

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣΣΟΓΟΝΩΝ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΗΣ

ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ - ΚΑΝΕΛΛΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ: 1640

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	4
1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
1.2 Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ Ekman ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.....	5
1.3 ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ.....	6
1.4 ΜΟΝΤΕΛΑ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΠΟΥ ΜΕΣΟΛΑΒΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ.....	8
1.5 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ.....	9
1.6 ΓΝΗΣΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ.....	10
1.7 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	12
2.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	12
2.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....	12
2.3 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	20
3.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	20
3.2 ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	21
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.

1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εξελικτική πορεία στην ιστορία της ψυχολογίας του 20^{ου} αιώνα οδήγησε στην πυρετώδη διερεύνηση των ποικίλων συναισθηματικών διεργασιών τις τελευταίες δύο δεκαετίες του αιώνα που μας πέρασε.

Αυτό συνέβη διότι η μελέτη του συναισθήματος συγκεράζει το ενδιαφέρον πολλών επιμέρους περιοχών, όπως της γνωστικής νευροψυχολογίας, επιστήμες της υγείας, της κλινικής ψυχολογίας, της κοινωνικής ψυχολογίας, την εφαρμοσμένη ιατρική..

Έλληνες φιλόσοφοι, όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης ασχολήθηκαν με τα συναισθήματα. Όρισαν δύο ξεχωριστές προσεγγίσεις που επηρέασαν πολλούς ανά τους αιώνες και ψυχολογικές θεωρίες ως τις μέρες μας.

Ο Αριστοτέλης χαρακτήρισε τα συναισθήματα ως μοχλούς δράσεις και τα διαχώρισε σε θετικά και αρνητικά.

Θετικά είναι η ηρεμία, η φιλία, η γεύση και η συμπάθεια. Αρνητικά είναι ο θυμός, ο φόβος, η ντροπή, ο φθόνος και η ζήλια.

Για τον Αριστοτέλη τα συναισθήματα έχουν ισχυρή σύνδεση με γνωστικές διαδικασίες (αντίληψη, μνήμη, κρίση, κοινωνική μάθηση) και συνδέονται με τις πεποιθήσεις μας. Είναι όλες αυτές οι συγκινησιακές καταστάσεις που αλλάζουν έτσι τους ανθρώπους, ώστε να επηρεάζουν τις κρίσεις του και προκαλούνται από τον πόνο και την ηδονή.

Αυτό που προκαλεί τα συναισθήματα σύμφωνα με τον Αριστοτέλη είναι: α) το άτομο σε κατάλληλη κατάσταση του νου, β) το σωστό ερέθισμα και γ) το σωστό αντικείμενο.

Ο Πλάτωνας υποστήριζε πως τα συναισθήματα βρίσκονται στην ψυχή, η οποία αποτελείται από τρία μέρη: α) το λογιστικόν, β) το θυμοειδές και γ) το επιθυμητικόν.

Υποστήριζε πως τα συναισθήματα είναι έξω από τον έλεγχο του ατόμου και σε ευθεία αντίθεση με τη λογική.

Ο Rene Descartes ακολουθεί τις απόψεις του Πλάτωνα και ο William James υποστηρίζει τη συγκινησιακή θεώρηση του συναισθήματος.

Ακολουθεί δηλαδή το καρτεσιανό μοντέλο που αποδέχεται ότι «αλλαγές στο σώμα, ακολουθούν απευθείας από το γεγονός που προκαλεί το συναίσθημα.

Έδωσε έμφαση στη σωματοποίηση των συναισθημάτων, υποστήριξε πως το συναίσθημα «χρωματίζει» την εμπειρία και πως οι σωματικές αισθήσεις συνεισφέρουν στην ένταση του συναισθήματος.

Η Δαρβινιστική προσέγγιση για τα συναισθήματα, υποστηρίζει πως τα συναισθήματα έχουν μία «πρωτόγονη» διάσταση. Είναι πρότυπα – μοτίβα δράσης και συμβαίνουν παρόλο που «μπορεί να έχουν... πολύ λίγη χρησιμότητα».

Ο Δαρβίνος χρησιμοποίησε και μία σειρά νέων μεθόδων για τη μελέτη των συναισθημάτων. Ήταν ο πρώτος που χρησιμοποίησε ερωτηματολόγια, τα οποία έστειλε σε διάφορα σημεία του πλανήτη μέσω ιεραποστολικών αποστολών και φωτογράφιζε στατικές και φυσικές εκφράσεις του προσώπου.

Υποστήριξε πως οι εκφράσεις του προσώπου είναι σημαντικές για την επικοινωνία των συναισθημάτων και τη ρύθμιση της κοινωνικής συμπεριφοράς.

1.2 Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ Ekman ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.

Ο Ekman σε μία ερευνητική μελέτη που εκπόνησε το 1972 αναγνώρισε 6 βασικά συναισθήματα, την έκπληξη, το θυμό, τη χαρά, την απέχθεια, τη λύπη και το φόβο.

Ο φόβος εκφράζεται με άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, κατάπληξη, τρόμο, ανησυχία, δέος, φρίκη, τρομάρα. Στις παθολογικές του μορφές με φοβίες και πανικό.

Ο θυμός εκφράζεται με οργή, πικρία, αγανάκτηση, απόγνωση, ενόχληση, εκνευρισμό, εχθρότητα και σε ακραίες καταστάσεις με παθολογικό μίσος και βία.

Η λύπη εκφράζεται με λύπη, πίκρα, μελαγχολία, μοναξιά, απελπισία και σε παθολογικό βαθμό με σοβαρή κατάθλιψη.

Η έκπληξη εκφράζεται κατάπληξη, θαυμασμό, απορία, σοκ.

Η χαρά εκφράζεται με ευτυχία, ανακούφιση, ικανοποίηση, ευεξία, ευαρέσκεια, διασκέδαση, απόλαυση, ενθουσιασμό, τέρψη, ηδονή, ευφορία και στην ακραία της μορφή με μανία.

Η απέχθεια εκφράζεται με περιφρόνηση, δυσφορία, φρίκη, αηδία.

Ο Ekman υποστήριξε πως τα συναισθήματα είναι εσωτερικά βιολογικά καθορισμένα γιατί α) εμφανίζονται σε άτομα που γεννιούνται με κώφωση ή τύφλωση, β) αναγνωρίζονται διαπολιτισμικά και γ) απαντώνται αντίστοιχες συναισθηματικές εκφράσεις και στα ζώα.

Τα χαρακτηριστικά των βασικών συναισθημάτων σύμφωνα με τον Ekman είναι τα ακόλουθα:

- Είναι χαρακτηριστικά παγκόσμια σήματα.
- Συνδέονται με χαρακτηριστική ψυχοφυσιολογία.
- Συνδέονται από αυτόματη εκτίμηση – αντίληψη.
- Υπάρχουν χαρακτηριστικά παγκόσμιες συνθήκες που τα προκαλούν.
- Χαρακτηρίζονται από ορισμένα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά.
- Εμφανίζονται και σε άλλα θηλαστικά.
- Έχουν άμεση έναρξη.
- Έχουν σχετικά μικρή διάρκεια.
- Η εμφάνισή τους δεν μπορεί να προβλεφθεί με ακρίβεια.
- Συνδέονται με χαρακτηριστικές σκέψεις και μνήμες.
- Έχουν χαρακτηριστική υποκειμενική εμπειρία.

Η θεωρία του Ekman δέχτηκε κριτική από τον James Russell, ο οποίος έκανε μια ανασκόπηση των ευρημάτων του Ekman και με βάση αυτή επέκρινε τη θεωρία των βασικών συναισθημάτων.

Υποστήριξε ότι η μεθοδολογία του Ekman, - ιδιαίτερα οι διαπολιτισμικές έρευνες -, ήταν προβληματική και επισφαλής για να βασίζουμε ολόκληρη θεωρία πάνω σε αυτά.

1.3 ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ.

