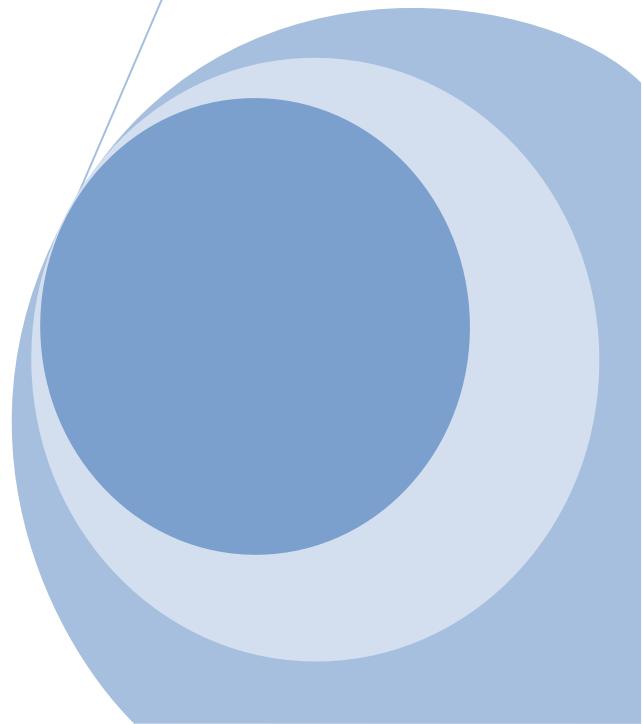
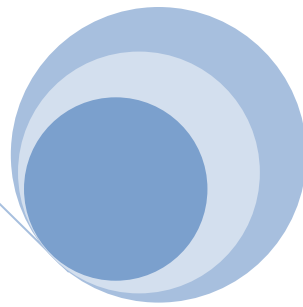
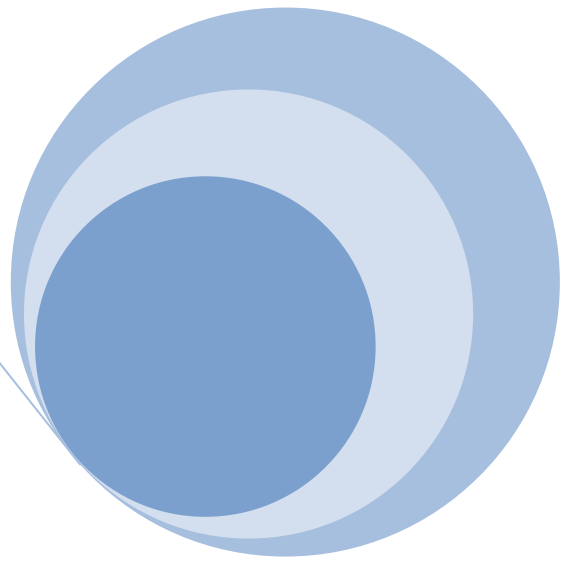


***Ο ρόλος του άγχους και  
των συναισθημάτων  
στην εμφάνιση του  
θυμού ως  
χαρακτηριστικού της  
προσωπικότητας***

Πτυχιακή Εργασία

Πανεπιστήμιο Κρήτης  
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών  
Τμήμα Ψυχολογίας

Αρμενιάκου Πολυξένη Α.Μ. 2174  
Καθηγητής: κ. Τσαούσης Ιωάννης



## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

Περίληψη .....	σελ.3
Εισαγωγή .....	σελ.4
1. Η έννοια του θυμού .....	σελ.5
1.2 Διαχωρίζοντας το συναίσθημα του θυμού .....	σελ.5
1.3 Έμφυλες διαφορές στην έκφραση θυμού .....	σελ.12
1.4 Θυμός και σωματική υγεία .....	σελ.13
1.5 Συμπερασματικά .....	σελ.15
2. Η έννοια του άγχους .....	σελ.15
2.1 Ιστορική αναδρομή.....	σελ.15
2.2 Ορίζοντας το άγχος .....	σελ.17
3. Τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα.....	σελ.22
3.1 Τι είναι συναίσθημα .....	σελ.22
3.2 Έρευνες για τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα.....	σελ.24
4. Στόχος της έρευνας και υποθέσεις.....	σελ.28
4.1 Στόχος της έρευνας.....	σελ.28
4.2 Υποθέσεις της έρευνας .....	σελ.28
5. Μέθοδος.....	σελ.29
5.1 Συμμετέχοντες.....	σελ.29
5.2 Εργαλεία .....	σελ.31
5.2.1 Κλίμακα καταστασιακού-Ενδογενούς άγχους .....	σελ.31
5.2.2 Ερωτηματολόγιο θετικών και αρνητικών συναισθημάτων....	σελ.31
5.2.3 Κλίμακα καταστασιακής-ενδογενούς έκφρασης συναισθημάτων .....	σελ.32
5.3 Διαδικασία .....	σελ.32
6. Αποτελέσματα .....	σελ.33
7. Συμπεράσματα .....	σελ.38
Βιβλιογραφία.....	σελ.41

## Περίληψη

Η παρακάτω έρευνα ασχολείται, όπως αναφέρεται και στον τίτλο, με την επίδραση του άγχους και των συναισθημάτων που βιώνει το άτομο, στο θυμό που εκδηλώνεται στο ίδιο , ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας και ως κατάσταση. Ξεκινά λοιπόν με την έκθεση των παραγόντων που υποθέτουμε ότι επηρεάζουν το παραπάνω χαρακτηριστικό του θυμού. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται μια θεωρητική έκθεση του θυμού, του άγχους και των αρνητικών και θετικών συναισθημάτων, με σκοπό να κατατοπιστεί πλήρως ο αναγνώστης για τις μεταβλητές που αποτελούν την έρευνά μας. Συνεχίζοντας , γίνεται η έκθεση των τεσσάρων υποθέσεων μας και τα στατιστικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν , για να οδηγηθούμε στα συμπεράσματά μας. Επηρεάζει λοιπόν, το άγχος, τα συναισθήματα και η μορφή που βιώνεται ο θυμός, το θυμό ως χαρακτηριστικό; Και πόσο; Επηρεάζει το φύλο και ο τόπος καταγωγής την εμφάνιση θυμού; Απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα θα προσπαθήσουμε να δώσουμε στην παρούσα έρευνα, με την καλύτερη δυνατή εγκυρότητα των αποτελεσμάτων.

## Εισαγωγή

Όλοι γνωρίζουμε τι είναι ο θυμός και όλοι τον έχουμε νιώσει, είτε ως παροδικό εκνευρισμό είτε ως έντονη οργή. Ο θυμός αποτελεί ένα φυσιολογικό, συνήθως υγιές, ανθρώπινο συναίσθημα. Όταν, όμως, ξεφεύγει από τον έλεγχό μας και γίνεται καταστροφικός, μπορεί να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα – στον εργασιακό χώρο, ή στις προσωπικές μας σχέσεις– και γενικώς σε επιβάρυνση της συνολικής ποιότητας της ζωής μας. Επιπλέον, μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε ότι βρισκόμαστε στο έλεος ενός απρόβλεπτου και ισχυρού συναισθήματος.

Στόχος αυτής της έρευνας λοιπόν, είναι να μελετήσει τη σχέση που μπορεί να έχει ο θυμός με άλλους παράγοντες που χαρακτηρίζουν τη ζωή μας και μας επηρεάζουν σημαντικά. Οι παράγοντες αυτοί, οι οποίοι απασχολούν τη συγκεκριμένη έρευνα είναι, το άγχος, ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου και ως κατάσταση, τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα που βιώνει το άτομο καθώς και η καταπιεσμένη, αλλά και επαναπραγματευόμενη μορφή του θυμού. Με άλλα λόγια, θα δούμε εάν ο θυμός, κυρίως ως χαρακτηριστικό, συσχετίζεται με το άγχος και με τα θετικά/αρνητικά συναισθήματα που βιώνει ο άνθρωπος και με το πώς τον βιώνει. Δηλαδή, ο θυμός ως χαρακτηριστικό, έχει σχέση με το αν καταπιέζει το άτομο το θυμό του ή τον επαναδιαπραγματεύεται πράττοντας ανάλογα; Επίσης, θα δούμε αν τελικά το φύλο και η ηλικία, αλλά και ο τόπος καταγωγής, διαδραματίζουν σημαντικό ή όχι ρόλο στο θυμό που βιώνει και εκφράζει το άτομο. Έτσι, θα ξεκινήσουμε με μια θεωρητική έκθεση όλων των μεταβλητών της έρευνας, θα περιγράψουμε την μέθοδο περισυλλογής δεδομένων, θα αναλύσουμε τα αποτελέσματά τους και θα τελειώσουμε με την συζήτηση αυτών.

# 1. Η έννοια του Θυμού

## 1.1 Τι είναι θυμός

Ο θυμός είναι ένα σύνηθες συναίσθημα, ένα συναίσθημα το οποίο συναντιέται σε όλους σχεδόν τους ανθρώπους και το οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι αναφέρουν ότι το βιώνουν αρκετές φορές την εβδομάδα (Averill, 1983). Η ροπή στο θυμό εμπλέκεται με ένα αριθμό ψυχοκοινωνικών και σωματικών προβλημάτων. Για παράδειγμα τα γενικά χαρακτηριστικά του θυμού συνδέονται με αυξημένες τιμές μέθης με αλκοόλ, ανησυχιών σχετικά με την υγεία, όπως η υψηλή πίεση του αίματος και οι καρδιακές ασθένειες. Το επίπεδο χαρακτηριστικών θυμού ωστόσο, είναι συχνά όχι η μόνη σημαντική μεταβλητή στο καθορισμό των σχετιζόμενων με το θυμό αποτελεσμάτων. Το πώς οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν ή εκφράζουν το θυμό τους μπορεί να είναι επίσης πολύ σημαντικό. Όταν θυμώνουν, οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν το θυμό τους με μία ποικιλία προσαρμοστικών ή δυσπροσαρμοστικών τρόπων (για παράδειγμα δυναμικούς και με μορφή που να διευκολύνεται η λύση του προβλήματος ή σωματικούς και λεκτικά επιθετικούς τρόπους). Γνωρίζοντας το πώς οι άνθρωποι εκφράζουν το θυμό τους είναι σημαντικό όχι μόνο για τη κατανόηση της φύσης του θυμού αλλά επίσης κλινικά για τη κατανόηση της ανησυχίας και των προβλημάτων του πελάτη.

## 1.2 Διαχωρίζοντας το συναίσθημα του Θυμού

Σε μία από τις πρώτες έρευνες που εξερεύνησε τις μορφές έκφρασης του θυμού οι Funkenstein, King και Drolette (1954) προκάλεσαν μαθητές λυκείου σε εργαστήριο και αξιολόγησαν τις φυσικές τους αντιδράσεις. Οι μαθητές κατατάχθηκαν ως "Εξωτερικευμένου θυμού" εάν κατεύθυναν το θυμό τους προς τον πειραματιστή και ως "Εσωτερικευμένου θυμού" εάν κατεύθυναν το θυμό και την ενόχλησή τους προς τον εαυτό τους. Μία τρίτη ομάδα μαθητών επισημάνθηκε ως "Ανησυχία" εάν ανέφεραν συναισθήματα ανησυχίας, φόβου ή ταραχής. Οι ομάδες "Εσωτερικευμένου θυμού" και "Ανησυχίας" έδειξαν σημαντικά υψηλότερη φυσική

εξέγερση συγκρινόμενες με την ομάδα "Εξωτερικευμένου θυμού" γεγονός που υποδεικνύει ότι η καταπίεση του θυμού οδηγεί σε αυξημένες φυσικές εξεγέρσεις.

Δύο δεκαετίες αργότερα οι Harburg, Gentry και οι συνάδελφοι τους στάθμισαν την έκφραση του θυμού σε σύντομες κλίμακες. Οι κλίμακες αξιολόγησαν τη τάση της έκφρασης του θυμού εξωτερικά (Εξωτερικευμένος θυμός), της καταπίεσης του θυμού (Εσωτερικευμένος θυμός) της συζήτησης των διάφορων θεμάτων με άλλους (Θυμός-Συζήτηση) και της βίωσης φυσικών συμπτωμάτων (Θυμός-Σώμα). Γενικά αυτές οι μελέτες έδειξαν ότι τα άτομα με αυξημένο εσωτερικευμένο θυμό, συγκρινόμενα με αυτά με χαμηλό, ήταν πιο πιθανό να έχουν αυξημένη πίεση του αίματος και να είναι κλινικά υπερτασικοί. Παρόλο που αυτές οι έρευνες ήταν πολύτιμες στη μελέτη των καρδιαγγειακών ασθενειών, δεν έλειψαν τα προβλήματα. Για παράδειγμα η διάσταση του εσωτερικευμένου θυμού εμφανίστηκε δυσεξήγητη με άτομα που δεν ήταν πολύ θυμωμένα. Δηλαδή τα άτομα που καταπίεζαν το θυμό τους αναμίχτηκαν σε μία κατηγορία με άτομα που μπορεί να μην βίωναν πολύ θυμό. Επιπλέον μερικά μέτρα σύγκρισης δεν ήταν πολύ ξεκάθαρα. Για παράδειγμα αναφέροντας ότι ένας συζητάει το θυμό του, δε μας περιγράφει τη μορφή της συζήτησης, π.χ. ένας μακρύς παραπονεμένος θρήνος ή το μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων που οδηγούν στη λύση του προβλήματος.

