

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΠΟΥ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΥΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ
ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΟΥ
ΠΑΠΑΣΤΕΦΑΝΑΚΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ
ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ:1713

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΣΙΜΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΡΕΘΥΜΝΟ

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ: 2006-2007

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η προσωπικότητα συνιστά μια ιδιάζουσα έννοια, η οποία έχει λάβει πολλούς ορισμούς μέσω των διαφορετικών θεωρητικών προσεγγίσεων που την αφορούν. Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί σύγκλιση των ερευνητικών απόψεων στο Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων, σύμφωνα με το οποίο η προσωπικότητα διέπεται από πέντε επιμέρους διαστάσεις τον «Νευρωτισμό», την «Εξωστρέφεια», την «Προσήνεια», την «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες» και την «Ευσυνειδησία». Η παρούσα μελέτη αποτελεί μια προσπάθεια πρόβλεψης των σχέσεων καθεμίας από τις παραπάνω παραμέτρους με την ικανότητα αυτορύθμισης και συγκεκριμένα με την αυτορύθμιση συναισθημάτων. Η αυτορύθμιση αναφέρεται στην παρακολούθηση και διαχείριση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων, στην τροποποίηση των αντιδράσεων και των παρορμήσεων με σκοπό την τέλεση μιας ορισμένης συμπεριφοράς προς την επίτευξη των επιμέρους στόχων ενός ατόμου. Στα πλαίσια της μελέτης μας αξιοποιήθηκαν δύο ψυχομετρικά εργαλεία το TEXAP5 (Tsaousis & Kerpelis, 2004) και η «Κλίμακα Δυσκολιών στην Αυτορύθμιση Συναισθημάτων» (Difficulties in Emotion Regulation Scale/DERS` Gratz & Roemer, 2004), τα οποία χορηγήθηκαν σε ένα δείγμα 73 ενήλικων ατόμων. Αφού αποσαφηνίστηκε η παραγοντική δομή της κλίμακας DERS, υλοποιήθηκε η στατιστική τεχνική της ανάλυσης παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων υπέδειξαν μια σημαντική σχέση, κυρίως, ανάμεσα στον παράγοντα «Νευρωτισμό» και στις δυσκολίες στην συναισθηματική αυτορύθμιση. Καθίσταται, επομένως, σαφές πως κάθε ένας από τους παράγοντες της προσωπικότητας προδιαθέτει τα άτομα προς συγκεκριμένες δυσκολίες στην αυτορύθμιση συναισθημάτων αλλά και σε ορισμένες, αντίστοιχες στρατηγικές.

Λέξεις Κλειδιά: Προσωπικότητα, Μοντέλο Πέντε Παραγόντων, Αυτορύθμιση, Αυτορύθμιση Συναισθημάτων, Καταστολή, Επανεκτίμηση, Ανάλυση Παραγόντων, Παλινδρομική Ανάλυση.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή.....	2
1.1. Προσωπικότητα: Έρευνα και Θεωρία.....	2
1.2. Αυτορύθμιση.....	8
1.2.1. Αυτορύθμιση Συναισθημάτων.....	11

1.2.2. Στρατηγικές Αυτορύθμισης Συναισθημάτων.....	17
2. Μέθοδος.....	20
2.1. Συμμετέχοντες.....	20
2.2. Εργαλεία.....	20
3. Αποτελέσματα.....	22
4. Συζήτηση.....	30
Βιβλιογραφία.....	41

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ: ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΘΕΩΡΙΑ

Ο επιστημονικός τομέας που αφορά την ανθρώπινη προσωπικότητα έχει κατακλυστεί από μια πλειάδα ερωτηματολογίων και ψυχομετρικών εργαλείων, τα οποία συμβάλλουν σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό στην ευρεία ασυμφωνία που χαρακτηρίζει τον χώρο. Εντούτοις, τα τελευταία χρόνια είναι δυνατόν να παρατηρηθεί μια σύγκλιση των απόψεων των ερευνητών, η οποία συνεχώς κερδίζει έδαφος και αφορά τις ατομικές διαφορές στην προσωπικότητα, οι οποίες διακρίνονται σε πέντε επιμέρους παράγοντες, την «Εξωστρέφεια-(E)» (Extraversion/Surgency), την «Προσήνεια-(A)» (Agreeableness), την «Ευσυνειδησία-(C)» (Conscientiousness), τη «Συναισθηματική Σταθερότητα»-«Νευρωτισμό-(N)» (Emotional Stability-Neuroticism) και τη «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες-(O)¹» (Openness to Experience) ή «Νόηση» (Intellect) ή «Πνευματική Καλλιέργεια» (Culture) (Tsaousis & Kerpelis, 2004· McCrae & Costa, 2004· Παπαδόπουλος, 2005· Costa, McCrae & Dye, 1991). Το εν λόγω μοντέλο, γνωστό ως «Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων» αποτελεί ένα από τα πλέον δημοφιλή και καλά εξακριβωμένα μοντέλα στο επιστημονικό πεδίο της «Προσωπικότητας», σημειώνοντας ευρεία και διαπολιτισμική αποδοχή και χρήση του (Tsaousis, 1999· Piedmont & Aycock, 2007). Οι Korotkov και Hannah (2004) σημειώνουν ότι το Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας αντιπροσωπεύει μια θεμελιώδη «ανακάλυψη» για τους ερευνητές το ενδιαφέρον των

¹ Οι περισσότεροι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η ονομασία «Πνευματική Καλλιέργεια» είναι ακατάλληλη για αυτόν τον παράγοντα, όπως και η ονομασία «Νόηση» αφού δεν «θέτει» υπόψη της πολλούς από τους συγγενείς σε αυτή όρους που τυπικά φορτίζουν στον παράγοντα «Ευσυνειδησία» (Ng, Cooper & Chandler, 1998).

οποίων εστιάζεται στις ατομικές διαφορές που υπολανθάνουν της προσωπικότητας και, παράλληλα, όπως αναφέρουν οι Whiteman, Bedford, Grant, Fowkes και Deary (2001) προσφέρει ένα είδος συγκερασμού των διάσπαρτων μοντέλων της ανθρώπινης προσωπικότητας. Όπως διατείνεται ο Tsaousis (1999), ο αριθμός και η ερμηνεία των διαστάσεων του μοντέλου αυτού παραμένει ένα ζήτημα το οποίο χρήζει περαιτέρω έρευνας, αν και η παγκόσμια τάση χαρακτηρίζεται από την χρήση των προαναφερθέντων πέντε περιγραφικών όρων της προσωπικότητας και την ομαδοποίηση των items των ερωτηματολογίων της προσωπικότητας υπό τους επιμέρους αυτούς παράγοντες.

Οφείλουμε να σημειώσουμε πως το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων προέρχεται από δύο διαφορετικές ερευνητικές παραδόσεις α) αυτή που στηρίζεται στην στατιστική τεχνική της ανάλυσης παραγόντων (ερωτηματολόγια με περιγραφικές προτάσεις για την προσωπικότητα) και β) αυτή της λεξιλογικής προσέγγισης, βάσει της οποίας οι βασικές ατομικές διαφορές κωδικοποιούνται στη γλώσσα (Grumm & von Collani, 2007· Παπαδόπουλος, 2005). Βάσει της πρώτης προσέγγισης, τα άτομα βαθμολογούν τους εαυτούς τους (ή οικεία σε αυτά άτομα) σε ένα μεγάλο αριθμό προτάσεων οι οποίες εμπερικλείουν διαφορετικές συνθήκες και αναφέρονται σε διαφορετικούς πληθυσμούς, βαθμολογίες οι οποίες υποβάλλονται, εν συνεχεία, σε παραγοντική ανάλυση για να προσδιοριστούν τα χαρακτηριστικά που ταιριάζουν μεταξύ τους (Pervin & John, 2001· Tokar & Fischer, 1998). Η δεύτερη προσέγγιση συνιστά τη «θεμελιώδη λεξιλογική υπόθεση», η οποία έχει τα ερείσματά της στην πεποίθηση ανάκλασης των πέντε μεγάλων παραγόντων μέσα από περιγραφικούς όρους (επίθετα, ουσιαστικά και ρήματα) που προέρχονται μέσα από το λεξιλόγιο (Barbaranelli, Vittorio-Carpara, Rabasca & Pastorelli, 2003) σαν «οι πιο σημαντικές ατομικές διαφορές στις ανθρώπινες συναλλαγές» να «κωδικοποιούνται ως μεμονωμένοι όροι σε κάποιες ή όλες τις γλώσσες του κόσμου» (Pervin & John, 2001, σ. 350). Σύμφωνα με τους Vittorio-Carpara, Barbaranelli, Borgogni και Pegugini (1993) τα επίθετα διαθέτουν το πλεονέκτημα παροχής μιας πεπερασμένης ομάδας περιγραφικών χαρακτηριστικών, τα οποία εκτός του γεγονότος ότι είναι απλά, είναι άμεσα συνδεδεμένα με τη συμπεριφορά, μέσω της λεξιλογικής υπόθεσης.

Καθίσταται εύκολα σαφές σε κάθε μελετητή της προσωπικότητας, ότι ο συγκεκριμένος επιστημονικός κλάδος περιλαμβάνει μια πλειάδα επιστημονικών

εργαλείων και συγκεκριμένα ερωτηματολογίων², σχεδόν για κάθε μια από τις έννοιες που συναποτελούν την «Προσωπικότητα». Ένα από τα πλέον γνωστά ερωτηματολόγια, το οποίο συγκαταλέγεται στην παραπάνω κατηγορία είναι το «NEO-Personality Inventory/NEO-PI» (Costa & McCrae, 1985 στο Ng et al., 1998) και στη συνέχεια το «NEO-Personality Inventory Revised/NEO-PI-R» για την μέτρηση της Μεγάλης Πεντάδας των παραγόντων της προσωπικότητας. Οι κατασκευαστές του Costa και McCrae (1992 στο Pervin & John, 2001) αρχικά περιορίστηκαν σε τρεις παράγοντες, αυτούς του Νευρωτισμού, της Εξωστρέφειας και της Δεκτικότητας σε Εμπειρίες, ενώ στη συνέχεια πρόσθεσαν τους παράγοντες της Προσήνειας και της Ευσυνειδησίας για να σχηματίσουν το μοντέλο των πέντε παραγόντων, με συνολικά 240 προτάσεις που «οικοδομούν» τους πέντε παράγοντες. [Η αρχική μορφή «NEO-PI» απαρτίζεται από 181 items (Costa et al., 1991)]. Οι παράγοντες της Μεγάλης Πεντάδας διαφοροποιούνται σε έξι ειδικότερες όψεις (τα ειδικότερα χαρακτηριστικά ή συστατικά τα οποία και συγκροτούν καθένα από τους γενικούς παράγοντες της Μεγάλης Πεντάδας) (Panayiotou, Kokkinos & Spanoudis, 2004· Pervin & John, 2001).

Εξαιτίας της μεγάλης έκτασης του NEO-PI-R, καταστήθηκε γρήγορα αντιληπτή η ανάγκη δημιουργίας μιας συντομότερης μορφής του, η οποία οδήγησε στο NEO-Five Factor Inventory (Costa & McCrae, 1989 στο McCrae & Costa, 2004) αλλά και στην εκδοχή καταγραφής από έναν παρατηρητή (FORM R) (Plante, 2005). Το NEO-FFI, το οποίο χαρακτηρίζεται από τους Holden και Fekken (1994) ως ένα ελκυστικό ψυχομετρικό εργαλείο τόσο για ερευνητικούς, όσο και για πρακτικούς σκοπούς, αποτελείται από 60 items και κατασκευάστηκε με σκοπό να παρέχει ένα περιεκτικό εργαλείο μέτρησης των βασικών πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (McCrae & Costa, 2004). Τα υποκείμενα καλούνται να απαντήσουν σε μια πενταβάθμια κλίμακα Likert [η οποία κυμαίνεται από το 0 (διαφωνώ απόλυτα) ως το 4 (συμφωνώ απόλυτα)] ενώ κάθε μία από τις πέντε, επιμέρους υποκλίμακες συγκροτείται από 12 προτάσεις, οι οποίες επιλέχθηκαν από αυτές των αντίστοιχων παραγόντων του αρχικού NEO Personality Inventory των 180 προτάσεων (items) (Panayiotou et al., 2004· Blackburn, Renwick, Donnelly και Logan, 2004· McCrae & Costa, 2004). Ο

² Τα test προσωπικότητας παρέχουν στα υποκείμενα μια δομημένη σειρά ερεθισμάτων ή καταστάσεων στην οποία και τους ζητείται να απαντήσουν ή να εκδηλώσουν κάποια συμπεριφορά, βάσει της υπόθεσης ότι υπάρχει κάποια συνέχεια ανάμεσα στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα ανταποκρίνονται στις καταστάσεις (που περιλαμβάνονται στα test) και στον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνονται στην καθημερινή τους ζωή (Μέλλον, 1998).

δείκτης Cronbach's alpha υπολογίζεται .86, .77, .73, .68 και .81 για τις κλίμακες N, E, O, A και C, αντίστοιχα (Costa & McCrae, 1992 στο Tokar & Fischer, 1998), η αξιοπιστία επανελέγχου όπως επισημαίνουν οι McCrae και Costa (2004) κυμαίνεται από 0.86 ως 0.90 για τις πέντε υποκλίμακες και η εσωτερική συνέπεια από 0.68 ως 0.86. Ωστόσο, όπως γράφουν οι Panayiotou et al. (2004) ορισμένες μελέτες αμφισβητούν την παραγοντική δομή του συγκεκριμένου εργαλείου προσδιορίζοντας, μάλιστα, λιγότερους από πέντε παράγοντες. Οι McCrae και Costa (2004) επισημαίνουν σε άρθρο τους αλλαγές σε 14 προτάσεις από το σύνολο των 60 του NEO-FFI, ενώ οι Panayiotou et al. (2004) έρχονται να προσθέσουν τις δικές τους στατιστικές αποδείξεις (μελετώντας τις ψυχομετρικές ιδιότητες και την παραγοντική δομή του, στον ελληνικό χώρο, με ένα δείγμα 1204 ατόμων) σε ένα μεγάλο σώμα διεθνούς έρευνας, η οποία θέτει υπό αμφισβήτηση την δυνατότητα του εν λόγω ψυχομετρικού εργαλείου να αντανακλά τους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας.

Σε αντιπαράβολή με το Μοντέλο των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων, ο Eysenck είχε συστήσει του τρεις υπερπεράγοντές του, αρχικά τους «Εσωστρέφεια-Εξωστρέφεια» (Introversion-Extraversion) και «Νευρωτισμό» (Neuroticism) και στην συνέχεια ένα τρίτο, τον οποίο αποκάλεσε «Ψυχωτισμό» (Psychoticism) (Pervin & John, 2001). Όπως υπογραμμίζουν οι Draycott και Kline (1995) ο Eysenck επισήμανε πως οι τρεις αυτοί υπερπαράγοντες σχετίζονται με την βιολογική λειτουργία των ανθρώπων με τον παράγοντα P να αφορά τα επίπεδα ανδρογόνων, τον παράγοντα E την ικανότητα διέγερσης του κεντρικού νευρικού συστήματος και τον παράγοντα N την ευμεταβλητότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Ο όρος «Ψυχωτισμός» εκτιμά τη διάσταση της φυσιολογικής προσωπικότητας που υπολανθάνει της ψυχωτικής και αντικοινωνικής συμπεριφοράς, της εξέλιξης ψυχιατρικών δυσλειτουργιών (Ng et al., 1998). Σε ένα διάστημα περίπου 40 ετών, ο Eysenck και οι συνεργάτες του έχουν παρουσιάσει μια σειρά ερωτηματολογίων που μελετούν τους τρεις προαναφερθέντες υπερπαράγοντες, ερωτηματολόγια όπως τα «Maudesly Personality Questionnaire (MPQ)», «Maudesly Personality Inventory (MPI)», «Eysenck Personality Inventory (EPI)», «Eysenck Personality Questionnaire (EPQ)», «Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQ-R)» και «Eysenck Personality Profiler (EPP)» (Moosbrugger & Fischbach, 2002· Ng et al., 1998· Draycott & Kline, 1995). Όπως παραθέτουν οι Blackburn et al. (2004) ο Eysenck παρατηρεί ότι τα χαρακτηριστικά αντιπροσωπεύουν αλληλοσυσχετίσεις συγκεκριμένων και επαναλαμβανόμενων συμπεριφορών, όπου οι εν λόγω αλληλοσυσχετίσεις ορίζουν

ένα τύπο-έννοια, όπως η «Εξωστρέφεια» η οποία γίνεται αντιληπτή ως μια συνεχής διάσταση.

Η κριτική του αναφορικά με το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων εστιάζεται στην άποψη ότι οι παράγοντες «Ευσυνειδησία» και «Προσήνεια» αντιτίθενται στον παράγοντα του «Ψυχωτισμού» αλλά και στο φρόνημα ότι ο παράγοντας «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες» θα πρέπει να λογίζεται περισσότερο ως μια γνωστική ικανότητα, παρά ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Aluja, Garcia & Garcia, 2002).