Οι γνωστικές θεωρίες του συναισθήματος περιλαμβάνουν τα μοντέλα των δικτύων του Breuer και Freud (1895), του Bower (1981), του Lang, των Power και Dalglish (1997), τις γνωστικές θεωρίες των Zajonc και Lazarus.

Ο Richard Lazarus (1984), δίνει έμφαση στις γνωστικές διαδικασίες και υποστηρίζει πως « η γνωστική διαδικασία είναι απαραίτητη

προϋπόθεση, καθώς για την πρόκληση συναισθήματος οι άνθρωποι πρέπει να κατανοήσουν ότι ενέχεται το « ευ ζην» τους ».

Σε αυτό που αναφέρεται ο όρος « συγκίνηση ή θυμικό» είναι στην πραγματικότητα ασυνείδητες γνωστικές διαδικασίες κατώτερου επιπέδου.

Η γνωστική προσέγγιση βοηθά να καταλάβουμε γιατί τα ίδια ερεθίσματα προκαλούν διαφορετικά αποτελέσματα σε διαφορετικά άτομα ή σε διαφορετικές καταστάσεις.

Υποστήριξε πως το συναίσθημα δεν είναι απλά μια ψυχοφυσιολογική διέγερση καθώς αυτή μπορεί να προέλθει και από έντονη άσκηση.

Αντίθετα ο Zajonc υποστηρίζει πως οι συγκινησιακές αντιδράσεις προηγούνται κάθε καθαρής γνωστικής διαδικασίας.

Η διαδικασία που πυροδοτεί τα συναισθήματα μπορεί να γίνει επαρκώς κατανοητή σε ένα μηχανικό, νευροφυσιολογικό επίπεδο και έτσι η ανάλυση πληροφοριών δεν είναι απαραίτητη.

Η έναρξη / πυροδότηση του συναισθήματος μερικές φορές μοιάζει με μη – γνωστικές διαδικασίες αντανakλαστικών καθώς και η σημασία της συγκινησιακής αντίδρασης μπορεί να φανεί εξελικτικά στον άνθρωπο και στα ζώα.

Επίσης έχει μελετηθεί και η επίδραση του συναισθήματος σε γνωστικές διαδικασίες.

Ο Schachter (1959) υποστήριξε πως τα άτομα που εισέρχονται σε αγχώδη διάθεση προτιμούν να είναι με άλλους αγχώδεις συμμετέχοντες (θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης).

Οι Forgas, Bower και Katz (1984), μελέτησαν τις συγκινησιακές επιρροές στην ερμηνεία της συμπεριφοράς.

Σε πείραμα που διεξήγαγαν προκάλεσαν στους συμμετέχοντες χαρούμενη ή λυπημένη διάθεση.

Στη συνέχεια τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν τις δικές τους συμπεριφορές και των συντρόφων τους από μια συζήτηση που είχαν μαγνητοσκοπήσει πιο πριν.

Οι χαρούμενοι συμμετέχοντες έκριναν πιο θετικές τόσο τις δικές τους συμπεριφορές όσο και των συντρόφων τους σε σχέση με τους συμμετέχοντες που είχαν λυπημένη διάθεση.

Αντικειμενικοί παρατηρητές που δεν υπέστησαν τέτοιο χειρισμό της διάθεσης δεν είχαν τέτοια στρέβλωση στη διαπροσωπική αντίληψη.

Το θετικό συναίσθημα επίσης ενθαρρύνει την υιοθέτηση ευπροσάρμοστου, δημιουργικού τρόπου σκέψης (Fredrickson, 1998, 2000).

Το αρνητικό συναίσθημα οδηγεί σε πιο συστηματική και προσεκτική επεξεργασία των πληροφοριών, ενώ ο παράγοντας «ένταση» του συναισθήματος είναι πολύ σημαντικός.

Σε έρευνα που έγινε, διαπιστώθηκε πως η συγκινησιακή διάθεση επηρεάζει και την αυθόρμητη αλληλεπίδραση (Forgas and Gunawardene, 1999).

Φοιτήτριες «εισήχθησαν» σε θετική ή αρνητική διάθεση με τη μέθοδο των χαρούμενων ή λυπημένων ταινιών.

Στη συνέχεια συμμετείχαν σε μια συνέντευξη για τη φοιτητική ζωή με ένα πειραματικό συνεργό. Οι βιντεοκασέτες παρακολουθήθηκαν και αξιολογήθηκαν.

Οι χαρούμενοι συμμετέχοντες χαμογέλουσαν πιο πολύ, επικοινωνούσαν πιο πολύ και αποκάλυψαν πιο πολλές προσωπικές πληροφορίες από τους λυπημένους συμμετέχοντες.

1.4 ΜΟΝΤΕΛΑ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΠΟΥ ΜΕΣΟΛΑΒΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Μοντέλα διάθεσης που μεσολαβούν στην επεξεργασία πληροφοριών είναι:

A) Το μοντέλο των συσχετιστικών δικτύων (Bower, 1981; Isen, 1984).

B) Το μοντέλο καταμερισμού πόρων (Ellis and Ashbrook, 1988).

Γ) Συναισθήματα ως πληροφορίες (Swartz, 1990; Swartz and Clore, 1988).

Δ) Το μοντέλο εμφύσησης συναισθήματος (Forgas, 1995).

Το μοντέλο των συσχετιστικών δικτύων, υποστηρίζει πως οι διαθέσεις είναι ενδείξεις ανάκλησης μνήμης που ενεργοποιούν κομμάτια αποθηκευμένων πληροφοριών με το ίδιο συναισθηματικό τόνο και οδηγούν σε μνήμη που συγκλίνει με το συναίσθημα.

Όταν οι άνθρωποι είναι σε θετική διάθεση θυμούνται πιο πολλές θετικές πληροφορίες από όταν είναι σε αρνητική διάθεση.

Το μοντέλο καταμερισμού πόρων τονίζει πως οι συναισθηματικές καταστάσεις ρυθμίζουν το ποσό της γνωστικής ικανότητας που διαθέτει ένα άτομο για να αντιμετωπίσει ένα έργο καθώς και ότι οι διαθέσεις μπορούν να μειώσουν το ποσό ικανότητας για επεξεργασία πληροφορίας.

Οι Schwartz και Clore υποστηρίζουν πως χρησιμοποιούμε τα συναισθήματα ως υπολογιστικές μεθόδους για να κάνουμε κρίσεις και τονίζουν την επίδραση των συναισθηματικών καταστάσεων στην κριτική ικανότητα των ατόμων.

Οι Edwards και Bryan υποστηρίζουν πως οι έντονα συναισθηματικά φορτισμένες πληροφορίες μπορούν να προκαλέσουν «διανοητική μετάδοση». Οι πληροφορίες που προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τις κρίσεις επειδή οι συναισθηματικές αντιδράσεις δεν είναι ελεγχόμενες.

Η ένταση του συναισθήματος εξαρτάται από τους στόχους, τα κριτήρια και τις ικανότητες, από τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, την έκταση και την διάρκεια.

Τα συναισθήματα είναι ψυχικές καταστάσεις που συνοδεύονται από ψυχικά φαινόμενα, με τα οποία συνήθως και εκδηλώνονται.

Είναι δυνατόν να μετρηθούν με βάση ορισμένα φυσιολογικά γεγονότα.

Τέτοια είναι η επιτάχυνση ή επιβράδυνση του σφυγμού, η αλλαγή στο ρυθμό της αναπνοής, η έκκριση ιδρώτα, η ωχρότητα, το κοκκίνισμα στο πρόσωπο, η κυκλοφορία – πίεση του αίματος, η αντίδραση του δέρματος.

1.5 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Από άποψη φυσιολογίας τα συναισθήματα εδράζονται στην αμυγδαλή που αποτελεί δομή του μεταιχμιακού συστήματος.

