

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΡΥΘΜΙΣΗ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ»

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Δαμάσκου Αλεξάνδρα

A.M: 2095

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Παναγιώτης Σίμος

Ρέθυμνο, 2011

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	2
Εισαγωγή.....	2-3
Προέλευση της συναισθηματικής νοημοσύνης.....	4-5
Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη.....	6-7
Ρύθμιση του συναισθήματος.....	7-10
Η μελέτη.....	10-20
Μέθοδος.....	10-12
Συμμετέχοντες.....	10-11
Εργαλείο.....	11-12
Αποτελέσματα.....	12-20
Συμπεράσματα.....	21-22
Βιβλιογραφία.....	23-24

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Από τότε που δόθηκε προσοχή στη συναισθηματική νοημοσύνη και στην αυτορύθμιση συναισθημάτων αναδύθηκε η ανάγκη για αναλυτικές μετρήσεις που θα αποτιμούν επαρκώς τις δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση των ενηλίκων. Αυτή η εργασία έχει σκοπό να παρουσιάσει μια τέτοια έρευνα που διεξαχθεί με την κλίμακα αυτορύθμισης συναισθημάτων DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) που σταθμίστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Η κλίμακα αυτή εξετάζει τα χαρακτηριστικά της αυτορύθμισης συναισθημάτων σε κάθε ένα από τους εξής 6 παράγοντες: Μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων (NONACCEPTANCE), Δυσκολία στην Εκτέλεση προκαθορισμένων στόχων (GOALS), Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων (IMPULSE), Έλλειψη προσπάθειας για την επίγνωση των συναισθημάτων (AWARENESS), Περιορισμένη Πρόσβαση σε Στρατηγικές Αυτορύθμισης Συναισθημάτων (STRATEGIES), Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY). Τα υποκείμενα που συμπλήρωσαν την κλίμακα DERS ήταν 73. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποδεικνύουν πως η κλίμακα DERS έχει υψηλή εσωτερική συνέπεια και επαρκή αξιοπιστία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα από τότε που εμφανίστηκαν στον πλανήτη, αλλά μόνο τον τελευταίο αιώνα καταφέραμε να κατανοήσουμε λογικά και επιστημονικά αυτή τη διαδικασία νου-σώματος, που μας επηρεάζει τόσο βαθιά. Η εξελικτική πορεία της ιστορίας της ψυχολογίας στον 20^ο αιώνα, οδήγησε στην πυρετώδη διερεύνηση των ποικίλων συναισθηματικών διεργασιών, ιδιαίτερα τις τελευταίες δύο δεκαετίες του αιώνα που πέρασε.

Κανένας άλλος ίσως όρος της ψυχολογίας δεν μπορεί να συναγωνιστεί τον όρο «συναίσθημα», τόσο στη δυσκολία του ορισμού όσο και στη συχνότητα της χρήσης του. Στο παρελθόν, θεωρούσαμε την ανάλυση των συναισθημάτων μη επιστημονική, γιατί το αντικείμενό της είναι υποκειμενικό και μη μετρήσιμο. Σύμφωνα με την επιστημονική άποψη «Αν δεν μπορείς να μετρήσεις κάτι, δεν μπορείς να το αξιολογήσεις». Τώρα, με τη βοήθεια της σύγχρονης τεχνολογίας πολλοί επιστήμονες και εργαστήρια σε όλο τον κόσμο ασχολούνται με την έρευνα των συναισθημάτων. Η έρευνα των συναισθημάτων παίρνει πλέον τη θέση που τις αξίζει στην προσπάθεια για κατανόηση του ανθρώπου.

Πιο συγκεκριμένα, ο Δαρβίνος ήταν αυτός που αντιλήφθηκε την εξελικτική σημασία των συναισθημάτων το 1872, όταν έγραψε το βιβλίο του με τίτλο *Η Έκφραση των Συναισθημάτων στον Άνθρωπο και τα Ζώα*. Ο Δαρβίνος μελέτησε διάφορες φυλές σε όλο τον κόσμο και διαπίστωσε ότι οι εκφράσεις του προσώπου που προκαλούνται από συγκεκριμένα συναισθήματα, μοιάζουν πολύ μεταξύ τους.

Προσφάτως ο Αμερικανός Ψυχολόγος Paul Ekman, που μελετά τα συναισθήματα έκανε μια παρόμοια έρευνα, δείχνοντας σε διάφορες εθνολογικές ομάδες σε όλο τον κόσμο, φωτογραφίες ανθρώπων που εκφράζουν λύπη, απέχθεια, θυμό, χαρά, έκπληξη και φόβο. Μερικές από τις ομάδες του δείγματος δεν είχαν δει

ποτέ τους λευκό άνθρωπο, αλλά αναγνώρισαν, όλες ανεξαιρέτως, τις εκφράσεις του προσώπου και τα συναισθήματα που εκφράζουν. Αυτό το πλαίσιο υπήρχε για να υποδεχτεί την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Roet, 2004).