Ένα τεστ το οποίο δημιουργήθηκε για τον ελληνικό χώρο προκειμένου να μετρά τους πέντε μεγάλους παράγοντες της προσωπικότητας είναι το TPQue/TEXAPI (η συντομευμένη μορφή του οποίου TEXAPI5/TPQue5 χρησιμοποιήθηκε για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας) (Tsaousis, 1999). Το εν λόγω test, το οποίο κατασκευάστηκε με βάση τις απαντήσεις 1054 ατόμων, διαθέτει πέντε βασικές κλίμακες που αντιπροσωπεύουν τους πέντε μεγάλους παράγοντες της προσωπικότητας και συνολικά 30 υποκλίμακες (6 για κάθε παράγοντα). Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας υπολογίστηκε .88, .89, .83, .78, .88, για τις κλίμακες Εξωστρέφεια, Νευρωτισμός, Δεκτικότητα σε Εμπειρίες, Προσήνεια και Ευσυνειδησία, αντίστοιχα, ενώ κυμαίνεται από .51 ως .80 για τις 30 υποκλίμακες (Tsaousis, 1999). Η αξιοπιστία ελέγχου-επανελέγχου εκτιμήθηκε .91, .95, .93, .89 και .93 για κάθε μια από τις προαναφερθείσες βασικές κλίμακες, αντίστοιχα και κυμάνθηκε από .72 ως .91 για τις 30 υποκλίμακες (Tsaousis, 1999). Όπως τονίζει ο κατασκευαστής του το τεστ παρουσιάζει ιδιαίτερα ικανοποιητική εννοιολογική εγκυρότητα και η παραγοντική δομή του είναι σύμφωνη με των μοντέλο των πέντε παραγόντων, παρουσιάζοντας υψηλού βαθμού σταθερότητα σε ένα μεγάλο εύρος ομάδων ατόμων με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά.

Το νόημα των πέντε μεγάλων παραγόντων δύναται να διευκρινιστεί μέσω της περιγραφής των χαρακτηριστικών των ατόμων που σημειώνουν μεγάλες ή μικρές βαθμολογίες στα τεστ της προσωπικότητας. Παραδείγματος χάριν, ο «Νευρωτισμός» θα μπορούσε να χαρακτηριστεί από το άγχος, το θυμό, την κατάθλιψη, την ευερεθιστότητα, την ανασφάλεια, τη νευρική ένταση και γενικότερα μια ευρεία κλίμακα αρνητικών συναισθημάτων ενώ η «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες» από μη δογματικές αντιλήψεις, την διανόηση, την οξύνοια, τη φαντασία, την καλαισθησία και την αισθητικότητα, την ανάγκη για ποικιλία, και τη δημιουργικότητα (Bagby, Costa, McCrae, Livesley, Kennedy, Levitan, Levitt, Joffe & Young, 1999· Selgado,

2002) και όπως παραθέτουν οι Pervin και John (2001) «περιγράφει το εύρος, το βάθος και την πολυπλοκότητα της πνευματικής και βιωματικής ζωής του ατόμου» (σ. 348). Οι Wang και Erdheim (2007) προσθέτουν ότι ο «Νευρωτισμός» προσδιορίζει τις ατομικές διαφορές της τάσης βίωσης δυσφορίας και ότι η «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες» έχει στο πυρήνα της, την δεκτικότητα σε συναισθήματα, νέες ιδέες και την ευλυγισία στη σκέψη. Οι υποκλίμακες των δεδομένων παραγόντων στο TPQue (αλλά και στο NEO-PI-R) είναι, αντίστοιχα, «Άγχος», «Εχθρότητα», «Κατάθλιψη», «Αυτοσυνείδηση», «Παρορμητικότητα», «Τρωτότητα» και «Φαντασία», «Καλαισθησία», «Αισθήματα», «Δράσεις», «Ιδέες» και «Αξίες» (Tsaousis, 1999). Ο Erdberg (2004) υπογραμμίζει πως αν και τα υψηλά επίπεδα νευρωτισμού είναι δυνατόν να συνάδουν με την ευπάθεια σε ψυχολογικές δυσκολίες, δεν άγουν, απαραίτητα, στην εκδήλωση κάποιας ψυχοπαθολογίας αλλά και ότι χαμηλά σκορ σε αυτή την κλίμακα συσχετίζονται με τη συναισθηματική σταθερότητα και επαρκή αντοχή στο στρες. Η «Προσήνεια» προσδιορίζει χαρακτηριστικά των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων των ατόμων και τα άτομα που σημειώνουν υψηλές βαθμολογίες σε αυτήν την κλίμακα διαθέτουν ευγένεια, ικανότητα συμπόνιας και εμπιστοσύνης, όπως και αλτρουισμό, ταπεινότητα, γενναιοδωρία, σεμνότητα και ευγένεια ενώ οι αντίστοιχες υποκλίμακες στο TPQue είναι «Εμπιστοσύνη», «Αμεσότητα», «Αλτρουισμός», «Υποχωρητικότητα», «Μετριοφροσύνη» και «Ιδεαλιστικότητα» (Selgado, 2002· Tsaousis, 1999· Bagby et al., 1999). Βέβαια, οι Wang και Erdheim (2007) προσδιορίζουν ότι η «Προσήνεια» αποτελεί ένα συνεχές στο ένα άκρο του οποίου βρίσκονται όλα τα προαναφερθέντα χαρακτηριστικά ενώ στο άλλο εδράζονται η μοχθηρία, η εγω-κεντρικότητα και η ζήλια. Τα Εξωστρεφή άτομα χαρακτηρίζονται από ζωντάνια, κοινωνικότητα, ευτυχία, έντονη δραστηριότητα και κατηγορηματικότητα (Selgado, 2002· Bagby et al., 1999). Αντίστοιχα, οι υποκλίμακες της «Εξωστρέφειας» είναι «Εγκαρδιότητα», «Κοινωνικότητα», «Κατηγορηματικότητα», «Ενεργητικότητα», «Ενθουσιασμός Αναζήτησης» και «Θετικά Συναισθήματα» (Tsaousis, 1999). Τέλος, οι υποκλίμακες του παράγοντα «Ευσυνειδησία» είναι «Ικανότητα», «Τάξη», «Αίσθηση Καθήκοντος», «Προσπάθεια Επιτυχίας», «Αυτοπειθαρχία» και «Περίσκεψη» ενώ τα άτομα με υψηλή βαθμολογία σε αυτή την κλίμακα χαρακτηρίζονται από μεθοδικότητα, αποφασιστικότητα, επιδεξιότητα, αξιοπιστία, επιμονή στην τήρηση αρχών και στην επίτευξη στόχων και κοινωνικά αποδεκτό έλεγχο των παρορμήσεων (Selgado, 2002· Tsaousis, 1999· Bagby et al., 1999· Pervin & John, 2001).

1.2 ΑΥΤΟΡΥΘΜΙΣΗ

Η έννοια της αυτορύθμισης έχει λάβει μια πλειάδα ορισμών, όπως αντανακλάται από την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Μάλιστα, καθένας από αυτούς έχει τη βάση του στο διαφορετικό θεωρητικό υπόβαθρο μέσα από το οποίο η αυτορύθμιση μελετάται. Η έννοια της αυτορύθμισης, σύμφωνα με ένα γενικό ορισμό, αναφέρεται στην «προσπάθεια ενός ατόμου να τροποποιήσει τις αντιδράσεις του, τις υπερισχύουσες παρορμήσεις και να τις αντικαταστήσει με μια διαφορετική αντίδραση η οποία θα οδηγήσει την συμπεριφορά του σε ένα επιλεγμένο στόχο» (Luszczynska, Diehl, Guttierrez-Dona, Kuusinen & Schwarzer, 2004, σ. 556) αλλά και στην «ικανότητα παρακολούθησης και διαμόρφωσης της γνώσης, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς, στην επίτευξη ενός στόχου ή/ και στην προσαρμογή στις γνωστικές και κοινωνικές απαιτήσεις συγκεκριμένων καταστάσεων» (Berger, Kofman, Livneh & Henik, 2007, σ. 257). Η αυτορύθμιση, κατά τους Smith-Donald, Raver, Hayes και Richardson (2007) εμπρικλείει ως λειτουργία την διαμόρφωση των συστημάτων του συναισθήματος, της προσοχής και της συμπεριφοράς σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή υπό την παρουσία συγκεκριμένων ερεθισμάτων. Σύμφωνα με του ίδιους ερευνητές η ικανότητα αυτή περιλαμβάνει την διαχείριση συναισθημάτων, την μετατόπιση ή επικέντρωση της προσοχής, αλλά και συμπεριφορές ενεργοποίησης και αναστολής. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι Gendolla και Brinkmann (2005) βασικά στοιχεία της αυτορύθμισης είναι η αναζήτηση επιβράβευσης και η επιστράτευση όλων των δυνατών «πόρων» για την αντιμετώπιση του χάσματος ανάμεσα στις πραγματικές και επιθυμητές αναπαραστάσεις του εαυτού. Η Efklides (2005) δηλώνει πως καθίσταται αντιληπτό ότι η αυτορύθμιση των διαδικασιών που περιλαμβάνονται στην αυτορύθμιση της συμπεριφοράς, δηλαδή αυτορύθμιση κινήτρων, συναισθημάτων και γνωστικών λειτουργιών, όπως και των διαδικασιών αυτοελέγχου, οργανώνεται για την εξασφάλιση των δράσεων που οδηγούν σε συγκεκριμένες ενέργειες. Επομένως, οι άνθρωποι βάσει της ικανότητας της αυτορύθμισης καθίστανται ικανοί να αντισταθούν σε επιμέρους πειρασμούς και να αποφύγουν αντιδράσεις που θα αντανακλούν τις παρορμήσεις τους (DeWall, Baumeister, Stillman & Gailliot, 2007), δηλαδή δύνανται να καθυστερήσουν βραχυπρόθεσμα την ικανοποίησή τους, προκειμένου να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα (Neal & Carey, 2005). Οι Luszczynska et al. (2004) συμπληρώνουν πως σύμφωνα με τις θεωρίες οι οποίες αφορούν τη βούληση, η αυτορύθμιση αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να

επιβεβαιώνει την εκπλήρωση προσδιορισμένων στόχων, ανεξάρτητα από τις ανταγωνιζόμενες απαιτήσεις και τους περισπασμούς.

Οι Neal και Carey (2004), παραθέτουν σε άρθρο τους συγκεκριμένα στάδια της λειτουργίας της αυτορύθμισης. Σύμφωνα λοιπόν με τα λεγόμενά τους «Η πρόσληψη πληροφοριών» (informational input) αποτελεί την πρώτη φάση της αυτορύθμισης, κατά τη διάρκεια της οποίας το άτομο λαμβάνει ενημέρωση για μια πιθανή προβληματική συμπεριφορά από μια ποικιλία πηγών, συμπεριλαμβανομένων και των αυτό-παρακολούθησης (self-monitoring) και αυτό-εστίασης (self-focusing). Μέσω αυτής της διαδικασίας, το άτομο αποκτά αυξημένη γνώση της φύσης και των επιπτώσεων της δεδομένης συμπεριφοράς. Όταν το στάδιο της εισαγωγής πληροφοριών προσδιορίζει ότι η τρέχουσα συμπεριφορά ενδέχεται να είναι προβληματική, λαμβάνει χώρα η αυτό-αξιολόγηση (self-evaluation). Στο παρόν στάδιο, η παρατηρούμενη συμπεριφορά συγκρίνεται με κάποιο υποκειμενικό κριτήριο. Αυτό το κριτήριο μπορεί να είναι εσωτερικό (π.χ. σύγκριση του ισχύοντος εαυτού με τον ιδανικό εαυτό) ή εξωτερικό (π.χ. σύγκριση ανάμεσα στο ίδιο το άτομο και τους κοινωνικούς κανόνες). Η αντίληψη ότι η τρέχουσα συμπεριφορά δεν ανταποκρίνεται στα σχετικά κριτήρια δύναται να πυροδοτήσει αρνητικά συναισθήματα. Αυτές οι γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις στην ανίχνευση της ασυμφωνίας, όταν είναι σημαντικά μεγάλες, μπορεί να οδηγήσουν στην πρόκληση αλλαγής καθώς το άτομο επιχειρεί να ελαττώσει το αρνητικό συναίσθημα, μέσω της μείωσης της ασυμφωνίας» (σ. 282). Κατά συνέπεια, οι συναισθηματικές καταστάσεις επηρεάζουν την ένταση και την επιμονή μιας συμπεριφοράς, και αυτό διότι οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες που απορρέουν από τις εν λόγω συναισθηματικές καταστάσεις αναφορικά με εκτιμήσεις και κρίσεις για τη συμπεριφορά (Gendolla & Brinkmann, 2005). Παρόμοια είναι και τα στάδια που παραθέτουν οι Chularut και DeBacker (2004), τα οποία διακρίνονται στον προσδιορισμό στόχου (goal setting), στην αυτό-παρατήρηση (self-observation), στην αυτό-κριτική (self-judgment), και στην αυτό-αντίδραση (self-reaction). Εντούτοις, υπάρχει μια ποικιλία σταδίων που αφορούν τη λειτουργία της αυτορύθμισης, όπως ακριβώς παρατηρείται μια ποικιλία ορισμών. Εν ολίγοις, κάθε ερευνητής προσδιορίζει μια σειρά σταδίων, η οποία εξυπηρετεί την έρευνα που διεξάγει και βασίζεται στο θεωρητικό πλαίσιο το οποίο υιοθετεί. Ωστόσο, οι εν λόγω διακρίσεις είναι καθαρά φαινομενικές, αφού σε κάθε περίπτωση, όπως γίνεται εύκολα κατανοητό, εκφράζεται ακριβώς η ίδια διαδικασία.

Αξίζει να σημειωθεί πως ένας μεγάλος όγκος επιστημονικών δημοσιεύσεων προσδιορίζει μια σχέση ανάμεσα στην αυτορύθμιση και τις εκτελεστικές λειτουργίες (Riggs, Jahromi, Razza, Dillworth-Bart & Mueller, 2006· McDonald, Flashman & Saykin, 2002· Berlin, Bohlin, Nyberg & Janols, 2004· Zelazo & Cunningham, 2007· Smith-Donald et al., 2007· Schmeichel, 2007· Barkley, 2001· Baumeister, Schmeichel & Vohs, 2007· Davidson, Amso, Anderson & Diamond, 2006). Παραδείγματος χάριν, οι Powell και Voeller (2004) συγκαταλέγουν ανάμεσα στις εκτελεστικές λειτουργίες την γνωστική αυτορύθμιση και την αυτορύθμιση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων. Κατά ανάλογο τρόπο, η αυτορύθμιση ορίζεται από τον Schmeichel (2007), ως η προσπάθεια τροποποίησης ή υπερίσχυσης επί των σκέψεων, συναισθημάτων και της συμπεριφοράς και, επομένως, παρουσιάζει ως ένα βαθμό αλληλοεπικάλυψη με τον εκτελεστικό έλεγχο αλλά και από τους Baumeister et al., (2007) ως μια από τις ανώτερες εκτελεστικές λειτουργίες του εαυτού. Αντίστοιχα, οι Thoma, Wiebel και Daum, (2007) προσδιορίζουν ότι η πενιχρή ικανότητα αναστολής αντιδράσεων έχει συσχετισθεί με τη δυσλειτουργική αυτορύθμιση των συναισθημάτων. Οι Buckner, Mezzacappa και Beardslee (2003) αναφέρουν πως οι ικανότητες αυτορύθμισης, σε μεγάλο βαθμό, αποτελούν συνώνυμο των εκτελεστικών λειτουργιών, οι οποίες περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων την εκτελεστική προσοχή και την αυτορύθμιση συναισθημάτων. Μάλιστα, οι εκτελεστικές ανασταλτικές διεργασίες αναφέρονται σε δημοσίευση του Hinshaw (2003) ως απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη της αυτορύθμισης συναισθημάτων. Παρόμοια, οι Ownsworth και Fleming (2005) τονίζουν πως η σκόπιμη συμπεριφορά (για την οποία γίνεται τόσο λόγος από τους επιμέρους ορισμούς των εκτελεστικών λειτουργιών) σχετίζεται με τις ικανότητες αυτορύθμισης και μετατροπής ενός σχεδίου ή ενός σκοπού σε παραγωγικές δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης. Ταυτόχρονα, οι Hart, Whyte, Kim και Vaccaro (2005) προσδιορίζουν ότι πολλοί ερευνητές συγκαταλέγουν ανάμεσα στις εκτελεστικές λειτουργίες, ικανότητες οι οποίες είναι απαραίτητες για την αυτοπαρακολούθηση και την αυτορύθμιση, η οποία ορίζεται ως η αναγκαία συμπεριφορά για την επίτευξη κοινωνικών και πρακτικών στόχων. Κατά τον ίδιο τρόπο, η ικανότητα της αυτορύθμισης, ονομάζεται από τους Ownsworth και Fleming (2005), συστατικό της μεταγνώσης (metacognition) με την τελευταία να θεωρείται σημαντική πτυχή των εκτελεστικών λειτουργιών, η οποία μάλιστα κρίνεται απαραίτητη για την αποτελεσματική λειτουργία του ανθρώπου.

Εν κατακλείδι, η αποτελεσματική λειτουργία της αυτορύθμισης συνιστά μια ουσιώδη ικανότητα των ανθρώπων, αφού, άλλωστε, τους καθιστά ικανούς να προσαρμόζονται στις όποιες δυσμενείς καταστάσεις. Αναμφισβήτητα, αποτελεί ένα ζωτικό συστατικό για τη ζωή, ικανό να οδηγήσει τον άνθρωπο στην ευημερία.

1.2.1. ΑΥΤΟΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Η «αυτορύθμιση συναισθημάτων» (Emotion Regulation) παραπέμπει στην ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων και της προσαρμογής της συναισθηματικής εμπειρίας και έκφρασης (Decker, Turk, Hess & Murray, 2007· Feldman-Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001· Gross, 2001) και σε δράσεις οι οποίες θέτονται σε εφαρμογή προκειμένου να επηρεάσουν ποιο συναίσθημα βιώνουμε, όταν το βιώνουμε και τον τρόπο με τον οποίο το βιώνουμε και εκφράζουμε (Olatunji, Forsyth & Feldner, 2007· Bauregard, 2007· Amstadter, 2007).