Πρόκειται για σύμπλεγμα πυρήνων σχήματος που βρίσκεται μπροστά και πάνω από το πρόσθιο άκρο του κροταφικού κέρατος της πλάγιας κοιλίας, στο βάθος του κροταφικού λοβού.

Συμμετέχει στη συνειδητοποίηση των συναισθημάτων και ιδιαίτερα του άγχους, του στρες και του φόβου, και επηρεάζει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Αμφοτερόπλευρη αφαίρεσή της προκαλεί συναισθηματικές αλλαγές και καταργεί τις αντιδράσεις φόβου που προκαλούνται από την παρουσίαση φοβογόνων αντικειμένων.

Στα άτομα αυτά διαταράσσεται επίσης η έκφραση και η αναγνώριση των συναισθημάτων, όπως αυτά διαφαίνονται από τις εκφράσεις του προσώπου. Βλάβες της αμυγδαλής έχουν επίσης ως αποτέλεσμα την αναστολή μνήμης για συναισθηματικώς σημαντικά αισθητικά ερεθίσματα.

Οι συναισθηματικές αλλαγές που παρατηρούνται στο σύνδρομο Klüver – Bucy έχουν επίσης αποδοθεί στην αφαίρεση της αμυγδαλής.

1.6 ΓΝΗΣΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Αρκετές φορές τίθεται και το πρόβλημα της γνησιότητας ή μη των συναισθημάτων, της μη αντιστοιχίας δηλαδή σωματικών εκδηλώσεων και ψυχικών καταστάσεων.

Στην περίπτωση αντίφασης ανάμεσα στα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα, μεγαλύτερο βάρος δίνεται στα μη λεκτικά μηνύματα. Η μη λεκτική επικοινωνία ενέχει την παραγλώσσα (τόνος φωνής, επιτονισμός, προσωδία), όσο και την καθαρά συναισθηματική επικοινωνία.

Η επιτυχής μη λεκτική επικοινωνία συνδέεται με θετικά κοινωνικά αποτελέσματα και καλή ψυχική υγεία.

Τα φυσικά ή αυθόρμητα συναισθήματα συνδέονται με βιολογικές και συγκινησιακές δομές του συναισθήματος, ενώ οι συμβολικές και πολιτισμικές δομές ακολουθούν κανόνες και νόρμες που τίθενται από διάφορα επίπεδα κοινωνικής επιρροής (έθνος, ομάδα, πολιτισμός, οικογένεια).

1.7 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ως χαρακτηριστικά προσωπικότητας στο DSM-IV ορίζονται τα σταθερά πρότυπα αντίληψης, σχετίζεσθαι και σκέψης για το περιβάλλον και τον εαυτό, τα οποία εκδηλώνονται σε ένα μεγάλο εύρος κοινωνικών και προσωπικών πλαισίων.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας έχουν μελετηθεί μέσα από το πρίσμα της θεωρίας των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (Big Five, John, 1990, McCrae and John, 1992).

Το μοντέλο των πέντε παραγόντων κατάφερε να επικρατήσει στη σύγχρονη βιβλιογραφία ως ένα από τα πιο ολοκληρωμένα και τεκμηριωμένα μοντέλα της ανθρώπινης προσωπικότητας.

Σύμφωνα με το μοντέλο, η προσωπικότητα μπορεί να περιγραφεί ικανοποιητικά μέσα από πέντε διαστάσεις: εξωστρέφεια, νευρωτισμός, δεκτικότητα στην εμπειρία, προσήνεια και συνέπεια.

Συνοπτικά τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα της εξωστρέφειας είναι συνήθως κοινωνικά και ενεργητικά, έχουν μεγάλη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, μιλούν πολύ, έχουν θετική στάση για τη ζωή και τους αρέσει η περιπέτεια, ενώ τις περισσότερες φορές χαρακτηρίζονται από τους άλλους ως ζεστοί και ευχάριστοι άνθρωποι.

Τα άτομα με χαμηλή βαθμολογία στον παράγοντα του νευρωτισμού συνήθως χαρακτηρίζονται από συναισθηματική σταθερότητα. Είναι ήρεμα τον περισσότερο καιρό, δύσκολα χάνουν την ψυχραιμία τους έστω και κάτω από δύσκολες και αγχογόνες καταστάσεις, ενώ δεν ανησυχούν για πράγματα ή καταστάσεις που πρόκειται να συμβούν στο μέλλον.

Στα άτομα με χαμηλή βαθμολογία στον παράγοντα της δεκτικότητας δεν αρέσουν οι αλλαγές, προτιμούν τις παλαιές και δοκιμασμένες μεθόδους για να αντεπεξέρχονται στις υποχρεώσεις τους, ενώ γενικά θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως συντηρητικά άτομα τόσο στις πράξεις όσο και στις ιδέες τους.

Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα της προσήνειας συνήθως ενδιαφέρονται για τους άλλους, είναι αλτρουιστές και προσπαθούν να βοηθήσουν οποιονδήποτε έχει ανάγκη.

Είναι σεμνά, συγχωρούν εύκολα και δεν κρατούν κακία σε κανέναν, ενώ δείχνουν εμπιστοσύνη στους γύρω τους καθώς πιστεύουν στις καλές τους προθέσεις.

Τέλος το κυρίαρχο χαρακτηριστικό των ατόμων με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα της συνέπειας είναι η ικανότητά τους να ελέγχουν τις επιθυμίες τους, τις ορμές τους ή τις ανάγκες τους και έτσι να μπορούν να οργανώνουν, να σχεδιάζουν και να επιταχύνουν τους στόχους που θέτουν. Είναι άτομα που δύσκολα παρεκκλίνουν από τους στόχους που έχουν θέσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.

2.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στη παρούσα έρευνα θα μελετήσουμε το συναίσθημα και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας ως παράγοντες διαμόρφωσης στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Η οντογένεση του συναισθήματος στο πλαίσιο της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης συντελείται στα πρώτα στάδια της ζωής του ατόμου με την οπτική επαφή μητέρας-βρέφους, η οποία είναι από τις πιο ισχυρές μορφές επικοινωνίας όπως υποστηρίζει ο Sylan Tomkins στο σύγγραμμά του «Affect imagery and consciousness».

Η οπτική δίοδος επικοινωνίας προηγείται των γλωσσικών ή παρά-γλωσσικών μορφών επικοινωνίας και κατά τη διάρκεια αυτών των μη λεκτικών διαπροσωπικών επαφών η μητέρα και το βρέφος συντονίζονται «ψυχοβιολογικά».

Σκοπός λοιπόν της έρευνας είναι να μελετήσουμε το ρόλο του συναισθήματος ως μεσολαβούσας μεταβλητής για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων καθώς και την επίδραση των χαρακτηριστικών προσωπικότητας στην αντιμετώπιση των προαναφερθέντων καταστάσεων.

Ο ρόλος του συναισθήματος είναι βασικός, καθώς μεταβάλλει τη διάθεση του ατόμου και αποτελεί ρυθμιστικό παράγοντα των διαπροσωπικών σχέσεων. Η δυνατότητα ελέγχου του συναισθήματος είναι καίριας σημασίας για το κάθε άτομο.

Είναι πολύ σημαντικό για την ευημερία του κάθε ατόμου να είναι σε θέση να μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται σε καθημερινό πλαίσιο από τις εκάστοτε αντιξοότητες και να επικεντρώνεται στα θετικά συναισθήματα που οδηγούν σε θετική διάθεση και ψυχική υγεία.

2.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Τα άτομα με άγχος και ανασφάλειες παρουσιάζουν συναισθηματικές άμυνες που εμποδίζουν την επεξεργασία πληροφοριών και την

επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς δεν αντιλαμβάνονται με ακρίβεια τις συναισθηματικές εκφράσεις των άλλων.

Υποθέτουμε λοιπόν ότι και τα υποκείμενα της έρευνας που θα παρουσιάζουν υψηλή βαθμολογία στην κλίμακα νευρωτισμού, θα παρουσιάζουν χαμηλή βαθμολογία στις κλίμακες «κατανόηση» και «αντίληψη» των συναισθημάτων.