Ο Spielberg απεύθυνε αυτά τα ζητήματα στην ανάπτυξη της Απογραφής Εκφράσεων Θυμού, η οποία παρέχει τη πιο ψυχομετρικά διαδεδομένη προσέγγιση μέτρησης της έκφρασης του θυμού μέχρι σήμερα. Τρεις μορφές έκφρασης του θυμού ορίστηκαν με παράγοντα προστασίας τις αναλυτικές μελέτες: Εξωτερικευμένος θυμός, η τάση να εκφράζεις ανοιχτά το θυμό, συνήθως με αρνητικούς και επιθετικούς τρόπους. Εσωτερικευμένος θυμός: η τάση να βιώνεις αλλά να καταπιέζεις την ανοιχτή έκφραση του θυμού και Θυμός-Έλεγχος: η τάση να είσαι υπομονετικός, ήρεμος και να ρυθμίζεις την έκφραση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς σου κατά τη διάρκεια του θυμού. Ο Εσωτερικευμένος θυμός και ο Θυμός-Έλεγχος διαφέρουν στο ότι ο πρώτος περιγράφει τη τάση να βιώσεις έντονες

επιδράσεις από θυμό και να παραμείνεις “ξύπνιος” διανοητικά συνεχώς κατά τη διάρκεια πράξεων όπως η υπόθαλψη φθόνου και του να σε επικρίνουν. Σε σύγκριση, παρόλο που η συμπεριφορά που αναφέρεται στη κλίμακα Ελέγχου-Θυμού του Spielberger δεν είναι σαφής, ο Θυμός-Έλεγχος περιγράφει τη τάση της ενασχόλησης με κατευναστικές και πραϋντικές δραστηριότητες οι οποίες χαμηλώνουν την τάση εξέγερσης και ηρεμούν το άτομο. Ούτε ο Εσωτερικευμένος θυμός ούτε ο Θυμός-Έλεγχος περιλαμβάνουν την επιθετική αντίδραση του Εξωτερικευμένου θυμού, όμως ο Θυμός-Έλεγχος οδηγεί σε μια μείωση της επιθετικότητας και άλλων δυσλειτουργικών αντιδράσεων χαμηλώνοντας τη γνωστική και συναισθηματική εξέγερση η οποία μερικές φορές προκαλεί αυτή τη συμπεριφορά, ενώ ο εσωτερικευμένος θυμός περιγράφει την αναστολή της συμπεριφοράς και τη συντήρηση σημαντικής γνωστικής αντίληψης και συναισθηματικής εξέγερσης. Η έρευνα του Spielberger (Spielberger 1988, Spielberger και συν. 1985, 1995) μας παρέχει αναπαραγόμενες δομές των παραγόντων για αυτές τις διαστάσεις και σημαντικές αποδείξεις την αξιοπιστία και την εγκυρότητα των αντίστοιχων κλιμάκων.

Παρόλο που οι κλίμακες του Spielberger προήγαγαν τη κατανόηση της έκφρασης του θυμού, η θεωρητική και κλινική έρευνα θα είχε προχωρήσει εάν άλλοι τρόποι έκφρασης του θυμού μπορούσαν να θεμελιωθούν εμπειρικά. Για παράδειγμα καμία από τις κλίμακες μέχρι σήμερα δεν περιγράφει μια θετική, κατηγορηματική, προσανατολισμένη στο πρόβλημα μορφή έκφρασης του θυμού, δηλαδή την ενεργή έκφραση των σκέψεων κάποιου, των συναισθημάτων και των επιθυμιών του αλλά την ίδια ώρα και το άκουσμα των συναισθημάτων και των επιθυμιών των άλλων και της προσπάθεια διαπραγμάτευσης, συμβιβασμού και λύσεως του προβλήματος. Οι τρόποι μέτρησης των ισχυρισμών τείνουν να εξετάζουν το βαθμό δυσκολίας ή δυσφορίας που έχουν τα άτομα όταν εκτελούν μια δεδομένη συμπεριφορά (π.χ. εκφράζοντας μια άποψη, επιστρέφοντας μια αγορά ή ζητώντας βοήθεια). Τέτοιες ερωτήσεις μπορεί να εκτιμήσουν καλά τις δυσκολίες ισχυρισμού ενός ανήσυχου,

συγκαταβατικού ατόμου που είναι σε υπερένταση και σε καταστολή, αλλά δεν μπορεί να εκτιμήσει τα προβλήματα ισχυρισμών θυμωμένων ατόμων. Τα θυμωμένα άτομα μπορεί να μην αναφέρουν δυσκολία ή δυσφορία κατά την εκτέλεση συμπεριφορών όπως έκφραση μιας άποψης. Στη πραγματικότητα μπορεί να εκτελέσουν μια τέτοια συμπεριφορά εύκολα αλλά να τη κάνουν άσχημα (π.χ. εκφοβιστικά, απαιτητικά). Οι κατάλληλοι ισχυρισμοί για τα θυμωμένα άτομα θα προκαλούσαν το ενεργό άκουσμα των σκέψεων και των συναισθημάτων των άλλων ενώ την ίδια στιγμή θα εξέφραζαν και τους εαυτούς τους ήρεμα και διακριτικά με τρόπους που δεν εξεγείρουν περαιτέρω θυμό σε καμία πλευρά και που διατηρεί ανοιχτή την επικοινωνία. Ένα μέτρο μέτρησης μιας θετικής μορφής έκφρασης του θυμού, θα πρέπει να υπάρχει, θα ήταν χρήσιμο στην αποσαφήνιση της θετικής προκοινωνικής συμπεριφοράς ενός ατόμου όταν είναι θυμωμένο. Θα ήταν επίσης χρήσιμο στην αναγνώριση ενδεχομένως ελλιπών ισχυρισμών σε πολύ θυμωμένα άτομα, καθώς ο θυμός και τα μέτρα μέτρησης της επιθετικότητας δεν συσχετίζονται με τα παραδοσιακά μέτρα μέτρησης της κατηγορηματικότητας (Desnoes & Deffenbacher 1995. Galassi & Galassi 1995. Mizes, Morgan & Buder 1991).

Ένα δεύτερο ζήτημα ασχολείται με τη φύση της κλίμακας του εξωτερικευμένου θυμού. Εμφανίζεται να είναι μια ενωτική διάσταση στη κλίμακα μέτρησης εξωτερικευμένου θυμού του Spielberger, αλλά υπάρχουν διαφορετικές μορφές εξωτερικευμένης έκφρασης; Για παράδειγμα υπάρχουν άτομα που εκφράζουν τον εαυτό τους μέσω σωματικής επιθετικότητας και άλλοι οι οποίοι μόνο φωνάζουν και ωρύνονται; Μια πιο λεπτομερής κατανόηση αυτών των μορφών έκφρασης του θυμού και πώς αυτές σχετίζονται με τα χαρακτηριστικά του θυμού δεν θα ήταν μόνο θεωρητικού ενδιαφέροντος, αλλά θα ήταν επίσης χρήσιμη και στη κλινική εκτίμηση των προβλημάτων του θυμού, στην ανάπτυξη σχεδίων θεραπείας και στη μέτρηση των αποτελεσμάτων της παρέμβασης μας. Η παρούσα έρευνα κατεύθυνε αυτά τα ζητήματα προσθέτοντας αντικείμενα σχεδιασμένα να εκτιμήσουν διαφορετικές μορφές έκφρασης του θυμού στα 24 αντικείμενα του Spielberger, και



μετά εξέτασε τις ανταποκρίσεις των ατόμων για να καθορίσει εάν υπάρχουν άλλες μορφές έκφρασης του θυμού και εάν μπορούν να μετρηθούν με αξιόπιστο τρόπο.

Δεν είναι μόνο η μορφή της έκφρασης του θυμού δυνητικά σημαντική αλλά και οι συνέπειες ή τα αποτελέσματα αυτής της έκφρασης, δηλαδή το τι συμβαίνει στα άτομα και στους άλλους ως αποτέλεσμα του πώς ένα άτομο εκφράζει το θυμό του. Υψηλά χαρακτηριστικά θυμού έδειξαν να έχουν σοβαρές συνέπειες για τα άτομα. Για παράδειγμα οι Desnoes και Deffenbacher (1995) ανέφεραν ότι τα πολύ θυμωμένα άτομα υπέδειξαν ότι ο θυμός παρενέβαινε περισσότερο στη ζωή τους, γεγονός που υποδηλώνει ότι υπέφεραν από περισσότερες σχετιζόμενες με το θυμό συνέπειες. Οι Deffenbacher και συν. (1996) έδειξε ότι τα άτομα με υψηλά χαρακτηριστικά θυμού βιώνουν πιο συχνά αρνητικές συνέπειες και ότι οι συνέπειες του θυμού τους είναι πιθανό να είναι πιο σοβαρές. Ανακάλυψαν επίσης ότι υπήρχαν διαφορετικοί τύποι συνεπειών του θυμού και ότι τα άτομα με υψηλά χαρακτηριστικά θυμού είναι πιθανό να έχουν υψηλότερα επίπεδα από σχεδόν όλους τους τύπους των αρνητικών συνεπειών. Ο Averill (1983) καθώς και οι Kassinove και Sukhodolsky (1995) έδειξαν επίσης ότι υπάρχουν διαφορετικοί τύποι συνεπειών του θυμού. Βρήκαν ότι οι άνθρωποι στα δείγματα της κοινωνίας βιώνουν και εκφράζουν τυπικά το θυμό τους αρκετές φορές την εβδομάδα και αναφέρουν και θετικά και αρνητικά αποτελέσματα από το θυμό τους. Εκτός από τις έρευνες οι οποίες βρήκαν ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα εσωτερικευμένου θυμού ήταν πιο πιθανό να έχουν αυξημένες σωματικές αντιδράσεις σε εξαγριωμένες καταστάσεις, οι έρευνες δεν καθόρισαν ποιοι ακριβώς τύποι έκφρασης του θυμού οδηγούν σε συγκεκριμένες μορφές συνεπειών. Αφού οι διαφορετικές μορφές έκφρασης του θυμού θα πρέπει να οδηγούν σε διαφορετικούς τύπους συνεπειών, η συγκεκριμένη πληροφόρηση για τις συνέπειες μπορεί να παρέχει πληροφορίες σχετικές με τη δομική εγκυρότητα των κλιμάκων έκφρασης του θυμού και να παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για τα σχέδια θεραπείας.

Δύο από τις τρεις μορφές έκφρασης θυμού του Spielberg, ο Θυμός-Έλεγχος

και ο Εσωτερικευμένος θυμός, αναπαράχθηκαν, αλλά εφτά νέες, αξιόπιστες μορφές έκφρασης του θυμού αναγνωρίστηκαν. Τέσσερις από αυτές αντανακλούν εξωτερικευμένες, επιθετικές εκφράσεις του θυμού, με τις δύο να είναι λεκτικής μορφής (δηλαδή καθίστανται φωναχτές και συζητήσιμες και λεκτικά εκφοβιστικές και επιθετικές) και με τις άλλες δύο να είναι σωματικής φύσεως (δηλαδή απειλώντας ή πράγματι χτυπώντας άλλους ανθρώπους και κλωτσώντας, χτυπώντας κ.τ.λ. αντικείμενα παρά ανθρώπους). Δύο μη επιθετικές μορφές έκφρασης του θυμού αναγνωρίστηκαν (κατηγορηματική, επικοινωνία προσανατολισμένη στο πρόβλημα και κατάλληλη αποχαιρετιστήρια και απεμπλοκή). Ένα τελικό μέτρο μέτρησης εκτίμησε την άμεση και ευθύ έκφραση θυμού ενός ατόμου, αλλά δεν έκανε αναφορά στο τύπο της ανταπόκρισης (δηλαδή ο θυμός μπορεί να εκφράστηκε άμεσα, αλλά ούτε με επιθετικό ή μη επιθετικό τρόπο).

Τα ευρήματα μας παρείχαν υπολογίσιμες αποδείξεις της δομικής εγκυρότητας των μορφών της έκφρασης του θυμού. Πρώτον, οι τρόποι έκφρασης του θυμού σχημάτισαν κατάλληλες θετικές και αρνητικές συσχετίσεις με τα χαρακτηριστικά του θυμού (συγκλίνουσες, έγκυρες). Επιπλέον, με την εξαίρεση των συσχετίσεων με τον εσωτερικευμένο θυμό, οι τρόποι έκφρασης του θυμού σχημάτισαν σημαντικά ισχυρότερες σχέσεις με τα χαρακτηριστικά του θυμού παρά με τα χαρακτηριστικά της ανυπομονησίας ή της κατάθλιψης (διακρίνουσα εγκυρότητα). Η ισχυρότερη συσχέτιση του εσωτερικευμένου θυμού με τα χαρακτηριστικά της ανυπομονησίας παρά με τα χαρακτηριστικά του θυμού σημειώθηκε και σε άλλες μελέτες (Deffenbacher 1992. Deffenbacher και συν. 1996) και υποδεικνύει ότι ο εσωτερικευμένος θυμός μπορεί να σχετίζεται με τη γενική ανησυχία με τέτοιο τρόπο ώστε όταν πολύ ανήσυχα άτομα θυμώσουν, είναι πιο πιθανό να αναστείλουν την έκφραση και να προσπαθήσουν να αποφύγουν ή να καταπιέσουν τα θυμωμένα τους συναισθήματα. Με αυτήν την εξαίρεση, ωστόσο, τα ευρήματα υποστήριξαν τη διακρίνουσα εγκυρότητα των περισσότερων διαστάσεων έκφρασης του θυμού., καθώς σχημάτισαν ισχυρότερες σχέσεις με τα χαρακτηριστικά του θυμού παρά με

της ανησυχίας ή της κατάθλιψης.

