

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

***«Νευρωτισμός και αισιοδοξία και η
επιρροή τους στο στρες»***

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Αρετή Χούπα

A. M. 1719

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Ε. Χ. ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ

Ρέθυμνο

Ακαδημαϊκό έτος: 2008- 2009

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</i>	2
<i>1. ΣΤΡΕΣ</i>	
1.1. <i>Εισαγωγικά για το στρες</i>	3
1.2. <i>Ιστορική εξέλιξη της έννοιας του στρες</i>	5
1.3. <i>Παράγοντες που προκαλούν στρες</i>	8
1.4. <i>Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες</i>	9
1.5. <i>Στρες και υγεία</i>	11
<i>2. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ</i>	
2.1. <i>Θεωρίες Προσωπικότητας</i>	13
2.2. <i>Θεωρίες για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας</i>	15
2.3. <i>Το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας</i>	23
2.4. <i>Ερευνητικά δεδομένα</i>	28
<i>3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</i>	
3.1. <i>Δείγμα</i>	30
3.2. <i>Εργαλεία συλλογής δεδομένων</i>	30
3.3. <i>Ευρήματα</i>	32
<i>4. ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</i>	35
<i>5. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</i>	37
<i>6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</i>	43

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία σχετίζεται με μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Κρήτης το 2007, στο Ρέθυμνο, για το στρες και την επίδρασή του στη σωματική υγεία των ανθρώπων. Κύριος σκοπός της, όμως, είναι να εξετάσει το κατά πόσο ο νευρωτισμός και η αισιοδοξία παίζουν ρόλο στην εκδήλωση του στρες στους ανθρώπους, με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν στην έρευνα.

Εκτός, όμως, από τα ερευνητικά δεδομένα και προτού αναλυθούν τα αποτελέσματα, θα γίνει λόγος για τις τρεις αυτές μεταβλητές που μας ενδιαφέρουν. Πρώτα απ' όλα, θα προσπαθήσω να αποσαφηνίσω την έννοια του στρες και πως αυτή εξελίχθηκε με την πάροδο του χρόνου, τις αιτίες που το προκαλούν και πως μπορεί να αντιμετωπιστεί. Επιπλέον, θα εξετάσω το ρόλο που παίζει το στρες στη σωματικά και ψυχική υγεία του ατόμου.

Στη συνέχεια της εργασίας, εξετάζεται το πώς συμβάλει η προσωπικότητα του ατόμου συνολικά στην εκδήλωση του στρες και αναφέρονται διάφορες θεωρίες των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Σε αυτές τις θεωρίες συναντώνται οι έννοιες του νευρωτισμού και της αισιοδοξίας, ως χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, και αναλύονται. Επιπρόσθετα, αναφέρονται και προηγούμενες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί και σχετίζονται με τις συγκεκριμένες μεταβλητές, προτού γίνει λόγος για τη διαδικασία και τα ευρήματα της δικιάς μας έρευνας, η οποία περιγράφεται λεπτομερώς στο 3^ο κεφάλαιο.

Κλείνοντας την εργασία θα συζητηθούν τα αποτελέσματα της έρευνας, όσον αφορά τις μεταβλητές που μας ενδιαφέρουν, καθώς επίσης, θα δοθούν και τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για να είναι ξεκάθαρη εικόνα στον αναγνώστη όλης της διαδικασίας.

1. ΣΤΡΕΣ

1.1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Τα τελευταία χρόνια η ιδέα ότι το στρες είναι επιβλαβές για τον άνθρωπο κι ότι μπορεί να τον κάνει να ασθενήσει έχει γίνει μία αλήθεια του σύγχρονου πολιτισμού. Επίσης, υπάρχει πλήθος αποδείξεων, οι οποίες απορρέουν από τις σχετικές έρευνες των τελευταίων ετών, που στηρίζουν την αλήθεια αυτή.

Από το 17^ο αιώνα, όπου ξεκίνησε να μελετάται το στρες από τους επιστήμονες, έχουν γίνει πολλές προσπάθειες ορισμού της έννοιας του από τους διάφορους μελετητές του. Πριν ασχοληθώ εκτενέστερα με την αποσαφήνιση της έννοιας του στρες, θα αναφέρω ενδεικτικά δύο συνοπτικούς ορισμούς. Το 1974 ο H. Selye περιέγραψε το στρες ως «τη μη- συγκεκριμένη αντίδραση του ανθρώπινου σώματος σε κάποιο ερέθισμα που θα εμφανιστεί». Αντιθέτως, οι Lazarus και Folkman το 1984 όρισαν το στρες ως « μία ειδική σχέση ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον, η οποία εκτιμάται από το ίδιο το άτομο για το εάν υπερβαίνει τις αντοχές του ή βάζει σε κίνδυνο την ευημερία του».(*Bartlett, 1998*)

Σε γενικές γραμμές, ύστερα από πολλά χρόνια μελέτης το στρες γίνεται αντιληπτό με τρεις διαφορετικούς τρόπους. Έτσι, έχουν προκύψει τρεις μεγάλες κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται οι εκάστοτε ορισμοί για το στρες. Οι κατηγορίες αυτές είναι οι εξής: οι ορισμοί που περιγράφουν το στρες (α) ως αντίδραση του ατόμου σε ένα αρνητικό ερέθισμα(εξαρτημένη μεταβλητή), (β) ως χαρακτηριστικό του περιβάλλοντος που επηρεάζει το άτομο (ανεξάρτητη μεταβλητή) και (γ) ως μία διαδικασία αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος.(*Καραδήμας, 2005*)

- a) Αντίδραση του ατόμου σε αρνητικό ερέθισμα: οι ορισμοί που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία, αντιμετωπίζουν το στρες ως την αντίδραση που προκαλείται στο άτομο, όταν αυτό εκτίθεται σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα του περιβάλλοντος.(*Bartlett, 1998*)
- b) Χαρακτηριστικό του περιβάλλοντος: οι ορισμοί αυτής της κατηγορίας αντιμετωπίζουν το στρες ως ερέθισμα. Σύμφωνα με τους Elliott και Eisdorfer (1982) υπάρχουν τέσσερις κύριοι τύποι στρεσογόνων ερεθισμάτων: (α) τα οξέα, χρονικά περιγεγραμμένα ερεθίσματα (π.χ. ο έλεγχος από ένα τροχονόμο), (β) ερεθίσματα σε διαδοχή (π.χ. απώλεια της εργασίας με ό, τι την ακολουθεί), (γ) οι χρόνιοι, περιοδικοί στρεσογόνοι

παράγοντες (π.χ. οι εξετάσεις) και (δ) οι χρόνιοι στρεσογόνοι παράγοντες (π.χ. το χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο). (Καραδήμας, 2005)

- c) Αλληλεπίδραση περιβάλλοντος και ατόμου: οι ορισμοί αυτής της κατηγορίας υποστηρίζουν ότι το περιβάλλον και το άτομο αλληλεπιδρούν στην παραγωγή του στρες. Στην ουσία αυτή η κατηγορία ορισμών συνδυάζει τις δύο προηγούμενες (Bartlett, 1998). Σε αυτήν την κατηγορία εντάσσεται και ο ορισμός των Lazarus και Folkman για το στρες, με των οποίων τη θεωρία θα ασχοληθώ εκτενώς αργότερα.

Τέλος, τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκε και το μοντέλο για το στρες του Hobfoll (1989). Η θεωρία για τη διατήρηση των πόρων, όπως είναι γνωστή, στηρίζεται σε μία και μόνο αρχή: τα άτομα προσπαθούν να αποκτήσουν, να διατηρήσουν και να προστατεύσουν ό,τι εκτιμούν (διαθέσιμα-πόρους) ή ό,τι θεωρούν ότι λειτουργεί ως μέσο για την απόκτηση και τη διατήρηση όσων εκτιμούν. Κατά συνέπεια, στρες προκύπτει, όταν τα διαθέσιμα απειλούνται ή χάνονται ή όταν δε λαμβάνει χώρα η αναμενόμενη αύξησή τους μετά από αντίστοιχη επένδυση. Σύμφωνα με τη θεωρία υπάρχουν τέσσερα είδη διαθεσίμων: αντικείμενα (π.χ. σπίτι, αυτοκίνητο), συνθήκες (π.χ. σταθερός γάμος, σίγουρη εργασία), προσωπικά χαρακτηριστικά (π.χ. έλεγχος, υψηλή αυτοεκτίμηση) και ενέργειες (π.χ. γνώση, ασφάλεια, αξιοπιστία). Επίσης, η θεωρία προβλέπει ότι η προστασία ή ο περιορισμός της απώλειας των πόρων αποτελούν και αυτά άλλες μορφές διαθεσίμων (για παράδειγμα, η κοινωνική υποστήριξη είναι ένα διαθέσιμο, εφόσον μπορεί να «προστατεύσει» το διαθέσιμο της αυτοεκτίμησης). Αν τα διαθέσιμα χαθούν ή απειληθούν έντονα, το άτομο πλήττεται και αυξάνει η ευπάθειά του απέναντι στις πηγές του στρες. Αν απολεσθούν κάποιοι αρχικοί πόροι και δεν μπορεί το άτομο να τους αναπληρώσει, αν επισυμβούν νέες απώλειες χωρίς το άτομο να έχει ανασυνταχθεί, ή αν η απώλεια των πόρων είναι πολύ μεγάλη, τότε αυξάνονται οι κύκλοι της απώλειας και η έντονη έκθεση του ατόμου στο στρες. (Καραδήμας, 2005)

1.2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το να εξετάζει κανείς ένα φαινόμενο από την ιστορική του οπτική βοηθάει με πολλούς τρόπους καθώς παρέχει πληροφορίες για το πώς και το γιατί έχουν προκύψει διάφορα ζητήματα ή θεωρίες. Επίσης, βοηθά στο να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο το ενίοτε κοινωνικο-πολιτικό πλαίσιο επηρέασε την έρευνα και την κατασκευή θεωριών. Ειδικότερα, σε ότι αφορά το στρες, είναι πολύ σημαντική η καταγραφή της ιστορικής εξέλιξης του όρου, καθώς είναι ένα πεδίο, το οποίο είναι «γεμάτο με σύγχυση, αντιφάσεις και ασυνέχειες», όπως υποστήριξαν οι Elliott και Eisdorfer το 1982.

Ο όρος στρες πρωτοεμφανίστηκε το 17^ο αιώνα και σήμαινε εκείνη την εποχή ανέχεια, στενότητα ή γενικότερα δυσκολία. Μέχρι το 18^ο και 19^ο αιώνα ο όρος είχε αντικατασταθεί και πλέον η λέξη στρες σήμαινε «τη δύναμη ή την πίεση που ασκείται πάνω σε ένα αντικείμενο ή σε ένα άτομο, ή πάνω στα όργανα ή τις πνευματικές δυνάμεις ενός ατόμου». Επιπλέον, από τις αρχές του 19^{ου} αιώνα ο όρος «στρες» χρησιμοποιούνταν πολύ συχνά στις κοινωνικές και ιατρικές επιστήμες. Οι Appley και Trumbull το 1967 ανατρέχοντας την τεράστια βιβλιογραφία του στρες σημείωσαν ότι η έννοια του στρες εισήχθη στις ιατρικές επιστήμες για πρώτη φορά από τον Hans Selye το 1936. Στην πραγματικότητα όμως, ο Selye χρησιμοποίησε τον όρο στρες δέκα χρόνια αργότερα, το 1946, ενώ ο πρώτος που ανέπτυξε την έννοια του στρες ήταν ο Walter Cannon, περιγράφοντας την αντίδραση φυγής ή πάλης το 1929. (Bartlett, 1998)

Η αντίδραση φυγής ή πάλης: Το 1929 ο φυσιολόγος Walter Cannon προσπάθησε να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το ανθρώπινο σώμα σε καταστάσεις κινδύνου ή ανάγκης. Ενδιαφερόταν για τη φύση και τη διαδικασία της οργανικής αντίδρασης υπό συνθήκες έντονης πίεσης. Τότε περιέγραψε για πρώτη φορά την αντίδραση φυγής ή πάλης. Η ονομασία αυτή δόθηκε γιατί, κατά τον Cannon, πρόκειται για μια διαδικασία που προετοιμάζει τον οργανισμό για δύο ενδεχόμενα μπροστά στον κίνδυνο: είτε θα επιτεθεί και θα πολεμήσει είτε θα φύγει. Στην αντίδραση φυγής ή πάλης η αντίληψη του κινδύνου προκαλεί ερεθισμό των επινεφριδίων μέσω του

