( $\alpha = .80$ ) ενώ η υπο-κλίμακα της κατανόησης παρουσίασε σχετικά χαμηλό δείκτη εσωτερικής συνοχής ( $\alpha = .55$ ).

Η βαθμολόγηση του τεστ γίνεται με κριτήριο τον μέσο όρο του πληθυσμού από τον οποίο προέρχεται το δείγμα (βαθμολογία με συναίνεση-consensus scoring). Η μέθοδος βαθμολόγησης με συναίνεση βασίζεται στο τι θεωρεί η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ως σωστό, δηλαδή δεν υπάρχει μια απόλυτα σωστή απάντηση σε κάθε ένα από τα έργα ή τα ερωτήματα του τεστ, αλλά το σωστό κρίνεται από την γενική κατανομή των απαντήσεων. Η βαθμολογία, δηλαδή, των συμμετεχόντων αντανακλά το συνταίριασμα ανάμεσα στις απαντήσεις του κάθε ατόμου και του μέσου όρου κάθε δείγματος.

***Το ερωτηματολόγιο για την ρύθμιση του συναισθήματος (Emotion Regulation Questionnaire- ERQ, Gross & John, 2003).*** Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 10 ερωτήματα που εστιάζουν την προσοχή τους στην χρήση στρατηγικών της επανεκτίμησης και της συναισθηματικής καταπίεσης. Το περιεχόμενο των ερωτημάτων σκόπιμα περιορίζεται αποκλειστικά σε στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος αποφεύγοντας την χρησιμοποίηση ερωτημάτων σχετικών με θετικό και αρνητικό συναίσθημα ή με την γενικότερη κοινωνική λειτουργία του ατόμου (John & Gross, 2004). Η κλίμακα είχε καλή εσωτερική συνοχή τόσο στο σκέλος της επανεκτίμησης ( $\alpha = .82$ ) όσο και στο σκέλος της συναισθηματικής καταπίεσης ( $\alpha = .71$ ).

***Το ερωτηματολόγιο για τον έλεγχο του συναισθήματος (Courtauld Emotional Control Scale, Watson & Greer, 1983).*** Η συγκεκριμένη κλίμακα μετρά την έκταση της καταπίεσης ή του ελέγχου του θυμού, της κατάθλιψης, της ανησυχίας και του συνολικού αρνητικού

συναισθήματος στην καθημερινή ζωή. Αποτελείται από 21 ερωτήματα (επτά σε κάθε μια από τις τρεις υποκλίμακες) και βαθμολογείται με μια τετράβαθμη κλίμακα (1=σχεδόν ποτέ, 4=σχεδόν πάντα). Η κλίμακα είχε καλή εσωτερική συνοχή ( $\alpha = .89$ ).

***Το ερωτηματολόγιο για τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen, 1988).*** Η κλίμακα αποτελείται από 37 επίθετα που αναφέρονται σε θετικά και αρνητικά συναισθήματα και ζητείται από τον συμμετέχοντα να το συμπληρώσει ανάλογα με το πώς αισθάνεται την συγκεκριμένη στιγμή. Η βαθμολόγηση γίνεται σε εξάβαθμη κλίμακα (1=καθόλου, 6=πάρα πολύ). Η εσωτερική αξιοπιστία ήταν πολύ καλή τόσο στα θετικά συναισθήματα ( $\alpha = .92$ ) όσο και στα αρνητικά συναισθήματα ( $\alpha = .91$ ).

***Το ερωτηματολόγιο για τις τραυματικές εμπειρίες (The Child Abuse & Trauma Scale- CATS, Sanders & Becker Lausen, 1995).*** Το ερωτηματολόγιο των τραυματικών εμπειριών παρέχει πληροφορίες για την συχνότητα και την έκταση αρνητικών παιδικών και εφηβικών εμπειριών. Η κλίμακα αποτελείται από 38 ερωτήματα που αφορούν παιδικές και εφηβικές εμπειρίες σεξουαλικής ή σωματικής κακοποίησης, τιμωρίας, ψυχολογικής κακομεταχείρισης, συναισθηματικής παραμέλησης και γενικότερου αρνητικού οικογενειακού κλίματος. Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η μέτρηση της τωρινής, αντικειμενικής αντίληψης που έχει το άτομο για ενδεχόμενα τραύματα της παιδικής του ηλικίας, γεγονός που βασίζεται στην άποψη ότι "το νόημα που δίνει το παιδί στις εμπειρίες του επηρεάζει τον τρόπο που αυτές οι εμπειρίες επιδρούν στο παιδί" ( Newberger & DeVos, 1988; in Sanders & Becker- Lausen, 1995). Συγκεκριμένα, για την ερμηνεία του ερωτηματολογίου χρησιμοποιούνται τέσσερις υποκλίμακες, της παραμέλησης ( $\alpha = .76$ ), της τιμωρίας ( $\alpha = .70$ ), της σεξουαλικής κακοποίησης ( $\alpha = .47$ ) και των υπολοίπων αρνητικών εμπειριών ( $\alpha = .86$ ). Γενικά, η εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν καλή αν εξαιρεθεί η υποκλίμακα της σεξουαλικής κακοποίησης που είχε πολύ χαμηλό δείκτη εσωτερικής αξιοπιστίας.

