

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΜΠΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**



**Κατασκευή του εαυτού, Ρύθμιση Συναισθήματος και
Ευεξία: Ενδείξεις για την επίδραση των
συναισθημάτων στο ευ ζην**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΗΣ
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΛΗΔΑΣ
ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ: 88**

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΦΕΤΣΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

**ΡΕΘΥΜΝΟ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ: 2009-2010**

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ABSTRACT.....	4
Εισαγωγή	5
1. Πολιτισμικό πλαίσιο και παράγοντες προαγωγής της ευεξίας.....	11
1.1. Κατασκευή του εαυτού: διαφορές ιδιοκεντρικού και αλλοκεντρικού προτύπου. 11	
1.2. Διαμόρφωση του αισθήματος υποκειμενικής ευεξίας στο πολιτισμικό πλαίσιο 17	
1.3. Υποκειμενική ευεξία: εννοιολογική κατασκευή και μεσολαβούσες μεταβλητές. 20	
1.4. Διαπολιτισμικές διαφορές στο αίσθημα ευεξίας	24
2. Συναισθηματικές συνιστώσες της υποκειμενικής ευεξίας και ιδιοσυγκρασιακοί παράγοντες.....	29
2.1. Αρνητικά και θετικά συναισθήματα.....	29
2.2. Ιδιοσυγκρασιακοί παράγοντες: ο ρόλος του κοινωνικού άγχους.....	37
3. Διεργασίες που εμπλέκονται στην εμπειρία της υποκειμενικής ευεξίας.....	44
3.1. Ο ρόλος της ρύθμισης συναισθήματος.....	44
3.2. Οι επιδράσεις της αμφιθυμίας συναισθηματικής έκφρασης	52
Υποθέσεις	60
Μέθοδος.....	65
Συμμετέχοντες.....	65
Διαδικασία	65
Εργαλεία	67
Αποτελέσματα.....	70
Συζήτηση	81
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	99

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η υποκειμενική ευεξία κατέχει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της πνευματικής και σωματικής υγείας και ως τώρα έχει επισημανθεί πως για τη διαμόρφωσή της ευθύνονται μεταβλητές τόσο ατομικού όσο και διαπροσωπικού και πολιτισμικού επιπέδου. Η συγκεκριμένη μελέτη αποσκοπεί στη διεύρυνση του θεωρητικού πλαισίου για την υποκειμενική ευεξία, επιχειρώντας να εξετάσει πώς ιδιοσυγκρασιακά και μη στοιχεία επηρεάζουν τη διαχείριση και έκφραση συναισθήματος και κατά πόσο αυτό επηρεάζει την αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας, υπό το πρίσμα ευρύτερων πολιτισμικών επιρροών. Σε 216 συμμετέχοντες χορηγήθηκαν οι κλίμακες Κατασκευής του Εαυτού (SCS), Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong και Law (WLEIS), Ψυχολογικής Ευεξίας (SWBS), η Σύντομη Κλίμακα Φόβου Αρνητικής Αξιολόγησης (BFNES), η Κλίμακα Αμφιθυμίας για Συναισθηματική Έκφραση (AEQ), το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθήματος (ERQ) καθώς και το Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Περιστατικών για τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις (RIR). Τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις παλινδρόμησης υποδεικνύουν πως παράγοντες, όπως το κοινωνικό άγχος, η αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης αλλά και στοιχεία της συναισθηματικής αυτοαποτελεσματικότητας ευθύνονται κατά κύριο λόγο για τις παρατηρούμενες διαφορές σε αρνητικά και θετικά συναισθήματα αλλά και στην αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας. Τα ευρήματα αναλύονται υπό το πρίσμα της αλληλεπίδρασης πολιτισμικών, διαπροσωπικών και ενδοατομικών παραγόντων.

Λέξεις – κλειδιά: κατασκευή εαυτού, ρύθμιση συναισθήματος, κοινωνικό άγχος, αμφιθυμία έκφρασης, συναισθηματική νοημοσύνη, υποκειμενική ευεξία.

ABSTRACT

A large body of research aims to investigate the crucial role of subjective well-being in mental and physical health, testing for the mediating effects of intrapersonal, interpersonal as well as cultural variables. The current study attempted to extend previous findings regarding the influence of cultural values on emotion regulation, expression, and well-being by examining concurrent trait and non-trait factors. Participants ($N = 216$) completed a series of measures including Self Construal Scale (SCS), Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS), Subjective Well-Being Scale (SWBS), a Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale (BFNES), Ambivalence over Emotional Expression Questionnaire (AEQ), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Rochester Interaction Record (RIR). Findings from multiple regression analyses revealed that social anxiety, ambivalence as well as emotional intelligence factors modify significantly the recorded levels of positive and negative affect along with the reported levels of subjective well-being. Significance and implications of the presented results are discussed under the light of intrapersonal and interpersonal interactions.

Keywords: self-construal, emotion regulation, social anxiety, ambivalence, emotional intelligence, subjective well-being.

Εισαγωγή

Σε τι συνίσταται η υγεία και ευημερία του ανθρώπου; Ο επίσημος ορισμός του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας επιχειρεί να απαντήσει σε αυτό το φαινομενικά φιλοσοφικό ερώτημα, σημειώνοντας πως: *«υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία της ασθένειας ή της αίσθησης αδυναμίας»* (WHO, 1946). Αυτό που φαίνεται να υποδεικνύει ο παραπάνω ορισμός είναι η στενή σχέση ατομικών και κοινωνικών παραγόντων που, συγκλίνοντας, επιδρούν στην αίσθηση σωματικής και πνευματικής ισορροπίας ή με άλλα λόγια, στην ευεξία του ατόμου.

Οι εννοιολογικές κατασκευές που περιγράφουν τον όρο «ευεξία», ωστόσο, δε φαίνεται να είναι τόσο ευκρινείς · η δεδομένη έννοια μπορεί να μελετάται από την αρχαιότητα, χωρίς όμως να έχει λάβει ακόμη έναν σταθερό ορισμό¹. Ως τώρα, λόγω της πληθώρας των ορισμών για την ευτυχία, συχνά αποφεύγεται η χρήση του όρου. Συνήθως προτιμάται η χρήση του όρου «υποκειμενική ευεξία»², δίνοντας έμφαση στην προσωπική αξιολόγηση του ατόμου για τη ζωή του και περιλαμβάνοντας τόσο την ικανοποίηση (γενική αλλά και σχετιζόμενη με συγκεκριμένους τομείς), την ευχάριστη συγκινησιακή κατάσταση και τη μειωμένη παρουσία αρνητικών συγκινησιακών καταστάσεων.

Γιατί, όμως, είναι σημαντική η μελέτη της ευεξίας; Παλαιότερα και σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν πως η ευεξία συνεπάγεται οφέλη που

¹ Σύμφωνα με την ιστορική αναδρομή που αναφέρουν οι Diener, Scollon και Lucas (2003), ο προ-Σωκρατικός φιλόσοφος Δημόκριτος, αναφέρει πως η ευτυχισμένη ζωή είναι απολαυστική όχι λόγω όσων κατέχει το ευτυχισμένο άτομο αλλά λόγω του τρόπου με τον οποίο το άτομο αυτό αντιδρά στις συνθήκες της ζωής του. Η θεωρία αυτή για την ευτυχία απηχεί και τις πρώτες ιδέες για τη διάθεση, την ευχαρίστηση, την ικανοποίηση και την υποκειμενικότητα. Στη συνέχεια, ο Αριστοτέλης υποστήριξε πως η απόκτηση της ευτυχίας προϋποθέτει τη συνείδηση του πλήρους δυναμικού του από το ίδιο το άτομο. Στη σκέψη του Αριστοτέλη αυτό συνδεόταν άμεσα με τα υποκειμενικά κριτήρια που έθετε το άτομο για την προσωπική του ευτυχία.

² Μεταφορά στα ελληνικά του όρου «subjective well being».

σχετίζονται άμεσα με καλύτερη υγεία και κατ' επέκταση, με αυξημένο προσδόκιμο ζωής (Danner et al., 2001). Επίσης, οι ίδιοι οι άνθρωποι φαίνεται να αξιολογούν την ευεξία ως σημαντικό στοιχείο μιας «καλής» ζωής, ακόμη και αν δεν κρίνουν ότι οι ίδιοι την κατέχουν. Τέλος, η ευεξία αποτελεί, όντως, σημαντικό παράγοντα που υποδεικνύει το γενικό επίπεδο ποιότητας ζωής σε συνάρτηση με μεταβλητές, όπως οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες και η υγεία (Diener & Suh, 1997).

Συνεχίζοντας, και σύμφωνα με την επισήμανση των Kitayama και Markus (2000), η σημασία του να νιώθει το άτομο «καλά» και του να έχει αυτό που λέμε «καλή ζωή» προϋποθέτει τη δυνατότητά του να αναγνωρίζει τους εκάστοτε πολιτισμικά καθοριζόμενους τρόπους ύπαρξης, καθώς μια σημαντική πλευρά της ευεξίας αποτελούν οι διαπροσωπικές σχέσεις. Επισημαίνεται, δε, πως η ευεξία δεν είναι ένα αίσθημα που μπορεί να επιτευχθεί αυτόκλητα από το άτομο.

Στην παρούσα μελέτη η σχεσιακή πτυχή της ευεξίας διερευνάται υπό το πρίσμα της πολιτισμικής κατασκευής του εαυτού. Συγκεκριμένα, ακολουθώντας την τυπολογία που εισήγαγε ο Hofstede (1980) για την περιγραφή των κοινωνικά δομημένων προτύπων αξιών και στόχων βάσει των διαστάσεων ατομικισμού και κολλεκτιβισμού³, οι Triandis, Leung, Villareal και Clack (1985) επέκτειναν τις έννοιες αυτές στο ατομικό επίπεδο προτείνοντας ότι οι εκφάνσεις των προαναφερθέντων πολιτισμικών διαστάσεων στην προσωπικότητα αναγνωρίζονται υπό τις αντίστοιχες έννοιες ιδιοκεντρισμού και αλλοκεντρισμού⁴. Κατά τους Kitayama και Markus (2000), ο ιδιοκεντρικός εαυτός (independent self) συνίσταται από την ιδέα ότι το άτομο είναι μια αυτόνομη οντότητα που ορίζεται από διακριτό σύνολο στοιχείων, ποιότητων ή διεργασιών. Το σύνολο αυτό καθορίζει και προκαλεί τη συμπεριφορά, ενώ οι διαπροσωπικές σχέσεις δομούνται βάσει εκατέρωθεν

³ Μεταφορά στα ελληνικά των όρων «individualism» και «collectivism» αντίστοιχα.

⁴ Μεταφορά στα ελληνικά των όρων «idiocentrism» και «allocentrism».

προκοινωνικών και αμοιβαία ευεργετικών επιρροών. Ανάλογα, ο αλλοκεντρικός εαυτός (allocentric self) βασίζεται στην ιδέα ότι το άτομο αποτελεί μέρος ενός συνόλου κοινωνικών σχέσεων και η συμπεριφορά του απορρέει από την απαντητικότητά του σε σημαντικούς άλλους με τους οποίους σχετίζεται. Συνεπώς, οι διαπροσωπικές σχέσεις δομούνται βάσει ενεργητικών δράσεων προσαρμογής του εαυτού στις απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος.

Η μελέτη των επιδράσεων του πολιτισμικού πλαισίου σε ατομικές διεργασίες, όπως η υποκειμενική ευεξία, τοποθετεί το άτομο στο διάμεσο μεταξύ κουλτούρας και ευεξίας. Πιο συγκεκριμένα, η κουλτούρα θεωρείται ότι παρέχει το σχήμα και τη μορφή στον εαυτό, επηρεάζοντας τον τρόπο που σκέφτεται και αισθάνεται το άτομο για διάφορους τομείς της ζωής του επιδρώντας με αυτόν τον τρόπο στην ανάπτυξη της ευεξίας. Δεδομένης της συγκάλυψης αυτής, μεταξύ κουλτούρας και υποκειμενικής εμπειρίας, οι ατομικές διεργασίες λαμβάνουν σημαντικό ρόλο στη διερεύνηση και διασάφηση της σχέσης πολιτισμού και υποκειμενικής ευεξίας.

Τοποθετημένη στο ευρύτερο πλαίσιο του κοινωνικού περιβάλλοντος, η υποκειμενική αίσθηση ευημερίας αποτελεί έναν σημαντικό δείκτη ευζωίας καθώς αποτελεί την προσωπική κρίση του ατόμου για την ευεξία του (Suh, 2000). Ως παράμετρος της ευεξίας, η υποκειμενική ευεξία είναι εξίσου κάτι περισσότερο από την απουσία αρνητικών συγκινησιακών καταστάσεων ή γνωστικών διεργασιών (Ratzlaff, Matsumoto, Kouznetsova, Raroque & Ray, 2000). Σύμφωνα με τους Diener (1984) και Lucas και Diener (2004), η υποκειμενική ευεξία αναφέρεται στην προοπτική που σχηματίζει το ίδιο το άτομο για την αίσθηση ευεξίας του. Οι αντικειμενικές καταστάσεις φιλτράρονται από τις μοναδικές ατομικές ερμηνείες και τους στόχους καθώς και από το στάδιο ζωής που διανύει το άτομο. Ακόμη, η έννοια περιλαμβάνει θετικές και αρνητικές πτυχές της ζωής του ατόμου (θετικά και αρνητικά

συναισθήματα), ενώ το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στις εκτιμήσεις της ζωής του ατόμου στο σύνολό της -πώς οι διαφορετικές περιστάσεις και τα χαρακτηριστικά τους συνδυάζονται για να δημιουργήσουν μια ζωή που θεωρείται θετική. Οι εκτιμήσεις αυτές, θεωρείται ότι προκύπτουν από αξιολόγηση είτε της ικανοποίησης που λαμβάνει το άτομο (γνωστικές αξιολογήσεις) είτε από τις τρέχουσες συναισθηματικές καταστάσεις (συγκινησιακές αξιολογήσεις).

Η κουλτούρα, λοιπόν, μπορεί να διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν και ανακαλούν το συναίσθημα άμεσα, μέσω ευρέως αποδεκτών νορμών, και έμμεσα, μέσω του ρόλου που κατέχει το συναίσθημα σε αδήλωτες θεωρίες και πολιτισμικά καθιερωμένες χρήσεις του συναισθήματος στις αξιολογήσεις (Wirtz, Chiu, Diener & Oishi, 2009). Συνακόλουθα, όπως επισημαίνουν και οι Diener, Scollon και Lucas (2003), η θυμική κατάσταση ⁵ ανακλά την παρούσα αξιολόγηση του ατόμου για τις συνθήκες ζωής του, για αυτό και είναι σημαντική για τη γενική υποκειμενική ευεξία. Ωστόσο, η συναισθηματική ευεξία από μόνη της, δεν είναι επαρκής για τη γενικότερη αξιολόγηση της ζωής. Οι άνθρωποι φαίνεται να μην ενδιαφέρονται αποκλειστικά για ηδονιστικές εμπειρίες αλλά για εμπειρίες που σχετίζονται με συγκεκριμένα αποτελέσματα που υποδεικνύουν τους στόχους και τις αξίες τους. Για να δημιουργηθεί μια ολιστική εικόνα της ευζωίας του ατόμου είναι απαραίτητο να εξετάσουμε και μεμονωμένους τομείς της ζωής του. Θεωρητικά, κάθε στοιχείο ευζωίας αποτελεί ένα διακριτό τρόπο αξιολόγησης της ζωής. Θετικά και αρνητικά συναισθήματα, για παράδειγμα, ανακλούν τις άμεσες αντιδράσεις σε καλές ή κακές καταστάσεις. Έτσι, καθώς κανένας τύπος υποκειμενικής ευεξίας δε μπορεί να θεωρηθεί αυτόνομα ως ο ακρογωνιαίος λίθος της έννοιας της ευημερίας, το νομολογικό δίκτυο στο οποίο υπάγεται η ευεξία μπορεί να ερευνηθεί βάσει των

⁵ Μεταφορά στα ελληνικά του όρου «affective state».

συσχετίσεων σύγκλισης και διάκρισης με παρόμοιες εννοιολογικές κατασκευές (Cronbach & Meehl, 1955, ό.π. από Sandvik, Diener & Seidlitz, 2009).

Έτσι, τείνουμε να συμφωνήσουμε με τους Diener, Oishi και Lucas (2003), οι οποίοι αναφέρουν πως το πώς νιώθουν και σκέφτονται τα άτομα για τη ζωή τους είναι απαραίτητο για την κατανόηση της ευεξίας σε κάθε κοινωνία που αναγνωρίζει τη σημασία ύπαρξης των μελών της ⁶. Τα συναισθήματα ευοδώνουν σημαντικές λειτουργίες τόσο στο εσωτερικό του ατόμου όσο και στο περιβάλλον του. Μέσω των συναισθημάτων δίνεται η ευκαιρία στο άτομο να προσαρμόσει τις γνωστικές του λειτουργίες στις περιβαλλοντικές επιταγές, να αντιδράσει ταχέως σε κάποια εξωτερικά ερεθίσματα ή ακόμη και να αποκτήσει γνώση για κάποια από αυτά τα ερεθίσματα. Παράλληλα, στο διαπροσωπικό τομέα τα συναισθήματα ανακλούν τις συμπεριφορικές προθέσεις του ατόμου ενώ βάσει αυτών καθίσταται δυνατό να διασαφηνίζονται και οι πολύπλοκες κοινωνικές συμπεριφορές που εκδηλώνει (Gross, 1999). Για να καταστεί αυτό εφικτό, τα συναισθήματα υπάγονται σε διεργασίες ρύθμισης που σκοπό έχουν την ισορροπία της σχέσης ατόμου-περιβάλλοντος.

Σύμφωνα με το μοντέλο του Gross (John & Gross, 2004) όπως αναλύεται και στη συνέχεια, υπάρχουν δύο στρατηγικές, οι οποίες ανακλούν τις βασικές ατομικές διαφορές που παρουσιάζουν οι διεργασίες συγκινησιακής ρύθμισης βάσει της προσωπικότητας που έχει διαμορφώσει το άτομο · μέσω των διεργασιών αυτών μπορούν να ρυθμιστούν σημαντικά τόσο η εμπειρία όσο και η έκφραση των υποκείμενων συναισθημάτων στο άτομο. Αφ' ενός, η γνωστική επανεκτίμηση ⁷ αποτελεί μια ρύθμιση της συναισθηματικής εμπειρίας, που περιλαμβάνει αλλαγή του

⁶ Αυτό υποστηρίζεται και από τις θεωρίες προδιάθεσης για την προσωπικότητα και την ευζωία, που υποδεικνύουν πως οι τρεις βασικές πλευρές ατομικών διαφορών στην ευεξία είναι τα βασικά επίπεδα συγκινησιακής και γνωστικής ευεξίας, η συναισθηματική αντιδραστικότητα και η γνωστική επεξεργασία συναισθηματικών πληροφοριών (Diener, Oishi και Lucas, 2003).

⁷ Μεταφορά στα ελληνικά του όρου «cognitive reappraisal».

περιεχομένου της σκέψης μετά την έκλυση του συναισθήματος ή επαναξιολόγηση του ερεθίσματος, ενώ η καταπίεση της συναισθηματικής έκφρασης⁸ έγκειται στην απόπειρα του ατόμου να απωθήσει ή να παρεμποδίσει την έκφραση ενός συναισθήματος, γεγονός που οδηγεί στην μειωμένη εμπειρία κάποιων, αλλά όχι όλων των συναισθημάτων. Αντίθετα από την επανεκτίμηση, η καταπίεση αποτελεί μια στρατηγική ρύθμισης της συναισθηματικής έκφρασης ελέγχοντας ή ουδετεροποιώντας τη συναισθηματική συμπεριφορά (Matsumoto, Nakagawa, Hee Yoo, et al., 2008; Gross & John, 2003; Gross, 1998).

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν πως η ρύθμιση του συναισθήματος σχετίζεται άμεσα με την κατασκευή του εαυτού και πιο συγκεκριμένα, η διάσταση του ατομικισμού φάνηκε να σχετίζεται σημαντικά με χαμηλότερα επίπεδα καταστολής της συναισθηματικής έκφρασης (Καφέτσιος, *υπό δημοσίευση*; Matsumoto, et al., 2008). Στην παρούσα μελέτη, επιχειρείται η επέκταση των δεδομένων αυτών στα πλαίσια των θεωριών για την ευεξία, εισάγοντας την παράλληλη διερεύνηση ιδιοσυγκρασιακών και μη συγκινησιακών καταστάσεων (κοινωνικό άγχος, αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης, αρνητικά και θετικά συναισθήματα) προκειμένου να ελεγχθεί πώς η διαχείριση και έκφραση του συναισθήματος επιδρά στην αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας, υπό το πρίσμα ευρύτερων πολιτισμικών επιρροών (κατασκευή του εαυτού).

⁸ Μεταφορά στα ελληνικά του όρου «expressive suppression».

1. Πολιτισμικό πλαίσιο και παράγοντες προαγωγής της ευεξίας

1.1. Κατασκευή του εαυτού: διαφορές ιδιοκεντρικού και αλλοκεντρικού προτύπου

Η κατασκευή του εαυτού⁹ ορίζεται ως το σύνολο των σχημάτων και προτύπων συμπεριφοράς που αφορούν τόσο σε παρελθούσες εμπειρίες όσο και σε τρέχουσες και μελλοντικές και χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση, οργάνωση και ρύθμιση της εμπειρίας και της δράσης βάσει δύο ευρέων τρόπων ύπαρξης: του ιδιοκεντρισμού και του αλλοκεντρισμού (Markus & Kitayama, 1991; 2003). Οι τρόποι αυτοί ύπαρξης θεωρείται ότι απορρέουν από τις κατασκευές των πολιτισμικών συνδρόμων του ατομικισμού - κολλεκτιβισμού, όπως περιγράφηκαν από τον Triandis (2000)¹⁰.

Αντίστοιχα, η κουλτούρα αντικατοπτρίζεται στο δυναμικό σύνολο κανόνων, φανερών και άδηλων, που έχουν καθιερωθεί από ομάδες για να διασφαλιστεί η επιβίωσή τους και περιλαμβάνουν αξίες, νόρμες και τύπους συμπεριφοράς που υιοθετούνται από το σύνολο των ομάδων αλλά ενστερνίζονται διαφορετικά από κάθε μέλος. Οι κανόνες, ως κληροδοτήματα, παραμένουν σχετικά σταθεροί στο χρόνο, αλλά με κάποια δυνατότητα τροποποίησης (Matsumoto, 2000). Κατά τον Kitayama (2002), η κουλτούρα εντοπίζεται στα πλαίσια της εξωτερικής πραγματικότητας του ατόμου και στα συλλογικά πρότυπα συμπεριφοράς · οι πολιτισμικές αποδόσεις εξωτερικεύονται τυπικά, υπό το πρότυπο ιστορικών, δημόσια συγκεντρωμένων

⁹ Μεταφορά στα ελληνικά του όρου «self construal».

¹⁰ Οι διαστάσεις του ατομικισμού-κολλεκτιβισμού, πολυπλοκότητας-απλότητας και αυστηρότητας-χαλαρότητας θεωρούνται τα τρία πολιτισμικά σύνδρομα που περιγράφουν τη δομή της κουλτούρας. Ως πολιτισμικό σύνδρομο νοείται το κοινό πρότυπο στάσεων, πεποιθήσεων, κατηγοριοποιήσεων, νορμών, αξιών και άλλων υποκειμενικών πολιτισμικών στοιχείων που συστοιχίζονται γύρω από ένα κοινό θέμα και εντοπίζονται σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο και γεωγραφική περιοχή, σε άτομα που έχουν κοινή γλώσσα. Η μετάδοση των κοινών ιδεών, που κάποια χρονική στιγμή είχαν φανεί αποτελεσματικές, στις επόμενες γενεές αποτελεί την κύρια λειτουργία του πολιτισμικού πλαισίου (Triandis, 2000).

στοιχείων, σχετιζόμενων νοητικών διεργασιών και συμπεριφορών που περιλαμβάνουν λεκτικά και μη λεκτικά σύμβολα, καθημερινές πρακτικές και ρουτίνες, κοινωνικούς θεσμούς και δομές. Οι πυρηνικοί προσανατολισμοί που εντοπίζονται στην κάθε κουλτούρα είναι κοινοί και ουσιαστικά αποτελούν τις αξίες και τις καθοδηγητικές αρχές των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτήν (Kim & Sherman, 2008) ¹¹.

Δεδομένου ότι οι κουλτούρες διαφέρουν μεταξύ τους στις προσδοκίες και τις νόρμες για το πώς πρέπει ένα άτομο να δομεί τις σχέσεις του και ποιος θα πρέπει να είναι ο πρωτεύων στόχος του εαυτού (Fiske, Kitayama, Markus & Nisbett, 1998), επισημαίνεται και η επίδραση που ασκείται στις υποθέσεις που θα σχηματίσει το κάθε άτομο για τις σχέσεις του (Kim, Sherman & Taylor, 2008; Gardner, Gabriel & Lee, 1999). Οι ψυχολογικές διεργασίες κάθε ατόμου οργανώνονται μέσω της ενεργητικής του προσπάθειας να συντονίσει τη συμπεριφορά του με τα συναφή πολιτισμικά συστήματα πρακτικών (Kitayama, 2002). Συγκεκριμένα, ο αμοιβαίος συσχετισμός μεταξύ κουλτούρας και ατόμου διαμορφώνεται μέσω της ανάπτυξης. Ο καθένας γεννιέται σε μια κουλτούρα που περιέχει πρακτικές και ερμηνείες και η εμπλοκή σε πρότυπα σχέσεων και πρακτικών αλλά και η ωρίμανση ως ισορροπημένος ενήλικος, προαπαιτούν από τα νέα μέλη της κοινωνίας να συντονίσουν τη συμπεριφορά τους και τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά με αυτά του κοινωνικού περιβάλλοντος (Suh, 2000). Κάθε άτομο αναζητά ενεργά να συμπεριφέρεται με τρόπο προσαρμοστικό στο υπάρχον πολιτισμικό πλαίσιο και στη διαδικασία αυτή, τα διαφορετικά άτομα

¹¹ Ωστόσο, η κουλτούρα μπορεί να διαχωριστεί σε δύο περαιτέρω επίπεδα: το οικολογικό, που αποτελεί το πολιτισμικό περιβάλλον και στοιχεία, όπως η οικονομία, το προσδόκιμο ζωής και η εκμετάλλευση του περιβάλλοντος και το ατομικό, που υποδεικνύει το επίπεδο συμμετοχής κάθε ατόμου στις πρακτικές της κουλτούρας, όπως αυτό απορρέει από την υιοθέτηση των κυρίαρχων στάσεων, πεποιθήσεων, παραδόσεων και αξιών. Είναι σημαντικό να επισημανθεί εδώ, πως το οικολογικό επίπεδο αναφέρεται σε κυρίαρχες τάσεις της εκάστοτε κοινωνίας και όχι σε όλες τις συμπεριφορές των ατόμων που την απαρτίζουν (Triandis, 2000; Ratzlaff, et al., 2000).

αναπτύσσουν το δικό τους μοναδικό σύνολο τάσεων αντίδρασης, γνωστικού προσανατολισμού, συναισθηματικής προσβασιμότητας και δομής στόχων και αξιών (Ratzlaff, et al., 2000; Kitayama & Markus, 1999). Συνεπώς, η συμπεριφορά κατανοείται ως η υποκειμενική έκφραση των ατόμων, ενώ ο εαυτός βιώνεται ως ενεργός παράγων που αλληλεπιδρά με τους άλλους (Kitayama, 2002).

Ο διαχωρισμός μεταξύ αλλοκεντρικής και ιδιοκεντρικής κατασκευής εαυτού είναι απαραίτητος για τη διαφοροποίηση των ατομικών διεργασιών σε πολιτισμικό επίπεδο αλλά και για τη διερεύνηση της σχέσης της κατασκευής του εαυτού με άλλες ατομικές ψυχολογικές κατασκευές (Fukuoka, Dracup, Rankin, et al., 2005; Kitayama, Markus & Kurokawa, 2000; Ratzlaff, et al., 2000)¹². Επισημαίνεται πως η κατασκευή ενός ιδιοκεντρικού εαυτού προαπαιτεί την αντίληψη του εαυτού ως ένα άτομο, του οποίου η συμπεριφορά οργανώνεται και σηματοδοτείται με βάση το εσωτερικό σύνολο σκέψεων, συναισθημάτων και δράσεων, ενώ η κατασκευή ενός αλλοκεντρικού εαυτού περιλαμβάνει την αντίληψη ότι το άτομο αποτελεί μέρος μιας κοινωνικής σχέσης και η συμπεριφορά του αναγνωρίζει ότι καθορίζεται, οργανώνεται και ακολουθεί αυτό που ο εαυτός αντιλαμβάνεται ως σκέψεις, συναισθήματα και δράσεις των άλλων που συμμετέχουν στη σχέση αυτή. Οι διαφορές των δύο κατασκευών δεν ανακλούν μόνο διαφορετικές αξίες αλλά περισσότερο διαφορετικές θεωρίες για την ύπαρξη και την πραγματικότητα (Markus & Kitayama, 1991; 2003).

Έτσι, σε κοινωνίες που προωθούν την ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού, η ιδέα της ανεξαρτησίας του ατόμου αποτελεί κεντρικό άξονα στην αντίληψη του εαυτού, ο οποίος λαμβάνει νόημα μέσω ενός συνόλου εσωτερικών αποδόσεων, όπως

¹² Άλλωστε, όπως επισημαίνουν και οι Cacciopo, Amaral, Blanchard, et al. (2007), το ανθρώπινο πνεύμα ορίζεται ως μια κατασκευή που απορρέει από τη δυναμική αλληλεπίδραση πλήθους αντιθετικών στοιχείων: βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών. Μπορεί στην πρώιμη ζωή, οι βιολογικοί παράγοντες να κατέχουν κυρίαρχο ρόλο, αλλά στην πορεία της ζωής τα ατομικά στοιχεία, όπως οι γνωστικές διεργασίες και οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι εξίσου σημαντικές για την αρμονική λειτουργία του εαυτού, ως σύνολο.

οι ικανότητες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Στο πλαίσιο αυτό, ο σημαντικότερος πολιτισμικός στόχος για τα άτομα είναι να ανακαλύψουν, να ενεργοποιήσουν και να επιβεβαιώσουν αυτές τις εσωτερικές αποδόσεις. Από την άλλη, για τα άτομα με αλλοκεντρική κατασκευή, ο εαυτός λαμβάνει νόημα μέσω τις σύνδεσής του με άλλους και των σχέσεων που δομεί με αυτούς. Ο σημαντικότερος πολιτισμικός στόχος εδώ είναι η προσαρμογή στη σχέση και η αναγνώριση ως μέλους της, μετά από μια διαδικασία περιορισμού και εγκράτειας των προσωπικών επιθυμιών, ώστε να διατηρηθεί η σημαντική διαπροσωπική αρμονία και ενότητα (Kitayama, Markus & Kurokawa, 2000).

Βασική συνέπεια αυτής της αντίθεσης των κατασκευών του εαυτού είναι πως όταν οι ψυχολογικές λειτουργίες αποδίδονται φανερά ή άδηλα σε ατομικό επίπεδο, η φύση των λειτουργιών αυτών ποικίλλει ανάλογα με τη μορφή που λαμβάνει ο εαυτός στη δεδομένη πολιτισμική κατασκευή – ιδιοκεντρική ή αλλοκεντρική. Όσον αφορά στις γνωστικές λειτουργίες, για τα άτομα με αλλοκεντρική κατασκευή μερικές πτυχές της γνωστικής αναπαράστασης και των διαδικασιών που εμπλέκονται σε αυτή επηρεάζονται από την παρεισφρητική προσοχή που κατευθύνεται στα άλλα άτομα του κοινωνικού πλαισίου. Έτσι, οι δράσεις είναι πιθανότερο να αξιολογούνται ως σχετικές με την κατάσταση και ο χαρακτηρισμός του ατόμου να περιλαμβάνει τη σύνδεση αυτή. Ακόμη, η έκφραση και εμπειρία του συναισθήματος και των κινήτρων μπορεί να διαμορφώνεται και να καθορίζεται από την αξιολόγηση των αντιδράσεων των άλλων.

Ο αλλοκεντρικός εαυτός κατέχει και εκφράζει ένα σύνολο εσωτερικών αποδόσεων, όπως οι ικανότητες, οι γνώμες, οι κρίσεις και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Σε πολλούς τομείς της κοινωνικής ζωής, όμως, η γνώμη, οι ικανότητες και τα χαρακτηριστικά του ατόμου λαμβάνουν δευτερεύοντα ρόλο και

υποβάλλονται σε συνεχή έλεγχο και ρύθμιση προκειμένου να συντονιστούν με τον πρωταρχικό στόχο του αλλοκεντρισμού, την αίσθηση ενότητας. Ο εκούσιος αυτός έλεγχος των εσωτερικών αποδόσεων αποτελεί την πυρηνική ιδέα της πολιτισμικά καθορισμένης έννοιας της ωριμότητας. Αυτή η θεώρηση του εαυτού και της σχέσης δεν υποδεικνύει πως το άτομο αποτελεί μια μορφή ξεχωριστή από το κοινωνικό σύνολο αλλά μια οντότητα συνδεδεμένη και λιγότερο διαφοροποιημένη από τους άλλους ¹³.

Αν και για τα άτομα με αλλοκεντρική κατασκευή, οι άλλοι εμπεριέχονται στα όρια του εαυτού, για τα άτομα με ιδιοκεντρική κατασκευή οι άλλοι είναι βέβαια σημαντικοί -καθώς χρησιμεύουν για τη διαδικασία κοινωνικής σύγκρισης, τις ανακλάσεις της αντίληψης και ως στόχοι για τη δράση του ατόμου- , αλλά ανά πάσα στιγμή, ο εαυτός γίνεται αντιληπτός ως μια πλήρης οντότητα, αυτόνομη και διακριτή από άλλες. Τα χαρακτηριστικά στοιχεία μιας τέτοιας οντότητας είναι οι εσωτερικές αποδόσεις, τα προσωπικά χαρακτηριστικά, οι ικανότητες και τα κίνητρα που θεωρούνται «ιδιοκτησία» του ατόμου και κινήτριοι μοχλοί της συμπεριφοράς του (Markus & Kitayama, 1991).