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΕΝΟΙΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης αναδύθηκε κυρίως σε αντιπαράθεση με την επικρατούσα πλέον τάση της Γενικής Νοημοσύνης (g) στον επιστημονικό χώρο της ψυχολογίας. Η έννοια της Γενικής Νοημοσύνης έχοντας κυριαρχήσει κατά τα τελευταία εκατόν περίπου χρόνια στο πεδίο της ψυχολογικής έρευνας έχει να επιδείξει αρκετά δείγματα γραφής αναφορικά με την ικανότητα της να λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας πρόβλεψης της ακαδημαϊκής και επαγγελματικής επιτυχίας ενός ατόμου (Matarazzo, 1972; Ree & Earles, 1992). Από την άλλη όμως μια σημαντική ομάδα ερευνητών (Bar-On, 1997; Cooper & Sawaf, 1997; Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990) έχουν αμφισβητήσει αυτή την ικανότητα πρόβλεψης που έχει αποδοθεί στη ΓΝ θεωρώντας την ανεπαρκή για την πρόβλεψη συγκεκριμένων παραμέτρων της ανθρώπινης ζωής και δραστηριότητας όπως της επιτυχίας στην εργασία, του έλεγχου των συναισθημάτων και των κοινωνικών ικανοτήτων (Hunter & Hunter, 1984; Sternberg, 1996). Μέσα από τη διαφανιόμενη ανεπάρκεια της ΓΝ πολλοί θεωρητικοί αναζήτησαν εναλλακτικούς τρόπους για να περιγράψουν και να κατανοήσουν την ανθρώπινη νοημοσύνη. Ως εκ τούτου προέκυψαν ποικίλες έννοιες και επιστημολογικές σχολές οι οποίες και αποτέλεσαν τη βάση πάνω στην οποία δομήθηκε η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης : η *κοινωνική νοημοσύνη* Thorndike, 1920), η *πολλαπλή νοημοσύνη*, (Gardner, 1983) η επιστημονική έρευνα γύρω από την *«αλεξιθυμία»* (Sifneos, 1967) καθώς και οι συνεπακόλουθες ερευνητικές κατευθύνσεις της *ψυχολογικής*

συναίσθησης (psychological mindedness) (Appelbaum, 1973) και της συναισθηματικής επίγνωσης (emotional awareness) (Lane & Schwartz, 1987), το μοντέλο της αποκρυσταλλωμένης και ρέουσας ευφυΐας (Catel, 1971; Horn, 1988). Η θεωρία για τη ΣΝ αντλεί επιπλέον ερείσματα από τον κλάδο της νευρολογίας και της αρχιτεκτονικής του εγκεφάλου.

Σήμερα έχουν επικρατήσει τρία κυρίως μοντέλα για τη ΣΝ (Spielberger, 2004):

(α) Το μοντέλο των Salovey-Mayer (1997) το οποίο ορίζει τη ΣΝ ως την ικανότητα αντίληψης, κατανόησης και χειρισμού των συναισθημάτων για την διευκόλυνση (facilitation) της σκέψης.

(β) Το μοντέλο του Goleman (1995) το οποίο βλέπει τη ΣΝ ως μια σειρά από ικανότητες και δεξιότητες που καθοδηγούν την αποτελεσματική (managerial) συμπεριφορά.

(γ) Το μοντέλο του Bar-On (1997) το οποίο αποτελεί μια σύζευξη συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς και των ικανοτήτων που επηρεάζουν την «έξυπνη» (intelligent) συμπεριφορά.

Το πρώτο μοντέλο (Salovey-Mayer, 1997), ορίζεται ως *μοντέλο δεξιοτήτων* απηχεί στις απόψεις για τη ΣΝ ως σύνολο δεξιοτήτων (abilities-cognitive abilities) άμεσα σχετιζόμενων με το γνωστικό σύστημα. Η ΣΝ ορίζεται ως το αποτέλεσμα της προσαρμοστικής αλληλεπίδρασης μεταξύ συναισθημάτων και νόησης και ως εκ τούτου η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει, επεξεργάζεται και χειρίζεται πληροφορίες συναισθηματικής φύσεως. Με βάση το δεδομένο αυτό η ΣΝ αξιολογείται και μετριέται στη βάση αντικειμενικών δοκιμίων με ορθές και λανθασμένες απαντήσεις. Τα άλλα μοντέλα (Bar-On, 1997; Goleman, 1995) ανήκουν στην κατηγορία των *μικτών μοντέλων* (mixed models) σύμφωνα με τα οποία η ΣΝ

αποτελεί σύνθεση των χαρακτηριστικών (traits) της προσωπικότητας-χαρακτήρα του ατόμου και μετριέται με τεστ αυτοαναφοράς.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Οι ορισμοί για τη ΣΝ ποικίλουν ανάλογα με τη τοποθέτηση του κάθε θεωρητικού και την ένταξη της θεωρίας του στην κατηγορία του μοντέλου των δεξιοτήτων ή του μικτού μοντέλου για τη ΣΝ. Επιπλέον οι ορισμοί ποικίλουν ανάλογα με το πώς ο κάθε θεωρητικός ορίζει τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης. Συγκεκριμένα θα μας απασχολήσουν οι ορισμοί που δίνουν οι Salovey & Mayer, ο Bar-On και ο Goleman.