Θα μελετήσουμε και κατά πόσο το χαρακτηριστικό της «νευρωτικότητας» έχει ως αποτέλεσμα την υιοθέτηση θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων ή αντιθέτως την υιοθέτηση της αποστασιοποίησης ως στρατηγική ελέγχου του άγχους.

Υποθέτουμε πως υποκείμενα με υψηλή βαθμολογία στο χαρακτηριστικό της «ενδοτικότητας» και τις υπό-κλίμακές του, τείνουν να υιοθετούν θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, να τονίζουν περισσότερο τα θετικά συναισθήματα και να βιώνουν καταστάσεις με λιγότερο άγχος.

Απεναντίας υποθέτουμε πως υποκείμενα με χαμηλή βαθμολογία στο χαρακτηριστικό της «ενδοτικότητας», θα παρουσιάζουν ψυχολογική απόσταση από τους άλλους, αρνούμενοι να επωφεληθούν από την κοινωνική δικτύωση και να δεχτούν κοινωνική υποστήριξη για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων.

Σε έρευνα η οποία δημοσιεύτηκε τον Απρίλιο του 2007 στο περιοδικό *Journal of Anxiety Disorders* για τη διαχείριση των συναισθημάτων σε υποκείμενα με και χωρίς Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή, τα αποτελέσματα δεν ήταν τα αναμενόμενα.

Αντίθετα με την πρόβλεψη και την προηγούμενη έρευνα τα άτομα με Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή δεν εκδήλωσαν φτωχό συναίσθημα και χρησιμοποίησαν αρκετές στρατηγικές συναισθηματικής αυτό-ρύθμισης περισσότερο συχνά από την ομάδα ελέγχου (Melissa L. Decker et al 2007).

Βάσει των παραπάνω αποτελεσμάτων υποθέτουμε ότι και στην έρευνά μας, υποκείμενα με υψηλή βαθμολογία στην κλίμακα «νευρωτισμού», αναμένουμε να υιοθετήσουν θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Σε έρευνα που διεξήχθη, βρέθηκε πως οι γνωστικές στρατηγικές και οι στρατηγικές αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων παίζουν σημαντικό ρόλο στη σχέση ανάμεσα στην εμπειρία των αρνητικών γεγονότων ζωής και στην εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους (N. Garnefski et al, 2001).

Υποθέτουμε λοιπόν πως υποκείμενα με έλλειψη στρατηγικών αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων, θα υιοθετούν αρνητικές και δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Ο Freud υποστήριξε ότι στη βάση πολλών νευρώσεων βρίσκονται καταπιεσμένα συναισθήματα.

Έτσι λοιπόν πρέπει να είναι σε θέση κανείς να κατανοεί τις συναισθηματικές αλλαγές που συμβαίνουν μέσα του και από προέρχονται: είναι «κοινωνικά» ή «ατομικά» συναισθήματα;

Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν άτομα με έντονο άγχος, είναι προβλήματα διάθεσης.

Διακρίνονται από υψηλά επίπεδα άγχους, και το άγχος δεν επιτρέπει τη σωστή αξιολόγηση της κατάστασης και τον κατάλληλο έλεγχο του συναισθήματος. Αρκετές φορές δεν αντιλαμβάνονται τις καταστάσεις επακριβώς και κινητοποιούν άκαιρα συναισθηματικές αντιδράσεις θύμου ή άγχους.

αναμένουμε λοιπόν πως άτομα με έντονο το χαρακτηριστικό της νευρωτικότητας θα παρουσιάζουν δυσκολία στην αυτεπίγνωση και αυτό-ρύθμιση των συναισθημάτων και ίσως να υιοθετούν λιγότερο θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Θα μελετήσουμε κατά πόσο η ηλικία και το φύλο μπορούν να λειτουργήσουν ως μεσολαβούσες μεταβλητές στην υιοθέτηση θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Τέλος αναμένουμε να βρούμε από την έρευνα πως άτομα με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα της ενδοτικότητας αλλά και άτομα με επίσης υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα του νευρωτισμού καταφεύγουν στην ευχολογία για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων.

2.3 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 94 ενήλικες (27 άντρες) χωρίς ιστορικό νευρολογικής, ψυχιατρικής νόσου, ή μαθησιακών δυσκολιών με μέσο όρο ηλικίας τα 26 ± 9 έτη και έτη εκπαίδευσης = $18,8 \pm 2$ έτη. Διέθεταν όλοι φυσιολογική ή διορθωμένη όραση και ήταν στην πλειοψηφία τους φοιτητές του πανεπιστημίου Κρήτης.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από 1^η Σεπτέμβρη 2007 έως 31 Οκτώβρη 2007. η συλλογή του δείγματος έγινε με τυχαία δειγματοληψία.

Εργαλεία

Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα ήταν: 1) το test Συναισθηματικής Νοημοσύνης MSCEIT, 2) η κλίμακα DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) για τη μέτρηση της ικανότητας αυτορρύθμισης συναισθημάτων, 3) η κλίμακα στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων (Καραδήμας, 1998), και 4) το TEXΑΠ 5 για την ανίχνευση των ατομικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας.

Emotional intelligence test (MSCEIT)

Η έκδοση του MSCEIT τεστ, έγινε το Μάρτιο του 2002 και ο έλεγχος των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του βασίστηκε σε δείγμα περίπου 5000 ατόμων από 50 διαφορετικές περιοχές διεθνώς (Mayer, Salovey, Caruso Emotional intelligence Test, 2002, 141 items).

Το test μετρά ατομικές επιδόσεις σε έργα και ικανότητες επίλυσης συναισθηματικών προβλημάτων.

Περιέχει μια πλήρη βαθμολογία της Συναισθηματικής νοημοσύνης τόσο καλά όσο οι τέσσερις κλίμακες επίδοσης: αντίληψη, διευκόλυνση / ενσωμάτωση, κατανόηση, και διαχείριση συναισθημάτων. Κάθε κλίμακα περιλαμβάνει βαθμολογίες σε δύο τμήματα.

Η γενική επίδοση είναι η προτιμώμενη μέθοδος για εξακρίβωση των δραστηριοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης καθώς παρέχει μια λύση στο πρόβλημα καθορίζοντας τι ακριβώς συνιστά μια σωστή απάντηση (Mayer et all., 2002).

Η γενική προσέγγιση είναι βασισμένη στο τι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων αποδέχεται σαν σωστό και έχει αποδειχτεί περισσότερο αποτελεσματική από την επιδιωκόμενη μέθοδο.

Οι επιδόσεις των συμμετεχόντων αντικατοπτρίζουν τη συμφωνία της άποψη – κρίσης ανάμεσα στην απάντησή τους και εκείνη του προτύπου στο δείγμα.

Perception (Αντίληψη)

Δύο τμήματα μετρούν το συναίσθημα σε τέσσερα πρόσωπα, τρία τοπία, και τρία θεωρητικά σενάρια.

Στο τμήμα με τα πρόσωπα οι συμμετέχοντες αναφέρουν το συναισθηματικό περιεχόμενο κάθε προσώπου διαβαθμίζοντας τη συμφωνία της χαράς, του φόβου, της έκπληξης, της αηδίας και της ταραχής σε μια διαβαθμιστική κλίμακα από το ένα μέχρι το πέντε. (Το (1) δηλώνει καθόλου συναίσθημα και το (5) έντονη ποσότητα συναισθήματος.

Στο τμήμα με τα τοπία, οι συμμετέχοντες αντιδρούν ανάλογα με το συναίσθημα που τους προκαλεί: χαρά, φόβο, θυμό, αηδία.

Τα θεωρητικά σενάρια αναλογούν σε συναισθήματα θλίψης, φόβου, θυμού, έκπληξης, αηδίας σε μια παρόμοια διαβαθμιστική κλίμακα από το 1 μέχρι το 5.

