



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
ΡΟΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Της Μαρίας Χατζιωαννίδου (Α.Μ. 2901)

Επιβλέπων Καθηγητής: κ. Κων/νος Καφέτσιος

Ρέθυμνο 2017

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	5
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	5
1.1 Συναίσθημα	5
1.2 Συναισθηματική πολυπλοκότητα	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	15
Η ΘΕΩΡΙΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	15
2.1 Στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	30
ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	34
ΠΩΣ ΤΑ ΜΕΙΚΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΡΟΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	34
4.1 Συναισθηματική πολυπλοκότητα και ικανοποίηση από τη σχέση	34
4.2 Ρύθμιση συναισθήματος και ικανοποίηση από τη σχέση	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	43
Η ΕΡΕΥΝΑ	43
5.1 Εισαγωγή	43
5.2 Μεθοδολογία	43
5.2.1 Το δείγμα της έρευνας	43
5.2.2 Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν	44
5.2.3 Η διαδικασία που ακολουθήθηκε	46
5.3 Αποτελέσματα	47
5.4 Συζήτηση – Συμπεράσματα	52
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	59
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	75

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παρούσα εργασία επιχειρείται μία ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, σε συνδυασμό με τη διεξαγωγή και παρουσίαση μίας έρευνας. Στόχος της έρευνας ήταν να εξεταστεί η υπόθεση εάν, και κατά πόσο, τα άτομα που χαρακτηρίζονται από «συναισθηματική πολυπλοκότητα», επιλέγουν να χρησιμοποιήσουν εποικοδομητικές, ή όχι, στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων τους, ενδοπροσωπικά αλλά και διαπροσωπικά, και, συνεπώς, βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση τους. Για το σκοπό αυτό, δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο από επιμέρους κλίμακες, το οποίο και κλήθηκαν, με τυχαίο τρόπο, να συμπληρώσουν 100 άτομα, 50 άνδρες και 50 γυναίκες, που βρίσκονταν σε σχέση μεταξύ τους. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε το συμπέρασμα ότι, οι συμμετέχοντες (και ειδικά το σύνολο των ανδρών), που θεωρούνται ότι βιώνουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, και, παράλληλα, έχουν την ικανότητα να διακρίνουν ανάμεσα σε μία ποικιλία συναισθηματικών εμπειριών, που διαφέρουν μεταξύ τους, χρησιμοποιούν περισσότερο την Εκφραστική Καταστολή (που δε θεωρείται εποικοδομητική στρατηγική), ώστε να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, και, μάλιστα, φαίνεται να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη σχέση τους, καθώς επίσης και περισσότερο ευτυχημένοι. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι, οι στρατηγικές που επιλέγουν τα ζευγάρια προκειμένου να συρρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, συμβάλλουν στην αύξηση της ποιότητας εντός της ρομαντικής σχέσης. Αν και κάποια από τα ευρήματα της μελέτης συμφωνούν με την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία, ορισμένες υποθέσεις δεν επιβεβαιώθηκαν, και γι' αυτό προτείνονται κάποιοι λόγοι εξήγησης των αποτελεσμάτων, ενώ, ταυτόχρονα, δίνονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Λέξεις – κλειδιά: συναισθηματική πολυπλοκότητα, ρύθμιση συναισθήματος, ποιότητα σχέσης, ευτυχία, ρομαντική σχέση

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι άνθρωποι, από τη φύση τους, αντιλαμβάνονται το περιβάλλον με διαπροσωπικούς όρους. Η σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων αναδεικνύεται στην καθημερινότητα γύρω μας (Καφέτσιος, 2005). Οι σχέσεις είναι εξελικτικά σημαντικές για την επιβίωση και αναπαραγωγή του είδους μας. Συνεπώς, η οικοδόμηση σχέσεων μπορεί να θεωρηθεί ως θεμελιώδης ανθρώπινη ανάγκη (Schoebi & Randall, 2015).

Τα συναισθήματα διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη και συντήρηση των αλληλεπιδράσεων μας με τους οικείους μας. Η στενή σχέση ανάμεσα στα συναισθήματα και τις διαπροσωπικές σχέσεις φαίνεται και από το γεγονός ότι τα πιο έντονα συναισθήματα (θετικά και αρνητικά) βιώνονται στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων, αλλά και εξαιτίας αυτών (Ekman & Davidson, 1994. Καφέτσιος, 2005). Για πολλούς θεωρητικούς, κανένα άλλο πλαίσιο στο οποίο οι άνθρωποι ζουν τη ζωή τους δε φαίνεται να είναι τόσο γόνιμο για πλούσιες και έντονες συναισθηματικές εμπειρίες όσο είναι οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις (Berscheid & Ammazzarolso, 2001). Το γεγονός αυτό, καθιστά, παράλληλα, τη ρύθμιση των συναισθηματικών καταστάσεων ως πρώτη ανάγκη των ανθρώπων (Fardis, 2007). Μάλιστα, ο τρόπος που τα άτομα ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους επηρεάζει το χαρακτήρα της κάθε σχέσης (Καφέτσιος, 2005). Επομένως, η διαπροσωπική ρύθμιση συναισθήματος αποτελεί τον κανόνα και όχι την εξαίρεση, γι' αυτό και στη συγκεκριμένη εργασία εστιάζουμε το ενδιαφέρον μας στα συναισθήματα που αναδύονται εντός των στενών ρομαντικών σχέσεων, αλλά και στον τρόπο που οι σύντροφοι επιλέγουν να τα ρυθμίσουν, όχι μόνο σε ατομικό, αλλά και σε δυαδικό επίπεδο.

Στην παρούσα εργασία επικεντρώνουμε, επίσης, την προσοχή μας σε ένα πολύπλευρο ψυχολογικό φαινόμενο, που αφορά την ικανοποίηση από τη σχέση. Μία εκτενής βιβλιογραφία έχει αναφερθεί στους παράγοντες εκείνους που πιθανόν επηρεάζουν την ικανοποίηση από μία σχέση, όπως είναι, για παράδειγμα, ο Τύπος Δεσμού (Collins & Read, 1990), και η Συναισθηματική Νοημοσύνη (Fitness, 2000).

Ειδικότερα, στοχεύουμε να εξετάσουμε ορισμένα ερευνητικά ερωτήματα που αφορούν τη σχέση ανάμεσα στα μεικτά συναισθήματα και τη ρύθμιση συναισθήματος, αλλά και τη σχέση μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών με την ικανοποίηση και το βαθμό ευτυχίας στο πλαίσιο των ενήλικων ρομαντικών σχέσεων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ

1.1 Συναίσθημα

Στο πρώτο κεφάλαιο αυτής της εργασίας επιχειρείται μία προσπάθεια να περιγραφεί συνοπτικά η έννοια του «*συναίσθηματος*», αλλά κυρίως δίνεται έμφαση στην αναλυτική περιγραφή του όρου «*συναισθηματική πολυπλοκότητα*».

Κατά καιρούς έχουν εκφράσει τις απόψεις τους για τα συναισθήματα πολλοί μεγάλοι φιλόσοφοι, διανοητές και ψυχολόγοι, μεταξύ των οποίων ο Αριστοτέλης, ο Nietzsche, ο Freud, ο Skinner, ο Levenson. Το να προταθεί ένας ακριβής ορισμός για την έννοια του συναίσθηματος παρέμενε, ήδη από το παρελθόν, ένα ανοιχτό πεδίο επιστημονικής έρευνας και φιλοσοφικού στοχασμού. Στην παρούσα μελέτη αναφέρονται ενδεικτικά κάποιες αξιοσημείωτες προσπάθειες ορισμού της έννοιας που εξετάζουμε. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον περιεκτικό ορισμό του Goleman (1996), το *συναίσθημα* αποτελεί μία *σύνθετη κατάσταση* που αφορά σε μία *αυξημένη αντίληψη* ενός αντικειμένου ή μίας κατάστασης, και σε *σωματικές αλλαγές* μεγάλης διάρκειας. Τα προηγούμενα συνδέονται άμεσα με την *υποκειμενική εκτίμηση* του ατόμου για το αντικείμενο ή την κατάσταση, η οποία κατευθύνεται προς την *προσέγγιση* ή την *αποφυγή* αυτών (όπως αναφέρεται σε Νέστορος, 2000). Σύμφωνα, μάλιστα, με το Αγγλικό Λεξικό της Οξφόρδης, ο όρος συναίσθημα αναφέρεται σε οποιαδήποτε αναταραχή ή αναστάτωση του νου, αίσθημα, πάθος, και γενικά οποιαδήποτε σφοδρή ή εξημμένη ψυχική κατάσταση (Goleman, 1996. Νέστορος, 2000).

Ειδικότερα, σύμφωνα με τους Gross και Levenson (όπως αναφέρεται σε Παλέντζα, 2016), τα συναισθήματα αποτελούν «ισχυρές βιολογικές αντιδράσεις, οι οποίες καταφέρνουν να οργανώνουν τις αποκρίσεις του ατόμου στις αλλαγές του περιβάλλοντος». Παρομοίως, οι Keltner και Gross (1999) όρισαν τα συναισθήματα ως «επεισοδιακές, σχετικά βραχυπρόθεσμες, βιολογικά θεμελιωμένες δομές αντίληψης, εμπειρίας, φυσιολογίας, δράσης και επικοινωνίας, που λαμβάνουν χώρα

ως αντίδραση σε συγκεκριμένες σωματικές και κοινωνικές προκλήσεις και ευκαιρίες». Πιο πρόσφατα, οι Gross και Barrett (2011) αναφέρθηκαν στην έννοια του συναισθήματος ως μία συλλογή από ψυχολογικές καταστάσεις, που περιλαμβάνουν την υποκειμενική εμπειρία, την εκφραστική συμπεριφορά (π.χ. του προσώπου, του σώματος, λεκτική), καθώς επίσης και τις περιφερειακές φυσιολογικές αντιδράσεις (π.χ. καρδιακός ρυθμός, αναπνοή). Λίγο αργότερα, η Butler (2015), επιχείρησε να διατυπώσει το συναίσθημα με έναν διαφορετικό τρόπο, για να καταλήξει όμως στο ίδιο συμπέρασμα – ότι, δηλαδή, το συναίσθημα μπορεί να θεωρηθεί ως ένα «δυναμικό σύστημα αλληλεπιδρώντων συστατικών, όπως η υποκειμενική εμπειρία, η εκφραστική συμπεριφορά και η φυσιολογία, που αλλάζουν μαζί, έτσι ώστε να υποστηρίζουν τις συντονισμένες, πλήρως οργανωμένες αντιδράσεις στις ευκαιρίες και απειλές του περιβάλλοντος».

Όσον αφορά τα είδη των συναισθημάτων, κρίνεται σκόπιμο να σημειωθεί ότι, τόσο μεταξύ των φιλοσόφων, όσο και μεταξύ των ερευνητών που εκπροσωπούν άλλους επιστημονικούς κλάδους που ασχολούνται με τα συναισθήματα (π.χ. κλάδος Ψυχολογίας, Βιολογίας, Ιατρικής, κ.ά), υπάρχουν διαφωνίες ως προς το ποιά είναι τα συναισθήματα που πρέπει να θεωρηθούν ως πρωταρχικά. Ωστόσο, ένα σημαντικό πλήθος ερευνητών ενστερνίζονται και υιοθετούν την άποψη ότι υπάρχουν κάποιες βασικές οικογένειες συναισθημάτων, στις οποίες συνήθως περιλαμβάνονται ο **φόβος**, ο **θυμός**, η **απόλαυση** (χαρά), η **θλίψη**, η **έκπληξη**, η **αποστροφή** και η **ντροπή** (όπως αναφέρεται σε Νέστορος, 2000). Η παραπάνω ιδέα της κατηγοριοποίησης των συναισθημάτων προήλθε φυσικά από τον Paul Ekman (1984, 1992), ο οποίος πρότεινε τέσσερα κύρια συναισθήματα (το φόβο, το θυμό, τη θλίψη, και την απόλαυση), και κατέληξε σε αυτή τη διαπίστωση στηριζόμενος σε μελέτες με ανθρώπους διαφορετικών φυλών και πολιτισμών (Ekman, 1989). Εντούτοις, στις μέρες μας, είναι πλέον σαφές πως υπάρχουν εκατοντάδες είδη συναισθημάτων, μαζί με τις προσμείξεις τους, τις μεταλλάξεις, τις ποικιλίες και τις διαφορετικές αποχρώσεις τους. Για το λόγο αυτό, κατά την προσωπική μου άποψη, η συνεχής διαμάχη γύρω από τους τρόπους ταξινόμησης των συναισθημάτων ίσως να είναι μάταιη.

Από την άλλη, οφείλουμε να παραδεχτούμε ότι, τις τελευταίες δεκαετίες, οι εξελίξεις στο χώρο των συναισθημάτων έχουν ανοίξει νέους ορίζοντες για την καλύτερη κατανόηση της λειτουργίας τους, και έχουν αναδείξει τη σημασία τους ως

βασική μεταβλητή σε διάφορους τομείς της ανθρώπινης ζωής – παραδείγματος χάριν, από τα πρώτα στάδια της ανάπτυξής μας (Hinde, 1995, 1997. Schore, 1994), έως και τη σύναψη ενήλικων ρομαντικών σχέσεων (Berscheid & Ammazzarolso, 2001), από την τυπολογία του ενήλικου δεσμού, έως και τη συσχέτισή του με τη συντροφική ικανοποίηση (Collins & Read, 1990. Feeney, 1996).

Υπό το πρίσμα των σχέσεων, αρκετοί ερευνητές τίθενται υπέρ της άποψης ότι τα συναισθήματα αποτελούνται από συνειδητές και ασυνειδήτες διαδικασίες και αντιδράσεις, με απώτερο στόχο τη δημιουργία αλλά και διατήρηση κοινωνικών σχέσεων (Barrett, Niedenthal & Winkielman, 2005. Καφέτσιος, 2016). Όσον αφορά τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις, πολλοί είναι οι θεωρητικοί των συναισθημάτων που τις αναγνωρίζουν ως το πλαίσιο εκείνο στο οποίο οι άνθρωποι βιώνουν πιο συχνά, αλλά και πιο έντονα, μία ποικιλία συναισθημάτων – τόσο θετικά συναισθήματα, όπως η χαρά και η αγάπη, όσο και αρνητικά, όπως ο θυμός και ο φόβος (Ekman & Davidson, 1994). Κανένα άλλο πλαίσιο στο οποίο οι άνθρωποι ζουν τη ζωή τους δεν φαίνεται να είναι τόσο γόνιμο για συναισθηματική εμπειρία όσο είναι οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις (Berscheid & Ammazzarolso, 2001). Όπως άλλωστε σημειώνει και ο Lazarus (1994), «τα περισσότερα συναισθήματα αφορούν δύο ανθρώπους που βιώνουν είτε μία παροδική, είτε μία σταθερή διαπροσωπική σχέση σημαντικότητας».

Σε συνάρτηση πάλι με το πλαίσιο των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, οι Schoebi και Randall (2015), τονίζουν ότι τα συναισθήματα διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των συντρόφων. Επιπλέον, συμφωνούν με την άποψη των Keltner και Haidt (1999), για τη λειτουργία των συναισθημάτων σε δυαδικό επίπεδο, ότι δηλαδή «τα συναισθήματα μας παρακινούν να καθιερώσουμε στενούς δεσμούς, μας καθοδηγούν και συντονίζουν τις επακόλουθες αλληλεπιδράσεις, αλλά και μας βοηθούν στο να γνωστοποιήσουμε τις ανάγκες μας στον/στην σύντροφό μας».

Στο σημείο αυτό, θα αποτελούσε σημαντική παράλειψη να μην επισημανθεί το γεγονός ότι τα συναισθήματα χαρακτηρίζονται από ορισμένα μοτίβα/δυναμικά, που συμβάλλουν στην αλληλεπίδραση μεταξύ των συντρόφων. Ένα ενδεικτικό χαρακτηριστικό των συναισθημάτων θεωρείται αυτό που ονομάζουμε ως σύνδεση (coupling), το οποίο περιλαμβάνει «την αμοιβαία επιρροή ενός συντρόφου στην

αξιολόγηση της αλλαγής του συναισθήματος του άλλου συντρόφου» (Randall & Butler, 2013). Επίσης, ένα ακόμη δυναμικό που χαρακτηρίζει τα συναισθήματα είναι η συναισθηματοποίηση, δηλαδή «η σημασία της έκφρασης των γνήσιων συναισθημάτων του ατόμου κατά τις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις» (Niedenthal, Krauth-Ruber & Ric, 2011). Επιπλέον, ένα τρίτο χαρακτηριστικό μοτίβο που επηρεάζει τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συντρόφων θεωρείται η μετάδοση, το πως δηλαδή «τα συναισθήματα των ανθρώπων επηρεάζουν τους άλλους (αλλά και το αντίστροφο) σε μία μεταγενέστερη χρονική στιγμή». Άλλωστε, αξίζει να αναφερθεί ότι, σύμφωνα με την Butler (2015), «οι στενές σχέσεις είναι εκείνες που μπορούν να σχηματίσουν τα συναισθηματικά δυναμικά των ατόμων».

Επιπροσθέτως, σε ότι αφορά τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις, σημαντικός παράγοντας θεωρείται όχι μόνο η βίωση, αλλά και η έκφραση των συναισθημάτων, καθώς βοηθάει τα άτομα να επικοινωνήσουν και να γνωστοποιήσουν τις εσωτερικές τους καταστάσεις (Fardis, 2007). Εξάλλου, όπως αναφέρει και η Ντάβου (2015), «το να εκφράζει κανείς τα συναισθήματά του προσφέρει ευεξία στις σχέσεις του και συμβάλλει στην καλύτερη διαχείριση των συγκρούσεων».

Συνοψίζοντας, οφείλουμε να παραδεχτούμε ότι τα συναισθήματα διαδραματίζουν καίριο ρόλο και δίνουν νόημα στη ζωή μας. Συμβάλλουν στη διαμόρφωση τόσο των προσωπικών, όσο και των διαπροσωπικών μας εμπειριών, ενδυναμώνουν και εμπλουτίζουν τις σχέσεις μας με τους συνανθρώπους μας. Κάθε συναίσθημα προετοιμάζει τον οργανισμό για ένα εντελώς διαφορετικό είδος αντίδρασης (Ekman, 1992. Ekman, Levenson & Friesen, 1983). Είναι, λοιπόν, σαφές ότι, τα συναισθήματα επιτελούν μία περισσότερο σύνθετη λειτουργία –μία από αυτές είναι και η σύναψη κοινωνικών σχέσεων. Συμπερασματικά, λαμβάνοντας υπόψιν μας τα παραπάνω, μπορούμε να υποθέσουμε ότι τα συναισθήματα είναι κάτι σαν μια εσωτερική πυξίδα, που μας προσανατολίζει στον κόσμο και μας τροφοδοτεί με τις απαραίτητες πληροφορίες για τη νοηματοδότηση που δίνουμε σχετικά με αυτά που βιώνουμε, με αυτά που επιθυμούμε, και με αυτά που έχουμε ανάγκη.

1.2 Συναισθηματική πολυπλοκότητα

Είναι γενικά παραδεκτό πως η σημερινή εποχή χαρακτηρίζεται από μία ποικιλία συναισθημάτων. Οι άνθρωποι, όταν μιλούν και περιγράφουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες, συνήθως δεν αναφέρουν μόνο ένα, αλλά αντιθέτως, πολλά και, συγχρόνως, διαφορετικά συναισθήματα.

Σύμφωνα με τις Lindquist και Barrett (2010), αν προσπαθήσουμε να φανταστούμε κάποιον που βιώνει, ταυτόχρονα, ένα μεγάλο εύρος συναισθημάτων –είναι δηλαδή «συναισθηματικά πολύπλοκος», ίσως μας έρθει στο μυαλό μία σειρά από χαρακτηριστικά, που θα μπορούσαν να περιγράψουν ένα τέτοιο πρόσωπο, όπως, για παράδειγμα, η δυνατότητα να βλέπει το καλό και το κακό σε όλα τα πράγματα, η δυνατότητα να περιγράψει συναισθήματα με λεπτομέρεια και ακρίβεια, η ικανότητα να προβλέψει ποιιά συναισθήματα θα προκύψουν σε μία δεδομένη κατάσταση, καθώς και η τάση να θυμάται ότι έχει βιώσει πολλά συναισθήματα ταυτόχρονα. Γίνεται, λοιπόν, φανερό πως υπάρχουν εκατοντάδες τρόποι με τους οποίους ένα άτομο θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως «συναισθηματικά πολύπλοκο».

Τί εννοούν όμως, στην πραγματικότητα, οι ερευνητές, που εκπροσωπούν το χώρο του συναισθήματος, με την έννοια «*συναισθηματική πολυπλοκότητα*»; Αν και, όπως αναφέρεται σε αντίστοιχα εγχειρίδια (Lindquist & Barrett, 2010), ο όρος «συναισθηματική πολυπλοκότητα» έχει χρησιμοποιηθεί με ασυνέπεια, σε γενικές γραμμές, προτείνονται δύο κοινοί εννοιολογικοί ορισμοί για την έννοια που εξετάζουμε (Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015). Σε πρώτο επίπεδο, η συναισθηματική πολυπλοκότητα περιλαμβάνει το «*συναισθηματικό διαλεκτισμό*» («*emotional dialecticism*»), που αναφέρεται στην ταυτόχρονη εμπειρία ευχάριστων και δυσάρεστων συναισθηματικών καταστάσεων, ως απόκριση στο ίδιο ερέθισμα, που προκύπτουν είτε σε συμπτωματικό, είτε σε χρονικά σχετιζόμενο πλαίσιο (Bagozzi, Wong & Yi, 1999. Larsen, McGraw & Cacioppo, 2001. Larsen, McGraw, Mellers & Cacioppo, 2004). Άλλοι ερευνητές έχουν επιχειρήσει έναν περισσότερο λειτουργικό ορισμό του «συναισθηματικού διαλεκτισμού», από την άποψη του μεγέθους του αρνητικού συσχετισμού μεταξύ των αναφερόμενων ευχάριστων και δυσάρεστων καταστάσεων, όπως επίσης και αναφορικά με τη συχνότητα συνύπαρξης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων σε μία δεδομένη στιγμή (όπως αναφέρεται σε

Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015). Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί ότι, παλαιότερες μελέτες χρησιμοποιούσαν διαφορετικούς όρους για να περιγράψουν τη συνύπαρξη ευχάριστων και δυσάρεστων συναισθηματικών εμπειριών, όπως «τα μεικτά συναισθήματα» ή «η συναισθηματική συνύπαρξη» (όπως αναφέρεται σε Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015).

Μία δεύτερη διάσταση που περιλαμβάνει η έννοια της συναισθηματικής πολυπλοκότητας, είναι η «**συναισθηματική διαφοροποίηση**» («*emotional differentiation*») ή, όπως έχει οριστεί κατά το παρελθόν, η «**συναισθηματική διακριτότητα**» («*emotional granularity*») (Barrett, 1998. Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001. Lindquist & Barrett, 2010). Οι παραπάνω όροι αναφέρονται στην εμπειρία των συναισθημάτων κατά έναν εξαιρετικά διαφοροποιημένο τρόπο, καθώς και στην ικανότητα των ατόμων να διακρίνουν ανάμεσα σε μία ποικιλία αρνητικών και θετικών συναισθηματικών εμπειριών, που διαφέρουν μεταξύ τους (Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015). Για τους Kashdan, Barrett και McKnight (2015), η «συναισθηματική διαφοροποίηση» είναι η «ικανότητα ορισμού μιας εμπειρίας με υψηλό βαθμό εξειδίκευσης –μερικές φορές ορίζεται ως η ικανότητα ‘προσδιορισμού’ ή ‘αναγνώρισης’ των συναισθημάτων με ακρίβεια, ενώ άλλες φορές, ορίζεται ως η ικανότητα κατασκευής και αναπαράστασης μιας συναισθηματικής εμπειρίας με υψηλό βαθμό διακριτότητας».

Κατά κύριο λόγο, οι άνθρωποι με μεγάλη ικανότητα συναισθηματικής διαφοροποίησης, αναφέρουν ότι βιώνουν περισσότερο λεπτομερείς και ακριβείς συναισθηματικές εμπειρίες σε διαφορετικές περιστάσεις, και, μάλιστα, τείνουν να χρησιμοποιούν ένα εύρος επιθέτων (π.χ. «λυπημένος», «θυμωμένος», «ικανοποιημένος», «φοβισμένος», «χαρούμενος», και ούτω καθεξής), κάθε φορά που επιθυμούν να περιγράψουν διαφορετικά είδη εμπειριών. Επιπλέον, οι άνθρωποι αυτοί μπορούν και διακρίνουν την παρουσία και ένταση διαφορετικών συναισθημάτων, όπως ο θυμός, η αμηχανία, η νευρικότητα, η λύπη, η ενοχή, κ.ά. Αντιθέτως, εκείνοι που δεν είναι τόσο καλοί στο να κάνουν λεπτές διακρίσεις μεταξύ των συναισθημάτων τους, τείνουν να χρησιμοποιούν κατά βάση το ίδιο σύνολο επιθέτων για να περιγράψουν γενικότερες συναισθηματικές καταστάσεις. Παραδείγματος χάριν, είναι πιθανόν, τα άτομα αυτά, να χρησιμοποιούν τα επίθετα «θυμωμένος», «λυπημένος» και «φοβισμένος» κάθε φορά που θέλουν να περιγράψουν μία δυσάρεστη εμπειρία, και τα επίθετα «ενθουσιασμένος», «χαρούμενος» και «ήρεμος»,

κάθε φορά που επιδιώκουν να περιγράψουν μία ευχάριστη εμπειρία, αντίστοιχα (Kashdan, Barrett & McKnight, 2015. Lindquist & Barrett, 2010).

Η εξέταση του φαινομένου της «συναισθηματικής πολυπλοκότητας» είχε αποκτήσει ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον, ήδη από τις προηγούμενες δεκαετίες, όπου πολλοί ερευνητές επιζητούσαν να κατανοήσουν τη σχέση ανάμεσα στα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, καθώς και να διαπιστώσουν, εάν, πράγματι, οι άνθρωποι είναι σε θέση να βιώνουν ευχάριστες και δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις ταυτοχρόνως (Miyamoto, Uchida & Ellsworth, 2010. Yik, 2007). Για μερικούς ερευνητές, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα αποτελούν δύο αντίθετους πόλους – ανήκουν σε δύο αντίθετα άκρα – και επομένως, οι άνθρωποι δεν μπορούν να βιώσουν και τα δύο ταυτόχρονα (Green, Goldman & Salovey, 1993. Russell & Carroll, 1999). Αντιθέτως, για κάποιους άλλους, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα αποτελούν ανεξάρτητες διαστάσεις. Συνεπώς, ένα άτομο δύναται να αισθανθεί τόσο θετικά, όσο και αρνητικά συναισθήματα, την ίδια ακριβώς στιγμή (Diener & Iran-Nejad, 1986. Larsen, McGraw & Cacioppo, 2001. Schimmack, 2001. Scollon, Diener, Oishi & Biswas-Diener, 2005).