συμπαθητικού νευρικού συστήματος, ώστε να παραχθεί αδρεναλίνη, η οποία με τη σειρά της προετοιμάζει τον οργανισμό προς αντίδραση. Ο Cannon υποστηρίζει πως αυτή η διέγερση του συμπαθητικού νευρικού και του ενδοκρινικού συστήματος εμπεριέχει τόσο θετικές όσο και αρνητικές πλευρές: θετικές, γιατί προκαλείται κινητοποίηση του οργανισμού με στόχο την άμεση αντίδραση μπροστά στον κίνδυνο και αρνητικές, γιατί η υψηλή διέγερση μπορεί να καταστεί επικίνδυνη, εάν συνεχιστεί επί μακρόν. Αυτό είναι ιδιαίτερος πιθανό να συμβεί στις σημερινές συνθήκες ζωής, όπου το άτομο δεν έχει να κάνει τόσο με φυσικούς κινδύνους κατά της ζωής του, όσο με στρες κοινωνικής προέλευσης. Έτσι, η αντίδραση της επίθεσης ή της αποχώρησης είναι συχνότατα μη λειτουργική. Το άτομο ούτε επιτίθεται, ούτε υποχωρεί, αλλά μένει σε μία χρόνια κατάσταση διέγερσης χωρίς χαλάρωση, πράγμα που σημαίνει σωματικές και ψυχικές βλάβες. (Καραδήμας, 2005)

Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome): Ο Selye, υποστηρίζοντας ότι η αντίδραση φυγής ή πάλης περιγράφει μόνο το πρώτο στάδιο αντίδρασης στο στρες, ανέπτυξε τη θεωρία του για το Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής στο βιβλίο του “The stress of life”. Ο Selye υποστήριξε ότι όταν το άτομο εκτίθεται σε ένα στρεσογόνο ερέθισμα για αρκετή ώρα, η αντίδραση του οργανισμού του περνάει από μία διαδικασία, η οποία χωρίζεται σε τρία στάδια. Το πρώτο στάδιο είναι η αντίδραση συναγερμού και χωρίζεται σε δύο φάσεις: αυτή του αρχικού σοκ, κατά τη διάρκεια του οποίου η αντοχή στο στρεσογόνο ερέθισμα είναι μειωμένη και στη δεύτερη φάση όπου οι αμυντικοί μηχανισμοί του ατόμου ενεργοποιούνται. Στο δεύτερο στάδιο, το οποίο ονομάζεται και φάση αντίστασης, οι αμυντικοί αυτοί μηχανισμοί αυξάνουν τη δραστηριότητά τους και αποσκοπούν στην επίλυση του προβλήματος και στο τελευταίο στάδιο αν οι δυνάμεις του ατόμου λιγοστέψουν και οι αμυντικοί μηχανισμοί του δεν είναι πλέον επαρκείς, το άτομο καταρρέει και ασθενεί. Γι’ αυτό το λόγο το τελευταίο αυτό στάδιο ονομάζεται φάση εξουθένωσης. (Bartlett, 1998)

Όπως και η θεωρία του Cannon, έτσι και αυτή του Selye στηρίζεται στη φυσιολογία του ανθρώπου και αναφέρεται ελάχιστα στις ψυχολογικές πλευρές του στρες. Το 1966 ο Richard Lazarus εξέφρασε την άποψη ότι το κάθε άτομο αντιλαμβάνεται διαφορετικά τα στρεσογόνα ερεθίσματα, συνεπώς και η αντίδραση του κάθε ατόμου θα διαφέρει υπό συνθήκες πίεσης και στρες. Ο Lazarus υποστήριξε ότι στη διαδικασία αντίδρασης στο στρεσογόνο ερέθισμα μεσολαβεί μία διαδικασία «γνωστικής εκτίμησης» από το άτομο, όπως την ονόμασε. Η άποψη περί ενδιάμεσης ψυχολογικής διεργασίας δεν ήταν καινούρια και έθεσε τα θεμέλια για περαιτέρω έρευνα εκείνη την εποχή. Ο ίδιος ο Lazarus ήταν αυτός που τη μελέτησε και την προέκτεινε στο επίπεδο της αντιμετώπισης του στρες (Bartlett, 1998). Με αυτό ακριβώς θα ασχοληθώ εκτενέστερα σε επόμενο κεφάλαιο, όπου θα αναλύσω και τη θεωρία των Lazarus και Folkman για την αντιμετώπιση του στρες.

1.3. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΣΤΡΕΣ

Το στρες είναι το σύνολο των αλλαγών που συμβαίνουν σε έναν οργανισμό, όταν αυτός απειλείται ή κινδυνεύει από κάποιο ερέθισμα ή κατάσταση. Τα ερεθίσματα αυτά μπορεί να είναι φυσικά, ψυχικά και συναισθηματικά, πραγματικά ή φανταστικά, και προέρχονται είτε από το εξωτερικό είτε από το εσωτερικό περιβάλλον.

Όποιο ερέθισμα ή κατάσταση εκλύει την αντίδραση του στρες στον άνθρωπο, ονομάζεται στρεσογόνος παράγοντας. Οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να είναι: α) φυσικοί, να σχετίζονται δηλαδή με τη φυσική ακεραιότητα, β) ξαφνικοί, που αφορούν ένα ξαφνικό ερέθισμα ή γ) γνωστικοί, που σχετίζονται με απειλές του γνωστικού μηχανισμού.

Οι απαιτήσεις και οι προκλήσεις της καθημερινής ζωής αποτελούν βασική πηγή στρες. Επιπλέον, η επίδραση του οικογενειακού περιβάλλοντος στην πρόκληση άγχους είναι σημαντική. Η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση της οικογένειας, το διαζύγιο, οι συγκρούσεις ανάμεσα στους γονείς συμβάλλουν στην πρόκληση στρες. Επιπρόσθετα, η σωματική υγεία μπορεί να αποτελέσει αιτία πρόκλησης ψυχικής πίεσης. Μια σοβαρή ασθένεια, η εισαγωγή στο νοσοκομείο, ο πόνος συμβάλλουν στην εμφάνιση στρες (*Epstein, 1967*). Ένας ακόμη παράγοντας πρόκλησης στρες, μπορεί να είναι η αποδοκιμασία από τους σημαντικούς άλλους ή ακόμα, όπως υποστηρίζει ο Sullivan, και η εμπειρία αποδοκιμασίας στις διαπροσωπικές σχέσεις (*Cemen, 1989*). Σύμφωνα μάλιστα με έρευνα των DeLongis, Folkman και Lazarus (1986), η αυτοπεποίθηση και η κοινωνική στήριξη επηρεάζουν το χειρισμό της ψυχικής πίεσης. Συγκεκριμένα, τα άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση και μη επαρκή κοινωνική στήριξη είναι ευάλωτα σε ασθένειες και συναισθηματικές διαταραχές. Όταν τα επίπεδα στρες τους είναι ανεβασμένα. Παράγοντες ψυχικής πίεσης μπορεί, τέλος, να αποτελούν και περιβαλλοντικά προβλήματα ή η ενασχόληση με το μέλλον και τις προοπτικές του.

1.4. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Οι Folkman και Lazarus (1980) αναφέρονται στην ύπαρξη δύο κύριων κατηγοριών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες (ΣΑΣ): (α) των εστιασμένων στο πρόβλημα και (β) των εστιασμένων στο συναίσθημα. Η πρώτη κατηγορία αναφέρεται στις προσπάθειες που καταβάλλει το άτομο, προκειμένου να ελέγξει ή να επιλύσει το πρόβλημα. Τέτοιες στρατηγικές είναι η εφαρμογή τεχνικών επίλυσης του προβλήματος, η αναζήτηση και η συγκέντρωση πληροφοριών, η δημιουργία πλάνου δράσης κ.λπ. Οι εστιασμένες στο συναίσθημα στρατηγικές αναφέρονται στις προσπάθειες του ατόμου να ρυθμίσει το παραγόμενο συναίσθημα. Τέτοιες στρατηγικές είναι η αποφυγή του στρεσογόνου ερεθίσματος, η απομόνωση, η άρνηση, η ευχολογία, η παραίτηση, η λήψη ουσιών κ.λπ. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν ταυτόχρονα τεχνικές εστιασμένες τόσο στο συναίσθημα, όσο και στο πρόβλημα.

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες διακρίνονται από άλλους ερευνητές σε διαφορετικές ομάδες, που αναφέρονται κατ' ουσίαν όμως σε παρόμοιες διαδικασίες. Οι Herman και McHale (1993) κάνουν λόγο για στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής, ενώ οι Billings και Moos (1981) διακρίνουν μεταξύ ενεργητικών και παθητικών στρατηγικών αντιμετώπισης. Και στις δύο περιπτώσεις η πρώτη ομάδα στρατηγικών αναφέρεται σε προσπάθειες διευθέτησης του προβλήματος, ενώ η δεύτερη στη ρύθμιση του συναισθήματος. (Καραδήμας, 2005)

Το είδος των στρατηγικών που θα επιλέξει το άτομο, καθώς και ο τρόπος εφαρμογής τους καθορίζεται από μια ποικιλία παραγόντων, που αναφέρονται είτε στην ίδια την περίσταση και την υφή των γεγονότων, είτε σε χαρακτηριστικά του ατόμου.

Ένα περιβαλλοντικό χαρακτηριστικό που μπορεί να επιδράσει στην επιλογή στρατηγικής, είναι αυτό της ασάφειας της κατάστασης. Η ασάφεια παίζει πρωτεύοντα ρόλο στη διαδικασία γνωστικής αξιολόγησης και εφαρμογής στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, εφόσον καθιστά δύσκολη την αξιολόγηση των συμβάντων ως καλών ή κακών, όπως και τον προσδιορισμό του βαθμού σοβαρότητάς τους. Κατ' αυτόν τον τρόπο καθίσταται δύσκολη

και η απόφαση για το πώς το άτομο θα πρέπει να αντιδράσει, ώστε να πετύχει ένα επιθυμητό αποτέλεσμα. Τα κοινωνικά πλαίσια εμπεριέχουν αρκετή ασάφεια, πράγμα που σημαίνει ότι κατά την εκτίμηση και την αντιμετώπιση ασαφών γεγονότων κύριο λόγο έχουν παράγοντες που αναφέρονται στην προσωπικότητα του ατόμου. Όταν η κατάσταση είναι σαφής, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι αυτοί που καθορίζουν κατά κύριο λόγο τη γνωστική εκτίμηση. Όταν η κατάσταση είναι ασαφής, τότε τα χαρακτηριστικά του ατόμου και οι συνήθειές του θα προσδώσουν τον κύριο τόνο στη διεργασία της γνωστικής αξιολόγησης. Η παραδοσιακή ψυχολογική άποψη θα υποστήριζε πως η ασάφεια οδηγεί σε ένα συναίσθημα απελπισίας και άγχους, αλλά φαίνεται πως υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες η ασάφεια κάνει καλό: όταν επιτρέπει στο άτομο να δημιουργήσει μία θετική ή ελπιδοφόρα εικόνα του περιβάλλοντος. Αποτέλεσμα αυτού είναι να νιώθει το άτομο πιο ισχυρό για να αντιμετωπίσει τα προβλήματά του.

Από την άλλη πλευρά, οι ατομικοί παράγοντες που προσδιορίζουν εάν ένα γεγονός θα κριθεί ως θετικό, ουδέτερο, επικίνδυνο ή απειλητικό, είναι πολλοί. Φαίνεται όμως πως ξεχωρίζουν δύο: τα κίνητρα και οι πεποιθήσεις περί προσωπικού ελέγχου. Τα κίνητρα που προσφέρονται σε ένα άτομο, για να εμπλακεί σε μία κατάσταση ή ο βαθμός της δέσμευσής του σε αυτή, καθορίζουν το βαθμό δυσκολίας που το άτομο θα νιώσει. Εάν υπάρχει ισχυρό κίνητρο ή σημαντική δέσμευση, η κατάσταση θα κριθεί ως στρεσογόνος. Στο βαθμό που οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τα κίνητρα και τις δεσμεύσεις τους, διαφέρουν και ως προς το τι θεωρούν ως στρεσογόνο και σε ποιο βαθμό. Κατ' ανάλογο τρόπο οι άνθρωποι διαφέρουν και ως προς τις πεποιθήσεις τους για το βαθμό ελέγχου που θεωρούν ότι ασκούν στον κόσμο και τη μοίρα τους, γεγονός που επιδρά στη διαδικασία αξιολόγησης των γεγονότων, αλλά και στις επιλεγόμενες μεθόδους αντίδρασης. (*Lazarus & Folkman, 1984*)

1.5. ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Οι μέχρι τώρα έρευνες έχουν χρησιμοποιήσει πολύ καλές μεθοδολογικές προσεγγίσεις, για να αποκαλυφθεί η σχέση μεταξύ στρες και σωματικής υγείας. Όμως, δεν έχει καταστεί ακόμα δυνατό να αποκλειστούν εντελώς οι επιδράσεις τρίτων παραγόντων. Σε κάθε περίπτωση σειρά ερευνών έχει αναδείξει τη σχέση μεταξύ του στρες και ασθενειών όπως: οι μολυσματικές, ο καρκίνος, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, το άσθμα, η παχυσαρκία, οι γαστρεντερικές διαταραχές, λοιμώξεις του αναπνευστικού κ.α.