Κάθε βαθμός απεικονίζεται με ένα μικρό πρόσωπο που δηλώνει την ποσότητα του συναισθήματος.

Η εσωτερική εγκυρότητα για την κλίμακα ήταν καλή (α Ό 0:88).

Facilitation (διευκόλυνση)

Αυτή η κλίμακα εμπεριέχει έργο όπου οι συμμετέχοντες εκτιμούν, πως η διαφορετική ψυχική διάθεση μπορεί να είναι αποτελεσματική για την επίλυση προβλημάτων των παιδιών. Για παράδειγμα ο συμμετέχων έχει να αναγνωρίσει ποια ψυχική διάθεση είναι περισσότερο βοηθητική όταν δημιουργεί μια ενδιαφέρουσα διακόσμηση για ένα παιδικό πάρτι.

Η άλλη περιοχή (F έργα αισθήσεων) εμπεριέχει συγκρίσεις για το πόσο διαφορετικά συναισθήματα μπορούν να σχετίζονται με άλλες αισθήσεις. Για παράδειγμα πόσο όμοιο είναι το συναίσθημα της ικανοποίησης με το – ζεστό, το κόκκινο και το αλμυρό- σε μια διαβαθμιστική κλίμακα από το 1 μέχρι το 5. η εσωτερική εγκυρότητα για αυτό το τμήμα ήταν χαμηλή (α Ό 0:61).

Understanding (κατανόηση).

Το τμήμα G μετρά την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει συναισθήματα και γκρουπ συναισθημάτων μαζί.

Χρησιμοποιώντας μια πολλαπλή επιλογή οι συμμετέχοντες προσπαθούν να ταιριάξουν ένα σετ συναισθημάτων σε ένα άλλο μοναδικό συναίσθημα.

Το τμήμα C καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο συσχετίζονται. Για παράδειγμα πως ο θυμός μπορεί να μετατραπεί σε οργή.

Η εγκυρότητα για αυτό το τμήμα ήταν επαρκής (α Ό 0:75).

Managing emotions (διαχείριση συναισθημάτων).

Το τμήμα H (κοινωνική διαχείριση) συνδέεται με συναισθήματα μέσα στις σχέσεις.

Θέτει ερωτήματα στους συμμετέχοντες να εκτιμήσουν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών δραστηριοτήτων πετυχαίνοντας ένα προσδιορισμό αποτέλεσμα, το οποίο προϋποθέτει άλλους ανθρώπους.

Το τμήμα D (συναισθηματική διαχείριση) είναι συνδεδεμένο με συναισθηματική διαχείριση τόσο ατομικά όσο και σε άλλους ανθρώπους. Πέντε διαφορετικά σενάρια παρουσιάζονται όπου περιγράφεται ένα άτομο με σκοπό να αλλάξει ή να διατηρήσει ένα συναίσθημα.

Η εσωτερική εγκυρότητα για αυτό το τμήμα ήταν χαμηλή (α Ό 0:58).

Γενικότερα η εσωτερική εγκυρότητα για αυτές τις βιωματικές και στρατηγικές περιοχές ήταν ικανοποιητική (α Ό 0:86 και α Ό 0:77) και ολόκληρο το τεστ είχε ικανοποιητική εσωτερική εγκυρότητα (α Ό 0:86).

Η ΚΛΙΜΑΚΑ DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale).

Η κλίμακα DERS χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση της ικανότητας αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων.

Κατασκευάστηκε από τους Gratz και Roemer, (2004) και αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο που συμπληρώνεται από το ίδιο το υποκείμενο.

Αποτελείται από 36 προτάσεις (items) και μετρά το βαθμό δυσκολίας στην ικανότητα αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων.

Η κλίμακα αυτή εξετάζει τα χαρακτηριστικά της αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων σε κάθε ένα από τους εξής 6 παράγοντες: Μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων (NONACCEPTANCE), Δυσκολία στην εκτέλεση προκαθορισμένων στόχων (GOALS), Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων (IMPULSE), Έλλειψη Προσπάθειας για την επίγνωση των συναισθημάτων (AWARENESS), Περιορισμένη Πρόσβαση σε Στρατηγικές Αυτό-ρύθμισης Συναισθημάτων (STRATEGIES), Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY). Η DERS παρέχει ένα γενικό βαθμό δυσκολίας στην ικανότητα αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων, καθώς και έξι βαθμούς για τις παραπάνω υπό-κλίμακες. Τα υποκείμενα καλούνται να δείξουν το βαθμό στον οποίο αντιστοιχεί η αντίδραση τους σε πολυσχιδείς δυσάρεστες/ άβολες καταστάσεις, με τις απαντήσεις να κυμαίνονται από το 1 ως το 5 σε μία κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχεί στο «Σχεδόν Ποτέ», το 2 στο «Μερικές Φορές», το 3 στο «Συνήθως», το 4 στο «Τις Περισσότερες Φορές», και το 5 αντιστοιχεί στο «Σχεδόν Πάντα». Η κλίμακα DERS έχει ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια (Cronbach's = .91). Πέντε υπό-κλίμακες της προσαρμοσμένης στα Ελληνικά μορφής της DERS εμφάνισαν επαρκή εσωτερική συνέπεια (Difficulty engaging in goal directed behavior $\alpha = .80$, Impulse control difficulties $\alpha = .76$, Lack of Emotion awareness (reluctance to acknowledge emotions) $\alpha = .72$, Περιορισμένη Πρόσβαση σε Στρατηγικές Αυτό-ρύθμισης Συναισθημάτων: $\alpha = .70$, και Emotional clarity: $\alpha = .85$). Η υπό-κλίμακα 1 (Μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων) εμφάνισε χαμηλότερο δείκτη εσωτερικής συνέπειας ($\alpha = .64$) κυρίως λόγω δύο ερωτήσεων (#24,35) οι οποίες παρουσίασαν εξαιρετικά χαμηλό δείκτη συνάφειας με τη συνολική βαθμολογία της υπό-κλίμακας ($r < .2$).

ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣΣΟΓΟΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

Η κλίμακα στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων κατασκευάστηκε από τον Καραδήμα (1998), και σχεδιάστηκε για να μετρά ατομικές διαφορές σε πέντε εν δυνάμει ανεξάρτητα, αλλά συχνά αλληλοσυνδεόμενα στυλ αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων της καθημερινής ζωής.

- 1) Θετική Προσέγγιση (Θετική Επαναξιολόγηση και Επίλυση Προβλήματος).
- 2) Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης.
- 3) Ευχολογία – Ονειροπόληση.
- 4) Αποφυγή – Διαφυγή (Παραίτηση και Άρνηση).
- 5) Διεκδικητική Επίλυση του Προβλήματος

ΤΕΧΑΠ 5.

Τα ατομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ανιχνεύθηκαν με τη χρήση του ΤΕΧΑΠ 5, συντομευμένης μορφής της κλίμακας ΤΡQue, η κατασκευή της οποίας πραγματοποιήθηκε από τους Tsaousis και Kerpelis (2004) βασισμένη στη θεωρία των πέντε παραγόντων.

Τα υποκείμενα καλούνται να απαντήσουν σε 101 προτάσεις, οι οποίες και αφορούν τις διαστάσεις από τις οποίες συντίθεται η προσωπικότητα του κάθε ατόμου. Συγκεκριμένα προτρέπονται να σημειώσουν σε μια κλίμακα μια από τις επιλογές 1 έως 5, για τις οποίες δίδονται οι εξής εξηγήσεις: «Σημειώστε «1» όταν διαφωνείτε απόλυτα με την πρόταση ή όταν αυτή δεν σας αντιπροσωπεύει καθόλου. Σημειώστε «2», όταν δεν τη θεωρείτε αντιπροσωπευτική ή απλά διαφωνείτε. Σημειώστε «3» όταν μπορείτε να αποφασίσετε αν η πρότασή, σας αντιπροσωπεύει ή όχι ή όταν έχετε ουδέτερη στάση. Σημειώστε «4» όταν η πρόταση τις περισσότερες φορές σας αντιπροσωπεύει ή απλά συμφωνείτε με αυτή.