Η ικανότητα αυτή συγκαταλέγει προσπάθειες διαμόρφωσης της συναισθηματικής διέγερσης κατά τρόπο που θα διευκολύνει την αποτελεσματική λειτουργία του ατόμου, η οποία με τη σειρά της επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην κοινωνική, γνωστική και λεκτική ανάπτυξη του, όπως και στην ικανότητα αντιμετώπισης καθημερινών δυσκολιών και περιβαλλοντικών αλλαγών (Graziano, Reavis, Keane & Calkins, 2007). Σύμφωνα με τους Ochsner και Gross (2005) η αυτορύθμιση συναισθημάτων ενέχει την έναρξη μιας νέας, ή την τροποποίηση μιας τρέχουσας συναισθηματικής αντίδρασης μέσα από τη δράση ρυθμιστικών διεργασιών και, όπως δηλώνουν οι Kokkonen και Pulkkinen (1999) περιλαμβάνει μηχανισμούς προσοχής, αναστολής και αποφυγής/ προσέγγισης. Ο Matsumoto (2006) ορίζει την αυτορύθμιση συναισθημάτων ως την ικανότητα διαχείρισης και τροποποίησης των συναισθηματικών αντιδράσεων για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Σε πολλές ερευνητικές εργασίες αναφέρεται πως η αυτορύθμιση του συναισθήματος, της διέγερσης και των κινήτρων αναπτύσσεται ως ένας εσωτερικευμένος διάλογος, ο οποίος αντί να εκδηλώνεται στην ακέραια κοινωνική μορφή του γίνεται συνεχώς περισσότερο αυτορυθμιζόμενος και συγκεκριμενοποιημένος (Berlin et al., 2004). Σε κάθε περίπτωση, στόχος της αυτορύθμισης είναι η μείωση της συχνότητας, της έντασης, της διάρκειας και της περιστασιακής εκδήλωσης εσωτερικών καταστάσεων όπως είναι το άγχος, αλλά και των σχετικών σκέψεων και σωματικών αντιδράσεων (Olatunji et al., 2007). Η αποτελεσματική «αυτορύθμιση συναισθημάτων» έχει

συνδεθεί με την υψηλή αυτοεκτίμηση και θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, καθώς και περισσότερο αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, όπως και με την διεύρυνση της ποικιλίας αντιδράσεων, οι οποίες δραστηριοποιούνται ως απόκριση σε κοινωνικές καταστάσεις (Decker et al., 2007). Χαρακτηριστικά είναι τα αποτελέσματα της έρευνας των Luszczynska et al. (2004), σε ένα δείγμα 2297 ατόμων από πέντε διαφορετικές χώρες, σύμφωνα με τα οποία υψηλού βαθμού αυτορύθμιση σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων, όπως και με λιγότερα επίπεδα συμπτωμάτων κατάθλιψης. Ακολούθως, ο Baumeister (2001) αναφέρει τα πορίσματα μια σχετικής έρευνας, τα οποία υποδεικνύουν ότι παιδιά τα οποία είναι περισσότερο ικανά να ασκήσουν αυτοέλεγχο στην προνηπιακή ηλικία, αποδείχτηκαν περισσότερο επιτυχημένα κοινωνικά και ακαδημαϊκά μια δεκαετία αργότερα.

Ο Gross (1999a) παρατηρεί ότι η «αυτορύθμιση συναισθημάτων» αποτελεί ένα διφορούμενο όρο, καθώς εκφράζει τόσο τη ρύθμιση της συμπεριφοράς και των σκέψεων από τα συναισθήματα, όσο και την αυτορύθμιση των ίδιων των συναισθημάτων, άλλωστε όποια καθοδηγούμενη συμπεριφορά έχει ως στόχο την αύξηση της ευχαρίστησης ή την μείωση του πόνου, παρακινείται από τα συναισθήματα. Δεδομένου του γεγονότος ότι πολύ συχνά τα συναισθήματά μας, μας αποτρέπουν από την διεξαγωγή απαραίτητων δραστηριοτήτων, η έμφαση στην συμπεριφορική αντίδραση στην κάθε συναισθηματική εμπειρία (π.χ. αναστολή παρορμήσεων και επιδίωξη στόχων σε καταστάσεις σύγχυσης) αποδεικνύεται άκρως σημαντική (Tull, Barrett, McMillan & Roemer, 2007). Όπως επισημαίνουν οι ίδιοι ερευνητές, η συμπεριφορά και η ικανότητα του ανθρώπου να επιδιώκει την αυτόφροντίδα, την ικανοποίηση και την κυριαρχία των δραστηριοτήτων αποτελεί σημαίνοντα δείκτη της ικανότητας αυτορύθμισης συναισθημάτων.

Η ικανότητα της αυτορύθμισης αποδεικνύεται ιδιαίτερα ωφέλιμη στην καθημερινή πράξη, αφού για παράδειγμα, η διατήρηση του χαμόγελου στο πρόσωπό μας, παρά τις όποιες έγνοιες που μας απασχολούν, ενδέχεται να διευκολύνει τις διαπροσωπικές μας αλληλεπιδράσεις. Κατά παρόμοιο τρόπο, η διατήρηση της ψυχραιμίας μας όταν ο προϊστάμενος μας, μας επιπλήττει για ένα λάθος που διαπράξαμε μάλλον θα μας σώσει από την διαδικασία αναζήτησης μιας νέας θέσης εργασίας, ενώ η αντιμετώπιση του φόβου μας για τους ανελκυστήρες θα μας προσφέρει περισσότερο χρόνο και θα εξοικονομήσει την ενέργεια που θα απαιτούσε η «ανάβαση» ενός δόροφου κτιρίου. Μάλιστα, οι Beauregard (2007) και Gross (1999a) επισημαίνουν πως ορισμένες

ενέργειες μας, οι οποίες εξυπηρετούν την αυτορύθμιση συναισθημάτων ενδέχεται να εκτελούνται με συνειδητή επίγνωση, όπως για παράδειγμα η προσπάθεια καταστολής του γέλιου μας μπροστά σε αστείες ενέργειες ενός μικρού παιδιού, και άλλες εκτελούνται χωρίς συνειδητή επίγνωση, όπως για παράδειγμα όταν κάποιος ανάβει ένα τσιγάρο σε στιγμές δυσφορίας. Η Amstadter (2007) προσδιορίζει ότι αυτό που θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας είναι ένα συνεχές, όπου στο ένα άκρο βρίσκεται η συνειδητή και σκόπιμη «αυτορύθμιση συναισθημάτων» και στο άλλο η μη συνειδητή και αυτοματοποιημένη.

Κατά συνέπεια, οι άνθρωποι ενεργούν κατά τρόπο, ο οποίος θα διευκολύνει την αυτορύθμιση, τουλάχιστον εν μέρει, των συναισθημάτων τους, των σκέψεών τους και σε τελική ανάλυση της συμπεριφοράς τους, καθώς η αποτελεσματική δράση σε οποιαδήποτε απρόοπτη κοινωνική κατάσταση, προϋποθέτει την εν λόγω ικανότητα αυτορύθμισης (Olatunji et al., 2007). Όπως συμπληρώνουν οι ίδιοι ερευνητές οποιαδήποτε ανεπιθύμητη συναισθηματική αντίδραση θα πρέπει να ελαχιστοποιηθεί πριν κάποιος επιχειρήσει την επιδίωξη προσωπικών του στόχων. Οι Connelly και Denney (2007) διατείνονται πως η ικανότητα γνωστικής διαφοροποίησης συναισθημάτων και κατ' επέκταση της ρύθμισης αυτών, σε περιόδους υψηλού stress συνδέεται με καλύτερα καθημερινά αποτελέσματα σε ένα μεγάλο αριθμό τομέων που εντάσσονται στα πλαίσια της υγείας. Σε τέτοιους είδους καταστάσεις stress, οι γνωστικές μας λειτουργίες ενδεχομένως αποτελούν αρωγό στη διαχείριση και την ρύθμιση των συναισθημάτων μας, αλλά και στην διατήρηση του ελέγχου πάνω σε αυτά (Garnefski & Kraaij, 2006· Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Πειραματικές έρευνες ενισχύουν την άποψη, σύμφωνα με την οποία η ικανότητα αυτορύθμισης αρνητικών συναισθημάτων αποτελεί σημαίνον παράγοντα για την αποτελεσματική εκτέλεση γνωστικών ασκήσεων ή για την επίτευξη στόχων που αφορούν την υγεία (Luszczynska et al., 2004).

Η αυτορύθμιση συναισθημάτων και η συσχέτιση αυτής τόσο με την ψυχική, όσο και με τη σωματική υγεία έχει αποτελέσει ένα από τα σπουδαία αντικείμενα διερεύνησης τα τελευταία χρόνια. Η έρευνα αυτή, σε σημαντικό βαθμό, έχει επικεντρωθεί σε μεταβλητές οι οποίες παρακωλύουν την ικανότητα του ατόμου για αποτελεσματική μείωση της έντασης των αρνητικών συναισθημάτων, όταν αυτό έρχεται αντιμέτωπο με καταστάσεις που προξενούν στρες. Τέτοιου είδους χρόνιες δυσκολίες ενδέχεται να συμβάλουν στη γένεση της κατάθλιψης ή αγχωδών διαταραχών (Davidson, Putnam & Larson, 2000· Jackson, Malmstadt, Larson &

Davidson, 2000 στο Beauregard, 2007). Προβλήματα στην ικανότητα αυτορύθμισης συναισθημάτων έχουν συσχετισθεί με ψυχικές διαταραχές όπως είναι η σχιζοφρένεια (βλ. Henry, Green, de Lucia, Restuccia, McDonald & O' Donnell, 2007) και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή (βλ. Decker et al., 2007· McLaughlin, Mennin & Farach, 2007), άλλα παθολογικά χαρακτηριστικά όπως είναι η αλεξιθυμία (βλ. Connelly & Denney, 2007· Mikolajczak & Luminent, 2006), η υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών (βλ. Auerbach, Abela & Ringo Ho, 2007), η επιθετικότητα και η αντικοινωνική συμπεριφορά (βλ. Burt & Donnellan, 2007) και θεωρείται ότι αποτελούν χαρακτηριστικά συμπτώματα των θυμάτων παιδικής κακοποίησης (βλ. Cloitre, Miranda, Stoval-McClough & Han, 2005) ενώ συμβάλουν, παράλληλα με έμμεσο τρόπο, στη διατήρηση του μετατραυματικού stress μέσα από την αρνητική επίδρασή τους στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις αλλά και στη γενική λειτουργικότητα των ατόμων (Tull et al., 2007). Η ικανότητα της αυτορύθμισης καθεαυτή δεν είναι μια «διαταραγμένη» διεργασία, εντούτοις μπορεί να συμβάλει σε επώδυνες επιπτώσεις όταν λαμβάνει ένα άκαμπτο χαρακτήρα ή δεν «λαμβάνει υπόψη» τις συνθήκες που επικρατούν στο πλαίσιο το οποίο εκδηλώνεται (Olatunji et al., 2007).

Πολυσχιδείς προσπάθειες ορισμού της αυτορύθμισης συναισθημάτων δίνουν έμφαση στον έλεγχο της συναισθηματικής εμπειρίας και έκφρασης (ιδιαίτερα στον έλεγχο της εξωτερίκευσης αρνητικών συναισθημάτων) και στην μείωση της συναισθηματικής διέγερσης (βλ. Garner & Spears, 2000) ενώ άλλες τονίζουν ότι η έννοια της αυτορύθμισης δεν είναι συνώνυμη της έννοιας του συναισθηματικού ελέγχου και ότι κατά τον τρόπο αυτό δεν συνεπάγεται απαραίτητα την ικανότητα άμεσης μείωσης του αρνητικού συναισθήματος (Gratz & Roemer, 2004). Όπως διατείνονται οι ίδιοι ερευνητές, αυτές οι προσεγγίσεις προτείνουν ότι δυσκολίες στην ικανότητα βίωσης (και διάκρισης) μεγάλου εύρους συναισθημάτων αλλά και στην ικανότητα αυθόρμητης αντίδρασης σε αυτά, ενδέχεται να προκαλέσουν δυσκολίες προσαρμογής, ανάλογες με αυτές που προξενούνται από τα ελλείμματα στην ικανότητα ρύθμισης της έντασης με την οποία βιώνονται αρνητικά συναισθήματα. Μάλιστα, προσθέτουν ότι παλαιότερες έρευνες αναφέρουν πως η «προσαρμοστική» αυτορύθμιση συναισθημάτων περιλαμβάνει παρακολούθηση και εκτίμηση της συναισθηματικής εμπειρίας σε συνδυασμό με την τροποποίησή της, υπογραμμίζοντας με τον τρόπο αυτό την σημασία της αναγνώρισης και κατανόησης των συναισθημάτων.

Ένας σημαντικός αριθμός ερευνών υπογραμμίζει τη σημαίνουσα συμβολή των απαιτήσεων των επιμέρους καταστάσεων αλλά και των στόχων του κάθε ατόμου κατά την αυτορύθμιση συναισθημάτων, παράμετροι οι οποίες θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη κατά την εκτίμηση της αυτορύθμισης συναισθημάτων (Gratz & Roemer, 2004). Η απουσία αξιολόγησης των συγκεκριμένων παραγόντων και κατ' επέκταση η έλλειψη των αντίστοιχων πληροφοριών, μπορεί να οδηγήσει σε εσφαλμένα συμπεράσματα για την ικανότητα αποτελεσματικής αυτορύθμισης συναισθημάτων ενός ατόμου (Gratz & Roemer, 2004).

Σύμφωνα με σχετικές έρευνες η «προσαρμοστική» αυτορύθμιση συναισθημάτων συγκαταλέγει την τροποποίηση της έντασης ή της διάρκειας ενός συναισθήματος, παρά την αλλαγή του καθεαυτού συναισθήματος το οποίο βιώνεται από κάποιον, δηλαδή την διαμόρφωση και προσαρμογή της εμπειρίας του συναισθήματος και όχι την εξάλειψη συγκεκριμένων συναισθημάτων (Gratz & Roemer, 2004). Συν τοις άλλοις, έρευνες προσδιορίζουν μια σχέση της προσπάθειας αποφυγής βίωσης εσωτερικών εμπειριών με επιμέρους ψυχολογικές διαταραχές (Stewart, Zvolensky & Eifert, 2002). Αυτού του είδους οι αντιλήψεις προσδιορίζουν την ικανότητα αναστολής ακατάλληλων, είτε παρορμητικών συμπεριφορών και την εκδήλωση άλλων οι οποίες θα βρίσκονται σε συμφωνία με του επιθυμητούς στόχους, στις όποιες περιπτώσεις εμπειρίας αρνητικών συναισθημάτων (Melnick & Hinshaw, 2000).

Η αυτορύθμιση συναισθημάτων περιλαμβάνει μια σειρά από επιμέρους συστατικά στα οποία συγκαταλέγονται 1) η αναγνώριση και η κατανόηση των συναισθημάτων, 2) η αποδοχή των συναισθημάτων, 3) η ικανότητα ελέγχου της παρορμητικής συμπεριφοράς³ και δέσμευση σε μια συμπεριφορά η οποία θα είναι σύμφωνη με τους επιθυμητούς στόχους σε περιπτώσεις γένεσης αρνητικών συναισθημάτων και 4) η ικανότητα χρήσης κατάλληλων, ανά περίπτωση, στρατηγικών αυτορύθμισης συναισθημάτων, οι οποίες θα παρέχουν την δυνατότητα προσαρμογής των συναισθηματικών αντιδράσεων κατά τρόπο που να ανταποκρίνονται στους στόχους του κάθε ατόμου και στις απαιτήσεις των καταστάσεων (Tull et al., 2007· Gratz & Roemer, 2004).

Χαρακτηριστική είναι και η παρουσία των μηχανισμών αυτορύθμισης, ως προσδιοριστικό στοιχείο των διαφόρων γνωρισμάτων της προσωπικότητας.

³ Χαρακτηριστικά παραδείγματα του ελέγχου των παρορμήσεων είναι η ορθή διαίτα, η αποδεκτή σεξουαλική συμπεριφορά, η ανάρρωση από τον εθισμό αλλά και ο έλεγχος του θυμού. Επομένως, ο έλεγχος αυτός μας παρέχει τη δυνατότητα να συμπεριφερόμαστε με τρόπο που δεν θα είναι δέσμιος υποκεινόμενων ενεργειών με επιζήμιες και ανεπιθύμητες επιπτώσεις (Baumeister, 2001).

Παραδείγματος χάριν, οι Bidjerano και Yun Dai (2007), προσδιορίζουν ότι η «Ευσυνειδησία» διαθέτει χαρακτηριστικά όπως οι ικανότητες σχεδιασμού, οργάνωσης και επιμονής, οι οποίες αποσκοπούν στην επιτυχία αλλά και ότι η «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες ή Νόηση» διακρίνεται από μια θετική στάση απέναντι σε εμπειρίες μάθησης. Παράλληλα, προσθέτουν ότι παράμετροι όπως η κοινωνικότητα, η παρορμητικότητα και απόσπαση της προσοχής, οι οποίες χαρακτηρίζουν την «Εξωστρέφεια» ενδέχεται να εμποδίσουν τα άτομα από την αποτελεσματική ρύθμιση του χρόνου και της προσπάθειας που αφιερώνουν σε επιμέρους ασκήσεις (σε αυτή την περίπτωση κάνουμε λόγο για δυσλειτουργία της αυτορύθμισης). Αναφέρουν, επιπλέον, ότι ο «Νευρωτισμός» αν και συνήθως συσχετίζεται με φτωχές γνωστικές ικανότητες, είναι πιθανόν να παρουσιάζει συνάφεια με την «υποκίνηση» και την δαπάνη προσπάθειας, όπως στην περίπτωση της «αμυντικής απαισιοδοξίας» μέσα από την προσπάθεια πρόληψης μιας προσδοκώμενης αποτυχίας. Παρόλα αυτά η παραπάνω αναφορά, δεν συνάδει με τα αποτελέσματα της έρευνας των Kokkonen και Pulkkinen (2001 στο Auerbach et al, 2007) σύμφωνα με τα οποία υψηλά επίπεδα νευρωτισμού συμβάλουν σε υψηλά επίπεδα δυσλειτουργιών στην αυτορύθμιση συναισθημάτων. Αποσαφήνιση της αντιγνωμίας αυτής αναμένεται να δώσουν τα αποτελέσματα και κατ' επέκταση τα συμπεράσματα της έρευνάς μας, στην οποία οι παράγοντες της προσωπικότητας χρησιμοποιούνται ως ανεξάρτητες μεταβλητές για την πρόβλεψη των δυσκολιών στην αυτορύθμιση αλλά και των αντίστοιχων στρατηγικών που στρατολογούνται με σκοπό τη επίλυση τους.