Η ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού, άλλωστε, βασίζεται στην προώθηση της αυτονομίας και της αυτοέκφρασης, της αυτοενεργοποίησης και της συνειδητοποίησης του ατόμου, δίνοντας έμφαση στην έκφραση των μοναδικών αναγκών και των δικαιωμάτων του, των δυνατοτήτων του και την ανάπτυξη του προσωπικού του δυναμικού. Ο εαυτός γίνεται αντιληπτός ως ένα ορισμένο, μοναδικό

¹³ Παρόλα αυτά ο εαυτός δε θεωρείται ότι υπόκειται σε μια διαδικασία συγχώνευσης με τους άλλους ούτε υποδεικνύεται πως το άτομο χρειάζεται συνεχώς τη συντροφιά άλλων για να λειτουργεί αποτελεσματικά, αντίθετα, επισημαίνει πως χρειάζεται μεγάλου βαθμού αυτοέλεγχος για να προσαρμοστεί κανείς ικανοποιητικά σε διάφορες διαπροσωπικές καταστάσεις. Η άσκηση ελέγχου κατευθύνεται πρωταρχικά προς τα έσω και σε προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως οι επιθυμίες, οι προσωπικοί στόχοι και τα συναισθήματα που μπορούν να επηρεάσουν την αρμονική ισορροπία της διαπροσωπικής συναλλαγής (Markus & Kitayama, 1991).

και ενιαίο σύνολο γνωστικών διεργασιών και κινήτρων, ένα δυναμικό κέντρο συνείδησης, συναισθημάτων, κρίσεων και δράσης που οργανώνονται σε ένα σύνολο που βρίσκεται σε αντιδιαστολή τόσο με άλλα τέτοια σύνολα όσο και με το πολιτισμικό και φυσικό περιβάλλον. Για τα άτομα με ιδιοκεντρική κατασκευή, αυτά τα εσωτερικά χαρακτηριστικά είναι πιο σημαντικά για τον καθορισμό της συμπεριφοράς και θεωρούνται τόσο από τον πομπό όσο και από τον δέκτη ως διαγνωστικά κριτήρια του πομπού. Ωστόσο, ο ανεξάρτητος εαυτός χρειάζεται να συντονίζεται με το κοινωνικό περιβάλλον · οι άλλοι, ή η κοινωνική κατάσταση γενικά, είναι σημαντικά στοιχεία αλλά κυρίως χρησιμεύουν ως δεδομένα ανακλώμενης αντίληψης ή ως πηγές που μπορεί να επιβεβαιώνουν τον εσωτερικό πυρήνα του εαυτού (Kitayama & Uchida, 2005; Markus & Kitayama, 1991).

Συνοψίζοντας, η αλλοκεντρική κατασκευή του εαυτού δίνει έμφαση στις κοινωνικές νόρμες, τις υποχρεώσεις και τη διατήρηση της εσωομαδικής αρμονίας (Kim & Sherman, 2008), ενώ η ιδιοκεντρική κατασκευή προωθεί την ατομική ελευθερία και τη μοναδικότητα του ατόμου που ενθαρρύνεται να επιδιώκει την ανεξαρτησία και να διατηρεί την ατομικότητά του (Kim & Markus, 1999). Συνακόλουθα, το άτομο με κολλεκτιβιστικές αξίες αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως μια σχεσιακή οντότητα που εξαρτάται από άλλους, σχετίζεται με αυτούς, προσαρμόζεται στις νόρμες και ανταποκρίνεται στους στόχους της ομάδας με συγκατάβαση και συμβιβασμό, θέτοντας τις προσωπικές πεποιθήσεις και ανάγκες σε δεύτερη θέση (Kim, Sherman & Taylor, 2008; Taylor, Welch, Kim & Sherman, 2007; Maddux & Yuki, 2006; Triandis, 2000). Αντίθετα, το άτομο με ιδιοκεντρική κατασκευή θεωρείται ότι διαθέτει σύνολα αυτό-προσδιοριστικών στοιχείων και δρα σύμφωνα με προσωπικές πεποιθήσεις και στόχους. Οι σχέσεις του βασίζονται στην υπόθεση ότι επιλέγονται ελεύθερα και με σχετικά λίγες υποχρεώσεις και το άτομο

ενθαρρύνεται να εξωτερικεύει τις προσωπικές ανάγκες και να απευθύνεται στις σχέσεις αυτές για να τις ικανοποιήσει (Taylor, et al., 2007; Ryan & Deci, 2000). Στα πλαίσια των πολιτισμικών αυτών κατασκευών, λοιπόν, οι σχέσεις των ατόμων με ιδιοκεντρική κατασκευή αποτελούν τα μέσα για την προώθηση ατομικών στόχων, ενώ για τα άτομα με αλλοκεντρική κατασκευή οι προσωπικοί στόχοι είναι τα μέσα για την προώθηση των σχέσεων (Taylor, Sherman, Kim, Jarcho, Takagi & Dunagan, 2004; Oishi & Diener, 2001).

1.2. Διαμόρφωση του αισθήματος υποκειμενικής ευεξίας στο πολιτισμικό πλαίσιο

Το πολιτισμικό αξιολογικό σύστημα που εκφράζεται, μεταφέρεται και μεταδίδεται από τα συλλογικά πρότυπα συμπεριφοράς είναι συχνά αφανές από το άτομο, υπό την έννοια ότι η λειτουργία αυτή πραγματοποιείται σε ασυνείδητο επίπεδο (Kitayama, 2002; Kitayama & Markus, 2000). Παρά το γεγονός αυτό, όμως, η κουλτούρα παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των γνωστικών δομών που ενεργοποιούνται από διαφορετικές καταστάσεις εγείροντας συναισθηματικές αντιδράσεις (Sherman, Kim & Taylor, 2009). Κατά τους Diener και Suh (2000), αυτό που είναι σημαντικό είναι το φαινόμενο της πολιτισμικής σχετικότητας¹⁴. Σε κάποιες περιπτώσεις οι κρίσεις, οι αποφάσεις και οι προθέσεις αναφέρονται σε προσωπικές επιδιώξεις, στόχους και σκέψεις (ιδιοκεντρική κατασκευή). Σε άλλες, μπορεί να αναφέρονται σε επιδιώξεις, στόχους και σκέψεις που αποδίδονται σε σημαντικούς άλλους (αλλοκεντρική κατασκευή).

Καθώς, λοιπόν, αναγνωρίζεται η πολύπλοκη αλληλεπίδραση κουλτούρας, προσωπικότητας, γνωστικών διεργασιών, στόχων, πόρων και του αντικειμενικού πλαισίου (Nezlek, Kafetsios, Smith, 2008; Matsumoto, 2007; Diener, Suh, Lucas &

¹⁴ Το ότι οι κοινωνίες δηλαδή διαθέτουν διαφορετικά σύνολα αξιών και τα άτομα χρησιμοποιούν διαφορετικά κριτήρια όταν κρίνουν την επιτυχία της κοινωνίας τους, βάσει εσωτερικών δεδομένων όπως οι προσωπικές αξίες και στόχοι (Diener & Suh, 2000).

Smith, 1999), στην περίπτωση της υποκειμενικής ευεξίας γίνεται λόγος για το βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι κάθε κοινωνίας επιτυγχάνουν να υλοποιούν τις αξίες που θεωρούν σημαντικές (Diener & Suh, 2000) ¹⁵. Οι ατομοκεντρικού τύπου κοινωνίες, για παράδειγμα, ευοδώνουν την ελευθερία να ελέγχει κανείς την πορεία της ζωής του. Η επιτυχία, δε, σε ατομικό επίπεδο αναγνωρίζεται ως επίτευγμα του ίδιου του ατόμου και όχι του συνόλου στο οποίο διαβιεί. Αν και τα άτομα με ιδιοκεντρική κατασκευή εαυτού έχουν πιο αδύναμο κοινωνικό δίκτυο για να τους στηρίξει σε δύσκολες στιγμές, όταν οι συνθήκες το ευνοούν είναι πιο ελεύθεροι να επιδιώξουν τους προσωπικούς τους στόχους για αυτό, το αίσθημα αυτονομίας μπορεί να επηρεάζει σημαντικά το αίσθημα υποκειμενικής ευζωίας (Diener, Diener & Diener, 1995). Έτσι, τείνουν να βιώνουν την ευεξία όταν ικανοποιούνται οι εσωτερικές ιδιότητές τους, ενώ άτομα με αλλοκεντρική κατασκευή βιώνουν ευεξία όταν ικανοποιούνται οι σχεσιακές τους ιδιότητες (Kitayama & Uchida, 2005).

Συνακόλουθα, εντοπίζονται τέσσερις βασικές θεωρίες για την κατανόηση της αλληλεπίδρασης κουλτούρας και ευεξίας · η θεωρία της αυτοδιάθεσης, αναγνωρίζει τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες –την αυτονομία, την αποτελεσματικότητα και τη δυνατότητα του σχετίζεσθαι- υποστηρίζοντας πως η ικανοποίηση των αναγκών αυτών οδηγεί στην επίτευξη της ψυχολογικής ευεξίας ¹⁶ (Ryan & Deci, 2000). Συνεχίζοντας, το πολυδιάστατο μοντέλο για την ευεξία υποστηρίζει πως η ψυχολογική λειτουργία θα πρέπει να εξετάζεται υπό το πρίσμα της αυτοαποδοχής, της προσωπικής εξέλιξης,

¹⁵ Σύμφωνα με τους Kitayama και Markus (2000), υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι επιρροής του πολιτισμικού συμπλέγματος στην ευεξία: ο συμβολικός, όπου πολιτισμικά καθορισμένοι τύποι κοινωνικών σχέσεων (πολιτισμικά συμπλέγματα) σχετίζονται με κυρίαρχες ιδεολογίες, σημαντικές αξίες και νόρμες και άλλες σχετιζόμενες ιδέες, εικόνες, θεωρίες και κοινές λογικές και ο κοινωνικοσυναισθηματικός, όπου κάθε πολιτισμικό σύμπλεγμα που ρυθμίζει τις κοινωνικές σχέσεις διασφαλίζει ένα βαθμό αμοιβαίας κοινωνικής συναλλαγής πόρων που μπορεί να είναι υλικοί, συμβολικοί, ψυχολογικοί ή ακόμη και ο συνδυασμός αυτών.

¹⁶ Συνεπώς, οι τύποι δραστηριότητας που υιοθετούν τα άτομα, οι λόγοι για τους οποίους τους επιλέγουν αλλά και η πρόοδος προς τους στόχους που έχουν θέσει επηρεάζουν σημαντικά το αίσθημα ευεξίας. Με άλλα λόγια, η καλή ζωή είναι εκείνη, όπου το άτομο προσπαθεί για προσωπική εξέλιξη, ανεξαρτησία, σημαντικές σχέσεις με τους άλλους και κοινωνική προσφορά (Ryan & Deci, 2000).

του νοήματος ζωής, των θετικών σχέσεων με άλλους, την κυριαρχία στο περιβάλλον και την αυτονομία. Εδώ, η έμφαση δίνεται στην καθολική σημασία του νοήματος ζωής και των ποιοτικών σχέσεων με τους άλλους (Ryff & Keyes, 1995). Το μοντέλο των Kitayama και Markus (2000), ωστόσο, επισημαίνει πως η κουλτούρα καθορίζει ποιες είναι οι κατάλληλες συμπεριφορές και τα άτομα νιώθουν καλά με τον εαυτό τους όταν ακολουθούν κοινωνικές νόρμες και εκδηλώνουν τις συμπεριφορές αυτές ¹⁷.

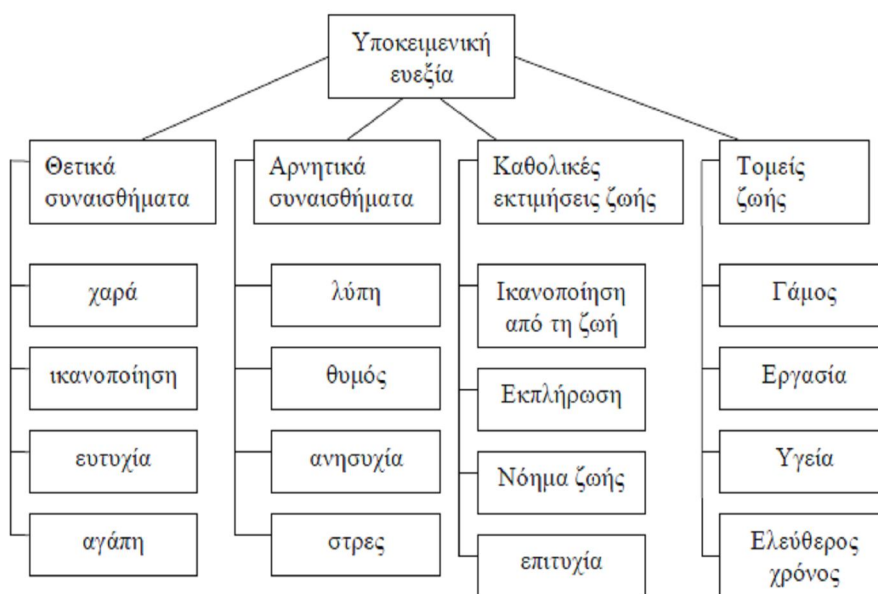
Η θεωρία των στόχων, από την άλλη, επισημαίνει πως οι δείκτες ευεξίας ποικίλλουν ανά άτομο, ανάλογα με τις προσωπικές αξίες και στόχους. Οι στόχοι θεωρούνται επιθυμητές καταστάσεις, εσωτερικευμένες στο άτομο, ενώ οι αξίες αποτελούν καθοδηγητικές αρχές για τη ζωή. Οι άνθρωποι φαίνεται να αντλούν και να διατηρούν το αίσθημα ευεξίας κυρίως από τομείς που θεωρούν σημαντικότερους στη ζωή τους και καθώς διαφέρουν σε αξίες και στόχους, διαφέρουν και στις πηγές από όπου λαμβάνουν ικανοποίηση. Ωστόσο, η κουλτούρα επηρεάζει τον τύπο των στόχων που θέτουν τα άτομα (Oishi, 2000). Οι διαφορές μεταξύ των παραπάνω θεωριών συνδέονται κυρίως με την προσέγγιση που ακολουθούν όσον αφορά στην έννοια της υποκειμενικής ευεξίας. Η ευεξία, όμως, δε μπορεί να προβλεφθεί μόνο βάσει των επιπέδων θετικής αυτοαξιολόγησης, των ποιοτικών σχέσεων ή του νοήματος ζωής. Όπως υποδεικνύει και το τελευταίο μοντέλο, οι προβλεπτικές μεταβλητές της υποκειμενικής ευεξίας διαφέρουν καθώς διαφορετικές κουλτούρες και κοινωνικά

¹⁷ Σύμφωνα με το εν λόγω μοντέλο, αυτό που θεωρείται «ευ ζην» (ευεξία) εξαρτάται από τους εκάστοτε ορισμούς του «ευ» και του «ζην». Οι διαφοροποιήσεις αυτές δεν έχουν σημασία μόνο για το περιεχόμενο σημασίας της ευεξίας αλλά και για τις διεργασίες που τη δημιουργούν και τη συντηρούν. Αυτό που διαφέρει, εν τέλει, είναι οι τρόποι του «είμαι καλά» και η εμπειρία του «είμαι καλά». Η υποκειμενική ευεξία θεωρείται εδώ ως ο συντονισμός μεταξύ του ατόμου και του κοινωνικοπολιτισμικού περιβάλλοντος και η συγκατασκευή του εαυτού και των κοινωνικών σχέσεων διαφοροποιείται ανάλογα με τις πολιτισμικές πηγές - ιδέες, σύμβολα, εικόνες, υποθέσεις, συμπεριφορικά πρότυπα και σενάρια που ενέχονται στην ιστορία κάθε κουλτούρας - αναδεικνύοντας την πολιτισμική προσαρμογή ως σημαντική συνιστώσα της ατομικής ευτυχίας και της ευεξίας (Kitayama & Markus, 2000).

πλαίσια προσφέρουν διαφορετικά πρότυπα συμπεριφορών, αξιών και στάσεων που χρησιμεύουν στην προσαρμογή των ατόμων στα δεδομένα πλαίσια.

1.3. Υποκειμενική ευεξία: εννοιολογική κατασκευή και μεσολαβούσες μεταβλητές

Σύμφωνα με τη σύγχρονη θεώρηση της υποκειμενικής ευεξίας¹⁸, το αίσθημα που περιγράφεται θεωρείται ότι αποτελείται από τρία βασικά συστατικά, την ικανοποίηση από τη ζωή, το αρνητικό συναίσθημα και το θετικό συναίσθημα. Ο όρος συναίσθημα εδώ αναφέρεται σε αρνητικές ή θετικές διαθέσεις και συναισθήματα και η ικανοποίηση από τη ζωή αναφέρεται στο γνωστικό στοιχείο της αξιολόγησης της ικανοποίησης. Και το συναίσθημα αλλά και η αναφερόμενη ικανοποίηση ανακλούν τις αξιολογήσεις των ατόμων για τη ζωή και τις συνθήκες της.



Σχήμα 1: Ιεραρχικό μοντέλο της έννοιας της ευεξίας (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

¹⁸ Σύμφωνα με τους Diener, Suh, Lucas και Smith (1999), ο πρώτος που επιχείρησε να ορίσει την υποκειμενική ευεξία ήταν ο Wilson (1967), ο οποίος ανέφερε πως το άτομο είναι ευτυχισμένο όταν είναι νέο, υγιές, μορφωμένο, με ικανοποιητικό εισόδημα, χαρακτηρίζεται από εξωστρέφεια και αισιοδοξία, είναι θρησκευόμενο, ηθικό, μετριοφρον και με υψηλή αυτοεκτίμηση και νοημοσύνη (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Όπως διαφαίνεται και από το Σχήμα 1, η υποκειμενική ευεξία αποτελείται από διαφορετικά στοιχεία που συναθροιζόμενα υποδεικνύουν την υποκειμενική αξιολόγηση της έννοιας, ενώ το καθένα παρέχει μοναδικές πληροφορίες για την υποκειμενική ποιότητα της ζωής του ατόμου (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

Όσον αφορά στις έννοιες του θετικού και αρνητικού συναισθήματος στο παρόν θεωρητικό πλαίσιο, ανακλούν βασικές εμπειρίες των γεγονότων που προκύπτουν στη ζωή των ανθρώπων. Οι συγκινησιακές αξιολογήσεις διαμορφώνονται είτε ως διαθέσεις είτε ως συναισθήματα, με τη διάθεση να αποτελεί μια γενικευμένη συγκινησιακή αίσθηση που μπορεί να είναι ανεξάρτητη από τα γεγονότα καθαυτά και τα συναισθήματα να αποτελούν βραχύχρονες αντιδράσεις που εκλύονται μετά από δεδομένα εξωτερικά ερεθίσματα ή γεγονότα (Diener, et.al., 1999; Frijda, 1999; Morris, 1999). Μελετώντας τους τύπους των συγκινησιακών αντιδράσεων που βιώνουν τα άτομα, γίνεται εφικτό να κατανοήσουμε τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι αξιολογούν τις συνθήκες και τα γεγονότα της ζωής τους.

Σχετικά με τις γενικές εκτιμήσεις της ποιότητας ζωής, τα άτομα φαίνεται να εξετάζουν τις συνθήκες που επικρατούν στη ζωή τους, να υπολογίζουν τη βαρύτητα των συνθηκών αυτών και να αξιολογούν τη ζωή τους σε μια κλίμακα δυσαρέσκειας-ικανοποίησης. Η καθολική αυτή γνωστική εκτίμηση αποτελεί το γενικό αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή. Η ικανοποίηση, δε, από τομείς της ζωής ανακλά την εκτίμηση του ατόμου για δεδομένους τομείς της ζωής του, παρέχοντας πληροφορίες για το ποια στοιχεία της ζωής αξιολογούνται ως λιγότερο ή περισσότερο σημαντικά. Το συναθροιζόμενο αίσθημα ικανοποίησης ανακλά τη συνολική εκτίμηση που προκύπτει από ιδιοσυγκρασιακές διεργασίες εντός και μεταξύ των ατόμων και παρέχει σημαντικές πληροφορίες για τη συνολική θεώρηση της ζωής (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

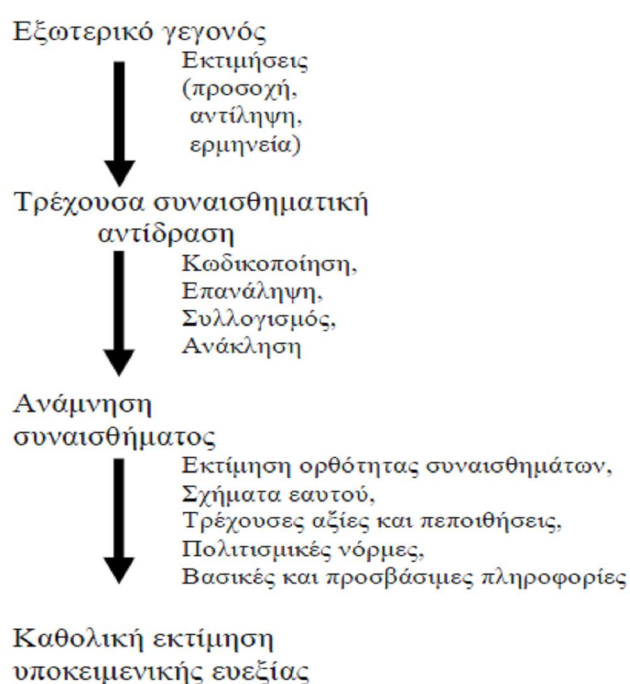
Η πολύπλευρη φύση της έννοιας της υποκειμενικής ευεξίας συνάγεται στο ότι αποτελείται από διακριτά στάδια εξέλιξης, τα οποία βασίζονται σε δύο βασικά αξιώματα: τα στάδια ακολουθούν το ένα το άλλο στο πέρας του χρόνου, με το κάθε στάδιο να θεωρείται ως μία πτυχή της ευζωίας και κανένα από τα διακριτά στάδια/στοιχεία δε μπορεί να θεωρηθεί από μόνο του ως ευεξία. Συνακόλουθα, το συναισθηματικό υπόβαθρο που σχηματίζεται εξαρτάται άμεσα από τις ατομικές διαφορές σε γνωστικές διεργασίες, όπως η προσοχή, η αντίληψη και η ερμηνεία του γεγονότος (καλό/κακό γεγονός, μπορεί/δε μπορεί να αντεπεξέλθει το άτομο σε αυτό).

Από την άλλη, η συναισθηματική αντίδραση καθαυτή είναι εξίσου πολύπλοκη και πολύπλευρη, συμπεριλαμβάνοντας φυσιολογικές αντιδράσεις, μη λεκτικές συμπεριφορικές εκφράσεις καθώς και λεκτική έκφραση του συναισθήματος (Σχήμα.2). Η ανταπόκριση, λοιπόν, σε ένα λεκτικό μέσο μέτρησης του συναισθήματος σχετίζεται άμεσα με τη μνήμη των συναισθημάτων (επανάληψη, αναβίωση και ανάμνηση) που επηρεάζει τη συσχέτιση του τρέχοντος συναισθήματος με την ανάκληση της παρελθούσας εμπειρίας από αυτό. Το καταγεγραμμένο στη μνήμη συναίσθημα δεν παραμένει στατικό. Αντίθετα, αναδομείται συνεχώς βάσει προσωπικών στοιχείων, όπως η κατασκευή του εαυτού (Oyserman & Lee, 2008; Feldman Barrett, 1997; Suh, Diener & Fujita, 1996; Diener, Larsen & Emmons, 1984), οι πεποιθήσεις και οι κοινωνικές νόρμες (Καφέτσιος & Λεοντοπούλου, 2006; Oishi, 2000).

Όπως συνάγεται από τα παραπάνω, η υποκειμενική ευεξία ενέχει τόσο συγκινησιακά (αξιολόγηση ζωής) όσο και γνωστικά στοιχεία (ικανοποίηση από τη ζωή) (Veenhoven, 2010) ¹⁹. Ωστόσο, στη μελέτη της υποκειμενικής ευεξίας

¹⁹ Υπάρχουν προβληματισμοί σχετικά με το αν η συγκινησιακή κατάσταση σχετίζεται με τη γνωσιακή λειτουργία (Lazarus, 1984; Zajonc, 1980). Αυτή η διαφωνία υποδεικνύει τη συνεξάρτηση αλλά και τη διακριτή φύση των δύο συστημάτων προτείνοντας τη διαχωριστική ανάλυση των μεταβλητών προκειμένου να λάβουμε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της υποκειμενικής ευεξίας. Κατά τον LeDoux

σημαντικότερο ρόλο κατέχουν οι ανώτερου βαθμού συνειδητές διαδικασίες, όπως οι γνωστικές εκτιμήσεις ή οι καθολικές αξιολογήσεις της ζωής. Αναγνωρίζοντας το συγκινησιακό και το γνωστικό κομμάτι ως διακριτά, αποδεχόμαστε την πιθανότητα να είναι κάποιος ευχαριστημένος από τη ζωή του κι όμως, να βιώνει χαμηλό θετικό συναίσθημα ή αντίθετα (Kahneman, Schkade, Fischler, Krueger & Krilla, 2010; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Diener, Scollon & Lucas, 2003).



Σχήμα 2. Μοντέλο σταδίων για την υποκειμενική ευεξία (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

Κατά τον Veenhoven (2010), τα επίπεδα διάθεσης φαίνεται να λειτουργούν ως μετα-ειδοποιήσεις, υποδεικνύοντας πόσο καλά είναι όλα σε γενικό επίπεδο. Η έννοια του «καλά», ωστόσο, επισημαίνεται πως σχετίζεται με ικανοποίηση εσωτερικών αναγκών. Οι ανάγκες θεωρούνται βασικά στοιχεία λειτουργίας που εξελικτικά

(2000), κάποια απλά συναισθήματα μπορούν να εκλύονται χωρίς τη μεσολάβηση πολύπλοκων γνωστικών διεργασιών ή ως αποτέλεσμα ασυνείδητης επεξεργασίας. Από την άλλη, οι γνωστικές εκτιμήσεις είναι σημαντικές για το σχηματισμό αντιδράσεων στα γεγονότα.

συνδέθηκαν με τα συγκινησιακά σήματα προκειμένου να εξασφαλιστεί η ικανοποίησή τους. Οι γνωστικές διεργασίες αναπτύχθηκαν κατόπιν και λειτουργούν προσθετικά ως προς τις συγκινησιακές λειτουργίες και όχι ως υποκατάστατο. Ανάλογα, η συγκινησιακή αντίληψη είναι απαραίτητη για τη γνωστική διαδικασία της απόφασης (Zajonc, 1984) και χωρίς αυτήν δε θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί (Damasio, 1994).

1.4. Διαπολιτισμικές διαφορές στο αίσθημα ευεξίας

Τα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν πως η σχέση μεταξύ της συναισθηματικής εμπειρίας και της ικανοποίησης από τη ζωή ποικίλλει μεταξύ διαφορετικών πολιτισμικών πλαισίων (Liem, Lim & Liem, 2000; Suh, Diener, Oishi & Triandis, 1998). Κι αυτό, όπως φαίνεται, οφείλεται στο ότι οι αξίες παίζουν σημαντικό διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση προσωπικότητας-ευεξίας, τροποποιώντας τη σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από διακριτούς τομείς της ζωής και της συνολικής ικανοποίησης αλλά και την επίδραση των καθημερινών δραστηριοτήτων στο αίσθημα της καθημερινής ικανοποίησης (Oishi, 2010; Oishi, Koo & Akimoto, 2008; Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999). Σύγχρονες μελέτες υποδεικνύουν πως, σε ατομικιστικά πολιτισμικά πλαίσια οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας είναι συχνά αυτοί που αναφέρουν περισσότερες εμπειρίες έντονων και θετικών συναισθημάτων, μεγαλύτερη αίσθηση ελευθερίας και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τον εαυτό (Helliwell, Barrington-Leigh, Harris & Huang, 2010; Veenhoven, 2010; Diener, Oishi & Lucas, 2003), ενώ σε κολλεκτιβιστικά πλαίσια το αίσθημα ευεξίας φαίνεται να συνδέεται περισσότερο με την ικανοποίηση που απορρέει από τη διατήρηση αρμονικών διαπροσωπικών σχέσεων (Oishi, 2010; Lun, Kesebir & Oishi, 2008).

Σε πρόσφατη μελέτη τους, οι Wirtz, Chiu, Diener και Oishi (2003), επισημαίνουν πως η ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού οδηγεί στην έμφαση στα θετικά χαρακτηριστικά του εαυτού και στα δυνητικά οφέλη από τις καταστάσεις, ενώ η αλλοκεντρική κατασκευή του εαυτού τείνει να επικεντρώνεται στις δυνητικά αρνητικές πλευρές του εαυτού και των καταστάσεων, στην προσπάθεια αποφυγής μελλοντικών κοινωνικών ατυχιών. Για τα άτομα με ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού, τα οποία δίνουν ιδιαίτερο βάρος στην επιδίωξη και επίτευξη προσωπικών στόχων, το αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας και η ικανοποίηση από τη ζωή φαίνεται να συνδέεται άμεσα από τη δυνατότητα τους αυτή να επιδιώκουν και να επιτυγχάνουν τους στόχους που θεωρούν σημαντικούς, ενώ κάτι τέτοιο δεν παρατηρείται σε άτομα με αλλοκεντρική κατασκευή (Diener & Oishi, 2001; Diener & Suh, 1997).

Παλαιότερες έρευνες, πάντως, επισημαίνουν πως η θετική συσχέτιση του ατομικισμού με την ευεξία μπορεί να υφίσταται σε πολιτισμικό επίπεδο αλλά τείνει να εξαλείφεται στο ατομικό (Diener, Diener & Diener, 1995), μια άποψη που η παρούσα μελέτη επιχειρεί να ανατρέψει, αναζητώντας τα στοιχεία που επιβεβαιώνουν πως η σχέση πολιτισμικών αξιών και ευεξίας πράγματι υφίσταται σε ατομικό επίπεδο. Μια πιθανή εξήγηση που προτείνεται για τα ως τώρα δεδομένα είναι πως τα άτομα με αλλοκεντρική κατασκευή ευνοούνται περισσότερο σε ατομικό επίπεδο καθώς έχουν πρόσβαση σε μεγαλύτερα κοινωνικά δίκτυα που μπορούν να προσφέρουν κοινωνική στήριξη και να ενισχύσουν τα θετικά συναισθήματα (Triandis, 2000). Φαίνεται πως ο ατομικισμός, ως δομικό στοιχείο της κουλτούρας, συνδέεται με το αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας, αλλά μόνο όσον αφορά σε μεταβλητές που σχετίζονται με

ατομικές διεργασίες, όπως τα εσωτέρα συναισθήματα ²⁰ (Suh, 2000), η αυτοεκτίμηση (Markus & Kitayama, 1991) και σύνολα στοιχείων, όπως η προσωπικότητα, οι προτιμήσεις και οι υποκειμενικές συναισθηματικές καταστάσεις (Lucas & Diener, 2004; Kitayama & Markus, 2000). Αυτό που υποδεικνύεται, ωστόσο, σε κάθε περίπτωση είναι πως οι διαπροσωπικές συνθήκες προωθούν τη διαπροσωπική αίσθηση ευτυχίας και ευεξίας. Για παράδειγμα, η κατανόηση του αλλοκεντρικού εαυτού αυξάνει την ευεξία όταν αυτός ο τύπος κατασκευής του εαυτού είναι χρόνια προσβάσιμος, σημαντικός για το άτομο και αξιολογείται θετικά από την κοινωνία όπου διαβίει (Oishi, Koo & Akimoto, 2008; Hardie, Critchley & Morris, 2006; Kitayama, Markus & Kurokawa, 2000; Suh, 2000).

Η διαδικασία επίτευξης της ευεξίας, όμως, δεν είναι απλή λόγω της παράδοξης αλληλεπίδρασης των καθημερινών γεγονότων, της καθημερινής αλλά και καθολικής αίσθησης ικανοποίησης (Oishi, Diener & Seidlitz, 2007; Oishi & Diener, 2001). Κατά τους Markus και Kitayama (2000), η μεταμόρφωση των πολιτισμικών μοντέλων σε ατομικά ψυχολογικά και διαπροσωπικά συστήματα ρυθμίζεται συλλογικά μέσω των περιστασιακών σεναρίων που υιοθετούνται κι έτσι είναι διαθέσιμα στο δεδομένο πολιτισμικό πλαίσιο. Έτσι, ο ορισμός και η εμπειρία της ευζωίας διαφέρουν λόγω διαφορετικών πολιτισμικών κατασκευών του εαυτού (Suh & Oishi, 2004).

Διατομικές διαφορές, ακόμη, στην αλλοκεντρική κατασκευή του εαυτού είναι πιθανό να τροποποιούν το βαθμό που οι καθημερινές αντιληπτικές διεργασίες συνδέονται με την υποκειμενική ευεξία, με τη σχέση αυτή να μην είναι τόσο ισχυρή

²⁰ Τα εσωτέρα συναισθήματα εξυπηρετούν ως βασική πηγή αυτοαξιολόγησης όταν τονίζεται η διακριτή ατομικότητα του προσώπου. Όταν δίνεται βάρος στις σχεσιακές πλευρές του εαυτού, η εκτίμηση της ικανοποίησης από τη ζωή βασίζεται στο πώς θεωρεί το άτομο ότι θα αξιολογήσουν οι σημαντικοί άλλοι τη ζωή του (κοινωνική εκτίμηση) (Suh, 2000).