Οι Brantley και Garrett (1993) ανακεφαλαίωσαν τα υπάρχοντα θεωρητικά και εμπειρικά μοντέλα για τη σχέση μεταξύ στρες και υγείας και αναφέρουν πέντε οδούς επίδρασης: (α) μέσω αλλαγών στην οργανική λειτουργία, (β) μέσω της αύξησης στην εμφάνιση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου (π.χ. χρήση ουσιών), (γ) μειωμένη αντίδραση στο στρες, (δ) νευρολογική υπερευαισθησία και (ε) ανεπαρκείς στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες.

Όσον αφορά τις άμεσες επιδράσεις του στρες, μια σειρά ερευνών έχει δείξει ότι υπάρχει άμεση συσχέτιση με το ανοσοποιητικό, το ενδοκρινικό και το νευρικό σύστημα, τα οποία με τη σειρά τους επιδρούν στην υγεία.

Για τις άμεσες επιδράσεις του στρες, όπως: για τις σχέσεις του με τις συμπεριφορές υγείας ή την υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών, η έρευνα είναι περιορισμένη. Συμπεριφορές όπως: η διατροφή, η άσκηση ή η λήψη ουσιών, επιδρούν ανεξάρτητα στη υγεία, συσχετίζονται όμως και με τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και συνεπώς λειτουργούν σαν ενδιάμεσες μεταβλητές. Οι σχέσεις μεταξύ στρες και έμμεσων μεταβλητών είναι πολύπλοκες.

Για παράδειγμα, όσον αφορά τη σχέση με τη διατροφή η σχετική βιβλιογραφία έχει εστιαστεί κυρίως στη σχέση μεταξύ οξέος στρες και διατροφής. Η σχέση αυτή, όπως αναφέρουν οι Baum και Posluszny (1999), είναι περιπλεγμένη με παράγοντες προσωπικότητας και ευρύτερης συμπεριφοράς. Η σχέση του χρόνιου στρες με τις αλλαγές στο βάρος και τις διατροφικές συνήθειες δεν έχει αξιολογηθεί ερευνητικά. Έτσι, αν και είναι γνωστό ότι το στρες και τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη λήψη τροφής ή στην αναζήτηση τροφών που κάνουν το άτομο

να αισθάνεται καλύτερα, χρειάζεται ακόμα αρκετή έρευνα προκειμένου να διαπιστωθούν πλήρως οι υφιστάμενες σχέσεις.

Η έρευνα έχει δείξει επίσης ότι το στρες μπορεί να θίξει τη φυσική δραστηριότητα και τη διάθεση για σωματική άσκηση και για έναν πιο φυσικό τρόπο ζωής. Από την άλλη πλευρά ενισχύει την εμφάνιση πιο ανθυγιεινών όπως: τη χρήση καπνού, ενώ αποτελεί και το κύριο αίτιο υποτροπής μετά από προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος. *(Καραδήμας, 2005)*

2. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

2.1. ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η προσωπικότητα αντιπροσωπεύει εκείνα τα χαρακτηριστικά του ατόμου που εξηγούν τους σταθερούς τύπους συναισθήματος, σκέψης και συμπεριφοράς. Πρόκειται για έναν πολύ ευρύ ορισμό που μας επιτρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας σε πολλές διαφορετικές πτυχές του ατόμου. Συγχρόνως, σημαίνει ότι έχουμε μπροστά μας τους σταθερούς τύπους συμπεριφοράς και τις εσωτερικές ιδιότητες του ατόμου, στις οποίες οφείλεται αυτή η σταθερότητα, σε αντίθεση, για παράδειγμα, με το να παρατηρούμε τις ιδιότητες του περιβάλλοντος στις οποίες οφείλεται μια τέτοια σταθερότητα. Η σταθερότητα που μας ενδιαφέρει περιλαμβάνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις φανερές συμπεριφορές των ανθρώπων. Ιδιαίτερα μας ενδιαφέρει το πώς αυτές οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι φανερές συμπεριφορές σχετίζονται μεταξύ τους για να συγκροτήσουν το μοναδικό, ξεχωριστό άτομο.

Όσον αφορά την επιστημονική διερεύνηση της προσωπικότητας, αυτή περιλαμβάνει ένα σύνολο συστηματικών προσπαθειών να προσδιοριστεί και να εξηγηθεί η σταθερότητα στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη φανερή συμπεριφορά των ανθρώπων στην καθημερινή τους ζωή. Ως επιστήμονες, οι ψυχολόγοι αναπτύσσουν θεωρίες που τους βοηθούν να παρατηρήσουν και να εξηγήσουν αυτή τη σταθερότητα.

Ένας αριθμός θεωριών έχουν αναπτυχθεί προκειμένου να γίνουν γνωστά όλα όσα σχετίζονται με τον τομέα της προσωπικότητας. Οι θεωρίες αυτές προσπαθούν να δώσουν απαντήσεις στα ακόλουθα ερωτήματα. Αρχικά στο «τι», δηλαδή στο τι είναι η προσωπικότητα, ποια χαρακτηριστικά την απαρτίζουν και πως αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Επίσης, απαντά στο «πώς». Αυτό αναφέρεται στους παράγοντες που συμβάλλουν στην δημιουργία μιας προσωπικότητας (γενετικοί και περιβαλλοντικοί). Τέλος, δίνεται απάντηση στο ερώτημα «γιατί», δηλαδή στο ποια είναι τα αίτια που οδηγούν τους ανθρώπους στις εκάστοτε συμπεριφορές.

Πιο συγκεκριμένα, μια θεωρία για την προσωπικότητα για να θεωρείται πλήρης θα πρέπει να είναι άρτια στους παρακάτω τομείς : α) Δομή, να παραθέτει δηλαδή επακριβώς τα βασικά γνωρίσματα της προσωπικότητας, β) Διαδικασία, να αναλύει τους τρόπους μέσα από τους οποίους το άτομο οδηγείται στην συμπεριφορά του, γ)

Ανάπτυξη και Εξέλιξη, να εξηγεί πως το κάθε άτομο καταφέρνει να γίνει αυτό που είναι (συμβολή γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων), δ) Ψυχοπαθολογία, σε περίπτωση διαταραχής της λειτουργίας της προσωπικότητας να ορίζεται ο τρόπος εκδήλωσης της συμπεριφοράς υπό αυτές τις συνθήκες καθώς και τα αίτιά της και να προτείνονται τρόποι αντιμετώπισης, ε) Αλλαγή, να εξηγεί πως οι άνθρωποι οδηγούνται στις αλλαγές ή με ποιόν τρόπο αντιστέκονται σε αυτές (Pervin & John, 2001).

2.2. ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ**

Η προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου αποτελείται από κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία παραμένουν ίδια τόσο με το πέρασμα του χρόνου, όσο και με την αλλαγή των συνθηκών. Η βασική υπόθεση μιας θεωρίας για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι ότι οι άνθρωποι συμπεριφέρονται με ορισμένους τρόπους λόγω κάποιων γενικών προδιαθέσεων, των λεγόμενων χαρακτηριστικών (traits). Αν και οι θεωρητικοί των χαρακτηριστικών ορίζουν με διαφορετικό τρόπο τα χαρακτηριστικά που συγκροτούν την ανθρώπινη προσωπικότητα, όλοι συμφωνούν ότι τα χαρακτηριστικά αποτελούν τους θεμελιώδεις δομικούς λίθους της ανθρώπινης προσωπικότητας. Ακόμα, συμφωνούν στο ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά και προσωπικότητα μπορούν να οργανωθούν ιεραρχικά. (Pervin & John, 2001).

Οι πιο αντιπροσωπευτικοί θεωρητικοί των χαρακτηριστικών, στον οποίον τις θεωρίες θα αναφερθώ στη συνέχεια, είναι ο Gordon W. Allport, ο Raymond B. Cattell και ο Hans J. Eysenck. Παρόλο που υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους ως προς το πώς προσεγγίζουν τη μελέτη των χαρακτηριστικών και τη θέση της θεωρίας των χαρακτηριστικών σε σχέση με τις άλλες θεωρίες της προσωπικότητας, και οι τρεις δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στις διαφορές αυτές των ανθρώπων στις γενικές προδιαθέσεις προς αντίδραση.

2.2.a. Gordon W. Allport (1887-1967)

Ο G. W. Allport ήταν ο πρώτος που μίλησε για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα οποία θεωρούσε βασικά συστατικά της δομής της προσωπικότητας και τα περιέγραψε ως «νευρο-ψυχολογικές δομές, οι οποίες έχουν την ικανότητα να καθιστούν πολλά ερεθίσματα ισάξια, καθώς και να εκκινούν και να καθοδηγούν ισάξιες μορφές συμπεριφοράς». Με λίγα λόγια, το χαρακτηριστικό, σύμφωνα με τον Allport, είναι μία προδιάθεση του ατόμου να ενεργεί με τον ίδιο τρόπο σε διάφορες καταστάσεις. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο είναι ντροπαλό, θα έχει την τάση να παραμένει ήσυχος και συνεσταλμένο σε πολλές περιπτώσεις (στην τάξη, στις εξόδους, σε κοινωνικές εκδηλώσεις κλπ.).

Ο Allport στη θεωρία του χώρισε τα χαρακτηριστικά σε τρεις κατηγορίες. Τα πρωτεύοντα χαρακτηριστικά, τα οποία είναι τόσο κυρίαρχα, ώστε επηρεάζουν και καθορίζουν σχεδόν όλες τις πράξεις του ατόμου. Έπειτα, τα κεντρικά χαρακτηριστικά, τα οποία είναι λιγότερα κυρίαρχα από τα πρωτεύοντα. Τα χαρακτηριστικά αυτής της κατηγορίας αντιπροσωπεύουν ουσιαστικά τις τάσεις εκείνες της συμπεριφοράς του ατόμου, τις οποίες εύκολα διακρίνουν οι άλλοι άνθρωποι, και, τέλος, τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά, τα οποία είναι λιγότερα γενικευμένα από τα υπόλοιπα και δε σχετίζονται ιδιαίτερα στον καθορισμό της προσωπικότητας. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν, για παράδειγμα, οι προτιμήσεις στο φαγητό και το ντύσιμο ή κάποιες εξειδικευμένες συμπεριφορές.

Τέλος, ο Allport υποστήριζε ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας διαμορφώνονται σε κοινωνικές καταστάσεις, προσθέτοντας ότι «όποια θεωρία αντιμετωπίζει την προσωπικότητα ως κάτι το σταθερό και προκαθορισμένο, είναι λανθασμένη». Πρέπει να σημειωθεί ακόμα, ότι πολλές φορές οι άνθρωποι αναζητούν εκείνες τις κοινωνικές καταστάσεις, οι οποίες θα ενεργοποιήσουν την έκφραση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος ο οποίος έχει το χαρακτηριστικό της κοινωνικότητας, όχι μόνο θα φερθεί κοινωνικά σε μία παρέα, αλλά και θα επιζητήσει συντροφιά όταν θα είναι μόνος του. Συνεπώς, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας δεν είναι παθητικά, περιμένοντας το κατάλληλο ερέθισμα να τα ενεργοποιήσει (*Hjelle & Ziegler, 1992*).

2.2.β. Raymond B. Cattell (1905-1998)

Ο Raymond Cattell χωρίζει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σε δυο κατηγορίες. Η πρώτη περιλαμβάνει τα χαρακτηριστικά των ικανοτήτων (χρήσιμες δεξιότητες που διαθέτει το άτομο ώστε να λειτουργεί σωστά), τα χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας (τα συναισθήματα και ο τρόπος συμπεριφοράς του ατόμου) και τα δυναμικά χαρακτηριστικά (προσπάθειες, κίνητρα, στόχοι). Στην δεύτερη κατηγορία συναντούμε τα επιφανειακά χαρακτηριστικά (συμπεριφορές που φαινομενικά ταιριάζουν, αλλά στην πραγματικότητα δεν έχουν την ίδια πηγή προέλευσης) και τα πηγαία χαρακτηριστικά (δομικοί λίθοι της προσωπικότητας).

Στην προσπάθειά του να βρει αυτά τα πηγαία χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ο Cattell συνέλεξε δεδομένα με ποικίλες μεθόδους και κατέληξε αρχικά σε 15 κύριους παράγοντες που δομούν την ανθρώπινη προσωπικότητα. Στην συνέχεια, αναλύοντας

ερωτηματολόγια, οδηγήθηκε σε 16 παράγοντες βάσει των οποίων κατασκεύασε και το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας των 16 Παραγόντων (Sixteen Personality Factor Questionnaire : 16 P.F.) (Pervin & John, 2001).