Για τους Salovey & Mayer η ΣΝ αποτελεί το σύνολο των δεξιοτήτων οι οποίες καθορίζουν τη διακύμανση της ακρίβειας στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και κατανοούν τα συναισθήματά τους:

«Η ΣΝ παριστά την ικανότητα της αντίληψης, εκτίμησης και έκφρασης των συναισθημάτων κατά τρόπο ακριβή και προσαρμοστικό. Η ΣΝ είναι η ικανότητα να κατανοείς τα συναισθήματα και τη γνώση για τα συναισθήματα, η ικανότητα να αποκτάς πρόσβαση και να δημιουργείς συναισθήματα όταν αυτά διευκολύνουν τις γνωστικές λειτουργίες και τις λειτουργίες προσαρμογής, και τέλος η ικανότητα να ρυθμίζεις τα συναισθήματα στον εαυτό σου και στους άλλους.» (Mayer & Salovey, 1997, σ.2).

Με άλλα λόγια η ΣΝ αναφέρεται στην ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών προερχόμενων από τα συναισθήματα και η χρησιμοποίηση τους για την καθοδήγηση της δράσης σε περιστάσεις που απαιτούν ενεργοποίηση του γνωστικού συστήματος.

Στο μοντέλο των Mayer & Salovey η ΣΝ διακρίνεται σε τέσσερις κλάδους

(Salovey, Mayer & Caruso, 2002): (1) *Αναγνώριση & Έκφραση των Συναισθημάτων*

(2) *Αφομοίωση των Συναισθημάτων στη Σκέψη- Συναισθηματική Διαχείριση της*

Σκέψης (3) *Κατανόηση και Ανάλυση των Συναισθημάτων* (4) *Συναισθηματική*

Διαχείριση.

Ο Reuven Bar-On θεωρεί την κοινωνική ευφυΐα αλληλοσχετιζόμενες για αυτό και στο μοντέλο του τις χειρίζεται ενοποιητικά. Διαχωρίζει τη συναισθηματική νοημοσύνη από τις γνωστικές δεξιότητες (Bar-On, 1997, σ.14) και ορίζει τη *συναισθηματική –κοινωνική νοημοσύνη(KΣΝ)* «..ως μια διαθεματική περιοχή από συσχετιζόμενες συναισθηματικές και κοινωνικές ικανότητες, δεξιότητες και παράγοντες που καθορίζουν πόσο αποτελεσματικά κατανοούμε τον εαυτό μας, εκφραζόμαστε κατανοούμε τους άλλους και συσχετιζόμαστε μαζί τους και ανταποκρινόμαστε στις καθημερινές ανάγκες».

Ο Daniel Goleman (1995) ορίζει την συναισθηματική νοημοσύνη ως μια δεξιότητα-ικανότητα (competence) η οποία παρέχει στο άτομο τη δυνατότητα να αναγνωρίζει, κατανοεί και χρησιμοποιεί πληροφορίες συναισθηματικής φύσεως (οι οποίες αναφέρονται στον εαυτό του ή στους άλλους) με τρόπο ώστε να οδηγείται σε αποτελεσματική ή και εξαιρετική επίδοση. Γενικά στον όρο συναισθηματική νοημοσύνη συμπεριλαμβάνονται σύμφωνα με τον Goleman η ικανότητα αυτοελέγχου, ο ζήλος, η επιμονή και η ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί κίνητρα αυτοπαρώθησης (Goleman, 1995, σ.28).

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Από τις διάφορες παραμέτρους της ΣΝ θα εστιάσουμε στην αυτορύθμιση του συναισθήματος. Μια από τις πρώτες διατυπώσεις ορίζει την αυτορύθμιση *«ως την ικανότητα κάποιου να κατανοεί τη γλώσσα του συναισθήματος και να εκτιμά μπερδεμένες σχέσεις μεταξύ τους»*. Για παράδειγμα, η κατανόηση του συναισθήματος περιλαμβάνει την ικανότητα να είσαι ευαίσθητος σε ελαφριές παραλλαγές των συναισθημάτων, όπως η διαφορά ανάμεσα στη χαρά και την έκσταση. Επιπλέον, περιλαμβάνει την ικανότητα να αναγνωρίζει και να περιγράφει πώς τα συναισθήματα

εξελίσσονται στο χρόνο, όπως το σοκ μπορεί να μετατραπεί σε θλίψη (Salovey et al., 2005).

Οι σύγχρονες θεωρίες για το συναίσθημα πρεσβεύουν ότι το συναίσθημα είναι μέρος της ανθρώπινης λογικής. Σαν αποτέλεσμα λοιπόν των θεωριών αυτών γίνεται σαφές το νόημα της αυτορύθμισης της συναισθηματικής εμπειρίας για τον καθένα.

Οι έρευνες γύρω από την συναισθηματική ρύθμιση αναδύθηκαν από τις ψυχαναλυτικές παραδόσεις και το τις τεχνικές «στρές και αντιμετώπισης» (stress and coping). Η συναισθηματική ρύθμιση θεωρείτε υποκατηγορία του coping αλλά διαφοροποιείται από αυτό γιατί αναφέρεται ειδικά σε πράξεις που γίνονται με σκοπό να επιτευχθούν συναισθηματικοί στόχοι.

Ένας άλλος ορισμός πρότείνει ότι ο όρος συναισθηματική ρύθμιση αναφέρεται στην διαδικασία, εσωτερική και εξωτερική, που είναι υπεύθυνη για να μπορούμε να αναγνωρίζουμε, να ελέγχουμε, να εκτιμούμε και να τροποποιούμε τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις.