για άτομα με ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού. Πιο συγκεκριμένα, η αντίληψη των ατόμων μπορεί να ποικίλει ως μια λειτουργία του πόσο αισθάνονται ότι τους καταλαβαίνουν οι άλλοι στις κοινωνικές τους σχέσεις. Η σχέση κατανόησης και καθημερινής αίσθησης ευεξίας πιθανά να είναι δυνατότερη σε άτομα που θεωρούν τις κοινωνικές σχέσεις ως κεντρική πλευρά του εαυτού τους (Lun, Kesebir & Oishi, 2008; Suh, 2000). Τα άτομα αντιδρούν διαφορετικά στις ίδιες περιστάσεις και αξιολογούν τις συνθήκες βάσει μοναδικών προσδοκιών, αξιών και προηγούμενων εμπειριών. Το υποκειμενικό στοιχείο που εισάγεται εδώ υποδεικνύει πως, τελικά, το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας δεν είναι το μοναδικό στοιχείο μιας καλής ζωής κι έτσι καθίσταται απαραίτητη η μελέτη της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του (Diener, et al., 1999). Επισημαίνεται, ακόμη, πως οι ατομικές διαφορές στην υποκειμενική ευζωία παρουσιάζονται νωρίς στη ζωή, είναι σταθερές στο χρόνο και έχουν ένα μέτριο προς σημαντικό βαθμού στοιχείο προδιάθεσης (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Σύγχρονες μελέτες υποδεικνύουν, επίσης, πως τα άτομα διαφέρουν στα βασικά επίπεδα συγκινησιακής φόρτισης, ωστόσο η διάθεση τους φαίνεται να αλλάζει στη διάρκεια της μέρας, βάσει κοινωνικού πλαισίου και δραστηριοτήτων (Kahneman, et al., 2010; Sandvik, Diener & Seidlitz, 2009). Από την άλλη, η υποκειμενική ευεξία αποτελείται από μακροπρόθεσμα υψηλά επίπεδα θετικού συναισθήματος, απουσία αρνητικού συναισθήματος και αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή (Diener, 1994; Diener, Sandvik & Pavot, 1991). Η χρυσή τομή στην αξιολόγηση της υποκειμενικής ευεξίας επισημαίνεται από τον Oishi (2010), ο οποίος αναφέρει πως η υποκειμενική ευεξία ενέχει ατομικές αξιολογήσεις της ζωής και των συγκινησιακών εμπειριών και η ευτυχία περιλαμβάνει την έκφραση και επικοινωνία θετικών συναισθημάτων και συνθηκών. Ειδικότερα, θεωρείται πως οι μεγάλες

διαφορές στις μέσες αξιολογήσεις ζωής δεν άπτονται διαφορών σε επίπεδο νοηματοδότησης της ζωής αλλά σε διαφορές κοινωνικών, θεσμικών και οικονομικών συνθηκών ζωής ανά κοινωνία, με εξαίρεση τις διαφορές στην ικανοποίηση που ανακλούν διαφορές στο περιεχόμενο της ζωής και όχι στη δομή της διαδικασίας αξιολόγησης (Helliwell, et al., 2010; Diener, et al., 1999).

Περαιτέρω διαφορές στο αίσθημα της ευεξίας παρατηρούνται και όσον αφορά στο φύλο και την ηλικία των ατόμων. Σε πρόσφατη μελέτη σημειώνεται πως οι γυναίκες έτειναν να αναφέρουν πιο χαμηλά επίπεδα ευεξίας όταν δεν ένιωθαν να τις καταλαβαίνουν αλλά αυτό εξηγείται εν μέρει βάσει του ότι οι γυναίκες τείνουν να έχουν περισσότερο αλλοκεντρική κατασκευή εαυτού. Το φύλο φάνηκε να λειτουργεί ως τροποποιητής της σχέσης της καθημερινής αίσθησης κατανόησης από άλλους και της ικανοποίησης από τη ζωή, αλλά η αλλοκεντρική κατασκευή του εαυτού λειτούργησε ως τροποποιητής της σχέσης της καθημερινής αίσθησης κατανόησης από άλλους και των αναφερόμενων σωματικών συμπτωμάτων (Lun, Kesebir & Oishi, 2008). Σχετικά με την ηλικία, καθώς η υποκειμενική ευεξία επηρεάζεται από αντικειμενικές συνθήκες ζωής (εισόδημα, υγεία) οι οποίες επιδεινώνονται με την ηλικία, αλλά και από την ικανότητα ρύθμισης συναισθήματος, η οποία βελτιώνεται με την ωρίμανση, τα αποτελέσματα δεν υποδεικνύουν μια άμεση σχέση ηλικίας-ευεξίας (Καφέτσιος, *υπό κρίση*; Lucas & Gohm, 2000; Diener & Suh, 1998; Suh, Diener & Fujita, 1996). Τέλος, η συσχέτιση του αισθήματος ευεξίας με τα αντιλαμβανόμενα επίπεδα υγείας έχει επισημανθεί εξίσου · η κατάθλιψη και το στρες φαίνεται να επιδρούν αρνητικά στη συνολική αίσθηση ευεξίας (Kim, Sherman, Ko & Taylor, 2006; Triandis, 2000) και οι σοβαρές ή χρόνιες νόσοι, αναστέλλοντας την εκπλήρωση σημαντικών για το άτομο στόχων, μειώνουν εξίσου την ικανοποίηση και την υποκειμενική αξιολόγηση ευεξίας του ατόμου (Oishi, 2010; Diener, et al., 1999).

Καταλήγοντας, είναι σημαντικό να επισημανθεί πως τα αυξημένα επίπεδα ευεξίας έχουν θετική επίδραση στην παραγωγικότητα και τις γνωστικές λειτουργίες του ατόμου (Lucas & Diener, 2004), την υγεία, το προσδόκιμο ζωής και την αρμονία των διαπροσωπικών σχέσεων (Oishi, 2010; Veenhoven, 2010; Chun & Chesla, 2004; Ross & Wu, 1995). Ωστόσο, η μελέτη της υποκειμενικής ευεξίας δεν είναι ένα καθαρά ατομικό ψυχολογικό προϊόν, οι ψυχολογικές διεργασίες που εμπλέκονται στην πολιτισμική προσαρμογή είναι καλύτερο να θεωρούνται μέρος της ενδοατομικής πτυχής του ευρύτερου κοινωνικού συμπλέγματος (Kitayama & Markus, 2000). Αν η ευτυχία εξαρτάται από την ικανοποίηση τοπικά καθοριζόμενων δεδομένων της καλής ζωής, τότε θα είναι αυξημένη σε όλα τα πλαίσια όπου αυτά τα δεδομένα μπορούν να αποκτηθούν εύκολα (Inglehart, 2010; Veenhoven, 2010). Η πιθανή χαμηλή επίδραση των δημογραφικών στοιχείων στην ευζωία εξηγείται από την παρεμβολή σημαντικών ψυχολογικών κατασκευών και συμπεριφορών, όπως οι στόχοι και οι στρατηγικές αντιμετώπισης (Diener & Fujita, 1995), καθώς η υποκειμενική ευεξία είναι το σύνολο συγκινησιακών αξιών που συνδέονται με διακριτές προσωπικές εμπειρίες από το παρελθόν του ατόμου.

2. Συναισθηματικές συνιστώσες της υποκειμενικής ευεξίας και ιδιοσυγκρασιακοί παράγοντες

2.1. Αρνητικά και θετικά συναισθήματα

Το συναίσθημα θεωρείται συχνά ως ένα καθολικό σύνολο προκατασκευασμένων εσωτερικών λειτουργιών που αποσκοπούν στη διατήρηση της ομοιόστασης και της αυτορρύθμισης. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει πως η εμπειρία του συναισθήματος είναι εξίσου καθολική. Τα συναισθήματα μπορεί να

θεωρούνται καθαρά υποκειμενικές ψυχολογικές εμπειρίες που κατευθύνονται και απορρέουν από εσωτερικευμένα προγράμματα συγκινησιακής κατάστασης (Ekman, 1984), οι κοινωνικοί παράγοντες, ωστόσο, υπεισέρχονται υπό τη μορφή ηγούμενων ή συνεπειών της λειτουργίας των προγραμμάτων αυτών.

Η κουλτούρα μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συναισθηματικής εμπειρίας · πιο συγκεκριμένα, το συναίσθημα μπορεί να γίνει αντιληπτό ως πολιτισμικό και διαπροσωπικό προϊόν των ονομασιών, των αποδόσεων και της πειθούς που ανταλλάσσουν τα άτομα που συμμετέχουν σε μία σχέση (Markus & Kitayama, 2003; Fiske, et al., 1998). Το συναισθηματικό νόημα είναι τελικά ένα κοινωνικό -και όχι ένα ατομικό- επίτευγμα, μια άμεση απόρροια της κοινωνικής ζωής. Ανάλογα, το συναίσθημα εισάγεται σε μια κοινωνική περίσταση, βάσει του τρόπου κατά τον οποίο αυτή κατασκευάζεται από το άτομο. Έτσι, όχι μόνο η εμπειρία του συναισθήματος ποικίλλει ανάλογα με την κατάσταση αλλά και το συναίσθημα καθαυτό παίζει καθοριστικό ρόλο στη μετέπειτα διαμόρφωση της κατάστασης, ωθώντας το άτομο σε δράση. Καθώς η κατασκευή της κοινωνικής περιστασης εξαρτάται από την κατασκευή του εαυτού, των άλλων αλλά και τη μεταξύ τους σχέση θεωρείται τελικά πως η συναισθηματική εμπειρία επηρεάζεται άμεσα από την κατασκευή του εαυτού (Nezlek, Kafetsios & Smith, 2008; Markus & Kitayama, 1991).

Αναλόγως, το πώς και πότε βιώνονται τα θετικά συναισθήματα μπορεί να διαφέρει από τη μία κουλτούρα στην άλλη (Norasakkunkit & Kalick, 2002; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998). Μια και τα συναισθήματα δεν είναι μόνο εσωτερικές προσωπικές εμπειρίες, αλλά επίσης κοινωνικά φαινόμενα, μπορεί να ποικίλλουν στο βαθμό κατά τον οποίο δεσμεύουν και συνδέουν τον εαυτό με μια τρέχουσα σχέση, προωθώντας την αίσθηση αλλοκεντρισμού του εαυτού σε σχέση

με τους άλλους (διαπροσωπική δέσμευση) ή στο βαθμό κατά τον οποίο αποδεσμεύουν και διαχωρίζουν τον εαυτό από τους άλλους (διαπροσωπική αποδέσμευση). Υπό αυτό το πρίσμα, τα συναισθήματα είναι σημαντικά στην κατασκευή και διατήρηση της πολιτισμικής θεώρησης του εαυτού ως αλλοκεντρικού ή ιδιοκεντρικού, η οποία παρέχει και το πλαίσιο της γενικής θετικής διάθεσης και ευεξίας. Ωστόσο, το γεγονός ότι το πολιτισμικό σύστημα βασίζεται, για παράδειγμα, σε ένα μοντέλο αλλοκεντρικού εαυτού δε σημαίνει πως όλοι οι συμμετέχοντες στο σύστημα αυτό εκδηλώνουν μόνο συμπεριφορές αλλοκεντρικές και διαπροσωπικής δέσμευσης. Αντίθετα, υπάρχουν σημαντικές διατομικές διαφορές. Το πολιτισμικό σύστημα διασφαλίζει ότι η αναπαραγωγή των εν λόγω συμπεριφορών θα εκλύει περισσότερα θετικά από αρνητικά συναισθήματα.

Αντίστοιχα, τα άτομα διαφέρουν στην τάση τους για ανεξαρτησία σε ένα πλαίσιο που προωθεί τον ιδιοκεντρικό εαυτό και τα θετικά συναισθήματα είναι πιθανότερο να εκλυθούν όταν το άτομο υιοθετεί συμπεριφορές σύμφωνες με την ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού. Είναι λογικό, λοιπόν, να υποθέσουμε πως τουλάχιστον μερικά από αυτά που αποκαλούνται βασικά συναισθήματα αποτελούνται από διαπροσωπικό προσανατολισμό του εαυτού και ενέχουν, τουλάχιστον, στοιχεία από την κατασκευή των κοινωνικών σχέσεων (Ashton-James, Maddux, Galinsky & Chartrand, 2009; Hareli & Parkinson, 2008; Kitayama & Uchida, 2005; Kitayama, Markus & Kurokawa, 2000).

Συνεχίζοντας, είναι γνωστό πως η θυμική κατάσταση συνυφαίνεται με γνωστικές διεργασίες, κίνητρα και νευροφυσιολογικές λειτουργίες. Επιπροσθέτως, τα συναισθήματα ως αναδυόμενα φαινόμενα, αποτελούν εμπειρίες που συστήνονται από πλήθος διακριτών διεργασιών, οι οποίες αναπαριστούνται

νευροχημικά. Διαφορετικές δομές του εγκεφάλου επεξεργάζονται διαφορετικές πτυχές της συναισθηματικής εμπειρίας και όλα αυτά συνδέονται κατά την εμπειρία του συναισθήματος. Έτσι, η βασική φύση των διεργασιών αυτών θεωρείται πως είναι παρόμοια ή τουλάχιστον συμπληρωματική και οι λειτουργίες που εμπλέκονται δεν είναι διαφορετικές, αλλά κινητοποιούνται από την σκόπιμη επιδίωξη του ατόμου για την κατάλληλη αντίδραση σε μια κατάσταση, ανάλογα με το πώς την αντιλαμβάνεται. Το άτομο καθορίζει τις αντιδράσεις του βάσει συστημάτων στόχων, αξιολογήσεων των συνθηκών και κινήτρων ή σχεδίων που προκύπτουν από τις πτυχές της κατάστασης (Feldman Barrett, Mesquita, Ochsner & Gross, 2007; Feldman-Barrett & Russell, 1999).

Οι συναισθηματικές εμπειρίες μπορεί να δομούνται τη στιγμή που η διεργασία του συναισθάνεσθαι εγείρεται και το άτομο που τη βιώνει συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία αυτή, αλλά η τελική δομή της θυμικής κατάστασης είναι σημαντική στην κατασκευή της συνολικής εμπειρίας. Επιπλέον, διαφορετικές θυμικές καταστάσεις έχουν διαφορετικές επιδράσεις στη σκέψη και τη συμπεριφορά, ανάλογα με το πλαίσιο της δράσης και της συμπεριφοράς, ωστόσο είναι σημαντικό να επισημανθεί πως, όποια κι αν είναι η προδιάθεση, οι τρέχουσες θυμικές καταστάσεις την υπερβαίνουν και το συναίσθημα που προκαλείται από καταστάσεις μπορεί να έχει σημαντική μακροπρόθεσμη επίδραση (Feldman-Barrett & Russell, 1998).

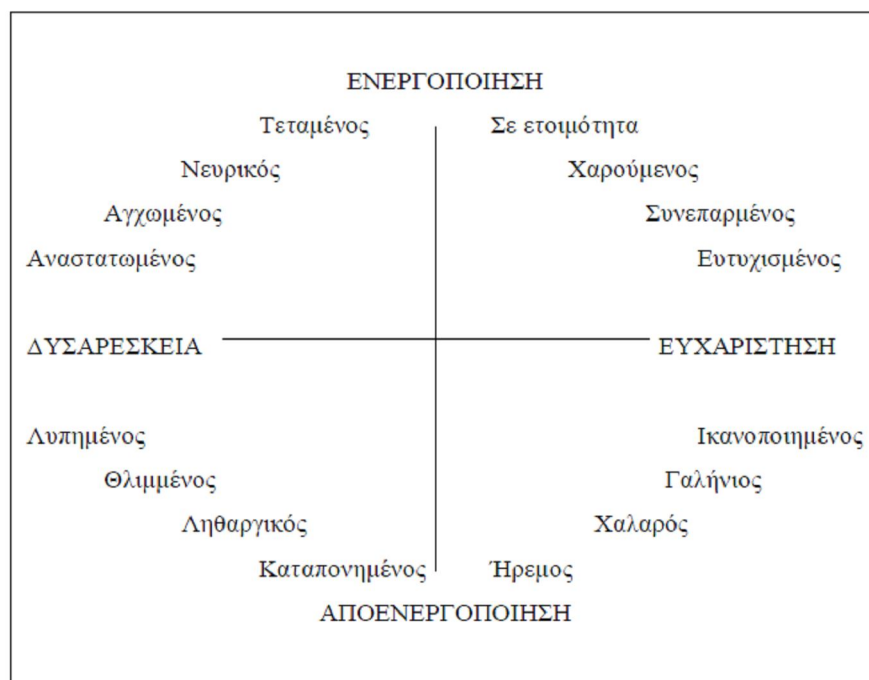
Σύμφωνα και με τα παραπάνω, η θετική θυμική κατάσταση αναγνωρίζεται ως μια κατηγορία στη μνήμη που χρησιμοποιείται αυθόρμητα για την οργάνωση των σκέψεων του ατόμου, ενώ το θετικό συναίσθημα θεωρείται πηγή ανθρώπινης δύναμης που ενισχύει ευέλικτες γνωστικές διεργασίες, ενεργοποιεί το άτομο για να δράσει και να εκμεταλλευτεί κατά το δυνατό τις περιστάσεις που προκύπτουν.

Οι επιδράσεις του θετικού συναισθήματος ποικίλλουν ανάλογα με τα στοιχεία του περιβάλλοντος και τις συνθήκες, τείνει όμως να σχετίζεται με θετικές έννοιες όπως η καινοτομία, η δημιουργικότητα, η δημιουργική επίλυση προβλημάτων, ο αυτοέλεγχος και η ικανότητα αντιμετώπισης. Από την άλλη, το αρνητικό συναίσθημα παρουσιάζει διαφοροποίηση στις επιδράσεις του, άλλοτε έχοντας ευεργετικές συνέπειες και άλλοτε όχι, ενώ άλλες φορές δεν έχει καμία επίδραση. Συνολικά, τα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν πως σε γνωστικό επίπεδο, αρνητικό και θετικό συναίσθημα δε βρέθηκε να έχουν ίδιες ή παράλληλες επιδράσεις (Isen, 2003).

Αυτό που προτείνεται από τους Barrett και Russell (1999), είναι πως η θυμική δομή μπορεί να περιγραφεί βάσει δύο διαστάσεων σθένους (θετικό και αρνητικό) που υποδηλώνουν το βαθμό θυμικής ενεργοποίησης²¹. Τα τέσσερα συστήματα που απεικονίζονται στο Σχήμα 3 περιγράφουν την ίδια κατασκευή υπό διαφορετικούς όρους. Το συναίσθημα περιγράφεται συνήθως ως κάποια μορφή ευχαρίστησης ή δυσαρέσκειας, ενώ η τρέχουσα θυμική κατάσταση μπορεί να περιγραφεί ως ο χώρος που σχηματίζεται από δύο διπολικές αλλά ανεξάρτητες διαστάσεις, το βαθμό ευχαρίστησης και το βαθμό ενεργοποίησης. Όπως επισημαίνεται από τους μελετητές, οι δυο διαστάσεις είναι απαραίτητες για την κατανόηση των συναισθηματικών σημάτων και το να παρεμβληθούν άλλες θα μπορούσε θεωρητικά να περιορίσει τον εν λόγω χώρο και να προκαλέσει σύγχυση. Μία διάσταση δε θεωρείται αρκετή για να περιγράψει όλες τις πτυχές του χώρου και περισσότερες διαστάσεις μπορούν να ερμηνευθούν ως γνωστικές κατασκευές των αιτιών και των συνεπειών της συγκινησιακής κατάστασης. Η ευχαρίστηση

²¹ Η ενεργοποίηση είναι μια διάσταση εμπειρίας που αναφέρεται στην αίσθηση κινητοποίησης ή ενέργειας. Το άτομο διαισθάνεται ότι βρίσκεται σε ένα συνεχές που ποικίλλει από τον ύπνο, την υπνηλία, τη χαλάρωση, την εγρήγορση, την υπερενεργοποίηση και τελικά, το φρενήρη ενθουσιασμό (Feldman-Barrett & Russell, 1999).

και η ενεργοποίηση, ωστόσο, ανακλούν τα πυρηνικά συγκινησιακά σήματα που εμπεριέχονται στη διάθεση και το συναίσθημα αλλά δεν ανακλούν στοιχεία που περιλαμβάνονται στις γνωστικές αναπαραστάσεις των ατόμων για το συναίσθημα.



Σχήμα 3. Σχηματοποίηση του δισδιάστατου μοντέλου για τη δομή της συγκινησιακής κατάστασης (Feldman Barrett & Russell, 1998).

Προτείνεται, λοιπόν, πως η περιγραφική δομή της θυμικής κατάστασης ανακλά τόσο λεκτικές όσο και συνειδητές συγκινησιακές εμπειρίες και τα συναισθηματικά λεκτικά σήματα ή οι γνωστικές κατηγορίες που άπτονται της φύσης της κατάστασης συμβάλλουν στη δημιουργία της συνειδητής συναισθηματικής εμπειρίας. Υπό το πρίσμα του ότι η γλώσσα αποτελεί μηχανισμό διαμόρφωσης της εμπειρίας (και όχι απλής αναπαράστασής της), οι συνειδητές συναισθηματικές εμπειρίες μπορεί να δομούνται από τη σύμπραξη γλώσσας και

συγκινησιακών σημάτων (Feldman Barrett, Mesquita, Ochsner & Gross, 2007; Russell & Feldman-Barrett, 1999; Feldman-Barrett & Russell, 1998).

Γίνεται, ακόμη, σαφής ο διαχωρισμός μεταξύ πρωτότυπων συναισθηματικών επεισοδίων και πυρηνικής θυμικής κατάστασης – δεν θεωρείται ότι οι δύο έννοιες εξαντλούν όσα περιέχονται στον τομέα των συναισθημάτων, ωστόσο, υπογραμμίζουν πώς ποιοτικά διαφορετικά στοιχεία συμπεριλαμβάνονται στην έννοια του συναισθήματος. Τα πρωτότυπα συναισθηματικά επεισόδια αναφέρονται σε αυτά που θεωρούνται τα πιο στοιχειώδη χαρακτηριστικά του συναισθήματος και επειδή κατευθύνονται προς κάποιο αντικείμενο, τα επεισόδια αυτά ενέχουν γνωστικές διεργασίες και δομές. Ως επεισόδια, ακόμη, έχουν αρχή και τέλος και διαρκούν για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Από την άλλη, η θυμική κατάσταση αμβλύνεται και διαρρέει στο χρόνο και μπορεί να στοχοκατευθυνθεί όταν συνδεθεί με κάποιο πρωτότυπο συναισθηματικό επεισόδιο. Η πυρηνική θυμική κατάσταση είναι στο επίκεντρο του συναισθηματικού επεισοδίου, πρωτότυπου ή όχι, που τυπικά εκλύεται όταν μια ξαφνική αλλαγή προκύπτει στη βασική κατάσταση ως αντίδραση σε κάποιο γεγονός και στη συνέχεια εξελίσσεται με την παράλληλη ενεργοποίηση γνωστικών διεργασιών. Σε κάθε περίπτωση χρειάζεται να επισημανθεί πως τα συναισθήματα αποτελούν το βασικό αίσθημα κατά τα συναισθηματικά επεισόδια και συνδέονται με έννοιες, όπως η ενεργοποίηση και η διάθεση (παρατεταμένη θυμική κατάσταση χωρίς αντικείμενο). Τέλος, ποικίλλουν σε ένταση και το άτομο βρίσκεται πάντα σε μια τέτοια κατάσταση, ακόμη και αν αυτή είναι ουδέτερη (Kafetsios, 2006; Russell & Barrett, 1999; Diener, Sandvik & Pavot, 1991; Diener & Iran-Nejad, 1986).

Συμπληρώνοντας, όσον αφορά στην αντίληψη του εκφραζόμενου συναισθήματος, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν πως σχετίζεται

άμεσα τόσο με διεργασίες εστίασης της προσοχής και του τρόπου επεξεργασίας των πληροφοριών ²² όσο και με επιδράσεις του ευρύτερου πολιτισμικού πλαισίου στην κατασκευή του εαυτού. Πιο συγκεκριμένα, οι Masuda, Mesquita, Tanida, Ellsworth, Leu και Veerdonk (2008), μελέτησαν την αντίληψη των εκφράσεων του προσώπου ²³ σε Ιάπωνες (κολλεκτιβιστική κουλτούρα) και Ευρωπαίους (ατομοκεντρική κουλτούρα) συμμετέχοντες και βρήκαν σημαντικές διαφορές στον τρόπο αντίληψης του συναισθήματος. Για τους Ευρωπαίους, φάνηκε πως όταν το πρόσωπο και το πλαίσιο υποδεικνύουν διαφορετικά συναισθήματα, οι παρατηρητές επηρεάζονται περισσότερο από το πρόσωπο, προσαρμόζοντας την αξιολόγηση της κατάστασης στο συναίσθημα που επιδεικνύει αυτό. Οι Ιάπωνες, αντίθετα, όπου αναγνωρίζουν ως δομική μονάδα της συνείδησης τη σχέση και όχι το άτομο (Markus, Mullally & Kitayama, 1997), φάνηκε πως προσέχουν τι αισθάνεται ο καθένας από αυτούς που συμμετέχουν στο πλαίσιο, συμπεριλαμβάνοντας πληροφορίες για τα συναισθήματα των άλλων στην αξιολόγηση του συναισθήματος του κεντρικού προσώπου. Έτσι, το συναίσθημα που εξέφραζε το κεντρικό πρόσωπο αξιολογούνταν ως πιο έντονο όταν βρισκόταν σε συμφωνία με αυτό που εξέφραζαν τα υπόλοιπα πρόσωπα. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνονται και επεκτείνονται από πρόσφατη μελέτη των Kafetsios και Hess (*under review*), που μέσω γνωστικής μεθόδου ενεργοποίησης σχεσιακών σχημάτων υπέδειξαν πως τα συναισθηματικά σήματα του ευρύτερου πλαισίου

²² Στην παρούσα μελέτη το ενδιαφέρον επικεντρώθηκε σε δύο λειτουργίες της επεξεργασίας πληροφοριών: την ερμηνεία και τη σύγκριση. Η ερμηνεία αναφέρεται στην επίδραση της αφομοίωσης. Το αντικείμενο-στόχος και το δευτερεύον αντικείμενο κατηγοριοποιούνται ως όμοια και έτσι το δευτερεύον αντικείμενο εμπερικλείεται στην αξιολόγηση του πρώτου. Αντίθετα, η σύγκριση αναφέρεται στην επίδραση της αντίθεσης. Το αντικείμενο-στόχος γίνεται αντιληπτό ως διαφορετικό από το δευτερεύον και έτσι, η αντίληψή του αντιπαραβάλλεται με την αντίληψη του τελευταίου. Το αν τελικά το συναίσθημα στο κεντρικό πρόσωπο αντιπαραβάλλεται ή ενισχύεται από τα γύρω πρόσωπα θεωρείται πως καθορίζεται από τις παραπάνω λειτουργίες (Stapel, 2006).

²³ Οι εκφράσεις του προσώπου θεωρούνται ότι έχουν βιολογική βάση, είναι φυλογενετικά καθορισμένες και αποτελούν καθολικές εκδηλώσεις συναισθημάτων (Masuda, et al., 2008).

επηρεάζουν την αξιολόγηση του συναισθήματος του κεντρικού προσώπου μόνο όταν τα πρώτα αναγνωρίζεται ότι συνδέονται με το πρόσωπο αυτό (βάσει της στάσης του σώματος και της κατεύθυνσης του προσώπου).

Τα παραπάνω υποδεικνύουν πως για κολλεκτιβιστικού τύπου κοινωνίες, όπου το άτομο ορίζεται βάσει των σχέσεων του και τα ατομικά συναισθήματα δε μπορούν να διαχωριστούν από αυτά της ομάδας, μια έκφραση απομονωμένη από το πλαίσιό της παρέχει ανεπαρκείς πληροφορίες για τη συναισθηματική ένδειξη. Από την άλλη, σε ατομικιστικού τύπου κοινωνίες, όπου τα συναισθήματα αναγνωρίζονται ως αυστηρά προσωπικά και τα συναισθήματα άλλων δε θεωρούνται πως πληροφορούν για την ατομική έκφραση αλλά ίσως, μόνο, για το λόγο για τον οποίο το άτομο αισθάνεται έτσι, οι συναισθηματικές εκφράσεις γίνονται αντιληπτές ως αυθόρμητες εκδηλώσεις προσωπικών συναισθημάτων και έτσι δε θεωρείται σημαντικό ό, τι βρίσκεται πέρα από το άτομο. Όπως γίνεται λοιπόν εμφανές, οι πολιτισμικές επιρροές δεν εντοπίζονται στην αρχική αντίληψη του συναισθήματος αλλά στην αξιολόγηση της έντασης και πολυπλοκότητάς του (Masuda, et al., 2008; Hess, Banse & Kappas, 1995).

2.2. Ιδιοσυγκρασιακοί παράγοντες: ο ρόλος του κοινωνικού άγχους

Το κοινωνικό άγχος²⁴ αποτελεί ένα κυρίαρχο μέρος της καθημερινής ζωής και μπορεί να εκδηλωθεί σε πλήθος μορφών: ως δισταγμός ή δυσκολία να μιλήσει κανείς σε κοινό, δυσκολία να φάει ή να γράψει δημοσίως, υπερβολικό κοκκίνισμα, εφίδρωση ή τρέμουλο. Τα κοινωνικά φοβικά άτομα τείνουν, ακόμη, να φοβούνται μια πιθανή διερεύνηση από άλλους ή φοβούνται ότι μπορεί να συμπεριφερθούν με τρόπο ανάρμοστο ή μη αποδεκτό (Vassilopoulos, 2009). Στο

²⁴ Μεταφορά στα ελληνικά του όρου «social anxiety».

μοντέλο των Schlenker και Leary (1982), το κοινωνικό άγχος χαρακτηρίζεται από δύο βασικά στοιχεία: το άτομο αναμένει ότι θα προκαλέσει αρνητικές εντυπώσεις στους άλλους και προβληματίζεται ή συγχύζεται βάσει της εντύπωσης που σχηματίζει το ίδιο για την αντίδρασή του σε μια περίπτωση. Τα περιβαλλοντικά σήματα, δε, θεωρείται πως κινητοποιούν πλήθος κοινωνιογνωστικών δομών και διεργασιών, με αποτέλεσμα να ενεργοποιούνται τα σχεσιακά σχήματα του εαυτού. Το εν λόγω μοντέλο υποδεικνύει, πως η ενεργοποίηση αρνητικών ή ανεπιθύμητων προσδοκιών αξιολόγησης είναι ο ένας παράγοντας που συμβάλλει στη γένεση του κοινωνικού άγχους και ο δεύτερος είναι τα κίνητρα για εντύπωση, η επιθυμία για δημιουργία δεδομένης εντύπωσης στους άλλους. Είναι λογικό, οι άνθρωποι που επικεντρώνονται περισσότερο στο πώς αξιολογούνται από το άλλο άτομο στην επικοινωνία να είναι εκείνοι που επηρεάζονται περισσότερο από ενεργοποιημένα σχεσιακά σχήματα σχετικά με την αποδοχή και την απόρριψη (Baldwin & Main, 2001).

Επιπλέον, κατά τον Vassilopoulos (2008a), η επικέντρωση στον εαυτό αποτελεί παράγοντα διατήρησης του κοινωνικού άγχους καθώς η προσοχή κατευθύνεται σε πηγές εσωτερικών πληροφοριών, όπως σκέψεις, συναισθήματα, σωματικές αισθήσεις, ακόμη και μνήμες, συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας εντύπωσης για το πώς παρουσιάζεται ο εαυτός στους άλλους. Ωστόσο, η υπερενεργοποίηση προς εσωτερικά σήματα απειλής που παρουσιάζουν οι κοινωνικά φοβικοί μπορεί να οδηγήσει σε απόσπαση της προσοχής μακριά από εξωτερικά σήματα απειλής που υπάρχουν στο κοινωνικό περιβάλλον (Clark & Wells, 1995). Σχετική έρευνα υποδεικνύει πως ο αρχικός προσανατολισμός στην απειλή μπορεί να ακολουθείται από αποφυγή του ερεθίσματος, υποδεικνύοντας πως το φοβικό άτομο κατευθύνει την προσοχή προς την απειλή και έπειτα την

αποσπάει από αυτήν, στην προσπάθεια να μειώσει το υποκειμενικό αίσθημα δυσφορίας. Ειδικότερα, όταν δοθεί ο απαιτούμενος χρόνος, τα φοβικά άτομα μπορούν να καταπιέσουν την αρχική τους αυτόματα ενεργοποιημένη εγρήγορση σε πιθανά απειλητικά σήματα και να ακολουθήσουν το αντίθετο πρότυπο, την αποφυγή. Λόγω της σύντομης, όμως, και πιθανά απρόβλεπτης έκθεσης σε περιβαλλοντικά απειλητικά σήματα ο αυξημένος έλεγχος είναι πιθανότερο να ακολουθηθεί από μειωμένη προσοχή σε εξωτερικές απειλές. Στην περίπτωση αυτή φαίνεται πως τείνουν να χρησιμοποιούν εσωτερικές πληροφορίες από προηγούμενες εμπειρίες αυτοελέγχου, ως ενδείξεις ότι δημιουργούν αρνητική εντύπωση στους άλλους (Parageorgiou & Wells, 2002). Έτσι, από γνωστικής πλευράς, ο ταχύς εντοπισμός του πιθανά απειλητικού ερεθίσματος που αντικειμενικά είναι αβλαβές, και ο οποίος ακολουθείται από αποφυγή είναι πιθανό να αποτρέπει το άτομο από το να μάθει ότι το ερέθισμα είναι λιγότερο επικίνδυνο από όσο αντιλαμβάνεται. Μια τέτοια διεργασία μπορεί να συμβάλλει, τελικά, στην ανεπαρκή επεξεργασία των συναισθημάτων των φοβικών ατόμων. Όπως γίνεται αντιληπτό, η μελέτη αυτή δίνει έμφαση στο ρόλο της προσοχής που επικεντρώνεται στον εαυτό και της μειωμένης επεξεργασίας εξωτερικών κοινωνικών στοιχείων ερμηνεύοντας έτσι το φαινόμενο διατήρησης του κοινωνικού άγχους (Vassilopoulos, 2005).