Οι έξι παράγοντες της «Κλίμακας Δυσκολιών στην Αυτορύθμισης Συναισθημάτων» (DERS/ Difficulties in Emotion Regulation Scale) εξετάζουν, όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται από τους Gratz και Roemer (2004), την τάση εκδήλωσης αρνητικών δευτερευουσών συναισθηματικών αντιδράσεων ως «απάντηση» στα αρνητικά συναισθήματα κάποιου (ακόμα και του εαυτού) ή την μη αποδοχή των αντιδράσεων στη θλίψη ή την σύγχυση (NONACCEPTANCE), την δυσκολία επιτέλεσης και επικέντρωσης σε συγκεκριμένες δραστηριότητες κατά την διάρκεια βίωσης αρνητικών συναισθημάτων (GOALS), την δυσκολία διατήρησης του ελέγχου κατά την βίωση αρνητικών συναισθημάτων (IMPULSE), την τάση αναγνώρισης των συναισθημάτων αλλά και την προσπάθεια διατήρησης της «επαφής» με αυτά ή τις ακριβώς αντίθετες τάσεις (AWARENESS), την πεποίθηση από το ίδιο το άτομο ότι δεν είναι ικανό να υιοθετεί αποτελεσματικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων όταν βρίσκεται σε κατάσταση σύγχυσης (STRATEGIES), αλλά και

το βαθμό στον οποίο το ίδιο το άτομο έχει σαφή εικόνα των συναισθημάτων που βιώνει (CLARITY). Χαρακτηριστικό παράδειγμα, ίσως, αποτελεί η διαταραχή πανικού κατά την οποία το άτομο είναι πολύ πιθανό να νιώσει έντονα συναισθήματα φόβου, των οποίων τον έλεγχο, πολλές φορές, παύει να διατηρεί αναπτύσσοντας παράλληλα την πεποίθηση ότι δεν είναι ικανό να χρησιμοποιήσει επιθυμητές στρατηγικές διαχείρισής τους. Μάλιστα, ακριβώς επειδή το άτομο νιώθει να χάνει τον έλεγχο αναπτύσσει ένα δευτερογενές άγχος το οποίο και διατηρείται ακόμα και κατά την απουσία της ίδιας της κρίσης πανικού.

1.2.2. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΥΤΟΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Στις στρατηγικές αυτορύθμισης συναισθημάτων συγκαταλέγεται ένας μεγάλος αριθμός διεργασιών κάθε μια από τις οποίες έχει την δική της ιδιαίτερη «ταυτότητα», εξυπηρετεί συγκεκριμένους ιδιάζοντες στόχους και συμβάλει σε ιδιαίτερες, ξεχωριστές συνέπειες. Μια από τις προαναφερθείσες στρατηγικές είναι και η «Επιλογή Κατάστασης» (situation selection), η οποία παραπέμπει σε ενέργειες προσέγγισης ή αποφυγής ανθρώπων ή/ και καταστάσεων ανάλογα με το ιδιαίτερο συναισθηματικό αντίκτυπο που επιφέρουν (John & Gross, 2004· Gross & John, 2002· Gross, 1999a). Ορίζεται ως η εκτέλεση ενεργειών, η οποία θα καταστήσει περισσότερο (ή λιγότερο) πιθανή την κατάληξη σε μια κατάσταση, η οποία θα διεγείρει επιθυμητά (ή ανεπιθύμητα) συναισθήματα (Gross & Thompson, 2007). Επιπρόσθετα, μια διαφορετική στρατηγική αυτορύθμισης συναισθημάτων είναι η «Τροποποίηση της Κατάστασης» (situation modification) η οποία έχει τα ερείσματά της στην μετατροπή του περιβάλλοντος του εκάστοτε ατόμου, ώστε αυτό, πλέον, να μην συντελεί στην εκδήλωση συγκεκριμένων συναισθημάτων και αποτελεί προσπάθεια αυτορύθμισης η οποία επικεντρώνεται στο ίδιο το πρόβλημα (John & Gross, 2004· Gross & John, 2002· Gross, 1999a). Οι προσπάθειες τροποποίησης του «εσωτερικού περιβάλλοντος» ενδεχομένως να παραπέμπουν στην στρατηγική αυτορύθμισης, η οποία ονομάζεται «Γνωστική Αλλαγή» και συνίσταται στην εκτίμηση μιας κατάστασης κατά τρόπο, ο οποίος μεταβάλλει την συναισθηματική της σημασία, είτε μέσω της αλλαγής του τρόπου σκέψης για τη δεδομένη κατάσταση (Γνωστική Επανεκτίμηση), είτε μέσω της αλλαγής του τρόπου σκέψης για την δυνατότητα του εαυτού να αντιμετωπίσει την κατάσταση αυτή (John & Gross, 2004· Olatunji et al., 2007· Gross, 1999a). Η «Επανεκτίμηση» ωθεί το άτομο στην

αναδόμηση των γεγονότων, υπό το βάρος λιγότερο συναισθηματικών όρων, ενέργεια που οδηγεί σε μείωση της συναισθηματικής εμπειρίας και επιτυχή ελάττωση των συμπεριφορικών συστατικών των αρνητικών συναισθημάτων (John & Gross, 2004· Gross & John, 2002/2003· Matsumoto, 2006). Μάλιστα, αποτελέσματα ερευνών προσδιορίζουν ότι η συγκεκριμένη στρατηγική αυτορύθμισης επιφέρει μεγαλύτερου βαθμού έκφραση θετικών συναισθημάτων και μειωμένη έκφραση αρνητικών συναισθημάτων (Gross & John, 2003). Δύο ακόμα σχετικές τεχνικές είναι η «Καθοδήγηση Προσοχής» (attentional deployment), η οποία αποτελείται από προσπάθειες επικέντρωσης της προσοχής σε ορισμένα χαρακτηριστικά μιας κατάστασης και η «Διαμόρφωση της Αντίδρασης» (response modulation), που αφορά διαφόρων τύπων προσπάθειες επίδρασης στις συναισθηματικές αντιδράσεις, μετά την αρχική τους εκδήλωση, όπως για παράδειγμα η απόκρυψη του θυμού μετά από ένα προσβλητικό σχόλιο (John & Gross, 2004· Gross & John, 2002· Gross, 1999a). Εν συνεχεία, μια διαφορετική στρατηγική αυτορύθμισης είναι η «Καταστολή» (suppression), μια μορφή αλλαγής της αντίδρασης η οποία περιλαμβάνει την αναστολή μιας ήδη υπάρχουσας συναισθηματικής συμπεριφοράς, την οποία το άτομο συνεχίζει να βιώνει (John & Gross, 2004). Ωστόσο, όπως επισημαίνουν οι Gross & John (2003) αν και η στρατηγική αυτή ενδείκνυται στη μείωση της έκφρασης των αρνητικών συναισθημάτων, είναι πολύ πιθανόν να συνεισφέρει στην ανεπιθύμητη μείωση έκφρασης και των θετικών συναισθημάτων. Μάλιστα, τονίζουν το γεγονός ότι καθώς η δεδομένη στρατηγική μπορεί να αναστείλει μόνο την έκφραση αλλά όχι και τη βίωση των συναισθημάτων, τα τελευταία συνεχίζουν να υφίστανται και να συσσωρεύονται ανεπίλυτα. Εκτός άλλων, υπογραμμίζουν την συνεχή επένδυση γνωστικών δυνατοτήτων κατά την εκτέλεση των συγκεκριμένων ενεργειών, η οποία, κατά τα άλλα, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στις κοινωνικές συναλλαγές του ατόμου. Πέραν τούτου, η στρατηγική της «Καταστολής» είναι πολύ πιθανόν να δημιουργήσει μια αίσθηση ασυμφωνίας ανάμεσα στην υποκειμενική εσωτερική και στην αντικειμενική εξωτερική εμπειρία, η οποία με τη σειρά της επιφέρει την αίσθηση «μη αυθεντικότητας» του εαυτού, ο οποίος βιώνεται ως ανέντιμος έναντι των άλλων, γεγονός που κατ' επέκταση συμβάλλει στη γένεση αρνητικών συναισθημάτων για τον εαυτό, στην κοινωνική αποξένωση ακόμα και στην εκδήλωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων (John & Gross, 2004). Αντίστοιχα μπορεί να παρατηρηθεί και η καταστολή μιας σκέψης, όταν αυτή διεγείρει δυσάρεστα

συναισθήματα, σαν μια προσπάθεια αυτορύθμισης των συναισθημάτων (Najmi, Wegner & Nock, 2007).

Οι Olatunji et al. (2007) στρατολογούν ανάμεσα στις παραπάνω στρατηγικές και την «Επίλυση Προβλημάτων» η οποία επικεντρώνεται είτε στο πρόβλημα, είτε στο ίδιο το συναίσθημα ενώ προσθέτουν ότι πολλές από τις παραπάνω στρατηγικές χρησιμοποιούνται συχνά από τα άτομα, χωρίς αυτά να αντιλαμβάνοντα απαραίτητα την εφαρμογή τους (π.χ. καθοδήγηση προσοχής), ενώ άλλες χρησιμοποιούνται για την εκπλήρωση συγκεκριμένων στόχων (π.χ. αποφυγή).

Σε κάθε περίπτωση, βάσει μιας διαφορετικής προσπάθειας κατηγοριοποίησης σύμφωνης με την ιδιαίτερη ορολογία του Gross και των συνεργατών του, οι περισσότερες από τις εν λόγω στρατηγικές περιλαμβάνουν τροποποίηση της μορφής ή της συχνότητας των γεγονότων που προηγούνται των συναισθηματικών αντιδράσεων (antecedent-focused emotion regulation), είτε τροποποίηση των επακόλουθων των συναισθηματικών αντιδράσεων, συμπεριλαμβανομένης και της ίδιας της αντίδρασης (response-focused emotion regulation), με τις τελευταίες να ακολουθούν «στο τέλος» της διαδικασίας εκδήλωσης του συναισθήματος (Gross & Thompson, 2007· Olatunji et al., 2007). Οι στρατηγικές της πρώτης κατηγορίας, στην οποία ανήκει η «Επανεκτίμηση», επιτρέπουν την τροποποίηση τόσο της εμπειρίας, όσο και της έκφρασης του συναισθήματος, ενώ οι στρατηγικές της δεύτερης κατηγορίας στην οποία ανήκει η «Καταστολή», αποτρέπουν την έκφραση ενός συναισθήματος το οποίο ήδη βιώνεται (John & Gross, 2004· Amstadter, 2007). Επομένως, βάσει της πρώτης κατηγορίας μπορούμε να καθοδηγήσουμε την προσοχή μας σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ενός περιβάλλοντος ή να «τοποθετήσουμε» το εν λόγω περιβάλλον σε ένα τέτοιου είδους πλαίσιο το οποίο θα τροποποιεί την «συναισθηματική σημασία» του (Gross & Munoz, 1995). Με λίγα λόγια, οι στρατηγικές της πρώτης κατηγορίας προσδιορίζουν τις δράσεις στις οποίες καταφεύγουμε πριν η συναισθηματική αντίδραση δραστηριοποιηθεί πλήρως και αλλάξει τη συμπεριφορά μας (Gross & John, 2002). Σε αυτή την τελευταία περίπτωση, όπως συμπληρώνουν οι ίδιοι ερευνητές, καταφεύγουμε σε στρατηγικές της δεύτερης κατηγορίας.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το αποτέλεσμα της έρευνας των Garnefski και Kraaij (2006), το οποίο προσδιορίζει ότι οι γνωστικές στρατηγικές αυτορύθμισης συναισθημάτων που χρησιμοποιούνται από τους ενήλικες χρησιμοποιούνται και από

άτομα εφηβικής ηλικίας, με το εύρος της χρήσης να παρουσιάζει αύξηση από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή.

Η μη αποδοχή συγκεκριμένων συναισθημάτων και συνακόλουθων σκέψεων, η απροθυμία κατανόησης αυτών, όπως και η δέσμευση σε άκαμπτες στρατηγικές τροποποίησης της μορφής ή της συχνότητάς τους, ακόμα και σε περίπτωση που επιφέρουν προσωπικές δυσχέρειες έχουν συσχετισθεί με το συναίσθημα του φόβου (Olatunji et al., 2007).

2. ΜΕΘΟΔΟΣ

2.1 ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Στην έρευνα συμμετείχαν 73 ενήλικες (14 άνδρες, βλ. Πίνακα 1) χωρίς ιστορικό νευρολογικής, ψυχιατρικής νόσου ή μαθησιακών δυσκολιών.

Πίνακας 1. Ηλικία και Μορφωτικό Επίπεδο (Ετη Εκπαίδευσης) των Συμμετεχόντων.

		ΜΟ	ΤΑ
Έτη Εκπαίδευσης	Άνδρες	15,26	1,62
	Γυναίκες	15,04	1,60
Ηλικία	1	23,36	4,62
	2	24,53	6,85

2.2. ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Η κλίμακα DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) χρησιμοποιήθηκε για την μέτρηση της ικανότητας αυτορύθμισης συναισθημάτων. Κατασκευάστηκε από τους Gratz και Roemer (2004) και αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο που συμπληρώνεται από το ίδιο το υποκείμενο. Αποτελείται από 36 προτάσεις (items) και μετρά το βαθμό δυσκολίας στην ικανότητα της αυτορύθμισης συναισθημάτων. Η κλίμακα αυτή εξετάζει τα χαρακτηριστικά της αυτορύθμισης συναισθημάτων σε κάθε ένα από τους εξής 6 παράγοντες: Μη Αποδοχή των Συναισθηματικών Αντιδράσεων (NONACCEPTANCE), Δυσκολία στην Εκτέλεση Προκαθορισμένων Στόχων (GOALS), Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων (IMPULSE), Έλλειψη Προσπάθειας για

την Επίγνωση των Συναισθημάτων (AWARENESS), Περιορισμένη Πρόσβαση σε Στρατηγικές Αυτορύθμισης Συναισθημάτων (STRATEGIES), Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY). Η DERS παρέχει ένα γενικό βαθμό δυσκολίας στην ικανότητα αυτορύθμισης συναισθημάτων, καθώς και έξι βαθμούς για τις παραπάνω υποκλίμακες. Τα υποκείμενα καλούνται να υποδείξουν το βαθμό στον οποίο αντιστοιχεί η αντίδρασή τους σε πολυσχιδείς δυσάρεστες/ άβολες καταστάσεις, με τις απαντήσεις να κυμαίνονται από το 1 ως το 5 σε μια κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχεί στο «Σχεδόν Ποτέ», το 2 στο «Μερικές Φορές», το 3 στο «Συνήθως», το 4 στο «Τις Περισσότερες Φορές» και το 5 αντιστοιχεί στο «Σχεδόν Πάντα». Η κλίμακα DERS έχει ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια (Cronbach's $\alpha = .91$). Πέντε υποκλίμακες της προσαρμοσμένης στα Ελληνικά μορφής της DERS εμφάνισαν επαρκή εσωτερική συνέπεια (II-Δυσκολία στην Εκτέλεση Προκαθορισμένων Στόχων $\alpha = .80$, III-Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων $\alpha = .76$, IV-Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση Συναισθημάτων $\alpha = .72$, V-Περιορισμένη Πρόσβαση σε Στρατηγικές Αυτορύθμισης Συναισθημάτων: $\alpha = .70$, και VI-Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας: $\alpha = .85$). Η υποκλίμακα 1 (Μη Αποδοχή των Συναισθηματικών Αντιδράσεων) εμφάνισε χαμηλότερο δείκτη εσωτερικής συνέπειας ($\alpha = .64$) κυρίως λόγω δύο ερωτήσεων (24, 35) οι οποίες παρουσίασαν εξαιρετικά χαμηλό δείκτη συνάφειας με τη συνολική βαθμολογία της υποκλίμακας ($r < .2$).

Η εν λόγω κλίμακα αποδείχθηκε να σχετίζεται αρνητικά με μια πειραματική κλίμακα μέτρησης της αυτορύθμισης συναισθημάτων (προσδιοριζόμενη ως προθυμία βίωσης θλίψης με σκοπό την επιδίωξη μιας συμπεριφοράς που άγεται προς ένα ορισμένο στόχο) για ένα κλινικό πληθυσμό ($r = -.63$, Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez & Gunderson, 2006).

Τα ατομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ανιχνεύτηκαν με τη χρήση του TEXΑΠ5, συντομευμένης μορφής της κλίμακας TPQue⁴ η κατασκευή της οποίας πραγματοποιήθηκε από τους Tsaousis και Kerpelis (2004) βασισμένη στη θεωρία των 5 παραγόντων. Τα υποκείμενα καλούνται να απαντήσουν σε 101 προτάσεις, οι οποίες και αφορούν τις διαστάσεις από τις οποίες συντίθενται η προσωπικότητα του κάθε ατόμου. Συγκεκριμένα, προτρέπονται να σημειώσουν σε μια κλίμακα, μια από τις επιλογές 1 ως 5, για τις οποίες δίδονται οι εξής επεξηγήσεις: «Σημειώστε “1” όταν

⁴ Η κλίμακα TPQue συνιστά ένα test, το οποίο μετρά τις πέντε βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας, λαμβάνοντας, παράλληλα, υπόψη και τα συγκεκριμένα εθνολογικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά του ελληνικού πληθυσμού (Tsaousis & Kerpelis, 2004).