Προκειμένου να διερευνήσουν πιο διεξοδικά το ζήτημα των «μεικτών συναισθημάτων», αλλά και να περιπλέξουν τις ανησυχίες του επιστημονικού κόσμου σχετικά με το εξεταζόμενο θέμα, ορισμένοι συγγραφείς παρέθεσαν, σχετικά πρόσφατα, κάποια στοιχεία που προτείνουν ότι ο πολιτισμός (η κουλτούρα), αποτελεί έναν πολύ σημαντικό παράγοντα που μεσολαβεί στη σχέση μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Bagozzi, Wong & Yi, 1999. Schimmack, Oishi & Diener, 2002. Scollon, Diener, Oishi & Biswas-Diener, 2005). Όπως αναφέρει και ο Yik (2007), η σχέση μεταξύ των συναισθημάτων υπαγορεύεται από την κυρίαρχη παράδοση της κουλτούρας του ατόμου που βιώνει το συναίσθημα. Οι άνθρωποι που προέρχονται από διαφορετικές κουλτούρες και πολιτισμούς, σκέφτονται, και επομένως, βιώνουν το κάθε συναίσθημα με εντελώς διαφορετικό τρόπο.

Πιο αναλυτικά, οι διαπολιτισμικές μελέτες που έχουν διενεργηθεί κατά καιρούς (όπως αναφέρεται σε Lindquist & Barrett, 2010. Miyamoto & Ryff, 2011), υποδεικνύουν πως τα άτομα που προέρχονται από Ανατολικούς πολιτισμούς (όπως η Κίνα, η Κορέα, η Ιαπωνία κ.ά.), είναι πιο πιθανό να έχουν διαλεκτικές συναισθηματικές εμπειρίες (δηλαδή, μεικτά συναισθήματα), συγκριτικά με τα άτομα

που ανήκουν σε Δυτικές κουλτούρες (όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες και η Ευρώπη) (Bagozzi, Wong & Yi, 1999. Kitayama, Markus & Kurokawa, 2000. Schimmack, Oishi & Diener, 2002. Scollon, Diener, Oishi, & Biswas-Diener, 2005. Spencer-Rogers, Peng & Wang, 2010).

Σύμφωνα με κοινωνικούς ψυχολόγους, η αιτία που οι Ασιάτες διαφέρουν από τους Ευρωπαίους/Αμερικάνους, ως προς τη συναισθηματική πολυπλοκότητα, έγκειται στο γεγονός ότι οι πολιτισμοί, στους οποίους ανήκουν, διαφέρουν μεταξύ τους ως προς δύο κύριες διαστάσεις/χαρακτηριστικά: α) τα συστήματα διαλεκτικών πεποιθήσεων, και β) τον κοινωνικό προσανατολισμό (προς την ανεξαρτησία ή την αλληλοεξάρτηση) (όπως αναφέρεται σε Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015. Shiota et al., 2010. Spencer-Rogers, Peng & Wang, 2010).

Από την άποψη αυτή, οι Ανατολικές κουλτούρες υιοθετούν πεποιθήσεις και λαϊκές επιστημολογίες, που βασίζονται στον Ταοϊσμό, τον Κονφουκιανισμό, το Βουδισμό, και θεωρούνται ‘διαλεκτικές’, καθώς δίνουν έμφαση σε αρχές, όπως η αρχή της *αλλαγής* (τα πάντα αλλάζουν συνεχώς), η αρχή της *αντίφασης* (τα ‘αντίθετα’ γίνονται αντιληπτά ως άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους), και η αρχή της *ολότητας* (τα πάντα είναι συγγενικά) (Coetz, Spencer-Rogers & Peng, 2008. Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015. Lindquist & Barrett, 2010. Miyamoto & Ryff, 2011. Peng & Nisbett, 1999. Shiota et al., 2010). Θεωρείται, λοιπόν, εύλογο ότι, οι διαλεκτικές αυτές επιστημολογικές πεποιθήσεις μπορούν και ενθαρρύνουν την εξέταση πολλαπλών προοπτικών για μία εμπειρία, προωθούν τη διαδικασία της συναισθηματικής διαφοροποίησης, και συνεπώς, ευνοούν τη συναισθηματική πολυπλοκότητα των ατόμων που τις υιοθετούν (Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015. Shiota et al., 2010).

Αντίθετα, τα άτομα των Δυτικών πολιτισμών, ακολουθούν μία πιο «γραμμική» λαϊκή επιστημολογία, που στηρίζεται στην Αριστοτελική φιλοσοφία, και δίνει έμφαση σε τρεις νόμους: το νόμο της *ταυτότητας*, το νόμο της *μη-αντιφατικότητας*, και το νόμο του *αποκλεισμού του μέσου* (είτε το ένα είτε το άλλο). Σύμφωνα με αυτήν την πεποίθηση, τα συναισθήματα διαφορετικού σθένους είναι αντιφατικά, και συνεπώς, (όπως υποδεικνύει ο νόμος της μη-αντιφατικότητας), κανείς δεν είναι σε θέση να βιώσει δύο αντίθετα συναισθήματα ταυτόχρονα (Lindquist & Barrett, 2010. Shiota et al., 2010).

Όσον αφορά τη διάσταση του κοινωνικού προσανατολισμού, οφείλουμε να σημειώσουμε ότι οι Δυτικές κουλτούρες είναι περισσότερο προσανατολισμένες προς την *ανεξαρτησία* (Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015). Αυτό σημαίνει ότι το ενδιαφέρον στρέφεται κυρίως στα εσωτερικά χαρακτηριστικά του ατόμου (Markus & Kitayama, 1991), που το κάνουν να φαίνεται μοναδικό, καθώς και ότι, τα συναισθήματα γίνονται αντιληπτά ως η αντανάκλαση του εσωτερικού εαυτού (Uchida, Townsend, Markus & Bergsieker, 2009). Αντιστρόφως, οι κουλτούρες του Ανατολικού κόσμου, προσανατολίζονται κοινωνικά προς την *αλληλοεξάρτηση* (Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015) –στρέφουν, δηλαδή, την προσοχή τους προς τις επιθυμίες και ανησυχίες των άλλων, θέτουν ως επίκεντρο το κοινωνικό πλαίσιο και τα συναισθήματα των ατόμων που ανήκουν σε μία ομάδα (Mesquita, 2001), ενώ, παράλληλα, θεωρούν ότι τα συναισθήματα δεν προέρχονται από τον εαυτό, αλλά πηγάζουν μέσα από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ατόμων του ίδιου περιβάλλοντος (Greenfield, 2013. Uchida, Townsend, Markus & Bergsieker, 2009). Σε γενικές γραμμές, η *αλληλοεξάρτηση* είναι εκείνη που μπορεί να προωθήσει τη μεγαλύτερη συναισθηματική πολυπλοκότητα (Bagozzi, Wong & Yi, 1999). Για παράδειγμα, ένα άτομο που είναι ευαίσθητο στα συναισθήματα των μελών της ομάδας του, έχει πιο πολλές πιθανότητες να παρατηρήσει λεπτές διαφορές μεταξύ των συναισθημάτων τους («συναισθηματική διαφοροποίηση»), συμπεριλαμβανομένων και των διαφορών στο συναισθηματικό σθένος («συναισθηματικός διαλεκτισμός») (Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015).

Στο σημείο αυτό, θα αποτελούσε σημαντική παράλειψη να μην προσθέσουμε τον εξίσου, με την κουλτούρα, σημαντικό παράγοντα των ατομικών διαφορών, που μεσολαβούν στη «συναισθηματική πολυπλοκότητα». Οι ατομικές αυτές διαφορές μπορούν να σχετιστούν με διαφορές τόσο στην ηλικία και το φύλο, όσο και σε διάφορα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Σε πρώτο επίπεδο, αν και αρκετές μελέτες έχουν διερευνήσει, μέχρι σήμερα, τις διαφορές ηλικίας στα «μεικτά συναισθήματα», παρουσιάζοντας αντιφατικά μεταξύ τους αποτελέσματα, κατά κύριο λόγο, οι ερευνητές συμφωνούν με την άποψη ότι, οι άνθρωποι, καθώς μεγαλώνουν, βιώνουν περισσότερο διαλεκτικές εμπειρίες. Με πιο απλά λόγια, η συναισθηματική πολυπλοκότητα αυξάνεται με την ηλικία (όπως αναφέρεται σε Carstensen, Pasupathi, Mayr & Nesselroade, 2000. Carstensen et al., 2011. Lindquist & Barrett, 2010. Schneider & Stone, 2015).

Σε αντίθεση με την ευρέως αποδεκτή πεποίθηση, ότι οι γυναίκες είναι ‘πιο συναισθηματικές’ από τους άνδρες, τίθενται τα ευρήματα μελετών, που παρουσιάζουν ορισμένες επιφυλάξεις για την παραπάνω στερεοτυπική άποψη, και υποστηρίζουν ότι αυτές οι διαφορές φύλου ενδέχεται να οφείλονται και σε άλλους παράγοντες, όπως η κουλτούρα (Bagozzi, Wong & Yi, 1999), ή το πλαίσιο (Barrett, Robin, Pietromonaco & Eysell, 1998).

Οι ατομικές διαφορές που μεσολαβούν στην πολυπλοκότητα των συναισθηματικών εμπειριών μπορούν να αξιολογηθούν ακόμη και σε γνωστικό επίπεδο, καθώς, όπως αναφέρουν οι Lindquist και Barrett (2010), η μεγαλύτερη γνωστική πολυπλοκότητα (π.χ. μεγαλύτερη ικανότητα αντίληψης των αντιφάσεων), προωθεί τη διαλεκτική σκέψη, που με τη σειρά της, οδηγεί στην παραγωγή περισσότερων διαλεκτικών συναισθηματικών εμπειριών. Επιπλέον, οι άνθρωποι είναι πιθανό να διαφέρουν μεταξύ τους και ως προς ορισμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, που μπορεί να παίζουν ρόλο στη συναισθηματική πολυπλοκότητα (Kang & Shaver, 2004). Για παράδειγμα, τα άτομα που εμφανίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό χαρακτηριστικά, όπως η ιδιωτική αυτο-συνείδηση ή η δεκτικότητα στην εμπειρία, είναι πιθανό να αποκρίνονται περισσότερο στις συναισθηματικές τους καταστάσεις (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975), και, αντίστοιχα, να έχουν περισσότερες ευκαιρίες να αναπτύξουν συναισθηματική πολυπλοκότητα (Zhiyan & Singer, 1997), συγκριτικά με τα άτομα που παρουσιάζουν διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας (Kang & Shaver, 2004).

Γενικά, οφείλουμε να παραδεχτούμε ότι, τα «μεικτά συναισθήματα» δεν μπορούν παρά να έχουν μόνο ευεργετικές επιπτώσεις για τα άτομα που τα βιώνουν. Μάλιστα, αν ανατρέξει κανείς στην αντίστοιχη βιβλιογραφία, θα διαπιστώσει ότι η «συναισθηματική πολυπλοκότητα» έχει συσχετιστεί, μεταξύ άλλων, με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα (Ong & Bergeman, 2004), με προσαρμοστική ρύθμιση συναισθήματος (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001), με βελτιωμένη φυσική υγεία (Hershfield, Scheibe, Sims & Carstensen, 2013), με μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και κατανόηση απέναντι στους άλλους (όπως αναφέρεται σε Kang & Shaver, 2004), με αυξημένη ευελιξία στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις, καθώς επίσης και με μεγαλύτερη επιτυχία προσαρμογής (Lane & Schwartz, 1992). Στα επόμενα κεφάλαια της εργασίας θα εστιάσουμε στις συνέπειες της συναισθηματικής πολυπλοκότητας που αφορούν τη ρύθμιση του συναισθήματος και την ικανοποίηση από τις σχέσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΘΕΩΡΙΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Στενά συνδεδεμένη με την έννοια του συναισθήματος είναι η έννοια της «*ρύθμισης*» των συναισθημάτων. Για το λόγο αυτό, στο παρόν κεφάλαιο θα παρουσιαστεί αναλυτικά η θεωρία ρύθμισης του συναισθήματος, καθώς και τα σχετικά με αυτήν θέματα.

Είναι σαφές ότι τα συναισθήματα διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας, καθώς μπορούν να κατευθύνουν την προσοχή μας σε βασικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος, να βελτιστοποιήσουν την αισθητηριακή πρόσληψη, να συμβάλλουν στη λήψη αποφάσεων, να προετοιμάσουν αποκρίσεις της συμπεριφοράς, να ενισχύσουν την επεισοδιακή μνήμη, όπως επίσης και να διευκολύνουν τις κοινωνικές μας αλληλεπιδράσεις. Ωστόσο, πέρα από το να μας βοηθήσουν, μπορούν κάλλιστα και να μας βλάψουν, ιδιαίτερα, μάλιστα, όταν βιώνονται σε λάθος μορφή, ένταση και διάρκεια, μέσα σε μία δεδομένη κατάσταση (Gross, 2013). Τα συναισθήματα απεικονίζονται συχνά ως ακαταμάχητες δυνάμεις που ασκούν σημαντική επιρροή στη συμπεριφορά μας (Koole, 2009). Σε τέτοιες περιστάσεις η ρύθμιση των συναισθημάτων κρίνεται αναγκαία. Υπάρχει λόγος να πιστεύουμε ότι οι άνθρωποι είναι ευέλικτοι όσον αφορά στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων τους. Άλλωστε, όπως αποδεικνύεται, μπορούν να ελέγξουν σχεδόν κάθε πτυχή της συναισθηματικής επεξεργασίας, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου που το συναίσθημα, ή αλλιώς η συγκίνηση, κατευθύνει την προσοχή (Rothermund, Voss & Wentura, 2008), των γνωστικών εκτιμήσεων που διαμορφώνουν τη συναισθηματική εμπειρία (Gross, 1998-b), και των φυσιολογικών συνεπειών της συγκίνησης (όπως αναφέρεται σε Koole, 2009).

Αυτή η θεμελιώδης ιδέα – ότι, δηλαδή, τα συναισθήματα μπορούν και πρέπει να ελέγχονται (ρυθμίζονται), έχει παρουσιαστεί αρκετά καλά ανά τους αιώνες από διάφορους ειδικούς στο χώρο των συναισθημάτων (Gross, 1999, 2013).

Το ενδιαφέρον για τη ρύθμιση του συναισθήματος χρονολογείται στο μακρινό παρελθόν, όπου πρόωρες φιλοσοφικές και θρησκευτικές αναφορές περιλαμβάνουν

ζητήματα για το πώς να μειώσει ή να ενισχύσει, να συντομεύσει ή να παρατείνει κανείς τις συναισθηματικές του αντιδράσεις. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο Έλληνας στωικός φιλόσοφος Επίκτητος, που πρόσφερε συμβουλές για το πώς να διαχειριστεί κανείς τα μη βοηθητικά συναισθήματα, οι οποίες μάλιστα εξακολουθούν να έχουν αντίκτυπο ακόμα και δύο χιλιετίες αργότερα (όπως αναφέρεται σε Gross & Barrett, 2011).

Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1990, το επιστημονικό ενδιαφέρον εστιαζόταν κυρίως στην ανάλυση όρων όπως «άμυνα» (Freud, 1926, 1959), «στρες και coping» (Lazarus, 1966), «δεσμός» (Bowlby, 1969), «αυτο-ρύθμιση» (Mischel, 1996). Τα δημοσιεύματα που περιλάμβαναν την έννοια της «ρύθμισης του συναισθήματος» μέχρι εκείνη την εποχή ήταν σχετικά λίγα (Gross & Barrett, 2011). Ωστόσο, η έκρηξη επιστημονικού ενδιαφέροντος, καθώς και η τεράστια αύξηση του όγκου της έρευνας που ακολουθήθηκε, κατέστησαν τη μελέτη της ρύθμισης των συναισθημάτων μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες, και, συγχρόνως, μία από τις πιο ζωντανές περιοχές της σύγχρονης Ψυχολογίας, γεγονός που φαίνεται άλλωστε και από την πληθώρα των επιστημονικών δημοσιεύσεων, βιβλίων, συνεδριών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων που είναι αφιερωμένα στο συγκεκριμένο θέμα (Gross, 2013. Gross & Barrett, 2011. Gross, Richards & John, 2006. Gross & Thompson, 2007. Koole, 2009. Philipport & Feldman, 2004. Tamir, 2011. Thompson, 1991. Vingerhoets, Nhklicek & Denollet, 2008). Πλέον, το επιστημονικό πεδίο που αφορά τη ρύθμιση των συναισθημάτων δεν αναδύεται, αλλά ωριμάζει (Tamir, 2011).

Τί εννοούμε όμως, πραγματικά, με τον όρο «ρύθμιση του συναισθήματος»; Σύμφωνα με τον Gross (1998-a), η ρύθμιση των συναισθημάτων είναι «οι διαδικασίες εκείνες με τις οποίες τα άτομα επηρεάζουν τα όποια συναισθήματα έχουν, όταν τα έχουν, και το πώς βιώνουν και εκφράζουν τα συναισθήματα αυτά» (όπως αναφέρεται σε Gross & Barrett, 2011. Matthijs Bal & Smit, 2012. Tugade & Fredrickson, 2007). Ο ίδιος υποστήριζε ότι η ρύθμιση περιλαμβάνει αυτόματες και ελεγχόμενες, συνειδητές και ασυνειδητές στρατηγικές, που μπορεί να έχουν επιπτώσεις σε ένα ή και περισσότερα σημεία της συναισθηματικής διαδικασίας (Gross, 1998-a. Matthijs Bal & Smit, 2012). Άλλοι θεωρητικοί τίθενται υπέρ της άποψης ότι η ρύθμιση του συναισθήματος αφορά ένα «σύνολο διεργασιών που εμπλέκονται στην τροποποίηση των συστατικών της συναισθηματικής εμπειρίας (π.χ. υποκειμενική εμπειρία, φυσιολογική διέγερση, έκφραση, συμπεριφορά), σε σχέση με την εμφάνιση, μορφή,

διάρκεια και ένταση των συναισθημάτων» (Butler & Randall, 2013. Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000. Eisenberg & Spinrad, 2004. Gross & Thompson, 2007. Rivers, Brackett, Katulak & Salovey, 2007. Thompson, 1994. Webb, Miles & Sheeran, 2012). Η τροποποίηση αυτή μπορεί να προκύψει από την έναρξη, αποφυγή, αναστολή, διατήρηση ή αλλαγή μιας συναισθηματικής εμπειρίας (Rivers, Brackett, Katulak & Salovey, 2007). Με πιο απλά λόγια, με την έννοια «ρύθμιση των συναισθημάτων» αναφερόμαστε σε οποιαδήποτε διαδικασία μειώνει, διατηρεί ή αυξάνει τη συναισθηματική ένταση με την πάροδο του χρόνου (Gross & Thompson, 2007. Koval et al., 2015), ή αλλιώς, σε οποιαδήποτε ενέργεια προβαίνουν οι άνθρωποι για να ανακατευθύνουν την «αυθόρμητη ροή» των συναισθημάτων τους (Kooze, 2009. Koval et al., 2015).

Σύμφωνα με άλλους ερευνητές, η διαδικασία της ρύθμισης περιλαμβάνει τον έλεγχο ή την αλλαγή των συναισθημάτων μέσω εξωτερικών και εσωτερικών μέσων (Bebko, Franconeri, Ochsner & Chiao, 2011), ενώ άλλοι θεωρητικοί περιγράφουν την εν λόγω διαδικασία πιο αναλυτικά, σαν μία στρατηγική που ενεργοποιείται ως απόκριση σε προσωπικές και περιβαλλοντικές επείγουσες ανάγκες του ατόμου, μέσω ποικίλων μηχανισμών, που είτε μαθαίνονται, είτε κληρονομούνται (Fardis, 2007).

Η ρύθμιση του συναισθήματος μπορεί να είναι *εξωγενής* (π.χ. από το περιβάλλον ή τον πολιτισμό) –ειδικότερα, περιβαλλοντικές έρευνες έχουν δείξει ότι το φυσικό περιβάλλον μπορεί να προάγει μία ταχύτερη ανάκαμψη από το στρες συγκριτικά με το αστικό περιβάλλον (Van den Berg, Hartig & Staats, 2007) –ή *ενδογενής* (π.χ. από την ιδιοσυγκρασία και την προσωπικότητα του ατόμου) (Ντάβου, 2015). Η συγκεκριμένη εργασία επικεντρώνεται κυρίως στην ενδοπροσωπική ρύθμιση του συναισθήματος (όπως και στη διαπροσωπική), ακολουθώντας την εστίαση της αντίστοιχης βιβλιογραφίας (Gross, 2013. Kooze, 2009).

Σε γενικές γραμμές, στόχος της ρύθμισης δεν είναι να εξαλείψει τα «δυσπροσαρμοστικά» συναισθήματα και να τα αντικαταστήσει με τα αντίστοιχα «προσαρμοστικά», αλλά κυρίως να επηρεάσει το δυναμικό του κάθε συναισθήματος και να προάγει προσαρμοστικές με το περιβάλλον αποκρίσεις (Aldao, 2013). Επίσης, ορισμένοι ερευνητές προτείνουν ότι οι άνθρωποι ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους προκειμένου να επιτύχουν πρωταρχικούς στόχους (Bonanno, 2001. Tamir, 2009). Σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση, σκοπός της ρύθμισης του συναισθήματος δεν

είναι απαραίτητα να αισθανθεί κανείς καλά, αλλά περισσότερο να επιτύχει κάθε στόχο που έχει θέσει ως προτεραιότητα. Η προσέγγιση αυτή, λοιπόν, βασίζεται στην ιδέα ότι, όταν οι άνθρωποι ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους δεν επιδιώκουν να αλλάξουν την υποκειμενική εμπειρία του συναισθήματός τους. Αντ' αυτού, στοχεύουν περισσότερο σε αλλαγές στη φυσιολογία, τη γνωστική λειτουργία, τα κίνητρα, τη συμπεριφορά ή το κοινωνικό περιβάλλον (Tamir, 2011). Ακόμη, για τον Koole (2009), όπως επίσης και για τους Webb, Miles & Sheeran (2012), ο στόχος της ρύθμισης του συναισθήματος περιλαμβάνει τρεις τύπους συναισθηματικών αποκρίσεων: α) την προσοχή (π.χ. σε ποιές πτυχές μιας κατάστασης εστιάζουν οι άνθρωποι), β) τη γνώση (π.χ. γνωστικές εκτιμήσεις), και γ) τις ενσωματώσεις (π.χ. εκφράσεις προσώπου, ψυχο-φυσιολογικές αντιδράσεις).

Κατά γενική ομολογία, οι άνθρωποι περιστασιακά τείνουν να μειώνουν τα θετικά τους συναισθήματα και να αυξάνουν τα αρνητικά (Parrott, 1993. Tamir, 2005). Για το λόγο αυτό, η πλειονότητα των προσπαθειών ρύθμισης του συναισθήματος που καταβάλλονται καθημερινά από τους ανθρώπους, στοχεύει στη μείωση των αρνητικών και, παράλληλα, στην αύξηση των θετικών συναισθηματικών εμπειριών (Gross, Richards & John, 2006. Livingstone & Srivastava, 2012). Παρά το γεγονός ότι οι άνθρωποι αναφέρουν ότι ρυθμίζουν τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα (Parrott, 1993) –με το να επιχειρούν είτε να ρυθμίσουν “προς τα πάνω” τα θετικά συναισθήματα, όπως η χαρά, η αγάπη, η περηφάνεια (αυξάνοντας την ένταση και διάρκεια), είτε να ρυθμίσουν “προς τα κάτω” τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός, η θλίψη, το άγχος (ελαττώνοντας την ένταση και διάρκεια) (Gross, 2013. Gross, Richards & John, 2006) –στην πραγματικότητα, η μεγαλύτερη πρόκληση για τη διαδικασία της ρύθμισης έρχεται όταν υπάρχουν υψηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων, όπως ο θυμός, η θλίψη και ο φόβος (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001).

Γενικά, οι άνθρωποι επιθυμούν να νιώθουν καλά, παρά άσχημα (Gross, Richards & John, 2006. Tugade & Fredrickson, 2007), γι' αυτό και παρακινούνται να μειώσουν τα αρνητικά συναισθήματα και να αυξήσουν τα θετικά (Gross, 2013). Όπως σημειώνει ο Tamir (2009), οι άνθρωποι θέλουν να μεγιστοποιήσουν την άμεση ευχαρίστηση, να νιώσουν ευχάριστα συναισθήματα και να αποφύγουν τα δυσάρεστα. Παράλληλα, θέλουν να μεγιστοποιήσουν τη χρησιμότητα των συναισθημάτων, δηλαδή, να βιώσουν συναισθήματα που είναι χρήσιμα, αποφεύγοντας εκείνα που

θεωρούνται βλαβερά. Για το σκοπό αυτό, όπως υπογραμμίζει και η Παλέντζα (2016), τείνουν να χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό στρατηγικές που στοχεύουν ακριβώς στην αύξηση, ενίσχυση και διατήρηση των θετικών συναισθηματικών εμπειριών (Tugade & Fredrickson, 2007).

Αξίζει ακόμη να σημειωθεί ότι, η διαδικασία της ρύθμισης χαρακτηρίζεται τόσο από ατομικές διαφορές (Gross, 2015), όσο και από διαφορές φύλου και ηλικίας (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011). Παραδείγματος χάριν, έχει βρεθεί ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο ένα ευρύ φάσμα στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων τους συγκριτικά με τους άνδρες, ενώ, αναφορικά με την ηλικία, φαίνεται να υπάρχει μείωση στη χρήση των περισσότερων στρατηγικών (εκτός βέβαια από τις στρατηγικές «καταστολή» και «αποδοχή») με το πέρασμα των χρόνων (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011).