Όσον αφορά τις στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης δεν πρέπει να τις χαρακτηρίζουμε ως καλές ή κακές, αλλά σαν λειτουργικές ή μη λειτουργικές, λαμβάνοντας υπόψην πως διαφορετικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης μπορεί να είναι κατάλληλες σε κάποια πλαίσια ενώ ακατάλληλες για άλλα.

Έχει βρεθεί πως τα άτομα που δεν έχουν αναπτύξει τέτοιες στρατηγικές έχουν εσφαλμένες πληροφορίες για την συναισθηματική τους εμπειρία και την κατευθύνουν με εσφαλμένο τρόπο. Ακόμα, ερευνητικά δεδομένα παρουσιάζουν συσχετίσεις ανάμεσα στην συναισθηματική ρύθμιση και τις ψυχολογικές διαταραχές (στις μισές διαταραχές του DSM-IV Axis I disorders και σε όλες τις διαταραχές στο Axis II disorders). Και η σωματική υγεία επηρεάζεται από την συναισθηματική ρύθμιση

καθώς συνδέεται με την διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Τέλος, οι ατομικές διαφορές στη συναισθηματική ρύθμιση μπορούν να προωθήσουν ή να αποδιοργανώσουν την ικανότητα στην εργασία, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την συνολική ικανοποίηση από τη ζωή.

Έχουν σχεδιαστεί διάφορα ερωτηματολόγια που μετρούν την συναισθηματική ρύθμιση στους ενήλικες. Ένα από αυτά είναι το *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*, το οποίο μετρά και λειτουργικές και μη λειτουργικές στρατηγικές ρύθμισης αλλά εστιάζει μόνο σε γνωστικές τεχνικές και παραλείπει άλλων ειδών στρατηγικές όπως οι συμπεριφορικές. Ένα ακόμα ερωτηματολόγιο είναι το *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)*, το οποίο όμως περιλαμβάνει μικρό μόνο αριθμό στρατηγικών αξιολογώντας μόνο την θετική επανεκτίμηση(positive reappraisal) και την καταστολή (suppression). Τέλος, το ερωτηματολόγιο *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)*, το οποίο χρησιμοποιήσαμε και εμείς στην εν λόγω έρευνα, αξιολογεί πολλές όψεις της συναισθηματικής ρύθμισης όπως η *μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων (non-acceptance)*, η *δυσκολία στην εκτέλεση προκαθορισμένων στόχων (goals)*, η *δυσκολία ελέγχου παρορμήσεων (impulse)*, η *έλλειψη προσπάθειας για την επίγνωση των συναισθημάτων (awareness)*, η *περιορισμένη πρόσβαση σε στρατηγικές αυτορύθμισης συναισθημάτων (strategies)* και η *έλλειψη συναισθηματικής διαύγειας (clarity)*. Η κλίμακα αυτή σχεδιάστηκε το 2004 για ενήλικους, με σκοπό να προσφέρει μια αξιολόγηση στις κλινικές δυσκολίες σχετικές με τη συναισθηματική ρύθμιση. Επιπλέον, η κλίμακα είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να μπορεί να χορηγηθεί και σε εφήβους. Το μεγαλύτερο μέρος της κλίμακας αξιολογεί την ρύθμιση των αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων, καθώς οι δυσκολίες σαυτόν τον τομέα συσχετίζονται με τις κλινικές διαταραχές (Phillips et al., 2007).

ΜΕΘΟΔΟΣ

Συμμετέχοντες

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

Πίνακας 1. Ηλικία και μορφωτικό επίπεδο (έτη εκπαίδευσης) των συμμετεχόντων.

		ΜΟ	ΤΑ
Έτη	Άνδρες	15,26	1,628
Εκπαίδευσης	Γυναίκες	15,04	1,601
Ηλικία	1	23,3684	4,62133
	2	24,5370	6,85624

Εργαλεία

Η κλίμακα DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) χρησιμοποιήθηκε για την μέτρηση της ικανότητας αυτορύθμισης συναισθημάτων. Κατασκευάστηκε από τους Gratz και Roemer (2004) και αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο που συμπληρώνεται από το ίδιο το υποκείμενο. Αποτελείται από 36 προτάσεις (items) και μετρά το βαθμό δυσκολίας στην ικανότητα της αυτορύθμισης συναισθημάτων. Η κλίμακα αυτή εξετάζει τα χαρακτηριστικά της αυτορύθμισης συναισθημάτων σε κάθε ένα από τους εξής 6 παράγοντες: Μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων (NON

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

Η εν λόγω κλίμακα αποδείχθηκε να σχετίζεται αρνητικά με μια πειραματική κλίμακα μέτρησης της αυτορύθμισης συναισθημάτων (προσδιοριζόμενη ως προθυμία βίωσης θλίψης με σκοπό την επιδίωξη μιας συμπεριφοράς που άγεται προς ένα