Δεύτερον οι επιθετικές μορφές έκφρασης συσχετίζονται θετικά μεταξύ τους, και οι μη επιθετικές μορφές επίσης συσχετίζονται θετικά μεταξύ τους (συγκλίνουσα εγκυρότητα) ενώ επιθετικές και μη επιθετικές μορφές συσχετίζονται αρνητικά μεταξύ τους (διακρίνουσα εγκυρότητα). Τρίτον, επιπρόσθετες έγκυρες αποδείξεις βρέθηκαν στις σχέσεις των σχετιζόμενων με το θυμό συνεπειών. Ειδικότερα οι επιθετικές μορφές της έκφρασης συσχετίστηκαν θετικά με τα δυσμενή αποτελέσματα του θυμού, ενώ οι μη επιθετικές μορφές έκφρασης συσχετίστηκαν αρνητικά (συγκλίνουσα εγκυρότητα). Διαφορετικές μορφές έκφρασης του θυμού ήταν επίσης προφητικές ειδικότερων τύπων συνεπειών, προτείνοντας περαιτέρω ότι είναι ευδιακρίτως σχετιζόμενες με τα αποτελέσματα του θυμού. Για παράδειγμα η Σωματική Επίθεση σε άνθρωπο σχημάτισε την ισχυρότερη σχέση με τη συχνότητα σωματικών καβγάδων, ενώ η Λεκτική Επίθεση και η Θορυβώδης Διαφωνία ήταν πιο προφητικές της εμπλοκής σε λεκτικούς καβγάδες, και η Σωματική Επίθεση σε Αντικείμενα ήταν η πιο πολύ συνδεδεμένη με φθορές και καταστροφή περιουσίας.

Υπήρχαν επίσης λογικές συνδέσεις οι οποίες δεν περιελάμβαναν άμεσα σχετιζόμενο περιεχόμενο. Για παράδειγμα η Σωματική Επίθεση σε Άνθρωπο ήταν σταθερά το καλύτερο προγνωστικό των σχετιζόμενων με το θυμό νόμιμων και επαγγελματικών συνεπειών όπως και η χρήση αλκοόλ. Τέλος, ο Εσωτερικευμένος θυμός ήταν ο ο πιο πολύ συσχετισμένος με τις συνέπειες βίωσης αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων, όπως η κατάθλιψη και η ντροπή ως αποτέλεσμα του θυμού. Όχι μόνο η μορφή της έκφρασης του θυμού σχετίζεται κατάλληλα με τις συνέπειες οι οποίες είναι οι πιο λογικά σχετισμένες σε αυτή τη μορφή (συγκλίνουσα εγκυρότητα), αλλά επίσης σχημάτισαν μεγαλύτερες συσχετίσεις με αυτά τα λογικά σχετιζόμενα αποτελέσματα παρά με άλλες συνέπειες (διακρίνουσα εγκυρότητα). Συνοπτικά, η δομική εγκυρότητα υποστηρίχθηκε έντονα από πολλαπλές πηγές της συγκλίνουσας και διακρίνουσας εγκυρότητας.

### 1.3. Έμφυλες διαφορές στην έκφραση θυμού

Διαφορές μεταξύ των φύλων βρέθηκαν στην έκφραση του θυμού και στις συνέπειές του. Οι άντρες δήλωσαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα έκφρασης του θυμού κατά τη διάρκεια λεκτικών και σωματικών επιθέσεων και υπέφεραν περισσότερο σε όρους αποτελεσμάτων σχετιζόμενων με αυτές τις μορφές της έκφρασης, δηλαδή εμπλέκονται σε πιο σωματικούς καβγάδες και καταστρέφουν περιουσία πιο συχνά. Αυτοί οι άντρες ανέφεραν ότι η μεγαλύτερη πιθανότητα να βρεθούν λεκτικά και σωματικά ανταγωνιστικά είναι σύμφωνη με τα στερεότυπα των ρόλων του φύλου και της φιλολογίας που υποστηρίζει ότι οι άντρες εξωτερικεύουν το θυμό τους περισσότερο από τις γυναίκες. Τα φύλα αντιπροσωπεύτηκαν για 3% έως 7% διακύμανση στην έκφραση του θυμού και για 3% έως 13% διακύμανσης των συνεπειών του θυμού όπου βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των φύλων, αλλά αρκετά ευρήματα δεν ανταποκρίνονται με τα φυλετικά στερεότυπα. Για παράδειγμα οι γυναίκες δεν δήλωσαν να αναστέλλουν το θυμό τους περισσότερο (Εσωτερικευμένος Θυμός), ούτε δήλωσαν υψηλότερα επίπεδα θετικών, προκοινωνικών μορφών έκφρασης του θυμού όπως η Αμοιβαία Επικοινωνία και η Παύση. Έτσι, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας είναι συνεπή με άλλη έρευνα (Deffenbacher και συν. 1996) η οποία έδειχνε μερικές φυλετικές διαφορές, με τους άντρες ελαφρά πιο πιθανό να υποφέρουν από συνέπειες σχετιζόμενες με το θυμό σε σχέση με τις γυναίκες σε καθημερινή βάση, ειδικά αυτού οι οποίοι εμπλέκουν σωματική επιθετικότητα και φθορά περιουσίας. Ωστόσο, σε αυτή τη μελέτη όταν τα πιο σοβαρά σχετιζόμενα με το θυμό περιστατικά του περασμένου χρόνου εξετάστηκαν δειγματοληπτικά, οι άντρες και οι γυναίκες υπέφεραν από του ίδιου είδους συνέπειες και στον ίδιο βαθμό σοβαρότητας Έτσι οι διαφορές των φύλων στην έκφραση του θυμού και στις συνέπειες του χρειάζεται περισσότερη εξερεύνηση σε μελλοντικές έρευνες.

#### 1.4 Θυμός και σωματική υγεία

Ο θυμός είναι μια πολυδιάστατη έννοια. Ο Berkowitz (1990) δήλωσε "Βλέπω τον εκνευρισμό, την ενόχληση και το θυμό σαν μέλη της ίδιας ομάδας συναισθημάτων και χρησιμοποιώ τη λέξη θυμός για να αναφερθώ σε όλα αυτά" (p. 495). Το χαρακτηριστικό του θυμού, μία κύρια διάσταση του θυμού, χαρακτηρίζεται σαν ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό προσωπικότητας που περιλαμβάνει την τάση που έχει ο καθένας να εκλάβει διάφορες καταστάσεις ως προκαλούντες θυμό και να ανταποκριθεί με υποκειμενικά συναισθήματα εκνευρισμού, ενόχλησης ή οργής (Spielberger, Jacobs, Russell & Crane, 1983).

Στο μέτρο που ο θυμός προκαλεί σημαντικές μεταβολές στη φυσιολογία, συμπεριλαμβανομένων της καρδιακής παροχής και της περιφερειακής αγγειακής αντίστασης (Schwartz, Weinberger & Singer, 1981), θα μπορούσε κανείς να περιμένει ότι τα άτομα που βιώνουν τακτικά το θυμό θα υπέφεραν τελικά από δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία τους. Αρκετές προηγούμενες έρευνες υποστηρίζουν αυτές τις προσδοκίες. Για παράδειγμα το χαρακτηριστικό του θυμού βρέθηκε να είναι θετικά συσχετισμένο με τη πίεση του αίματος στις λευκές και μαύρες γυναίκες κατά τη διάρκεια της δουλειάς, της ξεκούρασης και κατά τη διάρκεια των επιδόσεών τους στα εργαστηριακά τεστ (Durel και συν., 1989). Ο θυμός ήταν επίσης ένα συστατικό "κλειδί" της φυλετικά επιρρεπείς σε ασθένειες προσωπικότητας η οποία περιγράφεται από τον Friedman και τον Booth-Kewley (1987). Ανάμεσα στις ασθένειες στις οποίες ενέχεται και ο θυμός είναι η υπέρταση, η στεφανιαία καρδιακή νόσος, ο καρκίνος (Appel, Holroyd & Gorkin, 1983), η αρθρίτιδα και το άσθμα (Friedman & Booth-Kewley, 1987). Η ευκολία της έξαρσης του θυμού, οι διάθεση έκφρασης διαφωνιών και η ευερεθιστότητα προέβλεψαν θνησιμότητα μεταξύ των αντρών με ιστορικό σε καρδιακές ασθένειες στη Φιλανδία (Koskenvuo και συν., 1988).

Ο θυμός μπορεί να καταπιεστεί (εσωτερικός θυμός), να κατευθυνθεί εξωτερικά με υγιή τρόπο (συζήτηση για το θυμό), να κατευθυνθεί εξωτερικά με ένα τρόπο που

να επιτίθεται ή να κατηγορεί τους άλλους (εξωτερικός θυμός) ή να εκφρασθεί σωματικά μέσω συμπτωμάτων όπως ο πονοκέφαλος (συμπτώματα θυμού). Ο καταπιεσμένος θυμός θεωρείται γενικά πιο επιβλαβής για την υγεία από τον θυμό που εκφράζεται.

Ο εκφραζόμενος θυμός μπορεί να έχει επίσης βλαβερές συνέπειες στην υγεία. Για παράδειγμα ο εξωτερικά εκφραζόμενος θυμός ήταν συνδεδεμένος με δυσμενή αποτελέσματα στην υγεία σε ένα εθνικό δείγμα από μαύρους Αμερικανούς (Johnson & Broman, 1987). Το πρότυπο συμπεριφοράς των επιρρεπών στην στεφανιαία νόσο τύπου A περιλαμβάνει την φανερή επιθετικότητα ως στοιχείο κλειδί της (Williams και συν., 1980).

Οι ερευνητές έδωσαν λιγότερη προσοχή στις άλλες μορφές έκφρασης του θυμού όπως η συζήτηση του θυμού και τα συμπτώματα του θυμού. Στη μελέτη του Framingham ( Haynes και συν., 1978), η συζήτηση του θυμού και τα συμπτώματα του θυμού μετρήθηκαν, όπως και ο εσωτερικός θυμός και ο εξωτερικευμένος θυμός. Τα αντικείμενα του θυμού συζήτησης συμπεριέλαβαν το "βγάλε το θυμό από μέσα σου" και τη συζήτηση με ένα φίλο ή ένα συγγενή για το θυμό. Μεταξύ των τεσσάρων μορφών εμφάνισης του θυμού μόνο η συζήτηση του θυμού είχε θετική χροιά για την υγεία. Ωστόσο τα περισσότερα άλλα μέσα του θυμού παραλείπουν αυτή τη προσαρμοστική μορφή της έκφρασης του θυμού.

Παρά τη γενικότερη αμέλεια στην έρευνα της σωματικής έκφρασης του θυμού, ο Thomas (1989) ανακάλυψε ότι αυτή η μεταβλητή ήταν η μόνη μορφή έκφρασης του θυμού η οποία σχετίζεται με τη κατάσταση της υγείας του ατόμου. Κλασικά, η σωματική έκφραση θεωρούνταν ως μια μορφή επικοινωνίας όταν άλλες πιο άμεσες μορφές συναισθηματικής έκφρασης ήταν μπλοκαρισμένες. Ωστόσο, οι γυναίκες στην έρευνα του Thomas που έφθασαν σε μεγαλύτερα επίπεδα στα συμπτώματα του σωματικού θυμού, είχαν επίσης τη τάση να εξωτερικεύουν το θυμό τους. Είναι πιθανό ότι τα συμπτώματα του θυμού είναι συνεπακόλουθα ή υπολείμματα της έντονης εξώθησης του θυμού.

### 1.5 Συμπερασματικά

Ο θυμός είναι στα αλήθεια μια δύναμη της φύσης και προκαλείται από μια μεγάλη ζωτικότητα. Και όταν αυτή η ζωτικότητα ελαττώνεται ή εξαφανίζεται, τότε δεν βρίσκουμε την αναγκαία ενεργητικότητα ούτε και για να θυμώσουμε. Ο θυμός μπορεί να θεωρηθεί μια προσπάθεια να βρεθεί διέξοδος σε εντάσεις και παρορμήσεις που συσσωρεύτηκαν μέσα μας, μέχρις ότου έγιναν αβάστακτες και είναι ανάγκη να βρουν μια διέξοδο.

Όμως η διέξοδος του θυμού, ο οποίος με την σειρά του είναι ένα μίγμα συγκινήσεων και αισθημάτων που έχουν άλλα ονόματα, όπως άγχος, πόνος, κλπ., επέρχεται συχνά με τρόπους καταστροφικούς που στρέφονται ενάντια σε εμάς και στα οικεία μας πρόσωπα. Και τότε να που σωστά προσπαθούμε να απομακρυνθούμε από αυτόν, ώστε να μην μας περιπλέξει παραπέρα στη ζωή μας και στη σχέση μας με τους άλλους. Όμως αυτή η απομάκρυνση μπορεί να σημαίνει και κατάπνιξη ενός μεγάλου αποθέματος ζωτικής ενέργειας που υπάρχει μέσα μας ή υπερβολική μείωσή της. Και αυτό γιατί η προσπάθεια να πάρουμε αποστάσεις από το θυμό απαιτεί μεγάλη ενέργεια, όπως όταν κάποιος προσπαθεί να συγκρατήσει ένα αυτοκίνητο που έχασε τον έλεγχό του.

## 2. Η έννοια του Άγχους

### 2.1 Ιστορική αναδρομή της έννοιας «άγχος»

Το άγχος, από το ρήμα άγχω : πιέζω σφικτά, αποπνίγω, στραγγαλίζω, είναι μια συνειδητά ανθρώπινη εμπειρία, που ακολουθεί τον άνθρωπο από την εποχή του homo sapiens. Ο πρωτόγονος άνθρωπος βίωσε το άγχος ως προειδοποιητική απειλή κατά της ζωής του από φυσικούς κινδύνους (άγρια ζώα), που τον οδήγησε να σκέπτεται και να οργανώνει την άμυνά του απέναντι στους κινδύνους. Ο

μεταγενέστερος άνθρωπος δεν απειλείται από τα ζώα, αλλά από την απειλή της ήττας και της απόρριψης και βιώνει την ίδια εμπειρία του άγχους. Οι κοινωνικές μεταβολές, οι πόλεμοι, οι απειλές καταστροφής, δημιούργησαν την εποχή του έκδηλου άγχους. Ο σύγχρονος άνθρωπος, πια, βιώνει καθημερινά αισθήματα άγχους και αποτελεί αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής του.