Οι παράγοντες αυτοί είναι οι ακόλουθοι :

Συγκρατημένος	Εξωστρεφής
Λιγότερο έξυπνος	Περισσότερο έξυπνος
Σταθερός, ισχυρό Εγώ	Συναισθηματικός / Νευρωτισμός
Ταπεινός	Διεκδικητικός
Σοβαρός	Εύθυμος
Συμφεροντολόγος	Ευσυνείδητος
Ντροπαλός	Ριψοκίνδυνος
Επίμονος	Διαλλακτικός
Γεμάτος εμπιστοσύνη	Καχύποπτος
Πρακτικός	Επινοητικός
Ευθύς	Πονηρός
Ήρεμος	Ενεργητικός
Συντηρητικός	Τολμηρός
Εξαρτημένος από την ομάδα	Αυτάρκης
Απείθαρχος	Πειθαρχημένος
Χαλαρός	Σφιγμένος

Εύλογα, μπορεί να εκφραστεί η αμφιβολία για την εγκυρότητα αυτών των χαρακτηριστικών. Ο Cattell, προκειμένου να υποστηρίξει την θεωρία του λέει ότι τα στοιχεία αυτά προέκυψαν από : α) παραγοντική ανάλυση διαφορετικών ειδών δεδομένων, β) έρευνα σε διαφορετικούς πολιτισμούς, γ) έρευνα σε διάφορες ηλικιακές ομάδες, δ) πρόβλεψη της συμπεριφοράς σε φυσικό περιβάλλον, ε) σημαντική συμβολή του γενετικού παράγοντα σε πολλά χαρακτηριστικά.

Θα ήταν επίσης χρήσιμο να αναφερθούμε στο ότι ο Cattell εξέφρασε την άποψη ότι η συμπεριφορά του ατόμου δεν είναι κάτι απόλυτα σταθερό αλλά μεταβάλλεται ανάλογα με τα εσωτερικά κίνητρα, τα έργια όπως τα ονόμασε (ασφάλεια, σεξ, αυτοεπιβεβαίωση) και τα περιβαλλοντικά κίνητρα, δηλαδή τα συναισθήματα στα

οποία συμπεριέλαβε το θρησκευτικό συναίσθημα, το συναίσθημα της σταδιοδρομίας και το αυτοσυναίσθημα.

Τέλος, πρόσθεσε και δυο ακόμα έννοιες που ευθύνονται για τη μεταβλητότητα της συμπεριφοράς του ατόμου. Η πρώτη είναι η κατάσταση, που αφορά στις συναισθηματικές μεταπτώσεις και στις αλλαγές στην διάθεση ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν. Τέτοιες καταστάσεις είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η κόπωση, η εγρήγορση και η περιέργεια. Δεύτερη είναι ο ρόλος, που εξηγεί ότι σε ορισμένες περιπτώσεις αυτό που παίζει τον σπουδαιότερο ρόλο στην συμπεριφορά του ατόμου είναι οι συνθήκες του περιβάλλοντος και όχι τόσο τα βασικά στοιχεία της προσωπικότητάς του. Παραδείγματα ρόλων είναι τα ήθη και τα έθιμα κάθε πολιτισμού καθώς και η ιδιότητα κάθε ανθρώπου (π.χ. ψυχολόγος) που τον οδηγεί στην υιοθέτηση διαφορετικών συμπεριφορών όταν ασκεί αυτήν την ιδιότητα και διαφορετικών όταν δεν την ασκεί (*Pervin & John, 2001*).

2.2.γ. Hans J. Eysenck (1915-1997)

Σύμφωνα με τη θεωρία του Eysenck, η ανθρώπινη συμπεριφορά αντικατοπτρίζει την αλληλεπίδραση των τάσεων του ατόμου και των περιβαλλοντικών επιδράσεων. Επίσης, ο Eysenck επικεντρώνει το ενδιαφέρον του στις βιολογικές διαστάσεις της προσωπικότητας, υποστηρίζοντας ότι η λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος προδιαθέτει το άτομο στο να αντιδράσει με ένα συγκεκριμένο τρόπο στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα.

Στο σύνολό της η θεωρία του Eysenck για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας βασίζεται σε τρεις βασικές ιδέες. Πρώτον, ότι η συμπεριφορά μπορεί να περιγραφεί καλύτερα χρησιμοποιώντας τις έννοιες των χαρακτηριστικών που χαρακτηρίζουν τους ανθρώπους σε διαφορετικό βαθμό τον καθένα. Δεύτερον, τα χαρακτηριστικά αυτά συνδυάζονται για να προσδιορίσουν βασικούς τύπους της προσωπικότητας των ανθρώπων και, τρίτον, οι ατομικές διαφορές σ' αυτούς τους τύπους βασίζονται σε γενετικούς, νευρολογικούς και βιοχημικούς παράγοντες (*Hall, Lindzey & Campbell, 1998*).

Επιπρόσθετα, ο Eysenck τόνισε ιδιαίτερα την ανάγκη να αναπτυχθούν επαρκείς μετρήσεις των χαρακτηριστικών και γι' αυτό το λόγο χρησιμοποίησε τη στατιστική τεχνική της παραγοντικής ανάλυσης. Σε μια μελέτη που εφάρμοσε την παραγοντική ανάλυση, δόθηκε στα υποκείμενα ένας μεγάλος αριθμός δηλώσεων. Τα άτομα που

συμφώνησαν με τη δήλωση «Πηγαίνω συχνά σε πολυπληθή και θορυβώδη πάρτι», συνήθως συμφωνούσαν και με τη δήλωση «Μου αρέσει να περνάω το χρόνο μου με παρέα» και διαφωνούσαν με τη δήλωση «Αν μπορώ, προτιμώ να μένω στο σπίτι παρά να βγαίνω έξω τα βράδια». Αυτό έδειξε ότι και για τις τρεις δηλώσεις υπάρχει μία κοινή διάσταση συγγενής με την κοινωνικότητα. Σύμφωνα με τη θεωρία των χαρακτηριστικών, υπάρχουν φυσικές δομές στην προσωπικότητα και η παραγοντική ανάλυση μας επιτρέπει να τις εντοπίσουμε. Αν τα πράγματα (οι μεταβλητές, οι απαντήσεις στις δοκιμασίες) κινούνται μαζί, αν, δηλαδή, εμφανίζονται και εξαφανίζονται μαζί, τότε μπορούμε να εξάγουμε το συμπέρασμα ότι πίσω από αυτά βρίσκεται ένα κοινό γνώρισμα, ότι ανήκουν στην ίδια ενότητα της λειτουργίας της προσωπικότητας. Η παραγοντική ανάλυση υποθέτει ότι οι συμπεριφορές που λειτουργούν από κοινού είναι σχετικές μεταξύ τους.

Οι παράγοντες των χαρακτηριστικών που προκύπτουν (π.χ. κοινωνικότητα) μπορεί στη συνέχεια να ερμηνευθούν και να κατονομαστούν με την εξέταση του χαρακτηριστικού που μοιάζει κοινό στις δηλώσεις ή των συμπεριφορών που διαπιστώνεται ότι είναι αλληλένδετες. Με πρόσθετες παραγοντικές αναλύσεις, ο Eysenck καθόρισε τις βασικές διαστάσεις, στις οποίες βασίζονται οι παράγοντες των χαρακτηριστικών που βρέθηκαν στην αρχική φάση της ανάλυσης. Οι διαστάσεις αυτές αντιπροσωπεύουν δευτερεύοντες παράγοντες ή υπερπαράγοντες. Έτσι, λόγω χάρη, τα χαρακτηριστικά της κοινωνικότητας, της παρορμητικότητας, της ενεργητικότητας, της ζωντανίας και του ενθουσιασμού μπορούν να τοποθετηθούν στην ίδια ομάδα υπό την ιεραρχικά ανώτερη έννοια της εξωστρέφειας. Είναι σαφές ότι ο όρος υπερπαράγοντας ορίζει μία διάσταση με ένα χαμηλό (εσωστρέφεια) και ένα υψηλό (εξωστρέφεια) άκρο, έτσι ώστε τα άτομα να τοποθετούνται κάπου ανάμεσα στα δύο άκρα.

Έτσι, από διάφορες έρευνες που πραγματοποίησε, ο Eysenck ανακάλυψε δύο βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας και τις ονόμασε εσωστρέφεια- εξωστρέφεια και νευρωτισμός (ασταθής – σταθερός). Αργότερα, στις δύο αυτές διαστάσεις πρόσθεσε και μια τρίτη, την οποία αποκάλεσε ψυχωτισμό. Ο Eysenck και ο Long (1986) επισημαίνουν ότι σημαντικές αποδείξεις στηρίζουν την ύπαρξη αυτών των τριών διαστάσεων. Διαπιστώθηκαν σε μελέτες διαφορετικών πολιτισμών και υπάρχουν τεκμήρια ότι καθεμία διαθέτει μία κληροδοτημένη συνιστώσα (Pervin & John, 2001).

Στη συνέχεια θα παραθέσω πως ο ίδιος ο Eysenck έχει περιγράψει τις τρεις αυτές διαστάσεις της προσωπικότητας.

Α) Εσωστρέφεια- Εξωστρέφεια: «Ο τυπικός εξωστρεφής άνθρωπος είναι κοινωνικός, του αρέσουν τα πάρτι, έχει πολλούς φίλους, έχει ανάγκη από ανθρώπους για να μιλάει και δεν του αρέσει να μελετά μόνος του. Είναι ενθουσιώδης, ριψοκίνδυνος, παρορμητικός και πολύ συχνά ξεχωρίζει από τους υπόλοιπους. Του αρέσουν οι πλάκες, είναι ετοιμόλογος και γενικά του αρέσουν οι αλλαγές. Είναι ξένοιαστος, άνετος, αισιόδοξος και του αρέσει να γελά και να είναι χαρούμενος. Συνηθίζει να είναι συνεχώς σε κίνηση και να κάνει πράγματα, πολλές φορές όμως γίνεται επιθετικός και μπορεί να χάσει εύκολα την ψυχραιμία του. Σε γενικές γραμμές, τα συναισθήματα του δεν μπορούν να καταπιεστούν εύκολα και δεν είναι πάντα και το πιο αξιόπιστο άτομο».

Β) Νευρωτισμός (Ασταθής – Σταθερός): «Ο τυπικός ασταθής άνθρωπος είναι αγχώδης, ανησυχεί εύκολα, κακόκεφος και πολλές φορές θλιμμένος. Είναι πολύ πιθανό να μην κάνει καλό ύπνο και να υποφέρει από ποικίλες ψυχοσωματικές διαταραχές. Είναι πολύ συναισθηματικός, αντιδρά έντονα σε όλων των ειδών τα ερεθίσματα και δυσκολεύεται πολύ να επανέλθει σε μια φυσιολογική συναισθηματική κατάσταση. Αυτή η συναισθηματική του υπερευαισθησία συχνά παρεμβαίνει στην ομαλή προσαρμογή του και τον ωθεί πολλές φορές στο να δρα παράλογα. Το κύριο χαρακτηριστικό του είναι μία μόνιμη ανησυχία για τα πράγματα που μπορεί να πάνε στραβά και έντονη αντίδραση άγχους σε αυτές τις σκέψεις. Από την άλλη, ο τυπικός σταθερός άνθρωπος τείνει να αντιδρά συναισθηματικά αργά και αδύναμα και σε γενικές γραμμές, είναι ήρεμος, ελέγχει τη συμπεριφορά του και δεν ανησυχεί ιδιαίτερα».

Γ) Ψυχωτισμός: «Οι ενήλικες αυτοί που έχουν έντονη αυτή την πλευρά της προσωπικότητάς τους είναι συνήθως μοναχικοί και δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τους άλλους. Συχνά δημιουργούν προβλήματα και δεν μπορούν να προσαρμοστούν πουθενά. Πολλές φορές είναι σκληροί και απάνθρωποι, άδαιοι από συναίσθημα και ενσυναίσθηση για τα συναισθήματα των συνανθρώπων τους, εν ολίγοις αναισθητοί. Τείνουν να γίνονται εχθρικοί και επιθετικοί με τους άλλους, ακόμα και με τους κοντινούς τους και τους ανθρώπους που αγαπούν. Τους αρέσουν τα ασυνήθιστα πράγματα και αψηφούν τον κίνδυνο. Συχνά κοροϊδεύουν τους άλλους ανθρώπους με σκοπό να τους ταράξουν».