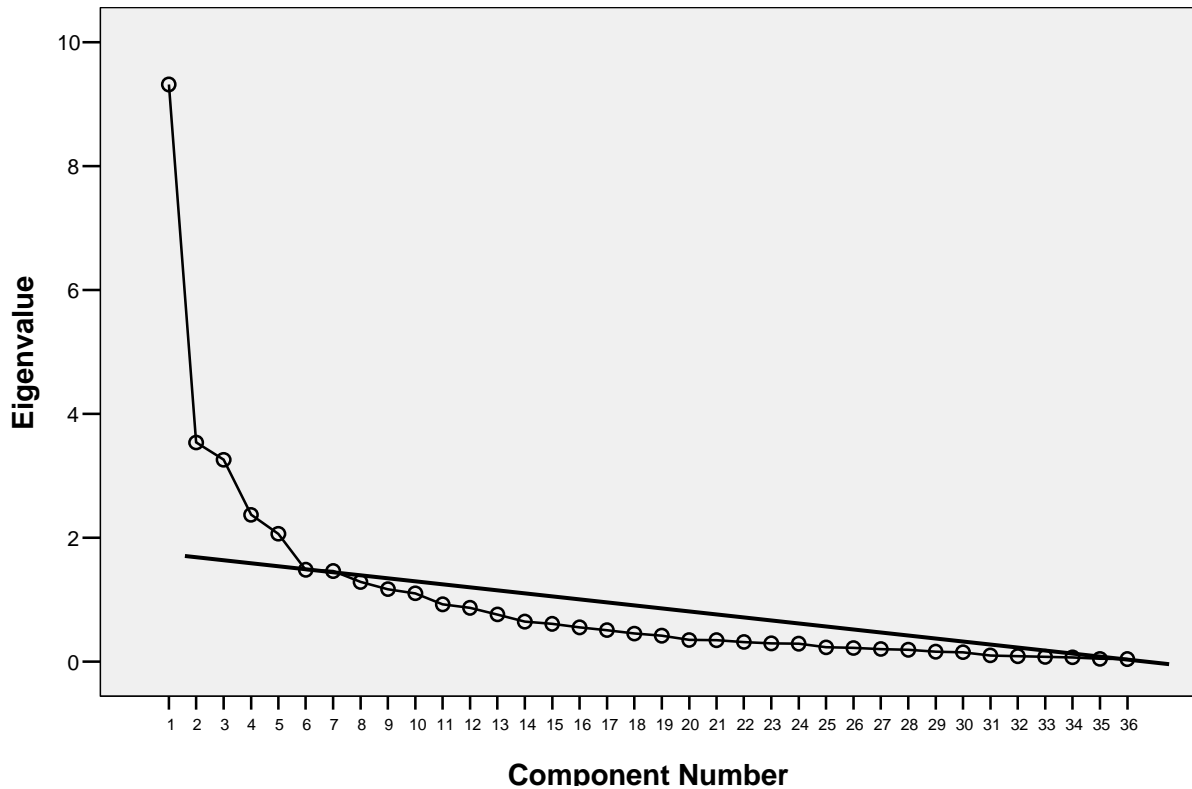
ορισμένο στόχο) για ένα κλινικό πληθυσμό ($r = -.63$, Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez & Gunderson, 2006).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αρχικά επιχειρήθηκε να επιβεβαιωθεί η παραγοντική δομή της κλίμακας DERS με τη χρήση διερευνητικής ανάλυσης παραγόντων. Όπως φαίνεται στο διάγραμμα Scree, πέντε παράγοντες που συνολικά εξηγούν το 57% της συνολικής διακύμανσης των ατομικών βαθμολογιών στην κλίμακα. Οι υπόλοιποι παράγοντες σχηματίζουν κατά προσέγγιση μία ευθεία γραμμή, όπως φαίνεται στο διάγραμμα.

Πίνακας 2. Σύνοψη αποτελεσμάτων παραγοντικής ανάλυσης του DERS (μοντέλο 5 παραγόντων).

Παράγοντας	Ιδιοτιμή	% διακύμανσης	Αθροιστικό %
1	6,355	17,654	17,654
2	4,313	11,980	29,633
3	4,071	11,308	40,941
4	3,211	8,921	49,862
5	2,597	7,215	57,076



Εικόνα 1. Διάγραμμα Scree των παραγόντων της κλίμακας DERS.

Πίνακας 3. Φορτίσεις των ερωτήσεων της κλίμακας DERS στους 5 παράγοντες

		Παράγοντας					
		1	2	3	4	5	
DERS	Ερ.	Παράγοντες παρούσας μορφής του ερωτηματολογίου Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων / Επίδραση στη καθημερινή δραστηριότητα					
2	25	Όταν είμαι ταραγμένος, δυσκολεύομαι να σκεφτώ οτιδήποτε άλλο.	,815	,002	,072	,064	,123
3	27	Όταν είμαι ταραγμένος είμαι εκτός ελέγχου.	,797	,057	,010	-,031	,001
2	29	Όταν κάτι με αναστατώνει δυσκολεύομαι να ελέγξω τη σκέψη μου.	,772	,123	,164	,129	,074
2	31	Όταν είμαι ταραγμένος, χάνω τον έλεγχο της συμπεριφοράς μου.	,705	,269	-,139	,028	-,133
3	22	Βιώνω τα συναισθήματά μου ως συντριπτικά και ανεξέλεγκτα.	,663	,327	,015	-,039	-,157
3	5	Όταν είμαι ταραγμένος, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου	,624	,278	,228	,017	-,164
3	36	Όταν είμαι ταραγμένος δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ σε άλλα πράγματα.	,594	,118	,301	,144	,102
3	7	Όταν αναστατωθώ με κάτι, τα συναισθήματά μου με συνθλίβουν.	,590	,200	,109	,335	-,154
	18	Όταν είμαι ταραγμένος νιώθω ότι δεν υπάρχει τίποτα που μπορώ να κάνω για να αισθανθώ καλύτερα.	,577	,245	-,042	,218	,051
3	14	Όταν είμαι ταραγμένος διατηρώ τον έλεγχο της συμπεριφοράς μου.	,586	,601	,110	-,089	,032

