

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

**Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΩΣ ΜΕΣΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ:
ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ**

**ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ
ΤΗΣ
ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑΣ**

ΑΘΗΝΑ 2012

Στόν Παππού

*«Κύριε, μή τω θυμω σου ελέγξεις με,
μηδέ τη οργη σου παιδεύσεις με»*

Ψαλμός λζ' (37)

Εξεταστική Επιτροπή

Μαριδάκη-Κασσωτάκη Αικατερίνη, Καθηγήτρια, Επιβλέπουσα

Καφέτσιος Κωνσταντίνος, Επίκουρος Καθηγητής, Μέλος της Τριμελούς

Συμβουλευτικής Επιτροπής

Αντωνοπούλου Αικατερίνη, Λέκτορας, Μέλος της Τριμελούς

Συμβουλευτικής Επιτροπής

Καϊλα Μαρία, Καθηγήτρια

Κλεφτάρας Γεώργιος, Αναπληρωτής Καθηγητής

Κουτρούμπα Κωνσταντίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια

Ζμπάινος Δημήτριος, Λέκτορας

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περιεχόμενα.....	IV
Ευρετήριο Εικόνων-σχημάτων.....	XI
Ευρετήριο Πινάκων.....	XII
Ευρετήριο Γραφημάτων.....	XVI
Περίληψη	XVII
Abstract.....	XIX
Ευχαριστίες.....	X
Εισαγωγή.....	XIX

Α΄ ΜΕΡΟΣ

ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

1.1 Εισαγωγή.....	1
1.2 Εννοιολογικές Διασαφήσεις.....	1
1.3 Ιστορική Αναδρομή-Ελληνική Αρχαιότητα.....	4
1.4 Σύγχρονες αντιλήψεις για τα Συναισθήματα.....	7
1.5 Κατηγοριοποίηση των Συναισθημάτων.....	13
1.6 Βιολογική υπόσταση των Συναισθημάτων.....	17
1.7 Έκφραση Συναισθημάτων.....	21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο - ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

2.1 Εισαγωγή.....	24
2.2 Θετικά Συναισθήματα: Ορισμός και χαρακτηριστικά.....	24
2.2.1 Επιπτώσεις θετικών συναισθημάτων στην ανθρώπινη	

Συμπεριφορά.....	29
2.2.2 Θετικά συναισθήματα και Περιβάλλον.....	31
2.2.3 Ομαδοποίηση θετικών συναισθημάτων.....	33
2.3 Θετικά συναισθήματα και θεωρία της Προσκόλληση.....	37
2.4 Τρόποι και ασκήσεις για την αύξηση εκδήλωσης των θετικών Συναισθημάτων.....	39
2.4.1 Ασκήσεις σωματικής χαλάρωσης.....	40
2.4.2 Διαλογισμός.....	42
2.4.3 Εύρεση θετικού νοήματος.....	43
2.4.4 Χαμόγελο- Γέλιο- Χασμουρητό.....	45
2.4.5 Θεραπεία μέσα από τη μουσική και το χορό	46
2.4.6 Συναισθήματα και «καρδιακός ρυθμός».....	48
2.5 Αρνητικά Συναισθήματα: ορισμός και χαρακτηριστικά.....	51
2.6 Επιπτώσεις αρνητικών συναισθημάτων στην ανθρώπινη Συμπεριφορά.....	54

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο - ΘΥΜΟΣ

3.1 Εισαγωγή.....	57
3.2 Εννοιολογικές Διασαφήσεις- Περιγραφή Θυμού.....	57
3.3 Διαχρονική προσέγγιση του θυμού.....	62
3.4 Θυμός: Φύλο- Εθνικότητα.....	69
3.5 Αίτια θυμού.....	74
3.6 Τύποι θυμού.....	
3.6.1 Ο Ωφέλιμος- Εποικοδομητικός θυμός.....	80
3.6.2 Ανεξέλεγκτος, Χρόνιος θυμός.....	82
3.7 Φυσιολογία θυμού.....	88
3.8 Επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.....	91

3.9 Τρόποι έκφρασης θυμού.....	95
3.10 Διαχείριση θυμού.....	104
3.10.1 Τρόποι Διαχείρισης θυμού.....	111
3.11 Έλεγχος του Θυμού μέσα από και Προγράμματα Παρέμβασης.....	116

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

4.1 Εισαγωγή.....	120
4.2 Περί Νοημοσύνης.....	120
4.3 Συναισθηματική Νοημοσύνη: Εννοιολογικές διασαφήσεις.....	123
4.4 Απαραχές Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	125
4.5 Θεωρητικά Μοντέλα ΣΝ και τρόποι αξιολόγησής της.....	126
4.6 Συναισθηματική Νοημοσύνη και ατομικοί παράγοντες.....	130
4.7 Βελτίωση Συναισθηματικής Νοημοσύνης με Προγράμματα Παρέμβασης.....	132

Β ΄ ΜΕΡΟΣ

Η ΕΡΕΥΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1.1 Εισαγωγή.....	136
1.2 Υποθέσεις της Έρευνας.....	136
1.3 Περιγραφή του δείγματος.....	137
1.4 Ψυχομετρικά Εργαλεία συλλογής των δεδομένων.....	138
1.5 Το Πρόγραμμα Παρέμβασης.....	146
1.5.1 Περιγραφή.....	146
1.5.2 Οι Συνεδρίες.....	
A. Πρώτη Συνεδρία.....	149
B. Δεύτερη Συνεδρία.....	157

Γ. Τρίτη Συνεδρία.....	159
Δ. Τέταρτη Συνεδρία.....	161
Ε. Πέμπτη Συνεδρία.....	166
ΣΤ. Έκτη συνεδρία.....	168
Ζ Έβδομη συνεδρία.....	179
Η. Όγδοη συνεδρία	184
Θ. Ένατη συνεδρία.....	189
Ι. Δέκατη συνεδρία.....	192
Ι.Α Ενδέκατη συνεδρία.....	197
Ι.Β Δωδέκατη συνεδρία.....	203
1.5.3 Γενικές συμβουλές για το θυμό.....	209

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ- ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

2.1 Εισαγωγή.....	212
-------------------	-----

ΕΝΟΤΗΤΑ 1^η

2.2 Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των ερωτηματολογίων.....	212
2.2.1 Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Wong & Law EI Scale- WLEIS).....	212
2.2.2 Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστι- κό της προσωπικότητας (TEIQue-SF).....	213
2.2.3 Το ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης (Spielberger -State- Trait Anxiety Inventory).....	215
2.2.4 Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής	215
2.2.5 Η Κλίμακα αξιολόγησης βιωμάτων σε κοντινές σχέσεις ή δεσμού ενηλίκων.....	215

ΕΝΟΤΗΤΑ 2^η

2.3 Οι βαθμολογίες των συμμετεχόντων στις υπο-κλίμακες των ερωτηματολογίων πριν την έναρξη της παρέμβασης.....	216
2.3.1 Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Wong & Law EI Scale- WLEIS).....	217
2.3.2 Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF*).....	219
2.3.3 Το ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης (Spielberger -State- Trait Anxiety Inventory, STAI)	221
2.3.4 Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής.....	222

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η

2. 4 Έλεγχος ύπαρξης συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν.....	222
2.4.1 Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Wong & Law-Emotional Intelligence Scale-WLEIS).....	223
2.4.2 Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηρι- στικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF).....	226
2.4.3 Το ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης (Spielberger -State- Trait Anxiety Inventory, STAI).....	230
2.4. 4 Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής	233

ΕΝΟΤΗΤΑ 4η

2.5 Αποτελέσματα σχετικά με την επίδραση της Παρέμβασης στη Συναισθηματική Νοημοσύνη, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο: Wong & Law -Emotional Intelligence Scale-WLEIS..	236
2.6 Αποτελέσματα που αφορούν στο εάν η ομάδα αποφυγής ή εμμονής επηρεάζει την παρέμβαση στα επίπεδα της ΣΝ, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο WLEIS.....	238
2.7 Αποτελέσματα σχετικά με την επίδραση της Παρέμβασης στη Συναισθηματική Νοημοσύνη, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο: TEIQue-SF.....	240
2.8 Αποτελέσματα που αφορούν στο εάν η ομάδα αποφυγής ή εμμονής επηρεάζει την παρέμβαση στα επίπεδα της ΣΝ, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο TEIQue-SF	242
2.9 Αποτελέσματα σχετικά με την επίδραση της Παρέμβασης στο Άγχος.	250
2.10 Αποτελέσματα που αφορούν στο εάν η ομάδα αποφυγής ή εμμονής επηρεάζει την παρέμβαση στα επίπεδα της ΣΝ, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο για το άγχος.....	252
2.11 Αποτελέσματα σχετικά με την επίδραση της Παρέμβασης στην ποιότητας ζωής.....	258
2.12 Αποτελέσματα που αφορούν στο εάν η ομάδα αποφυγής ή εμμονής επηρεάζει την παρέμβαση στα επίπεδα της ΣΝ, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο για την ποιότητα ζωής.....	259
2.13 Συνοπτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων	263
2.14 Σχολιασμός των αποτελεσμάτων-Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	267
2.15 Περιορισμοί της έρευνας.....	271