**Τύπος δεσμού (Experiences in Close Relationships Inventory Revised- G-ECR, Fraley, Waller & Brennan, 2000).** Η κλίμακα αποτελείται από 36 ερωτήσεις που αναφέρονται γενικά σε ρομαντικές σχέσεις. Η βαθμολόγηση γίνεται σε επτάβαθμη κλίμακα ( 1=διαφωνώ απόλυτα, 7=συμφωνώ απόλυτα). Τα ερωτήματα αναφέρονται σε δυο διαφορετικές διαστάσεις δεσμού, του άγχους από τη μια και της αποφυγής από την άλλη. Και η διάσταση του άγχους ( $\alpha = .91$ ) και της αποφυγής ( $\alpha = .90$ ) είχαν πολύ καλή εσωτερική αξιοπιστία.

**Το Τεστ Χαρακτηριστικών Προσωπικότητας ( Ten Item Personality Inventory-TIPI, Swann & Rentfrow, 2001).** Αποτελείται από δέκα ζευγάρια χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και το κάθε ζευγάρι βαθμολογείται μέσω μιας επτάβαθμης κλίμακας (1=διαφωνώ απόλυτα, 7=συμφωνώ απόλυτα). Το συγκεκριμένο τεστ αποτελεί ένα όργανο μέτρησης του μοντέλου των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας. Πιο συγκεκριμένα, μετρά την εξωστρέφεια ( $\alpha = .54$ ), τον νευρωτισμό ( $\alpha = .34$ ), την δεκτικότητα ( $\alpha = .22$ ), την προσήνεια ( $\alpha = .22$ ) και την ευσυνειδησία ( $\alpha = .41$ ). Το συγκεκριμένο τεστ χαρακτηρίζεται από χαμηλή εσωτερική συνοχή σε σχέση με άλλα τεστ για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός πως αποτελείται μόλις από δέκα ζευγάρια χαρακτηριστικών και όπως είναι αναμενόμενο δεν είναι δυνατόν να υπάρξουν υψηλά επίπεδα εσωτερικής συνοχής καθώς το καθένα από τα πέντε χαρακτηριστικά αποτελείται μόλις από δύο επίθετα. Ωστόσο, πέρα από τα μειονεκτήματα που συνοδεύουν τα περιεκτικά αυτά τεστ, υπάρχουν και ορισμένες διευκολύνσεις που παρέχουν. Για παράδειγμα, ο σύντομος χρόνος που απαιτείται για την συμπλήρωσή τους (γύρω στο 1 λεπτό) εξασφαλίζει την μείωση της κούρασης του συμμετέχοντα και την πιθανή αγανάκτηση που βιώνει όταν απαντά σε μακροσκελή ερωτηματολόγια που περιέχουν επανειλημμένα τις ίδιες ερωτήσεις. Επίσης, η χρήση περιεκτικών τεστ όπως το TIPI βοηθάει στην επέκταση του πεδίου των ερευνών που μπορούν να το χρησιμοποιήσουν για να μετρήσουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Gosling et al., 2003).

## 7.2. Αποτελέσματα

Προκειμένου να εξετασθεί η συσχέτιση των δύο περιοχών της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ( αντίληψη, κατανόηση) και των δύο ειδών συναισθημάτων ( θετικό, αρνητικό) με τους δείκτες ψυχικών τραυμάτων ( παραμέληση, σεξουαλική κακοποίηση, τιμωρία, άλλα τραύματα), ρύθμισης συναισθήματος ( επανεκτίμηση, καταπίεση), ελέγχου συναισθήματος, χαρακτηριστικών προσωπικότητας ( εξωστρέφεια, νευρωτισμός, δεκτικότητα, προσήνεια, ευσυνειδησία) και τύπων δεσμού ( αγχώδης, αποφυγής), χρησιμοποιήθηκε ο παραμετρικός συντελεστής συσχέτισης Pearson ( δείκτης του μεγέθους της συσχέτισης μεταξύ δύο συνόλων τιμών). Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

Σύμφωνα με αυτά, από τους δείκτες των ψυχικών τραυμάτων μόνο η σεξουαλική κακοποίηση παρουσίασε μια μικρή θετική συσχέτιση με την περιοχή της κατανόησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ( $r = .27, p < .05$ ), αποτέλεσμα μάλλον αναπάντεχο που ίσως να οφείλεται στο μικρό δείγμα που χρησιμοποιήθηκε. Το θετικό συναίσθημα σχετίστηκε αρνητικά με το δείκτη της παραμέλησης ( $r = -.45, p < .01$ ) και των άλλων ειδών τραυμάτων ( $r = -.42, p < .01$ ). Σχετικά με την ρύθμιση του συναισθήματος, και πιο συγκεκριμένα με την καταπίεση, παρατηρήθηκε σημαντική αρνητική συσχέτιση τόσο με την περιοχή της αντίληψης ( $r = -.27, p < .05$ ), όσο και με την περιοχή της κατανόησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ( $r = -.42, p < .01$ ), ενώ δεν παρατηρήθηκαν συσχετίσεις ούτε μεταξύ επανεκτίμησης και Συναισθηματικής Νοημοσύνης ούτε μεταξύ ρύθμισης συναισθήματος και θετικού/ αρνητικού συναισθήματος. Όσον αφορά τον έλεγχο του συναισθήματος, παρουσίασε σημαντική αρνητική συσχέτιση με την κατανόηση ( $r = -.34, p < .01$ ) ενώ δεν συσχετίστηκε με κανέναν άλλο δείκτη. Σχετικά με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, κανένα δεν συσχετίστηκε με την Συναισθηματική Νοημοσύνη ούτε με το αρνητικό συναίσθημα. Οι μόνες συσχετίσεις που παρατηρήθηκαν ήταν με το θετικό συναίσθημα, και συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε αρνητική συσχέτιση με τον νευρωτισμό ( $r = -.47, p < .01$ ) και θετική συσχέτιση με την δεκτικότητα ( $r = .36, p < .01$ ) και την ευσυνειδησία ( $r = .36, p < .01$ ). Τέλος, σχετικά με τον τύπο δεσμού, εντοπίστηκε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ τύπου αποφυγής

και κατανόησης (  $r = -.29, p < .05$ ) καθώς και θετικού συναισθήματος (  $r = -.34, p < .01$ ), ενώ παρατηρήθηκε επίσης αρνητική συσχέτιση μεταξύ του αγχώδους τύπου και του θετικού συναισθήματος (  $r = -.48, p < .01$ ) και θετική συσχέτιση μεταξύ αγχώδους τύπου και αρνητικού συναισθήματος (  $r = .26, p < .05$ ).