2	32	Μπορώ να φέρνω σε πέρας τις δουλειές μου ακόμα κι όταν είμαι αναστατωμένος.	,470	,533	,177	,176	,267
2	16	Δυσκολεύομαι να τελειώσω κάτι όταν είμαι παραγμένος.	,484	-,133	,085	,337	,215
	11	Όταν νιώσω μεγάλη ταραχή, πιστεύω ότι θα καταλήξω να αισθάνομαι θλιμμένος.	,392	,218	,233	,347	-,218
Ικανότητα ανάκαμψης μετά από έντονη ταραχή							
5	20	Όταν είμαι παραγμένος ξέρω ότι μπορώ να βρω ένα τρόπο για να αισθανθώ καλύτερα στο τέλος.	,259	,728	-,065	,041	,055
	17	Διατηρώ την αυτοκυριαρχία μου ακόμα κι όταν κάτι με αναστατώνει πολύ	,368	,689	,097	,054	,150
5	15	Μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου ακόμα και όταν αισθάνομαι μεγάλη ταραχή	,499	,673	,184	-,070	,057
1	26	Όταν αναστατωθώ με κάτι, νιώθω καλά με τον εαυτό μου.	-,106	,616	-,052	,216	,148
3	13	Όταν κάτι με αναστατώνει ξαναβρίσκω γρήγορα την ηρεμία μου	,176	,611	,282	,103	-,139
3	34	Όταν αναστατωθώ με κάτι, αργώ πολύ να ηρεμήσω.	,247	,556	,061	,212	-,074
Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY).							
6	30	Δεν είμαι σίγουρος/-η για το πώς αισθάνομαι.	,246	-,209	,793	,078	-,115
6	23	Είμαι βέβαιος/-η για το πως νιώθω σε κάθε στιγμή.	-,022	,276	,751	-,004	,216
6	28	Δυσκολεύομαι να κατανοήσω τα συναισθήματά μου.	,384	-,247	,717	,074	-,131
6	33	Ακόμα και όταν είμαι παραγμένος, έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου.	,123	,266	,705	,122	,101
6	3	Γνωρίζω ακριβώς πώς αισθάνομαι.	-,055	,128	,697	,131	,188
6	9	Δεν έχω ιδέα για το πώς αισθάνομαι.	,102	-,033	,558	,056	-,006
1	35	Όταν είμαι παραγμένος, πιστεύω ότι τα συναισθήματά μου είναι δικαιολογημένα.	-,236	,328	,465	-,087	-,042
Μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων (NONACCEPTANCE)							
1	19	Όταν νιώθω μεγάλη ταραχή δεν τα βάζω με τον εαυτό μου που αισθάνεται έτσι.	,054	,219	,442	,359	,050
1	4	Όταν είμαι παραγμένος, ντρέπομαι με τον εαυτό μου που νιώθει έτσι.	,047	,068	,036	,831	-,034
1	2	Θυμώνω με τον εαυτό μου όταν κάτι με αναστατώνει πραγματικά.	-,062	,174	,012	,720	-,051
1	8	Όταν κάτι με αναστατώνει αισθάνομαι ενοχές για τον τρόπο που αισθάνομαι.	,221	-,248	,368	,664	,091
1	1	Ντρέπομαι για τον εαυτό μου όταν αισθάνομαι μεγάλη ταραχή για κάτι.	,171	,130	,142	,626	-,078
5	12	Όταν είμαι παραγμένος νιώθω αδύναμος	,446	,093	-,015	,549	-,154
Έλλειψη προσπάθειας για την επίγνωση των συναισθημάτων (AWARENESS)							
4	24	Δίνω προσοχή στο πώς αισθάνομαι.	,000	-,008	,070	-,127	,836
4	10	Με απασχολούν τα συναισθήματά μου.	-,013	,005	-,095	-,153	,818
4	6	Ενδιαφέρομαι για το τί αισθάνομαι.	-,054	,060	,133	,168	,651
4	21	Όταν είμαι παραγμένος, προσπαθώ να προσδιορίσω τι ακριβώς αισθάνομαι.	,117	,378	,156	-,167	,520

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, το μοντέλο των 5 παραγόντων διαφέρει από το μοντέλο που εξηγεί ατομικές διαφορές στην αρχική μορφή του DERS. Ικανοποιητική συμφωνία με την αρχική μορφή της κλίμακας βρέθηκε για τρεις παράγοντες:

Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY, εκτός από την ερώτηση 35), Μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων (NONACCEPTANCE, εκτός από την ερώτηση 12), και Έλλειψη προσπάθειας για την επίγνωση των συναισθημάτων (AWARENESS). Αντίθετα οι δύο πρώτοι παράγοντες φορτίζονται από ερωτήσεις οι οποίες μοιράζονται μεταξύ τριών παραγόντων στην αρχική μορφή του DERS: Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων, Δυσκολία στην Εκτέλεση προκαθορισμένων στόχων, και Περιορισμένη Πρόσβαση σε Στρατηγικές Αυτορύθμισης Συναισθημάτων. Η πλειοψηφία των ερωτήσεων που ορίζουν τον πρώτο παράγοντα στα δεδομένα της παρούσας μελέτης αφορούν την ικανότητα ελέγχου έντονων συναισθηματικών καταστάσεων και την επίδρασή τους στη σκέψη, της συγκέντρωσης και την ικανότητα περαιώσης τρεχουσών δραστηριοτήτων. Ο δε δεύτερος παράγοντας, όπως τουλάχιστον ορίζεται από 4 ερωτήσεις (20, 15, 13, 34) αφορά κυρίως την ικανότητα ανάκαμψης από τη βίωση έντονων συναισθηματικών καταστάσεων. Στη συνέχεια διερευνήθηκε η εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων του DERS οι οποίες προέκυψαν από την ανάλυση παραγόντων. Όπως φαίνεται στους παρακάτω πίνακες οι δείκτες εσωτερικής συνοχής για κάθε υποκλίμακα κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα, χωρίς να διαφαίνεται ανάγκη απαλοιφής επιμέρους ερωτήσεων λόγω χαμηλής συνάφειας με τη συνολική βαθμολογία της κάθε υποκλίμακας.

Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων / Επίδραση στη καθημερινή δραστηριότητα, $\alpha = ,91$	Item-Total Correlation
Emotion_Regulation_25	,696
Emotion_Regulation_27	,687
Emotion_Regulation_29	,774
Emotion_Regulation_31	,688
Emotion_Regulation_22	,654
Emotion_Regulation_5	,661
Emotion_Regulation_36	,612
Emotion_Regulation_7	,618
Emotion_Regulation_18	,590
Emotion_Regulation_14	,606
Emotion_Regulation_32	,602
Emotion_Regulation_16	,479

Emotion_Regulation_15	,640
Emotion_Regulation_20	,589
Emotion_Regulation_13	,479
Emotion_Regulation_34	,586

<i>Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας (CLARITY) $\alpha = ,81$</i>	Item-Total Correlation
Emotion_Regulation_30	,696
Emotion_Regulation_23	,683
Emotion_Regulation_28	,579
Emotion_Regulation_33	,648
Emotion_Regulation_3	,586
Emotion_Regulation_9	,468
Emotion_Regulation_35	,254

<i>Μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων (NONACCEPTANCE) $\alpha = ,74$</i>	Item-Total Correlation
Emotion_Regulation_19	,313
Emotion_Regulation_4	,647
Emotion_Regulation_2	,457
Emotion_Regulation_8	,570
Emotion_Regulation_1	,567
Emotion_Regulation_12	,472

<i>Έλλειψη προσπάθειας για την επίγνωση των συναισθημάτων (AWARENESS) $\alpha = ,72$</i>	Item-Total Correlation
Emotion_Regulation_24	,695
Emotion_Regulation_10	,623
Emotion_Regulation_6	,402
Emotion_Regulation_21	,393

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

Πίνακας 9. Δείκτες συνάφειας Pearson μεταξύ συνολικών βαθμολογιών σε κάθε υποκλίμακα του DERS.

	1	2	3	4
1. Δυσκολία Ελέγχου Παρορμήσεων / Επίδραση στην καθημερινή δραστ.	1			
2. Δυσκολία ανάκαμψης από τη βίωση έντονων συναισθηματικών	,61	1	1	
3. Έλλειψη Συναισθηματικής Διαύγειας	,32	,34	1	
4. Μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων	,45	,35	,37	1
5. Έλλειψη προσπάθειας για την επίγνωση των συναισθημάτων	,06	,18	,20	,73

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στη παραπάνω έρευνα χρησιμοποιήθηκε μια προσαρμοσμένη κλίμακα του DERS στην οποία οι αρχικοί έξι παράγοντες μεταράπηκαν σε πέντε. Όπως φαίνεται από τον πίνακα 3 οι παράγοντες έλλειψη συναισθηματικής διαύγειας, μη αποδοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων και έλλειψη προσπάθειας για την επίγνωση των συναισθημάτων σύμφωνα με τις συσχετίσεις- φορτίσεις αποδόθηκαν άριστα στην κλίμακά μας. Παρόλα αυτά οι εναπομείναντες τρεις παράγοντες αποδόθηκαν από την κλίμακα της δυσκολίας ελέγχου- επίδρασης στη καθημερινότητα και από την ικανότητα ανάκαμψης μετά από έντονη ταραχή. Οι φορτίσεις στη κλίμακα δυσκολίας ελέγχου- επίδρασης στη καθημερινότητα είναι αρκετά καλές εξαιρουμένης της ερώτησης 11 (πίνακας 3) η οποία φορτίζει εξίσου σε διαφορετικούς παράγοντες. Στο

παράγοντα ικανότητα ανάκαμψης οι φορτίσεις μας είναι καλές για τέσσερεις ερωτήσεις ενώ αποκλείστηκε η ερώτηση 35.