Όσον αφορά στην ερμηνεία των πληροφοριών γενικότερα από τα κοινωνικά φοβικά άτομα, αναφέρονται δύο τουλάχιστον τύποι στρεβλώσεων: η τάση αρνητικής αξιολόγησης αμφισημικών κοινωνικών γεγονότων, η οποία διατηρεί τα υψηλά επίπεδα άγχους και συνεπαγόμενης αποφυγής και η καταστροφολογία, κατά την οποία το άτομο επικεντρώνεται στο χειρότερο δυνατό αποτέλεσμα κάθε κατάστασης, στην οποία εντοπίζεται η πιθανότητα ενός

δυσάρεστου αποτελέσματος. Αν και τα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν πως τα φοβικά άτομα δε διέφεραν από τα μη φοβικά στην αξιολόγηση των αρνητικών κοινωνικών γεγονότων, φαίνεται πως διατηρούν μια σταθερή τάση να ερμηνεύουν όλες τις διαπροσωπικές καταστάσεις με πιο αρνητικό τρόπο, ανεξάρτητα από την ισχύ που έχουν για εκείνους οι καταστάσεις αυτές, αποδίδοντας, δε, την εξέλιξη ελαφρά αρνητικών κοινωνικών περιστάσεων σε κάποιο σταθερό αρνητικό χαρακτηριστικό τους και υποθέτοντας πως το γεγονός θα έχει καταστροφικές, μακροπρόθεσμες συνέπειες για τους ίδιους (Schofield, Coles & Gibb, 2007; Vassilopoulos, 2006).

Πρόσφατη έρευνα, διερεύνησε πώς οι στρεβλώσεις στην ερμηνεία των πληροφοριών επηρεάζουν την αντίληψη των εκφράσεων του προσώπου, όπως παρουσιάζονται σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και τις αντιλαμβάνονται τα κοινωνικά φοβικά άτομα. Πιο συγκεκριμένα, οι Schofield, Coles και Gibb (2007), έδειξαν πως τα φοβικά άτομα παρουσιάζουν διακριτές στρεβλώσεις στην ερμηνεία του αντιλαμβανόμενου κόστους των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, ερμηνεύοντας υποθετικές αλληλεπιδράσεις ως πιο αρνητικές, όταν το ερέθισμα περιείχε οποιασδήποτε έντασης αρνητικό συναίσθημα. Ακόμη, το φύλο φάνηκε να εξηγεί διαφορές μεταξύ φοβικών και μη ατόμων στην αξιολόγηση χαρούμενων εκφράσεων. Οι φοβικές γυναίκες αξιολόγησαν λιγότερο θετικά τις αμφισημικές χαρούμενες εκφράσεις, ιδιαίτερα όταν αυτές ήταν χαμηλής έντασης, γεγονός που πιθανά υποδεικνύει πως οι γυναίκες αυτές είναι λιγότερο αισιόδοξες, όσον αφορά στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις με άτομα που έχουν χαρούμενες εκφράσεις, σε σχέση με τους άνδρες. Οι στρεβλώσεις θεωρείται πως προκύπτουν σε κατοπινό στάδιο της επεξεργασίας, όπου έχουν ήδη γίνει οι αξιολογήσεις του κόστους ή του αντιλαμβανόμενου κοινωνικού αντίκτυπου. Αν και τα φοβικά

άτομα μπορεί να μην τείνουν να αξιολογήσουν μια αμφισημική έκφραση ως αρνητικότερη από ό, τι είναι, μπορεί να τείνουν να προβλέπουν ως αρνητικότερη την αλληλεπίδραση με άτομα που εκδηλώνουν οποιουδήποτε βαθμού αρνητική έκφραση κι αυτό να οδηγεί σε συμπεριφορές αποφυγής, διατηρώντας τα συμπτώματα άγχους. Σε σύνδεση με τα παραπάνω, γίνεται κατανοητή και η σύνδεση μεταξύ της ακριβούς αποκωδικοποίησης των εκφράσεων του προσώπου και της ευεξίας στις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς υποδηλώνεται πως τα λάθη στην αποκωδικοποίηση σχετίζονται σημαντικά με χαμηλή ικανοποίηση από τη σχέση και καταθλιπτικά συμπτώματα.

Όπως γίνεται φανερό, τα κοινωνικά φοβικά άτομα, ίσως λόγω προηγούμενων κοινωνικών γεγονότων, τείνουν να αξιολογούν λεπτομερώς αυτό που φοβούνται ότι θα συμβεί. Καθώς σκέπτονται την κατάσταση, νιώθουν άγχος και οι σκέψεις τους κατακλύζονται από αναμνήσεις παλιών αποτυχιών, αρνητικές εικόνες για τον εαυτό σε αυτή την κατάσταση και από υποθέσεις για πιθανές αποτυχίες και απόρριψη. Οι εμμονές αυτές είναι που οδηγούν εν τέλει τα άτομα στην πλήρη αποφυγή της κατάστασης. Αυτός ο φαύλος κύκλος του κοινωνικού άγχους θεωρείται πως ενέχει διακριτές διεργασίες που συμπεριλαμβάνουν την εμμονή σε τρόπους αποφυγής ή διαφυγής από την κοινωνική κατάσταση, την καταστροφολογία σχετικά με το τι μπορεί να συμβεί, την ενασχόληση με προπαρασκευαστικές συμπεριφορές ασφάλειας και τη δημιουργία αρνητικών, στρεβλωμένων εικόνων σχετικά με τους παρατηρητές και το πώς μπορεί να φανούν στην κατάσταση αυτή. Η προπαρασκευαστική διαδικασία ενέχει εμμονές σχετικά με επικείμενα γεγονότα, που τείνουν να είναι επαναλαμβανόμενες και παρεισφρητικές στη συγκέντρωση, ενώ οι στόχοι που σχετίζονται με αποφυγή της απόρριψης μπορεί να διατηρούν την εμμονή σε σκέψεις ελέγχου του άγχους κατά

το δυνατόν αποτελεσματικότερα και λιγότερο εμφανώς στους άλλους ή σε σκέψεις αποφυγής/ διαφυγής από τη στρεσογόνο κατάσταση στην προσπάθειά τους να αποτραπεί ή να ελαχιστοποιηθεί η φοβούμενη καταστροφή.

Ακόμη, τα κοινωνικά φοβικά άτομα είναι πιθανότερο να εμπλακούν σε διαδικασία στάσιμης επιφυλακτικότητας -τάση να εμμένει κανείς επανειλημμένα σε ένα στρεσογόνο γεγονός βιώνοντας αντιπαραγωγικές σκέψεις για αυτό- ή να προετοιμάζονται για ένα στρεσογόνο γεγονός εμπλεκόμενα σε δυσπροσαρμοστικές μορφές σκέψεων στο παρόν και επικεντρώνοντας στο άγχος και τη νευρικότητά τους. Η διαδικασία αυτή πιθανά τα οδηγεί στη μείωση της αυτοπεποίθησής τους και στην αποφυγή της κατάστασης προκειμένου να διαφύγουν τον κίνδυνο αρνητικής αξιολόγησης από τους άλλους, πράγμα που διατηρεί τους φόβους τους. Από την άλλη, τα μη φοβικά άτομα ίσως να προετοιμάζονται για ένα στρεσογόνο γεγονός ενεργοποιώντας μια θετικότερη εικόνα του κοινωνικού τους εαυτού και να επικεντρώνονται στο επικείμενο γεγονός αναζητώντας τρόπους να ενισχύσουν την απόδοσή τους και να αυξήσουν τα κέρδη από την κατάσταση. Γενικότερα, φαίνεται πως οι αντιλήψεις των μη φοβικών ατόμων τείνουν να συντονίζονται με παρούσες απαιτήσεις υψηλής απόδοσης ενισχύοντας το αίσθημα αυτοπεποίθησης για την επιτυχία. Τα φοβικά άτομα, όμως, φαίνεται να αποτυγχάνουν στην ενεργοποίηση μια τέτοιας διεργασίας έχοντας περισσότερες αμφιβολίες για την ικανότητά τους να καταφέρουν την επιθυμητή εντύπωση (Vassilopoulos, 2008b).

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν τα παραπάνω, υποδεικνύοντας πως σε υψηλά σε κοινωνικό άγχος άτομα, η εμπειρική επικέντρωση στον εαυτό φάνηκε να μειώνει την αξιολόγηση του εαυτού ως ανάξιου και ανίκανου. Αυτό που επισημαίνεται, δε, είναι πως οι διαφορετικές

μορφές επικεντρωμένης στον εαυτό σκέψης είχαν διαφορετική επίδραση στη διάθεση και τις γνωστικές λειτουργίες των υψηλών σε κοινωνικό άγχος ατόμων. Όταν τα κοινωνικά αγχωμένα άτομα βίωσαν τα συμπτώματά τους με μη αναλυτικό τρόπο, ανέφεραν πιο θετικές σκέψεις από όταν τα σκέφτηκαν με αναλυτικό, αξιολογικό τρόπο (Vassilopoulos, 2008a).

Συνακόλουθα, ένας ακόμη παράγοντας που θεωρείται ότι διατηρεί το κοινωνικό άγχος είναι οι συμπεριφορές ασφάλειας²⁵ που μπορεί να αυξήσουν τα συμπτώματα, να αποτρέψουν τους φοβικούς από την εμπειρία μια έκδηλης κατάρριψης των μη ρεαλιστικών πεποιθήσεων για φοβογόνες συμπεριφορές και τα αποτελέσματά τους (καθώς η μη εκδήλωση των φοβογόνων συνθηκών αποδίδεται στην υιοθέτηση συμπεριφορών ασφάλειας) και να είναι πιο ορατές από τα συμπτώματα που στόχευαν να μειώσουν οδηγώντας σε πραγματικές αρνητικές αντιδράσεις από τους άλλους. Οι τρεις μηχανισμοί μέσω των οποίων οι συμπεριφορές ασφάλειας φαίνεται να διατηρούν τις στρεβλώσεις στις γνωστικές διεργασίες περιλαμβάνουν την υπερβολή των συμπτωμάτων, την αποτροπή της κατάρριψης των πεποιθήσεων και τον περιορισμό της κοινωνικής κατάστασης. Ειδικότερα, φαίνεται πως τα κοινωνικά φοβικά άτομα αποδίδουν διαφορετικά δεδομένα στην αξιολόγηση της δικής τους συμπεριφοράς και της συμπεριφοράς των άλλων, όντας πιο ακριβείς στην αξιολόγηση της συμπεριφοράς των άλλων αλλά πολύ αρνητικοί στην αξιολόγηση της δικής τους. Υψηλά σε κοινωνικό άγχος άτομα τείνουν, επιπλέον, να θεωρούν πως οι άλλοι ερμηνεύουν τις συμπεριφορές ασφάλειας περισσότερο ενδεικτικές έντονου άγχους ή άλλης αρνητικής συγκινησιακής κατάστασης, υποθέτοντας πως οι άλλοι κρίνουν βάσει

²⁵ Η συμπεριφορά αναζήτησης ασφάλειας αποτελεί μορφή συμπεριφοράς που εκδηλώνεται προκειμένου να αποτρέψει ή να ελαχιστοποιήσει μια φοβούμενη καταστροφή και προτείνεται πως τέτοιες συμπεριφορές εξηγούν συχνά το λόγο για τον οποίο η μη εκδήλωση κάποιου φοβογόνου γεγονότος δε μπορεί να αλλάξει τις αρνητικές πεποιθήσεις των ατόμων (Salkovskis, 1991).

αυστηρότερων κριτηρίων. Επίσης, υποδεικνύεται πως σε περίπτωση που τα φοβικά άτομα θεωρούν πως οι άλλοι τα κρίνουν αυστηρά τείνουν και τα ίδια να εφαρμόζουν την ίδια τακτική προς τους άλλους. Τέλος, επισημαίνεται πως αν και τα φοβικά άτομα αναγνωρίζουν πως η χρήση των συμπεριφορών ασφάλειας μπορεί να οδηγήσει τελικά σε αρνητικές κοινωνικές αντιδράσεις συνεχίζουν να τις προτιμούν πιστεύοντας πως εκλύουν λιγότερο αρνητικά κοινωνικά αποτελέσματα από τα συμπτώματα άγχους που αποσκοπούν να κρύψουν (Vassilopoulos, 2009).

3. Διεργασίες που εμπλέκονται στην εμπειρία της υποκειμενικής ευεξίας

3.1. Ο ρόλος της ρύθμισης συναισθήματος

Κατά τους Braungart-Rieker, Garwood, Powers και Wang (2001), η ρύθμιση του συναισθήματος²⁶ συνίσταται στο σύνολο των συμπεριφορών που αποσκοπούν στη ρύθμιση των επιπέδων εγρήγορσης του ατόμου. Επίσης, ως συναισθηματική ρύθμιση μπορούμε να εκλάβουμε το σύνολο των διεργασιών (συνειδητών και υποσυνειδητών), οι οποίες έχουν ως στόχο τους τη διαχείριση των συγκινησιακών σημάτων που λαμβάνει το άτομο · η διαχείριση μπορεί να γίνεται μέσω της μετατροπής της υποκειμενικής εμπειρίας που βιώνει το άτομο, της ρύθμισης της συμπεριφοράς ή του τρόπου έκφρασης των συναισθημάτων του ή ακόμη και της κατάστασης, κατά τη διάρκεια της οποίας εκλύεται το συγκεκριμένο συναίσθημα.

Όπως έχει ήδη προαναφερθεί, ως συναίσθημα τείνουμε να αναγνωρίζουμε εκείνες τις εξελικτικές τάσεις αντίδρασης που περιλαμβάνουν τόσο τις υποκειμενικές συγκινησιακές καταστάσεις του ατόμου όσο και τις γνωστικές διεργασίες (μνήμη, προσοχή, αντίληψη) και τα κίνητρα που εμπλέκονται σε αυτές, τις εκδηλώσεις και

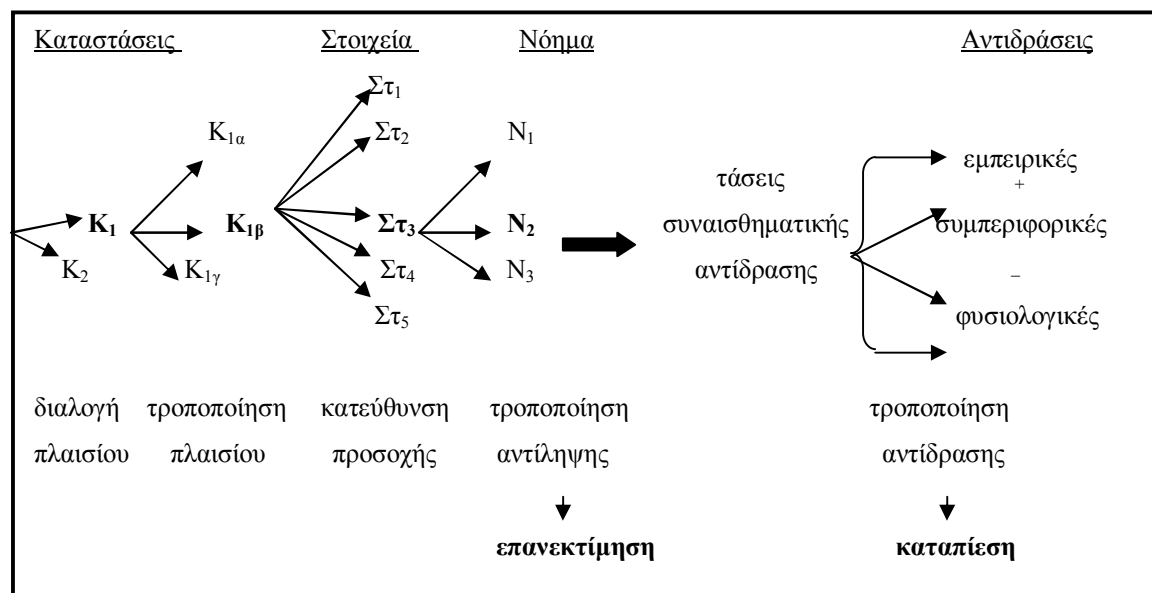
²⁶ Μεταφορά τα ελληνικά του όρου «emotion regulation».

συμπεριφορές που συνοδεύουν κάθε συγκινησιακή κατάσταση και φυσικά, τις φυσιολογικές αντιδράσεις που απορρέουν από αυτές τις εμπειρίες (Propper & Moore, 2006; Diamond & Aspinwall, 2003; Gross, 2002; Keltner & Gross, 1999). Κατά τον Gross, (1998), άλλη μία ερμηνεία του συναισθήματος αποτελεί και η θεώρησή του ως μέρος ενός εξελικτικού συστήματος που ελέγχει την συμβατότητα μεταξύ των στόχων που θέτει το άτομο και της πραγματικότητας. Όταν η συμβατότητα αυτή λαμβάνει μεγάλη τιμή, αυξάνονται οι πιθανότητες επίτευξης των στόχων και έτσι εκλύονται θετικά συναισθήματα.

Η ίδια η διαδικασία της συναισθηματικής εμπειρίας φαίνεται να ενεργοποιείται όταν το άτομο επιχειρεί να αξιολογήσει κάποια συναισθηματικά επενδυμένα στοιχεία και η επεξεργασία των στοιχείων αυτών στη συνέχεια, εκλύει αντιδράσεις που ενέχουν εμπειρικές, συμπεριφορικές και φυσιολογικές διαδικασίες (John & Gross, 2004; Gross & John, 2003). Μελετώντας τη ρύθμιση του συναισθήματος ενδοατομικά και όχι διαπροσωπικά δίνεται βάρος στην περιγραφή του τρόπου που το ίδιο το άτομο καθορίζει ποια συναισθήματα θα βιώσει και πότε καθώς και τον τρόπο με τον οποίο θα τα βιώσει και θα τα εκφράσει στο περιβάλλον του. Κατά τη διαδικασία αυτή επέρχονται αλλαγές στην εξέλιξη της συναισθηματικής αντίδρασης, υπό την έννοια πως δίνεται η δυνατότητα διαφορετικής συσχέτισης των στοιχείων της αντίδρασης, καθώς αυτή συμβαίνει.

Οι στόχοι των διεργασιών ρύθμισης συναισθήματος, δε, επικεντρώνονται σε δύο βασικούς σκοπούς: είτε στη μείωση της εμπειρίας ενός συναισθήματος λόγω του ότι μπορεί, για παράδειγμα, πλέον να μην είναι λειτουργικό ή να μην εξυπηρετεί τη δράση του ατόμου σε ένα δεδομένο κοινωνικό πλαίσιο, είτε στην αύξηση της συναισθηματικής εμπειρίας προκειμένου να ανταποκριθεί σε διαφορετικά εσωτερικά ή εξωτερικά σήματα. Οι στρατηγικές που μπορεί να επιστρατεύσει το άτομο

προκειμένου να ρυθμίσει τη συναισθηματική εμπειρία και έκφραση (Σχήμα 4), διαφοροποιούνται ανάλογα με το στάδιο της συναισθηματικής αντίδρασης στο οποίο εφαρμόζονται.



Σχήμα 4. Το μοντέλο της διεργασίας συγκινησιακής ρύθμισης (Gross, 1998).

Όταν το άτομο βρίσκεται ήδη σε κάποιο πλαίσιο αλληλεπίδρασης μπορεί ακόμη και να τροποποιήσει κάπως το πλαίσιο αυτό προκειμένου να διαμορφώσει και τις συγκινησιακές επιδράσεις που θα έχει στο ίδιο το άτομο. Ακόμη, το άτομο τείνει να κατευθύνει την προσοχή του προς κάποια από τα στοιχεία που περιέχονται στο περιβάλλον, ανάλογα με την επίδραση που έχουν αυτά στη συγκινησιακή του κατάσταση. Σχετικά με μια αλληλεπίδραση ή κατάσταση που έχει ήδη παρέλθει, το άτομο εξακολουθεί να έχει τη δυνατότητα να τροποποιήσει τον τρόπο με τον οποίο θα την κωδικοποιήσει και θα την εσωτερικεύσει. Τέλος, η ρύθμιση της ίδιας της συναισθηματικής αντίδρασης έγκειται στον τρόπο με τον οποίο το άτομο χειρίζεται την τάση του να βιώνει συγκεκριμένα συναισθήματα, όπως για παράδειγμα το άγχος ή το θυμό (John & Gross, 2004; Gross & John, 2003; Gross, 2002).

Όσον αφορά στις στρατηγικές συγκινησιακής ρύθμισης τώρα, διαχωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες. Κατά τον Gross (2002; 1999; 1998), οι στρατηγικές αυτές ανακλούν τις βασικές ατομικές διαφορές που παρουσιάζουν οι διεργασίες συγκινησιακής ρύθμισης βάσει της προσωπικότητας που έχει διαμορφώσει το άτομο. Αφ' ενός, η γνωστική επανεκτίμηση σχετίζεται με την αντίληψη που διαμορφώνει τελικά το άτομο για μια δεδομένη κατάσταση, διαχωρίζοντάς την από το συγκινησιακό της αντίκτυπο στο ίδιο. Είναι, βέβαια, γνωστό πως δεν είναι η κατάσταση αλλά η υποκειμενική της αξιολόγηση το ερέθισμα που εκλύει τη συναισθηματική αντίδραση του ατόμου. Η επανεκτίμηση έγκειται σε μια εκ των προτέρων συγκινησιακή ρύθμιση καθώς στοχεύει στη ρύθμιση του συναισθήματος πριν το βιώσει το άτομο κι έτσι, μπορεί να αλλάξει την έκβαση της συνολικής συναισθηματικής εμπειρίας. Αφ' ετέρου, η καταπίεση της συναισθηματικής έκφρασης έγκειται στην απόπειρα του ατόμου να απωθήσει ή να παρεμποδίσει την έκφραση ενός συναισθήματος, γεγονός που οδηγεί στην μειωμένη εμπειρία κάποιων, αλλά όχι όλων των συναισθημάτων. Αντίθετα από την επανεκτίμηση, η καταπίεση αποτελεί μια στρατηγική ρύθμισης της αντίδρασης στο εκλυόμενο συναίσθημα. Η ίδια η εμπειρία του συναισθήματος, όμως, παραμένει ανεπηρέαστη και συνεχίζει να υφίσταται ενδοατομικά, χωρίς πλέον το άτομο να είναι σε θέση να την επεξεργαστεί (John & Gross, 2004). Ωστόσο, οι εν λόγω στρατηγικές υπόκεινται σε υποκειμενικό γνωστικό έλεγχο και επομένως, είναι αναμενόμενο να υπάρχουν ατομικές διαφορές στον τρόπο που κάποιος αντιλαμβάνεται και βιώνει τις περιβαλλοντικές επιταγές και τις συγκινησιακές αντιδράσεις που αυτές εκλύουν (Gross, 2002).

Όπως αποδεικνύουν και πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα η χρήση κάθε στρατηγικής αποφέρει διακριτά αποτελέσματα στη συναισθηματική εμπειρία και έκφραση · η καταπίεση της συναισθηματικής έκφρασης τείνει να οδηγεί τα άτομα σε

περιορισμένη έκφραση αλλά και εμπειρία του θετικού συναισθήματος. Όσον αφορά στην έκφραση του αρνητικού συναισθήματος, βρέθηκε να έχει εξίσου θετική συσχέτιση με τη χρήση της στρατηγικής καταπίεσης αλλά δεν παρατηρήθηκε το ίδιο και για την εμπειρία των αρνητικών συναισθημάτων. Φαίνεται πως άτομα που εφαρμόζουν τη συγκεκριμένη στρατηγική τείνουν να νιώθουν περισσότερα αρνητικά παρά θετικά συναισθήματα, ακόμη και αν δεν εκδηλώνουν κάτι τέτοιο στη συμπεριφορά τους (Diamond & Hicks, 2005; Gross & John 2003; Καφέτσιος, 2003; Gross, 1998; 2002).

Αντίθετα, η επανεκτίμηση των καταστάσεων φάνηκε να συνδέεται με την εμπειρία και έκφραση περισσότερων θετικών παρά αρνητικών συναισθημάτων. Επίσης, όταν εξετάστηκε η επίδραση των στρατηγικών αυτών στην γενικότερη ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του, την ευεξία και την κατάθλιψη, τα αποτελέσματα κατέδειξαν τη θετική επίδραση της στρατηγικής επανεκτίμησης στις δύο πρώτες μεταβλητές και τη θετική συσχέτιση της στρατηγικής καταπίεσης με την κατάθλιψη. Προκύπτει, λοιπόν, ότι η χρήση της στρατηγικής επανεκτίμησης επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην εμπειρία θετικότερων συναισθημάτων ενώ η χρήση της στρατηγικής καταπίεσης μάλλον επιφέρει αντίθετα αποτελέσματα στην εμπειρία και έκφραση και των θετικών αλλά και των αρνητικών συναισθημάτων (Kafetsios & Loumakou, 2007; Gross, 2002).

Καθώς η συναισθηματική έκφραση αποτελεί κύριο στοιχείο των ανθρώπινων αλληλεπιδράσεων σε κάθε κοινωνικό πλαίσιο, δε θα μπορούσε να παραλειφθεί η διερεύνηση της επίδρασης της συγκινησιακής ρύθμισης στο επίπεδο αυτών ακριβώς των αλληλεπιδράσεων. Μετά από σχετικές έρευνες (Gross & John 2003; Gross, 2002), προκύπτει το συμπέρασμα ότι τα άτομα που συνηθίζουν να εφαρμόζουν τη στρατηγική της καταπίεσης των συναισθημάτων τους παρουσιάζουν μειωμένη

πρόθεση να εκφράσουν και να μοιραστούν είτε τα αρνητικά είτε τα θετικά τους συναισθήματα. Κατ' επέκταση, διαταράσσοντας τη φυσιολογική συγκινησιακή επικοινωνία με άλλους τα άτομα αυτά τείνουν να παρουσιάζουν ένα προφίλ παροχής χαμηλής κοινωνικής στήριξης και συναισθηματικής αλληλεπίδρασης με τους άλλους. Η γνώση του ατόμου ότι δεν εκφράζεται ειλικρινά στους άλλους και δεν είναι αυθεντική η συμπεριφορά του, δημιουργεί περαιτέρω αρνητικά συναισθήματα που τελικά μπορεί να απομακρύνουν το άτομο τόσο από τα προσωπικά του αισθήματα όσο και από τους άλλους.

Η χρήση της στρατηγικής επανεκτίμησης διαφέρει σημαντικά από αυτήν της καταπίεσης στα αποτελέσματα που αποφέρει σε κοινωνικό επίπεδο, καθώς στην περίπτωση αυτή δεν παρουσιάζονται σημαντικές μειώσεις στη συναισθηματική έκφραση του ατόμου. Έτσι, τα άτομα που συνηθίζουν να ρυθμίζουν με αυτόν τον τρόπο τη συγκινησιακή τους κατάσταση παρέχουν μεγαλύτερη κοινωνική στήριξη και επικοινωνούν αμεσότερα με τα άτομα που αλληλεπιδρούν διαμορφώνοντας παράλληλα ένα πιο θετικό κοινωνικό προφίλ.

Καταλήγοντας, χρειάζεται να επισημανθεί ότι, παρά τα θετικά της αποτελέσματα, η στρατηγική της επανεκτίμησης μιας κατάστασης δε μπορεί να εφαρμόζεται σε όλες τις περιπτώσεις. Υπάρχουν φορές που δεν είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί και τότε όντως είναι χρήσιμη η στρατηγική της συναισθηματικής καταπίεσης. Η ισόρροπη χρήση λογικής και συναισθήματος είναι αυτό που τελικά καταφέρνει να εξασφαλίσει την αναλογία μεταξύ προσωπικών κινήτρων και τάσεων με τους στόχους που μπορεί να θέσει ένα άτομο και είναι δυνατό τελικά να επιτύχει (Gross, 1998).

Όπως έχει ήδη επισημανθεί, η ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης μαθαίνεται σε αναπτυξιακό πλαίσιο και είναι σημαντική για την κοινωνική

αλληλεπίδραση και τη διατήρηση/ ρύθμιση των διαπροσωπικών σχέσεων (Hardie, Critchley & Morris, 2006). Ακόμη, τα άτομα είναι μέλη πολλών ομάδων, με διαφορετικούς κοινωνικούς ρόλους, νόρμες και προσδοκίες και μετακινούνται ανάμεσα σε αυτές τις ομάδες ταχέως. Η βασική λειτουργία της κουλτούρας σε αυτό το επίπεδο είναι να οργανώνει και να συντονίζει τους ρόλους αυτούς, παρέχοντας στα μέλη της πληροφορίες που υιοθετούνται από κάθε ομάδα και μεταφέρονται ανά τις γενεές, επιτρέποντας την ικανοποίηση βασικών αναγκών επιβίωσης, την επιδίωξη της ευτυχίας και ευεξίας και την απόδοση νοήματος στη ζωή (Matsumoto, 2007). Υπό το πρίσμα αυτό, τα συναισθήματα γίνονται αντιληπτά ως κινητές της συμπεριφοράς, έχοντας σημαντικές κοινωνικές λειτουργίες, όπως η ενημέρωση των άλλων για εσωτερικές καταστάσεις/ προθέσεις, η έκλυση αντιδράσεων από άλλους και η παροχή πληροφοριών για τη συμπεριφορά (Oishi & Diener, 2001; Diener & Suh, 2000).

Για τις ατομικιστικές κοινωνίες, λοιπόν, όπου ενισχύεται η ανάπτυξη του ανεξάρτητου εαυτού, η επιδίωξη προσωπικών στόχων και η διαπροσωπική συναλλαγή, οι στάσεις και τα συναισθήματα είναι πιο σημαντικοί προβλεπτές συμπεριφοράς, ενώ για τις κολλεκτιβιστικές κοινωνίες, όπου προωθείται ο σχεσιακός εαυτός, οι ομαδικοί στόχοι και οι διαπροσωπικές σχέσεις, οι νόρμες είναι πιο σημαντικές για τη διαμόρφωση των συμπεριφορικών αντιδράσεων. Έτσι, ο προσανατολισμός πολιτισμικών αξιών σχετικά με τις διαπροσωπικές σχέσεις και τα συναισθήματα βοηθά στη δημιουργία και ενίσχυση νορμών για τη συναισθηματική ρύθμιση και επιπλέον, οι αξίες που σχετίζονται με το συναίσθημα προσφέρουν ενδείξεις για επιθυμητά συναισθήματα που ενέχουν νόρμες συναισθηματικής ρύθμισης και διαπροσωπικών σχέσεων. Αναλόγως, η επιλογή στρατηγικής ρύθμισης συναισθήματος ανακλά την επιλογή του «κατάλληλου» συναισθήματος που εκφράζεται · για παράδειγμα, η καταπίεση μπορεί να χρησιμεύει στη διαχείριση των

συναισθημάτων προκειμένου να διασφαλιστούν οι διαπροσωπικές σχέσεις και οι κοινωνικοί δεσμοί, έχοντας ωστόσο αρνητικές συνέπειες σε ατομικό επίπεδο. Από την άλλη, οι κουλτούρες που προωθούν την προστασία της ατομικής και ανεξάρτητης επιδίωξης θετικών εμπειριών υιοθετούν σε χαμηλότερα ποσοστά τη στρατηγική της καταπίεσης και σε μεγαλύτερα ποσοστά τη γνωστική επανεκτίμηση, η οποία φαίνεται να σχετίζεται στα δεδομένα πλαίσια με αύξηση θετικών και μείωση αρνητικών συναισθημάτων και κατάθλιψη, αύξηση ικανοποίησης, ευτυχίας, αυτοεκτίμησης, αισιοδοξίας και ευεξίας.

Αυτό που απορρέει από τα παραπάνω είναι πως οι πολιτισμικές διαφορές στη συναισθηματική ρύθμιση προκαλούνται ανάλογα με το βαθμό με τον οποίο τα άτομα τροποποιούν τις καταστάσεις προκειμένου να ρυθμίσουν το συναίσθημα σε αντιδιαστολή με την τροποποίηση της δικής τους συναισθηματικής αντίδρασης. Σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο που αξιολογεί λιγότερο την προσωπική έκφραση, η συναισθηματική καταπίεση δεν φαίνεται να έχει τόσο αρνητικές επιδράσεις. Σε κάθε περίπτωση, θεωρείται πως υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επιδρούν στη συναισθηματική ρύθμιση, όπως τα συστήματα πεποιθήσεων ή οι διαφορές που μπορεί να εντοπίζονται στο βαθμό εγρήγορσης για έκφραση δεδομένων συναισθημάτων σε συγκεκριμένα πλαίσια, που μπορεί να προκαλεί διαφορές στην κατεύθυνση της προσοχής σε συναισθηματικά σήματα (Sherman, Kim & Taylor, 2009; Matsumoto, Nakagawa, Hee Yoo, et al., 2008).

Καταλήγοντας, είναι σημαντικό να αναφερθεί η σύνδεση της συναισθηματικής ρύθμισης με παράγοντες που σχετίζονται με την ευρύτερη υγεία του ατόμου. Είναι γνωστό πως οι κοινωνικές σχέσεις είναι σημαντικές για την υγεία και την ευεξία · όπως σημειώνουν οι Cacioppo, et al. (2007), οι δυσλειτουργίες στις διαπροσωπικές σχέσεις σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα συνολικής υγείας και

μειωμένο προσδόκιμο ζωής. Σύγχρονες μελέτες υποδεικνύουν, ακόμη, πως οι λειτουργίες αυτοελέγχου, όπως η συναισθηματική ρύθμιση, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες διαμόρφωσης της συμπεριφοράς, της ικανότητας αντιμετώπισης του στρες και συνεπώς της προσαρμοστικής λειτουργίας του ατόμου στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων (Master, Amodio, Stanton, et al., 2008; Taylor & Stanton, 2007).