Στο σημείο αυτό θα αποτελούσε σημαντική παράλειψη να μην αναφερθούμε στο γεγονός ότι η ρύθμιση του συναισθήματος, πέρα από ενδοπροσωπική, αποτελεί και διαπροσωπική διαδικασία. Η *διαπροσωπική ρύθμιση* περιλαμβάνει διάφορες καταστάσεις, όπως για παράδειγμα, την επιθυμία των ατόμων να μοιραστούν τα συναισθήματά τους (Rime, 2007), την εξασθένηση του αρνητικού θυμικού υπό την παρουσία άλλων (Coan, 2011), το κίνητρο των ατόμων να αλλάξουν τη συναισθηματική κατάσταση των άλλων (Niven, Totterdell & Holman, 2009). Η διαπροσωπική ρύθμιση του συναισθήματος αποτελεί μάλλον τον κανόνα και όχι την εξαίρεση, καθώς θεωρείται κεντρικό χαρακτηριστικό της ζωής μας. Άλλωστε, οι άνθρωποι καταβάλλουν καθημερινά προσπάθειες να ρυθμίσουν τα συναισθήματα των άλλων, με ενσυναίσθηση, υποστηρικτική και θετική κοινωνική συμπεριφορά (Zaki & Williams, 2013).

Ένα μεγάλο μέρος της έρευνας σχετικά με την διαπροσωπική ρύθμιση των συναισθημάτων επικεντρώνεται στο «*αυτόματο*» επίπεδο της συγκεκριμένης διαδικασίας, κατά το οποίο τα συναισθήματα μεταδίδονται από το ένα άτομο στο άλλο, χωρίς να υπάρχει συνειδητή επίγνωση. Από την άλλη, υποστηρίζεται ότι η εν λόγω διαδικασία μπορεί να λάβει χώρα και σε ένα πιο συνειδητό επίπεδο – αναφέρεται ως «*ελεγχόμενη*» διαπροσωπική ρύθμιση συναισθήματος – συχνά ως αποτέλεσμα εσκεμμένων προσπαθειών που περιλαμβάνουν την πρόθεση και επίγνωση εκ μέρους του ατόμου που επιχειρεί τη ρύθμιση (Niven, Totterdell &

Holman, 2009). Αξίζει ωστόσο να σημειωθεί ότι, η ελεγχόμενη και η αυτόματη διαπροσωπική ρύθμιση δεν αποτελούν απαραίτητα δύο διαφορετικές κατηγορίες ρύθμισης, καθώς οι συμπεριφορές που στοχεύουν στην αλλαγή των συναισθημάτων των άλλων, μπορεί αρχικά να διενεργούνται σκόπιμα (δηλαδή, σε «ελεγχόμενο» επίπεδο), αλλά με την πάροδο του χρόνου είναι πιθανό να διενεργούνται από συνήθεια, χωρίς να υπάρχει συνειδητή επίγνωση («αυτόματο» επίπεδο) (Gross, 1998-b, 1999. Niven, Totterdell & Holman, 2009).

Τα περισσότερα συναισθήματα αναδύονται στο πλαίσιο των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων ή των στενών σχέσεων, στα οποία οι συναισθηματικές αντιδράσεις μεταξύ των ατόμων είναι άρρηκτα συνδεδεμένες (Butler, 2011, 2015). Οι στενές ρομαντικές σχέσεις, μάλιστα, αποτελούν ένα πλαίσιο το οποίο παράγει ένα μεγάλο εύρος συναισθηματικών καταστάσεων, γεγονός που καθιστά τη ρύθμισή τους πρώτη ανάγκη (Fardis, 2007). Παραδείγματος χάριν, οι σύντροφοι επιδιώκουν να ρυθμίζουν σε καθημερινή βάση τις συναισθηματικές αποκρίσεις του άλλου, τόσο αυτόματα όσο και σκόπιμα, τόσο για εγωιστικούς όσο και για κοινωνικούς λόγους (Butler, 2015). Οι διάφορες διεργασίες που γίνονται σε διαπροσωπικό επίπεδο διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στη διαμόρφωση των καθημερινών συναισθηματικών εμπειριών και φυσιολογικών αντιδράσεων μεταξύ των συντρόφων, οδηγώντας σε ένα ευρύ φάσμα δυναμικών, που αποτελούν βασικό κομμάτι της ρύθμισης του συναισθήματος, όπως είναι: α) ο «συγχρονισμός» (τα συναισθήματα των ατόμων αυξάνονται και μειώνονται σε αρμονία), β) η «μετάδοση» (τα συναισθήματα του ενός επηρεάζουν τα συναισθήματα του άλλου) και γ) η «συρρύθμιση» ή η «από κοινού δυσρύθμιση» (οι συναισθηματικές διακυμάνσεις των ατόμων αμοιβαία συγκλίνουν προς μία σταθερή κατάσταση ή απομακρύνονται από αυτήν) (Butler, 2015). Για τους Butler και Randall (2013), η «συρρύθμιση» αποτελεί το πιο βασικό κομμάτι της ρύθμισης του συναισθήματος, γι' αυτό και θεώρησαν σημαντικό να προβούν σε ένα λειτουργικό ορισμό της έννοιας αυτής, προτείνοντας ότι αφορά στην «αμφίδρομη σύνδεση των κλιμακούμενων συναισθημάτων μεταξύ των συντρόφων που συγκλίνουν προς μία κατάσταση ή αποκλίνουν από αυτήν, και μετριάζονται με την πάροδο του χρόνου» (όπως αναφέρεται και σε Παλέντζα, 2016).

Υπό το πρίσμα των ρομαντικών σχέσεων, ορισμένοι ερευνητές αναφέρουν ότι πολλοί είναι εκείνοι που ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να ρυθμίζουν και τα συναισθηματικά δυναμικά της σχέσης τους, καθώς επίσης και

ότι οι ρομαντικοί σύντροφοι μπορούν πολλές φορές να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές εμπειρίες του άλλου (Schoebi & Randall, 2015). Η κατανόηση του εαν, του πώς, και του πότε οι σύντροφοι είναι σε θέση να συρρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να επηρεάζουν ο ένας τον άλλον, αποτελεί ένα ζήτημα που αναμφισβήτητα θα μας παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το ρόλο της διαπροσωπικής ρύθμισης του συναισθήματος και τη συμβολή της στην προώθηση της υγείας και της ευημερίας εντός των ρομαντικών σχέσεων (Butler & Randall, 2013).

2.1 Στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος

Όπως μπορεί να διαπιστώσει κανείς από τον πλούτο της αντίστοιχης βιβλιογραφίας, οι άνθρωποι ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους χρησιμοποιώντας μία ποικιλία στρατηγικών (Dixon-Gordon, Aldao & De Los Reyes, 2015. Gross, 2015. Gross & Thompson, 2007. John & Gross, 2004). Οι στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος αφορούν τις προσεγγίσεις που ακολουθούν τα άτομα προκειμένου να διαχειριστούν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες (Kooze, 2009). Πιο συγκεκριμένα, είναι πιθανό τα άτομα να επιδιώξουν να αλλάξουν τα συναισθήματά τους διαμορφώνοντας τις συναισθηματικές τους εμπειρίες (π.χ. με το να σκεφτούν διαφορετικά για την κατάσταση), ή αλλάζοντας τον τρόπο που εκφράζουν αυτές τις συναισθηματικές εμπειρίες (π.χ. με το να μη δείχνουν πώς αισθάνονται) (όπως αναφέρεται σε Dixon-Gordon, Aldao & De Los Reyes, 2015). Για παράδειγμα, έπειτα από έναν χωρισμό από μία ρομαντική σχέση, οι άνθρωποι ενδέχεται να εστιάσουν την προσοχή τους σε ουδέτερες δραστηριότητες (Van Dillen & Kooze, 2007), να επανεξετάσουν γνωστικά την κατάσταση (Tugade & Fredrickson, 2004), να καταγράψουν τα συναισθήματά τους (Pennebaker & Chung, 2007), ή ακόμη και να καταναλώσουν νόστιμα αλλά παχυντικά φαγητά (Tice, Bratslavsky & Baumeister, 2001), με σκοπό να διαχειριστούν τα συναισθήματα που βιώνουν. Σε διαφορετικές καταστάσεις, τα άτομα καταφεύγουν στη χρήση διαφορετικών στρατηγικών, συμπεριλαμβανομένων της ενασχόλησης με απλές δραστηριότητες, όπως το να διαβάσουν ένα βιβλίο ή να πάνε για τρέξιμο, να πιούν ένα ποτό ή να στείλουν μήνυμα σε έναν φίλο, να εστιάσουν την προσοχή τους στην αναπνοή ή να επιλέξουν να γρονθοκοπήσουν ένα μαξιλάρι, και ούτω καθεξής (Gross, 2015).

Από το σύνολο των θεωρητικών πλαισίων που έχουν προταθεί αναφορικά με τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, το μοντέλο που εισήγαγε ο Gross (1998-a, 1998-b) –“*The Process Model of Emotion Regulation*” –είναι το πιο ευρέως διαδεδομένο και, συγχρόνως, χρησιμοποιούμενο μοντέλο για τη ρύθμιση του συναισθήματος μέχρι σήμερα (όπως αναφέρεται σε Webb, Miles & Sheeran, 2012).

Σε ένα ευρύτερο επίπεδο, ο Gross (1998-a, 1998-b, 1999, 2013, 2015), διέκρινε μεταξύ δύο ειδών στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος, με βάση το κατά πόσο οι στρατηγικές αυτές επηρεάζουν τα συναισθήματα κατά τη διαδικασία “εισόδου” ή “εξόδου” (όπως αναφέρεται σε Aldao, 2013). Πιο συγκεκριμένα, το πρώτο είδος περιλαμβάνει στρατηγικές **«εστιασμένες στα ηγούμενα γεγονότα»** (*«antecedent-focused strategies»*), ενώ το δεύτερο είδος περιλαμβάνει στρατηγικές **«εστιασμένες στην απόκριση»** (*«response-focused strategies»*). Οι στρατηγικές **«εστιασμένες στα ηγούμενα γεγονότα»** αναφέρονται σε πράγματα που κάνουμε προτού οι συναισθηματικές αποκρίσεις ενεργοποιηθούν πλήρως και αλλάξουν τη συμπεριφορά και τις περιφερειακές φυσιολογικές αντιδράσεις. Με πιο απλά λόγια, οι στρατηγικές αυτής της κατηγορίας, λαμβάνουν χώρα στην πολύ αρχή της διαδικασίας ανάδυσης του συναισθήματος, πριν το συναίσθημα εκδηλωθεί πλήρως, με στόχο να αλλάξουν τις μεταγενέστερες επιδράσεις στη συμπεριφορά ή τη φυσιολογία (Fardis, 2007. Gross 1998-a. Gross & John, 2003, Gross & Thompson, 2007. John & Gross, 2004. Matthijs Bal & Smit, 2012. Richards, Butler & Gross, 2003).

Από την άλλη, οι **«εστιασμένες στην απόκριση»** στρατηγικές αναφέρονται σε πράγματα που κάνουμε όταν ένα συναίσθημα έχει ήδη γεννηθεί και βρίσκεται σε εξέλιξη. Οι στρατηγικές αυτές τυπικά ξεκινούν αργότερα, όταν οι συναισθηματικές αποκρίσεις έχουν ήδη πραγματοποιηθεί (Fardis, 2007. Gross, 1998-a. Gross & John, 2003. Gross & Thompson, 2007. John & Gross, 2004. Matthijs Bal & Smit, 2012. Richards, Butler & Gross, 2003).

Οι **«εστιασμένες στα ηγούμενα γεγονότα»** στρατηγικές αποσκοπούν στην ερμηνεία μίας κατάστασης, καθώς επίσης και στη διατήρηση των συναισθηματικών αποκρίσεων που προκύπτουν από την κατάσταση. Ακόμη, συμβάλλουν στη μείωση της αποστροφής, αλλά κυρίως, στην υιοθέτηση μιας θετικής νοοτροπίας από πλευράς του ατόμου που επιχειρεί τη ρύθμιση (όπως αναφέρεται σε Παλέντζα, 2016. Επίσης

σε Richards, Butler & Gross, 2003). Αντιθέτως, οι στρατηγικές «εστιασμένες στην απόκριση» στοχεύουν στην καταστολή των συναισθηματικών αντιδράσεων που προκαλούνται από μία κατάσταση (Richards, Butler & Gross, 2003), μέσω της τροποποίησης ορισμένων στοιχείων του συναισθήματος, είτε αυτά είναι βιωματικά, είτε οργανικά, είτε εκφραστικά (όπως αναφέρεται σε Niedenthal, Krauth-Gruber & Ric, 2011. Επίσης σε Παλέντζα, 2016).

Κατά γενική ομολογία, θα ήταν εύλογο να γίνουν ακόμη πιο λεπτές διακρίσεις στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος, εντός των δύο ευρείων κατηγοριών που αναφέραμε μόλις προηγουμένως (Gross 1998-a, 1998-b). Παραδείγματος χάριν, κρίνεται σκόπιμο να σημειώσουμε ότι στην κατηγορία των στρατηγικών που εστιάζουν στα ηγούμενα γεγονότα, ανήκουν στρατηγικές όπως α) η «επιλογή της κατάστασης» (*«situation selection»*), που αφορά την προσέγγιση ή αποφυγή ανθρώπων ή καταστάσεων με βάση το προβλεπόμενο συναισθηματικό αντίκτυπο, β) η «τροποποίηση της κατάστασης» (*«situation modification»*), που αναφέρεται στη λήψη μέτρων που μεταβάλλουν άμεσα μία κατάσταση, προκειμένου να αλλάξουν το συναισθηματικό της αντίκτυπο, γ) η «ανάπτυξη προσοχής» (*«attentional deployment»*), που αφορά την κατεύθυνση της προσοχής ενός ατόμου με σκοπό να επηρεαστεί η συναισθηματική του αντίδραση (έχει να κάνει δηλαδή με την επιλεκτική προσοχή σε συναισθηματικά επιθυμητά ερεθίσματα), καθώς και δ) η «γνωστική αλλαγή» (*«cognitive change»*), η οποία αναφέρεται στην αλλαγή της εκτίμησης που έχει κάποιος για μία κατάσταση, έτσι ώστε να αλλάξει το συναισθηματικό της αντίκτυπο (με άλλα λόγια, είναι η γνωστική επανασχεδίαση/επανεκτίμηση του συναισθηματικού γεγονότος). Σημαντική μορφή αυτής της στρατηγικής αποτελεί η «γνωστική επανεκτίμηση» (*«cognitive reappraisal»*) (Gross, 2015), για την οποία γίνεται λόγος παράκατω.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι η κατηγορία των στρατηγικών που εστιάζουν στην απόκριση περιλαμβάνει επιμέρους στρατηγικές ρύθμισης, που εντείνουν, μειώνουν, παρατείνουν ή περιορίζουν τη συνεχή συναισθηματική εμπειρία, έκφραση ή φυσιολογική απόκριση, όπως είναι η λεγόμενη «τροποποίηση της απόκρισης» (*«response modulation»*), που αφορά τα άμεσα επηρεαζόμενα βιωματικά, συμπεριφορικά και φυσιολογικά συστατικά της συναισθηματικής απόκρισης, ως επακόλουθο της ανάπτυξης του συναισθήματος (Fardis, 2007. Gross, 1998-a, 1998-b, 1999, 2013, 2015. Gross & John, 2003. John & Gross, 2004. Webb, Miles & Sheeran,

2012). Μάλιστα, μία από τις περισσότερο μελετημένες μορφές της συγκεκριμένης στρατηγικής είναι η **«εκφραστική καταστολή»** (*«expressive suppression»*) (Gross, 2015), η οποία περιγράφεται στη συνέχεια της εργασίας.

Στο σημείο αυτό, θα αναφερθούμε αναλυτικά στις δύο πιο βασικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος, που σύμφωνα με τους Gross, Richards & John (2006), αποτελούν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται πιο συχνά στην καθημερινή ζωή, και δεν είναι άλλες από την **«γνωστική επανεκτίμηση»** και την **«εκφραστική καταστολή»**.

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, η **«γνωστική επανεκτίμηση»** ανήκει στην κατηγορία των *«εστιασμένων στα ηγούμενα γεγονότα»* στρατηγικών. Περιλαμβάνει τη γνωστική αλλαγή, επανερμηνεία, επαναξιολόγηση και επανεκτίμηση μίας κατάστασης που εκμιαεύει συναισθήματα, με τέτοιο τρόπο, ώστε να τροποποιηθεί ο συναισθηματικός της αντίκτυπος (Gross & John, 2003. Gross, Richards & John, 2006. John & Gross, 2004. Matthijs Bal & Smit, 2012), και, ιδιαίτερα, να μειωθεί η αποστροφή προς αυτήν (Lazarus & Alfert, 1964. Richards, Butler & Gross, 2003). Επιπλέον, όπως περιγράφουν οι Richards, Butler και Gross (2003), η «γνωστική επανεκτίμηση» παίζει σπουδαίο ρόλο στη θέσπιση και υιοθέτηση μιας θετικής νοοτροπίας πριν από την είσοδο σε μια δυνητικά αρνητική κατάσταση. Είναι φανερό, λοιπόν, ότι η παρούσα στρατηγική στοχεύει στη γνώση σχετικά με το συναίσθημα. Με αυτήν, τα άτομα μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτονται και αντιλαμβάνονται τις συναισθηματικές τους καταστάσεις (Παλέντζα, 2016).

Αν και η «επανεκτίμηση» χρησιμοποιείται συνήθως για τη ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων, φαίνεται πως οι άνθρωποι μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν και για να ρυθμίσουν τις θετικές συναισθηματικές τους εμπειρίες (Gross, 2013. Samson & Gross, 2012). Άλλωστε, σύμφωνα με τους Nezlek και Kuppens (2008), στόχος της επανεκτίμησης των αρνητικών συναισθημάτων είναι η μείωση τους, ενώ στόχος της επανεκτίμησης των θετικών συναισθημάτων είναι η αύξησή τους. Η στρατηγική της «γνωστικής επανεκτίμησης» επηρεάζεται από το είδος των συναισθηματικών καταστάσεων, και ιδίως από τις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις, οι οποίες συμβάλλουν στην αύξηση της ικανότητας για ρύθμιση (Nezlek & Kuppens, 2008).

Άλλοι ερευνητές επιχειρούν να περιγράψουν τη «γνωστική επανεκτίμηση» με λίγο διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα, για τους Gross και Barrett (2011), οι «εκτιμήσεις» (*«appraisals»*) είναι «συγκεκριμένα γνωστικά προηγούμενα του συναισθήματος, που δημιουργούν το νόημα του κόσμου, και περιγράφουν το περιεχόμενο αυτού του νοήματος». Για τους Bebko, Franconeri, Ochsner και Chiao (2011), «η γνωστική επανεκτίμηση περιλαμβάνει τη γνωστική αλλαγή και τροποποίηση της ερμηνείας που δίνει κάποιος σε ένα συναισθηματικό ερέθισμα κατά το στάδιο της εκτίμησης, με τρόπους που μπορεί να έχουν κατευναστικές επιπτώσεις στις βιωματικές, συμπεριφορικές και φυσιολογικές αποκρίσεις του ερεθίσματος».

Η στρατηγική της «γνωστικής επανεκτίμησης» μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε διαπροσωπικό επίπεδο, προκειμένου οι άνθρωποι να επηρεάσουν και να ρυθμίσουν τις συναισθηματικές καταστάσεις των συνανθρώπων τους. Οι επανεκτιμήσεις που είναι προσανατολισμένες προς τις ρομαντικές σχέσεις φαίνεται να διαδραματίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο (Schoebi & Randall, 2015), καθώς το πώς ο ένας σύντροφος αντιδρά στο συναίσθημα του άλλου συντρόφου, ποικίλει ανάλογα με την κατάσταση, και αυτό μπορεί να επηρεάσει τη διαδικασία επανεκτίμησης μεταξύ τους (Butler, 2015). Σε γενικές γραμμές, έχει φανεί ότι, αυτοί που χρησιμοποιούν περισσότερο τη γνωστική επανεκτίμηση ως στρατηγική ρύθμισης, είναι πιο πιθανό να μοιράζονται τα συναισθήματά τους (θετικά και αρνητικά) με τους άλλους και να δημιουργούν πιο στενές σχέσεις με τους φίλους τους. Πράγματι, οι φίλοι των ατόμων που χρησιμοποιούν πιο συχνά τη γνωστική επανεκτίμηση υποστηρίζουν ότι τους συμπαθούν περισσότερο από ότι συμπαθούν εκείνους που δεν την χρησιμοποιούν (Gross, 2013. Gross & John, 2003). Επομένως, μπορούμε να συμφωνήσουμε με την άποψη των Bebko, Franconeri, Ochsner και Chiao (2011) ότι, αυτή η μορφή «εστιασμένης στα ηγούμενα γεγονότα» στρατηγικής σχετίζεται με μεγαλύτερη διαπροσωπική λειτουργικότητα, θετική συναισθηματική εμπειρία και έκφραση, και ευεξία (όπως αναφέρεται και σε Gross & John, 2003).

Οι επιπτώσεις της «γνωστικής επανεκτίμησης» μπορούν να διακριθούν σε **συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές** (Gross, 2001, 2013). Όπως υποστήριζε και ο Gross (2001), οι επανεκτιμήσεις μπορούν, σε **συναισθηματικό επίπεδο**, να μειώσουν την ένταση των βιωματικών, συμπεριφορικών και φυσιολογικών αποκρίσεων. Μάλιστα, όπως υποδεικνύεται και από αντίστοιχες πειραματικές μελέτες, η «γνωστική επανεκτίμηση» οδηγεί σε μειωμένα επίπεδα αρνητικών

συναισθηματικών εμπειριών και αυξημένα επίπεδα θετικών συναισθηματικών εμπειριών (Ray, McRae, Ochsner & Gross, 2010. Wolgast, Lundh & Viborg, 2011). Συσχετιστικές μελέτες δείχνουν, επίσης, ότι, συγκριτικά με αυτούς που δεν χρησιμοποιούν την επανεκτίμηση, αυτοί που τη χρησιμοποιούν, βιώνουν και εκφράζουν περισσότερα θετικά, και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων και λιγότερων καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Gross, 2013. Gross & John, 2003. Nezlek & Kuppens, 2008).

Γνωστικά, η επανεκτίμηση δε φαίνεται να έχει κάποιο κόστος (Gross, 2001). Αντιθέτως, όπως προτείνουν ορισμένοι ερευνητές, μερικές φορές μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη (Richards & Gross, 2000), καθώς και να ενισχύσει την επίδοση στις τυποποιημένες εξετάσεις (Jamieson, Mendes, Beackstock & Schmader, 2010). Τέλος, σε **κοινωνικό επίπεδο**, η στρατηγική της «γνωστικής επανεκτίμησης» φαίνεται να σχετίζεται με τη σύναψη στενών και θετικών σχέσεων (Gross, 2013. Gross & John, 2003), με μεγαλύτερη συμπάθεια των ατόμων που τη χρησιμοποιούν από τους συνομηλίκους τους (Gross & John, 2003. Mauss et al., 2011), καθώς επίσης και με μεγαλύτερη ευεξία και ικανοποίηση από τη ζωή (Bebko, Franconeri, Ochsner & Chiao, 2011. Gross & John, 2003).

Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η «γνωστική επανεκτίμηση» αποτελεί μία από τις πιο αποτελεσματικές και, παράλληλα, μία από τις προτιμότερες στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, τόσο σε ενδοπροσωπικό, όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο (Gross, 2013).

Η δεύτερη πιο βασική στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος, σύμφωνα με το μοντέλο του Gross (1998-a, 1998-b, 1999, 2013, 2015), είναι η «**εκφραστική καταστολή**», δηλαδή η «**αναστολή της έκφρασης του συναισθήματος**».

Όπως αναφέρεται και παραπάνω, η «εκφραστική καταστολή» ανήκει στην κατηγορία των «**εστιασμένων στην απόκριση**» στρατηγικών και περιλαμβάνει την αναστολή της συναισθηματικής-εκφραστικής συμπεριφοράς (Gross, 1998-a, 2013, 2015. Gross & John, 2003). Η εκφραστική καταστολή εστιάζει στην απόκριση και ρυθμίζει τα συναισθήματα την ώρα που βρίσκονται σε εξέλιξη (Gross, 2001, 2013). Εμφανίζεται σχετικά αργά κατά τη διαδικασία παραγωγής συναισθήματος –αφού το συναίσθημα έχει γεννηθεί –και στοχεύει στην τροποποίηση των συμπεριφορικών στοιχείων της συναισθηματικής απόκρισης (Gross & John, 2003. Gross & Levenson,

1993. John & Gross, 2004). Επειδή, λοιπόν, εμφανίζεται αργά, απαιτεί από τα άτομα που τη χρησιμοποιούν να καταβάλλουν σημαντικές προσπάθειες ώστε να διαχειριστούν τις συναισθηματικές αποκρίσεις που προκύπτουν σε καθημερινή βάση (Gross, Richards & John, 2006), είτε με το να μειώσουν, είτε με το να καλύψουν την έκφραση των θυμικών εμπειριών τους (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor & Miculincer, 2013).

Η στρατηγική αυτή περιλαμβάνει διάφορες ανασταλτικές μορφές. Για παράδειγμα, μπορεί κανείς να τη χρησιμοποιήσει με το να μην εκφράσει τα συναισθήματα που βιώνει σε μία δεδομένη στιγμή και να τα κρατήσει για τον εαυτό του (Matthijs Bal & Smit, 2012).

Όπως και η γνωστική επανεκτίμηση, έτσι και η εκφραστική καταστολή έχει συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές συνέπειες. Ειδικότερα, όσον αφορά τις **συναισθηματικές επιπτώσεις**, συσχετιστικές μελέτες προτείνουν ότι, η εκφραστική καταστολή παρουσιάζει ένα αρνητικό προφίλ, καθώς, να μεν σχετίζεται με μειωμένη θετική συναισθηματική εκφραστική συμπεριφορά, αλλά, ταυτόχρονα, σχετίζεται και με αυξημένη αρνητική συναισθηματική εμπειρία (Bebko, Franconeri, Ochsner & Chiao, 2011. Gross, 2013, 2015. Gross & John, 2003). Συγκριτικά με αυτούς που δεν χρησιμοποιούν τη στρατηγική αυτή, εκείνοι που τη χρησιμοποιούν, αναφέρουν ότι, βιώνουν υψηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων (Gross, 2013. Gross & John, 2003), συμπεριλαμβανομένων επώδυνων συναισθημάτων μή αυθεντικότητας και καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Moore, Zoellner & Mollenholt, 2008. Nezlek & Kuppens, 2008). Συνεπώς, η εκφραστική καταστολή δεν μπορεί να θεωρηθεί και τόσο χρήσιμη στρατηγική αναφορικά με τη ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων, αφού τα αρνητικά συναισθήματα παραμένουν συσσωρευμένα και άλυτα (Gross & John, 2003). Άλλωστε, αρκετοί θεωρητικοί έχουν υποστηρίξει ότι, μακροπρόθεσμα, η παραπάνω στρατηγική μπορεί να αποβεί επιζήμια για τη συναισθηματική ευεξία των ατόμων (Gross & John, 2003. Gross & Thompson, 2007. Van Dillen & Koole, 2007).