Το 1844, ο Soren Kierkegaard, ένας Δανός υπαρξιαστής, περιέγραψε πρώτος το άγχος ως «μια αόριστη, διάχυτη ανησυχία, διαφορετική από το φόβο, λόγω μη παρουσίας συγκεκριμένου κινδύνου, διαπεραστική χωρίς δυνατότητα διαφυγής». Έτσι, το άγχος αναδύθηκε ως πρόβλημα του 19<sup>ου</sup> αιώνα και ο Kierkegaard υπήρξε ένας βαθύς μελετητής του. Σύμφωνα, λοιπόν, με την υπαρξιακή λογική, ο Kierkegaard περιγράφει το άγχος ως επακόλουθο της ικανότητας για ελευθερία και τονίζει ότι το άγχος προκύπτει όταν ο άνθρωπος είναι αντιμέτωπος με την ελευθερία του, όταν έχει ανάγκη να προχωρήσει προς τα εμπρός στην ανάπτυξή του (φυσιολογικό άγχος). Η αδυναμία ή η αποτυχία να διαβεί καινούριους δρόμους δημιουργεί το παθολογικό άγχος.

Ο Aubrey Lewis (1970) όρισε το άγχος «ως μια συναισθηματική κατάσταση, με μια υποκειμενικά βιωμένη ποιότητα φόβου ως ένα στενά συνδεδεμένο συναίσθημα». Επιπλέον, επισημαίνει πως το συναίσθημα αυτό είναι δυσάρεστο, αρνητικό, δυσανάλογο σε σχέση με τον κίνδυνο, μελλοντικά κατευθυνόμενο και περιλαμβάνει τόσο υποκειμενικές απόψεις και πρόδηλες σωματικές αναστατώσεις (Endler Kocovski1999).

Ο Freud εισήγαγε την έννοια του νευρωσικού άγχους, ως το αίσθημα κινδύνου που προέρχεται από ασυνείδητες συγκρούσεις, που περιλαμβάνουν σεξουαλικά και επιθετικά αισθήματα προς τους γονείς στην παιδική ηλικία, τα οποία επισύρουν κίνδυνο ευνουχισμού. Η σύγκρουση απωθείται γιατί έχει τόσο φοβερές συνέπειες για το παιδί, όταν εισέλθει στη συνειδητή σκέψη, ώστε να προκαλεί άγχος. Η καταπίεση της σύγκρουσης οδηγεί σε αμυντικούς μηχανισμούς για τον χειρισμό του άγχους από το άτομο. Αν οι άμυνες είναι βλαπτικές προκαλούν νευρωσικό άγχος, ενώ αν είναι



επωφελής παράγουν φυσιολογικό άγχος.

Το άγχος αποδόθηκε με διάφορους όρους, όπως το γαλλικό *angoisse* από μετάφραση του λατινικού όρου *angustus* (στενός), ως «αίσθημα πνιγηρότητας ή πίεσης στο επιγάστριο, συνοδευόμενο από δυσκολία στην αναπνοή και έντονη θλίψη», *anxiété*, ως «κατάσταση ανησυχίας και ταραχής, με αίσθημα δυσκολίας στην αναπνοή και πίεσης στο προκάρδιο», ενώ το έγκυρο *Sydenham Lexicon* ορίζει το άγχος ως «μια κατάσταση ανησυχίας και κατάθλιψης με αίσθημα σύσφιξης και δυσφορίας στην προκάρδια περιοχή», το οποίο στην έντονη έκφρασή του υποδηλώνει επικίνδυνο σύμπτωμα οξείας νόσου. Από τις παραπάνω περιγραφές φαίνεται ότι ο όρος αναφέρεται κυρίως στα σωματικά συστατικά του άγχους. Στη Γερμανία το άγχος αποδόθηκε με τον όρο *angst* και στην Ισπανία με τον όρο *angustia*, που αναφέρονται περισσότερο στις σωματικές και πιο σοβαρές μορφές άγχους.

## 2.2. Ορίζοντας το άγχος

Το στρες, με γενικούς όρους, αναφέρεται στην εμπειρία γεγονότων που είναι αντιληπτά ως απειλή της φυσικής και ψυχικής ευημερίας. Τα γεγονότα αυτά συνήθως αποκαλούνται στρεσογόνα και οι αντιδράσεις των ανθρώπων σε αυτά ονομάζονται αποκρίσεις στο στρες. Ο Lazarous (1990), το έργο του οποίου άσκησε μεγάλη επιρροή σε αυτό τον τομέα, υποστηρίζει ότι το ψυχολογικό στρες εξαρτάται από γνωστικές λειτουργίες που σχετίζεται με το ίδιο το άτομο και το περιβάλλον του.

Η πιο κοινή αντίδραση στο στρες είναι το άγχος. Με την έννοια άγχος, εννοούμε το δυσάρεστο αίσθημα στο οποίο αποδίδονται χαρακτηρισμοί ως “έγνοια”, “ανησυχία”, “ένταση”, “φόβος”. Με άλλα λόγια, το άγχος είναι μια κατάσταση που σχετίζεται με έντονα συναισθήματα φόβου, συνοδευόμενα από σωματικά ενοχλήματα, όπως προκάρδιους παλμούς και εφίδρωση, τα οποία υποδηλώνουν υπερδραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Το άγχος επηρεάζει τη γνωσιακή ικανότητα και τείνει να προκαλεί πρόσφορη αντίδραση σε ένα γνωστό

κίνδυνο. Το άγχος είναι η αντίδραση σε μια απειλή που είναι άγνωστη, ασαφής ή συγκρουσιακή.(Hilgard,2004)

Όπως σημειώσαμε προηγουμένως, τα γεγονότα που είναι ανεξέλεγκτα ή απρόβλεπτα ή που αμφισβητούν την άποψη που έχουμε για τον εαυτό μας, βιώνονται ως στρεσογόνα. Μερικοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν πολύ περισσότερο πολύ περισσότερο από άλλους καθετί απρόβλεπτο ως πηγή άγχους. Για την τάση που έχουν οι άνθρωποι να εκτιμούν τα γεγονότα ως στρεσογόνα υπάρχουν τρεις βασικές θεωρίες: η ψυχαναλυτική, η συμπεριφοριστική και η γνωσιακή θεωρία.

Οι ψυχαναλυτές κάνουν διάκριση μεταξύ αντικειμενικού άγχους, που είναι μια λογική αντίδραση σε βλαβερές καταστάσεις, και του νευρωσικού άγχους, που είναι δυσανάλογα υπερβολικό προς το πραγματικό κίνδυνο. Ο Freud πίστευε ότι το νευρωσικό άγχος προέρχεται από ασυνείδητες συγκρούσεις μεταξύ των παρορμήσεων που δεν είναι ηθικά και κοινωνικά αποδεκτές και των περιορισμών που θέτει η πραγματικότητα. Πολλές παρορμήσεις αποτελούν απειλή για το άτομο επειδή αντιβαίνουν προς τις προσωπικές ή τις κοινωνικές αξίες. Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία , όλοι έχουμε ορισμένες ασυνείδητες συγκρούσεις. Για μερικούς ανθρώπους όμως, οι συγκρούσεις αυτές είναι περισσότερες και πιο σοβαρές με αποτέλεσμα , οι άνθρωποι να βιώνουν περισσότερα γεγονότα ως στρεσογόνα.

Ενώ ο Freud έβλεπε τις ασυνείδητες συγκρούσεις σαν εσωτερική πηγή των αντιδράσεων στο στρες, οι συμπεριφοριστές εστίασαν στους τρόπους με τους οποίους τα άτομα μαθαίνουν να συνδέουν τις αντιδράσεις αυτές με ορισμένες καταστάσεις. Οι άνθρωποι μπορεί επίσης να αντιδρούν σε συγκεκριμένες καταστάσεις με φόβο και άγχος επειδή οι καταστάσεις αυτές ήταν στο παρελθόν επιβλαβείς ή στρεσογόνοι. Ορισμένες φοβίες αναπτύσσονται μέσω κλασικής εξαρτημένης μάθησης. Για παράδειγμα, ένα άτομο του οποίου το αυτοκίνητο σχεδόν ξέφυγε από το δρόμο όταν βρισκόταν σε μια πολύ απότομη πλαγιά ενός βουνού, μπορεί να νιώσει άγχος κάθε φορά που βρίσκεται σε μεγάλο υψόμετρο. Μερικοί φόβοι εξαφανίζονται πολύ δύσκολα. Αν η πρώτη αντίδραση είναι η αποφυγή από μια

αγχογόνο κατάσταση, κατά πάσα πιθανότητα ο καθορισμός της στιγμής που η κατάσταση παύει να είναι επικίνδυνη μπορεί να μην επέλθει ποτέ. Ένα κοριτσάκι που τιμωρήθηκε στο παρελθόν επειδή συμπεριφέρθηκε με τρόπο διεκδικητικό, μπορεί να μην μάθει ποτέ ότι είναι αποδεκτό να εκδηλώνει τις επιθυμίες της σε νέες καταστάσεις, γιατί ποτέ δεν προσπαθεί να το κάνει. Έτσι, οι άνθρωποι μπορεί να συνεχίσουν να έχουν φόβους για συγκεκριμένες καταστάσεις διότι μονίμως αποφεύγουν την κατάσταση και επομένως, δεν προκαλούν ποτέ τους φόβους τους.

Μια τροποποίηση της θεωρίας επίκτητης αδυναμίας, που πρότειναν οι Ademsom, Seligman & Teasdale (1978), εστιάζει στις ιδιότητες ή στις αιτίες στις οποίες οι άνθρωποι αποδίδουν την ερμηνεία σημαντικών γεγονότων. Οι προαναφερθέντες ερευνητές ισχυρίστηκαν ότι όταν άνθρωποι αποδίδουν αρνητικά γεγονότα σε δικές τους, εσωτερικές αιτίες (“εγώ φταίω”), που είναι σταθερές (θα διαρκέσει για πάντα) και σφαιρικές, επηρεάζουν δηλαδή πολλούς τομείς της ζωής τους, είναι πιθανόν να παρουσιάσουν μια αντίδραση αδυναμίας και κατάθλιψης στα αρνητικά γεγονότα. Ο Ademsom και οι συνεργάτες του υποστήριξαν ότι οι άνθρωποι έχουν σταθερούς τρόπους απόδοσης, δηλαδή τρόπους με τους οποίους αποδίδουν αιτίες στα γεγονότα της ζωής τους, και ότι οι τρόποι αυτοί επηρεάζουν το βαθμό με τον οποίο οι άνθρωποι θεωρούν τα γεγονότα αυτά στρεσογόνα και έχουν αντιδράσεις αδυναμίας και κατάθλιψης προς αυτά.\

Το σώμα αντιδρά στο στρες ξεκινώντας μια σύνθετη διαδοχή αντιδράσεων. Αν η απειλή που νιώθει κανείς υποχωρεί γρήγορα, οι αποκρίσεις έκτακτης ανάγκης υποχωρούν, αλλά αν η στρεσογόνος κατάσταση συνεχίζεται, ξεκινά ένα διαφορετικό είδος εσωτερικών αντιδράσεων καθώς προσπαθούμε να προσαρμοστούμε. Ο καρδιακός ρυθμός, η αρτηριακή πίεση και ο ρυθμός της αναπνοής αυξάνονται και οι μύες εκτείνονται. Ο μεταβολισμός του σώματος αυξάνεται, η πέψη παρακάμπτεται και ο σίελος στεγνώνει. Οι περισσότερες από αυτές τις οργανικές αλλαγές είναι αποτέλεσμα της ενεργοποίησης δύο νευροεκκριτικών συστημάτων που ελέγχονται από τον υποθάλαμο: του

συμπαθητικού και του συστήματος και του συστήματος του φλοιού των επινεφριδίων.

Οι προσπάθειες προσαρμογής στη συνεχιζόμενη παρουσία του στρες μπορεί να εξασθενήσει τους πόρους του σώματος και να το κάνει ευάλωτο στις ασθένειες. Το χρόνιο στρες μπορεί να οδηγήσει σε σωματικές διαταραχές, όπως το έλκος, η υπέρταση και η καρδιοπάθεια. Μπορεί επίσης να βλάψει το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνοντας την ικανότητα του σώματος να καταπολεμήσει τους ιούς που προσβάλλουν και τα βακτήρια. Οι γιατροί υπολογίζουν, μάλιστα, ότι το συναισθηματικό στρες παίζει σημαντικό ρόλο σε περισσότερα από τα μισά ιατρικά προβλήματα. (Karadimas,2005)

Οι ψυχοσωματικές διαταραχές είναι σωματικές διαταραχές στις οποίες πιστεύεται ότι τα συναισθήματα παίζουν κεντρικό ρόλο. Η αντίδραση στο στρες μπορεί να έχει άμεση επίπτωση στην υγεία αν το στρες διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.. Η μακρόχρονη υπερδιέγερση του συμπαθητικού συστήματος μπορεί να προκαλέσει βλάβη στις αρτηρίες και στα όργανα του ανθρώπινου σώματος. Το άγχος επίσης θεωρείται παθολογικό στην καθημερινή λειτουργικότητα, στην επίτευξη επιθυμητών στόχων ή στη συναισθηματική ηρεμία του ατόμου- οπότε και έχουμε κάποια αγχώδη διαταραχή. Το DSM-IV-TR αναφέρει 11 διαγνωστικούς τύπους αγχωδών διαταραχών, που κυμαίνονται από την διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία μέχρι την γενικευμένη αγχώδη διαταραχή αγνώστου ή γνωστής αιτιολογίας (π.χ. λόγω γενικής σωματικής κατάστασης ή κατάχρησης ουσιών). (Kaplan & Sadock's, 2007)

Στη θετική ψυχολογία, το άγχος περιγράφεται ως μια διανοητική κατάσταση που προκύπτει από μια δύσκολη πρόκληση για την οποία το υποκείμενο έχει ανεπαρκείς δεξιότητες αντιμετώπισης. Το αίσθημα της ανησυχίας μπορεί να είναι είτε μια βραχυπρόθεσμη κατάσταση, είτε ένα μακροπρόθεσμο γνώρισμα ενός ατόμου. Το άγχος ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας απεικονίζει μια σταθερή τάση να αποκρίνεται το άτομο με περιστασιακό άγχος σε μια διαδικασία αναμονής

απειλητικών καταστάσεων και είναι στενά συνδεδεμένο με το χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, τον νευρωτισμό.