**Πίνακας 1: Συσχετίσεις (Pearson r) μεταξύ των μεταβλητών της μελέτης**

	Συναισθηματική Νοημοσύνη		Συναισθήματα	
	Αντίληψη	Κατανόηση	Θετικό Συναίσθημα	Αρνητικό Συναίσθημα
<b>Ψυχικά Τραύματα</b>				
1. Παραμέληση	.02	-.01	<b>-.45**</b>	.15
2. Σεξουαλική κακοποίηση	.11	<b>.27*</b>	.04	.05
3. Τιμωρία	-.22	-.12	-.11	.06
4. Άλλα τραύματα	-.03	.01	<b>-.42**</b>	.21
<b>Ρύθμιση Συναισθήματος</b>				
1. Επανεκτίμηση	-.11	.08	.06	-.18
2. Καταπίεση	<b>-.27*</b>	<b>-.42**</b>	.11	.12
<b>Έλεγχος συναισθήματος</b>	-.05	<b>-.34**</b>	-.15	.13
<b>Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας</b>				
1. Εξωστρέφεια	.16	.21	-.15	-.08
2. Νευρωτισμός	.01	.02	<b>-.47**</b>	.18
3. Δεκτικότητα	-.08	.07	<b>.36**</b>	-.11
4. Προσήνεια	-.02	.02	-.19	.10
5. Ευσυνειδησία	.23	.02	<b>.36**</b>	-.08
<b>Τύπος Δεσμού</b>				
1. Αγχώδης	-.05	.01	<b>-.48**</b>	<b>.26*</b>
2. Αποφυγής	-.22	-.29	<b>-.34**</b>	.00

\* $p < 0.05$

\*\* $p < 0.01$

### 7.2.1. Συναισθηματική Νοημοσύνη και ρύθμιση των συναισθημάτων

Όπως παρουσιάζει ο πίνακας 1 οι μοναδικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις που εμφανίστηκαν ανάμεσα στην Συναισθηματική Νοημοσύνη και στις υπόλοιπες μεταβλητές της έρευνας ήταν μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης (κατανόηση) και ρύθμισης (καταπίεση,  $r = -.42$ ,  $p < 0.01$ ) ή ελέγχου του συναισθήματος ( $r = -.34$ ,  $p < 0.01$ ) καθώς και μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης (αντίληψη) και καταπίεσης των συναισθημάτων ( $r = -.27$ ,  $p < 0.05$ ).

Προκειμένου να προσδιοριστεί ο βαθμός σύμφωνα με τον οποίο η κάθε μεταβλητή μπορεί να προβλέψει την συναισθηματική νοημοσύνη χρησιμοποιήθηκε η ιεραρχική πολλαπλή παλινδρόμηση σε τρία βήματα. Στο πρώτο βήμα εξετάσαμε την επίδραση του φύλου και των ψυχικών τραυμάτων, στο δεύτερο βήμα εισαγάγαμε την ρύθμιση και τον έλεγχο των συναισθημάτων ως προβλεπτικές μεταβλητές και στο τελευταίο βήμα τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (βλ. Πίνακα 2). Μέσω αυτής της ανάλυσης επιχειρήσαμε να εντοπίσουμε τις μεταβλητές που προέβλεπαν σε σημαντικότερο βαθμό την Συναισθηματική Νοημοσύνη.

Όπως φαίνεται στον πίνακα 2, το φύλο, τα ψυχικά τραύματα, η ρύθμιση, ο έλεγχος των συναισθημάτων και τα πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εξηγούσαν το 30% της διακύμανσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης-αντίληψης ( $F_{12, 57} = 2.06$ ,  $p < 0.05$ ). Πιο συγκεκριμένα, υπήρξε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αντίληψης και των μεταβλητών της τιμωρίας ( $\beta = -.30$ ,  $p < 0.05$ ), της επανεκτίμησης ( $\beta = -.25$ ,  $p < 0.05$ ) και της καταπίεσης των συναισθημάτων ( $\beta = -.31$ ,  $p < 0.05$ ), ενώ όταν προστέθηκαν ως προβλεπτικές μεταβλητές τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας υπήρξε θετική συσχέτιση μόνο με την ευσυνειδησία ( $\beta = .31$ ,  $p < 0.05$ ). Όταν στην θέση των χαρακτηριστικών προσωπικότητας εισήχθη ο τύπος δεσμού προέκυψε πως μόνο η ρύθμιση συναισθημάτων και ειδικότερα η επανεκτίμηση ( $\beta = -.27$ ,  $p < 0.05$ ) αποτελούσε τον σημαντικότερο προβλεπτικό παράγοντα της αντίληψης.