Σημειώστε «5» όταν η πρόταση σας αντιπροσωπεύει πλήρως ή όταν συμφωνείτε απόλυτα με αυτή.

Ο συντελεστής α για τις 5 υπό-κλίμακες της ΤΕΧΑΠ κυμαίνεται από .74 (openness) και .87 (neuroticism), ενώ οι τιμές που προήλθαν από την τεχνική των δύο ημίσεων κυμαίνονται .73 (openness) ως .85 (neuroticism) (Tsaousis and Kerpelis, 2004).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.

3.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Κάθε ένας από τους επιμέρους δείκτες της κλίμακας Coping χρησιμοποιήθηκε σαν εξαρτημένη μεταβλητή σε μια σειρά Ιεραρχικών Αναλύσεων Πολλαπλής παλινδρόμησης. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές εισήχθησαν στο κάθε μοντέλο σε δύο ομάδες: (1) παράγοντες του TEXΑΠ, και (2) παράγοντες του MSCEIT και της κλίμακας DERS.

Σχετικά με την αναφερόμενη τάση υιοθέτησης θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες ήταν το χαρακτηριστικό της ενδοτικότητας (δείκτης μερικής συνάφειας $r = ,26$), η αδιαφορία για την αυτό-επίγνωση συναισθημάτων ($r = ,28$), και η αναφερόμενη έλλειψη στρατηγικών αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων ($r = ,22$). Η αλληλεπίδραση της ενδοτικότητας και κάθε μιας από τις δυσκολίες συναισθηματικής αυτό-ρύθμισης δεν ήταν στατιστικά σημαντική υποδηλώνοντας ότι οι παράγοντες αυτοί (δηλαδή ενδοτικότητα και αδιαφορία για την αυτό-επίγνωση συναισθημάτων από τη μια μεριά, και ενδοτικότητα και έλλειψη στρατηγικών αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων δεν ασκούν συνδυαστική επίδραση στη διαμόρφωση θετικής στάσης απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις.

Θετική συμβολή εμφάνισε επίσης η διάσταση της ενδοτικότητας αναφορικά με την αναφερόμενη τάση αναζήτησης κοινωνικών ερεισμάτων σε δύσκολες καταστάσεις ($r = ,35$). Ανάλογη σε μέγεθος ήταν η συμβολή της ενδοτικότητας στην τάση αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων με καταφυγή στην ονειροπόληση και την ευχολογία ($r = ,26$), μαζί όμως με την αναφερόμενη δυσκολία στον έλεγχο παρορμήσεων ($r = ,27$), χωρίς σημαντική αλληλεπίδραση των δύο παραγόντων.

Τέλος, η τάση αγωνιστικής – ενεργητικής αντιμετώπισης φαίνεται να προβλέπεται από το χαρακτηριστικό της νευρωτικότητας ($r = ,41$), και από δυσκολία στον έλεγχο συναισθημάτων ($r = ,23$). Η αλληλεπίδραση των δύο ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($r = ,06$).

3.2 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Συμπερασματικά διαπιστώνουμε πως τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες για την υιοθέτηση θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων ήταν το χαρακτηριστικό της ενδοτικότητας, η αδιαφορία για την αυτό-επίγνωση συναισθημάτων και η έλλειψη στρατηγικών αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων.

Βέβαια η αλληλεπίδραση της ενδοτικότητας και κάθε μιας από τις δυσκολίες συναισθηματικής αυτό-ρύθμισης δεν ήταν στατιστικά σημαντική, υποδηλώνοντας ότι οι παράγοντες αυτοί δεν ασκούν συνδυαστική επίδραση στη διαμόρφωση θετικής στάσης απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις.

Βάσει της θεωρίας κατανοούμαι, γιατί η αλληλεπίδραση των παραπάνω παραγόντων δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Σύμφωνα με τη θεωρία των πέντε βασικών παραγόντων της προσωπικότητας (Big Five, John, 1990, McCrae and John, 1992), η διάσταση της ενδοτικότητας έτσι όπως έχει περιγραφεί και μελετηθεί, αναμέναμε να παρουσιάζει αλληλεπίδραση με την αυτό-επίγνωση συναισθημάτων και με στρατηγικές αυτό-ρύθμισης συναισθημάτων.

Αντίθετα αναμέναμε πως δυσκολίες συναισθηματικής αυτό-ρύθμισης θα παρουσίαζαν αλληλεπίδραση με τη διάσταση του νευρωτισμού.

Σύμφωνα με τις γνωστικές θεωρίες του συναισθήματος οι δυσκολίες συναισθηματικής αυτό-ρύθμισης επηρεάζουν την περαιτέρω επεξεργασία της πληροφορίας και περιορίζουν τις διαδικασίες αντίληψης.

Με βάση τα παραπάνω, άτομα με δυσκολίες συναισθηματικής αυτό-ρύθμισης θα παρουσιάζουν και δυσκολίες στην υιοθέτηση θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Αν δεχτούμε πως κάποια άτομα μπορούν να χρησιμοποιήσουν γνωστικές πλευρές με ακρίβεια, αλλά έχουν περιορισμένη συναισθηματική εμπλοκή με το περιβάλλον τους, τότε δεχόμαστε τα αποτελέσματα.

Βέβαια οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος περιλαμβάνουν όλες εκείνες τις ρυθμιστικές διαδικασίες που επηρεάζουν κάθε στάδιο της συγκινησιακής διεργασίας: την αξιολόγηση του γεγονότος, την εκτίμηση του πλαισίου, την αναστολή των παρορμήσεων και την επιλογή και τον έλεγχο διαφόρων μορφών έκφρασης και δράσης. Ο Thompson (1994) όρισε τη ρύθμιση του συναισθήματος ως τις «ενδογενείς και εξωγενείς διεργασίες που ευθύνονται για την παρακολούθηση, την

αξιολόγηση και την τροποποίηση των συγκινησιακών αντιδράσεων , κυρίως ως προς τα χαρακτηριστικά της έντασης και του χρόνου, για την επίτευξη των στόχων του ατόμου». Η έλλειψη στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος, αναφέρεται στην έλλειψη ικανότητας του ατόμου να χειριστεί την έκφραση μιας πιο θεμελιώδους ή βασικής εσωτερικής εμπειρίας.

Διαπιστώνουμε λοιπόν πόσο σημαντικές είναι οι στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων για τη θετική αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και πως η έλλειψη των προαναφερθέντων στρατηγικών δεν μπορεί να οδηγήσει σε θετική επίλυση αγχογόνων καταστάσεων.

Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν, πως η διάσταση της ενδοτικότητας παρουσιάζει θετική συμβολή με την αναφερόμενη τάση αναζήτησης κοινωνικών ερεισμάτων σε δύσκολες καταστάσεις ($r = ,35$).

Τα άτομα δηλαδή με το χαρακτηριστικό της ενδοτικότητας θα αναζητήσουν κοινωνικά ερείσματα στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν στρεσογόνες καταστάσεις.

Η κοινωνική δικτύωση και η κοινωνική υποστήριξη αυτή καθαυτή λειτουργεί ως στοιχείο προφύλαξης απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις και γενικότερα σε κρίσιμα συμβάντα.

Όπως προαναφέραμε τα άτομα με το χαρακτηριστικό της ενδοτικότητας είναι κοινωνικά, και ενεργητικά, έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και θετική για τη ζωή.

Ως κοινωνικά άτομα λοιπόν, αντιλαμβάνονται πως η εύρεση κοινωνικών ερεισμάτων είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων.