Σε γενικές γραμμές, η εκφραστική καταστολή δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αποσπάσουν την προσοχή τους από αρνητικές καταστάσεις και να τροποποιήσουν τη διάθεσή τους, καθιστώντας την πιο ουδέτερη (Matthijs Bal & Smit, 2012). Επιπλέον, παρά το γεγονός ότι η αρνητική συναισθηματική εμπειρία παραμένει ανέπαφη (John & Gross, 2004), η εκφραστική καταστολή φαίνεται να αυξάνει τη φυσιολογική

(Gross, 2001) και ψυχολογική απόκριση (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor & Miculincer, 2013).

Οι επαναλαμβανόμενες προσπάθειες που απαιτεί η εκφραστική καταστολή να καταβάλλουν τα άτομα, προκειμένου να επιτύχουν τη ρύθμιση των συναισθηματικών τους αποκρίσεων, έχουν ως συνέπεια την κατανάλωση γνωστικών πηγών, που είναι διαθέσιμες για άλλες δραστηριότητες (Gross & John, 2003. John & Gross, 2004. Matthijs Bal & Smit, 2012). Η εκφραστική καταστολή αποτελεί, λοιπόν, μία δαπανηρή διαδικασία, ιδιαίτερα για το γνωστικό σύστημα (περιλαμβάνει δηλαδή κάποιο **γνωστικό κόστος**) (Fardis, 2007. Matthijs Bal & Smit, 2012). Πιο συγκεκριμένα, οδηγεί σε εξασθένηση της μνήμης (Gross, 2013, 2015. Richards, Butler & Gross, 2003. Richards & Gross, 2000), και, μάλιστα, της μνήμης που αφορά συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις (Gross, 2013. Richards & Gross, 2000).

Σε κοινωνικό επίπεδο, έχει βρεθεί ότι η εκφραστική καταστολή οδηγεί σε χαμηλότερη προτίμηση μεταξύ των ατόμων που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (Gross, 2013, 2015). Τα άτομα που χρησιμοποιούν τη συγκεκριμένη στρατηγική αναφέρουν ότι συνάπτουν λιγότερες στενές και θετικές σχέσεις με τους άλλους (Gross, 2013). Όπως αναφέρουν οι John και Gross (2004), η καταστολή έκφρασης μπορεί να εμποδίσει σε σημαντικό βαθμό τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τις συναισθηματικές σχέσεις και την κοινωνική υποστήριξη. Συνεπώς, με τη στρατηγική αυτή, διαταράσσεται η κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου (όπως αναφέρεται σε Παλέντζα, 2016) –οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις είναι αναποτελεσματικές (Fardis, 2007). Μάλιστα, σύμφωνα με τους Gross και John (2003), δημιουργείται μία αίσθηση ασυμφωνίας μεταξύ της εσωτερικής εμπειρίας και της εξωτερικής έκφρασης. Αυτή η αίσθηση του να μην είσαι αληθινός με τον εαυτό σου, να είσαι ψεύτικος και όχι ειλικρινής με τους άλλους, μπορεί κάλλιστα να οδηγήσει σε αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό, και να αποξενώσει το άτομο, όχι μόνο από τον εαυτό του, αλλά και από τους άλλους.

Έχοντας μόλις εξετάσει τις συνέπειες των δύο πιο βασικών στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος (Gross, Richards & John, 2006), μπορούμε εύλογα να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι έχουν προτιμήσεις σχετικά με το ποιά στρατηγική θα επιλέξουν, ώστε να διαχειριστούν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες. Παραδείγματος χάριν, υπάρχουν άτομα που χρησιμοποιούν την «εκφραστική

καταστολή» σχεδόν σε καθημερινή βάση προκειμένου να ελέγξουν τα συναισθήματά τους (Fardis, 2007. John & Gross, 2004). Από την άλλη, η πλειονότητα των ανθρώπων τείνουν να χρησιμοποιούν πιο συχνά τη «γνωστική επανεκτίμηση» από ότι την «εκφραστική καταστολή» (Gross, 2013), δεδομένης της μεγαλύτερης ψυχολογικής ευεξίας που προβλέπει (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010. Dixon-Gordon, Aldao & De Los Reyes, 2015. Gross & John, 2003. John & Gross, 2004. Nezlek & Kuppens, 2008). Όπως υπογραμμίζουν οι Nezlek και Kuppens (2008), αυτό συμβαίνει καθώς τα άτομα ενδιαφέρονται να μειώσουν κυρίως τα αρνητικά τους συναισθήματα –που μάλιστα είναι και δυσκολότερο να ρυθμιστούν.

Κλείνοντας, πέρα από τις ατομικές διαφορές, οφείλουμε να λάβουμε σοβαρά υπόψη μας τα πλαίσια γύρω από τα οποία οι άνθρωποι επιλέγουν και εφαρμόζουν τις στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος (Aldao, 2013. Bonanno & Burton, 2013. Dixon-Gordon, Aldao & De Los Reyes, 2015). Όπως άλλωστε τονίζει ο Sheppes (2014), οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα άτομα για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους ενδέχεται να εμφανίσουν διαφορετικές επιπτώσεις σε διαφορετικά πλαίσια, τα οποία, μάλιστα, ποικίλουν, τόσο ως προς τη συναισθηματική μορφή, όσο και ως προς τη συναισθηματική ένταση (Dixon-Gordon, Aldao & De Los Reyes, 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο πραγματοποιείται μία ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, με σκοπό να διερευνηθεί εάν, και κατά πόσο, υπάρχει κάποια σχέση ανάμεσα στη «συναισθηματική πολυπλοκότητα» και τη θεωρία ρύθμισης συναισθήματος.

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, η συναισθηματική πολυπλοκότητα είναι πλεονεκτική (Lindquist & Barrett, 2010). Για παράδειγμα, το να βιώνει κανείς ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα, ταυτοχρόνως, περιλαμβάνει διάφορα προτερήματα, μεταξύ των οποίων, μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και λιγότερο στρες (Ong & Bergeman, 2004), ενώ, το να έχει κανείς μεγαλύτερη ικανότητα να διακρίνει ανάμεσα σε μία ποικιλία αρνητικών και θετικών συναισθηματικών εμπειριών, που διαφέρουν μεταξύ τους, οδηγεί σε πιο συχνή και ευέλικτη συναισθηματική ρύθμιση (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001. Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004).

Αν και οι έρευνες της αντίστοιχης βιβλιογραφίας, που εξετάζουν το ρόλο της συναισθηματικής πολυπλοκότητας στη ρύθμιση του συναισθήματος, είναι αρκετά περιορισμένες, και τα ευρήματα που προκύπτουν, σχετικά με το εάν η συναισθηματική πολυπλοκότητα είναι προσαρμοστική ή όχι, εμφανίζονται αντιφατικά μεταξύ τους (όπως αναφέρεται σε Hay & Diehl, 2011), αρκετοί είναι οι θεωρητικοί που συμφωνούν με την ιδέα ότι τα μεικτά συναισθήματα σχετίζονται με προσαρμοστική ρύθμιση συναισθήματος (όπως αναφέρεται σε Schneider & Stone, 2015).

Σύμφωνα με τους Kashdan, Barrett & McKnight (2015), καθώς επίσης και όπως αναφέρουν οι Ong και Bergeman (2004), συγκριτικά με τα άτομα που έχουν σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα να διαφοροποιούν τα ευχάριστα και δυσάρεστα

συναισθήματα, εκείνοι που εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής διαφοροποίησης, ιδιαίτερα μεταξύ των αρνητικών συναισθηματικών εμπειριών, κατακλύζονται πιο εύκολα από το στρες και αναφέρουν ότι χρησιμοποιούν περισσότερο δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος, όπως η υπερφαγία, η κατανάλωση αλκοολ, η επιθετικότητα, η αυτο-καταστροφική συμπεριφορά κ.ά.

Η παραπάνω ιδέα, ότι, δηλαδή, η συναισθηματική πολυπλοκότητα σχετίζεται με τη ρύθμιση του συναισθήματος, προήλθε από τις υποθέσεις που εισήγαγαν οι Barrett, Gross, Christensen και Benvenuto (2001). Ειδικότερα, οι ερευνητές αυτοί, υπέθεσαν ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα διαφοροποίησης μεταξύ των συναισθηματικών τους εμπειριών θα πρέπει να είναι σε θέση να ελέγχουν και να ρυθμίζουν καλύτερα τα συναισθήματά τους, από ότι τα άτομα που εμφανίζουν χαμηλή ικανότητα συναισθηματικής διαφοροποίησης. Για την Barrett και τους συνεργάτες της (2001), η συναισθηματική διαφοροποίηση –που αποτελεί βασική διάσταση της συναισθηματικής πολυπλοκότητας –θα πρέπει να έχει κάποιες επιπτώσεις στη διαδικασία ρύθμισης του συναισθήματος, και αυτό επειδή, οι διαφορετικές έννοιες των συναισθημάτων παρέχουν έναν πλούτο πληροφοριών σχετικά με το ρεπερτόριο συμπεριφορών που στοχεύουν στην αντιμετώπιση πολύπλοκων καταστάσεων. Εάν οι πληροφορίες αυτές είναι προσιτές στα άτομα που διαφοροποιούν συνειδητά τις συναισθηματικές τους εμπειρίες, και όχι στα άτομα που δεν υποβάλλονται σε τέτοιου είδους διακρίσεις, τότε, αναμένεται ότι, εκείνοι που χαρακτηρίζονται από συναισθηματική διαφοροποίηση θα είναι σε περισσότερο πλεονεκτική θέση ώστε να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους.

Οι παραπάνω ερευνητές υπέθεσαν, ακόμη, ότι η συναισθηματική διαφοροποίηση και η ρύθμιση του συναισθήματος θα εμφανίσουν θετική συσχέτιση, και πως αυτή η συσχέτιση θα είναι ισχυρότερη στο πλαίσιο των έντονων αρνητικών συναισθημάτων, όπου και η ανάγκη για ρύθμιση είναι μεγαλύτερη (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001). Πράγματι, όπως υπογραμμίζεται και σε προηγούμενο κεφάλαιο, παρά το γεγονός ότι οι άνθρωποι αναφέρουν ότι ρυθμίζουν τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα (Parrott, 1993), η μεγαλύτερη πρόκληση για τη ρύθμιση συναισθήματος έρχεται συνήθως όταν υπάρχουν υψηλά επίπεδα αρνητικού συναισθήματος, όπως ο θυμός, η θλίψη και ο φόβος (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001).

Δεδομένης, λοιπόν, της μεγαλύτερης ανάγκης για τη ρύθμιση των έντονων αρνητικών συναισθημάτων, οι Barrett, Gross, Christensen και Benvenuto (2001) διατύπωσαν, και μάλιστα κατάφεραν να επιβεβαιώσουν, την υπόθεση ότι αυτοί που μπορούν να ρυθμίσουν τις αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες, θα το κάνουν, και μάλιστα, με επιτυχία, αλλά εκείνοι που εμφανίζουν, παράλληλα, υψηλά επίπεδα συναισθηματικής διαφοροποίησης μεταξύ των αρνητικών αυτών συναισθηματικών εμπειριών, και βιώνουν ταυτόχρονα έντονες συναισθηματικές καταστάσεις, θα παρουσιάσουν μεγαλύτερη ικανότητα ως προς τη ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων.

Παρά το γεγονός ότι η ανάγκη για ρύθμιση είναι μεγαλύτερη όταν υπάρχουν αρνητικά συναισθήματα (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001), οι άνθρωποι παρακινούνται να ρυθμίσουν, παράλληλα, και τα θετικά τους συναισθήματα (αυξάνοντας την ένταση και τη διάρκεια) (Gross, 2013. Gross, Richards & John, 2006), με σκοπό να ενισχύσουν και να διατηρήσουν τη θετική συναισθηματική εμπειρία (Tugade & Fredrickson, 2007). Στο πλαίσιο, λοιπόν, των θετικών συναισθημάτων, οι Tugade, Fredrickson και Barrett (2004), υποστηρίζουν ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής πολυπλοκότητας, και μάλιστα, συναισθηματικής διαφοροποίησης μεταξύ των θετικών συναισθηματικών εμπειριών, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν νέες δεξιότητες αντιμετώπισης του στρες ('coping'), καθώς επίσης και να ανταπεξέλθουν καλύτερα απέναντι σε αρνητικές καταστάσεις.

Υποστηρικτές της άποψης ότι τα μεικτά συναισθήματα διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στη διαδικασία ρύθμισης του συναισθήματος, εμφανίζονται και οι Hay και Diehl (2011), οι οποίοι, αφού εξέτεσαν τη σχέση μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών –σε συνάρτηση με το ρόλο της ηλικίας –κατάφεραν να επιβεβαιώσουν τις προϋπάρχουσες υποθέσεις και να δείξουν ότι, πράγματι, τα άτομα που αναφέρουν περισσότερα μεικτά συναισθήματα, μπορούν να ελέγξουν πιο γρήγορα και πιο εύκολα τις αρνητικές συναισθηματικές τους καταστάσεις, συγκριτικά με τα άτομα που εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά μεικτών συναισθημάτων. Το συγκεκριμένο εύρημα συμφωνεί, μάλιστα, με τη διαπίστωση των Tugade και Fredrickson (2004), ότι το θετικό συναίσθημα που βιώνεται σε συνδυασμό με το αρνητικό, μπορεί να συμβάλλει στην ανατροπή των επιζήμιων συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων.

Εντούτοις, ορισμένοι ερευνητές τίθενται υπέρ της άποψης ότι η διάσταση της συναισθηματικής πολυπλοκότητας που αφορά τη συναισθηματική διαφοροποίηση είναι δυσπροσαρμοστική και δεν σχετίζεται με τη ρύθμιση του συναισθήματος (όπως αναφέρεται σε Hay & Diehl, 2011). Παραδείγματος χάριν, είναι πιθανό, τα άτομα που χαρακτηρίζονται ως λιγότερο συναισθηματικά πολύπλοκα, να επιτύχουν, στην πραγματικότητα, καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση, χρησιμοποιώντας ειδικές στρατηγικές ρύθμισης, όπως αυτές που είναι εστιασμένες στα ηγούμενα γεγονότα (Gross, 1998), ή, ακόμα, και να ασκήσουν μεγαλύτερο γνωστικό έλεγχο στα συναισθήματά τους (Ochsner & Gross, 2005), σε σύγκριση με τα άτομα που παρουσιάζουν περισσότερα μεικτά συναισθήματα.

Αν και η συναισθηματική πολυπλοκότητα έχει συσχετιστεί κατά καιρούς θετικά με τη ρύθμιση του συναισθήματος, υποδεικνύοντας ότι η ικανότητα για συναισθηματική διαφοροποίηση σχετίζεται με την ικανότητα για κατανόηση, αντιμετώπιση και ρύθμιση διάφορων καταστάσεων (Barrett, 2004), σε γενικές γραμμές, το παραπάνω ζήτημα παραμένει ανοιχτό. Προκειμένου, λοιπόν, να κατανοήσουμε καλύτερα τις ιδιότητες και εφαρμογές της συναισθηματικής πολυπλοκότητας, ιδιαίτερα, μάλιστα, της διάστασης που αφορά τη συναισθηματική διαφοροποίηση, και να διαπιστώσουμε εάν η συναισθηματική διαφοροποίηση είναι προσαρμοστική ή όχι (Hay & Diehl, 2011), κρίνεται απαραίτητη η διεξαγωγή μελλοντικών ερευνών που να εστιάζουν στο συγκεκριμένο θέμα. Θα ήταν σημαντικό οι μελλοντικές μελέτες να αξιολογήσουν κατά πόσο η συναισθηματική διαφοροποίηση σχετίζεται αξιόπιστα με την αποτελεσματικότητα της ρύθμισης συναισθήματος, όπως επίσης και με τη χρήση συγκεκριμένων στρατηγικών ρύθμισης (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001). Επιπρόσθετα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα είχε να διερευνηθεί μελλοντικά εάν η συναισθηματική διαφοροποίηση παρουσιάζει ισχυρότερη συσχέτιση με συγκεκριμένα αρνητικά συναισθήματα που ρυθμίζονται πιο συχνά (π.χ. θυμός), συγκριτικά με αρνητικά συναισθήματα που ρυθμίζονται πιο σπάνια (π.χ. θλίψη) (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001).

Η παρούσα έρευνα στοχέυει να εξετάσει εάν, πράγματι, τα μεικτά συναισθήματα βοηθούν στη ρύθμιση των συναισθημάτων (σε ατομικό και διαπροσωπικό επίπεδο), προσφέροντας έτσι ερευνητικά δεδομένα, που είτε να επιβεβαιώνουν, είτε να απορρίπτουν την υπόθεση της ύπαρξης θετικής σχέσης μεταξύ των παραπάνω μεταβλητών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΠΩΣ ΤΑ ΜΕΙΚΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΡΟΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Το κεφάλαιο αυτό αποτελεί μία σύντομη ανασκόπηση των αντίστοιχων βιβλιογραφικών πηγών που εξετάζουν τον τρόπο με τον οποίο η συναισθηματική πολυπλοκότητα και η ρύθμιση συναισθήματος επιδρούν στην ποιότητα και ικανοποίηση από τις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις.

4.1 Συναισθηματική πολυπλοκότητα και ικανοποίηση από τη σχέση

Όπως αναφέρθηκε και στο πρώτο κεφάλαιο αυτής της εργασίας, η έννοια της συναισθηματικής πολυπλοκότητας περιλαμβάνει δύο διαστάσεις –το *συναισθηματικό διαλεκτισμό* και τη *συναισθηματική διαφοροποίηση*. Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι παραπάνω όροι αναφέρονται στην ταυτόχρονη εμπειρία ευχάριστων και δυσάρεστων συναισθηματικών καταστάσεων, αλλά και στην ικανότητα των ατόμων να διακρίνουν ανάμεσα σε μία ποικιλία συναισθημάτων που διαφέρουν μεταξύ τους, αντίστοιχα (όπως αναφέρεται σε Grossmann, Huynh & Ellsworth, 2015. Lindquist & Barrett, 2010).

Είναι γενικά παραδεκτό ότι, το να είναι κανείς συναισθηματικά πολύπλοκος περιλαμβάνει διάφορα πλεονεκτήματα. Αρχικά, όπως έχει υποστηριχθεί κατά το παρελθόν, τα άτομα που αναφέρουν ότι βιώνουν σε μεγάλο βαθμό μεικτά συναισθήματα, παρουσιάζουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και λιγότερο στρες (Ong & Bergeman, 2004). Επιπλέον, τα συναισθηματικά πολύπλοκα άτομα τείνουν να επιλέγουν πιο προσαρμοστικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων τους, συγκριτικά με τα λιγότερο συναισθηματικά πολύπλοκα άτομα (Barrett, Gross,

Christensen & Benvenuto, 2001). Ακόμη, οι ίδιοι φαίνεται να έχουν καλύτερη φυσική υγεία (Davis, Zautra & Smith, 2004. Hershfield, Scheibe, Sims & Carstensen, 2013), όπως επίσης και ψυχολογική ευεξία. Μάλιστα, σύμφωνα με αντίστοιχες μελέτες, η συναισθηματική πολυπλοκότητα έχει συσχετιστεί με μεγαλύτερη ικανοποίηση με τη ζωή. Ειδικότερα, όπως διαπιστώθηκε από τους Koots-Ausmees, Realo και Allik (2013), όσο περισσότερο εμφάνιζε ένα άτομο την τάση να βιώνει και τους δύο τύπους συναισθημάτων (αρνητικά και θετικά), μέσα σε ένα χρονικό διάστημα, τόσο μεγαλύτερη ήταν και η τάση να δηλώνει ικανοποιημένο με τη ζωή του. Οι ερευνητές αυτοί κατέληξαν εύλογα στο συμπέρασμα ότι η έντονη και πολύπλευρη συναισθηματική ζωή είναι που κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν ικανοποιημένοι με τη ζωή τους.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί ότι, τόσο τα θετικά, όσο και τα αρνητικά συναισθήματα, αποτελούν κεντρικά χαρακτηριστικά των στενών διαπροσωπικών σχέσεων (όπως αναφέρεται σε Mikulincer & Shaver, 2005). Για πολλούς θεωρητικούς, οι στενές σχέσεις είναι το πλαίσιο εκείνο στο οποίο οι άνθρωποι βιώνουν πιο συχνά, αλλά και πιο έντονα, μία ποικιλία συναισθημάτων, όπως η αγάπη, η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η ασφάλεια, η αποδοχή, η περηφάνεια –στη θετική πλευρά, και η απογοήτευση, η οργή, η θλίψη, η ζήλια, η απόγνωση, ο εξευτελισμός, ο φόβος της απόρριψης και το μίσος–στην αρνητική πλευρά (Ekman & Davidson, 1994). Κανένα άλλο πλαίσιο δε φαίνεται να είναι τόσο γόνιμο για την ανάδυση συναισθηματικών εμπειριών όσο οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις (Berscheid & Ammazzarolso, 2001).

Σε διαπροσωπικό, λοιπόν, επίπεδο, το να βιώνει κανείς μεικτά συναισθήματα είναι πιθανό να έχει ευεργετικές επιπτώσεις, όσον αφορά στις συναλλαγές και αλληλεπιδράσεις εντός των στενών σχέσεων. Παραδείγματος χάριν, ένα άτομο που βιώνει μία ποικιλία συναισθημάτων που διαφέρουν μεταξύ τους, αναμένεται ότι θα επιδείξει μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και κατανόηση απέναντι στους άλλους (Kang & Shaver, 2004). Προκειμένου να κατανοήσουν τα συναισθήματα των άλλων, τα άτομα μπορούν να επωφεληθούν από το δικό τους ευρύ ρεπερτόριο συναισθηματικών εμπειριών, καθώς η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων προϋποθέτει εν μέρει την κατανόηση των προσωπικών συναισθηματικών εμπειριών (όπως αναφέρεται σε Kang & Shaver, 2004).

Επιπρόσθετα, ορισμένοι ερευνητές εικάζουν ότι η συναισθηματική πολυπλοκότητα συνδέεται με αυξημένη ευελιξία στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις και μεγαλύτερη επιτυχία προσαρμογής (Lane & Schwartz, 1992). Όπως άλλωστε αναφέρουν και οι Barrett, Lane, Sechrest και Schwartz (2000), «φαίνεται πιθανό ότι η συναισθηματική πολυπλοκότητα σχετίζεται με μεγαλύτερη προσαρμογή στο περιβάλλον».

Αναφορικά με την προσαρμογή σε διαπροσωπικό επίπεδο, έχει προταθεί πως μπορεί να ενισχυθεί από τη συναισθηματική πολυπλοκότητα. Η άποψη αυτή έχει υποστηριχθεί από εμπειρικά δεδομένα που υποδεικνύουν ότι η μη διαφοροποιημένη συναισθηματική εμπειρία οδηγεί σε κακή ποιότητα σχέσης, καθώς επίσης και σε λιγότερη κοινωνική υποστήριξη, τόσο σε κλινικούς (Lane, 2000), όσο και σε μη κλινικούς πληθυσμούς (Lopes, Salovey & Straus, 2003).

Πιο αναλυτικά, οι Kang και Shaver (2004) ήταν από τους πρώτους που εξέτασαν, και μάλιστα επιβεβαίωσαν, την υπόθεση ότι τα άτομα με πλούσια και διαφοροποιημένη συναισθηματική εμπειρία είναι πιο προσαρμοστικά στις διαπροσωπικές τους αλληλεπιδράσεις. Ακόμη, τα αποτελέσματα των μελετών τους έδειξαν ότι τα άτομα που χαρακτηρίζονται από συναισθηματική πολυπλοκότητα διατηρούν καλές και θερμές σχέσεις με τους άλλους. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλεί επίσης το εύρημα των Kang και Shaver (2004), ότι η διάσταση της συναισθηματικής πολυπλοκότητας που αφορά τη συναισθηματική διαφοροποίηση εμφανίζεται πιο ευεργετική για τη διαπροσωπική προσαρμογή και τη διατήρηση καλών και ποιοτικών σχέσεων, συγκριτικά με τη διάσταση που αφορά το συναισθηματικό διαλεκτισμό. Τέλος, οι ίδιοι κατάφεραν να διαπιστώσουν ότι τα μεικτά συναισθήματα μπορούν να συμβάλλουν τόσο στην ανάπτυξη και ωρίμανση του εαυτού, όσο και στη σύναψη επιτυχημένων σχέσεων.

Η ικανοποίηση από τη σχέση (relationship satisfaction) αποτελεί ένα πολύπλευρο ψυχολογικό φαινόμενο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Hinde (1997), η πολυπλοκότητα της έννοιας αντικατοπτρίζεται στον αριθμό των ψυχολογικών όρων που έχουν χρησιμοποιηθεί κατά καιρούς ως συνώνυμα ή υποκατάστατα: 'ποιότητα της σχέσης', 'προσαρμογή στη σχέση', 'σταθερότητα της σχέσης' κ.ά. (όπως αναφέρεται σε Καφέτσιος, 2005). Μία εκτενής βιβλιογραφία έχει αναφερθεί στους παράγοντες εκείνους που ενδεχομένως επηρεάζουν την ικανοποίηση. Για

παράδειγμα, η Θεωρία Δεσμού προσφέρει μία ιδιαίτερη οπτική όσον αφορά στην ικανοποίηση από τη σχέση. Έρευνες στην περιοχή των διαπροσωπικών σχέσεων συνδέουν τους τύπους δεσμού με διάφορες πτυχές της ποιότητας των σχέσεων: με την ικανοποίηση από τη σχέση (Feeney, Noller & Callan, 1994. Simpson, 1990), με την ποιότητα σχέσης (Collins & Read, 1990), με τη σταθερότητα σχέσεων (Kirkpatrick & Davis, 1994), με την έγγαμη προσαρμογή (Senchak & Leonard, 1992), κ.ά. (όπως αναφέρεται σε Καφέτσιος, 2005). Ακόμη, η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Intelligence) έχει κεντρίσει ιδιαίτερος το ενδιαφέρον αρκετών ερευνητών, οι οποίοι, μάλιστα, έχουν προσπαθήσει να βρουν πιθανές συνδέσεις ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ικανοποίηση από τη σχέση (Fitness, 2000. Schutte, Malouff, Bobik, Coston & Greeson, 2001), ή την ποιότητα της σχέσης μεταξύ των συντρόφων (Brackett, Warner & Bosco, 2005. Fitness, 2001. Noller, Beach & Osgarby, 1997).