Ο Spielberger, όπως και ο Raymond και άλλοι πριν από αυτόν, έκανε την εννοιολογική διάκριση μεταξύ του άγχους ως χρόνιας κατάστασης ή αλλιώς ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας (trait anxiety) και του άγχους ως κάτι προσωρινό, μια προσωρινή κατάσταση που ποικίλλει στην ένταση (stait anxiety). Για να μετρήσει αυτές τις δύο έννοιες κατασκεύασε το Stait- Trait Anxiety Inventory (STAI). Το STAI δημιουργήθηκε αρχικά ως ερευνητικό εγχειρίδιο για την μελέτη του άγχους στους ενήλικες, ενώ αργότερα προσαρμόστηκε και για την μέτρηση του άγχους στα παιδιά. Είναι μια συσκευή “αυτοέκθεσης”, που περιλαμβάνει χωριστές μετρήσεις του άγχους ως χαρακτηριστικό και ως κατάσταση. Σύμφωνα με τον συντάκτη του, το άγχος ως κατάσταση “απεικονίζει μια παροδική συναισθηματική κατάσταση ή μια κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού που χαρακτηρίζεται από τα υποκειμενικά, συνειδητά, αντιληπτά συναισθήματα της έντασης και της ανησυχίας, και αυξημένη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Αντίθετα, το άγχος ως χαρακτηριστικό φανερώνει τις “σχετικά σταθερές μεμονωμένες διαφορές στη ροπή ανησυχίας..” και αναφέρεται σε μια γενική τάση να αποκριθεί με ανησυχία στις αντιληπτές στο περιβάλλον. (Spielberger και συν.)

Δεδομένου ότι ο Freud (1924), ο Spielberger (1985) και ο Taylor (1985) αντιλαμβάνονται το άγχος ως χαρακτηριστικό, ως δυνητικά μονοδιάστατο, και ο Spielberger (1985) αντιλαμβάνεται επίσης το άγχος, ως κατάσταση ως μονοδιάστατο, υπάρχει η διαφωνία της αντίληψης ότι και τα δύο είδη άγχους, εμπειρικά αποδεδειγμένα έχουν πολυδιάστατη δομή. Υπάρχουν τουλάχιστον τέσσερις πλευρές του άγχους ως χαρακτηριστικό: η κοινωνική αξιολόγηση, ο φυσικός κίνδυνος, η αόριστη, και καθημερινή ρουτίνα, και δύο πλευρές το άγχος ως κατάσταση: η γνωστική- ανταγωνιστική και η αυτόνομη-συναισθηματική πλευρά (Endler, Kocovski).

Γενικότερα, λοιπόν, θα λέγαμε πως το άγχος φαίνεται να επιδρά με ποικίλους

τρόπους στο ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, κάτι που μελετήθηκε μέσα από πολυάριθμες έρευνες (π.χ. επιπτώσεις στο ανοσοποιητικό μετά από υποβολή του ατόμου σε αγχώδεις καταστάσεις). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το άγχος σχετίζεται με τις μεταβολές των λειτουργικών δυνατοτήτων του ανοσοποιητικού συστήματος δια μέσου μιας σύνθετης διαδικασίας.

Παρόλα αυτά είναι σημαντικό να σημειωθεί πως το άγχος καθεαυτό δεν καθορίζει πόσο καλά ή πόσο άσχημα θα λειτουργήσει το ανοσοποιητικό σύστημα και πως αυτό θα επηρεάσει την αντίσταση ενός ατόμου στις λοιμώξεις, στις αυτοάνοσες ή στις κακοήθεις νόσους. Όμοια και για το φαινόμενο συνύπαρξης άγχους και κεφαλαλγιών υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις για το εάν το άγχος είναι αποτέλεσμα των κεφαλαλγιών ή οι κεφαλαλγίες οφείλονται στο άγχος. Με λίγα λόγια, είναι γεγονός πως δεν θα υποστούν αλλαγές στην υγεία τους όλα τα άτομα εξαιτίας της ύπαρξης στρεσογόνων παραγόντων. Ωστόσο, αυτό που είναι σημαντικό είναι η ισορροπία μεταξύ της ποσότητας του άγχους (του έντονου και του χρόνιου άγχους) και της ικανότητας του ατόμου να το αντιμετωπίζει.

### 3. Τα Αρνητικά και Θετικά Συναισθήματα

#### 3.1. Τι είναι Συναίσθημα

Είναι αναμφισβήτητο πως κανένας απλός και επιγραμματικός ορισμός δεν μπορεί να είναι επαρκής και να καλύψει σφαιρικά και ολόπλευρα τον ορίζοντα της έννοιας «συναίσθημα». Το σίγουρο είναι ότι τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος των συναλλαγών μας με τον περιβάλλοντα κόσμο, καθοδηγούν, διευθύνουν και ενίοτε αποδιαρθρώνουν τη δράση (Σράουφ, 2000). Όλοι οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι τα συναισθήματα πρέπει να θεωρηθούν ως περίπλοκες συναλλαγές με το περιβάλλον. Επιπλέον, όλοι οι παρατηρητές συμφωνούν ότι τα

συναισθήματα συνεπάγονται κατά κανόνα αλλαγές φυσιολογικού τύπου, καθώς και αλλαγές σε επίπεδο συμπεριφοράς, έκφρασης προσώπου και στάσης σώματος. Σύμφωνα με όλες αυτές τις αντιλήψεις, το Webster's International Dictionary ορίζει το συναίσθημα ως «φυσιολογική απόκλιση από την ομοιόσταση που γίνεται αισθητή υποκειμενικά μέσα από νευρομυϊκές, αναπνευστικές, καρδιαγγειακές, ορμονικές και άλλες σωματικές αλλαγές, προπαρασκευαστικές εμφανών πράξεων που μπορεί να εκτελεστούν ή και να μην εκτελεστούν (Σράουφ, 2000).

Η πιο ευρέως αποδεκτή παράδοση σχετικά με τα συναισθήματα είναι αυτή που βλέπει τα συναισθήματα ως συγκεκριμένα και διακριτά. Αυτά είναι τα λεγόμενα βασικά συναισθήματα και θεωρούνται ότι έχουν ένα συγκεκριμένο αυτόνομο υπόστρωμα, μια πρωτοτυπική έκφραση του προσώπου και μια διακριτή φαινομενολογική ποιότητα (Egloff, Schumkle, Burns, Kohlmann & Hock, 2003). Πρόκειται, λοιπόν, για «προνομιούχα» συναισθήματα, τα οποία αποκαλούνται πρωταρχικά ή θεμελιώδη διότι, σύμφωνα με τους υποστηρικτές των βασικών συναισθημάτων, συνιστούν τη βάση όλων των συναισθηματικών εμπειριών. Τα υπόλοιπα συναισθήματα (μη - βασικά) δεν είναι παρά συνδυασμοί των βασικών συναισθημάτων και για το λόγο αυτό ονομάζονται μικτές συναισθηματικές καταστάσεις (Κούρτη, 1998).

Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι πολλά βασικά συναισθήματα είναι, από πολιτιστική άποψη, καθολικά και παγκόσμια και πρωτοεμφανίζονται στα πρώιμα στάδια της παιδικής ηλικίας. Ο Izard ορίζει αυτά τα βασικά συναισθήματα ως ευχαρίστηση – χαρά, κατάπληξη – έκπληξη, ανησυχία – αγωνία, οργή – θυμό, αηδία – αποστροφή, περιφρόνηση- αποδοκιμασία, φόβο – τρόμο, ντροπή – ταπείνωση και ενοχή – τύψεις (Σράουφ, 2000). Είναι ενδιαφέρον και πασιφανές, ότι σε αυτές τις θεωρίες τα θετικά συναισθήματα είναι κατά πολύ λιγότερα διαχωρισμένα από τα αρνητικά. Όμοια, ο Ekman (1982) βρήκε επτά συναισθήματα που ήταν διαπολιτισμικά αναγνωρίσιμα και η ευτυχία ήταν το μόνο θετικό (Egloff, Schumkle, Burns, Kohlmann & Hock, 2003).

### 3.2 Έρευνες για τα θετικά –αρνητικά συναισθήματα

Υπάρχουν δύο κυρίαρχες παραδόσεις στην έρευνα για τα συναισθήματα: η πρώτη παράδοση βλέπει τα συναισθήματα αναφορικά με συγκεκριμένα και διακριτά συναισθήματα. Αυτά τα μοντέλα προτείνουν ένα μικρό αριθμό διακριτών συναισθημάτων που το καθένα από αυτά θεωρείται ότι αντικατοπτρίζει μια συγκεκριμένη ομάδα από εξαγόμενα ερεθίσματα και πυροδοτεί ένα χαρακτηριστικό φάσμα προσαρμοστικών συμπεριφορών. Αυτά τα λεγόμενα βασικά συναισθήματα θεωρούνται ότι έχουν έναν συγκεκριμένο αυτόνομο υπόστρωμα, μια πρωτότυπη έκφραση του προσώπου, και μια διακριτή φαινομενολογική ποιότητα. Είναι ενδιαφέρον ότι σε αυτές τις θεωρίες τα θετικά συναισθήματα είναι κατά πολύ λιγότερο διαχωρισμένα από τα αρνητικά. Για παράδειγμα, ο Ekman (1982), βρήκε επτά συναισθήματα που ήταν διαπολιτισμικά αναγνωρίσιμα και η ευτυχία ήταν το μόνο θετικό. Οι Izard (1977) και Tomkins (1962) πρότειναν και οι δύο το ενδιαφέρον ως το δεύτερο θετικό συναίσθημα. Ο Plutchik (1994) πρότεινε την αποδοχή- εμπιστοσύνη ως το τρίτο θετικό συναίσθημα, μαζί με τη χαρά (η οποία συστοιχεί στην ευτυχία) και την προσμονή (η οποία συνδέεται στενά με το ενδιαφέρον). Διαχωρισμένη νοητικά από αυτές τις περισσότερο βιολογικά προσανατολισμένες βασικές προσεγγίσεις για τα συναισθήματα, άλλος ένας κλάδος της παράδοσης των θετικών συναισθημάτων προέρχεται από τις στη δομή του λεξιλογίου επηρεασμού.

Σε ανώτερο επίπεδο, αυτές οι θεωρίες συνήθως διαχωρίζουν μεταξύ θετικών διαπροσωπικών συναισθημάτων (επίσης ονομαζόμενα αλλού-κατευθυνόμενα συναισθήματα) όπως η αγάπη ή η στοργή, και θετικά μη διαπροσωπικά συναισθήματα (επίσης ονομαζόμενα ως αυτο-κατευθυνόμενα συναισθήματα), όπως η χαρά ή η ευτυχία. Στη βάση αυτών των συστοιχιών, αρκετά διακριτά συναισθήματα έχουν διαχωριστεί στο κατώτερο επίπεδο: για παράδειγμα, τα ευχάριστα συναισθήματα που συνδέονται με τη χαρά διαφοροποιούνται σε



αγαλλίαση, ευφροσύνη και ευτυχία ή χαρά , ικανοποίηση και γοητεία.

Η δεύτερη παράδοση στην έρευνα για τον επηρεασμό εστιάζει στο ρόλο κάποιων λανθανόντων διαστάσεων που παράγουν σημαντικούς και συστηματικούς δεσμούς μεταξύ των θεμελιωδών συναισθημάτων. Μπορεί να δειχθεί ότι δύο από τους τρεις ευρείς παράγοντες μπορούν να συστήσουν ένα μεγάλο τμήμα της ποικιλότητας στις μετρήσεις επηρεασμού.

Δύο μοντέλα δύο διαστάσεων – που ουσιαστικά είναι περιστρεφόμενες μεταβλητές η μία της άλλης – έχουν κυριαρχήσει στη φιλολογία του επηρεασμού στις τελευταίες δεκαετίες. Και τα δύο μοντέλα συμφωνούν στο ότι η δομή του βιώματος επηρεασμού μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια ακολουθία καταστάσεων επηρεασμού στην περίμετρο ενός κύκλου. Μια προσέγγιση ονόμασε αυτές τις δύο βασικές διαστάσεις που τυπικά αναδύονται ως οι πρώτοι δύο μη-περιστρεφόμενοι παράγοντες σε αναλύσεις αυτοαναφερόμενου επηρεασμού ως ευχαρίστηση (δηλ. , το επίπεδο στο οποίο νιώθει κανείς γενικά καλά ή άσχημα) και ενεργοποίηση (δηλ. Το επίπεδο στο οποίο κανείς νιώθει γενικά απασχολημένος ή ενεργός). Το δεύτερο κύριο σχέδιο συνηγορεί με τους δύο παράγοντες που αναδύονται μετά από ορθογώνια περιστροφή. Αυτές οι διαστάσεις ονομάστηκαν αρχικά ως θετικός επηρεασμός και αρνητικός επηρεασμός και πρόσφατα επανονομάστηκαν θετική ενεργοποίηση και αρνητική ενεργοποίηση.

Σύμφωνα με αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, ο θετικός επηρεασμός αντικατοπτρίζει το βαθμό στον οποίο κάποιος βιώνει μια θετική διάθεση, όπως αισθήματα χαράς, ενδιαφέροντος, ενθουσιασμού ή εγρήγορσης. Επομένως, αυτή η διάσταση αντιπροσωπεύει ένα συνδυασμό ευχαρίστησης και ενεργοποίησης με την έννοια του Russell, και ονομάστηκε επίσης ενεργοποιημένος ευχάριστος επηρεασμός. (Larsen & Diener, 1992)

Η έρευνα , λοιπόν για τον επηρεασμό έχει δύο παραδόσεις : μια που δίνει έμφαση στα διακριτά συναισθήματα και μια άλλη που εστιάζει σε ορισμένους ευρείς παράγοντες . Οι Watson και Tellegen (1985) πρότειναν ένα ιεραρχικό μοντέλο στο

οποίο οι δύο υψηλότεροι στη σειρά παράγοντες (θετικός και αρνητικός επηρεασμός) συντίθενται ή συστοιχούν αλλά είναι ξεχωριστές συναισθηματικές καταστάσεις (π.χ. φόβος, θυμός, χαρά, ενδιαφέρον). Σε αυτό το μοντέλο, το ανώτερο επίπεδο αντικατοπτρίζει το σθένος των αντικειμένων (δηλ. Το αν αντιπροσωπεύουν θετικές ή αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις) ενώ το χαμηλότερο επίπεδο αντικατοπτρίζει το συγκεκριμένο περιεχόμενο (δηλ. Τα διακριτά χαρακτηριστικά των συναισθηματικών καταστάσεων).