διαφωνείτε απόλυτα με την πρόταση ή όταν αυτή δεν σας αντιπροσωπεύει καθόλου. Σημειώστε “2” όταν δεν την θεωρείται αντιπροσωπευτική, ή απλά διαφωνείτε. Σημειώστε “3” όταν δεν μπορείτε να αποφασίσετε αν η πρόταση σας αντιπροσωπεύει ή όχι ή όταν έχετε ουδέτερη στάση. Σημειώστε “4” όταν η πρόταση τις περισσότερες φορές σας αντιπροσωπεύει ή όταν απλά συμφωνείτε με αυτή. Σημειώστε “5” όταν η πρόταση σας αντιπροσωπεύει πλήρως ή όταν συμφωνείτε απόλυτα με αυτή».

Όπως υποδεικνύουν οι κατασκευαστές της, η συντομευμένη αυτή εκδοχή της κλίμακας TPQue αν και αποτελεί μόνο το 50% της αρχικής μορφής της, παρουσιάζει παρόμοιες ψυχομετρικές ιδιότητες με την αντίστοιχη αρχική μορφή. Ταυτόχρονα, προβλέπει σκορ στην πρωτότυπη μορφή της κλίμακας και επιπρόσθετα, εκδηλώνει, ισχυρή αξιοπιστία και καλή παραγοντική εγκυρότητα (factorial validity) αλλά και καλή εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής. [Όπως προσθέτουν οι ίδιοι ερευνητές, και οι πέντε υποκλίμακες της κλίμακας TEXAPI5 παρουσιάζουν σημαντική συσχέτιση με τις αντίστοιχες υποκλίμακες της αρχικής TPQue, αλλά και με άλλες αντίστοιχες υποκλίμακες εννοιολογικών κατασκευών βασισμένων στο μοντέλο των πέντε παραγόντων]. Οι Σταλίκας, Τριλίβα και Ρουσση (2002) σημειώνουν ότι «η παραγοντική δομή του τεστ παρουσιάζει αποτελέσματα που τεκμηριώνουν την εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής του, καθώς όλα τα στοιχεία φορτίζουν στον αντίστοιχο εννοιολογικό παράγοντα, ενώ η καθεμία από τις πέντε κλίμακες που μετρά το τεστ παρουσιάζει υψηλή συσχέτιση τόσο με τις παραγοντικές βαθμολογίες όσο και με τις αντίστοιχες κλίμακες της ολοκληρωμένης έκδοσης (TEXAPI), επιβεβαιώνοντας έτσι τη συγχρονική εγκυρότητα του τεστ» (σ. 347). Ο συντελεστής α για τις πέντε υποκλίμακες της TEXAPI5 κυμαίνεται από .74 (openness) και .87 (neuroticism), ενώ οι τιμές που προήλθαν από την τεχνική των δύο ημίσεων κυμαίνονται .73 (openness) ως .85 (neuroticism) (Tsaousis & Kerpelis, 2004).

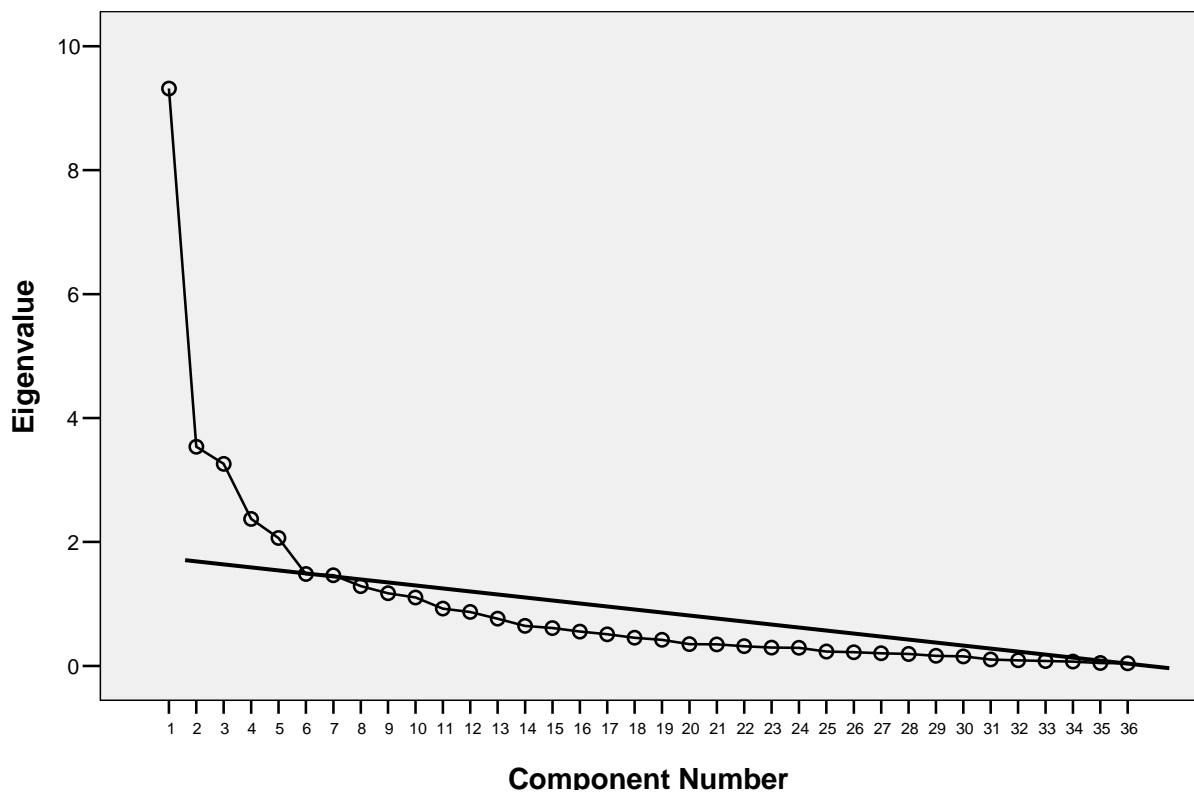
3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αρχικά επιχειρήθηκε η επιβεβαίωση της παραγοντικής δομής της κλίμακας DERS με τη χρήση διερευνητικής ανάλυσης παραγόντων. Όπως φαίνεται στο διάγραμμα Scree, πέντε παράγοντες συνολικά εξηγούν το 57% της συνολικής διακύμανσης των

ατομικών βαθμολογιών στην κλίμακα. Οι υπόλοιποι παράγοντες σχηματίζουν κατά προσέγγιση μία ευθεία γραμμή, όπως φαίνεται στο διάγραμμα.

Πίνακας 2. Σύνοψη Αποτελεσμάτων Παραγοντικής Ανάλυσης του DERS (Μοντέλο 5 Παραγόντων).

Παράγοντας	Ιδιοτιμή	% διακύμανσης	Αθροιστικό %
1	6,35	17,65	17,65
2	4,31	11,98	29,63
3	4,07	11,30	40,94
4	3,21	8,92	49,86
5	2,59	7,21	57,07



Εικόνα 1. Διάγραμμα Scree των Παραγόντων της Κλίμακας DERS.

Πίνακας 3. Φορτίσεις των Ερωτήσεων της Κλίμακας DERS στους 5 Παράγοντες

			Παράγοντας				
Παράγοντες Παρούσας Μορφής του Ερωτηματολογίου			1	2	3	4	5
DE	Ερ.	<i>Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων / Επίδραση στη</i>					
RS		<i>Καθημερινή Δραστηριότητα</i>					
2	25	Όταν είμαι ταραγμένος, δυσκολεύομαι να σκεφτώ οτιδήποτε άλλο.	,815	,002	,072	,064	,123
3	27	Όταν είμαι ταραγμένος είμαι εκτός ελέγχου.	,797	,057	,010	-,031	,001
2	29	Όταν κάτι με αναστατώνει δυσκολεύομαι να ελέγξω τη σκέψη μου.	,772	,123	,164	,129	,074
2	31	Όταν είμαι ταραγμένος, χάνω τον έλεγχο της συμπεριφοράς μου.	,705	,269	-,139	,028	-,133
3	22	Βιώνω τα συναισθήματά μου ως συντριπτικά και ανεξέλεγκτα.	,663	,327	,015	-,039	-,157
3	5	Όταν είμαι ταραγμένος, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.	,624	,278	,228	,017	-,164
3	36	Όταν είμαι ταραγμένος δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ σε άλλα πράγματα.	,594	,118	,301	,144	,102
3	7	Όταν αναστατωθώ με κάτι, τα συναισθήματά μου με συνθλίβουν.	,590	,200	,109	,335	-,154
	18	Όταν είμαι ταραγμένος νιώθω ότι δεν υπάρχει τίποτα που μπορώ να κάνω για να αισθανθώ καλύτερα.	,577	,245	-,042	,218	,051
3	14	Όταν είμαι ταραγμένος διατηρώ τον έλεγχο της συμπεριφοράς μου.	,586	,601	,110	-,089	,032
2	32	Μπορώ να φέρνω σε πέρας τις δουλειές μου ακόμα κι όταν είμαι αναστατωμένος.	,470	,533	,177	,176	,267
2	16	Δυσκολεύομαι να τελειώσω κάτι όταν είμαι ταραγμένος.	,484	-,133	,085	,337	,215
	11	Όταν νιώσω μεγάλη ταραχή, πιστεύω ότι θα καταλήξω να αισθάνομαι θλιμμένος.	,392	,218	,233	,347	-,218
<i>Ικανότητα Ανάκαμψης από τη Βίωση Έντονων Συναισθημάτων</i>							
5	20	Όταν είμαι ταραγμένος ξέρω ότι μπορώ να βρω ένα τρόπο για να αισθανθώ καλύτερα στο τέλος.	,259	,728	-,065	,041	,055

17		Διατηρώ την αυτοκυριαρχία μου ακόμα κι όταν κάτι με αναστατώνει πολύ.	,368	,689	,097	,054	,150
5	15	Μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου ακόμα και όταν αισθάνομαι μεγάλη ταραχή.	,499	,673	,184	-,070	,057
1	26	Όταν αναστατωθώ με κάτι, νιώθω καλά με τον εαυτό μου.	-,106	,616	-,052	,216	,148
3	13	Όταν κάτι με αναστατώνει ξαναβρίσκω γρήγορα την ηρεμία μου.	,176	,611	,282	,103	-,139
3	34	Όταν αναστατωθώ με κάτι, αργώ πολύ να ηρεμήσω.	,247	,556	,061	,212	-,074
<i>Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY)</i>							
6	30	Δεν είμαι σίγουρος/-η για το πώς αισθάνομαι.	,246	-,209	,793	,078	-,115
6	23	Είμαι βέβαιος/-η για το πως νιώθω σε κάθε στιγμή.	-,022	,276	,751	-,004	,216
6	28	Δυσκολεύομαι να κατανοήσω τα συναισθήματά μου.	,384	-,247	,717	,074	-,131
6	33	Ακόμα και όταν είμαι ταραγμένος, έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου.	,123	,266	,705	,122	,101
6	3	Γνωρίζω ακριβώς πώς αισθάνομαι.	-,055	,128	,697	,131	,188
6	9	Δεν έχω ιδέα για το πώς αισθάνομαι.	,102	-,033	,558	,056	-,006
1	35	Όταν είμαι ταραγμένος, πιστεύω ότι τα συναισθήματά μου είναι δικαιολογημένα.	-,236	,328	,465	-,087	-,042
<i>Μη Αποδοχή των Συναισθηματικών Αντιδράσεων (NONACCEPTANCE)</i>							
1	19	Όταν νιώθω μεγάλη ταραχή δεν τα βάζω με τον εαυτό μου που αισθάνεται έτσι.	,054	,219	,442	,359	,050
1	4	Όταν είμαι ταραγμένος, ντρέπομαι με τον εαυτό μου που νιώθει έτσι.	,047	,068	,036	,831	-,034
1	2	Θυμώνω με τον εαυτό μου όταν κάτι με αναστατώνει πραγματικά.	-,062	,174	,012	,720	-,051
1	8	Όταν κάτι με αναστατώνει αισθάνομαι ενοχές για τον τρόπο που αισθάνομαι.	,221	-,248	,368	,664	,091
1	1	Ντρέπομαι για τον εαυτό μου όταν αισθάνομαι μεγάλη ταραχή για κάτι.	,171	,130	,142	,626	-,078
5	12	Όταν είμαι ταραγμένος νιώθω αδύναμος	,446	,093	-,015	,549	-,154
<i>Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση των Συναισθημάτων (AWARENESS)</i>							
4	24	Δίνω προσοχή στο πώς αισθάνομαι.	,000	-,008	,070	-,127	,836

4	10	Με απασχολούν τα συναισθήματά μου.	-,013	,005	-,095	-,153	,818
4	6	Ενδιαφέρομαι για το τι αισθάνομαι.	-,054	,060	,133	,168	,651
4	21	Όταν είμαι ταραγμένος, προσπαθώ να προσδιορίσω τι ακριβώς αισθάνομαι.	,117	,378	,156	-,167	,520

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, το μοντέλο των 5 παραγόντων διαφέρει από το μοντέλο που εξηγεί ατομικές διαφορές στην αρχική μορφή του DERS. Ικανοποιητική συμφωνία με την αρχική μορφή της κλίμακας βρέθηκε για τρεις παράγοντες: Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY, εκτός από την ερώτηση 35), Μη Αποδοχή Συναισθηματικών Αντιδράσεων (NONACCEPTANCE, εκτός από την ερώτηση 12), και Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση Συναισθημάτων (AWARENESS). Αντίθετα οι δύο πρώτοι παράγοντες φορτίζονται από ερωτήσεις οι οποίες μοιράζονταν μεταξύ τριών παραγόντων στην αρχική μορφή του DERS: Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων, Δυσκολία στην Εκτέλεση Προκαθορισμένων Στόχων και Περιορισμένη Πρόσβαση σε Στρατηγικές Αυτορύθμισης Συναισθημάτων. Η πλειοψηφία των ερωτήσεων που ορίζουν τον πρώτο παράγοντα στα δεδομένα της παρούσας μελέτης αφορούν την ικανότητα ελέγχου έντονων συναισθηματικών καταστάσεων και την επίδρασή τους στη σκέψη, τη συγκέντρωση και την ικανότητα περαίωσης τρεχουσών δραστηριοτήτων. Ο δε δεύτερος παράγοντας, όπως τουλάχιστον ορίζεται από 4 ερωτήσεις (20, 15, 13, 34) αφορά κυρίως την ικανότητα ανάκαμψης από τη βίωση έντονων συναισθηματικών καταστάσεων. Στη συνέχεια διερευνήθηκε η εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων της DERS οι οποίες προέκυψαν από την ανάλυση παραγόντων. Όπως φαίνεται στους παρακάτω πίνακες οι δείκτες εσωτερικής συνοχής για κάθε υποκλίμακα κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα, χωρίς να διαφαίνεται ανάγκη απαλοιφής επιμέρους ερωτήσεων λόγω χαμηλής συνάφειας με τη συνολική βαθμολογία της κάθε υποκλίμακας.

Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων /

Επίδραση στη Καθημερινή

Δραστηριότητα, $\alpha = ,91$

Corrected Item- Total Correlation

Emotion Regulation 25

,69

Emotion Regulation 27

,68

Emotion Regulation 29

,77

Emotion Regulation 31	,68
Emotion Regulation 22	,65
Emotion Regulation 5	,66
Emotion Regulation 36	,61
Emotion Regulation 7	,61
Emotion Regulation 18	,59
Emotion Regulation 14	,60
Emotion Regulation 32	,60
Emotion Regulation 16	,47
<hr/>	
Δυσκολία Ανάκαμψης από τη Βίωση	
Έντονων Συναισθηματικών, $\alpha = ,77$	Corrected Item- Total Correlation
Emotion Regulation 15	,64
Emotion Regulation 20	,58
Emotion Regulation 13	,47
Emotion Regulation 34	,58
<hr/>	
Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας	
(CLARITY) $\alpha = ,81$	Corrected Item- Total Correlation
Emotion Regulation 30	,69
Emotion Regulation 23	,68
Emotion Regulation 28	,57
Emotion Regulation 33	,64
Emotion Regulation 3	,58
Emotion Regulation 9	,46
Emotion Regulation 35	,25
<hr/>	
Μη Αποδοχή Συναισθηματικών	
Αντιδράσεων (NONACCEPTANCE)	
$\alpha = ,74$	Corrected Item- Total Correlation
Emotion Regulation 19	,31
Emotion Regulation 4	,64

Emotion Regulation 2	,45
Emotion Regulation 8	,57
Emotion Regulation 1	,56
Emotion Regulation 12	,47

Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση των Συναισθημάτων (AWARENESS)	
$\alpha = ,72$	Corrected Item- Total Correlation
Emotion Regulation 24	,69
Emotion Regulation 10	,62
Emotion Regulation 6	,40
Emotion Regulation 21	,39

Στη συνέχεια υπολογίστηκαν συνολικές βαθμολογίες για κάθε μία από τις 5 υποκλίμακες σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης παραγόντων. Οι μεταξύ τους δείκτες συνάφειας παρουσιάζονται στον Πίνακα 9.

Πίνακας 9. Δείκτες Συνάφειας Pearson Μεταξύ Συνολικών Βαθμολογιών σε Κάθε Υποκλίμακα του DERS.