Ωστόσο, οφείλουμε να τονίσουμε ότι, οι προσπάθειες να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στην έννοια της συναισθηματικής πολυπλοκότητας και στο βαθμό ικανοποίησης από τις σχέσεις είναι αρκετά περιορισμένες. Για το λόγο αυτό, στην παρούσα έρευνα, επιζητούμε να εξετάσουμε εάν, και κατά πόσο, οι παραπάνω μεταβλητές συσχετίζονται μεταξύ τους, και αν ναι, σε ποιό βαθμό η μία επηρεάζει την άλλη.

4.2 Ρύθμιση συναισθήματος και ικανοποίηση από τη σχέση

Όπως συζητήσαμε και στο δεύτερο κεφάλαιο αυτής της εργασίας, σύμφωνα με τον Gross (1998-α), η ρύθμιση συναισθήματος αναφέρεται στις «διαδικασίες εκείνες με τις οποίες τα άτομα επηρεάζουν τα όποια συναισθήματα έχουν, όταν τα έχουν, και το πώς βιώνουν και εκφράζουν τα συναισθήματα αυτά» (όπως αναφέρεται σε Matthijs Bal & Smit, 2012. Επίσης σε Gross & Barrett, 2011. Haga, Kraft & Corby, 2009. Impett et al., 2012. Livingstone & Srivastava, 2012. Tugade & Fredrickson, 2007). Ο ίδιος υποστήριζε ότι η ρύθμιση περιλαμβάνει αυτόματες και ελεγχόμενες, συνειδητές και ασυνειδητές διαδικασίες, που αποσκοπούν στη μείωση, διατήρηση ή αύξηση της έντασης, είτε των θετικών, είτε των αρνητικών συναισθηματικών εμπειριών, με την

πάροδο του χρόνου (όπως αναφέρεται σε Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas & Velotti, 2016. Gross, 2001. Gross & Thompson, 2007. Koval et al., 2015).

Η ρύθμιση του συναισθήματος, πέρα από ενδοπροσωπική, αποτελεί και διαπροσωπική διαδικασία. Η διαπροσωπική ρύθμιση, όπως αναφέραμε και προηγουμένως (βλ. Κεφάλαιο 2), αποτελεί μάλλον τον κανόνα, και όχι την εξαίρεση, καθώς θεωρείται κεντρικό χαρακτηριστικό της ζωής των ανθρώπων. Άλλωστε, οι άνθρωποι καταβάλλουν καθημερινά προσπάθειες για να ρυθμίσουν τα συναισθήματα των άλλων, με ενσυναίσθηση, υποστηρικτική και θετική κοινωνική συμπεριφορά (Zaki & Williams, 2013). Η διαδικασία της ρύθμισης, όταν συμβαίνει σε διαπροσωπικό επίπεδο, συμπεριλαμβάνει και την κοινωνική αλληλεπίδραση (Debrot, Schoebi, Perrez & Horn, 2014).

Οι στενές ρομαντικές σχέσεις αποτελούν ένα ιδανικό πλαίσιο για να μελετήσει κανείς τη διαπροσωπική διάσταση της ρύθμισης συναισθήματος, καθώς χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα συναισθηματικής αλληλεξάρτησης, ψυχολογικής οικειότητας και συναισθηματικότητας (Simpson, Collins, Tran & Haydon, 2007). Μάλιστα, οι στενές σχέσεις αποτελούν το πλαίσιο εκείνο το οποίο παράγει ένα μεγάλο εύρος συναισθηματικών καταστάσεων, γεγονός που καθιστά τη ρύθμισή τους πρώτιστη ανάγκη (Fardis, 2007).

Πράγματι, οι σύντροφοι επιδιώκουν σε καθημερινή βάση να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές αποκρίσεις μεταξύ τους (Butler, 2015). Όπως, άλλωστε, υποστηρίζουν αρκετοί ερευνητές, πολλοί είναι αυτοί που ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους με τέτοιο τρόπο ώστε να ρυθμίζουν και τα συναισθηματικά δυναμικά της σχέσης τους, και, επίσης, πολλοί είναι αυτοί που μπορούν να ρυθμίζουν σε ικανοποιητικό βαθμό τις συναισθηματικές εμπειρίες των συντρόφων τους (Schoebi & Randall, 2015).

Αναμφισβήτητα, λοιπόν, η ικανότητα των ατόμων να ρυθμίζουν επιτυχώς τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις απέναντι σε δυσμενείς καταστάσεις αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για προσωπική ευημερία (όπως αναφέρεται σε Debrot, Schoebi, Perrez & Horn, 2014. Gross & John, 2003) και προσαρμοστική λειτουργία (Haga, Kraft & Corby, 2009). Είναι γενικά παραδεκτό ότι, με τη ρύθμιση των

συναισθημάτων τα άτομα οδηγούνται σε καλύτερη υποκειμενική ευημερία και κατ' επέκταση σε καλύτερη διαπροσωπική ευημερία (όπως αναφέρεται σε Παλέντζα, 2016). Συνεπώς, η γνώση του πώς να διαχειρίζεται κανείς τα συναισθήματά του ικανοποιητικά, σχετίζεται άμεσα με τη σύναψη στενών κοινωνικών σχέσεων (Cote, Gyurak & Levenson, 2010), καθώς επίσης και με την ευεξία σε αυτές (Cheung, Gardner & Anderson, 2015). Τέλος, είναι σαφές ότι, η ρύθμιση συναισθήματος αποτελεί σημαντικό συστατικό για τη δημιουργία επιτυχημένων διαπροσωπικών σχέσεων, που, μάλιστα, έχει την ικανότητα να προβλέπει όχι μόνο την ποιότητα μίας σχέσης, αλλά και το βαθμό ικανοποίησης από έναν γάμο (Bloch, Haase & Levenson, 2014).

Στο σημείο αυτό καθίσταται υψίστης σημασίας να προσδιορίσουμε το βαθμό στον οποίο οι διαφορετικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος επηρεάζουν την ποιότητα ή αλλιώς την ικανοποίηση από τη σχέση. Παρακάτω, γίνεται λόγος για τις δύο πιο βασικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος, που χρησιμοποιούνται πιο συχνά στην καθημερινή ζωή (Gross, Richards & John, 2006) –τη *γνωστική επανεκτίμηση* (γνωστική αλλαγή – εστιασμένη στα ηγούμενα γεγονότα), και την *εκφραστική καταστολή* (αναστολή έκφρασης του συναισθήματος – εστιασμένη στην απόκριση), και το πώς η καθεμία ξεχωριστά επιδρά στην ποιότητα της σχέσης (Haga, Kraft & Corby, 2009).

Η γνωστική επανεκτίμηση ανήκει στις γνωστικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος, και, ειδικότερα, στην ευρύτερη κατηγορία των «εστιασμένων στα ηγούμενα γεγονότα» στρατηγικών. Αναφέρεται στο τί σκέψεις κάνουν τα άτομα έτσι ώστε να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, ως απόκριση σε διάφορες καταστάσεις (όπως αναφέρεται σε Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas & Velotti, 2016). Αποτελεί τη στρατηγική που χρησιμοποιείται πιο συχνά από τους ανθρώπους, προκειμένου να ρυθμίσουν τόσο τις αρνητικές, όσο και τις θετικές συναισθηματικές τους εμπειρίες (Gross, 2013).

Σε διαπροσωπικό επίπεδο, οι επανεκτιμήσεις που είναι προσανατολισμένες προς τις ρομαντικές σχέσεις φαίνεται να διαδραματίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο (Schoebi & Randall, 2015), καθώς, το πώς ο ένας σύντροφος αντιδρά στο

συναίσθημα του άλλου ποικίλει ανάλογα με την κατάσταση, και αυτό μπορεί να επηρεάσει τη διαδικασία επανεκτίμησης μεταξύ τους (Butler, 2015).

Γενικά, η συχνή χρήση της γνωστικής επανεκτίμησης σχετίζεται με μεγαλύτερη εμπειρία και έκφραση θετικών συναισθημάτων, όπως επίσης και με λιγότερη εμπειρία και έκφραση αρνητικών συναισθημάτων (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas & Velotti, 2016. Gross & John, 2003). Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν τη στρατηγική αυτή αντιλαμβάνονται ότι γίνονται αρεστοί από τους άλλους, και αυτό πιθανόν να τους οδηγεί στη σύναψη στενότερων σχέσεων (όπως αναφέρεται σε Klein, Renshaw & Curby, 2016). Επιπροσθέτως, όπως υποστηρίζεται από αντίστοιχες μελέτες, η γνωστική επανεκτίμηση σχετίζεται θετικά με μεγαλύτερη ψυχολογική ευεξία (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas & Velotti, 2016. Gross & John, 2003. Gross, Richards & John, 2006. Haga, Kraft & Corby, 2009. John & Gross, 2004. Karademas, 2007. McRae, Jacobs, Ray, John & Gross, 2012), και ενισχυμένη ικανοποίηση με τη ζωή (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas & Velotti, 2016. Haga, Kraft & Corby, 2009). Τέλος, ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι η παραπάνω στρατηγική συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα διαπροσωπικής ευεξίας, καθώς επίσης και με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas & Velotti, 2016. Haga, Kraft & Corby, 2009. Klein, Renshaw & Curby, 2016).

Από την άλλη πλευρά, η εκφραστική καταστολή («εστιασμένη στην απόκριση» στρατηγική), που χρησιμοποιείται από τα άτομα όταν θέλουν να αναστείλουν ή να κρύψουν τα συναισθήματα που βιώνουν, δε φαίνεται να είναι και τόσο προσαρμοστική (Gross & John, 2003. Impett et al., 2012. John & Gross, 2004). Πιο συγκεκριμένα, η στρατηγική αυτή παρουσιάζει ένα αρνητικό προφίλ, καθώς σχετίζεται με αυξημένη εμπειρία αρνητικών συναισθημάτων (Bebko, Franconeri, Ochsner & Chiao, 2011. Gross, 2013, 2015. Gross & John, 2003. Impett et al., 2012. Livingstone & Srivastava, 2012), περιλαμβάνει αυξημένο γνωστικό κόστος (Fardis, 2007. Matthijs Bal & Smit, 2012), διαταράσσει την κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου (όπως αναφέρεται σε Παλέντζα, 2016), και, μάλιστα, συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης με τη ζωή (Haga, Kraft & Corby, 2009). Επιπλέον, όπως σημειώνουν ορισμένοι ερευνητές, η εκφραστική καταστολή μπορεί μακροπρόθεσμα να αποβεί επιζήμια για την ψυχολογική ευεξία των ατόμων (Gross & John, 2003. Gross & Thompson, 2007. Van Dillen & Koole, 2007).

Σε διαπροσωπικό επίπεδο, τα αποτελέσματα της καταστολής είναι αρνητικά, ειδικά, μάλιστα, για την ποιότητα της σχέσης (Debrot, Schoebi, Perrez & Horn, 2014). Όπως αναφέρει ο Gross (2013), τα άτομα που χρησιμοποιούν την εκφραστική καταστολή δημιουργούν λιγότερες στενές και θετικές σχέσεις με τους άλλους. Ακόμη, τα άτομα που τείνουν να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους δυσκολεύονται να αναπτύξουν εγγύτητα με τους γύρω τους, λαμβάνουν χαμηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης, και οι σχέσεις που συνάπτουν χαρακτηρίζονται από λιγότερα συναισθήματα ικανοποίησης (Gross & John, 2003. Impett et al., 2012. Srivastava, Tamir, McGonigal, John & Gross, 2009).

Στο πλαίσιο των ρομαντικών σχέσεων, η στρατηγική της εκφραστικής καταστολής μπορεί να χρησιμοποιηθεί και όταν οι σύντροφοι θυσιάζουν τα θέλω και τις επιθυμίες τους, προκειμένου να προάγουν την ευημερία του άλλου συντρόφου ή την ευημερία ολόκληρης της σχέσης. Αν και αρκετές μελέτες στο πεδίο των στενών σχέσεων έχουν δείξει ότι η θυσία των προσωπικών επιθυμιών ενισχύει την ποιότητα της σχέσης αλλά και την εγγύτητα μεταξύ των συντρόφων (Impett et al., 2012. Kogan et al., 2010), υπάρχουν έρευνες που υποστηρίζουν το αντίθετο, ότι, δηλαδή, η θυσία των προσωπικών επιθυμιών μπορεί να είναι δαπανηρή, τόσο σε ατομικό, όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο (Impett, Gable & Peplau, 2005). Ειδικότερα, η Impett και οι συνεργάτες της (2012), διαπίστωσαν ότι, όσο περισσότερο οι δύο σύντροφοι καταπιέζαν τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια καθημερινών θυσιών, τόσο βίωναν περισσότερο αρνητικά συναισθήματα, λιγότερα θετικά συναισθήματα, λιγότερη ικανοποίηση με τη ζωή, χαμηλότερη συναισθηματική ευημερία και ποιότητα στη σχέση τους, εξ' αιτίας ακριβώς αυτής της καταστολής. Μάλιστα, όπως υπέδειξαν οι παραπάνω ερευνητές, η καταστολή των συναισθημάτων μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα μίας σχέσης ακόμα και σε βάθος χρόνου (Impett et al., 2012).

Είναι σημαντικό να αναφερθούν άλλοι δύο παράγοντες που σχετίζονται με τη ρύθμιση συναισθήματος και επηρεάζουν την ποιότητα μίας ρομαντικής σχέσης. Ο πρώτος παράγοντας που επηρεάζει την ικανοποίηση από μία σχέση αφορά την έκφραση των συναισθημάτων. Σύμφωνα με τον Fardis (2007), η ποιότητα μιας ρομαντικής σχέσης, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια συγκρούσεων, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εμπειρία, έκφραση και ανταλλαγή θετικών –όχι όμως αρνητικών – συναισθημάτων. Όπως άλλωστε αναφέρει και η Ντάβου (2015), «το να εκφράζει κανείς τα συναισθήματά του προσφέρει ευεξία στις σχέσεις». Ο δεύτερος παράγοντας

που μπορεί να παίζει κάποιο ρόλο στην ποιότητα σχέσης είναι η κριτική. Σε μία ρομαντική σχέση, όταν ο ένας σύντροφος αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει εχθρική κριτική από την πλευρά του άλλου συντρόφου, τότε δε φαίνεται να είναι και τόσο ικανοποιημένος από τη σχέση του και γι' αυτό τείνει να χρησιμοποιεί την εκφραστική καταστολή για να ρυθμίσει τα συναισθήματά του. Σε περιπτώσεις όπου η κριτική έχει εποικοδομητικό χαρακτήρα, οι σύντροφοι εμφανίζονται ικανοποιημένοι από τη σχέση τους, αλλά σε μέτριο βαθμό. Τα ποσοστά κριτικής σε μία σχέση μπορεί να είναι υψηλά όταν ο ένας σύντροφος, τουλάχιστον, χρησιμοποιεί κατά κύριο λόγο την εκφραστική καταστολή ως στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος (Klein, Renshaw & Curby, 2016).

Από τα παραπάνω συνάγεται εύλογα το συμπέρασμα πως, οι στρατηγικές που επιλέγουν οι σύντροφοι, έτσι ώστε να συρρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και να επηρεάσουν ο ένας τον άλλον, διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο, συμβάλλοντας άμεσα στην υγεία, ευημερία και ποιότητα εντός των ρομαντικών σχέσεων (Butler & Randall, 2013).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η ΕΡΕΥΝΑ

5.1 Εισαγωγή

Έχοντας κάνει λόγο στα προηγούμενα κεφάλαια για το τί εννοούμε με τον όρο συναισθηματική πολυπλοκότητα, τί είναι η ρύθμιση συναισθήματος και ποιές επιμέρους στρατηγικές περιλαμβάνει, πώς σχετίζονται οι έννοιες αυτές μεταξύ τους, αλλά και πώς συνδέεται η κάθε έννοια ξεχωριστά με το φαινόμενο της ικανοποίησης από μία ρομαντική σχέση, ήρθε η ώρα να παρουσιάσουμε την έρευνα που εκπονήσαμε, στα πλαίσια της συγκεκριμένης εργασίας. Αρχικά, στο κεφάλαιο αυτό, θα παρουσιάσουμε τη διαδικασία που ακολουθήθηκε για τη διεξαγωγή της έρευνας, και στη συνέχεια θα παραθέσουμε τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από τις στατιστικές αναλύσεις που κάναμε. Να σημειωθεί ότι ο σκοπός της έρευνας ήταν να ελεγχθούν ορισμένες υποθέσεις, που είτε να επιβεβαιώνουν, είτε να απορρίπτουν την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Οι υποθέσεις που επιχειρήσαμε να ελέγξουμε ήταν οι εξής: α) κατά πόσο τα μεικτά συναισθήματα βοηθούν στον έλεγχο και ρύθμιση του συναισθήματος, τόσο σε ατομικό, όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο, και β) κατά πόσο η συναισθηματική πολυπλοκότητα, αλλά και η διαδικασία ρύθμισης των συναισθημάτων, συμβάλλουν στην ικανοποίηση από τις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις.

5.2 Μεθοδολογία

5.2.1 Το δείγμα της έρευνας

Το δείγμα των ατόμων που συμμετείχαν στη συγκεκριμένη έρευνα αποτελούνταν από 50 άνδρες και 50 γυναίκες (συνολικά 100 συμμετέχοντες – 50% η κάθε ομάδα). Στον Πίνακα 1 (βλ. Παράρτημα) παρουσιάζονται τα περιγραφικά στοιχεία του δείγματος. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαινόταν από 19 έως 55 ετών, με το 43% να είναι κάτω των 35 (και έως 19), και το 57% να είναι από 36 έως και 55 ετών. Ο

μέσος όρος ηλικίας ήταν 37.86 έτη (TA=10.42). Κατά το διάστημα διεξαγωγής της έρευνας οι συμμετέχοντες βρίσκονταν σε σχέση. Όσον αφορά τη διάρκεια σχέσης, το 30% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι είχε σχέση λιγότερο από 5 χρόνια, ενώ το 70% περισσότερο από 5 χρόνια (M.O=171,54 μήνες/14 περίπου χρόνια, TA=129,71). Τα άτομα που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα διέμεναν σε αγροτικές, αστικές και ημιαστικές περιοχές, αλλά οι περισσότεροι από αυτούς (το 79%) διέμεναν σε αστική περιοχή (το 2% διέμενε σε αγροτική, και το 19% σε ημιαστική περιοχή). Το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο των συμμετεχόντων κυμαινόταν από ανώτερο έως χαμηλό. Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (57%) ανήκε στο μεσαίο επίπεδο, ενώ στα υπόλοιπα επίπεδα ανήκε το 43% (συγκεκριμένα: 25% στο μεσαίο-χαμηλό, 14% στο ανώτερο-μεσαίο, 3% στο χαμηλό, και μόλις 1% στο ανώτερο). Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, αυτό κυμαινόταν από επίπεδο γυμνασίου έως επίπεδο διδακτορικής εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, το 32% του δείγματος ανήκε στην κατηγορία εκπαίδευσης ΤΕΙ-Πανεπιστημίου, το 30% στην κατηγορία ΙΕΚ-ανώτερη σχολή, το 29% στην κατηγορία εκπαίδευσης λυκείου, ενώ χαμηλότερα ποσοστά ανήκαν στις υπόλοιπες κατηγορίες (π.χ. το 5% στην κατηγορία γυμνασίου, το 3% στην κατηγορία μεταπτυχιακού και το 1% στην κατηγορία διδακτορικού). Να σημειωθεί ότι ο τρόπος επιλογής του συγκεκριμένου δείγματος ήταν τυχαίος.

5.2.2 Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν

Για τη συλλογή των ερευνητικών δεδομένων της παρούσας μελέτης, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο. Σε αυτό το ερωτηματολόγιο ενσωματώθηκαν επιμέρους κλίμακες και ερωτηματολόγια, προκειμένου να προκύψει η τελική μορφή, η οποία μάλιστα εμφανίζεται στο Παράρτημα. Το τελικό ερωτηματολόγιο επιχειρεί να αξιολογήσει τη συναισθηματική πολυπλοκότητα των συμμετεχόντων, την ενδοπροσωπική, καθώς και διαπροσωπική ρύθμιση και διαχείριση του συναισθήματος και, τέλος, τον βαθμό ικανοποίησης από τις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις.

Η πρώτη κλίμακα είναι η Range and Differentiation of Emotional Experience Scale (RDEES), από τους Kang και Shaver (2004). Στα ελληνικά μεταφράζεται ως η Κλίμακα Διακύμανσης και Διαφοροποίησης Συναισθηματικών Εμπειριών (η

προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα έγινε με τη βοήθεια δίγλωσσου μεταφραστή). Περιλαμβάνει 14 ερωτήσεις αυτο-αναφοράς και αξιολογεί το βαθμό στον οποίο τα άτομα πιστεύουν ότι βιώνουν ένα ευρύ φάσμα συναισθηματικών καταστάσεων που διαφοροποιούνται μεταξύ τους. Η μέτρηση γίνεται σε πενταβάθμια κλίμακα, όπου το ένα (1) είναι το «καθόλου» και το πέντε (5) το «πάρα πολύ».

Ακολουθεί το ερωτηματολόγιο Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), από τους Gross και John (2003). Στην ελληνική γλώσσα μεταφράζεται ως το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος. Περιλαμβάνει 10 ερωτήσεις σχετικά με τον έλεγχο (ρύθμιση και διαχείριση) των συναισθημάτων από τη μεριά του ατόμου. Οι απαντήσεις δίνονται με επτάβαθμη διαβάθμιση τύπου Likert, από το ένα (1), που είναι το «διαφωνώ απόλυτα», έως το επτά (7), που είναι το «συμφωνώ απόλυτα».

Η τρίτη κλίμακα είναι η Interpersonal Emotion Management Scale (IEMS), από τους Little, Klumper, Nelson και Gooty (2012). Μεταφράζεται ως η Κλίμακα Διαπροσωπικής Διαχείρισης του Συναισθήματος. Αποτελείται από 20 ερωτήσεις που αφορούν τον τρόπο διαχείρισης των συναισθημάτων των ατόμων σε διαπροσωπικό επίπεδο. Η μέτρηση γίνεται σε πενταβάθμια κλίμακα, όπου το μηδέν (0) είναι το «ποτέ» και το τέσσερα (4) το «πάντα».

Το τέταρτο και τελευταίο ερωτηματολόγιο είναι το Quality of Marriage Index (QMI), από τον Norton (1983). Στα ελληνικά μεταφράζεται ως ο Δείκτης της Ποιότητας Γάμου (η προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα έγινε από τον Τσαγκαράκη το 2004). Περιλαμβάνει έξι συνολικά ερωτήσεις, εκ των οποίων οι πέντε αφορούν στις απόψεις του ατόμου αναφορικά με τη σχέση του. Η μέτρηση σε αυτές τις ερωτήσεις γίνεται σε επταβάθμια κλίμακα, όπου το ένα (1) είναι το «διαφωνώ απόλυτα» και το επτά (7) το «συμφωνώ απόλυτα». Η τελευταία ερώτηση αφορά τον υποκειμενικό βαθμό ευτυχίας μέσα στη σχέση και μετράται σε δεκαβάθμια κλίμακα, με το ένα (1) να δηλώνει τον «εξαιρετικά δυστυχισμένο» και το δέκα (10) τον «εξαιρετικά ευτυχισμένο».

5.2.3 Η διαδικασία που ακολουθήθηκε

Αναφορικά με τη διαδικασία που ακολουθήθηκε για τη διεκπεραίωση της εν λόγω έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν τέσσερις κλίμακες, οι οποίες, αφού μεταφράστηκαν από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα για τη διευκόλυνση των συμμετεχόντων, ενσωματώθηκαν σε ένα ενιαίο ερωτηματολόγιο, η μορφή του οποίου φαίνεται στο Παράρτημα. Οι μεταφράσεις των κλιμάκων έγιναν είτε με τη βοήθεια δίγλωσσου μεταφραστή, είτε από τον Τσαγκαράκη (2004). Εκτός από τις κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας, για τις οποίες έγινε λόγος προηγουμένως, το τελικό ερωτηματολόγιο περιλάμβανε και ορισμένες ερωτήσεις που αφορούσαν κάποια δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά το διάστημα Νοεμβρίου – Δεκεμβρίου του 2016, σε 100 άτομα που δήλωναν ότι βρίσκονται σε σχέση μεταξύ τους. Τα άτομα αυτά πληροφορήθηκαν ότι το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε στο πλαίσιο της εκπόνησης Πτυχιακής Εργασίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε στους συμμετέχοντες είτε σε έντυπη είτε σε ηλεκτρονική μορφή. Με παρόμοιο τρόπο δόθηκαν και οι απαραίτητες οδηγίες και διευκρινίσεις για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (είτε με προσωπική συνάντηση, είτε μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης). Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου δεν υπερέβαινε τα 10 λεπτά.

Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και διατηρήθηκε η ανωνυμία των συμμετεχόντων, όπως άλλωστε προβλεπόταν και από το έντυπο ενημέρωσης και συγκατάθεσης των συμμετεχόντων, το οποίο δινόταν μαζί με το ερωτηματολόγιο (βλ. Παράρτημα). Οι απαραίτητες προϋποθέσεις που έπρεπε να πληρούν τα άτομα έτσι ώστε να μπορούν να λάβουν μέρος στην παρούσα μελέτη ήταν οι εξής: α) έπρεπε να βρίσκονται σε σχέση κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας και συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, β) να βρίσκονται σε ηλικία από 18 έως 55 ετών, και γ) να υποσχεθούν πως θα συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο σε διαφορετικό τόπο και χρόνο από τον/την σύντροφό τους.

5.3 Αποτελέσματα

Σε πρώτο επίπεδο, με τη χρήση του δείκτη Cronbach's alpha, μπορούμε να δούμε την αξιοπιστία των κλιμάκων που χρησιμοποιήσαμε στην έρευνά μας. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο δείκτης ήταν άνω του .70, εκτός από την περίπτωση της Συναισθηματικής Διαφοροποίησης (.65), που ήταν κάτω του .70. Να σημειωθεί ότι από την κλίμακα Συναισθηματικός Διαλεκτισμός αφαιρέθηκαν δύο προτάσεις, καθώς εμφάνιζαν πολύ χαμηλή αξιοπιστία (Πίνακας 2 –βλ. Παράρτημα).