Οι Watson και Tellegen βρήκαν αρκετούς παράγοντες που έδειχναν συγκεκριμένο αρνητικό επηρεασμό. Ένα απρόσμενο αποτέλεσμα αυτών των αρχικών αναλύσεων ήταν ότι ο θετικός επηρεασμός- σε αντίθεση με τον αρνητικό- αναδύθηκε ως μοναδική διάσταση χωρίς να χωριστεί σε συγκεκριμένες θετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Παρ' όλα αυτά περαιτέρω εξερευνήσεις σε σετ δεδομένων που περιείχαν ένα ευρύτερο δείγμα από περιγραφείς θετικού επηρεασμού απεκάλυψε τέσσερις συγκεκριμένους παράγοντες θετικού επηρεασμού: χαρά (π.χ. χαρούμενος, ενθουσιασμένος, εκστασιασμένος), καθησυχαστικότητα, (π.χ. τολμηρός, ατρόμητος, δυνατός), προσοχή (προσεκτικός, σε εγρήγορση, συγκεντρωμένος) και ηρεμία (γαλήνιος, ήρεμος). Βάσει αυτών των παραγόντων, συγκεκριμένες κλίμακες δημιουργήθηκαν για να εξετάσουν αυτές τις καταστάσεις θετικού επηρεασμού. Μαζί με τις συγκεκριμένες καταστάσεις αρνητικού επηρεασμού, αυτές οι κλίμακες θετικού επηρεασμού συνιστούν το ΠΘΑΕ – Αναπτυγμένη μορφή. Το ΠΘΑΕ, είναι ένα αξιόπιστο και έγκυρο όργανο μέτρησης που περιέχει σύντομες κλίμακες θετικού και αρνητικού επηρεασμού με δέκα αντικείμενα η καθεμία.

Συνοπτικά, τα θετικά συναισθήματα φαίνονται να είναι λιγότερο διαχωρισμένα από τα αρνητικά. Αυτό το εύρημα αναδύθηκε από το στην παράδοση των διακριτών, όπως επίσης και στο ιεραρχικό μοντέλο. Όμως, δε βρέθηκε συναίνεση σχετικά με τον αριθμό και τους τύπους των συγκεκριμένων θετικών συναισθημάτων. Ενώ η χαρά (που ονομάστηκε επίσης χαρμωσύνη και ευτυχία) βρέθηκε συστηματικά ως ένα διακριτό θετικό συναίσθημα σε όλες τις παραδόσεις έρευνας, το ίδιο δε συμβαίνει το

ίδιο ξεκάθαρα και για το ενδιαφέρον. Το αν υπάρχουν περισσότερα συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα και ποια είναι αυτά βρίσκεται ακόμα υπό συζήτηση.

Αναρίθμητες κλίμακες θετικού και αρνητικού επηρεασμού έχουν αναπτυχθεί και μελετηθεί σε μια ποικιλία ερευνητικών πεδίων. Γενικά μιλώντας, τα ευρήματα από αυτές τις μελέτες δείχνουν ότι οι δύο παράγοντες διάθεσης συνδέονται με διαφορετικές τάξεις μεταβλητών. Ο αρνητικός – αλλά όχι ο θετικός επηρεασμός- να συνδέεται με αναφορές στρες και κακής αντιμετώπισης, παράπονα υγείας και συχνότητα δυσάρεστων γεγονότων. Αντίθετα, ο θετικός επηρεασμός συνδέεται με κοινωνική δραστηριότητα, ευχαρίστηση και συχνότητα ευχάριστων γεγονότων.

Τέλος, ένα άλλο σημαντικό κομμάτι που θα πρέπει να αναφερθεί, είναι ότι παρ' όλο που οι όροι θετικός και αρνητικός επηρεασμός μπορεί να υποδεικνύουν ότι αυτοί οι δύο παράγοντες διάθεσης είναι αντίθετοι (δηλαδή εντόνως αντίθετα σύστοιχοι), έχουν εντούτοις ως υψηλά διακεκριμένες διαστάσεις που μπορούν να αντιπροσωπεύουν ουσιαδώς ως ορθογωνικές διαστάσεις σε παραγοντικές αναλυτικές μελέτες επηρεασμού. Εν συντομία, ο θετικός επηρεασμός αντικατοπτρίζει το βαθμό στο οποίο το άτομο νιώθει ενθουσιασμένο, ενεργό και σε εγρήγορση. Ο υψηλός θετικός επηρεασμός είναι μια κατάσταση υψηλής ενέργειας, πλήρους συγκέντρωσης και ευχάριστης ενασχόλησης, ενώ ο χαμηλός θετικός επηρεασμός χαρακτηρίζεται από θλίψη και λήθαργο. Αντίθετα, ο αρνητικός επηρεασμός είναι μια γενική διάσταση υποκειμενικής στεναχώριας και δυσάρεστης απασχόλησης που καταλαμβάνει μια ποικιλία αποστρεφόμενων καταστάσεων διάθεσης, συμπεριλαμβανομένου του θυμού, της περιφρόνησης, της ενοχής, του φόβου, της αηδίας και της νευρικότητας, με τον χαμηλό αρνητικό επηρεασμό να είναι μια κατάσταση ηρεμίας και γαλήνης. Αυτοί οι δύο παράγοντες αντιπροσωπεύουν διαστάσεις καταστάσεων επηρεασμού, αλλά ο Tellegen έχει δείξει ότι συνδέονται με τις σύστοιχες διαστάσεις γνωρισμάτων επηρεασμού της θετικής και αρνητικής συναισθηματικότητας (ατομικές διαφορές σε θετική και αρνητική συναισθηματική δραστηριότητα). Τα γνωρίσματα θετικού και αρνητικού

αντιστοιχούν πάνω κάτω με τους κυρίαρχους παράγοντες προσωπικότητας της εξωστρέφειας και του άγχους/ νευρωτισμού, αντίστοιχα, Αντλώντας από αυτά και από άλλα ευρήματα, ο Tellegen, έχει συνδέσει τον αρνητικό και θετικό επηρεασμό αντίστοιχα, στα ψυχοβιολογικά και ψυχοδυναμικά μέρη ευαισθησίας σε σήματα ανταμοιβής ή τιμωρίας. Έχει επίσης προτείνει ότι ο χαμηλός θετικός επηρεασμός και ο υψηλός αρνητικός (και κατάστασης και γνωρίσματος) είναι κύρια χαρακτηριστικά της κατάθλιψης και του άγχους, αντίστοιχα. (Cheng,2003)

## 4. Στόχος της έρευνας και υποθέσεις

### 4.1 Στόχος της έρευνας

Στόχος της έρευνας είναι να δούμε αν υπάρχει σχέση μεταξύ του συνολικού θυμού και των μεταβλητών του χαρακτηρισιολογικού και καταστασιολογικού άγχους, των αρνητικών και θετικών συναισθημάτων και του καταπιεσμένου , αλλά και επαναπραγματευόμενου θυμού. Στη συνέχεια θα εμβαθύνουμε το στόχο μας στη σχέση που μπορεί να έχουν οι παραπάνω μεταβλητές με τον θυμό ως χαρακτηριστικό και κατά πόσο αυτές επηρεάζουν ή μη την μεταβλητή μας κριτήριο(θυμός ως χαρακτηριστικό. Επιπλέον σκοπός της μελέτης είναι να δούμε εάν το φύλο και ο τύπος καταγωγής είναι σημαντικοί λόγοι που μπορούν να διαμορφώσουν τον θυμό ενός ατόμου.

### 4.2 Υποθέσεις της έρευνας

Προκειμένου να εξετάσουμε την αλληλεπίδραση και την συσχέτιση των παραπάνω παραγόντων με τον θυμό, προχωρήσαμε σε συγκεκριμένες υποθέσεις για να βασιστούμε πάνω σε αυτές και να ακολουθήσει η έρευνά μας.

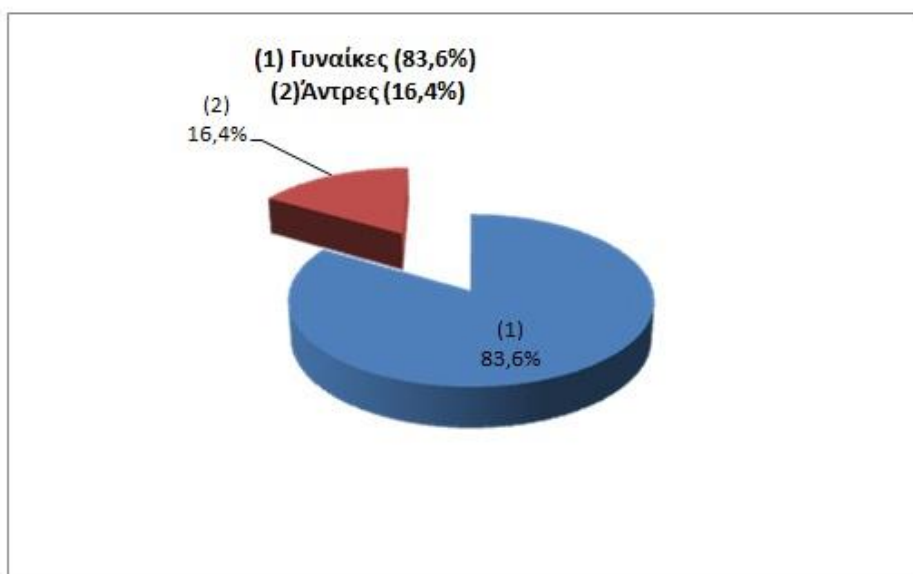
Υποθέσαμε λοιπόν , πως θα υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στο θυμό και στο άγχος ως χαρακτηριστικό και στο άγχος ως κατάσταση. Επίσης, πως τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα θα επηρεάζουν τη κύρια μεταβλητή μας. Μία άλλη υπόθεση είναι ότι η καταπιεσμένη και επαναδιαπραγματευόμενη μορφή του θυμού θα επηρεάζει τη συνολική έκφραση θυμού και ακόμα πιο συγκεκριμένα τον θυμό ως χαρακτηριστικό.

Υποθέσεις, σαφώς κάναμε και για το φύλο αλλά και τον τόπο καταγωγής του ατόμου. Υποθέτουμε λοιπόν , ότι το φύλο και η καταγωγή του ατόμου επηρεάζουν το άτομο όσο αφορά το θυμό. Η παραπάνω υπόθεση , γεννά και την ακόλουθη υπόθεση, η οποία έχει να κάνει με το αν η αλληλεπίδραση των δύο αυτών μεταβλητών (φύλο και καταγωγή) είναι προβλεπτική για τον θυμό που βιώνει ένα άτομο. Υποθέτουμε λοιπόν, ότι η αλληλεπίδραση του φύλου και του τόπου καταγωγής επηρεάζει εξίσου το θυμό.

## 5.Μέθοδος

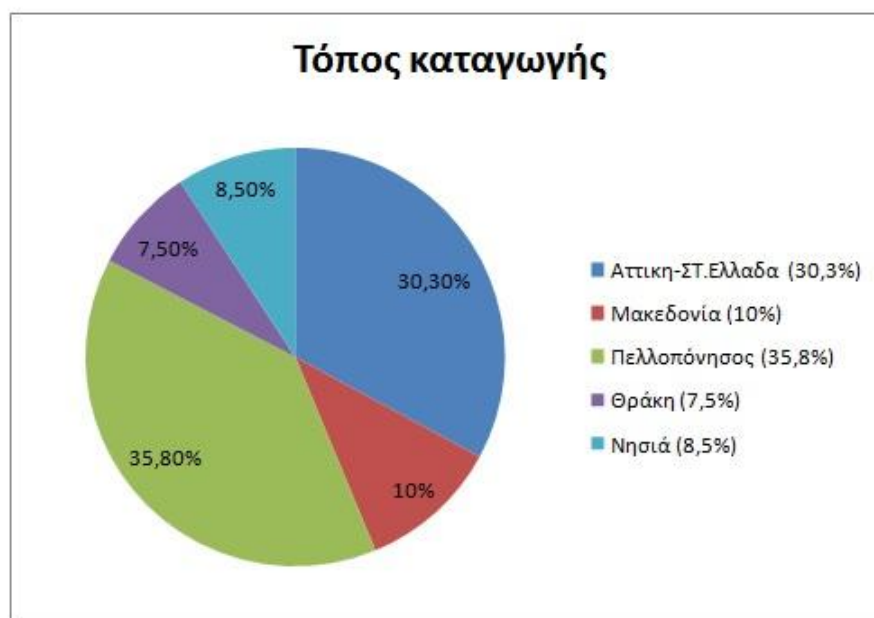
### 5.1 Συμμετέχοντες

Στην συγκεκριμένη έρευνα έλαβαν μέρος συνολικά 201 άτομα που στην πλειοψηφία ήταν φοιτητές. Από αυτούς, 168 (83,6%) ήταν γυναίκες και 33 (16,4%) ήταν άνδρες. Ο μέσος όρος ηλικίας των ατόμων που συμμετείχαν ήταν 21,24 έτη και η τυπική απόκλιση (T.A.=4,95). Αναφορικά με τον τόπο καταγωγής των συμμετεχόντων, 61 άτομα (30,3%) κατάγονταν από την Αττική και την Στερεά Ελλάδα, 20 (10%) από την Μακεδονία, 72 (35,8%) από την Πελοπόννησο, 15 (7,5%) από την Θεσσαλία – Θράκη και 17 (8,5%) από νησιά.