Όσον αφορά τα παιδιά, συνήθως περιγράφονται ως απομονωμένα και δημιουργούν προβλήματα. Στερούνται συναισθήματος για τους κοντινούς τους ανθρώπους, για τους φίλους τους και για τα ζώα, είναι εχθρικά και επιθετικά. Τα παιδιά αυτά για να αντισταθμίσουν την έλλειψη συναισθηματικής ενεργοποίησης, προσπαθούν να ερεθίσουν τις αισθήσεις τους, πολλές φορές χωρίς να εκτιμούν τους κινδύνους που μπορεί να προκύψουν από αυτές τις συμπεριφορές τους. Και για τους ενήλικες, αλλά και για τα παιδιά η έννοια της κοινωνικοποίησης είναι μία ξένη έννοια. Τέλος, η ενσυναίσθηση, οι ενοχές και η ευαισθησία για τους άλλους ανθρώπους είναι ιδέες παράξενες και άγνωστες σε αυτά τα άτομα» (*Eysenck & Eysenck, 1975*).

Όσον αφορά τις παραπάνω περιγραφές, ο Eysenck τονίζει ότι αναφέρεται στη φαινοτυπική πλευρά της προσωπικότητας, δηλαδή σε αυτήν που εκφράζεται. Η παρατηρήσιμη συμπεριφορά των ατόμων είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα δομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και της περιβαλλοντικής εμπειρίας. Από αυτήν την άποψη ο Eysenck παρέχει ένα βιοκοινωνικό μοντέλο για την προσωπικότητα. (*Hall, Lindzey & Campbell, 1998*).

Επιπρόσθετα, πρέπει να σημειώσουμε ότι ο θεωρητικός σχεδίασε πολυάριθμα ερωτηματολόγια για να μετρήσει τη διάσταση της εσωστρέφειας- εξωστρέφειας στους ανθρώπους- το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας του Maudsley (Maudsley Personality Inventory) και το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας του Eysenck (Eysenck Personality Inventory) και πιο πρόσφατα το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας του Eysenck (Eysenck Personality Questionnaire) (*Pervin & John, 2001*).

Τέλος, το μοντέλο των τριών διαστάσεων της προσωπικότητας του Eysenck άσκησε μεγάλη επιρροή στους μεταγενέστερους θεωρητικούς της προσωπικότητας, οι οποίοι στηριζόμενοι πάνω σε αυτό, είτε αμφισβητώντας το, είτε εμπλουτίζοντάς το πρότειναν νέα μοντέλα για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Ενδεικτικά θα αναφερθώ στον Tellegen, ο οποίος πρότεινε το δικό του μοντέλο προσωπικότητας, το οποίο σε πολλά σημεία του συνδέεται με αυτό του Eysenck. Και ο Tellegen πρότεινε τρεις βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας. Πρώτον, τη θετική συναισθηματικότητα, η οποία περιελάμβανε της έννοιες της χαράς, της κοινωνικής εγγύτητας, της προσπάθειας για επίτευξη στόχου κ.α. και φαίνεται να συνδέεται με τη διάσταση της εξωστρέφειας του μοντέλου του Eysenck. Δεύτερον, την αρνητική

συναισθηματικότητα, η οποία περιελάμβανε αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος, ο θυμός, η αποξένωση κ.α. και φαίνεται να συνδέεται με τη διάσταση του νευρωτισμού και, τρίτον, την περιοριστική διάσταση (ή διάσταση καταπίεσης), η οποία περιελάμβανε την αποφυγή του κινδύνου, τον έλεγχο των ορμών κ.α. και ομοιάζει περισσότερο με τη διάσταση του ψυχωτισμού(ανεστραμμένη) του Eysenck (*Taylor, 1998*).

Η δουλειά του Eysenck φαίνεται ότι άσκησε μεγάλη επιρροή στην ανάπτυξη του μοντέλου των 5 παραγόντων της προσωπικότητας, το οποίο και θα αναλύσω εκτενώς στη συνέχεια.

2.3. ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΓΙΑ ΤΑ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

(The five-factor model of personality)

Σήμερα, οι απόψεις φαίνεται να συγκλίνουν στο μοντέλο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (five-factor model) ή, αλλιώς τη Μεγάλη Πεντάδα (Big Five). Το μοντέλο αυτό, εμφανίστηκε το 1980 και η ξαφνική του εμφάνιση αποτέλεσε επιστημονική επανάσταση στο πεδίο της προσωπικότητας. Ουσιαστικά πρόκειται για ένα εννοιολογικό διάγραμμα, το οποίο περιλαμβάνει τα κεντρικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και κατάφερε να «βάλει σε τάξη» το χαοτικό, μέχρι εκείνη τη στιγμή, πεδίο της προσωπικότητας.

Γύρω στο 1980, ο Lewis Goldberg έχοντας μελετήσει σε βάθος διάφορες και πολυάριθμες μελέτες και θεωρίες για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και την ταξινόμησή τους, διαπίστωσε ότι στις περισσότερες μελέτες, αν όχι σε όλες, πέντε βασικοί παράγοντες έμεναν σταθεροί, ενώ άλλα πιο πολύπλοκα χαρακτηριστικά όχι. Έτσι, σε ένα ερευνητικό σεμινάριο που πραγματοποιήθηκε στη Βαλτιμόρη το 1983, μοιράστηκε αυτή του τη διαπίστωση με τους Paul Costa και Robert McCrae, οι οποίοι το 1976, στηριζόμενοι στο μοντέλο των τριών παραγόντων του Eysenck είχαν αναπτύξει κι αυτοί ένα ανάλογο μοντέλο με τρεις βασικούς παράγοντες. Στο δικό τους μοντέλο όμως, οι Costa και McCrae είχαν αντικαταστήσει τον τρίτο παράγοντα του μοντέλου του Eysenck, τον ψυχωτισμό, με την έννοια της πνευματικής διαθεσιμότητας (Costa & McCrae, 1976). Μετά τα νέα δεδομένα που ήρθαν από τον Goldberg, πείστηκαν εύκολα να προσθέσουν άλλους δύο παράγοντες στο μοντέλο τους, αυτόν της καλής προαίρεσης και αυτόν της ευσυνειδησίας κι έτσι, το 1985 δημιουργήθηκε και το πρώτο ερωτηματολόγιο που βασιζόταν στους πέντε παράγοντες (Costa & McCrae, 1985). Στα επόμενα χρόνια που ακολούθησαν οι Costa και McCrae πραγματοποίησαν πολυάριθμες μελέτες για να αποδείξουν τη χρησιμότητα του μοντέλου και σε συνδυασμό με τις έρευνες του Goldberg για το «λεξιλόγιο της προσωπικότητας», το αποτέλεσμα ήταν το μοντέλο των πέντε παραγόντων να γίνει ευρέως γνωστό και αποδεκτό (Wiggins, 1996).

Οι παράγοντες της Μεγάλης Πεντάδας είναι σχεδόν εξίσου γενικοί και αφηρημένοι ως προς την ιεράρχηση της προσωπικότητας με τους «υπερπαράγοντες» του Eysenck και σε κάθε έναν από αυτούς υπάγονται πολλά ειδικότερα χαρακτηριστικά. Αν και

έχουν χρησιμοποιηθεί κάπως διαφορετικοί όροι για τη Μεγάλη Πεντάδα, θα χρησιμοποιήσουμε τους όρους α) Νευρωτισμός, β) Εξωστρέφεια, γ) Πνευματική Διαθεσιμότητα, δ) Καλή Προαίρεση και ε) Ευσυνειδησία.

Στον παρακάτω πίνακα απεικονίζονται σχηματικά και αναλυτικά οι πέντε αυτοί παράγοντες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που περιλαμβάνουν.

	Χαρακτηριστικά αυτού που παίρνει υψηλή βαθμολογία	Κλίμακες χαρακτηριστικών	Χαρακτηριστικά αυτού που Παίρνει χαμηλή βαθμολογία
Νευρωτισμός	Ανήσυχος, νευρικός, συναισθηματικός, ανασφαλής, ανεπαρκής, υποχόνδριος.	Αξιολογεί την προσαρμογή σε αντίθεση προς τη συναισθηματική αστάθεια. Προσδιορίζει την τάση των ατόμων προς την κατάθλιψη, τις ουτοπικές ιδέες, τους ακατανίκητους πόθους και τις ορμές, τις δυσπροσαρμοστικές μιμητικές αποκρίσεις .	Ήρεμος, χαλαρός, απαθής, θαρραλέος, ασφαλής, ικανοποιημένος από τον εαυτό του.
Εξωστρέφεια	Κοινωνικός, ενεργητικός, ομιλητικός, προσωποκεντρικός, αισιόδοξος, αγαπά τα αστεία, τρυφερός.	Αξιολογεί την ποσότητα και την ένταση της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης, το βαθμό ενεργητικότητας, την ανάγκη για παρακίνηση και την ικανότητα για χαρά.	Συγκρατημένος, νηφάλιος, συνεσταλμένος, επιφυλακτικός, άνθρωπος του καθήκοντος, υποχωρητικός, ήσυχος.
Πνευματική Διαθεσιμότητα	Περίεργος, με πλατιά ενδιαφέροντα, δημιουργικός, πρωτότυπος, εφευρετικός, μη παραδοσιακός.	Αξιολογεί την αναζήτηση για δραστηριότητα και την εκτίμηση της εμπειρίας για την εμπειρία, την ανοχή απέναντι στο άγνωστο και τη διερεύνησή του.	Συμβατικός, προσγειωμένος, με περιορισμένα ενδιαφέροντα. έλλειψη καλλιτεχνικού αισθητηρίου και δυσκολία στην αναλυτική σκέψη.
Καλή Προαίρεση/	Ευσπλαχνικός, καλόκαρδος, γεμάτος	Αξιολογεί την ποιότητα του διαπροσωπικού	Κυνικός, αγενής, καχύποπος, μη

Προαίρεση/ Συνεργατικότητα	εμπιστοσύνη, θέλει να βοηθά, ξέρει να συγχωρεί, εύπιστος, ευθύς.	προσανατολισμού του ατόμου πάνω σε ένα συνεχές από τη συμπόνια στον ανταγωνισμό τόσο στις σκέψεις και στα συναισθήματα όσο και στις πράξεις.	καχύποπτος, μη συνεργάσιμος, εκδικητικός, άσπλαχνος, ευερέθιστος, παρεμβατικός.
Ευσυνειδησία	Οργανωμένος, αξιόπιστος, εργατικός, πειθαρχημένος, ακριβής, σχολαστικός, τακτικός, φιλόδοξος, καρτερικός.	Αξιολογεί το βαθμό οργάνωσης, σταθερότητας και κινητοποίησης του ατόμου προς ένα στόχο. Αντιπαραθέτει τους ανθρώπους στους οποίους μπορεί να βασιστεί κανείς με εκείνους που είναι νωθροί και ανοργάνωτοι.	Χωρίς στόχους, αναξιόπιστος, οκνός, απρόσεκτος, χαλαρός, αμελής, άβουλος, ηδονιστής.

Ο Νευρωτισμός αντιτίθεται στην πνευματική σταθερότητα με μια ευρεία κλίμακα αρνητικών συναισθημάτων, η οποία συμπεριλαμβάνει το άγχος, την κατάθλιψη, την οξυθυμία και τη νευρική ένταση. Η Πνευματική Διαθεσιμότητα στην εμπειρία περιγράφει το εύρος, το βάθος και την πολυπλοκότητα της πνευματικής και βιωματικής ζωής του ατόμου. Η Εξωστρέφεια και η Συνεργατικότητα περιλαμβάνουν διαπροσωπικά χαρακτηριστικά, δηλαδή περιγράφουν αυτό που κάνουν οι άνθρωποι με τους άλλους και στους άλλους. Τέλος, η Ευσυνειδησία περιγράφει κατά κύριο λόγο τη συμπεριφορά που έχει να κάνει με τα καθήκοντα και τους στόχους και τον κοινωνικά επιθυμητό έλεγχο των παρορμήσεων (*Pervin & John, 2001*).

Η Μεγάλη Πεντάδα σχεδιάστηκε για να συλλάβει εκείνα τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα οποία οι άνθρωποι θεωρούν πολύ σημαντικά στη ζωή τους. Ο Goldberg διευκρίνισε τη λογική πίσω από αυτήν την προσέγγιση μέσω της θεμελιώδους λεξιλογικής (γλωσσικής) υπόθεσης: «Η ποικιλία των ατομικών διαφορών είναι σχεδόν απεριόριστη, κι όμως οι περισσότερες από αυτές δεν παίζουν κανένα ρόλο στην καθημερινή αλληλεπίδραση των ανθρώπων και περνούν σε μεγάλο βαθμό απαρατήρητες. Ο Sir Francis Galton υπήρξε ίσως ένας από τους πρώτους επιστήμονες που αναγνώρισαν ρητώς τη θεμελιώδη λεξιλογική υπόθεση – ότι, δηλαδή, οι πιο σημαντικές ατομικές διαφορές στις ανθρώπινες συναλλαγές

κωδικοποιούνται ως μεμονωμένοι όροι σε κάποιες ή όλες τις γλώσσες του κόσμου» (Goldberg, 1990).