	1	2	3	4
1. Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων / Επίδραση στην Καθημερινή Δραστηριότητα	1			
2. Δυσκολία Ανάκαμψης από τη Βίωση Έντονων Συναισθηματικών	,61	1	1	
3. Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας	,32	,34	1	
4. Μη Αποδοχή των Συναισθηματικών Αντιδράσεων	,45	,35	,37	1
5. Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση των Συναισθημάτων	,06	,18	,20	,73

Διενεργήθηκαν αναλύσεις γραμμικής συσχέτισης και παλινδρόμησης με σκοπό τη διερεύνηση του βαθμού στον οποίο επιμέρους χαρακτηριστικά της προσωπικότητας συμβάλουν στη διαμόρφωση των ατομικών βαθμολογιών στις επιμέρους διαστάσεις της Κλίμακας Δυσκολιών στη Ρύθμιση Συναισθημάτων (DERS).

Πίνακας 10. Δείκτες Συνάφειας Pearson Μεταξύ Συνολικών Βαθμολογιών σε Κάθε Υποκλίμακα του DERS και των 5 Παραγόντων της Προσωπικότητας κατά TEXAIΠ.

	1	2	3	4	5
1. Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων / Επίδραση στην Καθημερινή Δραστηριότητα	1				
2. Δυσκολία Ανάκαμψης από τη Βίωση Έντονων Συναισθηματικών	,61**				
3. Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας	,32**	,34**			
4. Μη Αποδοχή Συναισθηματικών Αντιδράσεων	,45**	,35**	,37**		
5. Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση των Συναισθημάτων	,06	,18	,20	-,04	
6. Εξωστρέφεια	-,26*	-,34**	-,30**	-,31**	-,25*
7. Νευρωτισμός	,68**	,64**	,42**	,50**	,03
8. Δεκτικότητα σε Εμπειρίες	-,06	-,05	-,15	-,14	-,49**
9. Προσήγεια	-,01	-,14	-,28**	-,02	-,16
10. Ευσυνειδησία	-,26*	-,15	-,46**	-,20	-,12

** $p < 0.01$ * $p < .05$

Τέλος, διερευνήθηκαν χαρακτηριστικά προσωπικότητας των συμμετεχόντων τα οποία είναι πιθανό να διαμορφώνουν συγκεκριμένες τάσεις αντιμετώπισης συναισθηματικών καταστάσεων, με τη χρήση Πολλαπλής Ανάλυσης Παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία σε κάθε μία υποκλίμακα του DERS (στα πλαίσια ξεχωριστών αναλύσεων) και ανεξάρτητες μεταβλητές τη βαθμολογία στις 5 υποκλίμακες του TEXAIΠ.

Το παλινδρομικό μοντέλο ήταν στατιστικά σημαντικό για τη Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων/ Επίδραση στην καθημερινή δραστηριότητα, $Adj. R^2 (5,73) = ,44$, $p < ,0001$. Από τους κανονικοποιημένους δείκτες βήτα μόνο ένας ήταν στατιστικά σημαντικός (Νευρωτισμός, $\beta = ,68$, $p < ,0001$, δείκτης μερικής συνάφειας $r = ,62$). Παρόμοια εικόνα βρέθηκε αναφορικά με τη Δυσκολία Ανάκαμψης από τη Βίωση Έντονων Συναισθηματικών: $Adj. R^2 (5,73) = ,36$, $p < ,0001$, όπου και πάλι ο παράγοντας Νευρωτισμός σημείωσε τη ισχυρότερη συνεισφορά ($\beta = ,59$, $p < ,0001$, δείκτης μερικής συνάφειας $r = ,54$) και τη Μη Αποδοχή Συναισθηματικών Αντιδράσεων ($Adj. R^2 (5,73) = ,22$, $p < ,0001$, Νευρωτισμός: $\beta = ,44$, $p < ,0001$, δείκτης μερικής συνάφειας $r = ,40$).

Βρέθηκε επίσης ότι Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας προβλέπεται με αξιόπιστο τρόπο από χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, $Adj. R^2 (5,73) = ,25$, $p < ,0001$, με κυριότερα των οποίων το Νευρωτισμό (θετική σχέση, $\beta = ,27$, $p < ,012$, δείκτης μερικής συνάφειας $r = ,25$) και την Ευσυνειδησία (αρνητική σχέση, $\beta = -,35$, $p < ,012$, δείκτης μερικής συνάφειας $r = -,33$).

Τέλος, Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση των Συναισθημάτων βρέθηκε να συνδέεται κυρίως με τον παράγοντα Δεκτικότητα σε Εμπειρίες ($Adj. R^2 (5,72) = ,23$, $p < ,0001$, $\beta = -,47$, $p < ,0001$, δείκτης μερικής συνάφειας $r = -,46$).

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η «Κλίμακα Δυσκολιών στην Αυτορύθμιση Συναισθημάτων» (Difficulties in Emotion Regulation/DERS) έχει αξιοποιηθεί για τους σκοπούς πολλών επιμέρους ερευνών, όπως είναι ενδεικτικά αυτές των Tull, Rodman και Roemer (2007), Gratz και Gunderson (2006), Tull et al. (2007) και Gratz et al. (2006). Καθεμία από τις προαναφερθείσες έρευνες υιοθετεί την παραγοντική δομή της κλίμακας, όπως ακριβώς προσδιορίστηκε από τους κατασκευαστές της Gratz και Roemer (2004). Η αρχική μορφή της αποτελείται από έξι επιμέρους παράγοντες, τους: Μη Αποδοχή Συναισθηματικών Αντιδράσεων (NONACCEPTANCE), Δυσκολία στην Εκτέλεση Προκαθορισμένων Στόχων (GOALS), Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων (IMPULSE), Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση Συναισθημάτων (AWARENESS), Περιορισμένη Πρόσβαση σε Στρατηγικές Αυτορύθμισης

Συναισθημάτων (STRATEGIES) και Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY). Η παραγοντική ανάλυση που επιχειρήθηκε στα πλαίσια της συγκεκριμένης έρευνας, προσδιόρισε μια διαφορετική δομή της κλίμακας DERS, η οποία συγκροτείται από πέντε επιμέρους παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί είναι οι: «Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων/ Επίδραση στην Καθημερινή Δραστηριότητα», «Δυσκολία Ανάκαμψης από τη Βίωση Έντονων Συναισθημάτων», «Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY)», «Μη Αποδοχή Συναισθηματικών Αντιδράσεων (NONACCEPTANCE)», «Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση Συναισθημάτων (AWARENESS)». Αξίζει να σημειωθεί πως ικανοποιητική συμφωνία με την αρχική μορφή της κλίμακας δύναται να παρατηρηθεί στους τρεις τελευταίους παράγοντες. Εντούτοις, η συμφωνία αυτή δεν φαίνεται να ισχύει για την ερώτηση 35 στην περίπτωση του παράγοντα «Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY)» και για την ερώτηση 12 αναφορικά με τον παράγοντα «Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση Συναισθημάτων (AWARENESS)». Οι δύο πρώτοι παράγοντες που προέκυψαν από τις στατιστικές αναλύσεις που διενεργήθηκαν στη συγκεκριμένη έρευνα, διαιρούνται μεταξύ τριών παραγόντων της αρχικής μορφής της κλίμακας DERS, τους «Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων», «Δυσκολία στην Εκτέλεση Προκαθορισμένων Στόχων» και «Περιορισμένη Πρόσβαση σε Στρατηγικές Αυτορύθμισης Συναισθημάτων». Συγκεκριμένα, ο παράγοντας «Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων/ Επίδραση στην Καθημερινή Δραστηριότητα» φαίνεται να αντλεί ερωτήσεις που ανήκουν στους παράγοντες 2 και 3 της αρχικής μορφής της DERS, ο παράγοντας «Δυσκολία Ανάκαμψης από τη Βίωση Έντονων Συναισθημάτων» ερωτήσεις που περιλαμβάνονταν στους αρχικούς παράγοντες 5, 1 και 3 αλλά και ο παράγοντας «Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας» ερωτήσεις από τους αρχικούς 6 και 1 παράγοντες. Τέλος, ο παράγοντας «Μη Αποδοχή Συναισθηματικών Αντιδράσεων» συγκαταλέγει ερωτήσεις από τους αρχικούς παράγοντες 1 και 5. Ο πρώτος παράγοντας, όπως ορίστηκε από την παρούσα έρευνα, φαίνεται να αφορά την ικανότητα ελέγχου έντονων συναισθηματικών καταστάσεων και την επίδραση των τελευταίων στην σκέψη, τη συγκέντρωση, όπως επίσης και την ικανότητα τέλεσης των τρεχουσών δραστηριοτήτων. Εν συνεχεία, ο δεύτερος παράγοντας σχετίζεται με την ικανότητα ανάκαμψης από τη βίωση έντονων συναισθηματικών καταστάσεων.

Η διαφοροποίηση της παραγοντικής δομής της «Κλίμακας Δυσκολιών στην Αυτορύθμιση Συναισθημάτων» από την αρχική μορφή της «Difficulties in Emotion Regulation Scale/DERS» φαίνεται να εδράζεται σε εναλλακτικές ερμηνείες των

ερωτήσεων που απορρέουν, μάλλον, από την ελληνική μετάφραση του συγκεκριμένου ψυχομετρικού εργαλείου. Η κλίμακα παρουσιάζει σημαντική εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής και αρκετά καλή εσωτερική συνέπεια, με τον δείκτη Chronbach's α να ισούται με .91, .77, .81, .74 και .72, για κάθε μια από τις υποκλίμακες «Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων/ Επίδραση στην Καθημερινή Δραστηριότητα», «Δυσκολία Ανάκαμψης από τη Βίωση Έντονων Συναισθημάτων», «Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας», «Μη Αποδοχή Συναισθηματικών Αντιδράσεων» και «Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση των Συναισθημάτων», αντίστοιχα.

Αναφορικά με τους παράγοντες της προσωπικότητας τα πλέον στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα είναι αυτά που αφορούν τον παράγοντα «Νευρωτισμό». Το παλινδρομικό μοντέλο αποδείχθηκε στατιστικά σημαντικό κυρίως για τον παράγοντα «Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων/ Επίδραση στην Καθημερινή Δραστηριότητα». Δεν θα πρέπει να παραλείψουμε να επισημάνουμε, για ακόμα μια φορά, πως η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε στην μελέτη μας, η κλίμακα DERS, αποτελεί μια κλίμακα μέτρησης των «δυσκολιών στην αυτορύθμιση συναισθημάτων», γεγονός το οποίο αν συνδυαστεί με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ατόμων που σημειώνουν υψηλές βαθμολογίες στην κλίμακα του «Νευρωτισμού», όπως είναι το άγχος, ο θυμός, η ευερεθιστότητα, η νευρική ένταση και γενικότερα μια αξιοσημείωτη ποικιλία αρνητικών συναισθημάτων, ίσως δικαιολογεί την υψηλή αυτή συνάφεια που παρατηρείται. Επιπρόσθετα, η κλίμακα «Νευρωτισμός» του TEXAP5 συγκαταλέγει την υποκλίμακα «Παρορμητικότητα» γεγονός που επεξηγεί με μεγαλύτερη ακόμα σαφήνεια τα αποτελέσματά μας. Επομένως, ενδέχεται τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στα χαρακτηριστικά του Νευρωτισμού να παρουσιάζουν δυσκολία στον έλεγχο παρορμήσεων, αλλά και όλου του φάσματος των αρνητικών συναισθημάτων που βιώνουν. Εύλογα θα μπορούσε να σχηματίσει κάποιος από εμάς την άποψη ότι τα υψηλά νευρωτικά άτομα θα κατέφευγαν σε λίγες και αναποτελεσματικές απόπειρες αυτορύθμισης συναισθημάτων. Μάλιστα, υψηλές βαθμολογίες στο «Νευρωτισμό» υποδηλώνουν πενιχρή βαθμολογία στην αυτορύθμιση αλλά και δέσμευση σε στρατηγικές οι οποίες επικεντρώνονται στο ίδιο το συναίσθημα και προβλέπουν φτωχά αποτελέσματα (Matsumoto, 2006· Besser & Shackelford, 2007). Τα άτομα αυτά είναι λιγότερο πιθανόν να πιστέψουν ότι οι άνθρωποι έχουν την δυνατότητα να τροποποιήσουν τα συναισθήματά τους και περισσότερο πιθανόν να θεωρήσουν ότι τα δικά τους συναισθήματα είναι ιδιαίτερα έντονα και δύσκολα ελέγξιμα (John & Gross,

2007). Κατά συνέπεια, η απαισιόδοξη αυτή προσέγγιση μπορεί να τα αποτρέψει από την προσπάθεια συναισθηματικής αυτορύθμισης, με ανάλογες συνέπειες στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Συν τοις άλλοις, εκδηλώνουν δυσκολία στην ανάκαμψη από τη βίωση έντονων συναισθημάτων, γεγονός που μαρτυρά μια παρατεταμένη δυσφορία τους, αφού βιώνουν έντονα αρνητικά συναισθήματα, τα οποία είναι πολύ πιθανόν, όπως σημειώνει ο Erdberg (2004) να συμβάλλουν σε ψυχολογικές δυσκολίες, οι οποίες συνάδουν με την κατάθλιψη και την τρωτότητα που τα χαρακτηρίζουν. Η προαναφερθείσα δυσχέρεια είναι πολύ πιθανό να οδηγεί σε παρατεταμένη εμπειρία αυτών των αρνητικών συναισθημάτων και σε αντιδράσεις τις οποίες όπως υποδεικνύουν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι δύσκολο να αποδεχθούν. Η ποικιλία των αρνητικών συναισθημάτων που βιώνουν φαίνεται να συνεισφέρει, όπως απορρέει από τα αποτελέσματα, στην απουσία συναισθηματικής διαύγειας, δηλαδή έλλειψη ακριβούς αναγνώρισης των εκάστοτε συναισθημάτων τους, η οποία δικαιολογεί και τις δυσκολίες στον χειρισμό και την αυτορύθμιση τους. Παρόλα αυτά, η σχετικά σημαντική συνάφεια του παράγοντα «Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας» με τον «Νευρωτισμό», ίσως να προκαλεί εντύπωση καθώς ένα από τα χαρακτηριστικά του τελευταίου είναι και η αυτοσυναίσθηση. Επιπλέον, η απουσία σχέσης ανάμεσα στον «Νευρωτισμό» και στην «Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση Συναισθημάτων» ίσως να υφίσταται λόγω των αρνητικών συναισθημάτων των ατόμων, η ένταση των οποίων είναι τέτοια που δεν χρειάζεται καταβολή προσπάθειας για την επαλήθευση της ύπαρξής τους.

Βάσει των δυσκολιών που εκδηλώνουν τα νευρωτικά άτομα στον έλεγχο παρορμήσεων, στην ανάκαμψη από τη βίωση έντονων συναισθημάτων και την προσπάθεια αποφυγής των συναισθηματικών τους αντιδράσεων, καταλήγουμε ότι είναι πιθανόν να επιδιώξουν μια στρατηγική «Επιλογής Κατάστασης» προκειμένου να αποφύγουν συνθήκες, γεγονότα και άτομα που διεγείρουν τα ανεπιθύμητα αρνητικά συναισθήματα. Εν αντιθέσει, η συνάφεια του νευρωτισμού με την δυσκολία ελέγχου των παρορμήσεων μας ωθεί στο συμπέρασμα ότι οι υψηλού βαθμού «νευρωτικοί» δεν χρησιμοποιούν την «Καταστολή» ως στρατηγική συναισθηματικής αυτορύθμισης και αυτό διότι η αποτελεσματική της χρήση προϋποθέτει την ικανότητα αναστολής των παρορμήσεων ή άλλων ανεπιθύμητων συναισθημάτων. Το συμπέρασμα αυτό συνάδει με τα αποτελέσματα των John και Gross (2004), οι οποίοι επισημαίνουν ότι τα αρνητικά συναισθήματα που συνδέονται με την χρήση της στρατηγικής της καταστολής δεν οφείλονται στα χαρακτηριστικά της

προσωπικότητας αλλά στην ίδια την στρατηγική. Εν συνεχεία, δεν φαίνεται να αξιοποιούν στρατηγικές όπως η «Επανεκτίμηση» γεγονός που ευθυγραμμίζετε με τα αποτελέσματα των Gross και John (2003) και John και Gross (2004), και αυτό διότι σε αντίθεση με την τακτική της συγκεκριμένης στρατηγικής, οι νευρωτικοί εστιάζουν στα ίδια τα αρνητικά τους συναισθήματα. Απεναντίας, αυτή η στρατηγική της αυτορύθμισης συνδέεται περισσότερο με τη θετική συναισθηματική εμπειρία και έκφραση και λιγότερο με την αρνητική (Gross & John, 2002). Σε τελική ανάλυση, όπως μάλιστα τονίζουν και οι Lopes, Salovey, Cote και Beers (2005), η ικανότητα αυτορύθμισης συναισθημάτων δεν εκδηλώνει σημαντική σχέση με τον «Νευρωτισμό».