Επιπλέον ερευνητικά δεδομένα προσφέρουν ενδείξεις για το ότι οι δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση αυξάνουν τη ροπή του ατόμου για ανάπτυξη χρόνιων παθήσεων, όπως οι καρδιαγγειακές (Mauss & Gross, 2004), οι νευροεκφυλιστικές νόσοι, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση και ο καρκίνος (Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles & Glaser, 2002; Ridker, Rifai, Stamper & Hennekens, 2000; Papanicolaou, Wilder, Manolagas & Chrousos, 1998). Αντίθετα, η αυξημένη συναισθηματική έκφραση προέβλεψε μειωμένη συναισθηματική ένταση, βελτιωμένη αντιλαμβανόμενη υγεία, αυξημένη διαύγεια και λιγότερες επισκέψεις σε δομές υγείας (Master, et al., 2008; Stanton, Danoff-Burg, Cameron, et al., 2000).

3.2. Οι επιδράσεις της αμφιθυμίας συναισθηματικής έκφρασης

Η αμφιθυμία σχετικά με την έκφραση του συναισθήματος²⁷ αποτελεί δομικό στοιχείο της προσωπικότητας και χαρακτηρίζεται από συνειδητή σύγκρουση που σχετίζεται με την αυτοέκφραση και οδηγεί στη συνειδητή καταπίεση ενός συναισθήματος –συνήθως κοινωνικά κατακριτέου- προς όφελος ενός δεύτερου συναισθήματος, πιο κοινωνικά αποδεκτού (King & Emmons, 1991). Η αναστολή της συναισθηματικής έκφρασης εντοπίζεται στη σύγκρουση μεταξύ ή εντός των στόχων συναισθηματικής έκφρασης του ατόμου, αποτελώντας, ίσως, το κρίσιμο στοιχείο

²⁷ Μεταφορά στα ελληνικά του όρου «ambivalence over emotional expression».

μεταξύ υγιούς και μη συναισθηματικής έκφρασης. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να διαχωριστούν οι έννοιες της αμφιθυμίας και της μη έκφρασης · η πρώτη αναφέρεται στη δυναμική σύγκρουση εντός του ατόμου, ενώ η δεύτερη αναπαριστά την ατομική μεταβλητή της διαφορετικότητας που από μόνη της δεν αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την ψυχολογική ή σωματική ευεξία. Η σύγκρουση που αποτελεί κεντρικό χαρακτηριστικό της αμφιθυμίας για συναισθηματική έκφραση θεωρείται ότι χαρακτηρίζεται από ανταγωνιστικούς στόχους της θέλησης να δείξει κανείς τι νιώθει και του φόβου ότι μια τέτοια αυτοέκφραση θα έχει χαρακτηριστικές συνέπειες. Η σύγκρουση αυτή, δε, μπορεί να εκλυθεί τόσο από θετικές όσο και από αρνητικές συγκινησιακές καταστάσεις (King & Emmons, 1990). Είναι, λοιπόν, η παρουσία αυτής της εσωτερικής σύγκρουσης που επηρεάζει την υποκειμενική ευεξία και όχι η παρουσία ή απουσία της συναισθηματικής εκφραστικότητας · καθώς το συναίσθημα ενέχει πολύτιμες πληροφορίες που άπτονται της υποκειμενικής ευεξίας, κρίνεται πως η ικανότητα του ατόμου να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του είναι κριτικής σημασίας για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή του (Mongrain & Vetteese, 2003).

Συνεχίζοντας, όπως σημειώνουν οι Traue (1995) και Stiles (1995), η ικανότητα να εκφράζεται κανείς ελεύθερα είναι σημαντική καθώς η συμπεριφορική έκφραση λειτουργεί ως ανατροφοδότηση κι έτσι είναι σημαντική για την εσωτερική ρύθμιση των συναισθηματικών εμπειριών. Αυτή η αυτορυθμιστική λειτουργία είναι φυσική και αυθόρμητη και διευκρινίζει τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, γεγονός που πιθανότερα οδηγεί στην ανακούφιση και την αίσθηση επιβεβαίωσης των συναισθημάτων από σημαντικούς άλλους. Αντίθετα, η αναστολή της συναισθηματικής έκφρασης σχετίζεται με εσωτερική ένταση ανέκφραστων συναισθημάτων, αποτυχία στην επίλυση θεμάτων που εγείρουν συναισθήματα και απουσία στήριξης και επιβεβαίωσης από το περιβάλλον. Ακόμη, όταν το άτομο

βιώνει σύγκρουση για την έκφραση, η φυσιολογική συναισθηματική διεργασία εμποδίζεται, οι συναισθηματικές εμπειρίες ματαιώνονται και οδηγούν σε δυσλειτουργικά δευτερογενή συναισθήματα, όπως κατάθλιψη και άγχος (Greenberg, Rice & Elliott, 1993).

Μια επιπλέον σημαντική λειτουργία της συναισθηματικής έκφρασης είναι και ο ρυθμιστικός της ρόλος σχετικά με τις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου (συνδιαλλαγή ατόμου-περιβάλλοντος). Η συναισθηματική αντίδραση αποτελεί ένδειξη πως κάτι που συμβαίνει γύρω είναι σημαντικό και σχετίζεται με βασικές ανάγκες. Έτσι, η ξεκάθαρη και ευθεία έκφραση των συναισθημάτων του ατόμου είναι σημαντικότερη για την ευόδωση των αναγκών του και την προαγωγή των λειτουργικών διαπροσωπικών λειτουργιών. Αντίθετα, η σύγκρουση σχετικά με τη συναισθηματική έκφραση αναμένεται να υπονομεύει τη διαύγεια της διαπροσωπικής επικοινωνίας και να στρεβλώνει τη συναισθηματική συμμετοχή του ατόμου στα πλαίσια των σχέσεων του (Mongrain & Vetteese, 2003; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995; Greenberg, Rice & Elliott, 1993). Χωρίς μια ξεκάθαρη αίσθηση του τι νιώθουν, τα άτομα αναμένεται να είναι λιγότερο συνεπή στην έκφρασή τους και να βιώνουν δυσκολίες στην επικοινωνία και τη διεκδικητικότητα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Από την άλλη, η σαφής και ελεύθερη επικοινωνία συναισθημάτων με σημαντικούς άλλους είναι απαραίτητη για τη δόμηση της εγγύτητας και της ικανοποίησης από τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Για αυτό και θεωρείται πως το κόστος και όφελος της συναισθηματικής έκφρασης αποτελούν πολύπλοκα αντικείμενα μελέτης και χρειάζεται να μελετώνται τόσο διαπροσωπικά όσο και υπό το πρίσμα ατομικών αξιών και στόχων (Kennedy-Moore & Watson, 1999).

Σύμφωνα με τους Mongrain και Vetteuse (2003) και Heisel και Mongrain (2004), τα μη λεκτικά χαρακτηριστικά την αμφιθυμίας αποτελούν αναμνήσεις του προδιαθεσιακού φόβου (φόβος για κοινωνική απόρριψη ή εκδίκηση), που ωθούν τα άτομα στο να παραμένουν προσκολλημένα σε μια συγκρουσιακή κατάσταση προσέγγισης-αποφυγής που εκδηλώνεται μέσω ψυχαναγκαστικών, έμμονων σκέψεων που παρατείνουν τις αρνητικές συγκινησιακές καταστάσεις. Πιο αναλυτικά, όταν ένα επώδυνο συναίσθημα έχει σχετιστεί με μια δεδομένη εμπειρία, ο εκούσιος έλεγχος μπορεί να είναι αναποτελεσματικός καθώς η βαθύτερη συσχέτιση δεν υπόκειται σε γνωστικό ή λεκτικό έλεγχο (Lynch, Robins, Morse & Krause, 2001). Παράλληλα, η διαδικασία εκούσιου ελέγχου μπορεί να έρχεται σε αντίθεση με το επιθυμητό αποτέλεσμα που είναι να νιώσει κανείς καλύτερα ή να βιώνει λιγότερο αρνητικά συναισθήματα και η αποφυγή της εσωτερικής εμπειρίας μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα, καθώς παρεμποδίζονται οι απαραίτητες αλλαγές στις συμπεριφορές και τις καταστάσεις που προκαλούν το συναίσθημα (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996).

Επιπλέον, αναγνωρίζεται πως η συναισθηματική αναστολή επηρεάζεται από τα επίπεδα έντασης με τα οποία βιώνει το άτομο τα αρνητικά συναισθήματα. Όπως είναι γνωστό, ωστόσο, η συγκινησιακή ένταση θεωρείται χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και ανακλάται στις διαπροσωπικές διαφορές στην ενεργοποίηση και ένταση των συναισθηματικών αντιδράσεων. Οι μελέτες υποδεικνύουν πως άτομα που χαρακτηρίζονται από εμπειρίες υψηλής συναισθηματικής έντασης τείνουν να αναζητούν θετικά ενδεδυμένα ερεθίσματα και να αποφεύγουν αρνητικά συναισθηματικά ερεθίσματα. Το φύλο φαίνεται να διαδραματίζει εδώ σημαντικό ρόλο, καθώς οι γυναίκες τείνουν να αναφέρουν μεγαλύτερη ένταση τόσο στην εμπειρία των θετικών όσο και των αρνητικών συναισθημάτων, γεγονός που

ανακλάται στην ποιότητα των στενών διαπροσωπικών τους σχέσεων (Heisel & Mongrain, 2004; Mongrain & Vetteese, 2003; Lynch, et al., 2001). Από παλαιότερες έρευνες έχει επιβεβαιωθεί η αρνητική σύνδεση της σύγκρουσης συναισθηματικής έκφρασης με την ευεξία (King & Emmons, 1991), ενώ σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν επίσης πως η σύγχυση που προκύπτει από την αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης σχετικά με την αντίληψη των συναισθημάτων των άλλων αποτελεί άλλη μια πηγή δυνητικών ελλειμμάτων στη διαπροσωπική επικοινωνία (Heisel & Mongrain, 2004).

Ακόμη, η αμφιθυμία έχει σχετιστεί θετικά με την εμμονή και την αυξημένη γνωστική δραστηριότητα των ατόμων γύρω από τις συγκρουόμενες συναισθηματικές ορμές τους, χωρίς ωστόσο τη δυνατότητα έκφρασης, καθώς και με την τάση αναλυτικότερης προσέγγισης των συναισθηματικών στοιχείων (Mongrain & Vetteese, 2003), με καταθλιπτικά συμπτώματα και αίσθημα απελπισίας και αρνητικά με μετρήσεις ψυχολογικής ευεξίας, αυτοεκτίμησης και ικανοποίησης από τη ζωή (Lynch, et al., 2001). Επιπρόσθετα, έχει επισημανθεί πως κατά την καταπίεση συναισθηματικών σημάτων παρατηρείται αύξηση της διέγερσης του αυτόνομου νευρικού συστήματος και μείωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος, με αποτέλεσμα την εμφάνιση ψυχοσωματικών νόσων (Pennebaker, 1989), καρδιαγγειακών παθήσεων, καρκίνου και αρθρίτιδας (Kiecolt-Glaser, Gouin & Hantsoo, 2009; Heffner, Loving, Robles & Kiecolt-Glaser, 2003; Gross & Levenson, 1993; King & Emmons, 1991).

Όπως επισημαίνουν οι Kim και Ko (2007), η αυτοέκφραση έγκειται στην έκφραση προσωπικών σκέψεων και συναισθημάτων που επιτυγχάνεται μέσω λέξεων, επιλογών ή δράσεων, επιτρέποντας στα άτομα να διαχωρίσουν τον εαυτό από τους άλλους, να εκφράσουν τις προσωπικές πεποιθήσεις και ανάγκες και να

επιβεβαιώσουν την αυτοεικόνα τους. Γενικά, το πώς ο εαυτός ανακλάται και αναγνωρίζεται από τους άλλους είναι σημαντικό για τις ψυχολογικές διεργασίες. Είναι γνωστό, ακόμη, πως η διαπροσωπική επικοινωνία τονίζει και ορίζει τα κοινωνικά δίκτυα και τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις, όπως και ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα επιλέγουν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους επηρεάζει το πώς διαπραγματεύονται τις κοινωνικές τους σχέσεις. Ωστόσο, η έννοια του εαυτού ποικίλλει μεταξύ των διαφορετικών πολιτισμικών πλαισίων και ανάλογα, αναμένεται να διαφέρουν και οι τρόποι κατά τους οποίους τα άτομα εμπλέκονται σε διεργασίες σχετικά με τον εαυτό, όπως η αυτοέκφραση, αλλά και οι ψυχολογικές συνέπειες των διεργασιών αυτών. Σημαντικό ρόλο σε αυτή τη σχέση έχει η νοηματοδότηση τόσο του εαυτού όσο και της σχέσης του με το δεδομένο κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο (Kim & Sherman, 2008).

Επιπλέον, οι επιδράσεις της κουλτούρας είναι ισχυρότερες σε ορατές συμπεριφορές και υπάρχουν πολιτισμικές διαφοροποιήσεις στην έκφραση και τους κανόνες εξωτερίκευσης (Matsumoto, Nakagawa, Hee Yoo, et al., 2008). Κατά τους Taylor, Welch, Kim και Sherman (2007), η λεκτική έκφραση και αποκάλυψη είναι πιο σημαντικές και ευεργετικές για τις δυτικές κοινωνίες που είναι κυρίως ατομικιστικού προσανατολισμού, ενώ σε κολλεκτιβιστικού τύπου κοινωνίες, η έκφραση προσωπικών σκέψεων και συναισθημάτων είτε αποθαρρύνεται είτε θεωρείται ασήμαντη και άσκοπη (Kim & Ko, 2007). Πιο συγκεκριμένα, η αυτοέκφραση φαίνεται να επηρεάζει τις ψυχολογικές διεργασίες επιδρώντας στις επιλογές του ατόμου. Η επιλογή καθαυτή αποτελεί μορφή αυτοέκφρασης, καθώς τα άτομα με αυτόν τον τρόπο εκφράζουν τις προτιμήσεις και τις αξίες τους. Άτομα σε ατομικιστικά πλαίσια τείνουν να αναζητούν και να αξιολογούν περισσότερο την έκφραση της ατομικότητας, ενώ άτομα κολλεκτιβιστικών κοινωνιών τείνουν να μην

προτιμούν το διαχωρισμό από τους άλλους και αποφεύγουν να τονίζουν τη μοναδικότητά τους, κατευθύνοντας τις επιλογές τους σε στόχους που τονίζουν την ομοιότητα (Kim & Markus, 1999). Με άλλα λόγια, οι κολλεκτιβιστές αναπτύσσουν τη συνήθεια να προσέχουν περισσότερο στοιχεία του κοινωνικού πλαισίου όταν αναφέρουν σχετικές με τον εαυτό πληροφορίες και να χρησιμοποιούν πιο έμμεσες μορφές επικοινωνίας, όπως τα μη λεκτικά στοιχεία. Σε αυτήν την περίπτωση, είναι πιθανότερο η επικοινωνία της κοινωνικής θέσης, των ρόλων και των σχέσεων να έχει εξίσου θετική επίδραση καθώς σε αυτό το πλαίσιο είναι εξίσου σημαντική η αναγνώριση από τους άλλους -περισσότερο από την αυτοέκφραση (Kim & Ko, 2007).

Μία διεργασία που θεωρείται ότι ανακλά τις πολιτισμικές και διατομικές διαφορές της αξίας της αυτοέκφρασης είναι η αναζήτηση της κοινωνικής στήριξης²⁸ και οι διαχείριση των ψυχοκοινωνικών πόρων²⁹ προς την επίτευξη του αισθήματος ευεξίας. Αρχικά, χρειάζεται να επισημανθεί πως ο τύπος της επικοινωνίας μέσω της έκφρασης εξαρτάται από το πολιτισμικό νόημα που λαμβάνουν οι προσωπικοί στόχοι και η κοινωνική αρμονία (Markus, Mullally & Kitayama, 1997), ενώ οι διαφορές στις προσδοκίες και τις νόρμες των σχέσεων μεταξύ ατόμου και κοινωνικού δικτύου επηρεάζουν το αν και με ποιο τρόπο το άτομο επιλέγει να εκφραστεί (Boone & Buck, 2003), αναζητά και χρησιμοποιεί την κοινωνική στήριξη (Sherman, Kim & Taylor, 2009; Taylor, et al., 2004).

²⁸ Ο βασικός ορισμός της κοινωνικής στήριξης δίνει έμφαση στη σύνδεση των ατόμων με το κοινωνικό τους πλαίσιο. Έτσι, ως κοινωνική στήριξη θεωρείται η λήψη πληροφοριών από τους άλλους σχετικά με το ότι σέβονται, φροντίζουν, εκτιμούν και αξιολογούν το άτομο ως μέρος του δικτύου επικοινωνίας και αμοιβαίων υποχρεώσεων (Sherman, Kim & Taylor, 2009).

²⁹ Οι ψυχοκοινωνικοί πόροι αποτελούν το σύνολο θετικών πεποιθήσεων, όπως η αισιοδοξία, το αίσθημα ελέγχου και η αυτοεκτίμηση. Οι απαρχές των πόρων αυτών εντοπίζονται στο πρώιμο περιβάλλον, στη γενετική προδιάθεση και στις κοινωνικές διεργασίες που επιλέγουν τα άτομα στο περιβάλλον τους (Taylor, 2010).

Σχετική μελέτη των Taylor, Welch, Kim και Sherman (2007), επιβεβαιώνει πως το πώς τα άτομα χρησιμοποιούν/ αξιοποιούν την κοινωνική στήριξη σε δεδομένα πλαίσια μπορεί να εξαρτάται από την έμφαση που δίνουν τα πλαίσια αυτά στους σχεσιακούς στόχους, ενώ ο πολιτισμικά ακατάλληλος τρόπος κοινωνικής στήριξης μπορεί τελικά να αυξάνει το στρες. Πιο συγκεκριμένα, σε Ασιάτες και Ευρωπαίους συμμετέχοντες ζητήθηκε να εκδηλώσουν μια συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας που ήταν αντίθετη με τις νόρμες αναζήτησης κοινωνικής στήριξης που είχαν υιοθετήσει βάσει κοινωνικού πλαισίου. Ως αποτέλεσμα, παρατηρήθηκε πως η έκδηλη έκφραση αναζήτησης βοήθειας οδήγησε τους Ασιάτες σε αυξημένες ψυχολογικές αντιδράσεις, αυξημένη έκκριση κορτιζόλης στο στρες, ενώ οι ίδιες αντιδράσεις παρατηρήθηκαν από τους Ευρωπαίους όταν δεν εκδήλωσαν φανερά την ανάγκη για βοήθεια. Αυτό που γίνεται αντιληπτό εδώ είναι πως σε μια κουλτούρα, που ενθαρρύνει την αυτοέκφραση και τη λεκτική επικοινωνία σκέψεων και συναισθημάτων, υιοθετείται κυρίως η ενεργή αναζήτηση κοινωνικής στήριξης. Αντίθετα, σε κουλτούρες, όπου δίνεται έμφαση στη διατήρηση αρμονικών κοινωνικών σχέσεων προτιμάται η άδηλη μορφή κοινωνικής στήριξης που δε θέτει σε κίνδυνο τις σχέσεις αυτές.

Δεδομένου του ότι η κοινωνική στήριξη είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να προστατευθούν από τις αρνητικές επιδράσεις του στρες σε ψυχική και σωματική υγεία (Taylor, 2007; Kiecolt-Glaser, 1999), το πώς τελικά η κουλτούρα διαμορφώνει τις τακτικές αναζήτησης στήριξης έχει εξίσου σημαντική επιρροή στην ψυχολογική και σωματική ευεξία (Sherman, Kim & Taylor, 2009; Gouin, Kiecolt-Glaser, Malarkey & Glaser, 2008; Christian, Graham & Glaser, et al., 2006). Αντίστοιχα, όπως υποδεικνύουν πρόσφατες μελέτες, άτομα με περισσότερους ψυχοκοινωνικούς πόρους είναι πιθανότερο να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα την απειλή που τους προκαλεί

στρες, τόσο σε ψυχολογικό και γνωστικό (Taylor, Burkland, Eisenberger, et al., 2008; Taylor, Kemeny, Reed, Bower, & Gruenewald, 2000), όσο και σε σωματικό επίπεδο (Taylor, 2010).

Υποθέσεις

Όπως έχει προαναφερθεί, σύμφωνα με τους Kitayama και Markus (2000), η διάσταση του ιδιοκεντρισμού σχετίζεται με τρία βασικά χαρακτηριστικά που ορίζουν τις κοινωνικές σχέσεις: κάθε σχέση δομείται βάσει προκοινωνικών διαπροσωπικών επιρροών, τα άτομα που δομούν τη σχέση θεωρείται πως διακρίνονται από υψηλή αυτοεκτίμηση, υιοθετούν επιθυμητά και επαινετικά στοιχεία για τον εαυτό και είναι πρόθυμα να εκφράσουν αυτή τη θετική εσωτερική δομή και τέλος, κάθε άτομο προτείνεται πως υπάρχει και ευεργετείται από την παρουσία του άλλου. Αντίστοιχα, η διάσταση του αλλοκεντρισμού σχετίζεται με την ιδέα ότι κάθε κοινωνική σχέση προϋποθέτει την προθυμία για αμοιβαία προσαρμογή, ενώ η αμοιβαία ανταλλαγή σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών προϋποθέτει πως κάθε άτομο δεν είναι από μόνο του τέλειο και χρειάζεται βοήθεια και υποστήριξη. Τα άτομα που δομούν τη σχέση θεωρείται ότι έχουν ελλείμματα και στοιχεία που σχετίζονται με δυνητικά αρνητικές πτυχές του εαυτού και έτσι, κάθε άτομο είναι απαραίτητο στοιχείο για τον άλλο και αντίστροφα. Όπως επισημαίνουν και οι Cacioppo, et al. (2007), η κοινωνική συμπεριφορά μπορεί να καθοριστεί βάσει τεσσάρων διακριτών υποκατηγοριών που περιλαμβάνουν την αυτοαντίληψη, την αυτορύθμιση, τη διαπροσωπική αντίληψη και τις ομαδικές διαδικασίες. Σύμφωνα με τα παραπάνω, υποθέτουμε πως:

H₁: Άτομα με ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού θα χρησιμοποιούν λιγότερο δυσλειτουργικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης, όπως η εκφραστική καταπίεση.

Επίσης, στα ατομικιστικά πλαίσια, τα άτομα εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους καθώς και πτυχές της προσωπικής τους ζωής με σκοπό να γνωστοποιήσουν στους άλλους ποιοι είναι. Έτσι, η κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών ανακλά το κίνητρο του ατόμου για ενίσχυση της διαπροσωπικής εγγύτητας (Hendrick, Hendrick, & Adler, 1988). Αντίθετα, σε κολλεκτιβιστικά πλαίσια το να μοιράζεται κανείς σκέψεις και συναισθήματα θεωρείται άσκοπο, ανάρμοστο και δυσάρεστο καθώς μπορεί να παραβιάσει τους κανόνες συνδιαλλαγής ή να προκαλέσει διαφωνίες με άλλους (Kim & Markus, 2002). Αντίστοιχα, η αμφιθυμία για τη συναισθηματική έκφραση χαρακτηρίζεται από συνειδητή σύγκρουση σχετικά με την έκφραση που οδηγεί σε εξίσου συνειδητή καταπίεση του ενός συναισθήματος (συνήθως καταστροφικό ή κοινωνικά κατακριτέο) για χάρη ενός δεύτερου (πιο κοινωνικά αποδεκτού) (Heisel & Mongrain, 2004). Το σχετικό θεωρητικό μοντέλο υποθέτει πως η συναισθηματική αναστολή μεσολαβεί μεταξύ της αρνητικής συγκινησιακής κατάστασης και της έκλυσης συναισθηματικής έντασης, και όπως αναφέρουν και οι Lynch, Robins, Morse και Krause (2001), η αποφυγή ή αναστολή της εσωτερικής εμπειρίας αποτελεί δυσλειτουργική στρατηγική αντιμετώπισης και τα άτομα που την υιοθετούν είναι πιο επιρρεπή στο στρες. Μια μορφή άγχους που σχετίζεται με τη σχεσιακή πλευρά του εαυτού είναι το κοινωνικό άγχος. Κεντρικός προκλητικός παράγοντας του αισθήματος αυτού θεωρείται ότι είναι ο φόβος για αρνητική διαπροσωπική αξιολόγηση (Winton, Clark, & Edelmann, 1995). Χαρακτηριστικές μελέτες υποδεικνύουν πως το κοινωνικό άγχος είναι μεγαλύτερο σε άτομα που τείνουν να επικεντρώνονται στην εντύπωση που

δημιουργούν και στις αρνητικές προσδοκίες σχετικά με το πώς τους αντιλαμβάνεται το άλλο άτομο στην αλληλεπίδρασή τους (Baldwin & Main, 2001) και πως τα άτομα αυτά είναι πιθανότερο να έχουν σκέψεις αποφυγής ή διαφυγής (Vassilopoulos, 2008). Αντίθετα, άτομα με χαμηλό άγχος φαίνεται να κινητοποιούνται περισσότερο από στόχους σχετικούς με την αυτοεπιβεβαίωση (Kim, 2005). Ανάλογα, η υπόθεση που αναζητούμε να επιβεβαιώσουμε διαμορφώνεται ως εξής:

H₂: Άτομα με ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού θα χρησιμοποιούν λειτουργικότερες στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης κι έτσι, θα χαρακτηρίζονται από χαμηλότερα επίπεδα αμφιθυμίας για συναισθηματική έκφραση και χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικού άγχους.

Συνεχίζοντας, όσον αφορά στη σχέση μεταξύ κοινωνικού άγχους, αμφιθυμίας στη συναισθηματική έκφραση και τα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα υπάρχει πληθώρα ερευνητικών δεδομένων που υποδεικνύει πως το άγχος και η αμφιθυμία σχετίζονται στενά με εμπειρίες αρνητικών συναισθημάτων. Είναι γνωστό πως τα κοινωνικά φοβικά άτομα τείνουν να ερμηνεύουν αμφισημικά ή ελαφρώς αρνητικά κοινωνικά γεγονότα με καταστροφικό τρόπο (Beck, Emery & Greenberg, 1985). Τα άτομα αυτά είναι πιθανό να τείνουν να μειώνουν συστηματικά, σε γνωστικό επίπεδο, τα θετικά γεγονότα, καθώς όπως υποδεικνύεται από πρόσφατες μελέτες φάνηκε να αναφέρουν μεγαλύτερο συναισθηματικό κόστος σχετικά με τα αρνητικά συμβάντα από ότι τα μη αγχωμένα άτομα (Vassilopoulos, 2006) αλλά και περισσότερο αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις για τον εαυτό και λιγότερες θετικές σκέψεις αυτοαξιολόγησης κατά την προπαρασκευαστική διαδικασία αντιμετώπισης ενός στρεσογόνου γεγονότος (Vassilopoulos, 2008). Ανάλογα, έχει επισημανθεί πως η αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης σχετίζεται με μεγαλύτερα επίπεδα καταθλιπτικού συναισθήματος (Katz & Campbell, 1994; Mongrain & Zuroff, 1994;

King & Emmons, 1990). Αυτό που υποθέτεται είναι πως η καταπίεση των συναισθημάτων, ιδιαίτερα στην περίπτωση των βασικών αρνητικών συναισθημάτων, μπορεί να οδηγήσει σε αίσθηση αβοηθητότητας και απελπισίας που με τη σειρά τους μπορεί να εκλύουν καταθλιπτική συμπτωματολογία (Mongrain & Vetteese, 2003). Παρόμοιες μελέτες έχουν επαληθεύσει τη στενή σχέση της αμφιθυμίας με την έλλειψη ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις (King & Emmons, 1990), τα αυξημένα επίπεδα θυμού ή δυσφορίας και τη μικρότερη διάρκεια θετικών συναισθηματικών εκφράσεων (Heisel & Mongrain, 2004), την ψυχολογική ένταση (King & Emmons, 1991), το νευρωτισμό, τα ψυχαναγκαστικά χαρακτηριστικά, το φόβο και την ενοχή (Lynch, et al., 2001). Δεδομένων των παραπάνω, υποθέτουμε πως:

H₃: Άτομα που αναφέρουν μεγαλύτερα επίπεδα κοινωνικού άγχους και αμφιθυμίας στη συναισθηματική έκφραση θα αναφέρουν και μεγαλύτερα επίπεδα αρνητικών παρά θετικών συναισθημάτων.

Τέλος, πλειάδα ερευνών επιβεβαιώνει πως η παρουσία αρνητικών και θετικών συναισθημάτων σχετίζεται με τα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας σε συνδυασμό με τα πολιτισμικά καθιερωμένα σύνολα στόχων και αξιών που υφίστανται σε κάθε κοινωνία, ανάλογα με τον προσανατολισμό της (ιδιοκεντρικό-αλλοκεντρικό). Για παράδειγμα, οι Suh και Diener (1997), επισήμαναν πως τα συναισθήματα προέβλεπαν τα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας στα άτομα με ιδιοκεντρικό προσανατολισμό. Καθώς ο ατομικισμός έχει σχετιστεί με περισσότερο έλεγχο στο περιβάλλον από πλευράς ατόμου και μεγαλύτερα επίπεδα αυτοπεποίθησης είναι λογικό να παρατηρούνται εξίσου αυξημένα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας σε άτομα με ιδιοκεντρικό προσανατολισμό (Triandis, 2000; Diener, Diener & Diener, 1995). Όπως επισημαίνουν και οι Ratzlaff, et al. (2000), η συγκινησιακή κατάσταση του ατόμου

αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα της υποκειμενικής ευεξίας. Ωστόσο, ανάλογα με τα πολιτισμικά δομημένα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος, αλλάζουν και οι παράγοντες που συνθέτουν την υποκειμενική ευεξία. Η υποκειμενική ευεξία δε συνεπάγεται πως το άτομο είναι απλά εύθυμο, χωρίς βαθύτερες ανησυχίες. Τα κεντρικά σημεία της έννοιας, η ικανοποίηση από τη ζωή και οι θετικές συναισθηματικές εμπειρίες, αντλούνται από το ευρύτερο πλαίσιο των σημαντικότερων αξιών και στόχων του ατόμου (Suh & Oishi, 2004; Diener & Suh, 1997). Όπως αναφέρουν και οι Kitayama et al. (2004), η κουλτούρα παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των γνωστικών δομών που ενεργοποιούνται από διαφορετικές καταστάσεις που εγείρουν συναισθηματικές αντιδράσεις. Ανάλογα, η ένταση με την οποία βιώνει το άτομο τα συναισθήματα είναι κάτι διαφορετικό από τη συχνότητα με την οποία τα βιώνει και αυτές οι δύο πλευρές της συναισθηματικής εμπειρίας έχουν διαφορετικές συνέπειες για την ευεξία, με τη συχνότητα της συναισθηματικής εμπειρίας να είναι σημαντικότερη για το γενικότερο επίπεδο ευζωίας (Diener et al., 1991). Την υπόθεση αυτή επιβεβαιώνουν οι Lucas και Diener (2004), που αναφέρουν πως τα ιδιοσυγκρασιακά και περιστασιακά επίπεδα συγκινησιακών καταστάσεων σχετίζονται με διακριτές γνωστικές λειτουργίες που μπορούν να μετρηθούν έγκυρα. Ανάλογα, σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν πως όσο πιο συχνά ένα άτομο εμπλέκεται σε ευδαιμονικές συμπεριφορές τόσο μεγαλύτερα είναι και τα αναφερόμενα επίπεδα ευεξίας, όπως προκύπτουν από τα επίπεδα νοήματος ζωής, ικανοποίησης από τη ζωή και θετικού συναισθήματος (Steger, Kashdan & Oishi, 2008). Έχοντας υπόψη τα παραπάνω, αλλά και το γεγονός ότι η προβολή και αναγνώριση του εαυτού επιδρά σημαντικά στην ψυχολογική ευεξία και στην αίσθηση της προσωπικής ακεραιότητας (Kim & Ko, 2007), υποθέτουμε πως:

H₄: Η ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού θα σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ευεξίας, όπως αυτά ανακλώνται στην αυξημένη παρουσία θετικού και μειωμένη παρουσία αρνητικού συναισθήματος, με τη σχέση αυτή να εξηγείται εν μέρει από ιδιοσυγκρασιακές και μη διεργασίες (ρύθμιση συναισθήματος, κοινωνικό άγχος και αναστολή συναισθηματικής έκφρασης).

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Οι 216 συμμετέχοντες επιλέχθηκαν συμπτωματικά³⁰ από το γενικό πληθυσμό, με μοναδικό περιορισμό την ηλικία, της οποίας η επιθυμητή διακύμανση ορίστηκε από 19-50 έτη. Από τους συμμετέχοντες, οι 58 ήταν άνδρες (26,9%) και οι 158 γυναίκες (73,1%), ενώ ο μέσος όρος ηλικίας ήταν τα 24 έτη (*T.A.* = 5,7 έτη). Τα δημογραφικά στοιχεία που κλήθηκαν ακόμη να συμπληρώσουν όσοι συμμετείχαν στην έρευνα, περιελάμβαναν την οικογενειακή κατάσταση (9,3% παντρεμένοι, 45,4% σε σχέση και 45,4% αδέσμευτοι), την περιοχή μόνιμης κατοικίας (12,7% σε αγροτική περιοχή, 64,8% σε αστική περιοχή και 22,5% σε ημιαστική περιοχή), το μορφωτικό επίπεδο (11,1% μέσης εκπαίδευσης, 87,5% ανώτερη ή ανώτατης εκπαίδευσης και 1,4% άλλου τύπου εκπαίδευσης), το επίπεδο θρησκευτικότητας (ο μέσος όρος των συμμετεχόντων σημείωσε μέσο επίπεδο θρησκευτικότητας) και τον αριθμό αδερφών (αν υπήρχαν) (*M*= 1).

Διαδικασία

Στην πρώτη φάση της έρευνας, το δείγμα ενημερωνόταν για τη συμμετοχή του σε έρευνα με τίτλο «η επίδραση πολιτισμικών και συναισθηματικών παραγόντων στο αίσθημα ευεξίας», τους στόχους της έρευνας αυτής, την ανωνυμία των δεδομένων και

³⁰ Μεταφορά στα ελληνικά που αναφέρεται στον τύπο συμπτωματικής δειγματοληψίας (opportunistic sampling).