Στον Πίνακα 3 (βλ. Παράρτημα) εμφανίζονται οι μέσοι όροι των κλιμάκων της έρευνας. Αν το μέσο σημείο της κλίμακας δηλώνει ουδετερότητα, τότε μπορεί να φανεί ότι το συνολικό δείγμα παρουσιάζει ουδετερότητα ως προς τις διαστάσεις της συναισθηματικής πολυπλοκότητας (Συναισθηματικός Διαλεκτισμός και Συναισθηματική Διαφοροποίηση). Όσον αφορά τη Ρύθμιση συναισθήματος σε ενδοπροσωπικό επίπεδο, η Γνωστική Επανεκτίμηση είναι χαμηλότερη, ενώ η Εκφραστική Καταστολή εμφανίζεται πιο αυξημένη. Σχετικά με τη διαπροσωπική διαχείριση συναισθήματος, η Τροποποίηση της Κατάστασης, η Ανάπτυξη Προσοχής και η Γνωστική Αλλαγή είναι σε ουδέτερα πλαίσια, ενώ η Τροποποίηση Συναισθηματικής Αντίδρασης παρουσιάζεται πιο μειωμένη. Η Ποιότητα Σχέσης, όπως επίσης και η Ευτυχία εμφανίζονται αρκετά αυξημένες. Ο Πίνακας 4 (βλ. Παράρτημα) δείχνει τους μέσους όρους των κλιμάκων της έρευνας ξεχωριστά για άνδρες και γυναίκες.

Στον Πίνακα 5 (βλ. Παράρτημα), παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των κλιμάκων της έρευνας για το σύνολο του δείγματος, σύμφωνα με το συντελεστή συσχέτισης Pearson. Μπορεί να φανεί ότι οι δύο διαστάσεις της συναισθηματικής πολυπλοκότητας, δηλαδή ο Συναισθηματικός Διαλεκτισμός και η Συναισθηματική Διαφοροποίηση, παρουσιάζουν θετική σχέση μεταξύ τους. Όσον αφορά τον τρόπο που οι δύο αυτές διαστάσεις συσχετίζονται με τη ρύθμιση συναισθήματος σε ατομικό επίπεδο, φαίνεται πως, ενώ παρουσιάζουν μηδενική συσχέτιση με τη στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος που αφορά τη Γνωστική Επανεκτίμηση, τείνουν να συσχετίζονται θετικά με την Εκφραστική Καταστολή. Μάλιστα, σε επίπεδο διαπροσωπικής διαχείρισης συναισθημάτων, γίνεται φανερό πως η Συναισθηματική Διαφοροποίηση αποτελεί τη διάσταση συναισθηματικής πολυπλοκότητας που συσχετίζεται πιο θετικά με την Τροποποίηση Κατάστασης, με την Ανάπτυξη

Προσοχής και τη Γνωστική Αλλαγή, όχι όμως με την Τροποποίηση Συναισθηματικής Αντίδρασης. Επιπλέον, μπορούμε να δούμε ότι η Συναισθηματική Διαφοροποίηση, σε σύγκριση με το Συναισθηματικό Διαλεκτισμό, συσχετίζεται θετικά και με την Ποιότητα Σχέσης και την Ευτυχία. Ακόμη, παρατηρώντας τον Πίνακα 5, βλέπουμε πως η Γνωστική Επανεκτίμηση συσχετίζεται θετικά με την Εκφραστική Καταστολή, αλλά αρνητικά με τις μεταβλητές Τροποποίηση Κατάστασης, Ανάπτυξη Προσοχής, Γνωστική Αλλαγή και Τροποποίηση Συναισθηματικής Αντίδρασης. Επίσης, η Εκφραστική Καταστολή φαίνεται να εμφανίζει θετική συσχέτιση με την Ευτυχία, όχι όμως με την Ποιότητα Σχέσης. Τέλος, αξίζει να σημειώσουμε πως η Ποιότητα Σχέσης και η Ευτυχία παρουσιάζουν δυνατή θετική γραμμική συσχέτιση μεταξύ τους.

Προκειμένου να προβλέψουμε κατά πόσο η μία κλίμακα επηρεάζει την άλλη, χρησιμοποιήσαμε το μοντέλο Απλής Γραμμικής Παλινδρόμησης, που συμβολίζεται με τη συνάρτηση $Y = \alpha + \beta X$, όπου X είναι η ανεξάρτητη μεταβλητή και Y η πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής. Από τις αναλύσεις γραμμικής παλινδρόμησης προέκυψαν τα επίπεδα σημαντικότητας για τις συσχετίσεις μεταξύ των κλιμάκων της έρευνας, που παρουσιάζονται στον Πίνακα 6 (βλ. Παράρτημα). Παρατηρώντας τον Πίνακα 6, σε συνδυασμό με τον Πίνακα 5, μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι, για παράδειγμα, η Συναισθηματική Διαφοροποίηση παρουσιάζει μικρή θετική συσχέτιση με την Ποιότητα Σχέσης ($r = 0.21$, $N = 100$, $p = 0.034$). Το παρατηρούμενο επίπεδο σημαντικότητας είναι 0.034, μικρότερο από 0.05. Επομένως, η Συναισθηματική Διαφοροποίηση επηρεάζει την Ποιότητα Σχέσης. Οι μεταβλητές αυτές είναι εξαρτημένες μεταξύ τους. Από την άλλη, η Εκφραστική Καταστολή, παραδείγματος χάριν, εμφανίζει μηδενική συσχέτιση με την Ποιότητα Σχέσης ($r = 0.17$, $N = 100$, $p = 0.08$). Το παρατηρούμενο επίπεδο σημαντικότητας (βλ. Πίνακα 6-Παράρτημα), είναι 0.08, μεγαλύτερο από 0.05. Αυτό σημαίνει ότι, πράγματι, δεν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην Εκφραστική Καταστολή και την Ποιότητα Σχέσης. Οι μεταβλητές αυτές είναι ανεξάρτητες η μία από την άλλη.

Ο Πίνακας 7 (βλ. Παράρτημα) δείχνει τις συσχετίσεις κατά Pearson, καθώς επίσης και τα επίπεδα σημαντικότητας για έλεγχο ανεξαρτησίας μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας, στο σύνολο των ανδρών. Συγκεκριμένα, γίνεται φανερό πως, οι άνδρες που βιώνουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, τείνουν να χρησιμοποιούν περισσότερο την Εκφραστική Καταστολή ως στρατηγική ρύθμιση συναισθήματος. Η συσχέτιση ανάμεσα στο Συναισθηματικό Διαλεκτισμό και την Εκφραστική Καταστολή είναι

αρκετά καλή, και, μάλιστα, θετική ($r=0.44$, $N=50$, $p=0.001$). Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η παραπάνω συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική, καθώς το παρατηρούμενο επίπεδο σημαντικότητας $p=0.001$ είναι μικρότερο ακόμα και από 0.01 (επίπεδο σημαντικότητας που δηλώνει ισχυρά στατιστικά σημαντικό έλεγχο). Ακόμη, από τον Πίνακα 7, φαίνεται πως, ενώ οι άνδρες που χρησιμοποιούν τη Γνωστική Επανεκτίμηση δεν είναι τόσο ικανοποιημένοι από τη σχέση τους ($r=-0.13$, $N=50$, $p=0.335$), εκείνοι που χρησιμοποιούν κατά κύριο λόγο την Εκφραστική Καταστολή, δείχνουν να έχουν μεγαλύτερη Ποιότητα Σχέσης ($r=0.36$, $N=50$, $p=0.01$) και ταυτόχρονα να είναι περισσότερο Ευτυχημένοι ($r=0.37$, $N=50$, $p=0.007$). Και στις δύο περιπτώσεις, τα επίπεδα σημαντικότητας είναι μικρότερα ακόμα και από 0.01, που σημαίνει ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των παραπάνω μεταβλητών είναι στατιστικά σημαντικές. Τέλος, παρατηρώντας τον Πίνακα 7 (βλ. Παράρτημα), αξίζει να σημειώσουμε ότι, για το σύνολο των ανδρών, η Ποιότητα Σχέσης και η Ευτυχία παρουσιάζουν εξαιρετικά δυνατή θετική γραμμική συσχέτιση μεταξύ τους ($r=0.81$, $N=50$, $p=0$). Οι μεταβλητές αυτές είναι άρρηκτα εξαρτώμενες η μία από την άλλη ($p=0 < 0.01$, ισχυρά στατιστικά σημαντική συσχέτιση).

Αν και οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερο Μέσο Όρο (Πίνακας 4-βλ. Παράρτημα), σε σύγκριση με τους άνδρες, ως προς τις διαστάσεις της συναισθηματικής πολυπλοκότητας (Συναισθηματικό Διαλεκτισμό και Συναισθηματική Διαφοροποίηση), δε φαίνεται να είναι τόσο ικανοποιημένες από τη σχέση τους, και αντίστοιχα δηλώνουν λιγότερο ευτυχισμένες (Πίνακας 8-βλ. Παράρτημα). Η Ποιότητα Σχέσης και ο βαθμός Ευτυχίας για το σύνολο των γυναικών, αυξάνονται κάπως όταν οι γυναίκες χρησιμοποιούν την Ανάπτυξη Προσοχής ως στρατηγική διαπροσωπικής συναισθηματικής διαχείρισης. Ειδικότερα, ο Πίνακας 8 (βλ. Παράρτημα) μας δείχνει ότι η Ανάπτυξη Προσοχής εμφανίζει μικρή, αλλά θετική συσχέτιση με την Ποιότητα Σχέσης ($r=0.28$, $N=50$, $p=0.042$), όπως επίσης και με την Ευτυχία ($r=0.33$, $N=50$, $p=0.017$). Και στις δύο περιπτώσεις, τα επίπεδα σημαντικότητας είναι μικρότερα από 0.05, συνεπώς, οι συσχετίσεις μεταξύ των παραπάνω μεταβλητών δηλώνουν εξάρτηση. Επιπλέον, αξίζει να αναφέρουμε ότι, και για το σύνολο των γυναικών, η Ποιότητα Σχέσης και η Ευτυχία παρουσιάζουν δυνατή θετική γραμμική συσχέτιση ($r=0.61$, $N=50$, $p=0 < 0.01$), που μάλιστα είναι και ισχυρά στατιστικώς σημαντική.

Στον Πίνακα 9 (βλ. Παράρτημα), παρουσιάζονται οι συγκρίσεις των κλιμάκων της παρούσας έρευνας μεταξύ των ζευγαριών που συμμετείχαν στη μελέτη. Σε πρώτο επίπεδο, μπορούμε να δούμε ότι οι γυναίκες που χρησιμοποιούν λιγότερο την Εκφραστική Καταστολή για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, έχουν συντρόφους με μεγαλύτερη ικανότητα Συναισθηματικής Διαφοροποίησης ($r=-0.25$). Αντιστρόφως, οι άνδρες που χρησιμοποιούν περισσότερο την Καταστολή Έκφρασης ως στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος, έχουν συντρόφους με μεγαλύτερη ικανότητα Συναισθηματικής Διαφοροποίησης ($r=0.30$). Επιπλέον, οι γυναίκες που χρησιμοποιούν την Τροποποίηση Κατάστασης ως στρατηγική διαχείρισης συναισθημάτων σε δυαδικό επίπεδο, φαίνεται να έχουν συντρόφους με αυξημένα επίπεδα Συναισθηματικού Διαλεκτισμού –δηλαδή, με αυξημένα επίπεδα συναισθηματικού εύρους ($r=0.29$). Επιπρόσθετα, οι γυναίκες που επιλέγουν την Τροποποίηση Κατάστασης και τη Γνωστική Αλλαγή για διαπροσωπική συναισθηματική ρύθμιση, έχουν πιο ικανοποιημένους από τη σχέση συντρόφους ($r=0.26$ και $r=0.29$, αντίστοιχα για κάθε στρατηγική), ενώ, όταν οι παραπάνω τεχνικές χρησιμοποιούνται από την πλευρά των ανδρών, δε φαίνεται να έχουν κάποιο σημαντικό αντίκτυπο όσον αφορά στην ικανοποίηση των συντρόφων τους ($r=0.07$ και $r=0.06$, αντίστοιχα).

Από την άλλη, όταν οι άνδρες χρησιμοποιούν τη στρατηγική της Ανάπτυξης Προσοχής για διαπροσωπική ρύθμιση, οι σύντροφοί τους φαίνεται να ικανοποιούνται περισσότερο από τη σχέση ($r=0.26$). Αναφορικά με την τεχνική της Τροποποίησης Συναισθηματικής Αντίδρασης, αν και, όπως αναφέραμε προηγουμένως, έχει χαμηλό Μέσο Όρο (Πίνακας 3-βλ. Παράρτημα), στον Πίνακα 9 βλέπουμε πως, μεταξύ των ζευγαριών, όταν ο ένας σύντροφος επιλέγει να τη χρησιμοποιήσει, τότε τείνει να την επιλέγει και ο άλλος ($r=0.32$). Γενικά, αξίζει να σημειώσουμε, πως μεταξύ των ζευγαριών, παρατηρούμε ότι η Ικανοποίηση από τη Σχέση και η Ευτυχία των γυναικών συσχετίζονται θετικά με την Ικανοποίηση από τη Σχέση και την Ευτυχία των ανδρών (Πίνακας 9-βλ. Παράρτημα).

Ο Πίνακας 10 (βλ. Παράρτημα), συνοψίζει τις συσχετίσεις κατά Pearson, καθώς επίσης και τις στάθμες σημαντικότητας για έλεγχο ανεξαρτησίας μεταξύ των κύριων και δευτερευόντων μεταβλητών της παρούσας έρευνας, στο σύνολο του δείγματος. Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι η Ηλικία δεν εμφανίζει κάποια σχέση με τις διαστάσεις της συναισθηματικής πολυπλοκότητας (Συναισθ. Διαλεκτ και

Συναισθ. Διαφοροπ). Εντούτοις, βλέπουμε πως η Ηλικία συσχετίζεται αρνητικά με την Ποιότητα Σχέσης ($r=-0.30$, $p=0.002$) και την Ευτυχία ($r=-0.34$, $p=0$), γεγονός που υποδηλώνει ότι όσο αυξάνεται η ηλικία των συμμετεχόντων, τόσο μειώνεται η ποιότητα της σχέσης τους και ο βαθμός ευτυχίας τους. Επιπλέον, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι όσο αυξάνεται η Διάρκεια Σχέσης των συμμετεχόντων, τόσο μειώνεται η Ποιότητα της σχέσης τους ($r=-0.22$, $p=0.023$), καθώς επίσης και ο βαθμός Ευτυχίας τους ($r=-0.31$, $p=0.001$). Ακόμη, ενδιαφέρον προκαλεί η παρατήρηση ότι όσο αυξάνεται η Διάρκεια Σχέσης, τόσο μειώνεται η χρήση της στρατηγικής ρύθμισης συναισθήματος που αφορά την Εκφραστική Καταστολή ($r=-0.24$, $p=0.016 < 0.05$). Η Περιοχή κατοικίας, όπως επίσης και το Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο των συμμετεχόντων δεν φαίνεται να παρουσιάζουν κάποια συσχέτιση με τις κύριες κλίμακες της έρευνας. Ωστόσο, το Μορφωτικό επίπεδο εμφάνισε μία θετική συσχέτιση με το Συναισθηματικό Διαλεκτισμό ($r=0.31$, $p=0.002 < 0.01$), γεγονός που ενδεχομένως υποδηλώνει ότι όσο ανώτερο είναι το μορφωτικό επίπεδο, τόσο αυξάνεται και το συναισθηματικό εύρος, στο σύνολο του δείγματος (Πίνακας 10-βλ. Παράρτημα).

5.4 Συζήτηση – Συμπεράσματα

Πρωταρχικός σκοπός αυτής της έρευνας, όπως ήδη αναφέρθηκε, ήταν να ελεγχθούν ορισμένες υποθέσεις, που είτε να επιβεβαιώνουν, είτε να απορρίπτουν την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, χορηγήσαμε ένα ερωτηματολόγιο (βλ. Παράρτημα) σε 100 άτομα (50 άνδρες και 50 γυναίκες), που δήλωναν ότι βρίσκονταν σε σχέση μεταξύ τους, προκειμένου να αξιολογήσουμε α) το κατά πόσο τα μεικτά συναισθήματα βοηθούν στη ρύθμιση του συναισθήματος, τόσο σε ατομικό, όσο και σε δυαδικό επίπεδο, και β) το κατά πόσο η συναισθηματική πολυπλοκότητα, αλλά και η διαδικασία ρύθμισης συναισθημάτων επιδρούν στην ικανοποίηση από τις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις, καθώς επίσης και στον βαθμό ευτυχίας.

Το πρώτο συμπέρασμα στο οποίο καταλήξαμε έχει να κάνει με το πώς οι δύο διαστάσεις της συναισθηματικής πολυπλοκότητας –ο Συναισθηματικός Διαλεκτισμός και η Συναισθηματική Διαφοροποίηση –συσχετίζονται με την έννοια της ρύθμισης συναισθήματος. Συγκεκριμένα, διαπιστώσαμε ότι ο Συναισθηματικός Διαλεκτισμός και η Συναισθηματική Διαφοροποίηση συσχετίζονται θετικά κυρίως με τη στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος που αφορά στην Εκφραστική Καταστολή (Πίνακας 5-βλ. Παράρτημα). Μάλιστα, παρατηρήσαμε ότι το σύνολο των ανδρών που αναφέρουν ότι βιώνουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, τείνουν να χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό την Εκφραστική Καταστολή, ώστε να διαχειριστούν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες (Πίνακας 7-βλ. Παράρτημα). Η παραπάνω διαπίστωση έρχεται σε αντίθεση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία, τα μεικτά συναισθήματα συσχετίζονται κατά κύριο λόγο με πιο ευέλικτες και προσαρμοστικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος (όπως η Γνωστική Επανεκτίμηση) (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001. Schneider & Stone, 2015). Να σημειωθεί ότι, η Εκφραστική Καταστολή δε θεωρείται τόσο προσαρμοστική στρατηγική –αντιθέτως, παρουσιάζει ένα αρνητικό προφίλ (Bebko, Franconeri, Ochsner & Chiao, 2011. Gross, 2013, 2015. Gross & John, 2003), με δυσμενείς επιπτώσεις σε συναισθηματικό, γνωστικό και κοινωνικό επίπεδο (βλ. Κεφάλαιο 2). Επιπροσθέτως, μπορέσαμε να δείξουμε πως, σε διαπροσωπικό επίπεδο, η Συναισθηματική Διαφοροποίηση αποτελεί τη διάσταση συναισθηματικής πολυπλοκότητας που συσχετίζεται πιο θετικά με την Τροποποίηση Κατάστασης, με

την Ανάπτυξη Προσοχής και τη Γνωστική Αλλαγή, όχι όμως με την Τροποποίηση Συναισθηματικής Αντίδρασης (Πίνακας 5-βλ. Παράρτημα).

Σύμφωνα με την αντίστοιχη βιβλιογραφία (βλ. Κεφάλαιο 4), η συναισθηματική πολυπλοκότητα έχει συσχετιστεί κατά καιρούς με μεγαλύτερη ικανοποίηση με τη ζωή (Koots-Ausmees, Realo & Allik, 2013). Επίσης, από τις διαστάσεις της συναισθηματικής πολυπλοκότητας, η Συναισθηματική Διαφοροποίηση εμφανίζεται πιο ευεργετική αναφορικά με τη διαπροσωπική προσαρμογή και τη διατήρηση καλών και ποιοτικών σχέσεων (Kang & Shaver, 2004). Στην παρούσα έρευνα καταφέραμε να διαπιστώσουμε πως, συγκριτικά με το Συναισθηματικό Διαλεκτισμό, η Συναισθηματική Διαφοροποίηση συσχετίζεται πιο θετικά με την Ποιότητα Σχέσης και την Ευτυχία στο σύνολο του δείγματος –έρημα που συμφωνεί με τα ευρήματα αντίστοιχων μελετών (βλ. Κεφάλαιο 4). Εντούτοις, κρίνεται σκόπιμο να υπογραμμίσουμε πως παρατηρήθηκαν διαφορές φύλου στη σχέση των παραπάνω μεταβλητών. Ειδικότερα, οι γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη, αν και παρουσίασαν μεγαλύτερο Μέσο Όρο στις διαστάσεις της συναισθηματικής πολυπλοκότητας (Πίνακας 4-βλ. Παράρτημα), δήλωναν λιγότερο ικανοποιημένες από τη σχέση, και ταυτόχρονα, λιγότερο ευτυχισμένες (Πίνακας 8-βλ. Παράρτημα).

Όπως αναφέραμε στο τέταρτο Κεφάλαιο αυτής της εργασίας, πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν πως η στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος που αφορά στη Γνωστική Επανεκτίμηση, συσχετίζεται με μεγαλύτερη ψυχολογική ευεξία (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010. Dixon-Gordon, Aldao & De Los Reyes, 2015. Gross & John, 2003. John & Gross, 2004. Nezlek & Kuppens, 2008), αυξημένη ικανοποίηση με τη ζωή (Bebko, Franconeri, Ochsner & Chiao, 2011. Gross & John, 2003), και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas & Velotti, 2016. Haga, Krafr & Corby, 2009. Klein, Renshaw & Curby, 2016), ενώ η Εκφραστική Καταστολή συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης με τη ζωή (Haga, Kraft & Corby, 2009), έχει αρνητικά αποτελέσματα για την ποιότητα σχέσης (Debrot, Schoebi, Perrez & Horn, 2014), και, μακροπρόθεσμα, μπορεί να αποβεί επιζήμια για την ψυχολογική ευεξία των ατόμων (Gross & John, 2003. Gross & Thompson, 2007. Van Dillen & Koole, 2007). Σε αντιδιαστολή με τις παραπάνω, γενικά παραδεκτές, πεποιθήσεις, τίθενται τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήγαμε. Ειδικότερα, καταλήξαμε στο συμπέρασμα πως η Εκφραστική Καταστολή, όντας πιο αυξημένη για το σύνολο του δείγματος, εμφανίζει και πιο θετική συσχέτιση

με την Ευτυχία, συγκριτικά με τη στρατηγική της Γνωστικής Επανεκτίμησης. Μάλιστα, στο σύνολο των ανδρών, φαίνεται πως η Εκφραστική Καταστολή συσχετίζεται θετικά και με τη μεταβλητή της Ποιότητας Σχέσης (Πίνακας 7-βλ. Παράρτημα).

Θα μπορούσαμε να πούμε πως τα ευρήματα της μελέτης μας, που αναφέρονται στη θετική συσχέτιση ανάμεσα στην Εκφραστική Καταστολή και την Ικανοποίηση από τη σχέση, συμφωνούν περισσότερο με παρόμοια ευρήματα μελετών, που δείχνουν, για παράδειγμα, πως η χρήση της Καταστολής Έκφρασης από την πλευρά των γιατρών συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση των ασθενών τους (Kafetsios, Anagnostopoulos, Lempesis & Valindra, 2014), και πως η χρήση της στρατηγικής αυτής από την πλευρά ηγετών (π.χ. διευθυντών), έχει θετικές επιπτώσεις για τους υφισταμένους (Kafetsios, Nezlek & Vassilakou, 2012).

Εξετάζοντας τις συσχετίσεις των κλιμάκων της έρευνας σε διαπροσωπικό επίπεδο (μεταξύ των ζευγαριών που συμμετείχαν στη μελέτη), παρατηρήσαμε τα εξής: α) όταν οι άνδρες χρησιμοποιούν τη στρατηγική της Ανάπτυξης Προσοχής, με σκοπό να διαχειριστούν τις συναισθηματικές εμπειρίες που αναδύονται σε δυαδικό πλαίσιο, οι σύντροφοί τους φαίνεται να ικανοποιούνται περισσότερο από τη σχέση, β) όταν οι γυναίκες χρησιμοποιούν τις στρατηγικές Τροποποίηση Κατάστασης και Γνωστική Αλλαγή, οι σύντροφοί τους τείνουν να δηλώνουν πιο ικανοποιημένοι από τη σχέση, και γ) αν και η στρατηγική της Τροποποίησης Συναισθηματικής Αντίδρασης παρουσιάζεται μειωμένη στο συνολικό δείγμα (Πίνακας 3-βλ. Παράρτημα), βλέπουμε πως όταν ο ένας σύντροφος επιλέγει να τη χρησιμοποιήσει, προκειμένου να ρυθμίσει συναισθηματικές αντιδράσεις εντός της ρομαντικής σχέσης, τότε τείνει να την επιλέγει και ο άλλος (Πίνακας 9-βλ. Παράρτημα). Από τα παραπάνω, συνάγεται εύλογα το συμπέρασμα πως οι στρατηγικές που επιλέγουν οι σύντροφοι, έτσι ώστε να συρρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και να επηρεάσουν ο ένας τον άλλον, διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο, συμβάλλοντας άμεσα στην ποιότητα εντός των ρομαντικών σχέσεων (Butler & Randall, 2013).

Κρίνεται, ακόμη, αναγκαίο να τονιστεί ότι, αν και εντοπίσαμε μερικές διαφορές Φύλου στο δείγμα της έρευνάς μας, όσον αφορά, για παράδειγμα, τις μεταβλητές Συναισθηματική Πολυπλοκότητα, Ρύθμιση συναισθήματος, Ποιότητα Σχέσης και Ευτυχία (Πίνακας 4-βλ. Παράρτημα), δεν παρατηρήσαμε στατιστικά σημαντικές

διαφορές ανάμεσα στο Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, την Περιοχή κατοικίας, το Μορφωτικό επίπεδο και τις βασικές κλίμακες της μελέτης. Σχετικά με την Ηλικία, παρόλο που στην υπάρχουσα βιβλιογραφία υποστηρίζεται ότι η Συναισθηματική Πολυπλοκότητα αυξάνεται με την Ηλικία (όπως αναφέρεται σε Carstensen, Pasupathi, Mayr & Nesselroade, 2000. Carstensen et al., 2011. Lindquist & Barrett, 2010. Schneider & Stone, 2015), στην παρούσα έρευνα δεν καταφέραμε να διαπιστώσουμε την ύπαρξη τέτοιας σχέσης. Εντούτοις, παρουσιάστηκε αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην Ηλικία και την Ποιότητα Σχέσης, καθώς επίσης και το βαθμό Ευτυχίας (Πίνακας 10-βλ. Παράρτημα). Παρομοίως, όσο αυξανόταν η Διάρκεια Σχέσης μεταξύ των ζευγαριών που συμμετείχαν στη μελέτη, τόσο μειωνόταν το επίπεδο ικανοποίησής τους από τη σχέση, αλλά και ο βαθμός ευτυχίας τους (Πίνακας 10-βλ. Παράρτημα). Τέλος, να σημειωθεί ότι η Διάρκεια Σχέσης παρουσίασε αρνητική συσχέτιση και με τη μεταβλητή της Εκφραστικής Καταστολής (Πίνακας 10-βλ. Παράρτημα).