2.16 Προτάσεις.....	.271
Βιβλιογραφία.....	273
Παράθεση Ερωτηματολογίων	

Ευρετήριο Εικόνων- Σχημάτων

Εικόνα 1. Δομή του μεταιχμιακού συστήματος	19
Εικόνα 2.Φυσιολογική ανταπόκριση του θυμού	90
Εικόνα 3. Σχηματική αναπαράσταση του προμετωπιαίου λοβού.....	194
Σχήμα1. Σχηματική αναπαράσταση του μέτρου του θυμού	156
Σχήμα 2. Σχηματική αναπαράσταση του επιθετικού Κύκλου.....	160

Ευρετήριο Πινάκων

Πίνακας 1: Περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος ξεχωριστά για ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου.....	138
Πίνακας 2: Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS.).....	212
Πίνακας 3: Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης (TEIQueSF).....	213
Πίνακας 4: Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου άγχους-αυτοεκτίμησης (STAI)....	214
Πίνακας 5: Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου αποτίμησης του δεσμού ενηλίκων (G-ECR_R).....	215
Πίνακας 6: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της βαθμολογίας στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης WLEIS μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης πριν την έναρξη της παρέμβασης.....	217
Πίνακας 7: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της βαθμολογίας στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης (TEIQue-SF) μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης, πριν την έναρξη της παρέμβασης.	219
Πίνακας 8: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου αποτίμησης του άγχους-αυτοεκτίμησης (STAI) μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης, πριν την έναρξη της παρέμβασης.....	220
Πίνακας 9: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου αξιολόγησης της ποιότητας ζωής μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης, πριν την έναρξη της παρέμβασης....	221
Πίνακας 10: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων	

των ερωτηματολογίων με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου αξιολόγησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS) στην ομάδα παρέμβασης .. 223

Πίνακας 11: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου αξιολόγησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης WLEIS στην ομάδα ελέγχου..... 224

Πίνακας 12: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF^s), στην ομάδα παρέμβασης.....227

Πίνακας 13: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF), στην ομάδα ελέγχου

228

Πίνακας 14: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης του άγχους –αυτοεκτίμησης (STAI) στην ομάδα παρέμβασης

230

Πίνακας 15: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπ-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης του άγχους -αυτοεκτίμησης (STAI) στην ομάδα ελέγχου

231

Πίνακας 16: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με την κλίμακα αξιολόγησης της ποιότητας ζωής στην ομάδα παρέμβασης

233

Πίνακας 17: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με την κλίμακα αξιολόγησης της ποιότητας ζωής στην ομάδα ελέγχου

234

Πίνακας 18: Επίδραση της παρέμβασης στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS*) και σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

236

Πίνακας 19: Αποτελέσματα από το πολυπαραγοντικό μοντέλο όσον αφορά στην αλληλεπίδραση του χρόνου με τους υπόλοιπους ανεξάρτητους παράγοντες του μοντέλου στα επίπεδα των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS*)

238

Πίνακας 20: Επίδραση της παρέμβασης στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF*) και σύγκριση με την ομάδα ελέγχου

240

Πίνακας 21: Αποτελέσματα από το πολυπαραγοντικό μοντέλο όσον αφορά στην αλληλεπίδραση του χρόνου με τους υπόλοιπους ανεξάρτητους παράγοντες του μοντέλου στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)

242

Πίνακας 22: Επίδραση της παρέμβασης στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου αποτίμησης άγχους-αυτοεκτίμησης (STAI) και σύγκριση με την ομάδα ελέγχου

250

Πίνακας 23: Αποτελέσματα από το πολυπαραγοντικό μοντέλο όσον αφορά στην αλληλεπίδραση του χρόνου με τους υπόλοιπους ανεξάρτητους παράγοντες του μοντέλου στα επίπεδα των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου αποτίμησης του επιπέδου άγχους των φοιτητών

252

Πίνακας 24: Επίδραση της παρέμβασης στην Κλίμακα που αξιολογεί ποιότητα ζωής και σύγκριση με την ομάδα ελέγχου 256

Πίνακας 25: Αποτελέσματα από το πολυπαραγοντικό μοντέλο όσον αφορά στην αλληλεπίδραση του χρόνου με τους υπόλοιπους ανεξάρτητους παράγοντες του μοντέλου στο επίπεδο της ποιότητας ζωής των φοιτητών

258

ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ

	Σελ.
Γράφημα 1α, 1β.....	243
Γράφημα 2 ^α	244
Γράφημα 3α, 3β.....	246
Γράφημα 4α,4β.....	248
Γράφημα 5α, 5β.....	253
Γράφημα 6 ^α	254
Γράφημα 6β.....	255
Γράφημα 7α, 7β.....	259

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διατριβή αποσκοπεί στο να εξετάσει, εάν ένα Πρόγραμμα Παρέμβασης σχετικό με τη διαχείριση του θυμού επιφέρει βελτιώσεις στη Συναισθηματική Νοημοσύνη νεαρών ατόμων. Το Πρόγραμμα Παρέμβασης που σχεδιάστηκε για το σκοπό της παρούσας μελέτης, αποτελεί προσαρμογή στην Ελληνική πραγματικότητα του προγράμματος διαχείρισης του θυμού των Reilly & Shopshire (2002). Το Πρόγραμμα αυτό, το οποίο τροποποιήθηκε και εμπλουτίστηκε με επιπρόσθετες ασκήσεις με σκοπό να εξυπηρετήσει επαρκώς τους στόχους της παρούσας μελέτης, βασίζεται στο γνωστικό-συμπεριφοριστικό μοντέλο θεραπείας της συμπεριφοράς (cognitive behavioral therapy- CBT),

Το Πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε 113 φοιτητές, ηλικίας 20-23 ετών, επί έξι μήνες για μία και μισή ώρα κάθε εβδομάδα. Πριν την έναρξη της παρέμβασης, κατά τη διάρκειά της και μετά την ολοκλήρωσή της οι συμμετέχοντες σε αυτή, καθώς και μια ομάδα φοιτητών αντίστοιχης ηλικίας με τους συμμετέχοντες στην παρέμβαση, συμπλήρωσαν μια σειρά από ερωτηματολόγια, τα οποία αξιολογούν διάφορες εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η Παρέμβαση που χρησιμοποιήθηκε στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης είχε ευεργετικές επιδράσεις στη Συναισθηματική Νοημοσύνη των ατόμων που συμμετείχαν σε αυτή. Πιο αναλυτικά, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, όπως η ικανότητα κατανόησης των προσωπικών συναισθημάτων καθώς και των συναισθημάτων των άλλων, η ικανότητα ρύθμισης, διαχείρισης και ελέγχου των προσωπικών συναισθημάτων, η ικανότητα εύρεσης ικανοποίησης και ευχαρίστησης από τη ζωή, η ικανότητα διαχείρισης του άγχους και η ικανότητα δημιουργίας σχέσεων, οι οποίες αξιολογήθηκαν με δύο διαφορετικά ερωτηματολόγια μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και με ερωτηματολόγια αξιολόγησης της ποιότητας ζωής, της διαχείρισης του άγχους και της σύναψης σχέσεων, βελτιώθηκαν με την εφαρμογή του Προγράμματος Παρέμβασης.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διευρύνουν και ενισχύουν διαπιστώσεις προγενέστερων μελετών, στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν ανάλογα προγράμματα διαχείρισης του θυμού για την αντιμετώπιση και θεραπεία πολλών σωματικών και ψυχικών ασθενειών. Επιπρόσθετα, η παρούσα εργασία καλύπτει ένα κενό στη σχετική ελληνική βιβλιογραφία, επειδή αποτελεί μία πρώτη προσπάθεια βελτίωσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης νεαρών ατόμων μέσα από ένα Πρόγραμμα Παρέμβασης για τη διαχείριση του θυμού.