προσέρχονταν σε ατομικές συναντήσεις για τη συμπλήρωση ενός συνόλου ερωτηματολογίων. Στη δεύτερη φάση της έρευνας λάμβαναν τα Ερωτηματολόγια Καταγραφής Περιστατικών για τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις (Rochester Interaction Record, RIR, Wheeler & Nezlek, 1977), τα οποία και ενημερώνονταν να συμπληρώνουν για καθεμία συνάντηση³¹ που είχαν, διάρκειας άνω των 10 λεπτών της ώρας, και σε διάστημα 8 ημερών. Επίσης, παροτρύνονταν να συμπληρώνουν τη φόρμα καταγραφής όσο το δυνατόν ταχύτερα μετά το τέλος της αλληλεπίδρασης.

Για κάθε αλληλεπίδραση που κατέγραφαν οι συμμετέχοντες, σημείωναν τη συναισθηματική τους εμπειρία χρησιμοποιώντας 17 επίθετα, τα οποία και αξιολογούσαν βάσει 7βαθμης κλίμακας που κυμαινόταν από 1 = «καθόλου» σε 7 = «πάρα πολύ», προκειμένου να συμπληρώσουν την πρόταση «*κατά τη διάρκεια της συνάντησης ένιωσα...*». Οι ενδείξεις της συναισθηματικής εμπειρίας υποδείκνυαν τη διακύμανση των συναισθημάτων των συμμετεχόντων βάσει του μοντέλου διαστάσεων ενεργοποίησης των Feldman Barrett και Russell (1998). Οι συμμετέχοντες αξιολογούσαν πόσο χαρούμενοι, ενθουσιασμένοι, συνεπαρμένοι και με ενδιαφέρον (ΕΘ – ενεργητικά θετικά συναισθήματα) και πόσο ήρεμοι, χαλαροί, ικανοποιημένοι και ασφαλείς ένιωθαν (ΠΘ- παθητικά θετικά συναισθήματα). Αντίστοιχα με τα αρνητικά συναισθήματα, σημείωναν πόσο θυμωμένοι, αγχωμένοι, νευρικοί (ΕΑ- ενεργητικά αρνητικά συναισθήματα) και πόσο λυπημένοι, βαριεστημένοι, κουρασμένοι, απορριπτέοι ή ντροπιασμένοι ένιωθαν (ΠΑ- παθητικά αρνητικά συναισθήματα).

Τα άτομα που συμμετείχαν στη μελέτη περιέγραψαν συνολικά 3854 αλληλεπιδράσεις σε περίοδο συνολικά 7.4 ημερών (M ημέρας = 2.28, $T.A.$ = 1.18).

³¹ Η συνάντηση οριζόταν ως μια οποιουδήποτε τύπου διάδραση με άλλο ή άλλα άτομα, όπου οι συμμετέχοντες σε αυτήν συντόνιζαν και προσάρμοζαν τη συμπεριφορά τους προς όφελος της μεταξύ τους επικοινωνίας.

Σχετικά με τον τύπο της σχέσης που ανέφεραν ότι διατηρούσαν με τα άτομα που έρχονταν σε επαφή, το 15,8% αφορούσε σε μέλη της οικογένειας, το 16,3% σε γνωστούς, το 18,1% σε φίλους, το 16,2% σε στενούς φίλους και το 13,6% σε συντρόφους.

Εργαλεία

Κλίμακα Κατασκευής του Εαυτού (SCS, Singelis, 1994). Η κλίμακα αυτή σχεδιάστηκε για τον εντοπισμό των ατομικών διαφορών στην κατασκευή του εαυτού. Αποτελείται από 30 προτάσεις που περιγράφουν το σύνολο των σκέψεων, συναισθημάτων και δράσεων που αποτελούν την αλλοκεντρική και ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού. Από τις 30 προτάσεις, 15 περιγράφουν εκφάνσεις της αλλοκεντρικής κατασκευής και 15 εκφάνσεις της ιδιοκεντρικής κατασκευής του εαυτού και από το συμμετέχοντα ζητείται να σημειώσει σε ποιο βαθμό συμφωνεί με κάθε πρόταση, βάσει μιας 7βαθμης κλίμακας, όπου το 1 αντιστοιχεί στην απάντηση «διαφωνώ απόλυτα» και το 7 στην απάντηση «συμφωνώ απόλυτα». Στο παρόν δείγμα, οι δύο υποκλίμακες έλαβαν μέτριες τιμές εσωτερικής συνοχής, καθώς για την υποκλίμακα αλλοκεντρικής κατασκευής ο δείκτης έλαβε την τιμή $\alpha = .60$ και για την υποκλίμακα ιδιοκεντρικής κατασκευής την τιμή $\alpha = .59$.

Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθήματος (ERQ, Gross & John, 2003). Η συγκεκριμένη κλίμακα σχεδιάστηκε για να εντοπίσει τις διαφορές που παρουσιάζουν τα άτομα σε δύο βασικές στρατηγικές συγκινησιακής ρύθμισης, τη γνωστική επανεκτίμηση και την εκφραστική καταπίεση. Το ερωτηματολόγιο δομείται από 10 ερωτήσεις από τις οποίες οι 6 αντιστοιχούν στη χρήση της στρατηγικής επανεκτίμησης και οι 4 στη χρήση της εκφραστικής καταπίεσης. Η απάντηση του

συμμετέχοντας σε κάθε ερώτηση δίνεται βάσει μιας 7βαθμης κλίμακας, όπου το 1 αντιστοιχεί στην απάντηση «*διαφωνώ απόλυτα*» και το 7 στην απάντηση «*συμφωνώ απόλυτα*». Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής έλαβε ικανοποιητικές τιμές τόσο για την υποκλίμακα της γνωστικής επανεκτίμησης που στο παρόν δείγμα έλαβε την τιμή $\alpha = .83$ όσο και για την υποκλίμακα της εκφραστικής καταπίεσης που έλαβε την τιμή $\alpha = .75$.

Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong και Law (Wong and Law Emotional Intelligence Scale, WLEIS, Wong & Law. 2002). Η κλίμακα αυτή σχεδιάστηκε για τη διερεύνηση των πεποιθήσεων που έχει το άτομο για τις συναισθηματικές παρά για τις πρακτικές του ικανότητες καθαυτές. Αποτελείται από 16 προτάσεις που αντιστοιχούν σε 4 διαφορετικές υποκλίμακες, τη συναισθηματική αυτοαντίληψη (self emotion appraisal), τη συναισθηματική αντίληψη των άλλων (others' emotional appraisal), τη ρύθμιση του συναισθήματος (regulation of emotion) και τη χρήση του συναισθήματος (use of emotion). Οι απαντήσεις δίνονται βάσει 7βαθμης κλίμακας, όπου το 1 αντιστοιχεί στην απάντηση «*διαφωνώ απόλυτα*» και το 7 στην απάντηση «*συμφωνώ απόλυτα*». Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής στο παρόν δείγμα έλαβαν ικανοποιητικές τιμές, με την υποκλίμακα της συναισθηματικής αυτοαντίληψης να λαμβάνει την τιμή $\alpha = .78$, την υποκλίμακα της συναισθηματικής αντίληψης των άλλων την τιμή $\alpha = .74$, την υποκλίμακα της ρύθμισης συναισθήματος την τιμή $\alpha = .77$ και την υποκλίμακα της χρήσης του συναισθήματος την τιμή $\alpha = .81$.

Σύντομη Κλίμακα Φόβου Αρνητικής Αξιολόγησης (BFNES, Leary, 1983). Η συγκεκριμένη κλίμακα σχεδιάστηκε για να μετράει το βαθμό στον οποίο το άτομο νιώθει φόβο στην πιθανότητα αρνητικής αξιολόγησης από τους άλλους. Αποτελείται

από 12 προτάσεις, τις οποίες καλείται να αξιολογήσει ο συμμετέχων ως χαρακτηριστικές για τον ίδιο ή όχι, βάσει μιας 5βαθμης κλίμακας όπου το 0 αντιστοιχεί στην απάντηση «*δε με χαρακτηρίζει καθόλου*» και το 4 στην απάντηση «*με χαρακτηρίζει πάρα πολύ*». Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής της κλίμακας στο παρόν δείγμα είναι ικανοποιητικά υψηλός, καθώς έλαβε την τιμή $\alpha = .93$.

Κλίμακα Αμφιθυμίας για Συναισθηματική Έκφραση (AEQ, King & Emmons, 1990). Η κλίμακα αποτελείται από 28 προτάσεις που περιγράφουν τη σύγκρουση μεταξύ της επιθυμίας έκφρασης και του φόβου ότι το άτομο θα το μετανιώσει αν εκφραστεί ελεύθερα. Ο συμμετέχοντας αξιολογεί πόσο συχνά νιώθει την κατάσταση που περιγράφει κάθε πρόταση βάσει μιας 5βαθμης κλίμακας, όπου το 1 αντιστοιχεί στην απάντηση «*σπάνια*» και το 5 στην απάντηση «*πολύ συχνά*». Ο δείκτης εσωτερικής εγκυρότητας της κλίμακας για το παρόν δείγμα έλαβε την ικανοποιητική τιμή $\alpha = .87$.

Κλίμακα Ψυχολογικής Ευεξίας (Diener, Wirtz, Biswas-Diener, et al., 2009). Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 8 προτάσεις που περιγράφουν σημαντικές πτυχές τις ανθρώπινης λειτουργικότητας, που κυμαίνονται από τις θετικές διαπροσωπικές σχέσεις, σε συναισθήματα αποτελεσματικότητας και νοήματος/ στόχων ζωής. Ο συμμετέχων καλείται να αξιολογήσει πόσο συμφωνεί με τις προτάσεις βάσει 7βαθμης κλίμακας, όπου το 1 αντιστοιχεί στην απάντηση «*διαφωνώ απόλυτα*» και το 7 στην απάντηση «*συμφωνώ απόλυτα*». Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής της κλίμακας στο παρόν δείγμα ήταν ικανοποιητικός, καθώς έλαβε την τιμή $\alpha = .80$.

Αποτελέσματα

Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά που εξετάστηκαν, το φύλο, η ηλικία, η σχεσιακή κατάσταση και η θρησκευτικότητα βρέθηκαν να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις μελετώμενες μεταβλητές (Πίνακες 1 και 2).

Αναλυτικότερα, το φύλο φάνηκε να σχετίζεται θετικά με την πνευματικότητα – οι γυναίκες έτειναν να σημειώνουν μεγαλύτερα ποσοστά θρησκευτικότητας – ($r = .20$, $p < .01$), την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων ($r = .18$, $p < .05$) και τα θετικά συναισθήματα των άλλων ($r = .16$, $p < .05$). Ακόμη, το φύλο σχετίστηκε αρνητικά με την εκφραστική καταπίεση – οι γυναίκες σημείωναν μικρότερα ποσοστά χρήσης της συγκεκριμένης στρατηγικής ρύθμισης - ($r = -.16$, $p < .05$).

Η ηλικία φάνηκε να σχετίζεται θετικά με τις μεταβλητές της εκφραστικής καταπίεσης ($r = .14$, $p < .05$), την αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης ($r = .17$, $p < .05$), την αρνητική συναισθηματική ενεργοποίηση ($r = .18$, $p < .05$), την προσοχή σε αρνητικά συναισθήματα των άλλων ($r = .17$, $p < .05$) και την αποφυγή συναισθηματικής έκφρασης ($r = .16$, $p < .05$), ενώ σχετίστηκε αρνητικά με τις μεταβλητές της σχεσιακής κατάστασης ($r = -.26$, $p < .01$), την εμπειρία θετικών συναισθημάτων ($r = -.22$, $p < .01$), τη θετική συναισθηματική ενεργοποίηση ($r = -.21$, $p < .01$) και τη θετική συναισθηματική απενεργοποίηση ($r = -.20$, $p < .01$). Οι μεταβλητές της σχεσιακής κατάστασης και της θρησκευτικότητας σχετίστηκαν αντίστοιχα με τις μεταβλητές της αποφυγής συναισθηματικής έκφρασης ($r = .15$, $p < .05$) και της αλλοκεντρικής κατασκευής του εαυτού ($r = .29$, $p < .01$) και μόνο.

Πίνακας 1: Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της μελέτης (Nολ. = 216 και Nπρώιμ. μελέτης = 52)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Φύλο																						
2. ηλικία	-.059																					
3. σχέση	-.114	-.257**																				
4. ντυσιμα	.197*	-.002	-.035																			
5. ετοιμεστ.	.048	-.039	.026	.100																		
6. καταστ.	-.156*	.138*	-.020	-.084	-.006																	
7. ιδιοκεντ.	-.112	-.066	.011	-.077	.117	-.087																
8. διαμοκεν.	.007	.001	.016	.292*	.123	.130	-.059															
9. κοιν. άνχ.	.064	-.050	.002	.109	.042	.237*	-.298*	.398*														
10. αμφοίβ.	.118	.171*	-.023	.042	.042	.371*	-.239*	.366*	.606**													
11. χηρότητ. ζ.	.034	.117	-.124	.111	.119	-.126	.360*	-.100	-.135*	-.043												
12. θετ. ζ.	.014	-.223**	.078	.100	.030	.001	.151*	.145	.158*	.020	.105											
13. άρν. ζ.	-.022	.126	.006	-.076	-.080	.116	-.007	-.002	.129	.083	.030	-.067										
14. θετ. έν. ζ.	.090	-.207**	.049	.112	.066	.002	.099	.157*	.240**	.044	.067	.879*	.066									
15. θετ. έν. ζ.	-.062	-.199**	.092	.073	-.008	.004	.170*	.108	.053	-.004	.118	.907*	-.180**	.598*								
16. άρν. έν. ζ.	.001	.176*	-.017	-.041	-.075	.139	-.014	.035	.166*	.118	.047	-.101	.935**	.082	-.249*							
17. άρν. έν. ζ.	-.035	.079	.023	-.097	-.076	.087	.000	-.028	.091	.050	.016	-.032	.963**	.051	-.109	.805*						
18. τρω. ά.ά.	.177*	-.063	-.058	.027	.011	-.035	.058	.080	.160*	.053	.077	.314*	.130*	.365*	.208*	.179*	.081					
19. άρν. ά.ά.	-.029	.175*	.008	.020	.005	.085	.014	.035	-.056	.037	.076	-.154*	.573**	-.093	-.182*	.553**	.538**	.051				
20. θετ. ά.ά.	.164*	-.118	-.073	.075	.026	-.048	.090	.128	.041	.028	.109	.563**	-.236**	.536*	.478*	-.200*	-.241**	.447*	-.391*			
21. άτροπ. η	-.048	.162*	.160*	-.035	.058	.286*	-.177*	-.002	.113	.195*	-.011	-.204*	.349*	-.142*	-.216*	.320*	.338**	-.112	.338**	-.254**		
22. ίκανοτ.	.086	-.111	.078	.090	.104	.009	.042	.084	.067	.023	.025	.609*	-.411*	.545*	.550*	-.362*	-.412*	.304*	-.384*	.671*	-.369*	
23. ψευδ.	.035	-.022	.023	-.075	-.063	-.089	.164	-.275*	-.279*	-.177	.487*	-.012	-.097	-.043	.029	.033	-.168	.084	-.085	.068	-.230	.128

*p<0.05, **p<0.01

Κατασκευή του εαυτού και ρύθμιση συναισθήματος

Η εξέταση της συσχέτισης των δύο τύπων κατασκευής του εαυτού με τις εξαρτημένες μεταβλητές της μελέτης πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του συντελεστή συσχέτισης (Pearson r) (Πίνακες 1 και 2). Σύμφωνα με τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, η ιδιοκεντρική κατασκευή εαυτού φάνηκε να σχετίζεται αρνητικά με το κοινωνικό άγχος ($r = -.30, p < .01$), την αμφιθυμία ($r = -.24, p < .01$) και την αποφυγή συναισθηματικής έκφρασης ($r = -.18, p < .05$) και θετικά με τη χρήση του συναισθήματος ($r = .36, p < .01$), την εμπειρία θετικών συναισθημάτων ($r = .15, p < .05$) και τη θετική συναισθηματική απενεργοποίηση ($r = .17, p < .05$). Ακόμη, η αλλοκεντρική κατασκευή του εαυτού σχετίστηκε σε σημαντικό βαθμό με τις μεταβλητές του κοινωνικού άγχους ($r = .40, p < .01$), της αμφιθυμίας συναισθηματικής έκφρασης ($r = .36, p < .01$), τη θετική συναισθηματική ενεργοποίηση ($r = .16, p < .05$) και το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας ($r = -.27, p < .05$).

Οι μελετώμενες στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος δεν παρουσίασαν καμία συσχέτιση με την πολιτισμική κατασκευή του εαυτού (αλλοκεντρική-ιδιοκεντρική) και συγκεκριμένα, η στρατηγική της γνωστικής επανεκτίμησης δε φάνηκε να σχετίζεται με καμία από τις υπόλοιπες μεταβλητές της μελέτης. Ωστόσο, η εκφραστική καταπίεση όπως αναμενόταν, σχετίστηκε σε στατιστικά σημαντικό βαθμό με τις μεταβλητές του κοινωνικού άγχους ($r = .24, p < .01$), της αμφιθυμίας συναισθηματικής έκφρασης ($r = .37, p < .01$) και της αποφυγής συναισθηματικής έκφρασης ($r = .27, p < .01$).

Πίνακας 2: Πειραματικά μετέθλη μεταβλητών μέλειης (N = 216)

	M SD	
	M	SD
1. φύλο	.46	.89
2. ηλικία	23.98	5.72
3. σχέση	2.36	.65
4. πνευματικότητα	4.96	2.65
5. επανεκτίμηση	4.93	1.12
6. καταπίεση	2.94	1.20
7. ιδιοκεντρισμός	4.77	.58
8. αλδοκεντρισμός	4.55	.68
9. κοινων. άγχος	2.12	.94
10. αμφιθυμία	2.57	.79
11. χρήση συναισθ.	5.02	1.06
12. θερ. Συναίσθημ.	4.47	.60
13. αρν. Συναίσθημ.	1.95	.60
14. θερ. Συν. Ενεργ.	4.41	.63
15. θερ. Συν. Απνεερ.	4.52	.713
16. αρν. Συν. Ενεργ.	2.05	.73
17. αρν. Συν. Απνεερ.	1.89	.57
18. προσοχή σε συν. δάδων	5.22	.87
19. προσοχή σε αρνητ. συν. δάδων	1.99	.79
20. προσοχή σε θερ. συν. δάδων	5.36	.65
21. στροφική	2.83	1.01
22. ικανοποίηση	5.13	.70
23. υποκ. Ευείζια	5.72	.61

Πίνακας 3: Ανάδοις ιεραρχικής παλινδρόμησης των ανεξάρτητων μεταβλητών στις μεσαίαβούδες μεταβλητές (N=216)

	Ένδοτική Εξορυστική Κοινωνικό Αμφιθυμία Χρήση				
	Επανεκτίμηση	Καταπίεση	άγχος	αμφιθυμία	συναισθηματός
Φύλο	.045	-.15*	.06	.13	.04
Ηλικία	-.04	.13	-.05	.18**	.12
AR ²	.004	.04*	.006	.05**	.015
Φύλο	.06	-.16*	.03	.10	.08
Ηλικία	-.03	.12	-.07	.16**	.15*
Ιδιοκεντρική κατασκευή	.13	-.09	-.28***	-.20**	.37***
Αλδοκεντρική κατασκευή	.13	.13	.38***	.34***	-.08
AR ²	.03*	.025	.23***	.16***	.15***
F τελινό	F(2, 211)	F(2, 211)	F(2, 211)	F(2, 211)	F(2, 210)
	1.91	3.74**	16.6***	13.9***	10.2***

Σημ.: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Κοινωνικό άγχος, αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης και χρήση συναισθήματος

Εξετάζοντας το βαθμό συσχέτισης των κύριων προβλεπτικών μεταβλητών με τις υπόλοιπες μεταβλητές της μελέτης βρέθηκε πως το κοινωνικό άγχος σχετίζεται σε σημαντικό βαθμό και μάλιστα θετικά με τις μεταβλητές της αμφιθυμίας συναισθηματικής έκφρασης ($r = .50, p < .01$), την εμπειρία θετικών συναισθημάτων ($r = .16, p < .05$), τη θετική συναισθηματική ενεργοποίηση ($r = .24, p < .01$), την αρνητική συναισθηματική ενεργοποίηση ($r = .17, p < .05$) και την προσοχή στα συναισθήματα άλλων ($r = .16, p < .05$). Επίσης, σχετίστηκε αρνητικά με τις μεταβλητές της χρήσης συναισθήματος ($r = -.13, p < .05$) και της υποκειμενικής ευεξίας ($r = -.28, p < .05$). Επιπλέον, η αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης σχετίστηκε θετικά μόνο με την αποφυγή συναισθηματικής έκφρασης ($r = .19, p < .01$) και η χρήση συναισθήματος μόνο με την αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας ($r = .49, p < .01$).

Κατασκευή του εαυτού και μεσολαβούσες μεταβλητές

Σύμφωνα με τις τιμές των συσχετίσεων που προέκυψαν από τις αρχικές αναλύσεις επιχειρήθηκε η διερεύνηση της δυνατότητας πρόβλεψης των μεσολαβητικών μεταβλητών της μελέτης βάσει της πολιτισμικής κατασκευής του εαυτού. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε η ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης (μέθοδος enter) για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης των στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης, του κοινωνικού άγχους, της αμφιθυμίας και της χρήσης συναισθήματος βάσει του τύπου κατασκευής του εαυτού (ιδιοκεντρικός-αλλοκεντρικός). Ανάλογα, στο πρώτο βήμα εισήγαμε τις μεταβλητές της ηλικίας και του φύλου προκειμένου να εξετάσουμε την πιθανή προβλεπτική τους δυνατότητα και στο δεύτερο βήμα εισήγαμε τους δύο τύπους κατασκευής του εαυτού. Σύμφωνα με τις τιμές του Πίνακα 3, όσον αφορά στο συνολικό δείγμα, η ηλικία, η ιδιοκεντρική

και αλλοκεντρική κατασκευή του εαυτού προέβλεψαν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό το 6,5% της συνολικής διακύμανσης της εκφραστικής καταπίεσης ($F = 3,74$, $p < .01$), το 23,1% της διακύμανσης του κοινωνικού άγχος ($F = 16,6$, $p < .001$), το 21% της διακύμανσης της αμφιθυμίας συναισθηματικής έκφρασης ($F = 13,9$, $p < .001$) και το 15,1% της διακύμανσης της χρήσης συναισθήματος ($F = 10,2$, $p < .001$).

Αναλυτικότερα, το κοινωνικό άγχος φάνηκε να σχετίζεται σημαντικά τόσο με την ιδιοκεντρική ($\beta = -.28$, $p < .001$) όσο και με την αλλοκεντρική κατασκευή του εαυτού ($\beta = .38$, $p < .001$). Η αμφιθυμία σχετίστηκε εξίσου σημαντικά με την ιδιοκεντρική ($\beta = -.20$, $p < .01$) και την αλλοκεντρική κατασκευή του εαυτού ($\beta = .34$, $p < .001$) αλλά και την ηλικία ($\beta = .16$, $p < .01$), ενώ η χρήση συναισθήματος σχετίστηκε σημαντικά μόνο με την ιδιοκεντρική κατασκευή εαυτού ($\beta = .37$, $p < .001$) και την ηλικία ($\beta = .15$, $p < .05$). Η μεταβλητή της εκφραστικής καταπίεσης, από την άλλη, φάνηκε να σχετίζεται σημαντικά μόνο με τη μεταβλητή του φύλου ($\beta = -.16$, $p < .05$). Τέλος, όπως ήταν αναμενόμενο βάσει των τιμών συσχέτισης, καμία από τις μελετώμενες μεταβλητές δεν παρουσίασε προβλεπτική ισχύ σε στατιστικά σημαντικό βαθμό για τη μεταβλητή της γνωστικής επανεκτίμησης.

Το κοινωνικό άγχος ως μεσολαβούσα μεταβλητή

Από το σύνολο των αναλύσεων που πραγματοποιήθηκαν, στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται οι τιμές που προκύπτουν από ξεχωριστές αναλύσεις ιεραρχικής παλινδρόμησης, οι οποίες και υποδεικνύουν ως κύρια προβλεπτική μεταβλητή των στοιχείων της συναισθηματικής εμπειρίας το κοινωνικό άγχος. Στο πρώτο βήμα της ανάλυσης τοποθετήθηκε η ηλικία, στο δεύτερο εισήγαμε τους δύο τύπους κατασκευής του εαυτού και στο τρίτο βήμα τη μεταβλητή του κοινωνικού άγχους. Από τις αναλύσεις, προκύπτει πως η ηλικία, η κατασκευή του εαυτού και το

Πίνακας 4: Αναλύσεις παραγωγικής παλινδρόμησης προβλεπτικών μεταβλητών σε στοιχεία της συναισθηματικής εμπειρίας (N = 216)

	Θετικό συναισθήμα	Αρνητικό συναισθήμα	Θετική ενεργότητα	Θετική ανεργότητα	Αρνητική ενεργότητα	Αρνητική ανεργότητα	Προσχή σε αρνητικά συν. όργανα
Ηλικία							
	-.22**	.13	-.21**	-.20**	.18*	.08	.17*
AR²	.05**	.02	.04**	.04**	.03*	.01	.03*
Ηλικία	-.20**	.13	-.19**	-.18*	.18*	.08	.18*
Ισομετρική καμπυλιότητα	.13	.01	.08	.15*	.01	.01	.04
Αλλομετρική καμπυλιότητα	.14	.004	.15*	.11	.04	-.02	.04
AR²	.04*	.000	.03	.03*	.002	.001	.003
Ηλικία	-.19**	.14	-.17**	-.17*	.20*	.09	.17*
Ισομετρική καμπυλιότητα	.19**	.07	.16*	.17*	.08	.06	.01
Αλλομετρική καμπυλιότητα	.07	-.07	.045	.08	-.05	-.09	.07
Κοινωνικό δράμα	.17*	.19*	.26**	.06	.22*	.15	-.07
AR²	.02*	.03*	.05**	.003	.04*	.02	.004
F τμήμα	F(1, 172)	F(1, 172)	F(1, 172)	F(1, 172)	F(1, 172)	F(1, 172)	F(1, 17)
	5.23***	1.89	5.95***	3.53**	3.17*	1.03	1.66

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

κοινωνικό άγχος προβλέπουν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό το 11% της συνολικής διακύμανσης της εμπειρίας θετικών συναισθημάτων ($F = 5,23, p < .001$), το 12% της διακύμανσης της θετικής συναισθηματικής ενεργοποίησης ($F = 5,95, p < .001$), το 7,3% της διακύμανσης της θετικής συναισθηματικής απενεργοποίησης ($F = 3,53, p < .01$) και το 7,2% της διακύμανσης της αρνητικής συναισθηματικής ενεργοποίησης ($F = 3,17, p < .05$).

Πιο συγκεκριμένα, η εμπειρία των θετικών συναισθημάτων φάνηκε να σχετίζεται αρνητικά με την ηλικία ($\beta = -.19, p < .01$) και θετικά με την ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού ($\beta = .19, p < .01$) και το κοινωνικό άγχος ($\beta = .17, p < .05$). Η θετική συναισθηματική ενεργοποίηση σχετίστηκε επίσης αρνητικά με την ηλικία ($\beta = -.17, p < .01$) και θετικά με την ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού ($\beta = .16, p < .05$) και το κοινωνικό άγχος ($\beta = .26, p < .01$). Ωστόσο, η θετική συναισθηματική απενεργοποίηση σχετίστηκε μόνο με την ηλικία ($\beta = -.17, p < .05$) και την ιδιοκεντρική κατασκευή εαυτού ($\beta = .17, p < .05$), ενώ η αρνητική συναισθηματική ενεργοποίηση σχετίστηκε σημαντικά με την ηλικία ($\beta = .20, p < .05$) και το κοινωνικό άγχος ($\beta = .22, p < .05$). Η εμπειρία των αρνητικών συναισθημάτων αν και σχετίστηκε θετικά με το κοινωνικό άγχος ($\beta = .19, p < .05$) δε φάνηκε να προβλέπεται από αυτό σε στατιστικά σημαντικό βαθμό. Αναλόγως, η προσοχή στα αρνητικά συναισθήματα άλλων σχετίστηκε θετικά με την ηλικία ($\beta = .17, p < .05$), χωρίς και πάλι να προκύπτει πως η ηλικία αποτελεί σημαντική προβλεπτική μεταβλητή. Όσον αφορά στην αρνητική συναισθηματική απενεργοποίηση, καμία από τις προβλεπτικές μεταβλητές δεν παρουσίασε σημαντική προβλεπτική ισχύ για αυτή τη μεταβλητή.

*Ο ρόλος των μεσολαβητικών μεταβλητών στην προσοχή και την αποφυγή
συναισθηματικής έκφρασης*

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα διαφορετικών αναλύσεων ιεραρχικής παλινδρόμησης που στόχευαν στη διερεύνηση της προβλεπτικής ισχύος των μεσολαβητικών μεταβλητών όσον αφορά στην προσοχή στα συναισθήματα των άλλων και την αποφυγή της συναισθηματικής έκφρασης. Αναλυτικότερα, το φύλο, η κατασκευή του εαυτού και το κοινωνικό άγχος φάνηκαν να προβλέπουν το 7% της συνολικής διακύμανσης της προσοχής στα συναισθήματα των άλλων γενικά ($F = 3,21, p < .05$), με την εν λόγω μεταβλητή να σχετίζεται σημαντικά μόνο με το φύλο ($\beta = .18, p < .05$) και το κοινωνικό άγχος ($\beta = .19, p < .05$). Το 6% της συνολικής διακύμανσης της προσοχής στα θετικά συναισθήματα των άλλων προβλέφθηκε από της μεταβλητές του φύλου, της κατασκευής του εαυτού και της χρήσης του συναισθήματος ($F = 2,76, p < .05$), παρουσιάζοντας όμως στατιστικά σημαντική συσχέτιση μόνο με το φύλο ($\beta = .16, p < .05$).

Σχετικά με την αποφυγή συναισθηματικής έκφρασης, παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά όσον αφορά στην προβλεπτική ισχύ της αμφιθυμίας συναισθηματικής έκφρασης και της εκφραστικής καταπίεσης. Σε ανάλυση όπου εισήγαμε και τις δύο αυτές προβλεπτικές μεταβλητές, η αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης έχανε την προβλεπτική της ισχύ λόγω της επίδρασης της συναισθηματικής καταπίεσης. Σε ξεχωριστές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, ωστόσο, φαίνεται πως η ηλικία, η κατασκευή του εαυτού και η αμφιθυμία προέβλεψαν το 8% της συνολικής διακύμανσης της αποφυγής συναισθηματικής έκφρασης ($F = 3,51, p < .01$), με τη δεδομένη μεταβλητή να σχετίζεται σημαντικά μόνο με την αμφιθυμία ($\beta = .17, p < .05$). Αν και παρουσίασε εξίσου σημαντική θετική συσχέτιση με την ηλικία στο πρώτο βήμα ($\beta = .16, p < .05$), στο δεύτερο βήμα, με την επίδραση της ιδιοκεντρικής

Πίνακας 5. Ανώτατες προγραμματικές καλὴν πρόληψης των επιβλαβών παραγόντων σε στοιχεία συνωστισμού αντίδοσης

Προσέγγιση σε έλλειψη	Ικανοποίηση	Προσέγγιση σε έλλειψη Συν. Αλλοιω	Ανοχή	Ανοχή	Υπερκαταρκτική Ενέργεια			
N=216	N=216	N=216	N=216	N=216	N=52			
Φύλο	.18* AR ²	.09 .01	Φύλο AR ²	.16* .02*	Ηλικία AR ²	.16* .03*	Ηλικία AR ²	-.02 .002
Φύλο	.18*	.09	Φύλο	.17*	Ηλικία	.14	Ηλικία	-.05
Ισομετρική κατασκευή	.09	.06	Ισομετρική κατασκευή	.12	Ισομετρική κατασκευή	-.16*	Ισομετρική κατασκευή	.15
Αλλομετρική κατασκευή	.07	.08	Αλλομετρική κατασκευή	.12	Αλλομετρική κατασκευή	-.001	Αλλομετρική κατασκευή	-.27
AR ²	.01	.01	AR ²	.03	AR ²	.03	AR ²	.09
Φύλο	.18*	.09	Φύλο	.16*	Ηλικία	.12	Ηλικία	-.20
Ισομετρική κατασκευή	.14	.07	Ισομετρική κατασκευή	.09	Ισομετρική κατασκευή	-.13	Ισομετρική κατασκευή	.07
Αλλομετρική κατασκευή	-.01	.06	Αλλομετρική κατασκευή	.13	Αλλομετρική κατασκευή	-.07	Αλλομετρική κατασκευή	-.21
Κατασκευαστικό όργανο	.19*	.06	Χρήση συνοδείας	.09	Απαιτήσεις	.17*	Εκπαίδευση κατασκευή	.50**
AR ²	.03*	.002	AR ²	.01	AR ²	.02*	AR ²	.22***
F test	F(1,172)	F(1,172)	F test	F(1,171)	F test	F(1,172)	F test	F(1,172)
	3,21*	.84		2,76*		3,51**		4,27**

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

κατασκευής του εαυτού ($\beta = -.16, p < .05$), η σχέση δεν παρέμεινε σημαντική.

Ανάλογα η ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού έχασε τελικά τη σημαντικότητά της με την εισαγωγή της μεταβλητής της αμφιθυμίας.

Αντίστοιχα, η ηλικία, η κατασκευή του εαυτού και η εκφραστική καταπίεση φάνηκε να προβλέπουν το 12% της συνολικής διακύμανσης της αποφυγής συναισθηματικής έκφρασης ($F = 5,25, p < .001$), με την εν λόγω μεταβλητή να σχετίζεται σημαντικά μόνο με την εκφραστική καταπίεση ($\beta = .24, p < .001$). Και πάλι, σημειώθηκε σημαντική συσχέτιση με την ηλικία στο πρώτο βήμα ($\beta = .16, p < .05$), που χάθηκε στο δεύτερο λόγω της εισαγωγής της μεταβλητής της ιδιοκεντρικής κατασκευής του εαυτού ($\beta = -.16, p < .05$), η οποία απαλείφθηκε εξίσου στο τρίτο βήμα με την εισαγωγή της εκφραστικής καταπίεσης.