Αναφορικά με τον παράγοντα «Ευσυνειδησία» οι στατιστικές αναλύσεις προσδιόρισαν μια αρνητικά, μετρίως σημαντική συνάφεια με τον παράγοντα «Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας». Η σχέση αυτή θα μπορούσε να αναγορευθεί από τα ίδια τα χαρακτηριστικά των ατόμων που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στον δεδομένο παράγοντα της προσωπικότητας, βασικός άξονας των οποίων είναι μια συμπεριφορά προσανατολισμένη προς τους εκάστοτε στόχους του κάθε ατόμου. Η συμπεριφορά αυτή διέπεται από την μεθοδικότητα και την τάξη, την ικανότητα και την επιδεξιότητα, την αίσθηση του καθήκοντος και την αυτοπειθαρχία, την αποφασιστικότητα, τον κοινωνικά αποδεκτό έλεγχο των παρορμήσεων αλλά και την περίσκεψη. Κατά συνέπεια, τα άτομα αυτά προγραμματίζουν τις δραστηριότητές τους πριν ενεργήσουν και καθυστερούν την ικανοποίηση των αναγκών τους δίδοντας προτεραιότητα σε ενέργειες που θα οδηγήσουν προς την επίτευξη των επιθυμητών στόχων (John & Gross, 2007· Besser & Shackelford, 2007). Όλα τα προαναφερθέντα χαρακτηριστικά προδιαθέτουν για την απουσία δυσκολιών στην αυτορύθμιση συναισθημάτων, η οποία κρίνεται απαραίτητη για την διεκπεραίωση των ενδιάμεσων συμπεριφορών που κατευθύνονται προς τους στόχους. Επομένως, κάνουμε λόγο για άτομα τα οποία διαθέτουν πάντα επίγνωση των συναισθημάτων τους, ικανά να αναγνωρίζουν τι αισθάνονται και να καταφεύγουν σε στρατηγικές αυτορύθμισης συναισθημάτων, οι οποίες θα βρίσκονται σε συνάρτηση με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και την συμπεριφορά που αυτά «επιβάλλουν». Μάλιστα, ανάλογα και ιδιαίτερα ελπιδοφόρα είναι τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται σε σχετική έρευνα και σύμφωνα με τα οποία, άτομα με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα «Ευσυνειδησία» αποφεύγουν το στρες και χαίρουν θετικών αποτελεσμάτων υγείας (Besser & Shackelford, 2007).

Η «Ευσυνειδησία» παρουσίασε αρνητική αλλά όχι στατιστικά σημαντική σχέση με τους υπόλοιπους παράγοντες της «Κλίμακας Δυσκολιών στην Αυτορύθμιση Συναισθημάτων». Όπως, δηλώνουν και οι John και Gross (2007) η «Ευσυνειδησία» είναι η λιγότερο συναισθηματικά φορτισμένη διάσταση της προσωπικότητας. Μέσω μιας καθαρά θεωρητικής προσέγγισης, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι τα «ευσυνείδητα» άτομα δεν θα μπορούσαν να παρουσιάσουν δυσκολία στον έλεγχο των παρορμήσεων, καθώς όπως αναφέρθηκε παραπάνω τα χαρακτηρίζει ο κοινωνικά αποδεκτός έλεγχος τους. Επίσης, οποιαδήποτε δυσκολία στην ανάκαμψη από τη βίωση έντονων συναισθημάτων δεν θα τους επέτρεπε να καταφύγουν στις ήδη περιγραφείσες ενέργειες για την εκπλήρωση των στόχων τους. Αντίθετα, η προσπάθεια για την επίγνωση των συναισθημάτων αλλά και η προσπάθεια αυτορύθμισης αυτών αποτελούν σημαίνοντα χαρακτηριστικά. Σε γενικές γραμμές, τα άτομα με «ευσυνειδησία» δεν φαίνεται να εκδηλώνουν δυσκολίες στην ρύθμιση των συναισθημάτων τους, γεγονός που μάλλον τα οδηγεί προς επιθυμητές και αποδεκτές συναισθηματικές αντιδράσεις.

Ένα από τα βασικά συμπεράσματα που επάγονται είναι ότι τα άτομα αυτά διαθέτουν αποτελεσματική ικανότητα αυτορύθμισης των συναισθημάτων τους, η οποία όπως είναι πιθανόν διευκολύνεται από στρατηγικές τροποποίησης των γεγονότων και των συναφών συνθηκών που προηγούνται των όποιων συναισθηματικών αντιδράσεων. Οι Declerck, Boone & De Brabander (2006), ιδίως, αναφέρουν ότι η αυτορύθμιση συναισθημάτων αποτελεί αρωγό στην προσπάθεια ενός ατόμου να φτάσει στους επιθυμητούς στόχους και συνηγορεί με ένα ανάλογο τρόπο σκέψης. Ενδεικτικά, ίσως αξιοποιούν την στρατηγική «Καθοδήγησης της Προσοχής» εστιάζοντας στις πτυχές εκείνες που αφορούν τους επιδιωκόμενους στόχους. Η στρατηγική αυτή, άλλωστε, φαίνεται να βρίσκεται σε συνάρτηση με πολλά από τα χαρακτηριστικά της ευσυνειδησίας όπως είναι η τάξη, η μεθοδικότητα, η πειθαρχία και η περίσκεψη. Οι Jensen-Campbell, Knack, Waldrip και Campbell (2007) αναφέρουν ότι τόσο η αυτορύθμιση, όσο και «Ευσυνειδησία» χαρακτηρίζονται από την ικανότητα καθοδήγησης της προσοχής, της αναστολής μιας συμπεριφοράς με σκοπό την εκτέλεση μιας εναλλακτικής και την ικανότητα «επιμονής» στην εκτέλεση ασκήσεων, ενώ προσθέτουν, βάσει των αποτελεσμάτων της έρευνας τους, ότι αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την εκτέλεση των κοινωνικών κανόνων αυτορύθμισης. Κατά ανάλογο, τρόπο είναι δυνατόν να θεωρήσουμε ότι χρησιμοποιούν την στρατηγική «Επανεκτίμησης» μειώνοντας την

συναισθηματική εμπειρία των γεγονότων. Παρόλα αυτά, το συμπέρασμα αυτό έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα των Gross και John (2003), οι οποίοι δεν προσδιορίζουν κάποια συσχέτιση ανάμεσα στην εν λόγω διάσταση της προσωπικότητας και την στρατηγική αυτή, επισημαίνοντας ότι το δεδομένο αποτέλεσμα οφείλεται στην απουσία ανάγκης από πλευράς των ατόμων αυτών για τη συχνή χρήση της στρατηγικής «επανεκτίμησης», αλλά έρχεται και σε συμφωνία με τα αποτελέσματα μιας έρευνας που αναφέρουν οι Besser και Shackelford (2007) λέγοντας ότι η «Ευσυνειδησία» (όπως και η «Εξωστρέφεια») παρουσιάζει σημαντική σχέση με τον θετικό τρόπο σκέψης και τις θετικές επανεκτιμήσεις. Δύο ακόμα στρατηγικές οι οποίες επισημαίνονται και από τους John και Gross (2007) είναι η «Επιλογή Κατάστασης» και «Τροποποίηση της Κατάστασης». Δηλαδή, τα άτομα αυτά είναι πολύ πιθανόν να επιλέγουν καταστάσεις οι οποίες συνάδουν με τους στόχους τους και δεν διεγείρουν ανεπιθύμητα συναισθήματα, ή τροποποιούν τις καταστάσεις κατά τρόπο που να επιφέρει παρόμοια αποτελέσματα, επιλύοντας τα οποιαδήποτε αρνητικά συναισθήματα.

Όσον αφορά τον παράγοντα «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες» η μόνη στατιστικά σημαντική σχέση που παρουσιάστηκε στην έρευνά μας ήταν μια μέτρια και αρνητική σχέση με τον παράγοντα «Έλλειψη Προσπάθειας για την Επίγνωση Συναισθημάτων». Όπως αναφέρουν οι John και Gross (2007) η «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες» αποτελεί τον πλέον γνωστικό παράγοντα του μοντέλου των πέντε παραγόντων, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της, την πρωτοτυπία, την ευρύτητα, την πολυπλοκότητα και το βάθος στην πνευματική και «εμπειρική» ζωή κάποιου. Αναφέρουν ότι η «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες» αποδείχθηκε να συσχετίζεται με καλαίσθητα συναισθήματα όπως είναι το ενδιαφέρον και το δέος, όπως επίσης και με τη μεγαλύτερη ενημερότητα, διαύγεια και ένταση των συναισθημάτων που βιώνουν τα άτομα σε μια δεδομένη στιγμή» (σ. 357). Ο παράγοντας αυτός της προσωπικότητας φαίνεται να προδιαθέτει τα άτομα να είναι ενήμερα απέναντι στις όποιες εμπειρίες «δέχονται», συμπεριλαμβανομένων και των συναισθημάτων τους, τα οποία και προσπαθούν να αναγνωρίσουν σε όλη τους την εμβέλεια και ένταση. Άλλωστε, όπως έχουμε αναφέρει η «Δεκτικότητα σε Εμπειρίες» έχει στο πυρήνα της την δεκτικότητα σε συναισθήματα και νέες ιδέες και την ευλυγισία στη σκέψη. Συνεπώς, τα συναισθήματά εκλαμβάνονται ως άξια απόδοσης προσοχής και κατ' επέκταση αυτορύθμισης. Εξαιτίας της δημιουργικότητάς τους, της διάνοησης, οξύνοιας και φαντασίας τους, τα άτομα αυτά φαίνεται ότι δεν έρχονται αντιμέτωπα με προβλήματα στον έλεγχο παρορμήσεων και

στην ανάκαμψη από τη βίωση έντονων συναισθημάτων, και διαθέτουν επαρκείς ικανότητες αυτορύθμισης καταλήγοντας κατά τον τρόπο αυτό σε επιθυμητές συναισθηματικές αντιδράσεις. Δεδομένα άλλων ερευνών έχουν προσδιορίσει μια σχέση ανάμεσα στην συγκεκριμένη παράμετρο της προσωπικότητας και την στρατηγική αυτορύθμισης της «Επανεκτίμησης» (Gross & John, 2003). Εντούτοις, άλλες στρατηγικές όπως η «Καταστολή» ή η «Αλλαγή της Κατάστασης» δεν συνάδουν με τα χαρακτηριστικά των ατόμων αυτών, ενώ η «Επιλογή της Κατάστασης» ή η «Καθοδήγηση της Προσοχής» ίσως αποδειχτούν περισσότερο περίπλοκες αφού δύνανται να οδηγήσουν σε καταστάσεις ή ερεθίσματα, αντίστοιχα, τα οποία είναι ενδιαφέροντα ανεξάρτητα από το αν επιφέρουν αρνητικά ή θετικά συναισθήματα.

Η «Προσήνεια» δεν παρουσίασε κάποια σημαντική σχέση με κάποιον από τους παράγοντες της κλίμακας DERS. Δεδομένου ότι λαμβάνουμε υπόψη μας πως άτομα με σημαντική βαθμολογία σε αυτό τον παράγοντα της προσωπικότητας χρειάζονται πολλές φορές να καταστείλουν συναισθήματά τους με σκοπό να μην έρθουν σε αντιπαράθεση με άλλους (στην αντίστοιχη κλίμακα του TEXAPI5 περιλαμβάνεται και ο παράγοντας «Υποχωρητικότητα»), συμπεραίνουμε ότι θα έρχονται αντιμέτωπα με αρνητικά συναισθήματα τα οποία και «αποφεύγουν» με τον ελάχιστο αποτελεσματικό τρόπο της καταστολής. Κατά παρόμοιο τρόπο, οι Jensen-Campbell et al. (2007) προσδιορίζουν την «Προσήνεια» ως την ικανότητα αναστολής τάσεων διαφωνίας, η οποία, μάλιστα, σχετίζεται με φτωχές ικανότητες αυτορύθμισης. Βάσει των λεγομένων αυτών και ενθυμούμενοι ότι η «Καταστολή» συνδέεται με αρνητικά συναισθήματα, κοινωνική αποξένωση και καταθλιπτικά συμπτώματα, προκαλεί έκπληξη η μη επαλήθευση της υπόθεσης συσχέτισης ανάμεσα στην «Προσήνεια» και στις δυσκολίες στην συναισθηματική αυτορύθμιση. Συν τοις άλλοις, διαφορετικές βαθμολογίες στον παράγοντα «Προσήνεια» προσδιορίζουν χαρακτηριστικά όπως δυσπιστία, ανταγωνιστικότητα ή εγωκεντρικότητα, τα οποία ενδεχομένως παραπέμπουν σε ορισμένες δυσκολίες στην αυτορύθμιση συναισθημάτων. Αντίστοιχα, μάλλον οι άνθρωποι αυτοί να καταφεύγουν σε «Τροποποίηση της Κατάστασης» προκειμένου να επιτυγχάνουν τόσο την συμφωνία με τους άλλους, όσο και την αποφυγή συνθηκών που θα διεγείρουν δυσάρεστα συναισθήματα.

Και η «Εξωστρέφεια» δεν παρουσίασε σημαντική σχέση με κάποιο παράγοντα της κλίμακας DERS. Παρόλα αυτά, αξίζει να επισημάνουμε ότι με κάθε ένα από τους παράγοντες αυτούς, η σχέση της «Εξωστρέφειας» αποδείχτηκε αρνητική. Σε γενικές

γραμμές η «Εξωστρέφεια» συσχετίζεται με θετικά συναισθήματα και ανάλογες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως επίσης και με αποτελεσματικούς τρόπους επίλυσης προβλημάτων αλλά και τον καθορισμό στόχων και την αυτό-αποτελεσματικότητα (Besser & Shackelford, 2007 · Wang & Erdheim, 2007 · Gross, 1999b). Οι Bono και Vey (2007) αναφέρουν ότι οι καλές ικανότητες αυτορύθμισης των εξωστρεφών ατόμων ενδεχομένως οφείλονται στους αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας που αφορούν τα συναισθήματά τους. Βασικές υποδιαστάσεις της «Εξωστρέφειας» είναι και η εγκαρδιότητα, η δραστικότητα και τα θετικά συναισθήματα, στοιχεία τα οποία παραπέμπουν σε αποτελεσματική αυτορύθμιση συναισθημάτων. Επομένως, όσοι παρουσιάζουν υψηλή βαθμολογία σε αυτό τον παράγοντα ενδέχεται να μην εκδηλώνουν δυσκολίες στην αυτορύθμιση. Εντούτοις, το συμπέρασμα αυτό δεν επιβεβαιώνεται, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, από την έρευνά μας. Αναφορικά με τις στρατηγικές αυτορύθμισης οι John και Gross (2004) επισημαίνουν ότι χαμηλή βαθμολογία στον παράγοντα «Εξωστρέφεια» παρουσιάζει συσχέτιση με την «Καταστολή». Στην προσπάθεια να ερμηνεύσουν το αποτέλεσμα αυτό, της έρευνάς τους προσθέτουν πως καθώς τα εσωστρεφή, ντροπαλά άτομα παρουσιάζουν ιδιαίτερη ευαισθησία στην κοινωνική απόρριψη «εκμεταλλεύονται» αυτήν την στρατηγική για να απομακρύνουν το ενδεχόμενο της απόρριψης. Κατά ανάλογο τρόπο, αποτελέσματα μιας διαφορετικής έρευνας αναφέρουν ότι όσοι διαθέτουν υψηλή βαθμολογία στην παράμετρο «Εξωστρέφεια» παρουσιάζουν συχνότερη χρήση της στρατηγικής «Επανεκτίμησης», συγκριτικά με τα άτομα που διαθέτουν χαμηλή βαθμολογία στον ίδιο παράγοντα (Matsumoto, 2006).

Συμπερασματικά, οι αναλύσεις παλινδρόμησης που αξιοποιήθηκαν για τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προσδιόρισαν σημαντικές σχέσεις των παραγόντων Νευρωτισμός, Δεκτικότητα σε Εμπειρίες και Ευσυνειδησία, με ορισμένες από τις διαστάσεις των δυσκολιών στην αυτορύθμιση, όπως αυτές ορίζονται από τα items και τους παράγοντες της «Κλίμακας Δυσκολιών στην Αυτορύθμιση Συναισθημάτων/DERS». Ο παράγοντας «Νευρωτισμός» ήταν αυτός που παρουσίασε τις σημαντικότερες σχέσεις, σχεδόν με όλους τους παράγοντες της κλίμακας DERS, γεγονός το οποίο πιθανότατα οφείλεται στο ότι αποτελεί τον πιο συναισθηματικά φορτισμένο, από όλους του μοντέλου των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας.

Σε κάθε περίπτωση, η έρευνα μας παρουσιάζει και ορισμένους περιορισμούς. Ένας από αυτούς είναι ότι τα αποτελέσματα απορρέουν από ένα δείγμα σχετικά

ομοιογενές με την πλειοψηφία των συμμετεχόντων να ανήκουν σε φοιτητικό πληθυσμό, ηλικιακά δηλαδή, στην ομάδα των 18 με 22. Επιπρόσθετα, το μεγαλύτερο τμήμα του δείγματος αποτελείται από γυναίκες. Μελλοντικές έρευνες θα ήταν καλό να επιχειρήσουν την γενίκευση ανάλογων αποτελεσμάτων σε μια μεγαλύτερου εύρους ηλικιακή ομάδα, προσδιορίζοντας, παράλληλα, τις ενδεχόμενες διαφορές, όπως αυτές ορίζονται και από τα επιμέρους χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, στις δυσκολίες της συναισθηματικής αυτορύθμισης που παρατηρούνται στις εκάστοτε ηλικιακές ομάδες. Συν τοις άλλοις, περαιτέρω έρευνα απαιτείται για την αναγνώριση των όποιων διαφορών υφίστανται μεταξύ των δύο φύλων. Ένας ακόμα περιορισμός είναι ότι τόσο το TEXAΠ, όσο και η «Κλίμακα Δυσκολιών στην Αυτορύθμιση Συναισθημάτων» αποτελούν κλίμακες αυτοαναφοράς. Όπως παρατηρούν οι Grumm και von Collani (2007), το δεδομένο χαρακτηριστικό απειλεί την εγκυρότητα των ψυχομετρικών εργαλείων όχι μόνο λόγω των διαστρεβλώσεων που ενδεχομένως προκαλεί η μνήμη, αλλά και εξαιτίας αυτών που προκαλούνται από την τάση περιγραφής ενός κοινωνικά αποδεκτού και επιθυμητού εαυτού.