Ο Goldberg θέλει, λοιπόν, να πει ότι με το πέρασμα του χρόνου οι άνθρωποι έχουν καθορίσει ποιες ατομικές διαφορές έχουν ιδιαίτερη σημασία για τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση και έχουν δημιουργήσει όρους για εύκολη αναφορά σε αυτές. Η Μεγάλη Πεντάδα των παραγόντων των χαρακτηριστικών περιλαμβάνει εκείνες τις πλευρές που είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους ανθρώπους. Αν το ζήτημα αυτό είναι παγκόσμιο, τότε είναι δυνατόν να περιμένει κανείς ότι θα υπάρχουν οι ίδιες βασικές ομάδες όρων για τα χαρακτηριστικά σε όλες τις γλώσσες. Υπάρχουν αποδείξεις ότι συμβαίνει αυτό. Πρόσφατες έρευνες σε γλώσσες τόσο διαφορετικές όσο τα γερμανικά, τα ιαπωνικά και τα κινέζικα, οι οποίες διεξήχθησαν σε διάφορους πολιτισμούς, στηρίζουν σε μεγάλο βαθμό τη λεξιλογική υπόθεση (Bond, 1994, Church, Katigbak & Reyer, 1995, John, 1990). Με άλλα λόγια, αυξάνονται τα τεκμήρια ότι άνθρωποι σε διαφορετικούς πολιτισμούς, με πολύ διαφορετικές γλώσσες, ερμηνεύουν την προσωπικότητα σύμφωνα με το πρότυπο των πέντε παραγόντων (Pervin & John, 2001).

Επιπλέον, είναι φυσικό ο χώρος των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας να κατακλύζεται από ερωτηματολόγια. Παρόλα αυτά, υπάρχει ένα λεπτομερές και ευρύτατα χρησιμοποιούμενο ερωτηματολόγιο, για τη μέτρηση της Μεγάλης Πεντάδας, το οποίο κατασκευάστηκε από τους Costa και McCrae το 1992, μετά από διάφορα στάδια συγκρότησης και ανακατασκευής. Αρχικά περιορίστηκαν στους τρεις παράγοντες του Νευρωτισμού, της Εξωστρέφειας και της Πνευματικής Διαθεσιμότητας και στη συνέχεια, πρόσθεσαν τους παράγοντες της Καλής Προαίρεσης/ Συνεργατικότητας και της Ευσυνειδησίας για να σχηματίσουν το μοντέλο των πέντε παραγόντων. Το ερωτηματολόγιο αυτό ονομάζεται NEO-Αναθεωρημένο Ερωτηματολόγιο της Προσωπικότητας (NEO- Personality Inventory Revised/ NEO-PI-R). (Costa & McCrae, 1992).

Σε γενικές γραμμές, το μοντέλο των πέντε παραγόντων και το Αναθεωρημένο Ερωτηματολόγιο μετρούν το συναισθηματικό, διαπροσωπικό και ενορμητικό τύπο των ανθρώπων. Αρκετοί ερευνητές των Πέντε Παραγόντων έχουν υποστηρίξει τελευταία ότι πολλά είδη παθολογικής συμπεριφοράς αποτελούν υπερβολές των φυσιολογικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (Costa & Widiger, 1994). Δηλαδή, πολλές μορφές ψυχοπαθολογίας αποτελούν ένα συνεχές με τη φυσιολογική

προσωπικότητα και δεν αντιπροσωπεύουν απόκλιση από το φυσιολογικό (*Widiger, 1993*). Μπορεί, για παράδειγμα να δούμε την ψυχαναγκαστική προσωπικότητα ως κάποιον με υπερβολικά αυξημένο τον παράγοντα της ευσυνειδησίας και την αντικοινωνική προσωπικότητα ως κάποιον με υπερβολικά μειωμένο τον παράγοντα της συνεργατικότητας. Μολονότι αυτά τα παραδείγματα εστιάζονται στις βαθμολογήσεις μεμονωμένων παραγόντων, αυτό που έχει ίσως τη μεγαλύτερη σημασία είναι ο τύπος των βαθμολογήσεων των πέντε παραγόντων (*Pervin & John, 2001*).

2.4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Έχοντας μελετήσει εκτενώς το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων, το οποίο είναι και το κυρίαρχο στο χώρο της Προσωπικότητας, μπορούμε, στηριζόμενοι στους παράγοντες του μοντέλου αυτού να εξακριβώσουμε το αν κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου το επηρεάζουν στην εκδήλωση στρες. Στην προκειμένη περίπτωση θα ασχοληθούμε με τον παράγοντα του νευρωτισμού και το χαρακτηριστικό της αισιοδοξίας, ως τμήμα του παράγοντα εξωστρέφεια..

Είναι αλήθεια ότι όσον αφορά το νευρωτισμό ειπώθηκαν αρκετά πράγματα μέχρι στιγμής στη συγκεκριμένη εργασία, ενώ αντίθετα, για την αισιοδοξία τίποτα. Κι αυτό συνέβη γιατί μελετήσαμε το γενικότερο της πλαίσιο, που είναι η εξωστρέφεια. Η έννοια της αισιοδοξίας μπορεί να γίνει εύκολα κατανοητή από τους περισσότερους ανθρώπους, καθώς είναι μία έννοια πολύ κοινή, που χρησιμοποιείται ευρέως στην καθημερινότητα από όλους σχεδόν τους ανθρώπους. Παρόλα αυτά, θα προσπαθήσω να την περιγράψω χρησιμοποιώντας έναν αντιπροσωπευτικό ορισμό που δόθηκε από τους Scheier και Carver το 1987. «Η έννοια τη αισιοδοξίας αναφέρεται σε μία γενικευμένη προσδοκία ότι θα συμβούν καλά πράγματα ή ότι το αναμενόμενο αποτέλεσμα θα είναι θετικό» (Scheier & Carver, 1987). Η έννοια αυτή είναι παρόμοια με την έννοια της «θετικής σκέψης» και δίνει ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο που παίζουν οι προσδοκίες του ατόμου για το αποτέλεσμα, ως καθοριστικό παράγοντα για το αν το άτομο θα προσπαθήσει να λύσει ένα πρόβλημα ή αν θα τα παρατήσει. Οι Scheier και Carver μετά από έρευνες που διεξήγαγαν υποστηρίζουν ότι η αισιοδοξία είναι ωφέλιμη και για τη σωματική, αλλά και για την ψυχική υγεία του ατόμου.

Το στρες έχει συσχετιστεί με την ασθένεια σε πολλές έρευνες. Οι ερευνητές (Peterson, 2000) έχουν εξετάσει πολλούς τρόπους σκέψης, οι οποίοι ίσως μεγιστοποιούν το στρες που νιώθει το άτομο από κάποια γεγονότα. Ανακάλυψαν ότι απρόβλεπτα γεγονότα και γεγονότα που είναι πέρα από τον έλεγχό τους προκαλούν στρες στους ανθρώπους. Ένας απαισιόδοξος τρόπος σκέψης αυξάνει τα επίπεδα άγχους και συνεπώς είναι πιο πιθανό να προκαλέσει ασθένεια. Από την άλλη, η θετική σκέψη μπορεί να προστατέψει την υγεία του ατόμου από τα στρεσογόνα ερεθίσματα. Σε διάφορες έρευνες που έχουν γίνει (Aspinwall & Taylor, 1997 ; Taylor, Kemeny, Aspinwall, Schneider, Rodriguez & Herbert, 1992) βρέθηκε ότι η αισιοδοξία, η αίσθηση προσωπικού ελέγχου και η θετική αυτό-εκτίμηση συνδέονται

με την ενεργή αντιμετώπιση προβλημάτων, η οποία καθιστά το άτομο ικανό να καταπολεμήσει τα στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή του (*Song, 2003*).

Επιπρόσθετα, σε μία έρευνα που έγινε το 1996 από τους Hemenover και Dienstbier βρέθηκε ότι ο νευρωτισμός συσχετίζεται θετικά με το στρες που προκαλείται σε φοιτητές από ένα τεστ, ενώ η εξωστρέφεια αρνητικά. Επίσης, από αυτήν την έρευνα φάνηκε ότι οι φοιτητές που εμφάνισαν υψηλά επίπεδα νευρωτισμού, πίστευαν ότι δε θα καταφέρουν να ανταπεξέλθουν στην εξέταση αυτή κι ότι δε θα επιτύχουν. Ανάλογα αποτελέσματα είχε και η έρευνα των Grant και Langan- Fox, για το στρες που αντιμετωπίζουν οι διευθυντές στο εργασιακό πλαίσιο. Και σε αυτήν την περίπτωση ο νευρωτισμός είχε θετική συσχέτιση με το στρες που προκαλείται στα άτομα αυτά στη λόγω της δουλειάς τους, ενώ η εξωστρέφεια συσχετίστηκε θετικά με τις προσδοκίες των ατόμων αυτών για θετικά αποτελέσματα, καθώς επίσης και για την ικανότητά τους για επίλυση των εργασιακών προβλημάτων (*Grant & Langan-Fox, 2007*). Τέλος, στην έρευνα των Wistow, Wakefield και Goldsmith για το πώς επηρεάζει η προσωπικότητα στο στρες, στα καρδιαγγειακά νοσήματα, στον τρόπο ζωής και στον καρκίνο, διαπιστώθηκε για άλλη μία φορά η θετική συσχέτιση του νευρωτισμού με το στρες και η αρνητική συσχέτιση της εξωστρέφειας με το στρες, καθώς επίσης και η θετική συσχέτιση του νευρωτισμού με τα καρδιαγγειακά νοσήματα (*Wistow, Wakefield & Goldsmith, 1990*).

Συνοψίζοντας τα προαναφερθέντα ερευνητικά δεδομένα, διαπιστώνουμε ότι, σε γενικές γραμμές, ο νευρωτισμός είναι ένας παράγοντας της προσωπικότητας, ο οποίος, όταν είναι σε αυξημένα επίπεδα, προκαλεί έντονο στρες στο άτομο. Αντίθετα, ο αισιόδοξος τρόπος σκέψης, και γενικότερα η εξωστρέφεια, ελαχιστοποιούν την πιθανότητα εκδήλωσης στρες στο άτομο και το βοηθούν να αντιμετωπίζει με αποτελεσματικότητα τυχόν προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στην καθημερινότητα του.

Στη συνέχεια θα περιγραφεί η δικιά μας έρευνα και τα αποτελέσματα που προέκυψαν από αυτήν και, έτσι, θα διαπιστώσουμε αν τα αποτελέσματα συγκλίνουν με αυτά προηγούμενων ερευνών ή διαφοροποιούνται.

3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

3.1. ΔΕΙΓΜΑ

- Τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συλλέχθηκαν από δείγμα αποτελούμενο από 130 άτομα. Η μόνη προϋπόθεση ήταν να είναι φοιτητές.
- Από το σύνολο των ερωτηθέντων, οι 53 ήταν άνδρες (ποσοστό 40,8%) και οι 77 ήταν γυναίκες (ποσοστό 59,2%).
- Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν τα 22 έτη.
- Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση των ερωτηθέντων, από το δείγμα των 130 ατόμων απάντησαν οι 128. Από αυτούς οι 114 δήλωσαν «άγαμοι» (87,7%), οι 7 «έγγαμοι» (5,4%), 1 σε διάσταση (0,8%) και 6 «σε συγκατοίκηση» (4,7%).

3.2. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια:

- Για τη μέτρηση του υποκειμενικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το *Perceived Stress Scale* (Cohen et al., 1983), το οποίο είναι σχεδιασμένο να μετρά το βαθμό στον οποίο ένα άτομο κρίνει τη ζωή του ως απαιτητική και στρεσογόνο. Αποτελείται από 10 ερωτήσεις, όπως για παράδειγμα «κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά είσαστε σε ένταση επειδή συνέβη κάτι απρόοπτα;» και αποσκοπεί στο να διαπιστώσει σε ποιο βαθμό οι διάφορες ασθένειες και διαταραχές της συμπεριφοράς έχουν σαν αιτία τους το στρες που βιώνει ο κάθε άνθρωπος. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν το βαθμό στον οποίο αισθάνθηκαν ή σκέφτηκαν όπως περιγράφει η κάθε ερώτηση σε μια πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από «ποτέ» ως «πολύ συχνά».
- Για την εκτίμηση του νευρωτισμού χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο της Προσωπικότητας του Eysenck (Eysenck Personality Questionnaire),

το οποίο έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στην ελληνική γλώσσα από την Ε. Δημητρίου. (Demetriou, 1986)

- Η αισιοδοξία μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο Life Orientation Test-Revised (LOT-R), το οποίο είναι σχεδιασμένο να υπολογίζει ατομικές διαφορές όσον αφορά τη γενικότερη αισιοδοξία ή απαισιοδοξία του ανθρώπου. (Scheier, Carver & Bridges, 1994)

Τα ερωτηματολόγια συμπληρώνονταν εθελοντικά και με τη διαβεβαίωση της ανωνυμίας των συμμετεχόντων.