ABSTRACT

The present dissertation seeks to examine whether an Intervention Program related to Anger Management may improve the Emotional Intelligence of young people. The Intervention Program which was used in this study is an adaptation to Greek reality of the cognitive-behavioral Anger Management Program designed by Reilly & Shopshire (2002). The Greek version of the above Program has been broadened and enriched by a number of additional exercises in order for the goals of the present research to be addressed properly.

The subjects of the study were one hundred and thirteen (113) university students 20-23 years old who participated in the intervention program for one and a half hours per day during a 6-month period. Before, during and after the intervention the students participating in it as well as another group of students being of the same age as the main participants completed a battery of questionnaires evaluating various aspects of Emotional Intelligence.

The results indicated that the intervention program employed in this study had had a significant effect on the improvement of the participants' Emotional Intelligence. More specifically, aspects of emotional intelligence assessed through the use of two different questionnaires measuring Emotional Intelligence, life quality, stress management and relationship bonding, that were improved, include: the ability to perceive personal emotions and emotions of others; the ability to regulate, manage and control personal emotions; the ability to gain life satisfaction; the ability to manage stress and the ability to form relationships.

The present findings broaden and reinforce results of previous studies in which similar anger management programs were employed as a means for coping with a number of physical and psychological problems.. Last, but not least, the present study may be considered as a first research attempt of the above topic in the Greek context.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η μελέτη που εκπονήθηκε στο πλαίσιο της παρούσας διδακτορικής διατριβής αποσκοπούσε να διερευνήσει, εάν ένα πρόγραμμα διαχείρισης του θυμού, θα μπορούσε να βελτιώσει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη νέων ατόμων. Στη λήψη της απόφασης ανάληψης της παραπάνω εργασίας, αλλά και στην υλοποίησή της συνέβαλε τα μέγιστα η επιβλέπουσα καθηγήτρια κ. Αικ. Μαριδάκη- Κασσωτάκη, της οποίας η ενθάρρυνση, η επιστημονική καθοδήγηση και η γόνιμη συνεργασία, βοήθησαν στην ολοκλήρωσή της. Την ευχαριστώ και την ευγνωμονώ για την αμέριστη συμπαράστασή της σε αυτό το ταξίδι –όχι πάντα ανώδυνο- της γνώσης και εμπειρίας.

Ευχαριστώ τα άλλα δύο μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής τον Επίκουρο Καθηγητή κ. Κ. Καφέτσιο για την καθοδήγησή του σε όλη τη διάρκεια των προσπαθειών μου καθώς και για τις επικοινωνιακές υποδείξεις του και την επιστημονική του υποστήριξη καθώς και τη Λέκτορα κ. Αικ. Αντωνοπούλου για τις μεθοδικές της παρατηρήσεις και τη συμβολή της στη διεξαγωγή της παρέμβασης. Επίσης, ευχαριστώ όλα τα υπόλοιπα μέλη της εξεταστικής μου επιτροπής κκ. Κ. Κουτρούμπα, Δ. Ζμπάινο, Γ. Κλεφτάρα και Μ. Καϊλα, οι οποίοι δέχτηκαν να είναι μέλη της, συμβάλλοντας, με τον τρόπο αυτό, στην ολοκλήρωση της προσπάθειάς μου., αλλά κυρίως για τις χρήσιμες παρατηρήσεις και υποδείξεις τους. Ευχαριστώ επίσης την κ. Γ. Κουρλαμπά για τη βοήθειά της στη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας. Ιδιαίτερα, τέλος, ευχαριστώ τον κ. Γ. Τσίτσα, ΕΕΔΥΠ και Ψυχολόγο στο Κέντρο Συμβουλευτικής φοιτητών του Χαροκοπείου Παν/μίου για την πολύτιμη βοήθειά του στην επιλογή του Προγράμματος Παρέμβασης καθώς και στην οργάνωση των ομάδων για τη διεξαγωγή της παρέμβασης.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους φοιτητές και φοιτήτριες που παρακολούθησαν με ενθουσιασμό τις συνεδρίες αυτής της παρέμβασης. Ξέχωρες ευχαριστίες απευθύνω στα παιδιά μου και ιδιαίτερα στο σύντροφό μου, Δημήτρη, για τη βοήθεια και την αμέριστη συμπαράστασή τους καθώς και στους δασκάλους μου που με δίδαξαν και με προέτρεψαν να ακολουθώ το δρόμο της έρευνας και της αναζήτησης.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το βασικό ερώτημα, που μας απασχολεί στη διατριβή αυτή, είναι κατά πόσον μπορεί να βελτιωθεί η Συναισθηματική Νοημοσύνη νεαρών ατόμων, οι οποίοι έχουν συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης σχετικό με τη διαχείριση του θυμού, δεδομένου ότι ο θυμός, ως αρνητικό συναίσθημα που συμπεριλαμβάνει και άλλα αρνητικά συναισθήματα, αποτελεί βασικό εμπόδιο για την ψυχική υγεία κάθε ανθρώπου.

Το Πρόγραμμα Παρέμβασης, το οποίο επιλέχτηκε στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας είναι βασισμένο στο Πρόγραμμα διαχείρισης του θυμού των Reilly & Shopshire (2002), με αρκετές τροποποιήσεις, οι οποίες έγιναν για να καλύψουν τις ανάγκες της εργασίας. Συγκεκριμένα, αποτελεί μια εφαρμογή γνωστικής-συμπεριφοριστικής θεραπείας (cognitive behavioral therapy- CBT), με χαλαρωτικές παρεμβάσεις, καθώς και παρεμβάσεις ικανοτήτων επικοινωνίας μέσα από ασκήσεις για την ενίσχυση της διεκδικητικής συμπεριφοράς και της ικανότητας επίλυσης συμπλοκών.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των συμμετεχόντων στην έρευνα, καθώς και άλλα χαρακτηριστικά όπως το άγχος, ορισμένα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, οι διαπροσωπικές σχέσεις καθώς και η ποιότητα ζωής τους μετρήθηκαν σε τρεις διαφορετικούς χρόνους (πριν- κατά τη διάρκεια και στο τέλος της παρέμβασης) με μια σειρά από κατάλληλα για το σκοπό αυτό ψυχομετρικά εργαλεία.

Η διατριβή αποτελείται από δύο μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό και διαρθρώνεται σε έξι κεφάλαια. Το θεωρητικό μέρος αποτελείται από τέσσερα κεφάλαια και το ερευνητικό μέρος αποτελείται από δύο κεφάλαια. Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο κεφάλαιο του *θεωρητικού μέρους* διερευνώνται τα συναισθήματα, ορίζεται αρχικά η έννοια του συναισθήματος, αναφέρεται η κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων και οι σύγχρονες αντιλήψεις γι' αυτά. Στη συνέχεια, διερευνάται η βιολογική υπόστασή τους, οι λειτουργίες τους και οι τρόποι με τους οποίους εκφράζονται.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται ανάλυση των θετικών-αρνητικών συναισθημάτων, η φυσιολογία τους και οι επιπτώσεις τους στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρονται οι λόγοι της «περιθωριοποίησης» των θετικών συναισθημάτων στη σύγχρονη ψυχολογική έρευνα και οι τρόποι, με τους οποίους αυτά μπορούν να ενισχυθούν: όπως π.χ. με σωματική χαλάρωση, διαλογισμό, εύρεση θετικού νοήματος, ασκήσεις χαμόγελου- γέλιου- χασμουρητού, καθώς και με θεραπεία μέσα από τη μουσική, το χορό και τη ρύθμιση των «καρδιακών παλμών».

Το τρίτο κεφάλαιο επικεντρώνεται σε ένα από τα αρνητικά συναισθήματα, στο συναίσθημα του θυμού. Αρχικά, δίδονται οι εννοιολογικές διασαφήσεις για το θυμό και για τις συνώνυμες έννοιές του. Κατόπιν, αναφέρονται τα αίτια που προκαλούν θυμό. Στη συνέχεια, διευκρινίζονται οι διάφοροι τύποι θυμού και οι τρόποι με τους οποίους εκφράζονται. Τέλος, αναλύεται η διαχείρισή του και αναφέρονται τα διάφορα προγράμματα παρέμβασης, που έχουν μέχρι σήμερα χρησιμοποιηθεί για τη διαχείρισή του.