Περιορισμοί

Όπως ήδη αναφέρθηκε, το δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας εμφάνισε ουδέτερα επίπεδα ως προς τις διαστάσεις της Συναισθηματικής Πολυπλοκότητας (Πίνακας 3-βλ. Παράρτημα). Η παρατήρηση αυτή πιθανόν να εξηγείται από το γεγονός ότι τα άτομα που έλαβαν μέρος στη μελέτη προέρχονται από μία Δυτική κοινωνία (την Ελληνική), η οποία είναι κοινωνικά προσανατολισμένη προς τον ατομικισμό και όχι τον κολεκτιβισμό, και, επομένως, δεν ευνοεί την ανάδυση διαλεκτικών συναισθηματικών εμπειριών (όπως αναφέρεται σε Κεφάλαιο 1). Επιπλέον, ένα από τα πιο εντυπωσιακά ευρήματα της έρευνας που εκπονήσαμε, που αφορά τη θετική συσχέτιση ανάμεσα στην Εκφραστική Καταστολή και την Ικανοποίηση από τη Σχέση, ενδεχομένως να οφείλεται στο ίδιο γεγονός, ότι δηλαδή, το δείγμα της μελέτης ανήκει σε μία Δυτική κουλτούρα. Στο πρώτο Κεφάλαιο αυτής της εργασίας τονίζεται ότι, στις Δυτικές κουλτούρες, τα συναισθήματα γίνονται αντιληπτά ως η αντανάκλαση του εσωτερικού εαυτού (Uchida, Townsend, Markus & Bergsieker, 2009), και τα άτομα, που προέρχονται από αυτές, τείνουν να κρατούν τα συναισθήματά τους για τον εαυτό τους, και να μην τα εκφράζουν. Για το λόγο αυτό, άλλωστε, και οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας, φάνηκε να χρησιμοποιούν

κατά βάση την Εκφραστική Καταστολή, απ' ότι άλλες στρατηγικές, ώστε να διαχειριστούν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες. Από τα παραπάνω, δύναται κανείς να συμπεράνει ότι η κουλτούρα διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο και αποτελεί έναν πολύ σημαντικό παράγοντα που μεσολαβεί στη σχέση μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, αλλά και στον τρόπο που τα άτομα επιλέγουν να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Το γεγονός, λοιπόν, ότι δεν εξετάσαμε το ρόλο της κουλτούρας, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους περιορισμούς της εν λόγω έρευνας.

Ένας δεύτερος περιορισμός, που ενδεχομένως ευθύνεται για την αντιφατικότητα μεταξύ ορισμένων αποτελεσμάτων της έρευνάς μας και των δεδομένων της αντίστοιχης βιβλιογραφίας, αφορά τον τρόπο αξιολόγησης των συμμετεχόντων. Η πρώτη κλίμακα του τελικού ερωτηματολογίου (βλ. Παράρτημα), εμφάνισε σχετικά χαμηλή αξιοπιστία, συγκριτικά με τις υπόλοιπες κλίμακες (Πίνακας 2-βλ. Παράρτημα). Μάλιστα, χρειάστηκε να αφαιρέσουμε δύο ερωτήσεις, τις οποίες και δεν συμπεριλάβαμε στις αναλύσεις, καθώς παρουσίασαν πολύ χαμηλή αξιοπιστία. Ακόμη, σε περιπτώσεις όπου υπάρχει συμπλήρωση ερωτηματολογίου, πολύ συχνό είναι το φαινόμενο της υποκειμενικότητας. Αρκετοί είναι αυτοί που μπορεί να συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο με βάση το τί πιστεύουν ότι συμβαίνει, ενώ στην πραγματικότητα μπορεί να μην το παρουσιάζουν όπως ακριβώς είναι (όπως αναφέρει και η Παλέντζα, 2016). Επίσης, τα ζευγάρια που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, ενδεχομένως να αθέτησαν την υπόσχεσή τους ότι θα συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο σε ξεχωριστό τόπο και χρόνο από τον/την σύντροφό τους (αυτό αποτελούσε απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής στην έρευνα), να είδε ο ένας τις απαντήσεις του άλλου, και, τελικώς, να επηρεάστηκε η υποκειμενικότητα των απαντήσεων που έδωσαν.

Επιπλέον, πιθανοί αστάθμητοι παράγοντες θα μπορούσαν να επηρεάσουν τον τρόπο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Αρχικά, πολλοί συμμετέχοντες ίσως να αντιμετώπιζαν δυσκολία ως προς την κατανόηση συγκεκριμένων ερωτήσεων (εξού και ο χαμηλός δείκτης αξιοπιστίας της πρώτης κλίμακας, που αφορά τις διαστάσεις της Συναισθηματικής Πολυπλοκότητας). Δεύτερον, η διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου μπορεί να προκάλεσε δυσανασχέτηση σε αρκετά άτομα του δείγματος, ιδίως, μάλιστα, σε περιπτώσεις όπου οι συμμετέχοντες δεν ήταν εξοικειωμένοι με το αντικείμενο, γεγονός που ίσως οδήγησε πολλούς να απαντήσουν

περισσότερο με ένα αίσθημα υποχρέωσης, χωρίς να δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις απαντήσεις που θα δώσουν.

Σε γενικές γραμμές, οι παραπάνω παράγοντες θα μπορούσαν να έχουν κάποια ευθύνη ως προς τις απαντήσεις που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες, οδηγώντας, σε ορισμένες περιπτώσεις, σε ασυμφωνία των ευρημάτων με την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Μελλοντική έρευνα και εναλλακτική μεθοδολογία

Παρά το γεγονός ότι, μερικά από τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήγαμε μας διαφώτισαν, επιβεβαιώνοντας τις υποθέσεις μας, υπάρχουν ζητήματα που παραμένουν ανοιχτά. Για το λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαίο να διενεργηθούν περαιτέρω έρευνες που να έχουν ως αντικείμενο μελέτης την εξέταση αυτών των ανεξερευνήτων ζητημάτων.

Συγκεκριμένα, έχοντας υπογραμμίσει επανειλημμένα το ρόλο της κουλτούρας (βλ. Κεφάλαιο 1), οι μελλοντικές μελέτες οφείλουν να συμπεριλάβουν τη βασική αυτή μεταβλητή, προκειμένου να διευκρινιστεί εάν, και κατά πόσο, ο σημαντικός παράγοντας της κουλτούρας επηρεάζει, πράγματι, την έννοια της συναισθηματικής πολυπλοκότητας (Bagozzi, Wong & Yi, 1999. Schimmack, Oishi & Diener, 2002. Scollon, Diener, Oishi & Biswas-Diener, 2005), καθώς επίσης, και τον τρόπο που τα άτομα επιλέγουν μεταξύ των ποικίλων στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων. Μία τέτοια μελλοντική διαπολιτισμική μελέτη θα βοηθούσε στη γενικευσιμότητα (ή μη) των συμπερασμάτων της εν λόγω έρευνας, προσφέροντας έτσι επιπρόσθετη γνώση για το θέμα που εξετάζουμε.

Ακόμη, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα είχε να εξεταστεί μελλοντικά, πώς, επιπρόσθετες μεταβλητές, όπως η Αντίληψη Συναισθήματος, η Συναισθηματική Νοημοσύνη και ο Τύπος Δεσμού, σε συνδυασμό φυσικά με τη μεταβλητή της Συναισθηματικής Πολυπλοκότητας, επηρεάζουν και συμβάλλουν στη ρύθμιση συναισθήματος, σε ατομικό, αλλά και διαπροσωπικό επίπεδο, όπως επίσης και στην Ικανοποίηση από τις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις.

Πέρα από τη χρήση Κλιμάκων για την αξιολόγηση των αντίστοιχων μεταβλητών, σε μελλοντικές μελέτες οι ερευνητές θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικές μεθόδους, προκειμένου να ελέγξουν τις υποθέσεις τους. Παραδείγματος χάριν, για την αξιολόγηση της Συναισθηματικής πολυπλοκότητας, εκτός από την Κλίμακα Διακύμανσης και Διαφοροποίησης Συναισθηματικών Εμπειριών (που σύμφωνα με τις Lindquist & Barrett (2010), θεωρείται ένα από τα καλύτερα εργαλεία μέτρησης της πολυπλοκότητας των συναισθημάτων), θα μπορούσε να επιλεγεί η χρησιμοποιούμενη μέθοδος του ημερολογίου (Butler & Randall, 2013). Ειδικότερα, με τα ημερολόγια οι ερευνητές θα ήταν σε θέση να μετρήσουν το βαθμό στον οποίο οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι βιώνουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, που διαφέρουν μεταξύ τους, σε καθημερινή βάση, για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, και, παράλληλα, θα είχαν την ευκαιρία να δούν πώς τα μεικτά συναισθήματα μεσολαβούν στην διαδικασία ρύθμισης συναισθημάτων που εμφανίζεται κατά την αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ρομαντικών συντρόφων, σε ένα συγκεκριμένο χρονικό σημείο, με σκοπό να εξεταστεί πώς αξιοποιούνται τα συναισθήματα αυτά σε μεταγενέστερο χρόνο.

Συνοψίζοντας, η μελέτη που εκπονήσαμε προσθέτει, στην ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία, ενδιαφέροντα στοιχεία, που υποδεικνύουν πως, το να βιώνει κανείς μεικτά συναισθήματα επηρεάζει τον τρόπο που επιλέγει να διαχειριστεί τις συναισθηματικές του εμπειρίες, όχι μόνο σε ενδοπροσωπικό, αλλά και σε διαπροσωπικό επίπεδο, και, ταυτοχρόνως, έχει κάποια ωφελιμότητα ως προς την ικανοποίηση που προκύπτει από τη σύναψη μίας ρομαντικής σχέσης. Τα συμπεράσματα στα οποία καταλήξαμε ενημερώνουν τις αναδυόμενες συζητήσεις γύρω από τον αντίκτυπο της έννοιας της Συναισθηματικής Πολυπλοκότητας, συμβάλλοντας, μάλιστα, στην καλύτερη κατανόηση του ρόλου που η παραπάνω έννοια διαδραματίζει. Ωστόσο, ζωτικής σημασίας κρίνεται η διεξαγωγή περαιτέρω ερευνών, έτσι ώστε να διαλευκανθούν πλήρως τα όποια ζητήματα παρέμειναν ανοιχτά, και, τελικώς, να δημιουργηθεί νέα γνώση, που να ανοίγει νέους ορίζοντες για τον επιστημονικό κόσμο του Συναισθήματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research capturing context. *Perspectives on Psychological Science, 8*(2), 155-172.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 30*(2), 217-237.
- Bagozzi, R. P., Wong, N., & Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition & Emotion, 13*(6), 641-672.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of happiness studies, 17*(1), 125-143.
- Barrett, L. F. (1998). Discrete emotions or dimensions? The role of valence focus and arousal focus. *Cognition & Emotion, 12*(4), 579-599.
- Barrett, L. F. (2004). Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of experienced emotion. *Journal of personality and social psychology, 87*(2), 266.
- Barrett, L. F., 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 & Emotion, 15*(6), 713-724.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(9), 1027-1035.
- Barrett, L. F., Niedenthal, P. M., & Winkielman, P. (Eds.). (2007). *Emotion and consciousness*. Guilford Press.
- Barrett, L. F., Robin, L., Pietromonaco, P. R., & Eysell, K. M. (1998). Are women the "more emotional" sex? Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition & Emotion, 12*(4), 555-578.

- Bebko, G. M., Franconeri, S. L., Ochsner, K. N., & Chiao, J. Y. (2011). Look before you regulate: differential perceptual strategies underlying expressive suppression and cognitive reappraisal. *Emotion, 11*(4), 732.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion, 13*(3), 506.
- Berscheid, E., & Ammazalorso, H. (2001). Emotional experience in close relationships. *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*, 308-330.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 251–285). New York, NY: Guilford Press.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility an individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science, 8*(6), 591-612.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal relationships, 12*(2), 197-212.
- Butler, E. A. (2011). Temporal interpersonal emotion systems the “TIES” that form relationships. *Personality and Social Psychology Review, 15*(4), 367-393.
- Butler, E. A. (2015). Interpersonal affect dynamics: It takes two (and time) to tango. *Emotion Review, 17*54073915590622.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review, 5*(2), 202-210.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of personality and social psychology, 79*(4), 644.
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., ... & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves

- with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and aging*, 26(1), 21.
- Cheung, E. O., Gardner, W. L., & Anderson, J. F. (2015). Emotionships examining people's emotion-regulation relationships and their consequences for well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 6(4), 407-414.
- Coan, J. (2011). The social regulation of emotion. In J. Decety & J. T. Cacioppo (Eds.), *Handbook of social neuroscience*, 614 – 623. New York: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195342161 .013.0041.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923.
- Davis, M. C., Zautra, A. J., & Smith, B. W. (2004). Chronic pain, stress, and the dynamics of affective differentiation. *Journal of personality*, 72(6), 1133-1160.
- Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2014). Stroking your Beloved One's White Bear: Responsive Touch by the Romantic Partner Buffers the Negative Effect of Thought Suppression on Daily Mood. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(1), 75.
- Diener, E., & Iran-Nejad, A. (1986). The relationship in experience between various types of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 1031.
- Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A., & De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271-276.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 136.

- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child development, 75*(2), 334-339.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer & P. Ekman (Eds), *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum (pp. 319-343).
- Ekman, P. (1989). The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. In H. Wagner & A. Manstead (Eds), *Handbook of social psychophysiology*. Chichester: Wiley (pp. 143-164).
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion, 6*(3-4), 169-200.
- Ekman, P. E., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science, 221*(4616), 1208-1210.
- Fardis, M. (2007). *Expression and regulation of emotions in romantic relationships* (Doctoral dissertation, The University of Montana Missoula).
- Feeney, J. A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships, 3*(4), 401-416.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of consulting and clinical psychology, 43*(4), 522.
- Fitness, J. (2000). Emotional intelligence in personal relationships: Cognitive, emotional, and behavioral aspects. In *2nd joint conference of ISSPR and INPR, Brisbane, Australia*.
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. *Emotional intelligence in everyday life, 98-112*.

- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms, anxiety* (A. Strachey, Trans. and J. Strachey, Ed.). New York, NY: Norton. (Original work published 1926).
- Goetz, J. L., Spencer-Rodgers, J., & Peng, K. (2008). Dialectical Emotions-Chapter 22: How Cultural Epistemologies Influence the Experience and Regulation of Emotional Complexity.
- Goleman, D. (1996). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη. Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*; (Επιμέλεια: Ι.Ν. Νέστορος, Χ. Ξενάκη). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Green, D. P., Goldman, S. L., & Salovey, P. (1993). Measurement error masks bipolarity in affect ratings. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 1029.
- Greenfield, P. M. (2013). The changing psychology of culture from 1800 through 2000. *Psychological science*, 24(9), 1722-1731.
- Gross, J. J. (1998-a). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
- Gross, J. J. (1998-b). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 3(1), 8-16.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health, 2006*, 13-35.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.
- Grossmann, I., Huynh, A. C., & Ellsworth, P. C. (2015). Emotional Complexity: Clarifying Definitions and Cultural Correlates.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291.
- Hay, E. L., & Diehl, M. (2011). Emotion complexity and emotion regulation across adulthood. *European journal of ageing*, 8(3), 157-168.
- Hershfield, H. E., Scheibe, S., Sims, T. L., & Carstensen, L. L. (2013). When feeling bad can be good mixed emotions benefit physical health across adulthood. *Social psychological and personality science*, 4(1), 54-61.
- Hinde, R. A. (1995). A suggested structure for a science of relationships. *Personal relationships*, 2(1), 1-15.
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A dialectical perspective*. Psychology Press.
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: the costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 89(3), 327.
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice emotional and relational costs of

- suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 707-720.
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E., & Schmader, T. (2010). Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 208-212.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Καφέτσιος, Κ. (2005). Δεσμός, Συναίσθημα και Διαπροσωπικές Σχέσεις. Αθήνα: τυπωθήτω
- Καφέτσιος, Κ. (2016). *Διάλεξη 9: Κουλτούρα, συναίσθημα και ο ρόλος του εαυτού* [Διαφάνειες PowerPoint]. Εργαστήριο: Κοινωνικοψυχολογικές προσεγγίσεις του συναισθήματος. Διαθέσιμο από το Σύστημα Ηλεκτρονικής Μάθησης του Πανεπιστημίου Κρήτης «<https://elearn.uoc.gr/course/view.php?id=720>»
- Kafetsios, K., Anagnostopoulos, F., Lempesis, E., & Valindra, A. (2014). Doctors' emotion regulation and patient satisfaction: A social-functional perspective. *Health communication*, 29(2), 205-214.
- Kafetsios, K., Nezlek, J. B., & Vassilakou, T. (2012). Relationships between leaders' and subordinates' emotion regulation and satisfaction and affect at work. *The Journal of social psychology*, 152(4), 436-457.
- Kang, S. M., & Shaver, P. R. (2004). Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of personality*, 72(4), 687-726.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277-287.
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10-16.

- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion, 13*(5), 467-480.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition & Emotion, 13*(5), 505-521.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: a longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology, 66*(3), 502.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion, 14*(1), 93-124.
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion Regulation and Perceptions of Hostile and Constructive Criticism in Romantic Relationships. *Behavior therapy, 47*(2), 143-154.
- Kogan, A., Impett, E. A., Oveis, C., Hui, B., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2010). When giving feels good the intrinsic benefits of sacrifice in romantic relationships for the communally motivated. *Psychological Science*.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion, 23*(1), 4-41.
- Kööts-Ausmees, L., Realo, A., & Allik, J. (2013). The relationship between life satisfaction and emotional experience in 21 European countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44*(2), 223-244.
- Koval, P., Butler, E. A., Hollenstein, T., Lanteigne, D., & Kuppens, P. (2015). Emotion regulation and the temporal dynamics of emotions: Effects of cognitive reappraisal and expressive suppression on emotional inertia. *Cognition and Emotion, 29*(5), 831-851.
- Lane, R. D. (2000). Neural correlates of conscious emotional experience. *Cognitive neuroscience of emotion, 345-370*.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1992). Levels of emotional awareness: Implications for psychotherapeutic integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 2*(1), 1.

- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time?. *Journal of personality and social psychology*, *81*(4), 684.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., Mellers, B. A., & Cacioppo, J. T. (2004). The agony of victory and thrill of defeat mixed emotional reactions to disappointing wins and relieving losses. *Psychological science*, *15*(5), 325-330.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1994). Appraisal: The long and short of it. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 208–215). New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *69*(2), 195.
- Lindquist, K. A., & Barrett, L. F. (2010). Emotional complexity. In M. Lewis, J. M. Haviland- Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *The Handbook of Emotions* (pp. 513–530). New York: Guilford.
- Little, L. M., Kluemper, D., Nelson, D. L., & Gooty, J. (2012). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *85*(2), 407-420.
- Livingstone, K. M., & Srivastava, S. (2012). Up-regulating positive emotions in everyday life: Strategies, individual differences, and associations with positive emotion and well-being. *Journal of Research in Personality*, *46*(5), 504-516.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, *35*(3), 641-658.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, *98*(2), 224.

- Matthijs Bal, P., & Smit, P. (2012). The older the better! Age-related differences in emotion regulation after psychological contract breach. *Career Development International, 17*(1), 6-24.
- Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of personality and social psychology, 100*(4), 738.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality, 46*(1), 2-7.
- Mesquita, B. (2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. *Journal of personality and social psychology, 80*(1), 68.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships, 12*(2), 149-168.
- Mischel, W. (1996). From good intentions to willpower. In P. Gollwitzer & J. Bargh (Eds.), *The psychology of action* (pp. 197-218). New York: Guilford Press.
- Miyamoto, Y., & Ryff, C. D. (2011). Cultural differences in the dialectical and non-dialectical emotional styles and their implications for health. *Cognition and Emotion, 25*(1), 22-39.
- Miyamoto, Y., Uchida, Y., & Ellsworth, P. C. (2010). Culture and mixed emotions: co-occurrence of positive and negative emotions in Japan and the United States. *Emotion, 10*(3), 404.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy, 46*(9), 993-1000.

- Νέστορος, Ι. (2000). Σύγχρονες Απόψεις για το Ρόλο των Συναισθημάτων στην Ψυχική Υγεία (Εργασία δημοσιευμένη στα Πρακτικά του Συνεδρίου του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης). Ανακτήθηκε από: <ftp://ftp.soc.uoc.gr/students/KLIPS108/KEFALAI01.doc>
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of personality*, 76(3), 561-580.
- Niedenthal, P. A., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2011). *Ψυχολογία του συναισθήματος: Διαπροσωπικές, βιωματικές και γνωστικές προσεγγίσεις* (Κ. Καφέτσιος, Επιστ. Επιμ., Ζ. Αντωνοπούλου, Μτφρ.). Αθήνα: Τόπος.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 51(6), 704-708.
- Noller, P., Beach, S., & Osgarby, S. (1997). Cognitive and affective processes in marriage.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 141-151.
- Ντάβου, Μ. (2015). *Σύγκρουση και συγκίνηση στις διαπροσωπικές σχέσεις*. Αθήνα: Παπαζήση .
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249.
- Ong, A. D., & Bergeman, C. S. (2004). The complexity of emotions in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(3), P117-P122.

- Παλέντζα, Α. (2016). Τύποι Δεσμού, Διαπροσωπική Ρύθμιση Συναισθήματος και Ευεξία στις Ρομαντικές Σχέσεις (Πτυχιακή εργασία).
- Parrott, G. W. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278–305). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Peng, K., & Nisbett, R. E. (1999). Culture, dialectics, and reasoning about contradiction. *American psychologist*, 54(9), 741.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Handbook of health psychology*, 263-284.
- Philippot, P., & Feldman, R. S. (Eds.). (2004). *The regulation of emotion*. Psychology Press.
- Randall, A. K., & Butler, E. A. (2013). Attachment and emotion transmission within romantic relationships: Merging intrapersonal and interpersonal perspectives. *Journal of Relationships Research*, 4, e10.
- Ray, R. D., McRae, K., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2010). Cognitive reappraisal of negative affect: converging evidence from EMG and self-report. *Emotion*, 10(4), 587.
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 599-620.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 410.
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466–485). New York, NY: Guilford Press.

- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393-427.
- Rothermund, K., Voss, A., & Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: a basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emotion*, 8(1), 34.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological bulletin*, 125(1), 3.
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & Emotion*, 26(2), 375-384.
- Schimmack, U. (2001). Pleasure, displeasure, and mixed feelings: Are semantic opposites mutually exclusive?. *Cognition & Emotion*, 15(1), 81-97.
- Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism?. *Cognition & Emotion*, 16(6), 705-719.
- Schneider, S., & Stone, A. A. (2015). Mixed emotions across the adult life span in the United States. *Psychology and aging*, 30(2), 369.
- Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 1754073915590620.
- Schore, A. (1994). Affect regulation and the origins of the self. The neurobiology of affective development.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., ... & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of social psychology*, 141(4), 523-536.

- Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2005). An experience sampling and cross-cultural investigation of the relation between pleasant and unpleasant affect. *Cognition & Emotion, 19*(1), 27-52.
- Senchak, M., & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 9*(1), 51-64.
- Sheppes, G. (2014). Emotion regulation choice: theory and findings. *Handbook of emotion regulation, 126-139*.
- Shiota, M. N., Campos, B., Gonzaga, G. C., Keltner, D., & Peng, K. (2010). I love you but...: Cultural differences in complexity of emotional experience during interaction with a romantic partner. *Cognition and Emotion, 24*(5), 786-799.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology, 59*(5), 971.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *Journal of personality and social psychology, 92*(2), 355.
- Spencer-Rodgers, J., Peng, K., & Wang, L. (2010). Dialecticism and the co-occurrence of positive and negative emotions across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 41*(1), 109-115.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: a prospective study of the transition to college. *Journal of personality and social psychology, 96*(4), 883.
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of personality and social psychology, 89*(3), 449.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science, 18*(2), 101-105.

- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *SAGE*, 3(1), 3-7.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it!. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 53.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.
- Uchida, Y., Townsend, S. S., Markus, H. R., & Bergsieker, H. B. (2009). Emotions as within or between people? Cultural variation in lay theories of emotion expression and inference. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Van den Berg, A. E., Hartig, T., & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of social issues*, 63(1), 79-96.
- Van Dillen, L. F., & Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: a working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7(4), 715.