Στην πρώτη φάση της στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων, εξετάστηκε η αξιοπιστία ερωτηματολογίων. Συγκεκριμένα, για κάθε μεταβλητή υπολογίστηκε ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach Alpha.

Από αυτή την διαδικασία, διαπιστώσαμε ότι τα δεδομένα που έχουμε συγκεντρώσει είναι σε μεγάλο βαθμό αξιόπιστα, επομένως και τα αποτελέσματα που θα προκύψουν θα είναι επίσης αξιόπιστα.

Συγκεκριμένα, για το υποκειμενικό στρες βρέθηκε $\text{Alpha} = 0,832$, για το νευρωτισμό βρέθηκε $\text{Alpha} = 0,742$ και για την αισιοδοξία βρέθηκε $\text{Alpha} = 0,723$.

3.3. ΕΥΡΗΜΑΤΑ

Στην επόμενη φάση της στατιστικής ανάλυσης, υπολογίστηκαν οι δείκτες συνάφειας (Pearson r) ανάμεσα στις μεταβλητές μας για να διαπιστώσουμε αν υπάρχει και πόσο ισχυρή είναι η σχέση τους.

Πρώτον, υπολογίστηκε ο δείκτης συσχέτισης ανάμεσα στην αισιοδοξία και το νευρωτισμό, Pearson $r = - ,320$, με επίπεδο σημαντικότητας p μικρότερο του 0,01. Ο δείκτης αυτός είναι αρνητικής κατεύθυνσης στατιστικώς σημαντικός. Αυτό σημαίνει ότι ο βαθμός συνάφειας της αισιοδοξίας και του νευρωτισμού είναι μεγάλος και μάλιστα, όσο περισσότερη αισιοδοξία έχει ένας άνθρωπος, τόσο λιγότερο νευρωτικός φαίνεται να είναι και το αντίστροφο.

Δεύτερον, υπολογίστηκε ο δείκτης συσχέτισης ανάμεσα στην αισιοδοξία και το στρες, Pearson $r = - ,478$, με επίπεδο σημαντικότητας p μικρότερο του 0,01. Και ο δείκτης αυτός είναι αρνητικής κατεύθυνσης στατιστικώς σημαντικός. Αυτό σημαίνει ότι ο βαθμός συνάφειας της αισιοδοξίας και του στρες είναι μεγάλος και όσο πιο αισιόδοξος είναι ένας άνθρωπος, τόσο λιγότερο στρες φαίνεται να έχει και το αντίστροφο.

Τρίτον, υπολογίστηκε ο δείκτης συσχέτισης ανάμεσα στο νευρωτισμό και το στρες, Pearson $r = ,497$, με επίπεδο σημαντικότητας p μικρότερο του 0,01. Ο δείκτης αυτός είναι θετικής κατεύθυνσης στατιστικώς σημαντικός. Αυτό σημαίνει ότι όσο πιο νευρωτικό είναι ένα άτομο, τόσο περισσότερο στρες φαίνεται να έχει και το αντίστροφο φυσικά.

Τα παραπάνω ευρήματα αποτυπώνονται και σχηματικά στον πίνακα 1 που ακολουθεί.

Πίνακας 1 : Συσχετίσεις Pearson r.

	<u>Αισιοδοξία</u>	<u>Νευρωτισμός</u>	<u>Υποκειμενικό στρες</u>
<u>Αισιοδοξία</u>			
<u>Νευρωτισμός</u>	- ,320 P= ,000		
<u>Υποκειμενικό στρες</u>	- ,478 P= ,000	- ,497 P= ,000	

Με στατιστική σημαντικότητα $p < 0.01$

Μερική συσχέτιση:

Όταν μιλάμε για Μερική Συσχέτιση, αναφερόμαστε στην εξέταση της σχέσης που αναπτύσσεται ανάμεσα σε δυο μεταβλητές αν λάβουμε υπόψη και μια τρίτη μεταβλητή η οποία σύμφωνα με την υπόθεση μας μπορεί να οδηγεί τις παραπάνω μεταβλητές σε μια σχέση αλληλεπίδρασης. Εξετάζουμε λοιπόν κατά πόσο η μια μεταβλητή ασκεί έντονη επιρροή και οδηγεί σε συγκεκριμένα αποτελέσματα. Στην προκειμένη περίπτωση, της δικής μας έρευνας, εξετάσαμε την συσχέτιση που αναπτύσσεται ανάμεσα στο υποκειμενικό στρες και την αισιοδοξία ελέγχοντας ως προς το νευρωτισμό.

Όπως φαίνεται και σχηματικά στον πίνακα 2, η μερική συσχέτιση μεταξύ υποκειμενικού στρες και αισιοδοξίας με μεταβλητή ελέγχου το νευρωτισμό μειώνεται στο - ,362 από - ,478 που ήταν πριν. Και πάλι είναι σημαντική. Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι η συσχέτιση μεταξύ στρες και αισιοδοξίας είναι ούτως ή άλλως σημαντική, ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή μη νευρωτισμού.

Πίνακας 2 : Μερική Συσχέτιση

	Υποκειμενικό στρες	Αισιοδοξία
Υποκειμενικό στρες		- ,3620 (121) P= ,000
Αισιοδοξία	- ,3620 (121) P= ,000	

Τέλος, για την ολοκλήρωση της διαδικασίας ανάλυσης των δεδομένων, πραγματοποιήθηκαν T-tests ως προς το φύλο των συμμετεχόντων, σχηματική αναπαράστασή τους παρατίθεται στον πίνακα 3, για να διερευνηθούν οποιεσδήποτε διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα σε ότι αφορά τις προς εξέταση μεταβλητές.

Όσον αφορά το νευρωτισμό και το στρες, οι γυναίκες παρουσιάζουν μεγαλύτερο μέσο όρο από ότι οι άνδρες, με μικρή διαφορά παρ' όλα αυτά, ενώ όσον αφορά την αισιοδοξία οι μέσοι όροι ανδρών και γυναικών είναι σχεδόν ίσοι.

Πίνακας 3: T-test ως προς το φύλο

	Φύλο	Πλήθος	Μέσος Όρος
Νευρωτισμός	1,00	51	31,6667
	2,00	75	33,2667
Υποκειμενικό στρες	1,00	52	26,9231
	2,00	77	29,4286
Αισιοδοξία	1,00	53	18,2642
	2,00	76	17,4079

4. ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της συγκεκριμένης διπλωματικής εργασίας ήταν να εξετάσει πόσο επηρεάζει η προσωπικότητα του ατόμου στην εκδήλωση στρες, μέσα από μία γενικότερη έρευνα που πραγματοποιήθηκε για την προσωπικότητα, το στρες και τη σωματική υγεία των ανθρώπων. Ειδικότερα, εξετάστηκε το αν τα επίπεδα του νευρωτισμού και της αισιοδοξίας ενός ατόμου, ως παράγοντες της προσωπικότητάς του, το επηρεάζουν στο να εκδηλώσει στρες και σε ποιο βαθμό.

Αρχικά, εξετάστηκε το θεωρητικό πλαίσιο της κάθε μεταβλητής (στρες, νευρωτισμός και αισιοδοξία- εξωστρέφεια) και έγινε λόγος για τα διάφορα μοντέλα της προσωπικότητας που έχουν αναπτυχθεί στο χώρο της Ψυχολογίας. Στη συνέχεια, στο ερευνητικό μέρος, αφού μετρήθηκαν τα επίπεδα της κάθε μεταβλητής με τα κατάλληλα μεθοδολογικά εργαλεία, συσχετίστηκαν οι μεταβλητές μεταξύ τους και τα αποτελέσματα που προέκυψαν επιβεβαίωσαν λίγο ως πολύ τα αποτελέσματα των μέχρι τώρα ερευνών για τις συγκεκριμένες μεταβλητές και τη μεταξύ τους σχέση. Δηλαδή, βρέθηκε ότι όσο πιο υψηλά είναι τα επίπεδα του νευρωτισμού ενός ατόμου, τόσο πιο υψηλά είναι και τα επίπεδα του υποκειμενικού του στρες, ενώ, αντίθετα, όσο πιο υψηλά είναι τα επίπεδα της αισιοδοξίας του, τόσο πιο χαμηλά είναι αυτά του υποκειμενικού του στρες. Με λίγα λόγια, όσο πιο νευρωτικός είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο πιθανό είναι να βιώσει έντονο στρες, ενώ όσο πιο αισιόδοξος είναι, τόσο μειώνονται οι πιθανότητες να βιώσει έντονο στρες. Τέλος, φαίνεται ότι το φύλο του ανθρώπου δεν επηρεάζει ιδιαίτερα τις μεταβλητές αυτές, καθώς στην έρευνα μας άντρες και γυναίκες είχαν μικρές διαφορές στα επίπεδα του υποκειμενικού άγχους και του νευρωτισμού, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν ελαφρώς υψηλότερα ποσοστά, ενώ όσον αφορά την αισιοδοξία, τα δύο φύλα δεν παρουσίασαν διαφορές.

Η συγκεκριμένη έρευνα βέβαια υπόκειται σε κάποιους περιορισμούς. Πρώτον, το δείγμα των 130 ατόμων που χρησιμοποιήθηκε θα μπορούσε να χαρακτηριστεί σχετικά μικρό και, δεύτερον, τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν στους συμμετέχοντες τους καλούσαν να απαντήσουν σχετικά με στρεσογόνα γεγονότα του μήνα που μόλις είχε περάσει, ο οποίος έτυχε να είναι ο μήνας της εξεταστικής περιόδου. Έτσι, οι φοιτητές που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο είχαν μία παραπάνω ευαισθησία στο στρες λόγω στην περίοδο της εξεταστικής, που από μόνη της είναι ένας αρκετά στρεσογόνος παράγοντας.

Τελειώνοντας, μία καλή πρόταση για μελλοντική έρευνα θα ήταν η επανάληψη της συγκεκριμένης, μετά από ένα χρονικό διάστημα, σε μία περίοδο χρονικά μακρινή από τις φοιτητικές εξετάσεις. Έτσι, θα μπορούσαν να ελεγχθούν τα αποτελέσματα της έρευνας, ώστε να είναι ανεπηρέαστα από τυχόν περιβαλλοντικούς παράγοντες που δε λαμβάνονται υπ' όψιν.

5. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πανεπιστήμιο Κρήτης *Τμήμα Ψυχολογίας*

Όλα τα παρακάτω ερωτηματολόγια αναφέρονται σε πλευρές και ζητήματα της καθημερινής ζωής. Παρακαλούμε συμπληρώστε όλες τις ερωτήσεις προσπαθώντας να είστε όσο πιο αυθόρμητοι μπορείτε. Η συμπλήρωση των ερωτήσεων δεν παίρνει πολύ χρόνο. Δεν υπάρχουν «σωστές» και «λάθος» απαντήσεις. Απαντήστε σύμφωνα με το πώς νιώθετε εσείς. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη σημαντική συμβολή στην έρευνά μας.

Ερωτηματολόγιο Α'

Παρακαλώ απαντήστε στις επόμενες 6 ερωτήσεις δηλώνοντας πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την καθεμία. Χρησιμοποιήστε την κλίμακα από το 1 ως το 5 και σημειώστε πόσο συμφωνείτε με κάθε πρόταση γράφοντας τον κατάλληλο αριθμό πάνω στη γραμμή που βρίσκεται αριστερά από κάθε πρόταση.

- 5 – Συμφωνώ πολύ
- 4 – Συμφωνώ λίγο
- 3 – Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- 2 – Διαφωνώ κάπως
- 1 – Διαφωνώ έντονα

1. _____ Σε αβέβαιες στιγμές, συνήθως περιμένω το καλύτερο.
2. _____ Αν είναι να πάει κάτι στραβά για μένα, σίγουρα θα πάει.
3. _____ Είμαι πάντα αισιόδοξος/η για το μέλλον μου.
4. _____ Σχεδόν ποτέ δεν περιμένω να πάνε τα πράγματα όπως θέλω.
5. _____ Σπάνια υπολογίζω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα.
6. _____ Γενικώς περιμένω ότι θα μου συμβούν περισσότερα καλά πράγματα από όσα κακά.

Ερωτηματολόγιο Β'

Συμπληρώστε, παρακαλώ, τις παρακάτω ερωτήσεις βάζοντας σε κύκλο το ΝΑΙ ή το ΟΧΙ που ακολουθεί κάθε ερώτηση. Οι ερωτήσεις αφορούν στον τρόπο που γενικά αισθάνεστε και ενεργείτε.

-
1. Στενοχωριέστε όταν σας λένε «όχι» σε κάτι που ζητάτε; ΝΑΙ ΟΧΙ
.....
 2. Αλλάζει εύκολα το κέφι σας; ΝΑΙ ΟΧΙ
.....