Γράφημα 1.

Στο παραπάνω γράφημα φαίνεται το ποσοστό των γυναικών και το ποσοστό αντρών που συμμετείχαν στην έρευνα.



Γράφημα 2.

Γράφημα 2.

Το παραπάνω γράφημα αποτυπώνει τα ποσοστά των ατόμων που κατάγονταν από Αττική- Στ.

## 5.2 Εργαλεία

### 5.2.1 Κλίμακα Καταστασιακού – Ενδογενούς Άγχους, (*State-Trait Anxiety Inventory –SRAI; Spielberger και συν. 1970*)

Η κλίμακα αυτοαντίληψης του άγχους μετράει το ενδογενές και το καταστασιακό άγχος. Το κάθε τμήμα του άγχους, ενδογενές ή καταστασιακό, μετριέται με 20 ερωτήσεις έκαστο. Τα άτομα καλούνται να απαντήσουν και τις 40 ερωτήσεις σε μια κλίμακα απόκρισης 4 σημείων ( 1=Καθόλου- 4=Πάρα Πολύ). Πρόκειται για το εργαλείο με τις περισσότερες αναφορές στην παγκόσμια βιβλιογραφία για τη μέτρηση του άγχους. Στα πλαίσια της τεκμηρίωσης των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του εργαλείου, υπάρχουν πολλές έρευνες τόσο αναφορικά με την πρωτότυπη μορφή του όσο σε σχέση με γλωσσικές προσαρμογές του σε διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα που τεκμηριώνουν τόσο την αξιοπιστία όσο και την εγκυρότητά του.

### 5.2.2 Ερωτηματολόγιο Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (*Positive and Negative Affect Schedule - PANAS; Watson και συν., 1988*)

Το PANAS είναι ένα εργαλείο αυτοαναφοράς 20 αντικειμένων, το οποίο περιλαμβάνει δύο ανεξάρτητες κλίμακες 10 αντικειμένων η κάθε μια και μετρούν τον Αρνητικό Επηρεασμό (η έκταση στην οποία ένα άτομο βιώνει την υποκειμενική κόπωση ως θυμό, φόβο, αποστροφή, ενοχή) και τον Θετικό Επηρεασμό (την έκταση στην οποία ένα άτομο νιώθει ενθουσιασμό, ενέργεια, εγρήγορση). Κάθε αντικείμενο βαθμολογείται με βάση μια κλίμακα του 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (συμφωνώ απόλυτα). Το σκορ για κάθε κλίμακα κυμαίνεται από το 10 έως το 50. Σε αυτή την έρευνα χρησιμοποιήσαμε την χαρακτηρισιολογική εκδοχή (trait version) του PANAS, όπου στους συμμετέχοντες ζητήθηκε να απαντήσουν την ακόλουθη

ερώτηση: «Δείξτε σε τι έκταση γενικά νιώθετε κατά αυτόν τον τρόπο, αυτό σημαίνει πως νιώθετε κατά μέσο όρο». Σε αυτή την αυθεντική έκδοση το PANAS έχει δείξει αξιόπιστα και έγκυρα αποτελέσματα.

### *5.2.3 Κλίμακα Καταστασιακής – Ενδογενούς Έκφρασης Θυμού (State Trait Anger Expression Inventory – STAXI; Spielberger, 1991)*

Το STAXI είναι μία μέτρηση αυτοαναφοράς 29 αντικειμένων. Το ένα μέρος μετρά την ένταση του θυμού (καταστασιακός θυμός). Οι συμμετέχοντες βαθμολογούν τα επίπεδα του θυμού τους ακριβώς τώρα με το να απαντούν σε δηλώσεις (π.χ. Είμαι εξοργισμένος ) χρησιμοποιώντας μια κλίμακα τεσσάρων διαβαθμίσεων (1=Καθόλου, 4=Πάρα πολύ). Το δεύτερο μέρος ρωτά τους συμμετέχοντες πως νιώθουν γενικά (χαρακτηριστιολογικός θυμός), με το να απαντούν σε 15 αυτό-περιγραφικές δηλώσεις χρησιμοποιώντας μια κλίμακα συχνότητας 4 βαθμών (1=σχεδόν ποτέ, 4=σχεδόν πάντα). Τα δύο μέρη της μέτρησης έχουν δείξει να έχουν υψηλή εσωτερική εγκυρότητα όταν εκτιμούνται ξεχωριστά κατά τη διάρκεια της ερμηνείας της κλίμακας.

### *5.3 Διαδικασία*

Η διαδικασία που ακολουθήθηκε προκειμένου να πραγματοποιήσουμε την έρευνα αποτέλεσε μια διαδικασία εύκολη και μη χρονοβόρα. Συγκεκριμένα, συγκεντρώθηκαν όλα μαζί τα στατιστικά εργαλεία (5 ερωτηματολόγια) και τα δημογραφικά στοιχεία και χορηγήθηκαν για συμπλήρωση στα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα. Η δειγματοληψία ήταν συμπτωματική και ως επί το πλείστον αποτελούνταν από φοιτητές. Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν στα πλαίσια των μαθητών. Ένας μικρός αριθμός των συμμετεχόντων προήλθε από άλλες πηγές. Πιο συγκεκριμένα, χορηγήσαμε κάποια ερωτηματολόγια σε πολυκατοικίες, καταστήματα και περαστικούς. Έτσι, ζητήσαμε από τα άτομα να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια και στη συνέχεια να μας επιστραφούν πίσω. Η ανάλυση των



δεδομένων που συλλέχθηκαν έγινε μέσω του στατιστικού λογισμικού SPSS.

## 6.Αποτελέσματα

*Υπόθεση Νο 1: Ο ρόλος του άγχους, των συναισθημάτων, του καταπιεσμένου θυμού καθώς και του επαναδιαπραγματευόμενου θυμού στην εμφάνιση του θυμού ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας*

Στην προσπάθεια μας να εντοπίσουμε τις μεταβλητές εκείνες, οι οποίες λειτουργούν ως προβλεπτικές μεταβλητές του θυμού ως χαρακτηριστικό, χρησιμοποιήσαμε την πολλαπλή παλινδρόμηση και συγκεκριμένα τη βηματική μέθοδο (stepwise). Εφαρμόζοντας λοιπόν, την ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης, χρησιμοποιήσαμε ως προβλεπτικές μεταβλητές το άγχος ως κατάσταση και ως χαρακτηριστικό, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, όπως επίσης τον καταπιεσμένο (suppression) και επαναδιαπραγματευόμενο (reappraisal scale) θυμό. (βλ. Πίνακα 2). Ωστόσο, πριν προχωρήσουμε στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων της πρώτης υπόθεσης καλό είναι να ρίξουμε μια ματιά στη συσχέτιση που υπάρχει μεταξύ των μεταβλητών (βλ. Πίνακας 1).

*Πίνακας 1: Πίνακας ενδοσυσχετίσεων μεταξύ όλων των μεταβλητών της έρευνας.*

	1	2	3	4	5	6	7
1		,09	-,35**	-,03	,13	-,23**	-,31**
2			-,23**	,17--	,05	-,19**	-,47**
3				,13**	,06	,54**	,58**
4					,23**	-,16*	,24**
5						,12*	,17**
6							,60**

Σημείωση: \*\* Συσχέτιση σημαντική στο 0,01 επίπεδο. \*Συσχέτιση σημαντική στο 0,05 επίπεδο.  
 1=Συνολικός Θυμός, 2=Θετικά Συναισθήματα, 3=Αρνητικά Συναισθήματα,  
 4=Επαναδιαπραγματευόμενο Σκέλος του Θυμού, 5=Καταπιεσμένο Σκέλος του Θυμού, 6=Άγχος ως  
 Κατάσταση, 7=Άγχος ως Χαρακτηριστικό

Από τον παραπάνω πίνακα φαίνεται ότι σημαντική συσχέτιση παρουσιάζουν οι αριθμοί που σημειώνονται με δύο αστεράκια, όπως για παράδειγμα η συνολική έκφραση θυμού με τα αρνητικά συναισθήματα (0,36) και η συνολική έκφραση θυμού με το άγχος ως χαρακτηριστικό (0,30) που παρουσιάζουν υψηλή συσχέτιση. Αμέσως μετά έρχεται η θετική συσχέτιση της συνολικής έκφρασης θυμού με το άγχος ως κατάσταση (0,23). Επίσης, τα θετικά συναισθήματα με το άγχος ως χαρακτηριστικό φαίνεται να παρουσιάζουν μια υψηλή αρνητική συσχέτιση της τάξης του -0,47.

Στη συνέχεια, ακολουθεί η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή το θυμό ως χαρακτηριστικό και ανεξάρτητες μεταβλητές το άγχος ως κατάσταση και χαρακτηριστικό, τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα και το θυμό ως προς το καταπιεσμένο και επαναπραγματευόμενο σκέλος του:

Πίνακας 2: Αποτελέσματα της Βηματικής Παλινδρόμησης

ΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΚΡΙΤΗΡΙΟ	ΠΡΟΒΛΕΠΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	beta	t	p>
Χαρακτηρισιολογικός θυμός	Άγχος ως κατάσταση	-0,1	0,12	ns
	Άγχος ως χαρακτηριστικό	0,44	5,35	0,000
	Επαναδιαπραγματευόμενος θυμός	0,13	2,1	0,038
	Καταπιεσμένος Θυμός	0,68	1,1	ns
	Θετικά συναισθήματα	0,3	4,3	0,000
	Αρνητικά συναισθήματα	0,24	3,25	0,001
	Ηλικία	-0,02	-0,28	ns
	Φύλο	0,02	0,23	ns

Από τα παραπάνω αποτελέσματα, φαίνεται ότι οι μεταβλητές Άγχος ως χαρακτηριστικό, θετικά συναισθήματα και Αρνητικά συναισθήματα και η καταπιεσμένη μορφή θυμού παίζουν σημαντικό ρόλο στην έκφραση θυμού ως χαρακτηριστικό. Το συνολικό ποσοστό της διακύμανσης που ερμηνεύουν και οι τέσσερις αυτές μεταβλητές είναι 30% ( $R^2 = 0,29$ ). Πιο συγκεκριμένα, την μεγαλύτερη επίδραση φαίνεται να την έχει το άγχος ως χαρακτηριστικό καθώς ερμηνεύει περίπου το 16% της διακύμανσης ( $R^2 = 0,162$ ) και καθώς έχει το μεγαλύτερο τυποποιημένο συντελεστή παλινδρόμησης ( $\beta = 0,44$ ). Μάλιστα από τα δεδομένα φαίνεται ότι όσο υψηλότερα επίπεδα άγχους έχει το άτομο τόσο υψηλότερα επίπεδα θυμού ως χαρακτηριστικό παρουσιάζει στην προσωπικότητά του.

Η δεύτερη μεταβλητή που επιδρά στο θυμό ως χαρακτηριστικό είναι τα θετικά συναισθήματα ( $R^2 = 0,083$ ), τα οποία αποτελούν περίπου το 8% της διακύμανσης. Από τα δεδομένα φαίνεται ότι όσα περισσότερα θετικά συναισθήματα βιώνει το άτομο τόσο μεγαλύτερα είναι τα επίπεδα θυμού του, όσο αναφορά τον θυμό ως χαρακτηριστικό. Η θετική αυτή σχέση γεννά ίσως ερωτήματα, τα οποία όμως δεν θα αναλύσουμε στην παρούσα μελέτη.

Η τρίτη μεταβλητή, η οποία επιδρά στο χαρακτηριστικό του θυμού είναι τα αρνητικά συναισθήματα. Τα αρνητικά συναισθήματα ερμηνεύουν το 3% της διακύμανσης με ( $R^2 = 0,033$ ) και ( $\beta = 0,24$ ), γεγονός που φανερώνει ότι όσα περισσότερα αρνητικά συναισθήματα κατακλύζουν το άτομο, τόσο περισσότερο χαρακτηρίζεται από τον θυμό ως χαρακτηριστικό.

Τέλος, η τέταρτη μεταβλητή που απασχόλησε την συγκεκριμένη έρευνα είναι το κομμάτι του επαναδιαπραγματευόμενου σκέλους του θυμού. Από τα δεδομένα φαίνεται η συγκεκριμένη μεταβλητή να αντικατοπτρίζει περίπου το 1,5% της διακύμανσης με ( $R^2 = 0,016$ ) και ( $\beta = 0,13$ ). Αυτό σημαίνει ότι το άτομο που επιλέγει να επαναδιαπραγματευτεί το θυμό του παρουσιάζει και μεγαλύτερα επίπεδα θυμού ως χαρακτηριστικό.

*Υπόθεση Νο2. Ο ρόλος του φύλου στην έκφραση καταστασιακού και χαρακτηρισσιολογικού θυμού*

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η διερεύνηση του ρόλου που πιθανόν να παίζει το φύλο στην έκφραση θυμού ως κατάσταση και ως χαρακτηριστικό. Με πιο απλά λόγια ενδιαφερόμαστε να δούμε εάν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην έκφραση θυμού στους άντρες και στις γυναίκες. Για να ελέγξουμε τη συγκεκριμένη υπόθεση εφαρμόσαμε το στατιστικό κριτήριο  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα. Το στατιστικό αποτέλεσμα στη συγκεκριμένη έρευνα μας πληροφορεί ότι η διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους των ανδρών και γυναικών ως προς την έκφραση θυμού ως χαρακτηριστικό δεν είναι στατιστικά σημαντική, [ $t(-510)=0,30$  ns]. Το ίδιο συμβαίνει και με την έκφραση θυμού ως κατάσταση, αφού [ $t(-320)=0,37$  ns]. Με άλλα λόγια, το συγκεκριμένο αποτέλεσμα, όπως προκύπτει από του παρακάτω πίνακες, σημαίνει ότι το φύλο δεν φαίνεται να διαδραματίζει κάποιο σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση έκφρασης των δύο τύπων θυμού.