Διαβάζοντας τον πίνακα 9 βλέπουμε ότι όλοι οι παράγοντες συσχετίζονται μεταξύ τους εκτός από τον παράγοντα της έλλειψης προσπάθειας για την επίγνωση των συναισθημάτων, ο οποίος σχετίζεται μόνο με τον παράγοντα μη αποδοχής των συναισθηματικών αντιδράσεων. Αυτό πιθανότατα σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να μην κατανοεί πλήρως τα συναισθήματά του αλλά αυτό δεν τον εμποδίζει από το να ελέγχει τις συναισθηματικές του παρορμήσεις, ή να αναπτύσσει στρατηγικές αυτορύθμισης συναισθημάτων.

Η στάθμιση της κλίμακα DERS σε κάποια άλλη γλώσσα εκτός των αγγλικών στην οποία δημιουργήθηκε, κρύβει πολλές δυσκολίες. Για παράδειγμα, στη στάθμιση του DERS στα ελληνικά, στην ερώτηση 11 «όταν νιώσω μεγάλη ταραχή, πιστεύω ότι θα καταλήξω να αισθάνομαι θλιμμένος» η λέξη θλιμμένος είναι μετάφραση της αγγλικής λέξης upset. Παρόλα αυτά η λέξη upset έχει περισσότερο την έννοια του στενοχωρημένος και όχι θλιμμένος, καθώς η απόδοση της λέξης θλιμμένος φανερώνει μεγαλύτερη συναισθηματική φόρτιση για τους Έλληνες. Όπως συνέβη και σε μια έρευνα στη Τουρκία για την στάθμιση του DERS, στην ερώτηση «όταν είμαι θλιμμένος έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου», φανερώθηκε αρνητική φόρτιση (-49) στον παράγοντα ανάπτυξης στρατηγικών αυτορύθμισης συναισθημάτων, ενώ αναμενόταν να φορτίζει στον παράγοντα της επίγνωσης συναισθημάτων. Το παραπάνω αποδεικνύει ότι η επίγνωση αρνητικών συναισθημάτων προϋποθέτει την ανάπτυξη στρατηγικών αυτορύθμισης. Μία πιθανή εξήγηση αυτού του αποτελέσματος είναι ότι η έννοια της επίγνωσης στα τούρκικα σχετίζεται με την παραίτηση (resignation), δηλαδή ότι τίποτα δεν μπορεί να γίνει για μία συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση (αίσθημα αβοηθησίας) (Ruganci et al., 2010).

Όσον αφορά την εσωτερική συνέπεια της κλίμακας υπολογίστηκε ότι είναι α Cronbach=,91, ποσοστό ιδιαίτερα υψηλό σε σχέση και με άλλες έρευνες που κινούνται από α =,83 - ,93. Αυτό επιβεβαιώνει ότι η κλίμακά μας μετρά την συναισθηματική αυτορύθμιση πολύ καλά (Ruganci et al., 2010 ; Gratz et al., 2004).

Τέλος, η διακύμανσή μας είναι 57%, πράγμα που σημαίνει ότι οι πέντε παράγοντες της κλίμακας μας εξηγούν ικανοποιητικά καλά την έννοια της συναισθηματικής αυτορύθμισης.

Βιβλιογραφία

- Appelbaum, S. A. (1973). Psychological mindedness: Word, concept, and essence. *International Journal of Psycho-Analysis*, 54, 35-46.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Brian Roet (2004). *Συναισθήματα, εξερευνώντας τα συναισθήματα*. Εκδόσεις : Αλκυών.
- Cattell, R. B. (1971). *Abilities: Their structure, growth, and measurement*. Boston: Houghton Mifflin.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: Putnam.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books
- Horn, J. L. (1988). Thinking about human abilities. In J. R. Nesselroade & R. B. Cattell (Eds.), *Handbook of multivariate experimental psychology* (2nd ed., pp. 45–685). New York: Plenum
- Hunter, J. E., & Hunter, R.F.(1984). Validity and utility of alternative predictors of job performance. *Psychological Bulletin*, 76(1), 72-93.
- K. F. V. Phillips & M. Power (2007). A new self- report measure of emotion regulation in adolescents: the regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145-156.
- Kim L. Grattz & Lizabeth Roemer (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial

- validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-53.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness. A cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Matarazzo, J.D. (1972). *Wechsler's measurement and appraisal of adult intelligence* (5th ed.). New York: Oxford University Press.
- Ree, M.J., & Earles, J.A. (1992). Intelligence is the best predictor of job performance. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 86-89
- R. Neslihan Ruganci and Tulin Gencoz (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Salovey, P., Mayer, J.D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *The handbook of positive psychology* (pp.159-171). New York: Oxford University Press.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & Sluyter, D. (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp.3-31). New York: Perseus Book Group.
- Sifneos, P. E. (1967). Clinical observations on some patients suffering from a variety of psychosomatic diseases. *Acta Medicina Psychosomatica*, 21, 133-136.
- Spielberger, C. (Ed.) (2004). *Encyclopedia of Applied Psychology*. Academic Press.
- Sternberg, R. J. (1996). *Successful intelligence: How practical and creative intelligence determine success in life*. New York: Simon and Shuster.

Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 140, 227-235.