Σχετικά με τον άλλο δείκτη Συναισθηματικής Νοημοσύνης, την κατανόηση, προέκυψε ότι το φύλο, τα ψυχικά τραύματα, η ρύθμιση και ο έλεγχος των συναισθημάτων μαζί με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

εξηγούσαν το 26.4% της διακύμανσης της κατανόησης ( $F_{12, 57} = 1.71, p = .089$ ). Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως φαίνεται και από τον πίνακα 2, δεν αποτελούν σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης. Μόνο η ρύθμιση και συγκεκριμένα η καταπίεση μπορεί να προβλέψει την κατανόηση ( $\beta = -.34, p < 0.05$ ) ακόμα και όταν στη θέση των χαρακτηριστικών εισήχθη ο τύπος δεσμού ( $\beta = -.31, p < 0.05$ ).

**Πίνακας 2 : Ανάλυση ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης των προβλεπτικών μεταβλητών στις δύο διαστάσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

Συναισθηματική Νοημοσύνη						
	Αντίληψη			Κατανόηση		
	Beta	R <sup>2</sup>	F	Beta	R <sup>2</sup>	F
<b>Βήμα 1.</b>						
Φύλο	.13	.10	1.81	.09	.09	1.70
Παραμέληση	.16			-.01		
Σεξουαλική κακοποίηση	.10			.28		
Τιμωρία	-.29			-.11		
<b>Βήμα 2.</b>						
Φύλο	.11	.20	<b>2.26*</b>	-.01	.25	<b>2.10**</b>
Παραμέληση	.12			.01		
Σεξουαλική κακοποίηση	.11			.22		
Τιμωρία	<b>-.30*</b>			-.11		
Επανεκτίμηση	<b>-.24*</b>			-.02		
Καταπίεση	<b>-.31*</b>			<b>-.34*</b>		
Έλεγχος	.10			-.13		
<b>Βήμα 3.</b>						
Φύλο	.10	.30	<b>2.06*</b>	-.01	.26	1.71
Παραμέληση	.15			.02		
Σεξουαλική κακοποίηση	.08			.22		
Τιμωρία	-.29			-.13		
Επανεκτίμηση	-.23			-.02		
Καταπίεση	-.26			-.30		
Έλεγχος	.09			-.13		
Εξωστρέφεια	.26			.12		
Προσήνεια	.00			-.02		
Ευσυνειδησία	<b>.31*</b>			.06		
Νευρωτισμός	-.04			-.01		
Δεκτικότητα	-.10			.00		

\* $p < 0.05$

\*\* $p < 0.01$

### 7.2.2. Θετικά και Αρνητικά Συναισθήματα

Χρησιμοποιήθηκε πάλι η ιεραρχική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης όπου στο πρώτο βήμα το φύλο και τα ψυχικά τραύματα εξηγούσαν το 25.3% της διακύμανσης του θετικού συναισθήματος ( $F_{4, 65} = 5.51, p < 0.01$ ), στο δεύτερο βήμα όπου προστέθηκε η ρύθμιση και ο έλεγχος των συναισθημάτων εξηγήθηκε το 28.3% ( $F_{7, 62} = 3.49, p < 0.01$ ) και στο τελευταίο βήμα που εισήχθησαν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εξηγήθηκε το 47.7% της διακύμανσης του θετικού συναισθήματος ( $F_{12, 57} = 4.34, p < 0.01$ ). Όπως παρουσιάζει ο πίνακας 3 ισχυροί προβλεπτικοί παράγοντες του θετικού συναισθήματος είναι η παραμέληση που συσχετίζεται αρνητικά με το θετικό συναίσθημα ( $\beta = -.35, p < 0.05$ ), ο νευρωτισμός ( $\beta = -.26, p < 0.05$ ) και η δεκτικότητα που συσχετίζεται θετικά με το θετικό συναίσθημα ( $\beta = .32, p < 0.01$ ).

Όταν στην θέση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας χρησιμοποιήθηκαν οι δύο τύποι δεσμού (αποφυγής, αγχώδης) προέκυψε ότι μαζί με τις υπόλοιπες μεταβλητές εξηγούσαν το 64.1% της διακύμανσης του θετικού συναισθήματος ( $F_{9, 60} = 4.66, p < 0.01$ ). Συγκεκριμένα, πέρα από την παραμέληση ( $\beta = -.31, p < 0.05$ ), παρατηρήθηκε σημαντική αρνητική συσχέτιση τόσο με τον τύπο αποφυγής ( $\beta = -.29, p < 0.05$ ) όσο και με τον αγχώδη τύπο ( $\beta = -.35, p < 0.01$ ).

Όσον αφορά στα αρνητικά συναισθήματα καμία από τις μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν δεν παρουσίασε σημαντικές συσχετίσεις ούτε αποτέλεσε καμία προβλεπτικό παράγοντα για την ύπαρξη αρνητικού συναισθήματος.



**Πίνακας 3 : Ανάλυση ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης των προβλεπτικών μεταβλητών στο θετικό και αρνητικό συναίσθημα**

Συναισθήματα						
	Θετικό			Αρνητικό		
	Beta	R <sup>2</sup>	F	Beta	R <sup>2</sup>	F
<b>Βήμα 1.</b>						
Φύλο	.02	.25	<b>5.50**</b>	.02	.02	.40
Παραμέληση	-.60			.14		
Σεξουαλική κακοποίηση	.17			.02		
Τιμωρία	.21			.03		
<b>Βήμα 2.</b>						
Φύλο	.06	.28	<b>3.49**</b>	.09	.07	.67
Παραμέληση	-.56			.11		
Σεξουαλική κακοποίηση	.16			.06		
Τιμωρία	.19			.01		
Επανεκτίμηση	.06			-.17		
Καταπίεση	.21			.07		
Έλεγχος	-.14	.08				
<b>Βήμα 3.</b>						
Φύλο	.06	.48	<b>4.34**</b>	.06	.10	.55
Παραμέληση	<b>-.35*</b>			.03		
Σεξουαλική κακοποίηση	.07			.09		
Τιμωρία	.08			.06		
Επανεκτίμηση	-.06			-.13		
Καταπίεση	.08			.07		
Έλεγχος	-.05			.05		
Εξωστρέφεια	-.03			-.12		
Προσήνεια	-.07			.01		
Ευσυνειδησία	.18			-.08		
Νευρωτισμός	<b>-.26*</b>			.14		
Δεκτικότητα	<b>.32**</b>			-.08		

\*p < 0.05

\*\*p < 0.01

### 7.3. Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης των ψυχικών τραυμάτων και της ρύθμισης και ελέγχου των συναισθημάτων στην Συναισθηματική Νοημοσύνη και στα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, ελέγχοντας ταυτόχρονα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τύπους δεσμού.