Στο τέταρτο κεφάλαιο δίδονται οι εννοιολογικές διασαφήσεις για τη Νοημοσύνη, ως πρώτο συστατικό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις σύγχρονες θεωρίες για τη Νοημοσύνη όπως αυτή των πολλαπλών τύπων νοημοσύνης. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη, αναφέρονται οι προσπάθειες ορισμού της, τα θεωρητικά μοντέλα ερμηνείας της, τα ψυχομετρικά εργαλεία για τη μέτρησή της και τέλος, οι τρόποι βελτίωσής της μέσα από προγράμματα παρέμβασης.

Το πρώτο κεφάλαιο του δεύτερου και ερευνητικού μέρους της διατριβής, αναφέρεται στο σχεδιασμό της μελέτης, στις υποθέσεις της έρευνας, στην περιγραφή του δείγματος, στον τρόπο συλλογής δεδομένων και στην περιγραφή του προγράμματος παρέμβασης. Στη συνέχεια του κεφαλαίου περιγράφονται αναλυτικά οι δραστηριότητες που λάμβαναν χώρα σε κάθε μια από τις δώδεκα συνεδρίες της παρέμβασης. Το πλαίσιο των συνεδριών περιελάμβανε το σκοπό κάθε συνάντησης, το θεωρητικό μέρος, στο οποίο βασιζόταν, καθώς και τις εργασίες που δίδονταν για το σπίτι. Αν η συνεδρία περιελάμβανε άσκηση, μετά τις διευκρινήσεις δινόταν συγκεκριμένος χρόνος για την εκτέλεσή της. Επίσης, στη διάρκεια κάθε συνεδρίας δίδονταν

από την υπεύθυνη διευκρινήσεις και λύνονταν απορίες των μελών της ομάδας.

Στο 2^ο κεφάλαιο του ερευνητικού μέρους γίνεται ο αναλυτικός σχολιασμός των αποτελεσμάτων. Στην πρώτη ενότητα εκτίθενται αναλυτικά τα αποτελέσματα που αφορούν στον έλεγχο εσωτερικής συνοχής των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν. Στη δεύτερη ενότητα παρουσιάζονται οι βαθμολογίες των συμμετεχόντων στις υποκλίμακες των ερωτηματολογίων πριν την έναρξη της παρέμβασης. Στην τρίτη ενότητα παρουσιάζεται ο βαθμός συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων, που χρησιμοποιήθηκαν και στην τέταρτη ενότητα παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα που αφορούν στην εφαρμογή της παρέμβασης σχετικά με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη των φοιτητών, στο άγχος-αυτοεκτίμηση, στην έκφραση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Τέλος, στο ίδιο κεφάλαιο παρουσιάζονται συνοπτικά και σχολιάζονται τα αποτελέσματα της μελέτης με συγκεκριμένες προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Α΄ ΜΕΡΟΣ

ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

1.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται, αρχικά οι εννοιολογικές διασαφήσεις του όρου «*συναίσθημα*», σε αντιπαράθεση με αυτές των όρων «*αίσθημα*», «*αντίληψη*», «*διάθεση και συγκίνηση*». Στη συνέχεια, ορίζεται η έννοια του συναισθήματος από διαφόρους φιλοσόφους από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Τέλος, γίνεται αναφορά στη βιολογική υπόσταση των συναισθημάτων και περιγράφονται τα συναισθήματα κατά κατηγορίες.

1.2 Εννοιολογικές διασαφήσεις

Με τον όρο «*συναίσθημα*» ορίζεται, στο χώρο της φιλοσοφίας, η κατάσταση με την οποία προβάλλεται η διάθεση της συνείδησης - και του υποσυνείδητου - απέναντι σε ό,τι πληροφορείται και αντιλαμβάνεται και ό,τι πράττει ή τείνει να πράξει. Είναι μια κατάσταση που εγείρεται αυθόρμητα και ακολουθείται από φυσιολογικές αλλαγές και αδενικές δραστηριότητες. Με άλλα λόγια, είναι μια συγκινησιακή εκδήλωση της συνειδητότητας, που διακόπτει την εμπειρική ρουτίνα με απαντήσεις φυσιολογικές και συμπεριφοριστικές (Παπανούτσος, 1984).

Στο χώρο της ψυχολογίας και ιδιαίτερα στις σύγχρονες θεωρίες για τα συναισθήματα, όπως αυτή της Fredrickson (1998, 2001), το συναίσθημα (emotion) είναι μια πολυσύνθετη αντίδραση σε κάποιο ερέθισμα, το οποίο εκδηλώνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Η εκδήλωση- εμφάνιση του ερεθίσματος είναι η αφετηρία, ακολουθεί η πρόσληψή του, συνειδητή ή ασυνείδητη από το άτομο, η υποκειμενική ερμηνεία του από αυτό, η οποία προσδιορίζει την τελική μορφή αντίδρασής του σε ποικίλα επίπεδα

(φυσιογνωμικό, εκφραστικό, γνωσιακό, φυσιολογικό-βιολογικό, νευρολογικό, εμπειρικό κ.α). Το συναίσθημα λοιπόν, αποτελεί πρωταρχικά ψυχική αντίδραση προς κάποιο ερέθισμα (Fridja, 1986; Kuipers & Schure, 1989; Lazarus, 1991; Levenson, 1994; Tooby & Cosmides, 1990).

Η έννοια του συναισθήματος συχνά συγχέεται με την έννοια του **αισθήματος**. Το αίσθημα (feeling) είναι «το δια των αισθήσεων γινωσκόμενον» και συμβαίνει, όταν ένας οποιοσδήποτε εξωτερικός ερεθισμός διεγείρει τα νεύρα ενός οργάνου, τα οποία στη συνέχεια μεταφέρουν τον ερεθισμό αυτόν στο αντίστοιχο τμήμα του εγκεφάλου. Με άλλα λόγια, τα αισθήματα είναι το χημικό αποτέλεσμα που προκαλούν οι φυσικές αισθήσεις-όραση, γεύση, ακοή, όσφρηση, αφή - στο ανθρώπινο σώμα. Στα αισθήματα, εκτός από αυτά που αναφέρονται στις πέντε αισθήσεις, συγκαταλέγονται επίσης τα αισθήματα θέσης και ισορροπίας. Τη στιγμή που ο εξωτερικός ερεθισμός φθάσει στον εγκέφαλο, δημιουργείται το αίσθημα με τόση ταχύτητα, που σχεδόν είναι ταυτόχρονη η εκδήλωση του αισθήματος με τον ερεθισμό. Η επεξεργασία των ερεθισμών στα εγκεφαλικά κέντρα με τις χημικές αλλαγές, που προκαλούνται στον οργανισμό, μετατρέπονται σε συναισθήματα. Συχνά όμως, στην τρέχουσα γλώσσα οι όροι *αισθήματα* και *συναισθήματα* χρησιμοποιούνται ο ένας αντί του άλλου (Filliozat, 1997).

Αντίληψη, είναι η αμέσως μετά το δημιουργούμενο με τον ερεθισμό αίσθημα εκδηλούμενη πράξη, η οποία είναι συνήθως αποτέλεσμα συγκριτικού συλλογισμού. Γενικά, τα αισθήματα και τα συναισθήματα είναι συνειδητά παράγωγα μιας ασυνείδητης διαδικασίας, στο πλαίσιο μιας συναισθηματικής κατάστασης (Παπανούτσος, 1984).