Οι επίδοξοι, μελλοντικοί ερευνητές θα μπορούσαν να εφαρμόσουν παρόμοια έρευνα σε συγκεκριμένους πληθυσμούς, όπως σε άτομα με κάποιου τύπου «διαταραχή της προσωπικότητας» ή σε άτομα με συναισθηματικές διαταραχές, καθώς μια τέτοιου είδους έρευνα θα συνεισφέρει και στην αντίστοιχη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση. Κατά παρόμοιο τρόπο, ίσως θα έπρεπε να ταυτοποιηθεί η σχέση ανάμεσα σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και άλλες μορφές αυτορύθμισης, πέραν αυτής των συναισθημάτων.

Παράλληλά, ενδιαφέρον θα παρουσιάσει μια διαπολιτισμική έρευνα, η οποία θα επισημάνει και την δομή των παραγόντων της κλίμακας DERS, σε διαφορετικούς πληθυσμούς αλλά και των επιπτώσεων των τυχών διαφορών στην διάγνωση των δυσκολιών στην αυτορύθμιση συναισθημάτων. Και καθώς η DERS, ως ένα ψυχομετρικό εργαλείο «μετρά» τις δυσκολίες στην αυτορύθμιση συναισθημάτων, η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να αξιοποιήσει άλλα, ανάλογα εργαλεία, τα οποία θα αφορούν και σε μεγαλύτερο βαθμό τις στρατηγικές αυτορύθμισης συναισθημάτων.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και η σχέση αυτών με την συναισθηματική αυτορύθμιση θα μπορούσαν να μελετηθούν στον εργασιακό χώρο. Επιπροσθέτως, αναφορικά με τον κλάδο της Ψυχολογίας της Υγείας, ίσως θα μπορούσε να «εξεταστεί» η επίδραση της συναισθηματικής αυτορύθμισης, όπως αυτή

επηρεάζεται και από τα επιμέρους χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, στην βίωση και διαχείριση των συναισθημάτων που απορρέουν από συγκεκριμένες σωματικές ασθένειες. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα σημείωνε, ταυτόχρονα, η διεξαγωγή έρευνας για τον προσδιορισμό της σχέσης ανάμεσα στην αυτορύθμιση συναισθημάτων και σε άλλες κλινικές διαγνωστικές ταξινομήσεις, όπως είναι η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές.

Ενώ η παρούσα μελέτη χρησιμοποιεί τους παράγοντες της προσωπικότητας, ως κριτήριο για την εκτίμηση των δυσκολιών και των στρατηγικών αυτορύθμισης, αναγκαία κρίνεται η διεκπεραίωση επιπρόσθετης έρευνας η οποία θα αξιοποιεί την εκπαίδευση σε στρατηγικές αυτορύθμισης ως θεραπεία ή παρέμβαση αλλά και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ως ενδιάμεσες μεταβλητές, με σκοπό τη διαπίστωση της διευκόλυνσης ή της παρεμπόδισης που τα τελευταία ασκούν στην απόκτηση ικανοτήτων αυτορύθμισης.

Εν κατακλείδι, η παρούσα έρευνα αξιοποιεί την ψυχομετρική έννοια της προσωπικότητας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής προσδιορίζοντας την σχέση που κατέχουν με τα συναισθήματα και συγκεκριμένα την αυτορύθμιση αυτών, επισημαίνοντας σημαντικές διαστάσεις του υπό μελέτη φαινομένου, όσον αφορά τις δυσκολίες και τις στρατηγικές στις οποίες καταφεύγουν πολλοί από εμάς, συμπεράσματα τα οποία δύνανται να αξιοποιηθούν από τους ειδικούς στα πλαίσια θεραπειών και παρεμβάσεων.

Ευχαριστίες

Πρώτα και κύρια, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον αναπληρωτή καθηγητή Αναπτυξιακής Νευροψυχολογίας και επόπτη της συγκεκριμένης πτυχιακής εργασίας, κύριο Σίμο Παναγιώτη για την, ζωτικής σημασίας, συνεισφορά του στην διεκπεραίωση του συνόλου της παρούσας έρευνας και εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους συμμετέχοντες στην έρευνα, αφού χωρίς την συμβολή τους η τέλεσή της θα ήταν αδύνατη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aluja, A., Garcia, O., & Garcia, L. F. (2002). A comparative study of Zuckerman's three structural models for personality through the NEO-PI-R, ZKPQ-III-R, EPQ-RS and Goldberg's 50-bipolar adjectives. *Personality and Individual Differences*, *33*, 713-725.
- Amstadter, A. (2007). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, *xxx*, xxx-xxx.
- Auerbach, R. P., Abela, J. R. Z., & Ringo Ho, M. H. (2007). Responding to symptoms of depression and anxiety: Emotion regulation, neuroticism, and engagement in risky behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, *45*, 2182-2191.
- Bagby, R. M., Costa, P. T. Jr., McCrae, R. R., Livesley, W. J., Kennedy, S. H., Levitan, R. D., Levitt, A. J., Joffe, R. T., & Young, L. T. (1999). Replicating the five factor model of personality in a psychiatric sample. *Personality and Individual Differences*, *27*, 1135-1139.
- Barbaranelli, C., Vittorio-Carpara, G., Rabasca, A., & Pastorelli, C. (2003). A questionnaire for measuring the big five in late childhood. *Personality and Individual Differences*, *34*, 645-664.
- Barkley, R. A. (2001). The executive functions and self-regulation: An evolutionary neuropsychological perspective. *Neuropsychology Review*, *11*, 1-29.
- Baumeister, R. F. (2001). Self-regulation in adulthood. *International Encyclopaedia of the Social & Behavioral Sciences*, *xx*, xxx-xxx.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (pp. 516-539). New York: Guilford Press.
- Beauregard, M. (2007). Mind does really matter: Evidence from neuroimaging studies of emotional self-regulation, psychotherapy, and placebo effect. *Progress in Neurobiology*, *81*, 218-236.
- Berger, A., Kofman, O., Livneh, U., & Henik, A. (2007). Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. *Progress in Neurology*, *82*, 256-286.
- Berlin, L., Bohlin, G., Nyberg, L., & Janols, L. O. (2004). How well do measures of

inhibition and other executive functions discriminate between children with ADHD and controls? *Child Neuropsychology*, 10, 1-13.

- Besser, A., & Shackelford, T. K. (2007). Mediation of affects of the big five personality dimensions on negative mood and confirmed affective expectations by perceived situational stress: A quasi-field study of vacationers. *Personality and Individual Differences*, 42, 1333-1346.
- Bidjerano, T., & Yun Dai, D. (2007). The relationship between the big-five model of personality and self-regulated learning strategies. *Learning and Individual Differences*, 17, 69-81.
- Blackburn, R., Renwick, S. J. D., Donnelly, J. P., & Logan, C. (2004). Big five or big two? Superordinate factors in the NEO five factor inventory and the antisocial personality questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 37, 957-970.
- Bono, J. E., & Vey, M. A. (2007). Personality and emotional performance: extraversion, neuroticism and self-monitoring. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 177-192.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychology*, 15, 139-162.
- Burt, S. A., & Donnellan, M. B. (2007). Personality correlates of aggressive and non-aggressive antisocial behavior. *Personality and Individual Differences*, xxx, xxx-xxx.
- Chularut, P., & DeBacker, T. K., (2004). The influence of concept mapping on achievement, self-regulation, and self-efficacy in students of English as a second language. *Contemporary Educational Psychology*, 29, 248-263.
- Cloitre, M., Miranda, R., Stoval-McClough, K. C., & Han, H. (2005). Beyond PTSD: Emotion regulation and interpersonal problems as predictors of functional impairment in survivors of childhood abuse. *Behavior Therapy*, 36, 119-124.
- Connelly, M., & Denney, D. R. (2007). Regulation of emotions during experimental stress in alexithymia. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 649-656.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO-Personality Inventory Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1989). *The NEO-PI/NEO-FFI manual supplement*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). *NEO-PI-R: Professional Manual*. Odessa,

Fla.: Psychological Assessment Resources.

- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO personality inventory. *Personality and Individual Differences, 12*, 887-898.
- Davidson, M. C., Amso, D., Anderson, L. C., & Diamond, A. (2006). Development of cognitive control and executive functions from 4 to 13 years: Evidence from manipulations of memory, inhibition, and task switching. *Neuropsychologia, 44*, 2037-2078.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation-a possible prelude to violence. *Science, 289*, 591-594.
- Declerck, C. H., Boone, C., & De Brabander, B. (2006). On feeling in control: A biological theory for individual differences in control perception. *Brain and Cognition, 62*, 143-176.
- Decker, M. L., Turk, C. L., Hess, B., & Murray, C. E. (2007). Emotion regulation among individuals classified with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, x*, xxx-xxx.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 62-76.
- Draycott, S. G., & Kline, P. (1995). The big three or the big five-the EPQ-R vs the NEO-PI: a research and elaboration. *Personality and Individual Differences, 18*, 801-804.
- Efklides, A. (2005). Introduction to the special section: Motivation and affect in the self regulation of behaviour. *European Psychologist, 10*, 173-174.
- Erdberg, P. (2004). Assessing the dimensions of personality. In J. J. Magnavita (Ed.), *Handbook of Personality Disorders: Theory and Practice*. (pp. 78-91). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Feldman-Barrett, L., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*, 713-724.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five

- specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garner, P. W., & Spears, F. M. (2000). Emotion regulation in low-income preschoolers. *Social Development*, 9, 246-264.
- Gendolla, G. H. E., & Brinkmann, K. (2005). The role of mood states in self-regulation: Effects on action and preferences and resource mobilization. *European Psychologist*, 10, 187-198.
- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 37, 25-35
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 850-855.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45, 3-19.
- Gross, J. J. (1999a). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. (1999b). Emotion and emotion regulation. In L.A Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and Research* (2nd ed.) (pp. 525-552). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. Feldman Barrett & P. Salovey (Eds.), *The Wisdom in Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence*. (pp. 297-318). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of*

- Personality and Individual Differences*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. (pp. 3-24). New York: Guilford Publications.
- Grumm, M., & von Collani, G. (2007). Measuring big-five personality dimensions with the implicit association test-implicit personality traits or self-esteem? *Personality and Individual Differences*, xxx, xxx-xxx.
- Hart, T., Whyte, J., Kim, J., & Vaccaro, M. (2005). Executive function and self-awareness of the ‘‘real-word’’ behaviour and attention deficits following traumatic brain injury. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 20, 333-347.
- Henry, J. D., Green, M. J., de Lucia, A., Restuccia, C., McDonald, S., & O’Donnell, M. (2007). Emotion dysregulation in schizophrenia: Reduced amplification of emotional expression is associated with emotional blunting. *Schizophrenia Research*, xx, xxx-xxx.
- Hinshaw, S. P. (2003). Impulsivity, emotion regulation, and developmental psychopathology: Specificity versus generality of linkages. *Annals New York Academy of Sciences*, 1008, 149-159.
- Holden, R. R., & Fekken, G. C. (1994). The NEO five-factor inventory in a Canadian context: Psychometric properties for a sample of university women. *Personality and Individual Differences*, 17, 441-444.
- Jackson, D. C., Malmstadt, J. R., Larson, C. L., & Davidson, R. J. (2000). Suppression and enhancement of emotional responses to unpleasant pictures. *Psychophysiology*, 37, 515-522.
- Jensen-Campbell, L. A., Knack, J. M., Waldrip, A. M., & Campbell, S. D. (2007). Do big five personality traits associated with self-control influence the regulation of anger and aggression? *Journal of Research in Personality*, 41, 403-424.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. (pp. 351-372). New York: Guilford Publications.

- Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (1999). Emotion regulation strategies in relation to personality characteristics indicating low and high self-control of emotions. *Personality and Individual Differences, 27*, 913-932.
- Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Extraversion and neuroticism as antecedents of emotion regulation and dysregulation in adulthood. *European Journal of Personality, 15*, 407-424.
- Korotkov, D., & Hannah, T. E. (2004). The five-factor model of personality: strengths and limitations in predicting health status, sick-role and illness behaviour. *Personality and Individual Differences, 36*, 187-199.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5*, 113-118.
- Luszczynska, A., Diehl, M., Guttierrez-Dona, B., Kuusinen, P., & Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences, 37*, 555-566.
- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology, 37*, 421-437.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (2004). A contemplated revision of the NEO five factor inventory. *Personality and Individual Differences, 36*, 587-596.
- McDonald, B. C., Flashman, I. A., & Saykin, A. J. (2002). Executive dysfunction following traumatic brain injury: neural substrates and treatment strategies. *NeuroRehabilitation, 17*, 333-344.
- McLaughlin, K. A., Mennin, D. S., & Farach, F. J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 1735-1752.
- Μέλλων, Π. (1998). *Ψυχοδιαγνωστικές Μέθοδοι*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Melnick, S. M., & Hinshaw, S. P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of Abnormal Child Psychology, 28*, 73-86.
- Mikolajczak, M., & Luminet, O. (2006). Is alexithymia affected by situational stress or is it a stable trait related to emotion regulation? *Personality and Individual Differences, 40*, 1399-1408.
- Moosbrugger, H., & Fischbach, A. (2002). Evaluating the dimensionality of the Eysenck Personality Profiler-German version (EPP-D): a contribution to the super three vs. big five discussion. *Personality and Individual Differences, 33*, 191-211.

- Najmi, S. Wegner, D. M., & Nock, M. K. (2007). Thought suppression and self-injurious thoughts and behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1957-1965.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2004). Developing discrepancy within self-regulation theory: Use of personalized normative feedback and personal strivings with heavy-drinking college students. *Addictive Behavior*, 29, 281-297.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19, 414-422.
- Ng, H. S., Cooper, M., & Chandler, P. (1998). The Eysenckian personality structure: a 'giant three' of 'big five' model in Hong Kong? *Personality and Individual Differences*, 25, 1111-1131.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *TRENDS in Cognitive Science*, 9, 242-249.
- Olatunji, B. O., Forsyth, J. P., & Feldner, M. T. (2007). Implications of emotion regulation of the shift from normative fear-relevant learning to anxiety-related psychopathology. *American Psychologist*, 62, 257-258.
- Owensworth, T., & Fleming, J. (2005). The relative importance of metacognition skills, emotional status, and executive function in psychosocial adjustment following acquired brain injury. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 20, 315-332.
- Panayioutou, G., Kokkinos, C. M., & Spanoudis, G. (2004). Searching for the 'Big Five' in a greek context : the NEO-FFI under the microscope. *Personality and Individual Differences*, 36, 1841-1854.
- Παπαδόπουλος, Ν. Γ. (2005). *Λεξικό της Ψυχολογίας: Εγκυκλοπαιδικό με Τετράγλωσση Ορολογία*. Αθήνα: Σύγχρονη Εκδοτική
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). *Θεωρίες Προσωπικότητας: Έρευνα και Εφαρμογές*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Γιώργος Δάρδανος.
- Piedmont, R. L., & Aycocock, W. (2007). An historical analysis of the lexical emergence of the big five personality adjective descriptors. *Personality and Individual Differences*, 42, 1059-1068.
- Plante, T. G. (2005). *Contemporary Clinical Psychology (2nd ed.)*. New Jersey: Wiley & Sons, Inc.
- Powell, K. B., & Voeller, K. K. S. (2004). Prefrontal executive function syndromes in children. *Journal of Child Neurology*, 19, 785-797.

- Riggs, N. R., Jahromi, L. B., Razza, R. P., Dillworth-Bart, J. E., & Mueller, U. (2006). Executive function and the promotion of social-emotional competence. *Journal of Applied Developmental Psychology, 27*, 300-309.
- Schmeichel, B. J. (2007). Attention control, memory updating, and emotion regulation temporarily reduce the capacity for executive control. *Journal of Experimental Psychology: General, 136*, 241-255.
- Selgado, J. F. (2002). The big five personality dimensions and counterproductive behaviours. *International Journal of Selection and Assessment, 10*, 117-125.
- Smith-Donald, R., Raver, C. C., Hayes, T., & Richardson, B. (2007). Preliminary construct and concurrent validity of the preschool self-regulation assessment (PSRA) for field-based research. *Early Childhood Research Quarterly, xxx*, xxx-xxx.
- Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2002). *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification, 26*, 274-296.
- Thoma, P., Wiebel, B., & Daum, I. (2007). Response inhibition and cognitive flexibility in schizophrenia with and without comorbid substance use disorder. *Schizophrenia Research, 92*, 168-180.
- Tokar, D. M., & Fischer, A. R. (1998). More on RIASEC and the five-factor model personality: Direct assessment of Prediger's (1982) and Hogan's (1983) dimensions. *Journal of Vocational Behavior, 52*, 246-259.
- Tsaousis, I. (1999). The traits personality questionnaire (TPQue): A Greek measure for the five factor model. *Personality and Individual Differences, 26*, 271-283.
- Tsaousis, I., & Kerpelis P. (2004). The traits personality questionnaire 5 (TPQue5): Psychometric properties of a shortened version of a big five measure. *European Journal of Psychological Assessment, 20*, xxx-xxx.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy, xx*, xxx-xxx.
- Tull, M. T., Rodman, S. A., & Roemer, L. (2007). An examination of the fear of bodily sensations and body hypervigilance as predictors of emotion regulation difficulties among individuals with a recent history of uncued panic attacks.

Journal of Anxiety Disorders, xxx, xxx-xxx.

Vittorio-Carpara, G., Barbaranelli, C., Borgogni, L., & Pegugini, M. (1993). The 'big five questionnaire' : a new questionnaire to assess the five factor model.

Personality and Individual Differences, 15, 281-288.

Wang, M., & Erdheim, J. (2007). Does the five-factor model of personality relate to goal orientation? *Personality and Individual Differences*, 43, 1493-1505.

Whiteman, M. C., Bedford, A., Grant, E., Fowkes F. G. R., & Deary, I. J. (2001). The five factor model (NEO-FFI) and the personality deviance scales-revised (PDS-R): going around in interpersonal scales. *Personality and Individual Differences*, 31, 259-267.

Zelazo, P. D., & Cunningham, W. A. (2007). Executive function: Mechanisms Underlying Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 135-158). New York: Guilford Press.