#### 7.3.1. Συναισθηματική Νοημοσύνη

Αναφορικά με τις δύο ικανότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης, την αντίληψη και την κατανόηση, βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με την ρύθμιση των συναισθημάτων και ειδικότερα με την καταπίεση καθώς και με τον έλεγχο των συναισθημάτων. Φαίνεται, λοιπόν, πως τα άτομα που καταπιέζουν ή ελέγχουν λιγότερο τα συναισθήματά τους παρουσιάζουν υψηλότερες βαθμολογίες στις δυο πλευρές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Επίσης, η κατανόηση συσχετίστηκε αρνητικά με τον τύπο αποφυγής. Αυτό μας δείχνει πως όσο περισσότερο αποφευκτικό είναι ένα άτομο τόσο λιγότερο κατανοεί τα συναισθήματά του εαυτού του και των άλλων. Παρόμοια ευρήματα αναφέρονται και σε πλήθος άλλων ερευνών όπου διαπιστώθηκε πως τα άτομα αγχώδους τύπου δεσμού και τύπου αποφυγής διακρίνονται από χαμηλότερες βαθμολογίες στις συναισθηματικές τους ικανότητες (Kobak et al., 1994; Niedenthal et al., 2002; Sprangler & Zimmerman, 1999; Zimmerman, 1999; in Zimmerman et al., 2001).

Όσον αφορά στα ψυχικά τραύματα, τα αποτελέσματα ήταν λίγο παράδοξα αφού βρέθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της κατανόησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της σεξουαλικής κακοποίησης. Αυτό ίσως να οφείλεται στην ύπαρξη μικρού σχετικά δείγματος καθώς επίσης και στο γεγονός ότι από αυτήν την έρευνα προέκυψε ότι επρόκειτο για υπερβολικά αισιόδοξα άτομα που χαρακτηρίζονταν από υψηλά επίπεδα θετικού συναισθήματος (mean= 3.4, SD= .82) σε αντίθεση με τα αρνητικό συναίσθημα (mean= 1.8, SD= .71). Ωστόσο, ανάλογο εύρημα παρατηρήθηκε και σε μια έρευνα του Terr (1991), όπου συναισθηματικές ικανότητες όπως η

κατανόηση και η οργάνωση των συναισθημάτων βρέθηκαν να συσχετίζονται θετικά με την ύπαρξη ψυχολογικής κακομεταχείρισης. Το γεγονός αυτό, σύμφωνα με τον Terr, μπορεί ίσως να εξηγείται σαν ένας μηχανισμός άμυνας και επιβίωσης του ατόμου. Άτομα, δηλαδή, που έχουν υποστεί οποιοδήποτε είδος κακομεταχείρισης κατά την παιδική τους ηλικία, αναπτύσσουν αυτές τις ικανότητες σαν ένα μέσο αντιμετώπισης και επιβίωσης απέναντι στο τραυματικό γεγονός. Στην παρούσα έρευνα δεν βρέθηκε άλλη σημαντική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και άλλων ψυχικών τραυμάτων. Τέτοιες σχέσεις, όμως, έχουν βρεθεί σε άλλες έρευνες. Για παράδειγμα, σε έρευνα των Camras et al. (1988) βρέθηκε συσχέτιση αρνητική μεταξύ της κατανόησης και των ψυχικών τραυμάτων καθώς επίσης και προβλήματα στην ρύθμιση και διαχείριση των συναισθημάτων. Επιπλέον, σε έρευνα των Pollak et al. (2000) βρέθηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ ψυχικών τραυμάτων και αναγνώρισης των συναισθημάτων.

Οι δυο τομείς της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, από την άλλη μεριά, δεν παρουσίασαν καμία σημαντική συσχέτιση με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Το πόρισμα αυτό συναινεί με μερικές σχετικές έρευνες που υποδεικνύουν πως δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ Συναισθηματικής Νοημοσύνης και χαρακτηριστικών της προσωπικότητας ή σε περίπτωση που υπάρχει σχέση, ελαττώνεται όταν μετριέται η συναισθηματική νοημοσύνη μέσα από τεστ ικανοτήτων, όπως το MSCEIT, ενώ τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μέσα από κλίμακες αυτό-αναφοράς (Lopes, Salovey & Straus, 2003; Brackett & Mayer, 2001). Ωστόσο, κάποιες άλλες έρευνες (Ciarrochi et al., 2000) εντόπισαν θετική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και δεκτικότητας, εύρημα σημαντικό αν αναλογιστεί κανείς πως η δεκτικότητα στα συναισθήματα αποτελεί μέρος της δεκτικότητας σε νέες εμπειρίες, που αποτελούν με τη σειρά τους καταλυτικό παράγοντα της συναισθηματικής νοημοσύνης (McCrae, 2000; in Lopes et al., 2003).