Ενώ το συναίσθημα (emotion) είναι μια υποκειμενική αντίδραση, που συνδέεται με επίγνωση ενός αντικειμένου, η συγκίνηση (affect) αφορά στην παρορμητική έκφραση μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς (Καφέτσιος, 2005). Στη διεθνή βιβλιογραφία δεν καταγράφεται με σαφήνεια ο διαχωρισμός μεταξύ των όρων: emotion, affect, feeling, mood. Κάθε έρευνα, που εξετάζει αυτές τις έννοιες χρησιμοποιεί και διαφορετικό ορισμό, με συνέπεια τα ευρήματα των μελετών αυτών να είναι αντιφατικά και να περιορίζεται η γενικευμένη ισχύς

τους. Οι συναισθηματικές εμπειρίες, σύμφωνα με το μοντέλο του Rime (1997, 1998, 2001), έχουν ως αφετηρία ένα συγκεκριμένο γεγονός- ερέθισμα (emotion eliciting situation), που προσλαμβάνεται από το άτομο μέσω των αισθήσεων και οδηγεί σε κάποια μορφή οργανικής αντίδρασης, η οποία ονομάζεται ως συναίσθημα. Σε αυτό το πλαίσιο η διάθεση και το συναίσθημα, αν και είναι διακριτά μεταξύ τους, αποτελούν κομμάτι της συναισθηματικής εμπειρίας και προκαλούν μια σειρά από αντιδράσεις. Σ' αυτή τη διαδικασία της συναισθηματικής εμπειρίας βασικό στοιχείο αποτελεί η σημασιοδότηση, η οποία παρεμβάλλεται μεταξύ ερεθίσματος και συναισθήματος. Η σημασιοδότηση υποκειμενοποιεί το αρχικό συναίσθημα και το μετατρέπει σε υλικό αποθηκεύσιμο στη συναισθηματική μνήμη.

Η συναισθηματική μνήμη δεν αποτελεί ένα νέο είδος μνήμης, αλλά αναφέρεται στη μακροπρόθεσμη μνήμη, από την οποία ανακαλούνται οι πληροφορίες που έχουν αποθηκευθεί. Σύμφωνα με τον Rime, το συναισθηματικό στοιχείο αποτελεί το «διακριτικό άρωμα» κάθε εμπειρίας, βάσει του οποίου γίνεται η αναγνώριση από τις υπόλοιπες, ώστε να υπάρξει η αληθινή βίωση του συναισθήματος και η περαιτέρω προσαρμογή στο κοινωνικό περιβάλλον.

Ένα συναίσθημα διαρκεί μερικά δευτερόλεπτα ή λεπτά. Εάν διαρκέσει περισσότερο, τότε πρόκειται για **διάθεση** (mood). Η διάθεση ενυπάρχει στο συναίσθημα και το χρωματίζει, αλλά σε αντίθεση με αυτό είναι πιο γενική και δεν χρειάζεται να προέλθει από κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα. Ενώ το συναίσθημα βασίζεται πάνω στη γνώση και την εμπειρία, η διάθεση βασίζεται μόνον πάνω στην εμπειρία (Neuman, 2001). Επίσης έχει μεγάλη διάρκεια και μικρή ένταση, ενώ το συναίσθημα έχει μεγάλη ένταση και μικρή διάρκεια (Oatley & Jenkins, 1996). Ένα παράδειγμα αποτελεί η διαφορά μεταξύ ενθουσιασμού/ αισιοδοξίας και χαράς. Ο ενθουσιασμός είναι μια διάθεση, που μπορεί να χαρακτηρίζει τη συμπεριφορά κάποιου ατόμου για μέρες, χωρίς μεγάλη ένταση. Αντίθετα, τη χαρά τη νιώθει κάποιος για έναν συγκεκριμένο λόγο. (Ekman, 1994; Rosenberg, 1998; Russel, Feldman & Barrett, 1999). Οι διαθέσεις βασίζονται μόνο στην εμπειρία, σε αντιδιαστολή με τα συναίσθηματα, τα οποία βασίζονται στη γνώση και στην εμπειρία. Μια ακόμα

διαφορά τους είναι ότι το συναίσθημα έχει ένα αντικείμενο, η διάθεση όχι. Οι διαθέσεις έχουν να κάνουν περισσότερο με την ολότητα όλων των αντικειμένων, δηλαδή συνολικά με τον κόσμο (Neumhnn, 2001). Μια ακόμα σημαντική διαφορά μεταξύ συναισθήματος και διάθεσης είναι ότι τα συναισθήματα κατηγοριοποιούνται σε διακριτές οικογένειες, ενώ οι διαθέσεις διαχωρίζονται, με έμφαση το κεντρικό δίπολο αρνητική- θετική συναισθηματική διάθεση (Tellegen, Watson & Clark, 1999).

Τέλος, η νεο-ελληνική γλώσσα χρησιμοποιεί σχεδόν ισοδύναμα τους όρους συναίσθημα (affect) και συγκίνηση (emotion)¹, αν και με τον όρο **συγκίνηση** δηλώνονται μεταφορικά οι κινήσεις συνειδησιακής ενέργειας, που διαρκούν λιγότερο από το συναίσθημα. Η συγκίνηση, σύμφωνα με την ετυμολογική της προέλευση, είναι το κίνητρο του συναισθήματος και υποκινεί το συναίσθημα. Το συναίσθημα είναι η σύνθεση όλων των πιθανών επιδράσεων της συγκίνησης και περιλαμβάνει τη δυναμική αλληλεπίδρασή τους.

Συνεπώς, τα συναισθήματα περιλαμβάνουν το εννοιολογικό περιεχόμενο ενός μηνύματος (γνωστική πληροφόρηση), εκφράζονται με συγκεκριμένο τρόπο από το σώμα (κινητικά και μυϊκά), είναι υποκειμενικές εμπειρίες αισθημάτων και εκτονώνονται με νευρολογικό τρόπο (Plutchik, 1991). Η ανθρώπινη διάνοηση έχει αναλύσει διεξοδικά τα συναισθήματα από την αρχαιότητα. Στη συνέχεια, επιχειρείται ιστορική αναδρομή σε αυτά.

1.3 Ιστορική Αναδρομή - Ελληνική Αρχαιότητα

Επισκοπώντας το περιεχόμενο των συναισθημάτων, παρατηρούμε ότι θεωρίες συναισθημάτων ξεκινούν από την ελληνική αρχαιότητα. Αρχικά ο Ηράκλειτος, κύριος εκπρόσωπος των φυσικών φιλοσόφων, θεωρούσε ότι τα

¹ Θεωρούμε ότι ο όρος *emotion* αποδίδεται στην ελληνική γλώσσα καλύτερα ως *συναίσθημα* και όχι ως *συγκίνηση*. Παρόλα αυτά, ο σχολιασμός του στο κείμενο ακολουθεί τη μετάφραση που του έχει αποδοθεί στο σχετικό βιβλίο, η επιμέλεια του οποίου έχει γίνει στην ελληνική γλώσσα από την Μπ. Ντάβου. Στην παρούσα εργασία ο παραπάνω όρος αποδίδεται ως *συναίσθημα*.

συναισθήματα πηγάζουν από την ανθρώπινη ψυχή, προκαλώντας ένα σύνολο σωματικών καταστάσεων. Οι υπόλοιποι από τους φυσικούς φιλοσόφους υποστήριζαν τα ακόλουθα: ο Παρμενίδης ταύτιζε το συναίσθημα με τον έρωτα, ως την πυρηνική δύναμη που συνέχει τα αντίθετα. Ο Εμπεδοκλής υποστήριζε ότι το συναίσθημα είναι η περιδίνηση μεταξύ φιλίας και μίσους. Ο Αναξαγόρας πίστευε ότι η αντίληψη, που προέρχεται από τις αισθήσεις, συνοδεύεται από έναν ασυνείδητο πόνο, ο οποίος γίνεται συνειδητός, όταν είναι έντονος. Ο Αναξίμανδρος έλεγε πως το συναίσθημα της ηδονής, επειδή είναι ένοχο, αντισταθμίζεται με αυτό του θανάτου. Αργότερα οι σοφιστές συνέδεσαν τα συναισθήματα με τη φυσιολογία του οργανισμού και απέδωσαν τα κίνητρά τους στην αναγκαιότητα της φύσης. Για παράδειγμα, ο Ιπποκράτης πίστευε πως ο εγκέφαλος είναι υπεύθυνος για τα συναισθήματα, τα οποία με τη σειρά τους επιδρούν στις λειτουργίες του σώματος και είναι η αιτία πολλών ασθενειών. Ο Πρωταγόρας απέδωσε στις αισθητηριακές αντιλήψεις τα συναισθήματα και τις επιθυμίες και κατέληξε ότι ολόκληρη η ψυχική ζωή αποτελείται από αισθητηριακές αντιλήψεις, στις οποίες η ατομική διάθεση καθορίζει το μέτρο, ενώ ο Αρίστιππος παραδεχόταν τη στάθμιση των συναισθημάτων ηδονής και λύπης.