3. Νιώθετε ποτέ κακόκεφος-η χωρίς να υπάρχει λόγος;	NAI	OXI
4. Στενοχωριέστε για πράγματα που δε θα έπρεπε να έχετε κάνει ή να έχετε πει; .	NAI	OXI
5. Προσβάλλεστε εύκολα;.....	NAI	OXI
6. Είστε άλλοτε γεμάτος-η ζωντάνια και άλλοτε αργοκίνητος-η;	NAI	OXI
7. Ονειροπολείτε	συχνά; NAI	OXI
8. Νιώθετε	συχνά	τύψεις; NAI
9. Θα λέγατε ότι είστε ένα άτομο με άγχος και τεντωμένα νεύρα;	NAI	OXI
10.Όταν τελειώσετε κάτι σπουδαίο που κάνατε, νομίζετε μετά ότι θα μπορούσατε να το έχετε κάνει καλύτερα;	NAI	OXI
11.Τριγυρνάνε στο μυαλό σας σκέψεις που δε σας αφήνουν να κοιμηθείτε;	NAI	OXI
12.Αισθάνεστε παλμούς ή κτύπους στην καρδιά σας;	NAI	OXI
13.Σας πιάνει ταραχή ή τρεμούλες;	NAI	OXI
14.Είστε	οξύθυμο	άτομο; NAI
15.Ανησυχείτε μήπως συμβούν φοβερά πράγματα;	NAI	OXI
16.Βλέπετε	εφιαλτικά	όνειρα; NAI
17.Υποφέρετε από πόνους στο σώμα σας;	NAI	OXI
18.Νομίζετε ότι είστε ένα νευρικό άτομο;	NAI	OXI
19.Στενοχωριέστε εύκολα, όταν οι άλλοι βρίσκουν ελαττώματα σε εσάς ή στη δουλειά σας;	NAI	OXI
20.Νιώθετε κατώτερος από τους άλλους ανθρώπους;	NAI	OXI
21.Ανησυχείτε για την υγεία σας;	NAI	OXI
22.Υποφέρετε	από	αϋπνίες; NAI

Ερωτηματολόγιο Γ'

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας κατά τον τελευταίο μήνα. Σε κάθε ερώτηση θα πρέπει να απαντήσετε πόσο συχνά αισθανθήκατε ή σκεφτήκατε κάτι. Για να απαντήσετε, σημειώστε το κουτί που αντιστοιχεί στην καταλληλότερη για σας απάντηση.

1. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά είσαστε σε ένταση επειδή κάτι συνέβη απρόοπτα;

Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []
[] [] [] [] []

2. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει αδύναμος να ελέγξετε τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας;

Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []
[] [] [] [] []

3. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει νευρικός ή «στρεσαρισμένος»;

Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []
[] [] [] [] []

4. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει σίγουρος για την ικανότητά σας να χειριστείτε τα προσωπικά σας προβλήματα;

Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []
[] [] [] [] []

5. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει ότι τα πράγματα πάνε όπως θέλετε;

Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []
[] [] [] [] []

6. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά βρεθήκατε να μην μπορείτε να αντιμετωπίσετε όλα όσα έπρεπε να κάνετε;

Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []
[] [] [] [] []

7. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά μπορούσατε να ελέγξετε πράγματα που προκαλούσαν εκνευρισμό;

Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []
[] [] [] [] []

8. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει ότι έχετε τον έλεγχο των πραγμάτων;

Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []
[] [] [] [] []

-]]]
9. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε θυμώσει εξαιτίας των πραγμάτων που ήταν έξω από τον έλεγχό σας;
- Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []
10. Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει ότι οι δυσκολίες συσσωρευόταν σε τέτοιο βαθμό, ώστε να μην μπορείτε να τις ξεπεράσετε;
- Ποτέ [] Σχεδόν ποτέ [] Μερικές φορές [] Αρκετά συχνά [] Πολύ συχνά []

Ερωτηματολόγιο Δ'

Σημειώστε παρακαλώ σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας υπήρξαν καταστάσεις ή γεγονότα που σας ενόχλησαν ή σας προκάλεσαν δυσκολίες ή προβλήματα **κατά τον τελευταίο μήνα**. Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί περισσότερο στην άποψή σας, ανάλογα με το βαθμό αναστάτωσης ή ενόχλησης που σας προξένησε κάθε τομέας.

	Προξένησε αναστάτωση ή ενόχληση			
	Καθόλου ή ελάχιστα	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
Εργασία – επάγγελμα	1	2	3	4
Σύζυγος / σύντροφος.....	1	2	3	4
Οικογένεια – παιδιά	1	2	3	4
Προσωπική υγεία και ευεξία.....	1	2	3	4
Υγεία και ευεξία προσφίλων προσώπων.....	1	2	3	4
Κοινωνικές σχέσεις (φίλοι, ευρύτερη οικογένεια)	1	2	3	4
Συνθήκες διαβίωσης και ποιότητα ζωής.....	1	2	3	4
Οικονομικά ζητήματα.....	1	2	3	4
1. Άλλο. Προσδιορίστε:	1	2	3	4

- Ποιο ήταν το γεγονός εκείνο που κατά τον τελευταίο μήνα σας αναστάτωσε, ενόχλησε ή σας προκάλεσε δυσκολίες περισσότερο από όλα τα άλλα; Παρακαλώ, περιγράψτε το με λίγα λόγια στη συνέχεια:

.....

.....

.....

.....

.....

Όλες οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν πλέον αυτό το γεγονός ή την κατάσταση.

Ερωτηματολόγιο Ε'

Παρακαλώ δηλώστε πόσο αληθεύει κάθε μία από τις επόμενες προτάσεις σε σχέση με το γεγονός ή την κατάσταση που περιγράφετε παραπάνω ως το πιο στρεσογόνο κατά τον τελευταίο μήνα. Παρακαλώ απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις.

	Καθόλου αλήθεια	Ελάχιστη αλήθεια	Αρκετά αλήθεια	Απολύτως αλήθεια
1. Συνήθως καταφέρνω να λύνω παρόμοια προβλήματα ή γεγονότα, εάν προσπαθήσω αρκετά.	1	2	3	4
2. Πιστεύω για τον εαυτό μου ότι μπορώ να αντιμετωπίσω με επιτυχία παρόμοια γεγονότα.	1	2	3	4
3. Όταν αντιμετωπίζω παρόμοιες δυσκολίες, παραμένω ήρεμος/η επειδή μπορώ να βασίζομαι στις ικανότητές μου.	1	2	3	4
4. Όταν βρεθώ αντιμέτωπος/η με ένα παρόμοιο πρόβλημα, συνήθως βρίσκω αρκετές λύσεις.	1	2	3	4

Ερωτηματολόγιο Στ'

Παρακαλώ απαντήστε στις επόμενες ερωτήσεις δηλώνοντας το βαθμό στον οποίο πιστεύετε ότι ισχύουν, σε σχέση όμως με το γεγονός ή την κατάσταση που περιγράφετε παραπάνω ως το πιο στρεσογόνο κατά τον τελευταίο μήνα. Χρησιμοποιήστε την κλίμακα από το 1 ως το 7 και γράψτε τον κατάλληλο αριθμό πάνω στη γραμμή που βρίσκεται αριστερά από κάθε ερώτηση.

Πάρα πολύ	Πολύ	Αρκετά	Μέτρια	Κάπως	Λίγο	Καθόλου
7	6	5	4	3	2	1

1. _____ Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι το γεγονός ή η κατάσταση αυτή απείλησε τη ζωή και την ασφάλειά σας;
2. _____ Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι το γεγονός ή η κατάσταση αυτή απείλησε την επιβίωσή σας;
3. _____ Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι το γεγονός ή η κατάσταση αυτή απείλησε τις σχέσεις σας με τους οικείους;

4. _____ Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι το γεγονός ή η κατάσταση αυτή απείλησε γενικώς την κοινωνική σας θέση;
5. _____ Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι το γεγονός ή η κατάσταση αυτή έθεσε σε κίνδυνο τα προσωπικά σας σχέδια και φιλοδοξίες;
6. _____ Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι το γεγονός ή η κατάσταση αυτή έθεσε σε κίνδυνο τα προσωπικά σας χαρακτηριστικά;
7. _____ Σε ποιο βαθμό επηρέασε το γεγονός ή η κατάσταση αυτή τις αντιλήψεις σας για τον κόσμο;
8. _____ Σε ποιο βαθμό επηρέασε το γεγονός ή η κατάσταση αυτή τις απόψεις σας ή τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε την ύπαρξή σας στον κόσμο;

Παρακαλώ, συμπληρώστε τα παρακάτω στοιχεία ή σημειώστε με ένα " X " όπου χρειάζεται :

- 1) Φύλο: Άνδρας Γυναίκα 2) Ηλικία (σε έτη):
- 3) Πόσο καλή είναι κατά τη γνώμη σας η υγεία σας σήμερα σε μια κλίμακα από το 0 ως το 100. Το «0» είναι η χειρότερη κατάσταση υγείας που μπορείτε να φανταστείτε και «100» η καλύτερη κατάσταση υγείας που μπορείτε να φανταστείτε.
Γράψτε το βαθμό που σας εκφράζει δίπλα: _____ (0 – 100).
- 4) Επάγγελμα: _____
- 5) Οικογενειακή κατάσταση:

Άγαμος	/η	Έγγαμος /η	<input type="checkbox"/>	Σε διάσταση	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>					
Διαζευγμένος	/η	Χήρος /α	<input type="checkbox"/>	Συγκατοίκηση	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>					

6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bartlett, D. (1998). *Stress. Perspectives and processes*. Philadelphia-Buckingham: Open University Press.
- Baum, A. & Posluszny, D. M. (1999). Health Psychology: Mapping biobehavioral contributions to health and illness. *Annual Review of Psychology*, 50, 137-163.
- Cemen, P. B. (1989). *Το άγχος για τα μαθηματικά*. Αθήνα. Παρουσία.
- Cohen, S., et al. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(3), 385- 396.
- Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R. (1976). Age differences in personality structure: A cluster analysis approach. *Journal of Gerontology*, 31, 564-570.
- Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, Fl: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R. (1992). NEO-PI-R: Professional Manual. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- Demetriou, E. (1986). The Eysenck Personality Questionnaire: Adaptation to the Greek population. *Encephalos*, 23, 41-54.
- Elliott, G. R. & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and health*. New York: Springer.
- Epstein, S. (1967). Toward a unified theory of anxiety. *Progress in experimental personality research*. Vol. 4. New York: Academic Press.
- Eysenck H. J. & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder & Stoughton. (San Diego: Edits, 1975.)

- Eysenck, S. B. G. & Long, F. Y. (1986), A cross-cultural comparison of personality in adults and children: Singapore and England. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 124-130.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-1229.
- Grant, S. & Langan- Fox, J. (2007). Personality and the occupational stressor-strain Relationship: The role of the Big Five. *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 12(1), p. 20-33.
- Hall, C. S., Lindzey, G. & Campbell, J. B. (1998). *Theories of personality*. Fourth Edition. John Wiley & Sons, Inc.
- Hemenover, S. H. & Dienstbier, R. A. (1996). Prediction of stress appraisal from Mastery, Extraversion, Neuroticism and General Appraisal Tendencies. *Motivation and Emotion*, Vol. 20. Is. 4.
- Hjelle, L.A. & Ziegler, D. J. (1992). *Personality theories. Basic assumptions, research and applications*. Third edition. McGraw –Hill International Editions.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Καραδήμας, Ε. (2005). *Ψυχολογία της Υγείας. Θεωρία και κλινική πράξη*. Αθήνα: Τυπωθήτω- Γιώργος Δάρδανος.
- Pervin, L. A. & John, O. P. (2001). *Θεωρίες Προσωπικότητας: Έρευνα και Εφαρμογές*. Τυπωθήτω – Γιώργος Δάρδανος

- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2): 169-210.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Song L. Z. (2003). Relations between optimism, stress and health in Chinese and American students. *University of Arizona. Department of Psychology*.
- Taylor, S. (1998). *Anxiety Sensitivity. Personality and Clinical Psychology Series*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Tellegen, A., & Waller, N. G. (1994). Exploring personality through test construction: Development of the Multidimensional Personality Questionnaire. In S. R. Briggs & J. C. Cheek (Eds.), *Personality measures: Development and evaluation* (Vol. 1, pp. 133-161). Greenwich, CT: JAI.
- Wiggins, J. S. (1996). *The Five-Factor Model of Personality*. New York-London: The Guilford Press.
- Wistow. D. J., Wakefield, J. A. Jr. & Goldsmith, W. M. (1990). The relationship between personality, health symptoms and disease. *Personality Individual Differences, Vol. 11(7)*, pp. 717-723.