Τέλος, σημειώνεται πως για τη μεταβλητή της ικανοποίησης από την αλληλεπίδραση με άλλους, όπως και για τη μεταβλητή της αρνητικής συναισθηματικής απενεργοποίησης, καμία από τις προβλεπτικές μεταβλητές δεν παρουσίασε σημαντική προβλεπτική ισχύ για τη μεταβλητή αυτή.

Πιλοτική μελέτη: μεσολαβούσες μεταβλητές και αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας

Στον Πίνακα 5, παρουσιάζεται ακόμη το μοντέλο ιεραρχικής παλινδρόμησης που παρουσίασε στατιστική ισχύ όσον αφορά στη δυνατότητα πρόβλεψης της υποκειμενικής ευεξίας. Ειδικότερα, όπως προκύπτει από το σύνολο των αναλύσεων που πραγματοποιήθηκαν, μόνο η χρήση του συναισθήματος φάνηκε να προβλέπει σημαντικά τη συνολική διακύμανση της υποκειμενικής ευεξίας σε ποσοστό 31,2% ($F = 4,27, p < .01; \beta = .50, p < .001$), χωρίς να παρατηρούνται ανάλογα αποτελέσματα για την επίδραση της ηλικίας, του φύλου, της κατασκευής του εαυτού και των άλλων μεσολαβητικών μεταβλητών. Οι πιθανές ερμηνείες των παραπάνω ευρημάτων αναλύονται, όμως, παρακάτω.

Συζήτηση

Στόχος της παρούσας μελέτης υπήρξε η βαθύτερη διερεύνηση της επίδρασης των πολιτισμικών παραγόντων, υπό το πρίσμα της κατασκευής του εαυτού, σε διαδικασίες ρύθμισης και έκφρασης του συναισθήματος, αλλά και του τρόπου που οι ανωτέρω παράγοντες επηρεάζουν και διαμορφώνουν τελικά το αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας. Αντίθετα με την πρώτη υπόθεση της μελέτης, στο παρόν δείγμα δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της πολιτισμικής κατασκευής του εαυτού και των μελετώμενων στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος. Το εύρημα αυτό έρχεται σε αντίθεση με ερευνητικά δεδομένα που υποδεικνύουν την επίδραση των πολιτισμικά διαμορφωμένων νορμών, στάσεων, αξιών και στόχων στις διεργασίες ρύθμισης του συναισθήματος (Cheung & Park, 2010; Haga, Kraft & Corby, 2009; Hardie, Critchley & Morris, 2006). Ωστόσο, υπάρχουν περιορισμοί στη μεθοδολογία που ακολουθείται από τις περισσότερες μελέτες, καθώς τα δεδομένα αντλούνται με τη χρήση συνήθως ενός μόνο εργαλείου (π.χ., ERQ), που διερευνά κυρίως την τάση να χρησιμοποιεί κανείς στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης που προωθούνται από ένα δεδομένο πολιτισμικό πλαίσιο και όχι την εμπειρική χρήση αυτών στην κατά πρόσωπο επικοινωνία μεταξύ ατόμων. Σχετική μελέτη που επικεντρώθηκε στην αξία που λαμβάνει η συναισθηματική ρύθμιση στο πολιτισμικό επίπεδο – χρήση και έκφραση συναισθήματος- επιβεβαιώνει πως η χρήση των στρατηγικών ρύθμισης δεν επηρεάζεται από πολιτισμικές αξίες (Butler, Lee & Gross, 2007).

Ακόμη, οι παρατηρούμενες πολιτισμικές διαφορές δεν επεξηγούνται ικανοποιητικά και δεν επαρκούν από μόνες τους για να δικαιολογηθούν οι ενδοατομικές διαφορές που τις προκαλούν εξαρχής. Σε περιπτώσεις που κρίθηκε

αναγκαίο εμπειρικά να συμπεριληφθούν μεταβλητές ατομικού επιπέδου, όπως οι διαφορές σε χαρακτηριστικά προσωπικότητας, και να ελεγχθούν παράλληλα με τη ρύθμιση συναισθήματος, τα αποτελέσματα υπέδειξαν πως πράγματι οι διαφορές της ρύθμισης συναισθήματος εξηγούνται καλύτερα από διαφορές σε επίπεδο προσωπικότητας, οι οποίες εξηγούσαν εξίσου και τις διαφορές που παρατηρούνταν σε πολιτισμικό επίπεδο (Matsumoto, et al., 2008; Matsumoto, 2006; Mayer, Brackett & Ivcevic, 2002). Δεδομένου του ότι το συναίσθημα και η συναισθηματική ρύθμιση είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένες μεταξύ τους έννοιες που σχετίζονται με το ευρύτερο πολιτισμικό πλαίσιο, σε μεθοδολογικό επίπεδο μπορούν να παρατηρηθούν συσχετίσεις μεταξύ τους, ωστόσο, η συναισθηματική ρύθμιση εμπερικλείει πλήθος συμπεριφορών και εννοιολογικών κατασκευών που μπορεί να ευθύνονται για τις παρατηρούμενες διαφορές (Halberstadt & Parker, 2007; Cole, Michel & Teti, 1994). Όπως επισημαίνουν άλλωστε και οι Sherman, Kim και Taylor (2009), οι πολιτισμικές διαφορές στη συναισθηματική ρύθμιση προκαλούνται ανάλογα με το βαθμό με τον οποίο τα άτομα τροποποιούν τις καταστάσεις προκειμένου να ρυθμίσουν το συναίσθημα σε αντιδιαστολή με την τροποποίηση της δικής τους συναισθηματικής αντίδρασης. Έτσι, μπορεί να ενεργοποιούνται αυτόματα διαφορετικές διεργασίες ρύθμισης συναισθήματος ως απόρροια των διαφορετικών πολιτισμικών στόχων που προωθούνται από κάθε κουλτούρα.

Συνεχίζοντας, σύμφωνα με τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση αναμενόταν τα άτομα με ιδιοκεντρική κατασκευή εαυτού να χρησιμοποιούν περισσότερο λειτουργικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και κατ' επέκταση, να αναφέρουν μειωμένα επίπεδα κοινωνικού άγχους και αμφιθυμίας σχετικά με τη συναισθηματική έκφραση. Πράγματι, προέκυψαν ενδείξεις πως η χρήση της εκφραστικής καταπίεσης αύξανε τις πιθανότητες παρουσίας κοινωνικού άγχους και αμφιθυμίας. Ωστόσο, τα

αποτελέσματα των περαιτέρω αναλύσεων υποδεικνύουν πως τα αναφερόμενα ποσοστά κοινωνικού άγχους και αμφιθυμίας προβλέπονται κατεξοχήν από την πολιτισμική κατασκευή του εαυτού και όχι από τις μελετώμενες στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης.

Το εύρημα αυτό συνάδει με μια σειρά ερευνών που επιβεβαιώνουν ότι το κοινωνικό άγχος εκλύεται σε πλαίσια που λαμβάνουν σημαντική αξία για το άτομο, όπως η υιοθέτηση κοινών αξιών, πεποιθήσεων και προσδοκιών που υποβάλλονται από την κυρίαρχη τάση της κουλτούρας με την οποία έρχεται σε επαφή το άτομο, και κατ' επέκταση διαμορφώνουν την αντίληψη για το τι σημαίνει κοινωνική επιτυχία ή αποτυχία. Η συμβολή της κουλτούρας στην εμπειρία και αναφορά του κοινωνικού άγχους έγκειται στον τρόπο διαμόρφωσης του κοινωνικού εαυτού και άρα, των προτύπων που συνιστούν την κατάλληλη και επιτυχημένη κοινωνική συμπεριφορά. Έτσι, η κουλτούρα που προωθεί το πρότυπο του ιδιοκεντρικού – ανεξάρτητου εαυτού που βασίζεται σε στόχους προσωπικής ανάπτυξης και προώθησης των ατομικών αναγκών έναντι αυτών της ομάδας φαίνεται να επεξηγεί ολοκληρωτικά τα χαμηλά ποσοστά αναφερόμενου κοινωνικού άγχους σε αντιδιαστολή με τα αυξημένα επίπεδα αυτού σε πλαίσια που προωθούν το πρότυπο του αλλοκεντρικού εαυτού (Norasakkunkit & Kalick, 2009; Gordon & Teachman, 2008; Hong & Woody, 2007; Sharkey & Singelis, 1995).

Αντίστοιχα, υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα που υποδεικνύουν την έμμεση επίδραση της πολιτισμικής κατασκευής του εαυτού στην αναφερόμενη αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης, τα οποία ωστόσο επισημαίνουν πως η σχέση αυτή επεξηγείται καλύτερα βάσει άλλων πολιτισμικών χαρακτηριστικών, όπως η

διαλεκτική γνωστική προσέγγιση³² που υιοθετείται κυρίως από κουλτούρες με περισσότερο ιδιοκεντρικό προσανατολισμό. Έτσι, οι παρατηρούμενες διαφορές στην αμφιθυμία συνδέονται με το κατά πόσο το άτομο κατορθώνει να αξιολογεί τα στοιχεία του περιβάλλοντος βάσει μιας δεδομένης διαλεκτικής (Hui, Fok & Bond, 2009; Bagozzi, Wong & Yi, 1999). Ωστόσο, αυτό που απορρέει από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης είναι πως υπάρχει μια άμεση επίδραση της κατασκευής του εαυτού στα ποσοστά αμφιθυμίας που αναφέρει το άτομο, και συγκεκριμένα ότι άτομα με περισσότερο αλλοκεντρικό προσανατολισμό βιώνουν αυξημένα ποσοστά αμφιθυμίας για συναισθηματική έκφραση στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει, πως η κουλτούρα ευθύνεται για τις παρατηρούμενες διαφοροποιήσεις στην έκφραση και τους κανόνες εξωτερίκευσης των συναισθημάτων (Matsumoto, et al., 2008). Κατά τους Taylor, Welch, Kim και Sherman (2007), η λεκτική έκφραση και αποκάλυψη είναι πιο σημαντικές και ευεργετικές για τις δυτικές κοινωνίες που είναι κυρίως ατομικιστικού προσανατολισμού, ενώ σε κollectιβιστικού τύπου κοινωνίες, η έκφραση προσωπικών σκέψεων και συναισθημάτων είτε αποθαρρύνεται είτε θεωρείται ασήμαντη και άσκοπη, καθώς οι κollectιβιστές αναπτύσσουν τη συνήθεια να προσέχουν περισσότερο στοιχεία του κοινωνικού πλαισίου όταν αναφέρουν σχετικές με τον εαυτό πληροφορίες και να χρησιμοποιούν πιο έμμεσες μορφές επικοινωνίας, όπως τα μη λεκτικά στοιχεία (Kim & Ko, 2007).

Συνεχίζοντας, ένας ακόμη από τους στόχους της μελέτης υπήρξε η διερεύνηση της επίδρασης του κοινωνικού άγχους και της αμφιθυμίας στην

³² Η διαλεκτική γνωστική προσέγγιση αναφέρεται στην ανοχή φαινομενικά αντίθετων η αμφιθυμικών καταστάσεων και θεωρείται ότι εμπερικλείει τις αρχές της αντίφασης – δύο αντίθετα στοιχεία μπορεί να είναι εξίσου αληθή -, της αλλαγής – δύο αντίθετα στοιχεία μπορεί να βρίσκονται στα δύο άκρα ενός συνεχούς – και της ολότητας – όλα τα στοιχεία σχετίζονται μεταξύ τους και καθορίζονται από όρους που υποδηλώνουν σχετικότητα και όχι απολυτότητα (Hui, Fok & Bond, 2009).

εμπειρία και έκφραση των συναισθημάτων στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Πράγματι, το κοινωνικό άγχος φάνηκε να σχετίζεται τόσο με τη θετική όσο και με την αρνητική συναισθηματική ενεργοποίηση, την αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης καθώς και με την κατεύθυνση της προσοχής στα συναισθήματα των άλλων, ενώ όπως αναμενόταν, η αμφιθυμία σχετίστηκε με την αποφυγή της συναισθηματικής έκφρασης. Ειδικότερα, το κοινωνικό άγχος φάνηκε να είναι η κύρια προβλεπτική μεταβλητή στα αναφερόμενα θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα που εμπερικλείονται στα τεταρτημόρια της συναισθηματικής ενεργοποίησης, σύμφωνα με το μοντέλο των Feldman-Barrett και Russell (1998).

Οι τιμές των αποτελεσμάτων, ωστόσο, υποδεικνύουν πως δε σημειώνονται σημαντικές διαφορές στα επίπεδα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων αλλά μόνο στα επίπεδα συναισθηματικής ενεργοποίησης. Με άλλα λόγια, τα άτομα που έτειναν να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και αμφιθυμίας διακρίνονταν από την τάση να εκφράζουν περισσότερο ενεργά συναισθήματα, όπως το άγχος, ο θυμός αλλά και η χαρά ή η ευτυχία παρά παθητικά συναισθήματα, όπως η λύπη ή η ηρεμία / χαλαρότητα. Επίσης, τα ίδια άτομα μπορεί ακόμη και αν οι ίδιοι απέφευγαν να εκφράσουν τα προσωπικά τους συναισθήματα, να έδειχναν περισσότερη προσοχή στα συναισθήματα που εξέφραζαν τα άλλα άτομα κατά την αλληλεπίδρασή τους. Επιπλέον, όσον αφορά στην αποφυγή της συναισθηματικής έκφρασης φάνηκε να προβλέπεται επαρκώς από την αμφιθυμία αλλά η σχέση αυτή απαλείφθηκε όταν εισήγαμε τη μεταβλητή της εκφραστικής καταπίεσης, γεγονός που υποδεικνύει πως αυτή η πτυχή της συναισθηματικής επικοινωνίας επηρεάζεται σημαντικά από στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και όχι από την παρουσία της αμφιθυμίας.

Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με σύγχρονες μελέτες που έχουν υποδείξει ότι τα κοινωνικά φοβικά άτομα, καθώς ανησυχούν για την αξιολόγηση που θα λάβουν από τους άλλους, τείνουν να εντείνουν την προσοχή τους προς εκείνους αλλά και να αποφεύγουν την έκφραση συναισθημάτων που υποθέτουν ότι μπορεί να κριθούν ως ανάρμοστα ή ακατάλληλα (Vassilopoulos, 2009; Schofield, Coles & Gibb, 2007; Vassilopoulos, 2006). Ακόμη, έχει επισημανθεί πως η αμφιθυμία για τη συναισθηματική έκφραση μπορεί να εκλύεται τόσο από θετικές όσο και από αρνητικές συγκινησιακές καταστάσεις (King & Emmons, 1990), ενώ τείνει συχνότερα να οδηγεί στην επίταση της προσοχής σε συναισθηματικά σήματα αλλά και στη μείωση της συναισθηματικής συμμετοχής του ατόμου στα πλαίσια των σχέσεων του (Mongrain & Vetteuse, 2003; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995). Επιπλέον, αναγνωρίζεται πως η συναισθηματική αναστολή επηρεάζεται από τα επίπεδα έντασης με τα οποία βιώνει το άτομο τα αρνητικά συναισθήματα. Όπως είναι γνωστό, ωστόσο, η συγκινησιακή ένταση θεωρείται χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και ανακλάται στις διαπροσωπικές διαφορές στην ενεργοποίηση και ένταση των συναισθηματικών αντιδράσεων, ενώ σχετικά πρόσφατες μελέτες υποδεικνύουν πως άτομα που χαρακτηρίζονται από εμπειρίες υψηλής συναισθηματικής έντασης τείνουν να αναζητούν θετικά ενδεδυμένα ερεθίσματα και να αποφεύγουν αρνητικά συναισθηματικά ερεθίσματα (Heisel & Mongrain, 2004; Lynch, et al., 2001).

Αν και συνήθως καταγράφονται αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ του κοινωνικού άγχους και της αμφιθυμίας και της παρουσίας θετικών συναισθημάτων, υπάρχουν σύγχρονες μελέτες που προσφέρουν ερμηνείες για τις περιπτώσεις όπου απαλείφονται οι αρνητικές αυτές συσχετίσεις. Για παράδειγμα, οι Kashdan και Breen (2008), σημειώνουν πως οι αναφορές θετικών

συναισθημάτων παρουσία κοινωνικού άγχους μπορεί να οφείλονται στην επίδραση κάποιων στρατηγικών ρύθμισης και έκφρασης συναισθήματος που επιτρέπουν στο άτομο να συντονίζεται με το πλαίσιο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης στην οποία συμμετέχει, προκειμένου να αποφύγει την αρνητική αξιολόγηση των άλλων. Το φαινόμενο αυτό μπορεί να αποτελεί εξίσου το αποτέλεσμα της προσπάθειας των κοινωνικά φοβικών ατόμων να μειώσουν το αρνητικό συναίσθημα του άγχους τουλάχιστον σε κάποιους σημαντικούς τομείς της ζωής τους, όπως είναι οι φιλικές ή επαγγελματικές τους σχέσεις. Ανάλογα, σημειώνονται περιπτώσεις συμμετεχόντων, όπου ενώ σημειώνουν τάσεις προσέγγισης – αποφυγής μιας κατάστασης τείνουν παρόλα αυτά να αναφέρουν θετική συναισθηματική ενεργοποίηση. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί, τελικά, να αφορούν τις επεισοδικές διακυμάνσεις στο συναίσθημα χωρίς να αντανακλούν τα συνολικά επίπεδα θετικού ή αρνητικού συναισθήματος μια και τα άτομα που διακρίνονται από άγχος και αμφιθυμικά συναισθήματα ως προς την έκφραση αποζητούν την αποδοχή των άλλων κι έτσι προσπαθούν να επιτύχουν τους στόχους τους για κοινωνική αναγνώριση (Nikitin & Freund, 2010).

Γενικότερα, η τάση μείωσης των αναφορών θετικών συναισθημάτων έναντι της παρουσίας άγχους και αμφιθυμίας μπορεί εξίσου να οφείλεται όχι σε πραγματικές διαφορές αλλά στην τάση υπερβολής των αρνητικών συναισθημάτων που διακρίνει συνήθως τα κοινωνικά φοβικά άτομα (Kashdan, 2007) ή σε ατομικές διαφορές σε χαρακτηριστικά όπως η συμπεριφορική έκφραση, η λεκτική έκφραση και η εξοικείωση με την έκφραση που μπορεί να καθορίζουν την επίδραση της συναισθηματικής έκφρασης καθαντής στη γενικότερη εμπειρία των συναισθημάτων (Barr, Kahn & Schneider, 2008). Όσον αφορά, επίσης, στην επίδραση της αμφιθυμίας στα θετικά συναισθήματα, οι Costarelli και Palmonari

(2003), σημειώνουν τη σημαντική διαφοροποίησή της μεταξύ της ενδοομάδας και της εξωομάδας. Έτσι, καθώς ο εαυτός γίνεται αντιληπτός κατά βάση με θετικά χαρακτηριστικά, η ενδοομάδα κρίνεται ως πιο φιλικό περιβάλλον για την αυτοέκφραση και οι αρνητικές επιδράσεις της αμφιθυμίας στο θετικό συναίσθημα μειώνονται.

Τα παραπάνω τείνουν να επιβεβαιώνουν απόψεις που υποδηλώνουν πως οι επιδράσεις του συναισθήματος ποικίλλουν ανάλογα με τα στοιχεία του περιβάλλοντος και τις συνθήκες. Ανάλογα, όταν η σημασία του να νιώσει το άτομο ένα διαφορετικό συναίσθημα είναι μεγαλύτερη της σημασίας του να διατηρήσει μια υπάρχουσα συναισθηματική κατάσταση, μόνο τότε το αρχικό συναίσθημα αντικαθίσταται από ένα νέο (Brehm & Miron, 2006). Γενικά, το θετικό συναίσθημα τείνει να σχετίζεται με θετικές έννοιες όπως η καινοτομία, η δημιουργικότητα, η δημιουργική επίλυση προβλημάτων, ο αυτοέλεγχος και η ικανότητα αντιμετώπισης, η μείωση της αμυντικής στάσης, από την άλλη όμως, το αρνητικό συναίσθημα παρουσιάζει διαφοροποίηση στις επιδράσεις του, άλλοτε έχοντας ευεργετικές συνέπειες και άλλοτε όχι, ενώ άλλες φορές δεν έχει καμία επίδραση. Σε γνωστικό επίπεδο, αρνητικό και θετικό συναίσθημα δεν έχουν πάντα ίδιες ή παράλληλες επιδράσεις (Isen, 2003). Το συναίσθημα περιγράφεται ως κάποια μορφή ευχαρίστησης ή δυσαρέσκειας, ενώ η τρέχουσα θυμική κατάσταση μπορεί να περιγραφεί ως ο χώρος που σχηματίζεται από δύο διπολικές αλλά ανεξάρτητες διαστάσεις, το βαθμό ευχαρίστησης και το βαθμό ενεργοποίησης. Η ευχαρίστηση και η ενεργοποίηση, ωστόσο, ανακλούν τα πυρηνικά θυμικά σήματα που εμπεριέχονται στη διάθεση και το συναίσθημα αλλά δεν ανακλούν στοιχεία που περιλαμβάνονται στις γνωστικές αναπαραστάσεις των ατόμων για το συναίσθημα (Feldman Barrett, et al., 2007; Russell & Feldman-Barrett, 1999).

Ολοκληρώνοντας, η κύρια ερευνητική υπόθεση της μελέτης αποσκοπούσε στην επαλήθευση της θέσης ότι η ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού θα σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ευεξίας, όπως αυτά ανακλώνται στην αυξημένη παρουσία θετικού και μειωμένη παρουσία αρνητικού συναισθήματος, με τη σχέση αυτή να εξηγείται εν μέρει από ιδιοσυγκρασιακές και μη διεργασίες -ρύθμιση συναισθήματος, κοινωνικό άγχος και αναστολή συναισθηματικής έκφρασης. Τα ευρήματα από το παρόν δείγμα υποδεικνύουν μια σχετικά ιδιόμορφη σχέση μεταξύ πολιτισμικών, ιδιοσυγκρασιακών και μη ιδιοσυγκρασιακών μεταβλητών με το αίσθημα της ευεξίας. Πιο συγκεκριμένα, η υποκειμενική ευεξία δε σχετίστηκε άμεσα με την ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού, αλλά παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με την αλλοκεντρική κατασκευή εαυτού. Ωστόσο, η πολιτισμική κατασκευή, όπως και οι περισσότερες προβλεπτικές μεταβλητές, δεν κατάφερε να εξηγήσει σε στατιστικά σημαντικό βαθμό τη διακύμανση της υποκειμενικής ευεξίας. Μοναδικό προβλεπτικό παράγοντα της εν λόγω μεταβλητής αποτέλεσε η χρήση του συναισθήματος. Επιπρόσθετα, ενώ η χρήση του συναισθήματος φάνηκε να προβλέπεται σε σημαντικό βαθμό από την ιδιοκεντρική κατασκευή του εαυτού και αρνητικά με το κοινωνικό άγχος, καμία από τις τελευταίες μεταβλητές δεν κατάφερε να παράγει σημαντικό αποτέλεσμα στο μοντέλο παλινδρόμησης για την υποκειμενική ευεξία, όταν τοποθετήθηκαν μαζί.

Ένα μεγάλο σώμα ερευνών υποδεικνύει τη στενή σχέση μεταξύ της αίσθησης υποκειμενικής ευεξίας και της πολιτισμικής κατασκευής του εαυτού, καθώς αναγνωρίζει πως η επίτευξη του ατόμου να φανεί συνεπές ως προς τις επιδιώξεις, τους στόχους και τα συστήματα αξιών που έχει ενστερνιστεί κατά την αλληλεπίδρασή του με τις κυρίαρχες πολιτισμικές τάσεις στο περιβάλλον του

συμβάλλει στη δημιουργία θετικών συναισθηματικών καταστάσεων και μείωση των αρνητικών συναισθημάτων στις εσωτερικές διεργασίες (Helliwell, Barrington-Leigh, Harris & Huang, 2010; Diener, 2009; Lun, Kesebir & Oishi, 2008; Oishi, Diener, Choi, Kim-Prieto & Choi, 2007; Kitayama & Uchida, 2005; Diener, Oishi & Lucas, 2003). Ακόμη, έχει επιβεβαιωθεί πως μεσολαβητικές μεταβλητές, όπως η ρύθμιση συναισθήματος, το κοινωνικό άγχος και η αμφιθυμία συναισθηματικής έκφρασης ευθύνονται για ατομικές διαφορές που παρατηρούνται στα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας, όπως αυτά διαμορφώνονται βάσει της πολιτισμικής κατασκευής του εαυτού (Sherman, Kim & Taylor, 2009; Matsumoto, et al., 2008; Kim & Ko, 2007; Schofield, Coles & Gibb, 2007; Taylor, et al., 2007; Hardie, Critchley & Morris, 2006; Boone & Buck, 2003; Oishi & Diener, 2001; Diener & Suh, 2000; Sharkey & Singelis, 1995). Η παρούσα έρευνα δεν επιβεβαίωσε τα προϋπάρχοντα δεδομένα, όπως έχει ήδη προαναφερθεί και παραπάνω, αλλά προέκυψε ένα σημαντικό εύρημα: στο παρόν δείγμα, η υποκειμενική ευεξία φαίνεται να συνδέεται άμεσα και αποκλειστικά με τη χρήση του συναισθήματος³³, μια μεταβλητή που αποτελεί παράγοντα της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Κατά τους Salovey και Mayer (1990) και Mayer και Salovey (1997) τα άτομα διαφέρουν στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται το συναίσθημα για την επίλυση προβλημάτων. Αναγνωρίζεται, ωστόσο, πως οι διαθέσεις και τα συναισθήματα επιδρούν στις στρατηγικές που ακολουθούνται για την εν λόγω διαδικασία καθώς οι εναλλαγές στη διάθεση επηρεάζουν την κατασκευή πλάνων για το μέλλον, με το θετικό συναίσθημα να επιδρά στη μνήμη ώστε οι διακριτές

³³ Η συναισθηματική νοημοσύνη θεωρείται ότι αποτελείται από τέσσερις διακριτούς παράγοντες που αντιστοιχούν στην: αντίληψη και έκφραση προσωπικών συναισθημάτων, την αντίληψη και αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων, την ατομική ρύθμιση του συναισθήματος και τη χρήση του συναισθήματος για την προώθηση της αποδοτικής δράσης του ατόμου (Wong & Law, 2002).

κατηγορίες να είναι πιο οργανωμένες και διαφορετικές ιδέες να μπορούν να γίνονται αντιληπτές ως σχετικές μεταξύ τους. Επίσης, το συναίσθημα δύναται να παρεμβάλλεται σε πολύπλοκες διαδικασίες απομακρύνοντας τις από δεδομένα επίπεδα επεξεργασίας και κατευθύνοντάς τις προς πιο άμεσες ανάγκες (π.χ. το συναίσθημα του άγχους τείνει να οδηγεί σε μια στροφή προς τον εαυτό) και αντίστροφα, τα συναισθήματα και οι διαθέσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως κίνητρα και στηρίγματα της ατομικής απόδοσης σε πολύπλοκες διαδικασίες. Αντίστοιχα, η δυνατότητα ευέλικτου σχεδιασμού της δράσης³⁴ που συντονίζεται με την κυρίαρχη θυμική κατάσταση, η δημιουργική σκέψη²⁴ και η ικανότητα ανακατεύθυνσης της προσοχής σε συναισθηματικά σήματα²⁵ μαζί με τη χρήση των συναισθημάτων ως κίνητρα θεωρείται ότι αποτελούν τις λειτουργίες της συναισθηματικής νοημοσύνης που προωθούν τη λειτουργική αντιμετώπιση του περιβάλλοντος και επιτρέπουν στο άτομο να διατηρεί θετικότερη θυμική κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα, τα συναισθήματα είναι χρήσιμα ως κίνητρα σε περιπτώσεις που χρειάζεται επιμονή σε δύσκολες διαδικασίες. Τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιούν τη θετική διάθεση για να αυξήσουν την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους κι έτσι να υπερβαίνουν εμπόδια και αντίξοες συνθήκες. Άτομα με θετική στάση προς τη ζωή έχουν τη δυνατότητα να κατασκευάζουν

^{34, 24, 25} Άτομα με θετική διάθεση θεωρούν ότι τα θετικά γεγονότα έχουν περισσότερες πιθανότητες να συμβούν και τα αρνητικά λιγότερες. Οι εναλλαγές διάθεσης μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να διαχειριστούν περισσότερα πιθανά αποτελέσματα κατά τη διαδικασία δημιουργίας μελλοντικών πλάνων κι έτσι να είναι σε θέση να δημιουργήσουν περισσότερα πλάνα και να είναι πιο προετοιμασμένα να εκμεταλλευτούν προς όφελος τους τις περιστάσεις. Η διάθεση επηρεάζει τη δυνατότητα οργάνωσης και επεξεργασίας των πληροφοριών στη μνήμη. Η θετική διάθεση συμβάλλει στην ευελιξία κατά την επεξεργασία αμφισημικών σημάτων και στην κατεύθυνση προς παραγωγικές λύσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν προς όφελος της οργάνωσης και αξιοποίησης των πληροφοριών. Η προσοχή κατευθύνεται σε νέα προβλήματα που εκλύουν ισχυρά συναισθήματα. Βάσει αυτής της αρχής, τα άτομα μαθαίνουν να ελέγχουν την ικανότητά τους να ανακατευθύνουν την προσοχή τους σε πιο σημαντικά ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Έτσι, χωρίς να εμποδίζονται γνωστικές διαδικασίες που ήδη συμβαίνουν, η διάθεση βοηθά τα άτομα να επαναπροσδιορίσουν τις προτεραιότητες και τις εξωτερικές απαιτήσεις κατευθύνοντας την προσοχή τους ανάλογα (Salovey & Mayer, (1990).

διαπροσωπικές εμπειρίες που οδηγούν σε καλύτερα αποτελέσματα και μεγαλύτερες αμοιβές για τον εαυτό και τους άλλους.

Σε συμφωνία με πρόσφατες έρευνες που επιβεβαιώνουν τη στενή σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ευεξίας (Zeidner & Olnick Shemesh, 2010; Gallagher & Vella Brodrick, 2008; Bar-On, 2005; Furnham & Petrides, 2003), η παρούσα μελέτη παρουσιάζει αποτελέσματα που υποδεικνύουν πως μια συγκεκριμένη παράμετρος συναισθηματικής νοημοσύνης, η χρήση του συναισθήματος, επιδρά και επηρεάζει άμεσα την αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας πέρα και πάνω από μεταβλητές πολιτισμικού επιπέδου και ιδιοσυγκρασιακά και μη στοιχεία. Είναι σημαντική εδώ η επισήμανση των ατομικών διαφορών σε τρόπους επεξεργασίας των ερεθισμάτων και σε προσωπικές ικανότητες. Οι διαφορές αυτές είναι σημαντικές, καθώς τα άτομα διαφέρουν στην ικανότητά τους να κατανοούν και να εκφράζουν συναισθήματα και οι διαφορές μπορεί να απορρέουν από δευτερογενείς ικανότητες που μπορούν να γίνουν αντικείμενο μάθησης κι έτσι να προάγουν την ψυχική υγεία.

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο την επιβεβαίωση και διεύρυνση δεδομένων που προκύπτουν από σύγχρονες μελέτες και υποδεικνύουν πως η πολιτισμική κατασκευή του εαυτού, η ρύθμιση συναισθήματος και μεταβλητές, όπως το κοινωνικό άγχος και η αμφιθυμία για συναισθηματική έκφραση πιθανότατα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες διαμόρφωσης και αξιολόγησης της υποκειμενικής αίσθησης ευεξίας. Η υποκειμενική ευεξία αποτελεί σημαντικό φαινόμενο για τις ψυχολογικές διαδικασίες καθώς έχει επιβεβαιωθεί πως συνεπάγεται οφέλη που σχετίζονται άμεσα με καλύτερη υγεία και κατ' επέκταση, με αυξημένο προσδόκιμο ζωής (Danner et al., 2001). Επίσης, οι ίδιοι οι άνθρωποι φαίνεται να αξιολογούν την ευεξία ως σημαντικό στοιχείο μιας «καλής» ζωής,

ακόμη και αν δεν κρίνουν ότι οι ίδιοι την κατέχουν, ενώ αποτελεί, παράλληλα, σημαντικό παράγοντα που υποδεικνύει το γενικό επίπεδο ποιότητας ζωής σε συνάρτηση με μεταβλητές, όπως οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες και η υγεία (Diener & Suh, 1997). Εκτείνοντας τα ήδη υπάρχοντα δεδομένα, η έρευνα αυτή παρουσίασε ενδείξεις για το πώς συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθηματικά σήματα προκειμένου να αντεπεξέρχεται στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος και να τις εκμεταλλεύεται προς όφελός του, μπορούν να αυξήσουν την αίσθηση ευεξίας, πέρα και πάνω από συνθήκες που σχετίζονται με διαπροσωπικές και ενδοατομικές διεργασίες.

Ακόμη, ελέγχοντας για μεταβλητές τόσο σε κοινωνικό-πολιτισμικό επίπεδο όσο και σε ατομικό, επιβεβαιώνεται η πολυπλοκότητα σύνθεσης της υποκειμενικής ευεξίας, με το βάρος να μεταφέρεται κυρίως στις προσωπικές ικανότητες και δυνατότητες του ατόμου να αντιλαμβάνεται, να αξιολογεί και να διαχειρίζεται ικανοποιητικά τα περιβαλλοντικά σήματα ώστε να κατορθώνει να συντονίζει τις προσωπικές του ανάγκες με αυτά και να επιτυγχάνει τους στόχους και τις επιδιώξεις του. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ευεξία δε σημαίνει απουσία αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων αλλά ουσιαστικά ισορροπία μεταξύ αντικρουόμενων και φαινομενικά αμφιθυμικών σημάτων που καλούν το άτομο σε δράση. Η σημασία των αποτελεσμάτων αυτής της μελέτης έγκειται στη φαινομενική αντίθεσή τους με προϋπάρχοντα στοιχεία που υποστηρίζουν την αλληλεπίδραση κυρίαρχων ψυχολογικών ή γνωστικών διεργασιών και μεταβλητών πολιτισμικού επιπέδου ως προς τη δημιουργία της ατομικής αίσθησης ευεξίας. Εδώ, αυτό που επισημαίνεται είναι πως πιθανότατα οι παρατηρούμενες ατομικές διαφορές απορρέουν από διαφορές σε δευτερογενείς

ατομικές διεργασίες που ανακλώνται στην επάρκεια ή μη διαδικασιών, όπως η ρύθμιση συναισθήματος, να καταστήσουν το άτομο ικανό να αντεπεξέρχεται σε προκλήσεις του περιβάλλοντος και να κατορθώνει να βιώνει μια ικανοποιητική ζωή.