Αργότερα, οι Στωικοί θεώρησαν το σώμα ως έδρα και πηγή των συναισθημάτων και πρότειναν την αντικατάσταση των συνήθων παθών με υγιή συναισθήματα. Για παράδειγμα ο οίκτος είναι ένα συναίσθημα, που βλάπτει και αυτόν που τον αισθάνεται και αυτόν που υποφέρει. Για το φόβο πίστευαν ότι ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια κατάσταση μείωσης των ζωτικών ενεργειών του, οπότε αναμένεται η εμφάνιση κάποιου κακού γεγονότος. Η στωική ηθική, επειδή πρότεινε ευγενή συναισθήματα, που δύνανται να αντιπαραταχθούν στη βιαιότητα των παθών, έγινε το θεμέλιο της φιλοσοφίας, στο οποίο στηρίχτηκε αργότερα ο ανθρωπισμός.

Ο Επίκουρος δίδασκε την ηδονή (απουσία πόνου) ως βασική προϋπόθεση ευτυχίας, στην οποία προηγείται απαραίτητα η φρόνηση, για να καθορίσει το βαθμό της ηδονής ή του πόνου. Ο Ζήνων θεωρούσε τα συναισθήματα ως μια αφύσικη μετακίνηση του νου και ο Χρύσιππος ως μαντικές κρίσεις. Ο Πλούταρχος πίστευε ότι τα συναισθήματα προκαλούν

εσφαλμένες κρίσεις, ενώ ο Ποσειδώνιος επέστρεψε στην πλατωνική άποψη ότι τα πάθη είναι διανοητικές διαδικασίες, που εδρεύουν σε μια παράλογη ψυχή.

Ο Σωκράτης, αντίθετα με τους σοφιστές, απέδιδε στο συναίσθημα υψηλότερες γνωστικές λειτουργίες και τόνιζε την αρετή και σωφροσύνη ως αναγκαίες για τη συγκράτηση των παθών. Υποστήριζε επίσης ότι όποιος ρυθμίζει τις πράξεις του σύμφωνα με τα συναισθήματα μπορεί να πετύχει το σωστό, αλλά σε κάποιες περιστάσεις το συναίσθημα-δαιμόνιο οδηγεί στη σωστή απόφαση υπερσκελίζοντας τη γνώση.

Ο Πλάτων υποστήριζε ότι τα συναισθήματα εμφανίζονται ως μηνύματα ευχαρίστησης και πόνου και εδράζουν στην ψυχή, η οποία χαρακτηρίζεται από ασταθή ισορροπία. Τα ανώτερα συναισθήματα εδράζουν στην κεφαλή - το αθάνατο μέρος της ψυχής - ενώ τα κατώτερα κατανέμονται σε ολόκληρο το σώμα. Ο Πλάτων ανέπτυξε την πρώτη ολοκληρωμένη συναισθηματική θεωρία, που διακρίνεται σε τρεις καταστάσεις: στην ευχαρίστηση, στον πόνο και στην ουδέτερη κατάσταση. Στο «Φίληρο» ορίζει τα συναισθήματα ως κινητήριες μίξεις ευχαρίστησης και πόνου. Βασικό σημείο στη θεωρία του είναι η ρύθμιση των συναισθημάτων, γι' αυτό θεωρείται πρόδρομος των θεωριών για το συναίσθημα.

Ο Αριστοτέλης πίστευε για τα συναισθήματα πως είναι προσωρινές καταστάσεις του νου και όχι ιδιότητες του χαρακτήρα και επηρεάζουν την κρίση. Για τα συναισθήματα πρέπει να προσδιορίζουμε κάθε φορά τη φύση τους, το αντικείμενό τους και την αιτία που εγείρονται. Σκοπός της ζωής είναι η ευτυχία - ευδαιμονία - και αυτή επιτυγχάνεται με τον ενάρετο τρόπο ζωής, που συνίσταται στην τήρηση της μεσότητας. Απέναντι στα συναισθήματα φόβου αντέτασσε το συναίσθημα της ηδονής. Πρώτοι οι οπαδοί του στην Περιπατητική σχολή εισήγαγαν την έννοια της συναισθηματικής έκφρασης. Ο Αριστοτέλης έδινε μεγάλη έμφαση στα συναισθήματα της ηδονής και της λύπης, γιατί θεωρούσε ότι η αρετή αφορά πράξεις και συναισθήματα, που εμπεριέχουν πάντα ηδονή ή λύπη. Στον Αριστοτέλη συναντάμε την πιο συστηματική προσέγγιση των συναισθημάτων ως φυσιολογία. Ο Δημόκριτος

πίστευε πως η γαλήνη των συναισθημάτων βασίζεται στη γνώση και είναι το ατομικό ευτύχημα μέσα στη ζωή. Κυρίως απέδιδε στο συναίσθημα της ευθυμίας (ειρήνη, αρμονία, αθαμβία) την προϋπόθεση για συναισθηματική γαλήνη.

Τέλος ο Πλωτίνος υποστήριζε ότι τα συναισθήματα είναι αποτέλεσμα μιας γνωστικής αντιλήψεως, που αφορά σωματικές αλλαγές και εκφράσεις. Η ευχαρίστηση και ο πόνος δεν είναι καταστάσεις ψυχής, αλλά σώματος. Προσθέτει ακόμα ότι η γνώση δεν επηρεάζεται από τα συναισθήματα, γιατί είναι πραγματική εκτίμηση των συναισθημάτων. Με το Νεοπλατωνισμό και τον Πλωτίνο κλείνει ο κύκλος της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας και την περίοδο αυτή διαδέχεται ο Μεσαίων και η Αναγέννηση. Η επόμενη βιβλιογραφική διερεύνηση θα ξεκινήσει από τον 19^ο αιώνα, όταν πια τα συναισθήματα γίνονται αντικείμενο επιστημονικής έρευνας (Πελεγρίνης, 1997).

1.4 Σύγχρονες αντιλήψεις για τα Συναισθήματα

Στα νεότερα χρόνια, ο Descartes (1649) όρισε τα συναισθήματα ως πάθη της ψυχής. Υποστήριζε ότι υπάρχουν έξι απλά συναισθήματα: θαυμασμός, αγάπη, μίσος, φόβος, χαρά και λύπη. Κατά την άποψή του, όλα τα υπόλοιπα συναισθήματα είναι συνδυασμοί αυτών. Ο Descartes ήταν ο πρώτος που έθεσε τις βάσεις της εξελικτικής προσέγγισης των συναισθημάτων. Ο Spinoza (1677) διατύπωσε μια θεωρία, η οποία περιελάμβανε τρία μόνο συναισθήματα: επιθυμία, χαρά και λύπη. Ο όρος συναίσθημα χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στα μέσα του 18^{ου} αιώνα από τον Hume, για να περιγράψει γενικά τα πάθη της ψυχής (Schmitter, 2006).

Κατά το τέλος του 19^{ου} αιώνα νέες προοπτικές πάνω στο θέμα των συναισθημάτων ξεκίνησαν από το Δαρβίνο, οι οποίες αναφέρονται στο βιβλίο του: «The expression of emotion in man and animals» (1872). Σε αυτό, ο Δαρβίνος υποστήριξε ότι οι εκφράσεις της συγκίνησης υπηρετούν δύο κύριες λειτουργίες- προσαρμοστικές και εξελικτικές: την επικοινωνία και την επιβίωση. Η αρχική του θέση ήταν ότι τα συναισθήματα εξελίχτηκαν μέσα

από φυσική επιλογή κι έτσι παρουσιάζουν στοιχεία διαπολιτισμικά. Περιέγραψε αναλυτικά περισσότερα από δώδεκα συναισθήματα, θετικά και αρνητικά, υποστηρίζοντας ότι πολλά από αυτά αναπτύχθηκαν από κεντρικά λειτουργικά συστήματα. Για καθένα από τα συναισθήματα που περιγράφει αναφέρει τους φυσιολογικούς μηχανισμούς της διέγερσης, τις ιδιαίτερες συσπάσεις των μυών του προσώπου και τις κινήσεις των μελών του σώματος. Για παράδειγμα, το συναίσθημα του φόβου έχει ως χαρακτηριστικές εκφράσεις προσώπου το ανασήκωμα των βλεφάρων, το άνοιγμα του στόματος και το γούρλωμα των ματιών. Με αυτόν τον τρόπο το άτομο παρακολουθεί καλύτερα το περιβάλλον του οπτικά και ακουστικά και ανιχνεύει περαιτέρω πληροφορίες, που σχετίζονται με το φοβογόνο ερέθισμα. Ο οργανισμός προετοιμάζεται να αντιδράσει είτε με επίθεση είτε με φυγή (fight or flight response). Η αντίδραση αυτή έχει ξεκάθαρο προσαρμοστικό χαρακτήρα, καθώς βοήθησε το ανθρώπινο είδος στον εντοπισμό ή την αποφυγή των απειλών του περιβάλλοντος και κατά συνέπεια στην επιβίωση και εξέλιξη του είδους (Darwin, 1898).