- Vingerhoets, A. J., Nyklicek, I., & Denollet, J. (2008). *Emotion regulation*. New York. The Springer press.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, *138*(4), 775.
- Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, *49*(12), 858-866.
- Yik, M. (2007). Culture, gender, and the bipolarity of momentary affect. *Cognition and Emotion*, *21*(3), 664-680.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, *13*(5), 803.
- Zhiyan, T., & Singer, J. L. (1997). Daydreaming styles, emotionality and the big five personality dimensions. *Imagination, Cognition and Personality*, *16*(4), 399-414.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. Πίνακες

Πίνακας 1. Περιγραφικά στοιχεία δείγματος

		Συχνότητα	Ποσοστό
Φύλο	Άνδρας	50	50,00
	Γυναίκα	50	50,00
Ηλικία	19-35	43	43,00
	36-55	57	57,00
Διάρκεια σχέσης (σε μήνες)	<=60	30	30,00
	>60	70	70,00
Περιοχή	Αγροτική	2	2,00
	Αστική	79	79,00
	Ημιαστική	19	19,00
Κοιν-οικονομικό επίπεδο	Χαμηλό	3	3,00
	Μεσαίο-χαμηλό	25	25,00
	Μεσαίο	57	57,00
	Ανώτερο-μεσαίο	14	14,00
	Ανώτερο	1	1,00
Μορφωτικό επίπεδο	Δημοτικό	0	0,00
	Γυμνάσιο	5	5,00
	Λύκειο	29	29,00
	ΙΕΚ-Ανώτερη σχολή	30	30,00
	ΤΕΙ-Παν/μιο	32	32,00
	Μεταπτυχιακό	3	3,00
	Διδακτορικό	1	1,00

Πίνακας 2. Αξιοπιστία κλιμάκων με Cronbach's Alpha

	Cronbach's Alpha	N of Items
Συναισθ Διαλεκτισμός	,78	7
Συναισθ Διαφοροποίηση	,65	7
		14
Γνωστική Επανεκτίμηση	,79	6
Εκφραστική Καταστολή	,75	4
		10
Τροπ κατάστασης	,72	5
Ανάπτυξη προσοχής	,79	5
Γνωστική αλλαγή	,88	5
Τροπ Συναισθηματικής αντίδρασης	,72	5
		20
Ποιότητα Σχέσης	,93	5
Ευτυχία	----	1

Πίνακας 3. Μέσοι όροι κλιμάκων έρευνας

	N	MO	TA	Βαθμίδα	Μέσο σημείο κλίμακας
Συναισθ Διαλεκτισμός	100,00	3,45	,66	1 - 5	3
Συναισθ Διαφοροποίηση	100,00	3,49	,62	1 - 5	3
Γνωστική Επανεκτίμηση	100,00	3,18	1,16	1 - 7	4
Εκφραστική Καταστολή	100,00	4,56	1,36	1 - 7	4
Τροπ κατάστασης	100,00	2,35	,61	0 - 4	2
Ανάπτυξη προσοχής	100,00	2,53	,70	0 - 4	2
Γνωστική αλλαγή	100,00	2,59	,78	0 - 4	2
Τροπ Συναισθηματικής αντίδρασης	100,00	1,33	,76	0 - 4	2
Ποιότητα Σχέσης	100,00	5,83	1,07	1 - 7	4
Ευτυχία	100,00	7,34	1,73	1 - 10	5.5

Πίνακας 4. Μέσοι όροι κλιμάκων έρευνας ανά φύλο

	Φύλο	N	ΜΟ	ΤΑ
Συναισθ Διαλεκτισμός	Άνδρας	50	3,37	,68
	Γυναίκα	50	3,53	,64
Συναισθ Διαφοροποίηση	Άνδρας	50	3,41	,71
	Γυναίκα	50	3,56	,50
Γνωστική Επανεκτίμηση	Άνδρας	50	3,22	1,26
	Γυναίκα	50	3,14	1,05
Εκφραστική Καταστολή	Άνδρας	50	4,27	1,24
	Γυναίκα	50	4,85	1,41
Τροπ κατάστασης	Άνδρας	50	2,38	,65
	Γυναίκα	50	2,33	,57
Ανάπτυξη προσοχής	Άνδρας	50	2,50	,75
	Γυναίκα	50	2,55	,65
Γνωστική αλλαγή	Άνδρας	50	2,60	,85
	Γυναίκα	50	2,58	,72
Τροπ Συναισθηματικής αντίδρασης	Άνδρας	50	1,40	,79
	Γυναίκα	50	1,26	,74
Ποιότητα Σχέσης	Άνδρας	50	5,92	1,06
	Γυναίκα	50	5,74	1,08
Ευτυχία	Άνδρας	50	7,54	1,74
	Γυναίκα	50	7,14	1,71

Πίνακας 5. Συσχετίσεις Pearson για το σύνολο του δείγματος (N=100)

	Συναισθ Διαλεκτ	Συναισθ Διαφορ	Γνωστ Επανεκτ	Εκφρ Καταστ	Τροπ Κατάστ	Ανάπτ Προσοχής	Γνωστ Αλλαγή	Τροπ Συν Αντίδρ	Ποιότητα Σχέσης	Ευτυχία
Συναισθ Διαλεκτισμός		,454**	-0,062	,341**					0,135	0,05
Συναισθ Διαφοροποίηση			-0,088	,225*					,212*	,212*
Γνωστική Επανεκτίμηση				,209*	-,262**	-,295**	-,357**	-,225*	-0,091	-0,009
Εκφραστική Καταστολή					0,125	-0,035	0,09	-0,156	0,176	,268**
Τροπ Κατάστασης	0,159	,260**				,594**	,598**	,209*	0,164	,257**
Ανάπτυξη Προσοχής	0,057	,323**					,665**	,380**	0,137	,276**
Γνωστική Αλλαγή	0,063	,355**						,372**	0,1	,223*
Τροπ Συναισθ Αντίδρασι	-0,168	0,04							-0,107	0,019
Ποιότητα Σχέσης										,745**
Ευτυχία										

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 6. Στάθμες σημαντικότητας για έλεγχο ανεξαρτησίας μεταξύ των κλιμάκων στο σύνολο του δείγματος (N=100)

	Συναισθ Διαλεκτ	Συναισθ Διαφορ	Γνωστ Επανεκτ	Εκφρ Καταστ	Τροπ Κατάστ	Ανάπτ Προσοχής	Γνωστ Αλλαγή Τροπ	Συν Αντίδρ	Ποιότητα Σχέσης	Ευτυχία
Συναισθ Διαλεκτισμός		0	0,541	0,001					0,18	0,621
Συναισθ Διαφοροποίηση			0,383	0,024					0,034	0,035
Γνωστική Επανεκτίμηση				0,037	0,008	0,003	0	0,024	0,369	0,927
Εκφραστική Καταστολή					0,216	0,729	0,372	0,122	0,08	0,007
Τροπ Κατάστασης	0,115	0,009				0	0	0,037	0,104	0,01
Ανάπτυξη Προσοχής	0,57	0,001					0	0	0,173	0,005
Γνωστική Αλλαγή	0,533	0						0	0,321	0,026
Τροπ Συναισθ Αντίδρασης	0,096	0,69							0,291	0,855
Ποιότητα Σχέσης										0
Ευτυχία										

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 7. Συσχετίσεις Pearson και στάθμες σημαντικότητας για έλεγχο ανεξαρτησίας μεταξύ των κλιμάκων στο σύνολο των Ανδρών (N=50)

	Συναισθ Διαλεκτ	Συναισθ Διαφορ	Γνωστ Επανεκτ	Εκφρ Καταστ	Τροπ Κατάστ	Ανάπτ Προσοχής	Γνωστ Αλλαγή Τροπ	Συν Αντίδρ	Ποιότητα Σχέσης	Ευτυχία
Συναισθ Διαλεκτισμός	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,490** 0	-0,022 0,879	,443** 0,001	0,23 0,107	-0,03 0,837	0,024 0,868	-0,058 0,691	0,16 0,266	0,094 0,517
Συναισθ Διαφοροποίηση	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)		-0,105 0,469	0,191 0,184	,427** 0,002	,383** 0,006	,401** 0,004	0,141 0,327	0,275 ,324*	0,022
Γνωστική Επανεκτίμηση	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)			0,041 0,78	-,380** 0,006	-,359* 0,011	-,422** 0,002	-,0257 0,071	-,0139 0,335	-,01 0,491
Εκφραστική Καταστολή	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)				0,15 0,299	-0,086 0,551	0,074 0,608	0,08 0,582	,363** 0,01	,377** 0,007
Τροπ Κατάστασης	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)					,528** 0	,579** 0	0,276 0,052	0,151 0,296	0,182 0,205
Ανάπτυξη Προσοχής	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)						,710** 0	,507** 0	0,011 0,94	0,237 0,097
Γνωστική Αλλαγή	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)							,427** 0,002	0,09 0,533	0,219 0,126
Τροπ Συναισθ Αντίδρασης	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)								-0,117 0,418	0,044 0,759
Ποιότητα Σχέσης	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)									,811** 0
Ευτυχία	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)									

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 8. Συσχετίσεις Pearson και στάθμες σημαντικότητας για έλεγχο ανεξαρτησίας μεταξύ των κλιμάκων στο σύνολο των Γυναικών (N=50)

		Συναισθ Διαλεκτ	Συναισθ Διαφορ	Γνωστ Επανεκτ	Εκφρ Καταστ	Τροπ Κατάστ	Ανάπτ Προσοχής	Γνωστ Αλλαγή	Τροπ Συν Αντίδρ	Ποιότητα Σχέσης	Ευτυχία
Συναισθ Διαλεκτισμός	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,390** 0,005	-0,104 0,47	0,218 0,129	0,086 0,554	0,156 0,28	0,117 0,417	-0,273 0,055	0,134 0,352	0,034 0,813	
Συναισθ Διαφοροποίηση	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)		-0,052 0,72	0,238 0,096	0,01 0,945	0,226 0,114	,294* 0,038	-0,083 0,568	0,165 0,254	0,099 0,496	
Γνωστική Επανεκτίμηση	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)			,417** 0,003	-0,104 0,473	-0,206 0,151	-0,268 0,06	-0,194 0,177	-0,043 0,769	0,092 0,526	
Εκφραστική Καταστολή	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)				0,127 0,381	-0,001 0,996	0,12 0,406	-,347* 0,013	0,06 0,679	0,235 0,1	
Τροπ Κατάστασης	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)					,687** 0	,623** 0	0,121 0,401	0,173 0,231	,339* 0,016	
Ανάπτυξη Προσοχής	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)						,606** 0	0,237 0,098	,288* 0,042	,335* 0,017	
Γνωστική Αλλαγή	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)							,304* 0,032	0,111 0,444	0,229 0,109	
Τροπ Συναισθ Αντίδρασης	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)								-0,113 0,435	-0,03 0,837	
Ποιότητα Σχέσης	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)									,675** 0	
Ευτυχία	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)										

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 9. Συγκρίσεις κλιμάκων της έρευνας μεταξύ ζευγαριών

	Συν Διαφοροπ Ανδρών	Συν Διαλεκτ Ανδρών	Γνωστική Επανεκτίμη ση Ανδρών	Εκφρασι κή Καταστολ ή Ανδρών	Τροπ Κατάστασ ης Ανδρών	Ανάπτυξη Προσοχής Ανδρών	Γνωστική αλλαγή Ανδρών	Τροπ συναισθ αντίδρασης Ανδρών	Ικανοποί ηση ανδρών από τη σχέση	Ευτυχία Ανδρών
Συν Διαφορ Γυναικών	0,108	-0,044	0,148	,302*	-0,007	0,15	0,107	0,06	-0,05	0,042
Συν Διαλεκτ Γυναικών	-0,222	0,185	0,049	0,109	0,063	-0,115	-0,151	-0,111	-0,027	-0,078
Γνωστ Επανεκτ Γυναικών	-0,033	-0,071	-0,044	-0,208	-0,079	-0,14	-0,157	-0,179	-0,026	-0,236
Εκφρ Καταστολή Γυναικών	-,252	-0,032	-0,058	0,061	-0,074	-0,063	-0,106	-0,209	0,121	0,023
Τροπ Κατάστασης Γυναικών	0,164	,295*	-0,169	0,128	0,032	0,004	-0,007	0,002	0,262	0,107
Ανάπτυξη Προσοχής Γυναικών	0,034	-0,001	-,290*	0,01	0,051	0,268	0,179	0,251	0,078	0,096
Γνωστική Αλλαγή Γυναικών	0,039	-0,069	-0,103	0,265	-0,092	0,136	0,078	0,11	,294*	0,257
Τροπ συναισθ αντίδρασης Γυναικών	0,075	-0,169	-0,029	0,125	-0,129	-0,009	0,049	,328*	-0,033	0,003
Ικανοποίηση Γυναικών από τη σχέση	0,065	0,017	-0,101	-0,033	0,07	,260	0,064	0,161	,386**	,472**
Ευτυχία Γυναικών	0,15	0,069	-0,108	0,12	0,045	0,117	0,005	0,051	,580**	,610**

Πίνακας 10. Συσχετίσεις κατά Pearson και στάθμες σημαντικότητας για έλεγχο ανεξαρτησίας μεταξύ κύριων και δευτερευόντων κλιμάκων στο σύνολο του δείγματος

		Συν Διαλεκτ	Συν Διαφορο	Γνωστ Επανεκτ	Εκφρ καταστ	Τροπ καταστ	Αναπτ προσοχής	Γνωστ αλλαγή	Τροπ συν αντίδρασης	Ποιότητα	Σχέσης	Ευτυχία
λικία	Pearson Correlation	-0,037	-0,033	0,076	-0,191	-0,115	-0,132	-0,104	-0,036	-,301**	-,345*	
	Sig. (2-tailed)	0,714	0,742	0,451	0,057	0,256	0,192	0,305	0,721	0,002		
άρκεια Σχέσης	Pearson Correlation	-0,062	-0,077	0,041	-,241*	-0,117	-0,163	-0,135	0,04	-,227*	-,314*	
	Sig. (2-tailed)	0,538	0,448	0,688	0,016	0,246	0,105	0,181	0,693	0,023	0,002	
ΔΕ	Pearson Correlation	-0,083	-0,043	0,086	0,027	-0,037	-0,134	-0,089	0,058	-0,145	-0,151	
	Sig. (2-tailed)	0,414	0,671	0,395	0,787	0,717	0,184	0,379	0,568	0,15	0,15	
ορφωτικό Επίπεδο	Pearson Correlation	,313**	0,11	-0,032	0,122	0,037	-0,094	0,106	-0,169	-0,045	-0,045	
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,277	0,754	0,228	0,715	0,351	0,293	0,093	0,657	0,81	
πρροσχή	Pearson Correlation	-0,084	-0,099	0,1	0,068	-0,049	-0,015	0,062	-0,107	0,075	0,075	
		0,408	0,327	0,323	0,499	0,625	0,883	0,54	0,29	0,458	0,408	

* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Το τελικό ερωτηματολόγιο

A.

Οι 14 προτάσεις που ακολουθούν αφορούν το βαθμό στον οποίο πιστεύετε ότι βιώνετε ένα ευρύ φάσμα συναισθηματικών καταστάσεων, καθώς και το βαθμό στον οποίο κατανοείτε ότι τα διάφορα συναισθήματα διαφοροποιούνται μεταξύ τους. Αν και μερικές από τις προτάσεις που ακολουθούν μπορεί να φαίνονται παρόμοιες μεταξύ τους, διαφέρουν με σημαντικό τρόπο. Παρακαλούμε σημειώστε δίπλα από την κάθε πρόταση το βαθμό στον οποίο συμφωνείτε με αυτήν με βάση την ακόλουθη κλίμακα:

Καθόλου	Ελάχιστα	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
1	2	3	4	5

- ___ Δεν βιώνω πολλά διαφορετικά συναισθήματα στην καθημερινή μου ζωή.
- ___ Γνωρίζω τις διαφορετικές και λεπτές αποχρώσεις ενός δεδομένου συναισθήματος.
- ___ Έχω βιώσει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων σε όλη μου τη ζωή.
- ___ Κάθε συναίσθημα έχει μία πολύ ξεχωριστή και μοναδική έννοια για μένα.
- ___ Συνήθως βιώνω ένα περιορισμένο φάσμα συναισθημάτων.
- ___ Τείνω να κάνω λεπτές διακρίσεις ανάμεσα σε παρόμοια συναισθήματα (π.χ. καταθλιπτικός-λυπημένος, ενοχλημένος-εκνευρισμένος).
- ___ Βιώνω ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων.
- ___ Γνωρίζω ότι κάθε συναίσθημα έχει μία εντελώς διαφορετική έννοια.
- ___ Δεν βιώνω μία μεγάλη ποικιλία συναισθημάτων σε καθημερινή βάση.
- ___ Εάν τα συναισθήματα γίνονται αντιληπτά ως χρώματα, μπορώ να παρατηρήσω ακόμα και μικρές παραλλαγές μέσα σε ένα είδος χρώματος (συναίσθημα).
- ___ Νιώθω «καλά» ή «άσχημα»- οι όροι αυτοί αρκούν για να περιγράψουν το μεγαλύτερο μέρος των συναισθημάτων μου στην καθημερινή ζωή.

12. ___ Γνωρίζω τις λεπτές διαφορές μεταξύ των συναισθημάτων που έχω.
13. ___ Τείνω να βιώνω ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών συναισθημάτων.
14. ___ Είμαι καλός/η στο να διακρίνω λεπτές διαφορές στην έννοια των στενά συνδεδεμένων λέξεων που περιγράφουν συναισθήματα.

B.

Θα θέλαμε να σας κάνουμε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με τη συναισθηματική σας ζωή, πώς ελέγχετε (δηλ. πώς ρυθμίζετε και διαχειρίζεστε) τα συναισθήματά σας. Ενδιαφερόμαστε για δύο πλευρές της συναισθηματικής σας ζωής. Η μία είναι η *συναισθηματική σας εμπειρία*, ή πώς νιώθετε μέσα σας. Η άλλη είναι η *συναισθηματική σας έκφραση*, ή πώς δείχνετε τα συναισθήματά σας στον τρόπο που μιλάτε, χειρονομείτε ή συμπεριφέρεστε. Αν και μερικές από τις ερωτήσεις που ακολουθούν μπορεί να φαίνονται παρόμοιες μεταξύ τους, διαφέρουν με σημαντικό τρόπο. Παρακαλούμε απαντήστε σε κάθε πρόταση χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

συμφωνώ
απόλυτα

ούτε συμφωνώ
ούτε διαφωνώ

διαφωνώ
απόλυτα

1. ___ Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο *θετικό* συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι*.
2. ___ Κρατάω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου.
3. ___ Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο *αρνητικό* συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι*.
4. ___ Όταν νιώθω *θετικά* συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράζω.
5. ___ Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος/η με μία στρεσογόνο κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου να *σκέφτεται γι' αυτήν* μ' ένα τρόπο που με βοηθάει να παραμείνω ήρεμος/η.
6. ___ Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να *μην τα εκφράζω*.

7. ____ Όταν θέλω να νιώσω πιο θετικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση.
8. ____ Ελέγχω τα συναισθήματά μου αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.
9. ____ Όταν νιώθω αρνητικά συναισθήματα, σιγουρεύω το να μην τα εκφράζω.
10. ____ Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση.

Γ.

Παρακάτω είναι μία λίστα δηλώσεων. Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά κάθε δήλωση και αξιολογήστε πόσο συχνά νιώθετε ή αντιδράτε με τον τρόπο που περιγράφεται. Κυκλώστε (ή μαυρίστε με bold) την απάντησή σας στη απαντητική φόρμα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις ή ερωτήσεις με παγίδες. Παρακαλώ απαντήστε κάθε ερώτηση όσο πιο ειλικρινά μπορείτε.

		Ποτέ	Σπάνια	Μερικές Φορές	Συχνά	Πάντα
	Τροποποίηση της κατάστασης					
1.	Τροποποιώ τα στοιχεία της κατάστασης που έχουν έναν μή επιθυμητό αντίκτυπο στο/στη σύντροφό μου.	0	1	2	3	4
2.	Επεξεργάζομαι κάποια σχέδια για να απομακρύνω τις αρνητικές πτυχές των καταστάσεων.	0	1	2	3	4
3.	Απομακρύνω τις αρνητικές πτυχές της κατάστασης που					

	έχουν αρνητική επίπτωση στο/στη σύντροφό μου.	0	1	2	3	4
4.	Αλλάζω την κατάσταση για να μεταβάλλω το συναισθηματικό της αντίκτυπο.	0	1	2	3	4
5.	Αναλαμβάνω δράσεις για να ξεφορτωθώ τα προβλήματα που έχει ο/η σύντροφός μου.	0	1	2	3	4
	<i>Ανάπτυξη προσοχής</i>					
6.	Όταν μία κατάσταση είναι ανησυχητική για το/τη σύντροφό μου, επικεντρώνω την προσοχή του/της μακριά από την ανησυχητική πτυχή του προβλήματος.	0	1	2	3	4
7.	Επανεστιάζω τη συζήτηση προς τις πτυχές μιας κατάστασης έτσι ώστε ο/η σύντροφός μου να τις βρει πιο ελκυστικές.	0	1	2	3	4
8.	Αποσπώ την προσοχή του/της συντρόφου μου από την πτυχή του προβλήματος που προκαλεί τα ανεπιθύμητα συναισθήματά του/της.	0	1	2	3	4
9.	Όταν μία κατάσταση είναι δυσάρεστη για το/τη σύντροφό μου, επανεστιάζω σε αυτόν/αυτή συζητώντας θετικά θέματα.	0	1	2	3	4
10.	Όταν αντιλαμβάνομαι ότι μια κατάσταση θα προκαλέσει					

	ανεπιθύμητο συναίσθημα στο/στη σύντροφό μου, του/της αποσπώ την προσοχή από την εστίαση στις αρνητικές πτυχές αυτής της κατάστασης.	0	1	2	3	4
	<i>Γνωστική αλλαγή</i>					
11.	Όταν επιθυμώ ο/η σύντροφός μου να νιώσει περισσότερα θετικά συναισθήματα (όπως χαρά ή διασκέδαση), τον/την παρακινώ να δει τα προβλήματά του/της από μια απόσταση.	0	1	2	3	4
12.	Προσπαθώ να επηρεάσω τα συναισθήματα του/της συντρόφου μου αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης του/της για την κατάσταση στην οποία βρίσκεται.	0	1	2	3	4
13.	Όταν επιθυμώ ο/η σύντροφός μου να νιώσει λιγότερο αρνητικό συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), αλλάζω το νόημα που προσδίδει σε μια κατάσταση.	0	1	2	3	4
14.	Όταν επιθυμώ ο/η σύντροφός μου να νιώσει περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω το νόημα που προσδίδει σε μια κατάσταση.	0	1	2	3	4

15.	Όταν επιθυμώ ο/η σύντροφός μου να νιώσει λιγότερο αρνητικό συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), τον/την παρακινώ να δει τα προβλήματά του/της από μια απόσταση.	0	1	2	3	4
	<i>Τροποποιώντας τη συναισθηματική αντίδραση</i>					
16.	Όταν ο/η σύντροφός μου βιώνει ανεπιθύμητα συναισθήματα, του/της λέω να μην τα εκφράσει.	0	1	2	3	4
17.	Ενθαρρύνω το/τη σύντρόφό μου να κρατήσει τα συναισθήματά του/της για τον εαυτό του/της.	0	1	2	3	4
18.	Όταν ο/η σύντροφός μου, με τον/την οποίο/α αλληλεπιδρώ, καταλήγει σε αδιέξοδο ενός προβλήματος, τον/την κάνω να σταματήσει.	0	1	2	3	4
19.	Όταν ο/η σύντροφός μου βιώνει ανεπιθύμητα συναισθήματα, του/της προτείνω στρατηγικές για να τα καταστέλλει.	0	1	2	3	4
20.	Ενθαρρύνω το/τη σύντρόφό μου να μην εκφράζει τα συναισθήματά του/της.	0	1	2	3	4

Δ.

Οι προτάσεις που ακολουθούν αφορούν στην ποιότητα της σχέσης σας. Παρακαλούμε απαντήστε στην κάθε πρόταση κυκλώνοντας (ή μαυρίζοντας με bold) τον αριθμό που δείχνει το κατά πόσο συμφωνείτε με αυτήν με βάση την ακόλουθη κλίμακα:

Διαφωνώ απόλυτα										Συμφωνώ απόλυτα		
	1	2	3	4	5	6	7					
1. Έχουμε καλή σχέση.						1	2	3	4	5	6	7
2. Η σχέση μου με το/τη σύντροφό μου είναι πολύ σταθερή.						1	2	3	4	5	6	7
3. Η σχέση μας είναι δυνατή						1	2	3	4	5	6	7
4. Η σχέση μου με το/τη σύντροφό μου με κάνει ευτυχισμένο/η.						1	2	3	4	5	6	7
5. Πραγματικά αισθάνομαι ότι με τον/την σύντροφό μου είμαστε μία ομάδα.						1	2	3	4	5	6	7

Στην παρακάτω κλίμακα κυκλώστε (ή μαυρίστε με bold) το σημείο (νούμερο) που περιγράφει καλύτερα το βαθμό ευτυχίας, συνολικά, στη σχέση σας. Το μεσαίο σημείο «ευτυχισμένος» αναφέρεται στο βαθμό ευτυχίας που βιώνουν οι περισσότεροι άνθρωποι από μία σχέση. Η κλίμακα αυξάνεται σταδιακά στα δεξιά γι' αυτούς που βιώνουν έντονη χαρά στη σχέση τους και μειώνεται στα αριστερά για αυτούς που βιώνουν έντονη δυσαρέσκεια ή δυστυχία.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Εξαιρετικά Δυστυχισμένος/η										Τελείως Ευτυχισμένος

Ε.

- Φύλο: _____
- Ηλικία (σε έτη): _____
- Διάρκεια Σχέσης: έτη _____ μήνες _____
- Ποιό είναι το τωρινό σας κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον;
Απαντήστε βάζοντας ένα X στο αντίστοιχο κουτάκι.

Ανώτερο	Ανώτερο- μεσαίο	Μεσαίο	Μεσαίο- χαμηλό	Χαμηλό

- Σε τί περιοχή μεγαλώσατε το μεγαλύτερο διάστημα της ζωής σας;
Απαντήστε βάζοντας ένα X στο αντίστοιχο κουτάκι.

Αγροτική	Αστική	Ημιαστική

- Το μορφωτικό σας επίπεδο σε ποιά από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; Απαντήστε βάζοντας ένα X στο αντίστοιχο κουτάκι.

Δημοτικό	Γυμνάσιο	Λύκειο	ΙΕΚ- ανώτερη σχολή	ΤΕΙ- Πανεπιστήμιο	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό

3. Φόρμα συγκατάθεσης προς τους συμμετέχοντες



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για την συνεργασία σας σε αυτή την έρευνα. Βασικός στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση των συναισθημάτων στις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις. Τα συναισθήματα αποτελούν βασικά στοιχεία των ανθρώπινων σχέσεων, και παρουσιάζουν μεγάλο επιστημονικό ενδιαφέρον. Η ανάλυσή τους μπορεί να συμβάλει ιδιαίτερα στην καλύτερη κατανόηση του κλάδου της Ψυχολογίας Συναισθημάτων, και ταυτόχρονα, στη βελτίωση των δυαδικών σχέσεων.

Αναφορικά με την συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου, θα θέλαμε να τονίσουμε τα παρακάτω: Η συμμετοχή στην έρευνα είναι **εθελοντική**. Οι **απαντήσεις** είναι **απολύτως εμπιστευτικές** και **η ταυτότητα των συμμετεχόντων θα παραμείνει ανώνυμη**. Δεν θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε κανένα στοιχείο από το οποίο θα προκύπτει η ταυτότητά σας. Μπορείτε να διακόψετε τη συμμετοχή σας στην έρευνα, αν το επιθυμείτε, χωρίς καμία συνέπεια. Η συμπλήρωση όλων των ερωτηματολογίων διαρκεί περίπου 10 λεπτά. **Η συμπλήρωση και η επιστροφή του ερωτηματολογίου, αποτελεί την αποδοχή σας να συμμετάσχετε στην έρευνα.**

Κρατήστε αυτό το γράμμα στο αρχείο σας. Αν έχετε οποιαδήποτε απορία αναφορικά με αυτή την έρευνα ή ερωτήσεις σχετικά με τα δικαιώματά σας ως συμμετέχων/ουσα σε μία έρευνα, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας: Δρ. Κωνσταντίνος Καφέτσικος. Email: kafetsik@uoc.gr, Μαρία Χατζηιωαννίδου. Email: psy2901@psy.soc.uoc.gr, Τηλέφωνο: 6939756935

Σας ευχαριστούμε προκαταβολικά για τη βοήθειά σας.