### 7.3.2. Θετικό και Αρνητικό Συναισθήμα

Σχετικά με το θετικό συναίσθημα προέκυψε από την παρούσα έρευνα σημαντική αρνητική συσχέτιση με δύο από τις πέντε υποκατηγορίες ψυχικών τραυμάτων, την παραμέληση και τα γενικότερα ψυχικά τραύματα. Όσο λιγότερο παραμελημένο είναι, δηλαδή, το άτομο τόσο περισσότερο θετικό συναίσθημα βιώνει. Ωστόσο, σε μια έρευνα των Reich & Zautra (1981; in Folkman & Moskowitz, 2000) βρέθηκε πως το θετικό συναίσθημα συσχετίζεται θετικά με αρνητικές τραυματικές εμπειρίες του ατόμου, δηλαδή άτομα που βίωσαν ένα άσχημο γεγονός, είτε πρόσφατο είτε παλιότερα, παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα θετικού συναισθήματος.

Το θετικό συναίσθημα σε αντίθεση με την Συναισθηματική Νοημοσύνη συσχετίστηκε σημαντικά και με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση με την ευσυνειδησία και την δεκτικότητα. Όσο περισσότερο ευσυνειδητο και δεκτικό είναι το άτομο τόσο περισσότερο βιώνει θετικό συναίσθημα. Επίσης, υπήρξε αρνητική συσχέτιση με τον νευρωτισμό, δηλαδή, όσο λιγότερο νευρωτικό είναι το άτομο τόσο περισσότερο παρατηρείται θετικό συναίσθημα. Παρόμοιο εύρημα παρουσιάστηκε και σε έρευνα των Mroczek & Kolarz (1998; in Mroczek, 2001) όπου το θετικό συναίσθημα συσχετίστηκε αρνητικά με τον νευρωτισμό. Έχουν ασχοληθεί πολλές έρευνες με τη σχέση μεταξύ προσωπικότητας και θετικού ή αρνητικού συναισθήματος. Οι Costa & McCrae (1980; in Larsen & Ketelaar, 1989) βρήκαν πως η εξωστρέφεια συσχετίζεται σημαντικά με το θετικό συναίσθημα, ενώ ο νευρωτισμός με το αρνητικό συναίσθημα. Τα ευρήματα αυτά συμπίπτουν με τις υποθέσεις του Gray (1968; in Ekman & Davidson, 1994) σύμφωνα με τις οποίες άτομα νευρωτικά θα πρέπει να βιώνουν περισσότερο αρνητικά συναισθήματα ενώ άτομα εξωστρεφή βιώνουν περισσότερο θετικά συναισθήματα. Τις υποθέσεις αυτές περί νευρωτισμού-εξωστρέφειας και αρνητικού-θετικού συναισθήματος αντίστοιχα, ασπάζεται και ο Eysenck στη θεωρία του για τις βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας (Ekman & Davidson, 1994).

Όσον αφορά στους τύπους δεσμού, παρατηρήθηκε αρνητική συσχέτιση τόσο με τον τύπο αποφυγής όσο και με τον αγχώδη τύπο. Όσο, δηλαδή, λιγότερο χαρακτηρίζεται το άτομο από αυτούς τους δυο τύπους δεσμού τόσο

περισσότερο βιώνει θετικό συναίσθημα. Το θετικό συναίσθημα, όπως φαίνεται, δεν σχετίστηκε καθόλου με τις λειτουργίες ελέγχου και ρύθμισης των συναισθημάτων. Σχετικά με το αρνητικό συναίσθημα δεν παρουσιάστηκαν σημαντικές συσχετίσεις παρά μόνο με τον αγχώδη τύπο δεσμού ο οποίος σχετίστηκε θετικά, δηλαδή όσο πιο αγχώδες είναι ένα άτομο τόσο περισσότερο βιώνει αρνητικό συναίσθημα.

#### **7.4. Περιορισμοί της έρευνας**

Τα ευρήματα της έρευνας αυτής θα πρέπει να ερμηνευτούν λαμβάνοντας υπόψη ορισμένους περιορισμούς. Ο σημαντικότερος ίσως περιορισμός στην παρούσα έρευνα είναι πως το δείγμα ήταν μικρό (70 άτομα). Επίσης, η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε βασίστηκε αποκλειστικά σε αυτό-αναφορές, γεγονός που περιορίζει την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος. Ένας άλλος σημαντικός περιορισμός είναι πως τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες την περίοδο των διακοπών του Πάσχα και έτσι ίσως να εξηγείται ως ένα βαθμό το υψηλό επίπεδο θετικού συναισθήματος που παρατηρήθηκε στο δείγμα. Εφόσον πρόκειται για φοιτητές, είναι προφανές πως την περίοδο των γιορτών που δεν έχουν μαθήματα και υποχρεώσεις, πιθανόν η διάθεσή τους να είναι περισσότερο θετική και αισιόδοξη από οποιαδήποτε άλλη περίοδο. Τέλος, στα μειονεκτήματα της παρούσας έρευνας μπορεί να συμπεριληφθεί η χρήση του τεστ για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Ten Item Personality Inventory- TIPI, Swann & Rentfrow, 2001) λόγω της χαμηλής εσωτερικής συνοχής που παρουσιάζει. Η χαμηλή αξιοπιστία της κλίμακας οφείλεται στη χρήση μόλις δέκα ζευγαριών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που χρησιμοποιείται σε αντίθεση με άλλες παρόμοιες κλίμακες όπως το NEO-PI-R (NEO Personality Inventory, Revised, Costa & McCrae, 1992; in Swann & Rentfrow, 2001) το οποίο περιλαμβάνει 240 επίθετα που χαρακτηρίζουν την προσωπικότητα και χρειάζεται περίπου 45 λεπτά για να συμπληρωθεί.

Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει σίγουρα να μελετήσουν μεγαλύτερο δείγμα καθώς και να χρησιμοποιήσουν πέρα από μεθόδους αυτό-αναφοράς και μεθόδους πειραματικού χαρακτήρα οι οποίες μπορούν να προσφέρουν

αποτελέσματα περισσότερο αξιόπιστα και έγκυρα. Επίσης, μια άλλη παράμετρος για μελλοντική έρευνα θα ήταν να ερευνηθούν ποια συγκεκριμένα θετικά και αρνητικά συναισθήματα επηρεάζονται περισσότερο από την ύπαρξη ψυχικών τραυμάτων ή ποια είναι εκείνα τα συναισθήματα που επιδιώκουν τα άτομα να ρυθμίσουν ή να ελέγξουν περισσότερο, καθώς και τα συναισθήματα που μπορούν να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν ευκολότερα. Οι ικανότητες, δηλαδή, της συναισθηματικής νοημοσύνης σε ποια συναισθήματα εφαρμόζονται ευκολότερα.

## **8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Μέσα από αυτή την έρευνα προέκυψε ότι τα ψυχικά τραύματα δεν επηρεάζουν τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων, όπως αναμενόταν, αλλά επιδρούν σημαντικά στο επίπεδο έκφρασης των θετικών συναισθημάτων. Η μοναδική σημαντική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικών τραυμάτων ήταν με την σεξουαλική κακοποίηση, η οποία συσχετίστηκε θετικά με την κλίμακα της κατανόησης. Το εύρημα αυτό δεν ήταν από τα αποτελέσματα που αναμενόταν σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Όπως έχει αναφερθεί, ευρήματα άλλων ερευνών υποδεικνύουν αρνητική σχέση μεταξύ τραυμάτων και συναισθηματικής νοημοσύνης και πιο συγκεκριμένα, οι Pollak et al. (2000) αναφέρουν πως τα κακοποιημένα παιδιά εμφανίζουν ελαττωματική ικανότητα στην αναγνώριση συναισθηματικών εκφράσεων ενώ οι Camras et al. (1988) αναφέρονται σε ελαττωματική κατανόηση και ρύθμιση των συναισθημάτων. Από την άλλη μεριά, η παραμέληση μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον βρέθηκε να αποτελεί τον ισχυρότερο προβλεπτικό παράγοντα για την έκφραση των συναισθημάτων και ιδιαίτερα των θετικών. Ο νευρωτισμός και η δεκτικότητα συσχετίστηκαν επίσης με το θετικό συναίσθημα, το μεν πρώτο αρνητικά ενώ το δεύτερο θετικά, αποτέλεσμα αναμενόμενο σύμφωνα με την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία. Επίσης, όπως αναμενόταν, οι δυο τύποι δεσμού, αποφυγής και αγχώδης, συσχετίστηκαν αρνητικά με το θετικό συναίσθημα. Αρνητική συσχέτιση βρέθηκε, επίσης, μεταξύ αρνητικού συναισθήματος και αγχώδους τύπου δεσμού ενώ δεν υπήρξε συσχέτιση με την ρύθμιση των συναισθημάτων,

γεγονός που βρίσκεται σε αντιδιαστολή με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, όπως αναφέρθηκε, σύμφωνα με την οποία άτομα με ανασφαλή δεσμό ακολουθούν στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος που εστιάζονται στα αρνητικά συναισθήματα και συγκεκριμένα τείνουν να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους. Σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη, συσχετίστηκε αρνητικά με την ρύθμιση των συναισθημάτων. Όσο λιγότερο καταπιέζουν τα άτομα τα συναισθήματά τους τόσο μεγαλύτερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης παρατηρούνται, ενώ τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας και οι τύποι δεσμού δεν φάνηκαν να προβλέπουν σημαντικά τα επίπεδά της, γεγονός που συναινεί με την υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με την σχέση συναισθηματικής νοημοσύνης και των πέντε χαρακτηριστικών της προσωπικότητας.

## **9. ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Όπως έχει αναφερθεί, λοιπόν, τα συναισθήματα κατέχουν σημαντικό ρόλο για την ανθρώπινη ανάπτυξη και δραστηριότητα. Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί ένα σύνολο δεξιοτήτων που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να δράσει στη ζωή του με μεγαλύτερη ευκολία, αποτελεσματικότητα και επιτυχία. Πρόκειται για δεξιότητες, η ανάπτυξη των οποίων ξεκινά με την ανατροφή των παιδιών από τους γονείς, πραγματοποιείται με μικρά βήματα και διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η ύπαρξη αρνητικού οικογενειακού κλίματος αποτελεί σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα για την σωστή ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών. Καθώς πρόκειται για δεξιότητες που υπάρχουν σε όλα τα άτομα εν δυνάμει, είναι λογικό πως επιδέχονται εκπαίδευσης.