Παρά τη σπουδαιότητα των συναισθημάτων στην ανθρώπινη ζωή, δεν βρήκαν σημαντική θέση στην επιστήμη μέχρι το τελευταίο τέταρτο του 20ου αιώνα, όπου οι ερευνητές θεώρησαν τα συναισθήματα ως επιφαινόμενα της νόησης και εξαρτώμενα από γνωστικές ικανότητες και αξιολογήσεις στην οντογένεση (Lewis, Sullivan & Michalson, 1983; Lazarus, 1991). Επίσης, η εμφάνιση κάποιων συναισθημάτων, όπως η ντροπή και η ενοχή, απέδωσε τα συναισθήματα σε γνωστικά επιτεύγματα, συνδεδεμένα με την αντίληψη του καθενός (Stanger & Weiss, 1989). Πραγματικά, τα συναισθήματα φαίνονται να εγείρονται από διαδικασίες μνήμης, κρίσης και αξιολόγησης και οι συναισθηματικές εμπειρίες εμπεριέχουν αλληλεπιδράσεις φαντασιώσεων και σκέψεων (Weiner, 1985; Graham & Chandler, 1982).

Στη διάρκεια του εικοστού αιώνα, η μελέτη των συναισθημάτων προωθήθηκε σε πολλούς τομείς, για παράδειγμα στο βιολογικό, στον κοινωνικό, στον αναπτυξιακό. Οι πρόσφατες θεωρίες για τα συναισθήματα τεκμηριώνονται με εμπειρικές έρευνες. Οι σημαντικότερες από αυτές

παρουσιάζονται στη συνέχεια:

α) Σωματική θεωρία (somatic theory). Σύμφωνα με αυτή, οι σωματικές αντιδράσεις και όχι οι νοητικές κρίσεις κυριαρχούν στα συναισθήματα. Κύριος εκπρόσωπος αυτής της θεωρίας ήταν ο James (1880), ο οποίος υποστήριζε ότι η συγκίνηση είναι αποτέλεσμα της συναίσθησης των σωματικών αλλαγών, οι οποίες προκύπτουν, όταν το άτομο αντιλαμβάνεται κάποιο διεγερτικό γεγονός. Η θεωρία του κέρδισε έδαφος πρόσφατα, εξαιτίας πολλών θεωρητικών (Damasio, LeDoux, Zajonc), οι οποίοι επικαλούνται τη νευρολογική υπόσταση των συναισθημάτων. Ταυτόχρονα ο Lange πρότεινε μια παρόμοια θεωρία, σύμφωνα με την οποία «η αντίληψη των σωματικών αλλαγών, όπως συμβαίνουν, είναι συναίσθημα». Ο ίδιος υποστήριζε ότι αισθανόμαστε λύπη γιατί κλαίμε, θυμό γιατί έχουμε πλήξη, φόβο γιατί τρέμουμε και δεν κλαίμε, πλήττουμε ή τρέμουμε, γιατί είμαστε λυπημένοι, θυμωμένοι ή φοβισμένοι.

Η σωματική θεωρία υποστηρίχθηκε από πειράματα, στα οποία εγειρόταν το επιθυμητό συναίσθημα με αντίστοιχους σωματικούς χειρισμούς. Συχνά τέτοια πειράματα έχουν θεραπευτικά αποτελέσματα (π.χ θεραπεία γέλιου, χορού). Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι τα συναισθήματα εγείρουν συγκεκριμένες πράξεις π.χ κλαίω, γιατί είμαι λυπημένος ή το έβαλα στα πόδια, γιατί φοβήθηκα. Αντίθετα η θεωρία James-Lange υποστηρίζει ότι πρώτα αντιδρούμε σε μια κατάσταση και ύστερα μεταφράζονται οι πράξεις μας σωματικά (Brennan, 2003).

β) νευρο-βιολογική θεωρία (neurobiological theory): η θεωρία βασίζεται στις μελέτες που εξετάζουν το λιμβικό σύστημα των θηλαστικών, στο οποίο παρουσιάζονται οργανωμένα τα συναισθήματα σε δυσάρεστα και ευχάριστα. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις είναι αυξομειώσεις στη δραστηριότητα του εγκεφάλου στο επίπεδο των νευρο-χημικών ουσιών (ντοπαμίνης, νοραδρεναλίνης, σεροτονίνης), που είναι εμφανείς ως κινήσεις σώματος, χειρονομίες, εκφράσεις. Για παράδειγμα, το συναίσθημα της αγάπης αναπτύχθηκε αρχικά στο μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου και

διευκόλυνε τη φροντίδα, τροφή και ανάπτυξη των απογόνων (Brennan, 2003).

Οι εκπρόσωποι της νευρο-βιολογικής θεωρίας πιστεύουν ότι τα συναισθήματα συνδέονται με μια ομάδα δομών στο κέντρο του εγκεφάλου στο μεταχιαστικό ή λιμβικό σύστημα και οι κύριες δομές του (υποθάλαμος, μεσολόβιος φλοιός και ιππόκαμπος) συνδέονται άλλες περισσότερο ή λιγότερο με τα συναισθήματα. Στο συμπέρασμα αυτό οδηγήθηκαν από ένα τυχαίο γεγονός τραυματισμού ατόμου ονόματι Gage (1848), του οποίου η συμπεριφορά άλλαξε εντελώς, όταν μία μεταλλική ράβδος διαπέρασε τους μετωπιαίους λοβούς του (Καφετζόπουλος, 1995).

Υποστηρίζουν επίσης ότι, πριν το θηλαστικό εγκέφαλο η ζωή στο μη-ομιλούντα κόσμο ήταν αυτόματη, προ-συνειδησιακή και προβλέψιμη. Όμως με την έλευση των νυχτόβιων θηλαστικών - 180 εκατ. χρόνια πριν - η όσφρηση αντικατέστησε την όραση, κυρίαρχη στα ερπετά. Η οσφρητική αίσθηση αναπτύχθηκε στη συναισθηματική μνήμη των θηλαστικών, ως ένας νέος δρόμος επικοινωνίας. Στην Ιουράσια γεωλογική περίοδο ο θηλαστικός εγκέφαλος με την όσφρηση πέτυχε να συλλάβει τα ερπετά κατά τη νύκτα, όταν αυτά κοιμούνταν - μια εξήγηση, γιατί οι οσφρητικοί λοβοί είναι μεγαλύτεροι στα θηλαστικά απ' ότι στα ερπετά.

Από τους ερευνητές της νευροβιολογικής θεωρίας, ο MacLean υποστήριξε το τρισυπόστατο του εγκεφάλου των θηλαστικών και ανακάλυψε το σημαντικό ρόλο του φλοιού. Ο μεσολόβιος φλοιός ευθύνεται περισσότερο για τη συναισθηματική εμπειρία, ενώ η συναισθηματική έκφραση κυβερνάται κυρίως από τον υποθάλαμο (Papez, 1937). Στις έρευνες φαίνεται ότι τα συναισθήματα ενεργοποιούνται απευθείας από υποφλοιώδεις εγκεφαλικές δομές, χωρίς τη μεσολάβηση γνωστικών μηχανισμών και μάθησης (Broca, 1878; Papez, 1937; MacLean, 1990; Panskepp, 1993).