Οι θετικές επιδράσεις της κοινωνικής στήριξης εξηγούνται από το κοινωνικό μοντέλο, που προσεγγίζει την ψυχική υγεία ως συνάρτηση και κεντρική συνισταμένη των διαπροσωπικών – κοινωνικών σχέσεων του ατόμου.

Η εύρεση κοινωνικών ερεισμάτων στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, επιδρά θετικά στην ψυχική και φυσική υγεία του ατόμου, διότι λειτουργεί ως «φίλτρο» άγχους και προβλημάτων.

Ως όρος, αναφέρεται στη φροντίδα, εκτίμηση και βοήθεια που δέχεται το άτομο από άλλους ανθρώπους οι ομάδες . Πιο συγκεκριμένα, έχει οριστεί ως η ψυχολογική υποστήριξη που είναι διαθέσιμη στο άτομο από τους κοινωνικούς δεσμούς με άλλα άτομα.

Ο Thoits έχει ταυτίσει την κοινωνική υποστήριξη με τη βοήθεια από άλλους στην αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων της ζωής.

Διαπιστώνουμε λοιπόν πως παρ' όλες τις δυσκολίες που υπομονεύουν την αίσθηση του εαυτού, οι άνθρωποι που έχουν κοινωνική υποστήριξη αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως ικανό να συνεχίσει να επιτυγχάνει στόχους μέσω της αλληλεπίδρασης με άλλους ανθρώπους. Αλληλεπιδρώντας με ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, το άτομο δεν βιώνει την ήττα ή την απόρριψη που μπορεί να συναντήσει σε άλλες πλευρές της ζωής του. Νιώθει ότι οι άλλοι το υποστηρίζουν και νοιάζονται για ότι είναι σημαντικό για αυτό και το βοηθούν να πάει μπροστά με τις φιλοδοξίες και τα όνειρά του.

Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν πως η συμβολή της ενδοτικότητας στην τάση αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων παρουσιάζει αλληλεπίδραση με την καταφυγή στην ονειροπόληση και την ευχολογία ($r = ,26$), μαζί όμως με την αναφερόμενη δυσκολία στον έλεγχο παρορμήσεων ($r = ,27$), χωρίς βέβαια σημαντική αλληλεπίδραση των δύο παραγόντων.

Σε έρευνα που έγινε το 2005, μετρήθηκαν

εννέα διαφορετικές γνωστικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι, όταν αντιμετωπίζουν ένα αρνητικό γεγονός. Αυτές ήταν: η αυτομομφή, η επίρριψη ευθυνών στους άλλους, στοχαστική διάθεση, καταστροφική συμπεριφορά, αποδοχή, αντικειμενική αντιμετώπιση της κατάστασης, θετική αυτό-ρύθμιση, σχεδιασμός στρατηγικών αυτό-ρύθμισης και θετική αξιολόγηση (Ryan C. Martin et all, 2005).

Άτομα που καταφεύγουν στην ονειροπόληση και την ευχολογία για να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις, παράλληλα με την αναφερόμενη δυσκολία στον έλεγχο παρορμήσεων, ίσως να αντιμετωπίζουν κάποιο σοβαρό συμβάν ή να έχουν υποστεί ένα αρνητικό και ανεξέλεγκτο γεγονός στη ζωή τους.

Ίσως να αφορά γεγονότα που περιλαμβάνουν θλίψη και απελπισία και δημιουργούνται από συμβάντα με σοβαρές συνέπειες για τη ζωή μας και τις απόψεις μας για τον εαυτό μας. Τέτοια γεγονότα αφορούν ένα αυξημένο επερχόμενο κίνδυνο ή φέρουν κάποια μεγάλη απώλεια (καταστάσεις πένθους).

Δεχόμαστε πως στην έρευνα συμμετείχαν άτομα χωρίς ιστορικό νευρολογικής ή ψυχιατρικής νόσου και νεαρής ηλικίας.

Με βάση τα παραπάνω δεδομένα για να καταφύγει ένα άτομο στην ονειροπόληση και την ευχολογία, προκειμένου να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις, ίσως να πρόκειται για ιδιαίτερα σοβαρά συμβάντα που οδηγούν σε αποδυνάμωση του «εγώ» και στέρηση κινήτρων.

Για παράδειγμα σε μία μελέτη για την αντιμετώπιση ιδιαίτερα στρεσογόνων καταστάσεων, ως αποτέλεσμα των πυραυλικών επιθέσεων στο Ισραήλ το 1992, πολλά άτομα προκειμένου να αντιμετωπίσουν τον αυξημένο επερχόμενο κίνδυνο, χρησιμοποίησαν την αποστασιοποίηση ως στρατηγική ελέγχου του άγχους (Mikulincer and Florian, 1995).

Τέλος τα αποτελέσματα έδειξαν, πως η τάση αγωνιστικής – ενεργητικής αντιμετώπισης φαίνεται να προβλέπεται από το χαρακτηριστικό της νευρωτικότητας ($r = ,41$), και από δυσκολία στον έλεγχο συναισθημάτων ($r = ,23$). Βέβαια η αλληλεπίδραση των δύο ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($p = ,06$).

Να τονίσουμε πως άτομα με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα του νευρωτισμού συνήθως χαρακτηρίζονται από συναισθηματική αστάθεια. Είναι αγχώδη τον περισσότερο καιρό, χάνουν εύκολα την ψυχραιμία τους έστω και κάτω από μη αγχογόνες καταστάσεις, ενώ ανησυχούν για πράγματα ή καταστάσεις που πρόκειται να συμβούν στο μέλλον. Διαπιστώνουμε λοιπόν πως άτομα που δυσκολεύονται να ελέγξουν τα συναισθήματά τους παρουσιάζοντας παράλληλα και υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα του νευρωτισμού, δεν μπορούν να υιοθετήσουν θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Να υπενθυμίσουμε πως η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων, αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να χειριστεί την έκφραση μιας πιο θεμελιώδους ή βασικής εσωτερικής εμπειρίας, να χειριστεί ή να ελέγξει τις συγκινήσεις του.

Η δυνατότητα λοιπόν ελέγχου των συναισθημάτων είναι καίριας σημασίας για τον καθένα, καθώς το συναίσθημα μεταβάλλει τη διάθεση του ατόμου και αποτελεί ρυθμιστικό παράγοντα των διαπροσωπικών σχέσεων.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν πως άτομα που δυσκολεύονται να ελέγξουν τα συναισθήματά τους δεν είναι εύκολο να υιοθετήσουν θετικές στρατηγικές επίλυσης αγχογόνων καταστάσεων.

Αξίζει να επισημάνουμε και την ερευνά που διεξήχθη το 2007 για τη συναισθηματική διαχείριση μεταξύ ατόμων με και χωρίς γενικευμένη αγχώδη διαταραχή.

Βρέθηκε πως αντίθετα με την πρόβλεψη και την προηγούμενη έρευνα, τα άτομα με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή δεν εκδήλωσαν φτωχό συναίσθημα και χρησιμοποίησαν αρκετές στρατηγικές συναισθηματικής αυτό-ρύθμισης περισσότερο συχνά από την ομάδα ελέγχου.

Βέβαια κάποιες από τις υποθέσεις που είχαμε θέσει αρχικά δεν επαληθεύτηκαν στην έρευνά μας.

Δεν επαληθεύτηκε η υπόθεσή μας κατά πόσο η διάσταση της νευροτικότητας παρουσιάζει αλληλεπίδραση με την υιοθέτηση της αποστασιοποίησης για την αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων.

Δεν επαληθεύτηκε πως αντιμετωπίζουν αγχογόνες καταστάσεις, άτομα που παρουσιάζουν υψηλή βαθμολογία στη διάσταση της νευροτικότητας και δυσκολία στην αυτοεπίγνωση συναισθημάτων.