*Υπόθεση Νο 3. Ο ρόλος του τόπου καταγωγής στην έκφραση καταστασιακού και χαρακτηρισσιολογικού θυμού*

Άλλη μια υπόθεση που μελετήθηκε είναι κατά πόσο ο τόπος καταγωγής επηρεάζει την έκφραση θυμού. Για να ελέγξουμε αυτή την υπόθεση χρησιμοποιήσαμε το στατιστικό κριτήριο της μονοπαραγοντικής ανάλυσης διακύμανσης ανεξάρτητων δειγμάτων, καθώς θέλαμε να συγκρίνουμε μέσους όρους από περισσότερα από δύο δείγματα. Η ανάλυση έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά

σημαντικό αποτέλεσμα, τόσο για την έκφραση θυμού ως κατάσταση , $[F(0,123)= 0,97, ns]$  , όσο και για την έκφραση θυμού ως χαρακτηριστικό  $[ F(0, 865)= 0,49, ns]$  . Αυτό σημαίνει πως η υπόθεσή μας ότι ο τόπος καταγωγής επηρεάζει την έκφραση θυμού του ατόμου δεν ισχύει, αλλά αντίθετα φαίνεται να μην υπάρχει διαφορά στην έκφραση θυμού μεταξύ των ατόμων που ζουν σε διαφορετικούς τόπους.

*Υπόθεση Νο 4. Η αλληλεπίδραση του φύλου και του τόπου καταγωγής στην έκφραση θυμού*

Για την διερεύνηση της τελευταίας μας υπόθεσης , κατά πόσο το φύλο και ο τόπος καταγωγής επηρεάζουν την έκφραση θυμού ως χαρακτηριστικό και ως κατάσταση , χρησιμοποιήσαμε το στατιστικό κριτήριο της παραγοντικής ανάλυσης διακύμανσης ανεξάρτητων δειγμάτων , καθώς εξετάζουμε την επίδραση δύο ανεξάρτητων μεταβλητών στην εξαρτημένη. Από τα αποτελέσματα για την έκφραση θυμού φαίνεται πως τόσο ο τόπος καταγωγής  $[F_A(4,185) =0,38 ns]$ , όσο και το φύλο  $[F_B(1,115= 0,29, ns]$  δεν παίζει ρόλο στην έκφραση θυμού ως χαρακτηριστικό. Επίσης από το πίνακα που αφορά στην έκφραση θυμού ως κατάσταση αντλούμε την πληροφορία ότι οι δύο αυτές μεταβλητές δεν επηρεάζουν , ομοίως, σημαντικά την εξαρτημένη μεταβλητή, αφού  $[F_A (0,707) = 0,59 ns]$  και  $[F_B(1,635) = 0,20 ns]$ . Επιπρόσθετα , όπως φαίνεται από την ανάλυση ούτε και η αλληλεπίδραση των δύο αυτών μεταβλητών (τόπος καταγωγής και φύλο) ήταν στατιστικά σημαντική , καθώς  $[F_{AxB} (1,240) =0,30 ns]$  για την έκφραση θυμού ως χαρακτηριστικό και  $[F_{AxB} (0,323) = 0,82 ns ]$  για την έκφραση θυμού ως χαρακτηριστικό.

## 7.Συμπεράσματα

Στόχος αυτής της έρευνας ήταν να διαπιστώσει κατά πόσο κάποιοι παράγοντες επηρεάζουν τα επίπεδα θυμού που βιώνει ο άνθρωπος και κατά πόσο οι ίδιοι παράγοντες συμβάλουν στην ύπαρξη θυμού ως χαρακτηριστικό στο άτομο. Οι παράγοντες αυτοί, οι οποίοι υπάρχουν πολύ συχνά στην καθημερινότητα μας, είναι το άγχος (χαρακτηρισιολογικό αλλά και καταστασιακό), τα συναισθήματα (αρνητικά αλλά και θετικά), και το σκέλος του καταπιεσμένου και επαναδιαπραγματευόμενου θυμού. Επίσης, επιπλέον στόχος της έρευνας ήταν να διαπιστώσουμε κατά πόσο οι δημογραφικοί παράγοντες, το φύλο και ο τόπος καταγωγής, επηρεάζουν το πόσο θυμώνει ένας άνθρωπος.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι το άγχος ως χαρακτηριστικό επηρεάζει τα επίπεδα θυμού ως χαρακτηριστικό, γεγονός που επιβεβαιώνει την αρχική μας υπόθεση για την θετική σχέση αυτών των δύο μεταβλητών. Αντίθετα το άγχος ως κατάσταση, διαψεύδει την υπόθεση μας για συσχέτιση με την μεταβλητή κριτήριο, καθώς η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης δεν ερμηνεύει καμία σημαντική σχέση μεταξύ των δύο. Γεγονός, που ερμηνεύει, ότι τα επίπεδα του χαρακτηρισιολογικού θυμού δεν εξαρτώνται από το άγχος που βιώνει το άτομο ως κατάσταση.

Όσον αφορά τη δεύτερη μεταβλητή, τα αρνητικά αλλά και θετικά συναισθήματα, παρουσιάζεται να επηρεάζουν αρκετά τον θυμό. Πιο συγκεκριμένα, ύστερα από την ανάλυση των δεδομένων μας, φαίνεται μια αρκετά σημαντική σχέση ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και τον θυμό ως χαρακτηριστικό. Μάλιστα, μια θετική σχέση, κάτι που δείχνει ότι όσα περισσότερα θετικά συναισθήματα έχει το άτομο, τόσο περισσότερο χαρακτηρίζεται από θυμό ως χαρακτηριστικό, γεγονός που σαφώς δύναται να φαντάζει και λίγο οξύμωρο με μια πρώτη ματιά, από την πλευρά του αναγνώστη. Από την άλλη μεριά, και τα αρνητικά συναισθήματα έχουν, μια

μικρότερη μεν, επιρροή στο θυμό ως χαρακτηριστικό. Δηλαδή , όσα περισσότερα αρνητικά συναισθήματα χαρακτηρίζουν το άτομο , ανάλογα χαρακτηρίζεται και από το θυμό ως χαρακτηριστικό.

Σχετικά τώρα με την καταπιεσμένη και επαναδιαπραγματευόμενη μορφή θυμού που επιλέγει το κάθε άτομο να εκφράσει το θυμό του, τα αποτελέσματα έδειξαν μια οριακά στατιστικά σημαντική σχέση για την μεταβλητή της επαναδιαπραγμάτευσης του θυμού και μια μη στατιστικά σημαντική σχέση για την καταπίεση του θυμού με τον θυμό ως χαρακτηριστικό. Με απλά λόγια, τα άτομα που επέλεξαν να καταπιέσουν τον θυμό τους δεν παρουσιάζουν θυμό ως χαρακτηριστικό, ενώ τα άτομα που επέλεξαν να επαναδιαπραγματεύονται τον θυμό τους συνήθως έχει ως αντίκτυπο να χαρακτηρίζονται με τον θυμό ως χαρακτηριστικό.

Ας περάσουμε όμως τώρα στο άλλο επίπεδο της ερευνάς μας , το οποίο αφορά στα δημογραφικά στοιχεία. Δηλαδή, κυρίως το φύλο και τον τόπο καταγωγής , αλλά και την ηλικία. Η έρευνα αναγνωρίζει το φύλο ως σημαντικό παράγοντα στην έκφραση του θυμού (Dude & Morgan, 1996, Laufer & Gillespie, 2004, Su & Tippins, 1998). Έχει δημιουργηθεί η εντύπωση πως οι άνδρες εκφράζουν τον θυμό τους πιο άμεσα και με πιο ανταγωνιστικό τρόπο σε σχέση με τις γυναίκες ( Brody & Hall 2008. Fisher , 1993). Μερικές έρευνες ακόμη, αναφέρουν ένα εναλλακτικό μοντέλο, σύμφωνα με το οποίο οι γυναίκες βιώνουν και εκφράζουν περισσότερο το θυμό σε σχέση με τους άντρες (Fisher & Evers, 2011).

Εντούτοις, υπάρχουν στοιχεία ερευνών πάνω στις διαφορές του φύλου στο θυμό που δείχνουν πως η στερεοτυπική αυτή οπτική δεν ισχύει. Η δική μας έρευνα έρχεται να συμφωνήσει με τα στοιχεία αυτά, όντας αντίθετη με τις παραπάνω έρευνες που φανερώνουν διαφορές στο φύλο όσον αφορά το θυμό. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας λοιπόν, δεν παρουσιάζουν καμία στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο φύλο και στο θυμό, τόσο του χαρακτηρισιολογικού, όσο και του καταστασιακού. Το ίδιο συμβαίνει και με τον τόπο καταγωγής , καθώς παρομοίως ,

δεν φάνηκε να επηρεάζει ο τόπος που κατάγεται το άτομο τον χαρακτηρισιολογικό και καταστασιακό θυμό. Εύλογα, και η αλληλεπίδραση των δύο αυτών μεταβλητών (φύλο και τόπος καταγωγής ) δεν παρουσιάζει καμία στατιστικά σημαντική σχέση με την μεταβλητή που μελετήθηκε. Να αναφέρουμε επίσης, ότι και η ηλικία δεν φαίνεται να παίζει κανένα ρόλο στον συνολικό θυμό του ατόμου.

Τέλος, έχοντας αναλύσει την επίδραση των μεταβλητών του άγχους , των συναισθημάτων και της μορφής έκφρασης του θυμού, στον θυμό κυρίως ως χαρακτηριστικό, γεννήθηκε το ερώτημα γιατί τα θετικά συναισθήματα να έχουν μια θετική σχέση με τον θυμό ως χαρακτηριστικό. Επομένως , μια μελλοντική εξέλιξη αυτής της δουλειάς θα ήταν ίσως η μελέτη αυτού του ερωτήματος, καθώς η περαιτέρω διερεύνηση του θέματος θα έριχνε περισσότερο φως και θα έδινε περισσότερες απαντήσεις , στο πως κάτι θετικό μπορεί να ανεβάζει τα επίπεδα του θυμού ως χαρακτηριστικό, ο οποίος από τη φύση του χαρακτηρίζεται από αρνητική χροιά.

Ολοκληρώνοντας τα συμπεράσματα της συγκεκριμένης έρευνας, δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε την αναφορά των αδυναμιών και περιορισμών που παρουσίασε. Συγκεκριμένα, πρέπει να τονιστεί πως το δείγμα αποτελούνταν κυρίως από γυναίκες και υπήρχε σημαντική έλλειψη ποσότητας αντρών που συμμετείχαν στην έρευνα (168 γυναίκες και 33 άνδρες). Άλλη μια αδυναμία είναι ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων κατάγονταν από την Αττική – Στερεά Ελλάδα. Επιπλέον καθώς η παρούσα μελέτη αποτελεί μέρος την προπτυχιακής εκπαίδευσης το μεγαλύτερο ποσοστό (σχεδόν όλο το δείγμα) αποτελούνταν από φοιτητές, γεγονός που σαφώς μειώνει το επίπεδο αξιοπιστίας της έρευνας.



## Βιβλιογραφία

- Averill, J. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Brody, L. R. (1993). On understanding gender differences in the expression of emotion: Gender roles, socialization, and language. In S. Ablon, D. Brown, E. Khantzian, & J. Mack (Eds.), *Human feelings: Explorations in affect development and meaning* (pp. 87–121). New York: Analytic.
- Brody, L. R. & Hall, J. A. (2008). *Gender and emotion in context*. In M. Lewis, J. Haviland-Jones, & B. Feldman (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed.), pp. 395–409). New York: Guilford.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F. & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 17-32.
- Cheng, S.T. (2003). Endowment and contrast: the role of positive and negative emotions on well-being appraisal. *Personality and Individual Differences*, 37, 905-915.
- Deffenbacher, J. L. (1996). *Cognitive-behavioral approaches to anger reduction*. In K. S. Dobson & K. D. Craig (Eds.), *Advances in cognitive-behavioral therapy* (pp. 31–62). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E.R., Lynch, R.S. & Morris, C.D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour research and Therapy*, 34, 575-590.
- Egloff, B., Schumkle, S.C., Burns, L.R., Kohlmann C.W., & Hock, M. (2003). Facets of Dynamic Positive Affect: Differentiating Joy, Interest, and Activation in the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 528-540.
- Endler, N.S., & Kocovski, N.L. (1999). State and Trait anxiety revisited. *Anxiety*

*Disorders, 15, 231-245.*

- Καραδήμας Ε. (2005). *Ψυχολογία της Υγείας. Θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Kring, A. M. & Werner, K. H. Philippot, P. and Feldman, R. S. (eds) (2004). Motion regulation in psychopathology. *The regulation of emotion* pp. 359-385. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Langens, T. A. & Mörth, S. (2003) Repressive coping and the use of passive and active coping strategies. *Personality and Individual Differences 35*, 461-473.
- Larsen R., & Diener E. (1992). *In review of personality and social psychology*.
- Marlatt, G. A. (1985). Relapse prevention: Theoretical rationale and overview of the model. In G. A. Marlatt & J. R. Gordon (Eds.), *Relapse prevention* (pp. 3–70). New York: Guilford.
- Pennebaker, J. W. (1993). Social mechanisms of constraint. In D. M. Wegner and J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 200–219). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Sadock B. , & Sadock V. (2007). *Εγχειρίδιο κλινικής Ψυχιατρικής*. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας
- Sayette, M. A. (1993). An appraisal-disruption model of alcohol's effectiveness on stress responses in social drinkers. *Psychological Bulletin, 114*, 459–476.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1991). *State-Trait Anger Expression Inventory*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources Inc.
- Σράουφ, Α. (2000). *Συναισθηματική Ανάπτυξη: Η οργάνωση της συναισθηματικής ζωής στα πρώιμα χρόνια*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Strike, P. C., Magid, K., Whitehead, D. L., Brydon, L., Bhattacharyya, M. R. & Steptoe, A. (2006). Pathophysiological processes underlying emotional triggering of acute cardiac events. *Proceedings of the National Academy of sciences of the United States of America, 103*, 4322-4327.

Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. W. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882–892.