Αν και τα αποτελέσματα που παρατίθενται παραπάνω είναι σημαντικά και προσφέρουν περαιτέρω ενδείξεις για τον τρόπο που διατομικοί και ατομικοί παράγοντες επηρεάζουν την εμπειρία, αξιολόγηση και τελικά διαχείριση των συναισθημάτων και κατ' επέκταση του αισθήματος υποκειμενικής ευεξίας, ωστόσο υπάρχουν συγκεκριμένοι περιορισμοί που εγείρουν την ανάγκη αξιολόγησης των ευρημάτων με προσοχή. Πιο συγκεκριμένα, η φύση καθαυτή του δείγματος που αξιολογήθηκε ενέχει μεθοδολογικούς περιορισμούς, καθώς το μεγαλύτερο μέρος αποτελούνταν από φοιτητικό πληθυσμό, με μικρό εύρος ηλικίας και συνακόλουθα, χαμηλή συμμετοχή ανδρών συμμετεχόντων, γεγονός που δεν επιτρέπει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων ως προς την εξέλιξη των μελετώμενων μεταβλητών κατά τη διάρκεια ζωής ή ως προς τη διαφοροποίησή τους μεταξύ των δύο φύλων. Καθώς απευθυνθήκαμε σε ένα δείγμα πληθυσμού με συγκεκριμένο επίπεδο μόρφωσης, αυτό πιθανά να δημιουργεί στρεβλώσεις ως προς την αντιλαμβανόμενη ικανότητα των ατόμων να αξιολογούν και να διαχειρίζονται το συναίσθημα, όπως καταγράφηκε. Ακόμη, στην πιλοτική μελέτη που διεξήγαμε για την υποκειμενική ευεξία, το δείγμα ήταν πολύ περιορισμένο ($N = 52$) κι έτσι μπορούμε να κάνουμε λόγο μόνο για ενδείξεις που αφορούν στη μεταβλητή αυτή.

Ένας επιπλέον περιορισμός απορρέει από τη φύση των μετρήσεων, καθώς χρησιμοποιήθηκαν κυρίως μέθοδοι αυτοαναφοράς, οι οποίες έχει αναφερθεί και στο παρελθόν ότι έχουν περιορισμένη ικανότητα να αντικατοπτρίσουν

πραγματικές διαφορές στις διακυμάνσεις των μελετώμενων μεταβλητών, ιδιαίτερα αν αυτές εμπίπτουν στον τομέα της συναισθηματικής εμπειρίας. Ειδικότερα, αναγνωρίζεται ότι στρεβλώσεις που αφορούν στην απομνημόνευση και δυνατότητα ανάκλησης συναισθηματικών σημάτων καθώς και η αφανής αλληλεπίδραση άλλων γνωστικών διεργασιών μπορεί να δημιουργούν πλασματικές διαφορές που αποκλίνουν από τα πραγματικά επίπεδα διακύμανσης των συναισθημάτων στο χρόνο. Ακόμη, καθώς επικεντρωθήκαμε κυρίως στη μέτρηση της συχνότητας των συναισθηματικών εμπειριών, δεν υπήρξε δυνατό να καταγράψουμε τυχόν συστηματικές διαφορές στο σθένος των συναισθημάτων που πιθανά επηρεάζουν τις αναφορές των συμμετεχόντων. Αν και εισήγαμε τη μέθοδο καταγραφής ημερολογίου σε συνδυασμό με τις αυτοαναφορές πιστεύουμε πως η υποβολή των συμμετεχόντων σε μια συμπεριφορική δοκιμασία θα μας παρείχε περαιτέρω ενδείξεις που θα επέτρεπαν μια πιο ασφαλή αξιολόγηση των συμπερασμάτων μας και ίσως τη δυνατότητα να καταλήξουμε σε μια αιτιώδη σχέση μεταξύ των μεταβλητών.

Όσον αφορά στις μελετώμενες μεταβλητές καθαυτές αναγνωρίζεται η δυσκολία να συλλάβουμε τις διαφοροποιήσεις αυτών στην πραγματική τους υπόσταση. Πιο συγκεκριμένα, η υποκειμενική ευεξία είναι γνωστό πως μπορεί να αξιολογηθεί είτε μέσω αντικειμενικών δεικτών που υποδεικνύουν τη δράση του ευρύτερου πολιτισμικού πλαισίου είτε με προσωπικά δεδομένα που προσφέρουν ενδείξεις για το πώς οι διαφορές σε πολιτισμικό επίπεδο αξιολογούνται και εσωτερικεύονται από το άτομο. Σε κάθε περίπτωση υπάρχουν δυσκολίες να συλλάβει κανείς την ακριβή αλληλεπίδραση περιβάλλοντος-ατόμου, αφού στην πρώτη περίπτωση το υποκειμενικό στοιχείο εισάγεται από την ερευνητική διαδικασία και τις μεταβλητές που επιλέγονται προς μελέτη και στη δεύτερη το

καθαρά υποκειμενικό στοιχείο των απαντήσεων καθιστά δύσκολη την εξαγωγή συμπερασμάτων για τις πραγματικές κοινωνικές συνθήκες που διαμορφώνουν τις στάσεις και αξιολογήσεις του ατόμου. Επιπλέον, η αξιολόγηση της αίσθησης που έχουν τα άτομα για τη ζωή τους παρουσιάζει προβλήματα καθώς δεν πρόκειται για ξεκάθαρα και άμεσα παρατηρούμενα φαινόμενα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σα κριτήρια.

Κατά τη μέτρηση των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος, πρέπει να σημειωθεί, επίσης, πως δεν είναι δυνατόν να μετρηθεί άμεσα η συγκινησιακή εμπειρία του ατόμου καθαυτή · οι απαντήσεις των συμμετεχόντων, δηλαδή, αφορούν κυρίως στις τάσεις τους να εκφράζουν με συγκεκριμένο τρόπο τα συναισθήματά τους παρά στα ίδια τα συναισθήματα. Η συναισθηματική εμπειρία διαφέρει από τη συναισθηματική έκφραση και τον έλεγχο, με τον συναισθηματικό έλεγχο να αυξάνεται με την ηλικία. Καθώς, όμως, με την ωρίμανση διαμορφώνονται ανάλογα και οι γνωστικές διεργασίες του ατόμου που σχετίζονται με τη συναισθηματική έκφραση είναι κατανοητό πως τελικά, ίσως να υφίσταται μια σημαντική απόκλιση μεταξύ της πραγματικής συναισθηματικής εμπειρίας και της εκδήλωσής της την οποία δε θα μπορούσαμε να εντοπίσουμε με τη χρήση ερωτηματολογίων. Έτσι, η αδυναμία της παρούσας μελέτης να καθορίσει τη σχέση μεταξύ συναισθηματικών διεργασιών και αλληλεπιδράσεων ατόμου-περιβάλλοντος πιθανώς να οφείλεται στην ανεπάρκεια των μεθοδολογικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν να εντοπίσουν μια πραγματική συσχέτιση της συναισθηματικής εμπειρίας με τη διαμόρφωση των ατομικών τάσεων χρήσης του συναισθήματος που πιθανώς υφίσταται.

Τέλος, όσον αφορά στις ενδείξεις που υπάρχουν για το ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης σε διεργασίες αντίληψης, ελέγχου και χρήσης του

συναισθήματος και της σύνδεσης αυτών με το αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας υπάρχουν περαιτέρω περιορισμοί που και πάλι σχετίζονται με τη μέθοδο αξιολόγησης και μέτρησης της εν λόγω μεταβλητής. Όπως επισημαίνεται στη βιβλιογραφία, η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από σύνολα ικανοτήτων και για να εξαχθούν συμπεράσματα για αυτήν, θα πρέπει κάποια τουλάχιστον από αυτά τα σύνολα να είναι πράγματι μετρήσιμα. Εδώ χρησιμοποιήθηκαν αυτό-περιγραφικές μέθοδοι που είναι αρκετά ελλιπείς εγκυρότητας για να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα και ακόμη δεν χρησιμοποιήθηκαν μέθοδοι που θα μπορούσαν να αξιολογήσουν το μεγαλύτερο δυνατό πλήθος ικανοτήτων που εμπίπτουν στη σφαίρα της συναισθηματικής νοημοσύνης, προκειμένου να ελεγχθούν οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των στοιχείων αυτών και πώς τελικά η αλληλεπίδρασή τους παράγει τις παρατηρούμενες διαφορές με τις άλλες μεταβλητές-κριτήρια. Λόγω της αμφισημίας των βαθμολογιών σε κλίμακες συναισθηματικής νοημοσύνης και της υποκειμενικότητας της αξιολόγησης του «πόσο χαμηλή μπορεί να θεωρηθεί μια απόδοση» σε αυτές χρειάζεται μεγάλη προσοχή στην ερμηνεία των σχετικών αποτελεσμάτων.

Η παρούσα μελέτη επικεντρώθηκε στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο πολιτισμικοί –κατασκευή εαυτού- και ατομικοί παράγοντες – ρύθμιση συναισθήματος, κοινωνικό άγχος, αμφιθυμία – αλληλεπιδρούν και διαμορφώνουν την αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας. Παρά την προσπάθεια να επιβεβαιώσουμε παλαιότερα ευρήματα, αυτό δεν κατέστη δυνατό για όλες τις υποθέσεις. Ωστόσο θεωρούμε πως τα αποτελέσματα που βρέθηκαν προσφέρουν νέες ενδείξεις για την πολύπλοκη φύση της έννοιας της υποκειμενικής ευεξίας και πώς αυτή επηρεάζεται από ατομικά χαρακτηριστικά, πέρα και πάνω από τις επιρροές του ευρύτερου πολιτισμικού περιβάλλοντος. Αυτό που προτείνεται εδώ είναι πως το

άτομο μπορεί να υιοθετεί και τις πολιτισμικές αξίες αλλοκεντρισμού και ιδιοκεντρισμού, όταν αυτές υποδεικνύουν το βαθμό συμφωνίας του με κάποιο άλλο στοιχείο, ανεξάρτητο πλαισίου. Κατά την αξιολόγηση των πληροφοριών, όμως, το άτομο χρειάζεται τελικά να επιλέξει μια πορεία δράσης που προωθεί ατομικιστικές ή κολλεκτιβιστικές αξίες. Σε αυτό το σημείο, υπάρχει διαφορά ανάλογα με το αν οι πολιτισμικά διαφοροποιημένες σκέψεις εκφράζονται ως αφηρημένες αξίες ή ως συγκεκριμένες συμπεριφορές και εκδηλώσεις

Έτσι, οι μελλοντικές μελέτες χρειάζεται να προχωρήσουν από τη διερεύνηση των περιγραφικών μεταβλητών της υποκειμενικής ευεξίας στις λειτουργίες και διαδικασίες της και συγκεκριμένα, στο πώς τα άτομα σχετίζονται και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους βάσει πολιτισμικών και ψυχολογικών στοιχείων, συνδυάζοντας μετρήσεις αυτοαναφοράς με συμπεριφορικές ή και πειραματικές μεθόδους μέτρησης της ευεξίας. Αυτό θα μπορούσε να εξασφαλίσει τη μέγιστη δυνατή εγκυρότητα των αποτελεσμάτων και να προσφέρει μια πιο καθαρή και ακριβή εικόνα όσον αφορά στις μελετώμενες μεταβλητές.

Τέλος, θα μπορούσαν να ελεγχθούν παράλληλα μερικοί, ακόμη, από το πλήθος των παραγόντων που επενεργούν σε θυμικές διεργασίες που εμπλέκονται στη διαμόρφωση του συνολικού αισθήματος ευεξίας: η αλληλεπίδραση παραγόντων της προσωπικότητας και της νοημοσύνης καθώς και η διερεύνηση της επίδρασης γνωστικών διαδικασιών όπως η μνήμη και η προσοχή ίσως αποτελούν σημαντικούς μεσολαβητικούς παράγοντες για τον τρόπο που το άτομο αξιοποιεί το συναίσθημα προκειμένου να βιώσει ικανοποίηση από τη ζωή και τον εαυτό του.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Ashton-James, C. E., Maddux, W. W., Galinsky, A. D. & Chartrand, T. L. (2009). Who I am depends on how I feel. The role of affect in the expression of culture. *Psychological Science*, 20, (3), 340-346.
- Bagozzi, R. P., Wong, N. & Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition and Emotion*, 13, (6), 641-672.
- Baldwin, M. W. & Main, K. J. (2001). Social anxiety and the cued activation of relational knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, (12), 1637-1647.
- Barr, L. K., Kahn, J. H. & Schneider, W. J. (2008). Individual differences in emotional expression: hierarchical structure and relations with psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, (10), 1045-1077.
- Beck, A. T., Emery, G. & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: a cognitive perspective*. New York: Harper Collins.
- Boone, R. T. & Buck, R. (2003). Emotional expressivity and trustworthiness: the role of nonverbal behaviour in the evolution of cooperation. *Journal of Nonverbal Behavior*, 27, (3), 163-182.
- Braungart-Rieker, J. M., Garwood, M. M., Powers, B. P. & Wang, X. (2001). Parental sensitivity, infant affect, and affect regulation: predictors of later attachment. *Child Development*, 72, (1), 252-270.
- Brehm, J. W. & Miron, A. M. (2006). Can the simultaneous experience of opposing emotions really occur? *Motivation and Emotion*, 30, (1), 13-30.
- Butler, E. A., Lee, T. L. & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: are the

- social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7, (1), 30-48.
- Cacciopo, J. T., Amaral, D. G., Blanchard, J. J., Cameron, J. L., Carter, C. S., Crews, D., Fiske, S., Heatherton, T., Johnson, M. K., Kozak, M. K., Levenson, R. W., Lord, C., Miller, E. K., Ochsner, K., Raichle, M. E., Shea, M. T., Taylor, S. E., Young, L. J. & Quinn, K. J. (2007). Social neuroscience. Progress and implications for mental health. *Perspectives on Psychological Science*, 2, (2), 99-123.
- Cheung, R. Y. M. & Park, I. J. K. (2010). Anger suppression, interdependent self-construal, and depression among Asian American and European American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16, (4), 517-525.
- Christian, L. M., Graham, J. E., Glaser, R., Loving, T. J., Malarkey, W. J. & Kiecolt-Glaser, J. K. (2006). Social support buffers stress-induced impairments in wound healing. *Brain, Behaviour, and Immunity*, 20, 1-16.
- Chun, K. M. & Chesla, C. A. (2004). Cultural issues in disease management for Chinese Americans with type 2 diabetes. *Psychology and Health*, 19, (6), 767-785.
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford Press.
- Cole, P. M., Michel, M. K. & Teti, L. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 73-100.
- Costarelli, S. & Palmonari, A. (2003). Ingroup ambivalence and experienced affect:

- the moderating role of social identification. *European Journal of Social Psychology*, 33, 813-821.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' error: emotion, reason, and the human brain*. New York: Putman.
- Danner, D. D., Snowden, D. A. & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 801-813.
- Diamond, L. M. & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: an integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27, (2), 125-156.
- Diamond, L. M. & Hicks, A. M. (2005). Attachment style, current relationship security, and negative emotions: the mediating role of physiological regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, (4), 499-518.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *Social Indicators Research*, 37, 11-58.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W. & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective

- well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.
- Diener, E. & Oishi, S. (2001). Re-examining the general positivity model of subjective well-being: The discrepancy between specific and global domain satisfaction. *Journal of Personality*, 69, 641-666.
- Diener, E. & Suh, E. M. (2000). Measuring subjective well-being to compare the quality of life of cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*, (pp. 3-12). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, (2), 276-302.
- Diener, E. & Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: an international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: economic social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Social Indicators Research*, 38, 43-70.
- Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack & M. Argyle (Eds.), *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective*, vol.21 (pp. 119-139). Oxford, England: Pergamon Press.
- Diener, E. & Iran-Nejad, A. (1986). The relationship in experience between various types of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1031-1058.

- Diener, E., Larsen, R. J. & Emmons, R. A. (1984). Person X situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580–592.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Schere & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 319-344). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum.
- Feldman-Barrett, L. (1997). The relationships among momentary emotion experiences, personality descriptions, and retrospective ratings of emotion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 1100–1110.
- Feldman-Barrett, L., Mesquita, B., Ochsner, K. O. & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373-403.
- Feldman-Barrett, L. & Russell, J. A. (1999). The structure of current affect: controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8, (1), 10-14.
- Feldman-Barrett, L. & Russell, J. A (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, (4), 967-984.
- Fiske, A. P., Kitayama, S., Markus, H. R. & Nisbett, R. E. (1998). The cultural matrix of social psychology. In D.T. Gilbert, S.T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology (4th ed.)*, (pp. 915-981). New York: McGraw Hill.
- Fukuoka, Y., Dracup, K., Rankin, S. H., Froelicher, E. S., Kobayashi, F., Hitayama, H., Ohno, M. & Matsumoto, D. (2005). Prehospital delay and independent/interdependent construal of self among Japanese patients with acute myocardial infarction. *Social Science and Medicine*, 60, 2025-2034.

- Furnham, A. & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*, 31, (8), 815-824.
- Gallagher, E. N. & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551-1561.
- Gardner, W. L., Gabriel, S. & Lee, A. Y. (1999). "I" value freedom, but "we" value relationships: self-construal priming mirrors cultural differences in judgement. *Psychological Science*, 10 (4), 321-326.
- Gordon, T. L. & Teachman, B. A. (2008). Ethnic group differences in affective, behavioural, and cognitive markers of anxiety. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 424-446.
- Greenberg, L. S. Rice, L. N. & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change*. New York: Guilford.
- Gouin, J. P., Kiecolt-Glaser, J. K., Malarkey, T. J. & Glaser, R. (2008). The influence of anger expression in wound healing. *Brain, Behaviour, and Immunity*, 22, 699-708.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, (5), 551-573.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: divergent consequences from experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation

- processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Haga, S. M., Kraft, P. & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10, 271-291.
- Halberstadt, A. G. & Parker, A. E. (2007). Function, structure, and process as independent dimensions in research on emotion. *Clinical Psychology Science and Practice*, 14, 402-406.
- Hardie, E. A., Critchley, C. & Morris, Z. (2006). Self-coping complexity: role of self construal in relational, individual, and collective coping styles and health outcomes. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 224-235.
- Hareli, S. & Parkinson, B. (2008). What's social about social emotions? *Journal for the Theory of Social Behavior*, 38, (2), 131-156.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioural disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Heffner, K. L., Loving, T. J., Robles, T. F. & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). Examining psychosocial factors related to cancer incidence and progression: in search of the silver lining. *Brain, Behaviour, and Immunity*, 17, 109-111.
- Heisel, M. J. & Mongrain, M. (2004). Facial expressions and ambivalence: looking

- for conflict in all the right faces. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 28 (1), 35-52.
- Helliwell, J. F., Barrington-Leigh, C., Harris, A. & Huang, H. (2010). International evidence on the social network of well-being. In E. Diener, J. F. Helliwell & D. Kahnemann (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 291-327). New York: Oxford University Press.
- Hendrick, S.S., Hendrick, C., & Adler, N.L. (1988). Romantic relationships: love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.
- Hess, U., Banse, R. & Kappas, A. (1995). The intensity of facial expression is determined by underlying affective state and social situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (2), 280-288.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences*. Beverly Hills, California: Sage.
- Hong, J. J. & Woody, S. R. (2007). Cultural mediators of self-reported social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1779-1789.
- Hui, C. M., Fok, H. K. & Bond, M. K. (2009). Who feels more ambivalence? Linking dialectical thinking with mixed emotions. *Personality and Individual Differences*, 46, 493-498.
- Inglehart, R. F. (2010). Faith and freedom: traditional and modern ways to happiness. In E. Diener, J. F. Helliwell & D. Kahnemann (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 351-397). New York: Oxford University Press.
- Isen, A. M. (2003). Positive affect as a source of human strength. In L. Aspinwall & U. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths* (pp. 179-195). Washington, D.C.: The American Psychological Association.
- John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation:

personality processes, individual differences, and life span development.

Journal of Personality, 72, (6), 1301-1333.

Καφέτσιος, Κ. (υπό δημοσίευση). Συναίσθημα και 'ευ-ζήν' σε δύο ηλικιακές ομάδες: Σύγκριση ανάμεσα στη θεωρία κατασκευής του εαυτού και κοινωνικο-συναισθηματικής επιλεκτικότητας. *Τόμος για τον εορτασμό των 20 χρόνων της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών του Π.Κ.*

Καφέτσιος, Κ. (υπό κρίση). Συναίσθημα και διαπροσωπικές σχέσεις: μία γόνιμη διαλεκτική.

Kafetsios, K. (2006). Social support and well-being in contemporary Greek Society: examination of multiple indicators at different levels of analysis. *Social Indicators Research*, 76, 127-145.

Καφέτσιος, Κ. (2003). Ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης: θεωρία και εφαρμογή στο εργασιακό περιβάλλον. *Ελληνική Ακαδημία Διοίκησης Επιχειρήσεων*, 2, 16-25.

Kafetsios, K. & Hess, U. (under review). Are you looking at me? The influence official orientation and interdependence priming on the perception of emotions.

Kafetsios, K. & Loumakou, M. (2007). A comparative evaluation of the effects of trait emotional intelligence and emotion regulation on affect at work and job satisfaction. *International Journal of Work Organization and Emotion*, 2, (1), 71-87.

Καφέτσιος, Κ. & Λεοντοπούλου, Σ. (2006). Πολιτισμικά σύνδρομα και κατασκευή του εαυτού: επιδράσεις στο συναίσθημα και στο ευ ζην. Στο Μ. Πουρκός (Επιμ.), *Σώμα, εκπαίδευση και βιωματική γνώση κοινωνικοπολιτισμικές*

- πρακτικές και διαστάσεις της μη λεκτικής επικοινωνίας και αφήγησης (σσ. 252-262). Αθήνα: Ατραπός.
- Kahneman, D., Schkade, D. A., Fischler, C., Krueger, A. B. & Krilla, A. (2010). The structure of well-being in two cities: life satisfaction and experienced happiness in Columbus, Ohio; and Rennes, France. In E. Diener, J. F. Helliwell & D. Kahnemann (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 16-33). New York: Oxford University Press.
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 348-365.
- Kashdan, T. B. & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: a prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39, 1-12.
- Katz, I. M. & Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 513-524.
- Keltner, D. & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13, 467-480.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: myths, realities, and therapeutic strategies*. New York: Guilford.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (1999). Stress, personal relationships, and immune function: health implications. *Brain, Behavior, and Immunity*, 13, 61-72.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Gouin, J. P. & Hantsoo, L. (2009). Close relationships,

- inflammation, and health. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 35, (1), 33-38.
- Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. R. & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: new perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 53, 83–107.
- Kim, E. J. (2005). The effect of the decreased safety behaviors on anxiety and negative thoughts in social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 69–86
- Kim, H. S. & Ko, D. (2007). Culture and self-expression. In C. Sedikides & S. Spencer (Eds.), *Frontiers of social psychology: the self* (pp.325–342). New York: Psychology Press.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., Ko, D. & Taylor, S. E. (2006). Pursuit of comfort and pursuit of harmony: culture, relationships, and social support seeking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1595-1607.
- Kim, H. & Markus, H. R. (1999). Deviance or uniqueness, harmony or conformity: a cultural analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 785-800.
- King, L. A. & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict and control. *European Journal of Personality*, 5, 131-150.
- King, L. A. & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Kitayama, S. (2002). Culture and basic psychological processes-toward a system view of culture: comment on Oyserman et al. 2002. *Psychological Bulletin*, 128, (1), 89-96.
- Kitayama, S. & Uchida, Y. (2005). Interdependent Agency: an alternative system for

- action. In R. Sorrentino, D. Cohen, J. M. Olson, & M. P. Zanna (Eds.), *Culture and social behavior: The Ontario Symposium, (Vol. 10)*, (pp137-164). Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- Kitayama, S. & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*, (pp. 113-162). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Kitayama, S., Markus, H. R. & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion, 14*, 93–124.
- Kitayama, S. & Markus, H. R. (1999). Yin and yang of the Japanese self: the cultural psychology of personality coherence. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social cognitive bases of personality consistency, variability, and organization* (pp. 242–302). New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist, 39*, 124-129.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 9, (3)*, 371-375.
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience, 23*, 155–184.
- Liem, R., Lim, B. A. & Liem, J. H. (2000). Acculturation and emotion among Asian Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 6, (1)*, 13-31.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2004). Well-being. *Encyclopedia of Applied Psychology, (3)*, 669- 676.
- Lucas, R. E. & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being

- across cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*, (pp. 291-318). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Lun, J., Kesebir, S. & Oishi, S. (2008). On feeling understood and feeling well: the role of interdependence. *Journal of Research in Personality*, 42, 1623-1628.
- Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse, J. Q. & Krause, E.D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy*, 32, 519-536.
- Maddux, W. W. & Yuki, M. (2006). The “ripple effect”: cultural differences in perceptions of the consequences of events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 669-683.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (2003). Culture, self, and the reality of the social. *Psychological Inquiry*, 14, (3-4), 277-283.
- Markus, H. R., Mullally, P. & Kitayama, S. (1997). Selfways: diversity in modes of cultural participation. In U. Neisser & D. Jopling (Eds.), *The conceptual self in context: culture, experience, self-understanding*. (pp. 13-61) Cambridge: Cambridge University Press.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, (2), 224-253.
- Master, S. L., Amodio, D. M., Stanton, A. L., Yee, C. M., Hilmert, C. J. & Taylor, S. E. (2008). Neurobiological correlates of coping through emotional approach. *Brain, Behaviour, and Immunity*, 23, 27-35.
- Masuda, T., Mesquita, B., Tanida, S., Ellsworth, P. C., Leu, J. & Veerdonk, E. (2008). Placing the face in context: cultural differences in the perception of facial emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, (3), 365-381.
- Matsumoto, D. (2007). Culture, context, and behaviour. *Journal of Personality*, 75,

(6), 1285-1320.

- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37, 421-437.
- Matsumoto, D. (2000). *Culture and psychology* (2nd ed.). Pacific Grove, California: Brooks Cole.
- Matsumoto, D., Nakagawa, S., Hee Yoo, S. & 37 members of the Multinational Study of Cultural Display Rules (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, (6), 925-937.
- Mauss, I. B. & Gross, J. J. (2004). Emotion suppression and cardiovascular disease: is hiding feelings bad for your heart? In L.A. Temoshok, I. Nyklicek, & A. Vingerhoets (Eds.), *The expression of emotion and health* (pp. 62–81). London: Brunner-Routledge.
- Mayer, J. D., Brackett, M. A. & Ivcevic, Z. (2002). Emotion in the assessment of personality. *Psychological Inquiry*, 13, (1), 77-80.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mongrain, M. & Vetteuse, L.C. (2003). Conflict over emotional expression: implications for interpersonal communication. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 545-555.
- Mongrain, M. & Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators for depression in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences*, 16, 447-458.
- Morris, W. N. (1999). The mood system. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz,

- (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 169–189). New York: Russell Sage Foundation.
- Nezlek, J. B., Kafetsios, K. & Smith, C. V. (2008). Emotions in everyday social encounters: correspondence between culture and self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 366-372.
- Nikitin, J. & Freund, A. M. (2010). When wanting and fearing go together: the effect of co-occurring social approach and avoidance motivation on behavior, affect, and cognition. *European Journal of Social Psychology*, 40, 783-804.
- Norasakkunkit, V. & Kalick, S. M. (2009). Experimentally detecting how cultural differences on social anxiety measures misrepresent differences in emotional well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10, 313-327.
- Norasakkunkit, V. & Kalick, S. M. (2002). Culture, ethnicity, and emotional distress measures: the role of self-construal and self-enhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 56-70.
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: linking individuals and cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*, (pp. 87-112). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Oishi, S., Koo, M. & Akimoto, S. (2008). Culture, interpersonal perceptions, and happiness in social interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 307-320.
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D. W., Kim-Prieto, C. & Choi, I. (2007). The dynamics of daily events and well-being across cultures: when less is more. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, (4), 685-698.
- Oishi, S. & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, (12), 1674-1682.

- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 157-184.
- Oyserman, D. & Lee, S. W. S. (2008). Does culture influence what and how we think? Effects of priming individualism and collectivism. *Psychological Bulletin*, 134, (2), 311-342.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2002). Effects of heart rate information on anxiety, perspective taking, and performance in high and low socially anxious individuals. *Behavior Therapy*, 33, 181–199.
- Papanicolaou, D. A., Wilder, R. L., Manolagas, S. C. & Chrousos, G. P. (1998). The pathophysiologic roles of interleukin-6 in human disease. *Annals of Internal Medicine*, 128, 127–137.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 211-244.
- Propper, C. & Moore, G. A. (2006). The influence of parenting on infant emotionality: a multi-level psychobiological perspective. *Developmental Review*, 26, 427-460.
- Ratzlaff, C., Matsumoto, D., Kouznetsova, N., Raroque, J. & Ray, R. (2000). Individual psychological culture and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*, (pp. 37-60). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Ridker, P. M., Rifai, N., Stamper, M. J. & Hennekens, C. H. (2000). Plasma concentration of interleukin-6 and the risk of future myocardial infarction among apparently healthy men. *Circulation* 101, 1767–1772.
- Ross, C. E. & Wu, C. L. (1995). The links between education and health. *American*

- Sociological Review*, 60, (5), 719-745.
- Russell, J. A. & Feldman – Barrett, L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other thongs called emotion: dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, (5), 805-819.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, (1), 68-78.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M., (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (4), 719-724.
- Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: a cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19, 6–19.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sandvik, E., Diener, E. & Seidlitz, L. (2009). Subjective well-being: the convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Social Indicators Research*, 39, 119-138.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Schofield, C. A., Coles, M. E. & Gibb, B. E. (2007). Social anxiety and interpretation biases for facial displays of emotion: emotion detection and ratings of social cost. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2950-2963.

- Sharkey, W. F. & Singelis, T. M. (1995). Embarrassability and self-construal: a theoretical integration. *Personality and Individual Differences*, 19, (6), 919-926.
- Sherman, D. K., Kim, H. S. & Taylor, S. E. (2009). Culture and social support: neural bases and biological impact. *Progress in Brain Research*, 178, 227-237.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M. M., Collins, C. A., Kirk, S. B. & Twillman, R. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consultant and Clinical Psychology*, 68, 875-882.
- Stapel, D. A. (2006). *In the mind of the beholder: the interpretation comparison model of accessibility effects*. Unpublished manuscript, University of Croningen, Croningen, The Netherlands.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B. & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 22-42.
- Stiles, W. B. (1995). Disclosure as a speech act: Is it psychotherapeutic to disclose? In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Suh, E. M. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*, (pp. 63-86). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Suh, E. M. & Oishi, S. (2004). Culture and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 5, 219-222.

- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482–493.
- Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, (5), 1091–1102.
- Taylor, S. E. (2010). Mechanisms linking early life stress to adult health outcomes. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, (19), 8507–8512.
- Taylor, S.E. (2007). Social support. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of health psychology* (pp. 145–171). New York: Oxford University Press.
- Taylor, S. E., Burklund, L. J., Eisenberger, N. I., Lehman, B. J., Hilmert, C. J. & Lieberman, L. D. (2008). Neural bases of moderation of cortisol stress responses by psychosocial resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, (1), 197–211.
- Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S. & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18, (9), 831–837.
- Taylor, S. E. & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K. & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, (3), 354–362.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E. & Gruenewald, T. L. (2000).

- Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99–109.
- Traue, H. C. (1995). Inhibition and muscle tension in myogenic pain. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Triandis, H. C. (2000). Cultural syndromes and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*, (pp. 13-36). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Triandis, H. C., Leung, K., Villareal, M. & Clack, F. L. (1985). Allocentric vs. idiocentric tendencies: convergent and discriminant validation. *Journal of Research in Personality*, 19, 395-415.
- Vassilopoulos, S. P. (2009). Interpretations for safety behaviours in high and low socially anxious individuals. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37, 167-178.
- Vassilopoulos, S. P. (2008a). Social anxiety and ruminative self-focus. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 860-867,
- Vassilopoulos, S. P. (2008b). Coping strategies and anticipatory processing in high and low socially anxious individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 98-107.
- Vassilopoulos, S. P. (2006). Interpretation and judgemental biases in socially anxious and nonanxious individuals. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34, 243-254,
- Vassilopoulos, S. P. (2005). Social anxiety and the vigilance-avoidance pattern of attentional processing. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33, 13-24.
- Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness? In E. Diener, J. F. Helliwell & D.

- Kahnemann (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 328-350). New York: Oxford University Press.
- Wheeler, L. & Nezlek, J. B. (1977). Sex differences in social participation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 742-754.
- Winton, E. C., Clark, D. M., & Edelmann, R. J. (1995). Social anxiety, fear of negative evaluation, and the detection of negative emotion in others. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 193–196.
- Wirtz, D., Chiu, C. Y., Diener, E. & Oishi, S. (2009). What constitutes a good life? Cultural differences in the role of positive and negative affect in subjective well-being. *Journal of Personality*, 77, (4), 1167-1196.
- Wong, C. S. & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: an exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243-274.
- World Health Organization, (1946). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: WHO.
- Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39, 117–123.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151–175.
- Zeidner, M. & Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and Individual Differences*, 48, 431-435.