Τέλος δεν μπορέσαμε να διαπιστώσουμε κατά πόσο η ηλικία και το φύλο επηρεάζουν την υιοθέτηση θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Αυτό οφείλεται στους περιορισμούς που παρουσιάζει η έρευνά μας καθώς προέρχεται από φοιτητικό δείγμα και η ηλικία των συμμετοχόντων δεν ξεπερνά τα 30 έτη.

Σε περίπτωση που το δείγμα ήταν μεγαλύτερο και απευθυνόταν στο γενικότερο πληθυσμό θα μπορούσαν να επαληθευτούν και οι υπόλοιπες υποθέσεις.

Ένα άλλο πρόβλημα που συναντήσαμε ήταν στη χορήγηση των ερωτηματολογίων. Το γεγονός ότι τα ερωτηματολόγια ήταν συνολικά 4 και ο χρόνος που απαιτούνταν για τη συμπλήρωση τους ήταν τουλάχιστον μιάμιση ώρα, παρατηρούσαμε πως πολλά υποκείμενα κουράζονταν και ίσως οι απαντήσεις που έδωσαν να μην εμφάνιζαν υψηλή αξιοπιστία.

Για να μπορέσουμε να βελτιώσουμε την έρευνά μας και να μελετήσουμε την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων μας θα μπορούσαμε να την επαναλάβουμε στον γενικότερο πληθυσμό χρησιμοποιώντας πολύ μεγαλύτερο δείγμα και περιλαμβάνοντας όλο το ηλικιακό φάσμα.

Έτσι θα μπορούσαμε να επαληθεύσουμε και κατά πόσο οι στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος βελτιώνονται με την ηλικία και κατά πόσο τα άτομα υιοθετούν πιο θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων σε πιο μεγάλη ηλικία.

Σε μία μελλοντική έρευνα θα μπορούσαμε να συμπεριλάβουμε και την κλίμακα μέτρησης των τύπων δεσμού ενηλίκων, ώστε να μελετήσουμε κατά πόσο ο τύπος δεσμού επηρεάζει τη ρύθμιση και διαχείριση των συναισθημάτων στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων και ποια η αλληλεπίδραση του τύπου δεσμού με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας.

Θα μπορούσαμε να μελετήσουμε κατά πόσο ο τύπος δεσμού λειτουργεί ως μεσολαβούσα μεταβλητή για την υιοθέτηση θετικών ή αρνητικών στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Aluja, A., Garcia, O., & Garcia, L. F. (2002). A comparative study of Zuckerman's three structural models for personality through the NEO-PI-R, ZKPQ-III-R, EPQ-RS and Goldbrg's 50-bipolar adjectives. *Personality and Individual Differences*, 33, 713-725.
- 2) Auerbach, R. P., Abela, J. R. Z., & Ringo Ho, M. H. (2007). Responding to symptoms of depression and anxiety: Emotion regulation, neuroticism, and engagement in risky behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2182-2191.
- 3) Bagby, R. M., Costa, P. T. Jr., McCrae, R. R., Livesley, W. J., Kennedy, S. H., Levitan, R. D., Levitt, A. J., Joffe, R. T., & Young, L. T. (1999). Replicating the five factor model of personality in a psychiatric sample. *Personality and Individual Differences*, 27, 1135-1139.
- 4) Bidjerano, T., & Yun Dai, D. (2007). The relationship between the big-five model of personality and self-regulated learning strategies. *Learning and Individual Differences*, 17, 69-81.
- 5) Blackburn, R., Renwick, S. J. D., Donnelly, J. P., & Logan, C. (2004). Big five or big two? Superordinate factors in the NEO five factor inventory and the antisocial personality questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 37, 957-970.
- 6) Coolidge, F. L., DenBoer, J. W., & Segal, D. L. (2004). Personality and neuropsychological correlates of bullying behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1559-1569.
- 7) Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO personality inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898.

- 8) Decker, M. L., Turk, C. L., Hess, B., & Murray, C. E. (2007). Emotion regulation among individuals classified with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *x*, xxx-xxx.
- 9) Efklides, A. (2005). Introduction to the special section: Motivation and affect in the self regulation of behaviour. *European Psychologist*, *10*(3), 173-174.
- 10) Feldman-Barrett, L., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, *15*, 713-724.
- 11) Garnefski, N., & Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, *30*, 1311-1327.
- 12) Gendolla, G. H. E., & Brinkmann, K. (2005). The role of mood states in self-regulation: Effects on action and preferences and resource mobilization. *European Psychologist*, *10*(3), 187-198.
- 13) Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41-54.
- 14) Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, *10*, 214-219.
- 15) Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. Feldman Barrett & P. Salovey (Eds.), *The Wisdom in Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence*. (pp. 297-318). New York: The Guilford Press.

- 16) John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- 17) Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (1999). Emotion regulation strategies in relation to personality characteristics indicating low and high self-control of emotions. *Personality and Individual Differences*, 27, 913-932.
- 18) Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Extraversion and neuroticism as antecedents of emotion regulation and dysregulation in adulthood. *European Journal of Personality*, 15, 407-424.
- 19) Korotkov, D., & Hannah, T. E. (2004). The five-factor model of personality: strengths and limitations in predicting health status, sick-role and illness behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 187-199.
- 20) McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (2004). A contemplated revision of the NEO five factor inventory. *Personality and Individual Differences*, 36, 587-596.
- 21) Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422.
- 22) Ng, H. S., Cooper, M., & Chandler, P. (1998). The Eysenckian personality structure: a 'giant three' of 'big five' model in Hong Kong? *Personality and Individual Differences*, 25, 1111-1131.
- 23) Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *TRENDS in Cognitive Science*, 9 (5), 242-249.

- 24) Olatunji, B. O., Forsyth, J. P., & Feldner, M. T. (2007). Implications of emotion regulation of the shift from normative fear-relevant learning to anxiety-related psychopathology. *American Psychologist*, 62(3), 257-258.
- 25) Piedmont, R. L., & Aycock, W. (2007). An historical analysis of the lexical emergence of the big five personality adjective descriptors. *Personality and Individual Differences*, 42, 1059-1068.
- 26) Selgado, J. F. (2002). The big five personality dimensions and counterproductive behaviours. *International Journal of Selection and Assessment*, 10, 117-125.
- 27) Sethi, A., Mischel, W., Aber, J. L., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (2000). The role of strategic attention deployment in development of self-regulation: Predicting preschoolers' delay of gratification from mother-toddler interactions. *Developmental Psychology*, 36, 767-777.
- 28) Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρουσση, Π. (2002). Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- 29) Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26, 274-296.
- 30) Tokar, D. M., & Fischer, A. R. (1998). More on RIASEC and the five-factor model personality: Direct assessment of Prediger's (1982) and Hogan's (1983) dimensions. *Journal of Vocational Behavior*, 52, 246-259.
- 31) Tsaousis, I. (1999). The traits personality questionnaire (TPQue): A Greek measure for the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 26, 271-283.

- 32) Tsaousis, I., & Kerpelis P. (2004). The traits personality questionnaire 5 (TPQue5): Psychometric properties of a shortened version of a big five measure. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(x), xxx-xxx.
- 33) Vittorio-Carpara, G., Barbaranelli, C., Borgogni, L., & Pegugini, M. (1993). The 'big five questionnaire' : a new questionnaire to assess the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 281-288.
- 34) Wang, M., & Erdheim, J. (2007). Does the five-factor model of personality relate to goal orientation? *Personality and Individual Differences*, 43, 1493-1505.
- 35) Watson, D., Clark, K. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1063-1070.
- 36) Whiteman, M. C., Bedford, A., Grant, E., Fowkes F. G. R., & Deary, I. J. (2001). The five factor model (NEO-FFI) and the personality deviance scales-revised (PDS-R): going around in interpersonal scales. *Personality and Individual Differences*, 31, 259-267.
- 37) Καραδήμας, Ε. Χ. (1998). Η προσαρμογή στα ελληνικά μιας κλίμακας μέτρησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. *Ψυχολογία*, 5, 260-273.