Η εκπαίδευση στη συναισθηματική νοημοσύνη δίνει έμφαση στη συναισθηματική παιδεία των ατόμων και στοχεύει στην καλλιέργεια σχετικών ικανοτήτων, απαραίτητων για την μελλοντική τους πορεία. Δηλαδή, εκπαιδεύει το άτομο στην ανάπτυξη της αυτό-επίγνωσης, με την έννοια της αναγνώρισης των συναισθημάτων και της κατάρτισης ενός λεξιλογίου γι' αυτά, καθώς και του εντοπισμού των δεσμών ανάμεσα στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις. Με την αυτό-επίγνωση μαθαίνει, επίσης,

το άτομο να αναγνωρίζει τα ισχυρά και τα αδύνατα σημεία του και να βλέπει τον εαυτό του κάτω από ένα θετικό όσο και ρεαλιστικό πρίσμα. Επιπλέον, το άτομο εκπαιδεύεται στον έλεγχο και χειρισμό των συναισθημάτων, στο να αναγνωρίζει τι κρύβεται πίσω από το συναίσθημά του και μαθαίνει τρόπους αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων. Μια άλλη δεξιότητα που καλλιεργείται με την συναισθηματική εκπαίδευση, είναι η ενσυναίσθηση, η κατανόηση, δηλαδή, των συναισθημάτων και των απόψεων των άλλων και ο σεβασμός των διαφορών στον τρόπο που οι άνθρωποι αισθάνονται για τα πράγματα.

Ιδιαίτερη σημασία στην συναισθηματική εκπαίδευση κατέχει και η καλλιέργεια του ατόμου για επικοινωνία. Δηλαδή, το άτομο μαθαίνει να εκφράζει με τρόπο αποτελεσματικό τα συναισθήματά του καθώς και να εκτιμά την ανοικτή έκφραση των συναισθημάτων των άλλων. Επιπλέον, αποκτά ενόραση και ανακαλύπτει τα πρότυπα που υπάρχουν στη συναισθηματική του ζωή και στις αντιδράσεις του και αναγνωρίζει αντίστοιχα πρότυπα στους άλλους ανθρώπους.

Είναι κατανοητό, λοιπόν, πως όλες οι παραπάνω δεξιότητες συνθέτουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, έννοιας που όπως φαίνεται αποτελεί σημαντικό και καθοριστικό παράγοντα για την υγιή και επιτυχή ζωή του ατόμου τόσο σε ενδοατομικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο και που λόγω του πολυδιάστατου περιεχομένου της θα απασχολήσει στο μέλλον πολλούς ερευνητές.



## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Bar-On, R.** (2005). The Bar-On model of emotional social intelligence. In P.Fernandez-Berrocal and N. Extremera (Guest Editors), Special Issue on Emotional Intelligence. *Psicothema*, 17.
- Bar-On, R.** (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory: A measure of emotional intelligence. (Technical Manual). Toronto: Multi Health Systems.
- Bower, G. H.** (1981). Mood and Memory. *The American Psychologist*, 36, 129-148.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M.** (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour . *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
- Camras, L. A., Ribordy, S., Hill, J., Martino, S., Spaccarelli, S., & Stefani, R.** (1988). Recognition and posing of emotional expressions by abused children and their mothers. *Developmental Psychology*, 24, 776-781.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P.** (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D.** (1998). Emotional Intelligence in search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989-1015.
- Ekman, P., & Davidson, R. J.** (1994). The nature of emotion: Fundamental Questions. New York: Oxford University Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T.** (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- 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, 350-365.
- Gardner, H.** (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books.
- Goldberg, S., Muir, R., & Kerr, J.** (1995). Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives. London: The Analytic Press.

- Goldenberg, I., Matheson, K., & Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: A comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86, 23-35.
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam.
- Goleman, D. (1995). Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»; Ελληνικά Γράμματα.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, Jr. W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 3, 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in two emotion regulatory processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72, 6, 1301-1333.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37, 1, 129-145.
- Καφέτσιος, Κ. (2005). Δεσμός, συναίσθημα και διαπροσωπικές σχέσεις. Τυπωθήτω- Γιώργος Δαρδάνος.
- Καφέτσιος, Κ. (2003). Ικανότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης: Θεωρία και Εφαρμογή στο Εργασιακό Περιβάλλον. *Ελληνική Ακαδημία Διοίκησης Επιχειρήσεων*, 2, 16-25.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1989). Extraversion, neuroticism and susceptibility to positive and negative mood induction procedures. *Personality and Individual Differences*, 10, 1221-1228.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 25, 641-658.

- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L., & Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships*, 187-199.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). MSCEIT User's Manual. Toronto, Ontario: Multi- Health Systems inc.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232-242.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- McCarthy, G., & Taylor, A. (1999). Avoidant/ambivalent attachment style as a mediator between abusive childhood experiences and adult relationship difficulties. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 465-477.
- Mroczek, D. K. (2001). Age and emotion in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (3), 87-90.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). Θεωρίες Προσωπικότητας: Έρευνα και Εφαρμογές. Τυπωθήτω- Γιώργος Δαρδάνος.
- Pollak, S. D., Cicchetti, D., Hornung, K., & Reed, A. (2000). Recognizing emotions in faces: Developmental effects of child abuse and neglect. *Developmental Psychology*, 36, 679-688.
- Sabin, J., & Silver, M. (2005). Ekman's basic emotions : Why not love and jealousy? *Cognition and Emotion*, 19, 5, 693-712.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sanders, B., & Becker- Lausen, E. (1995). The measurement of psychological maltreatment: Early data on the child abuse and trauma scale. *Child Abuse and Neglect*, 19 (3), 315-323.
- Sroufe L. A. (1999). Συναισθηματική ανάπτυξη: Η οργάνωση της συναισθηματικής ζωής στα πρώτα χρόνια. Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Swann, W. B., Jr., & Rentfrow, P. J. (2001). Blirtatiousness: Cognitive, behavioral and physiological consequences of rapid responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1160-1175.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988).** Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, M., & Greer, S. (1983).** Development of a questionnaire measure of emotional control. *Journal of Psychosomatic Res.*, 27 (4), 299-305.
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M., & Grossmann, K. E. (2001).** Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development*, 25 (4), 331-343.