Σύμφωνα με μια άλλη νευρολογική προσέγγιση τα συναισθήματα διαχωρίζονται σε δύο κατηγορίες: «**τα κλασικά συναισθήματα**», τα οποία περιλαμβάνουν τα συναισθήματα της *λαγνείας*, του *φόβου* και του *θυμού* και αποτελούν αντιδράσεις σε εξωτερικά ερεθίσματα και τα «**ομοιοστατικά**

συναισθήματα». Τα τελευταία αποτελούν αντιδράσεις σε εσωτερικές καταστάσεις του σώματος, οι οποίες ρυθμίζουν τη συμπεριφορά μας. Για παράδειγμα, ομοιοστατικά αισθήματα είναι αυτά της δίψας, της πείνας, της ζέστης, του κρύου, της στέρησης ύπνου ή της έλλειψης αέρα. Το καθένα, όταν εγείρεται αποτελεί ένα συναγερμό στο σώμα που μας προειδοποιεί: «τα πράγματα δεν είναι καλά εδώ. Αποτραβήξου και προστατέψου». Ο πόνος είναι επίσης ομοιοστατικό αίσθημα.

γ) Οι σύγχρονες γνωστικές θεωρίες (cognitive theories) βασίζονται στις αντιλήψεις των Στωικών φιλοσόφων, οι οποίοι ταυτίζουν τα συναισθήματα με τις κρίσεις ή πεποιθήσεις π.χ. ο φόβος για το σκύλο βασίζεται πάνω σε μια πεποίθηση ότι ο σκύλος είναι επικίνδυνος. Σύμφωνα με αυτούς, οι γνωστικές διαδικασίες και όχι οι φυσιολογικές αντιδράσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθορισμό των συναισθημάτων (Schachter-Singer 1960). Οι κύριοι εκπρόσωποι των απόψεων αυτών υποστηρίζουν ότι η γνωστική δραστηριότητα σε μορφή κρίσεων, εκτιμήσεων ή σκέψεων είναι απαραίτητη για την πρόκληση ενός συναισθήματος (Lazarus, Solomon, Frijda, 1993).

δ) Η αντιληπτική θεωρία (perceptual theory) είναι υβρίδιο της σωματικής και γνωστικής θεωρίας και παρουσιάζεται ως νεο-σωματική. Σύμφωνα με αυτήν οι σωματικές αντιδράσεις είναι βασικές για τα συναισθήματα. Τα καινούρια στοιχεία που περιλαμβάνονται σε αυτή τη θεωρία είναι ότι η αντίληψη δεν είναι απαραίτητη για την κατανόηση κάποιου ερεθίσματος, αλλά οι ίδιες οι σωματικές αλλαγές προσλαμβάνουν το περιεχόμενο των συναισθημάτων. Τα συναισθήματα πυροδοτούνται από αισθήσεις, όπως αυτές της όρασης και της αφής και μας δίνουν πληροφορίες για τη σχέση μεταξύ υποκειμένου και περιβάλλοντος (Oatley, Jenkins, 1996).

ε) Η θεωρία των συγκινησιακών γεγονότων (affective events theory) επιζητεί τις αιτίες που προκαλούν τις συναισθηματικές εμπειρίες (κυρίως στο χώρο της εργασίας). Οι εκφραστές της θεωρούν ότι η συναισθηματική κατανόηση επιτυγχάνεται μέσα από την επικοινωνία ή όπως οι ίδιοι λένε «από το φακό της επικοινωνίας» και υποστηρίζουν ότι τα

συναισθήματα προκαλούνται από γεγονότα, τα οποία με τη σειρά τους επηρεάζουν τάσεις και συμπεριφορές. Ο χρόνος κατεξοχήν, που λαμβάνουν χώρα τα συγκινησιακά γεγονότα, θεωρείται σημαντικός (Weiss, Beal, Cropanzano, 1996).

στ) Η θεωρία του **Cannon-Bard** συγκαταλέγεται στις νεότερες θεωρίες. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή πρώτα εγείρεται το συναίσθημα και ύστερα πυροδοτείται η ανάλογη συμπεριφορά. Ο εγκέφαλος λαμβάνει ένα μήνυμα, που προκαλεί την εμπειρία του συναισθήματος και στη συνέχεια, το αυτόνομο νευρικό σύστημα λαμβάνει ένα άλλο μήνυμα, που προκαλεί τη φυσιολογική διέγερση. Θα ακολουθήσει η γνωστική αναγνώριση και τέλος η δράση (Heffner, 2003).

ζ) Η θεωρία των **δύο παραγόντων (two-factor theory)** συγκαταλέγεται και αυτή στις γνωστικές θεωρίες (Singer-Schachter). Τα συναισθήματα, με βάση τη θεωρία αυτή, μπορούν να ερμηνευτούν ως συνδυασμός της φυσιολογικής διέγερσης και του τρόπου με τον οποίο τα άτομα ερμηνεύουν το περιεχόμενο ενός μηνύματος μέσα σε ένα συγκεκριμένο πολιτισμικό περιβάλλον. Σύμφωνα με την παραπάνω θεωρία, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά είναι προϊόντα πληροφοριών, που προέρχονται από δύο συστήματα: ένα σύστημα που σχετίζεται με την εσωτερική κατάσταση ενός ατόμου, το οποίο εδρεύει στον υποθάλαμο του μεταιχμιακού συστήματος και, ένα άλλο σύστημα που σχετίζεται με το εξωτερικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο προβάλλεται η εσωτερική κατάσταση του ατόμου (Prinz, 2004).

η) Η θεωρία της **εξελικτικής βιολογίας** των συναισθημάτων (**evolutionary biology**) ξεκίνησε με το Δαρβίνο κατά το τέλος του 19^{ου} αιώνα και συνεχίστηκε με τις έρευνες του Ekman για την οικουμενική ισχύ των συναισθημάτων, για τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος. Η έκφραση των συναισθημάτων συνδέεται με τα σχήματα του λόγου και το λεξιλόγιο, που κάθε πολιτισμός διαθέτει (Scherer, 2004). Πρόσφατες έρευνες της νευρο-βιολογίας επικεντρώνονται στην εξέλιξη των πρωταρχικών δομών του εγκεφάλου, των εμβίων όντων δηλαδή του

μεταιχμιακού ή λιμβικού συστήματος (LeDoux, Damasio).

θ) Το ψυχαναλυτικό κίνημα (psychoanalytic movement) εισήγαγε τη μελέτη των ασυνείδητων διεργασιών που επηρεάζουν την ανθρώπινη δραστηριότητα. Ο ιδρυτής του, ο Φρόιντ, χρησιμοποίησε την οξεία παρατηρητικότητα του για να επινοήσει τις τόσο αναγκαίες θεραπευτικές προσεγγίσεις και αργότερα διέυρνε τις διατυπώσεις του σε μια ψυχοδυναμική θεωρία ανάπτυξης της προσωπικότητας, βασιζόμενη στη μείωση της έντασης. Οι ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις των συναισθημάτων πρότειναν την απαλλαγή των αρνητικών συναισθημάτων μέσα από το κλάμα, το γέλιο και το τρέμουλο. Απεναντίας, οι νέες ψυχο-θεραπευτικές θεραπείες είναι περισσότερο γνωστικές και έχει προστεθεί σε αυτές το κοινωνικό στοιχείο, κάτι που έλειπε στις προσεγγίσεις των συναισθημάτων στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, που ήταν εστιασμένες στις ενδο-ατομικές λειτουργίες. Η κοινωνική-γνωστική ψυχολογία προσπαθεί να εξηγήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά με βάση γνωστικά σχήματα και ενορατικές θεωρίες της προσωπικότητας. Ιδιαίτερα η κοινωνική-γνωστική ψυχολογία εξετάζει τις γνωστικές εκείνες διαδικασίες που επηρεάζουν την αντίληψη, την επεξεργασία και την αξιολόγηση των πληροφοριών για τη συμπεριφορά των άλλων γύρω μας, αλλά και του εαυτού μας σε σχέση με τους άλλους. Σύμφωνα με τα δεδομένα των ερευνών, στην ερώτηση ποια είναι η σχέση των γνωστικών διεργασιών με τη συμπεριφορά και το συναίσθημα, η απάντηση είναι ότι υπάρχουν σημαντικές αλληλεπιδράσεις και επιρροές της συμπεριφοράς πάνω στις γνωστικές διαδικασίες, που πολλές φορές όμως είναι ασυνείδητες (Καφέτσιος, 2005).

1.5 Κατηγοριοποίηση των Συναισθημάτων

Οι διάφοροι ερευνητές επιχειρώντας να κατατάξουν τα συναισθήματα σε κατηγορίες αναφέρουν αρχικά τον W.Wundt (1920), ο οποίος διακρίνει τρεις διαστάσεις συναισθημάτων ανά ζεύγη: χαρά - λύπη, διέγερση - κατευνασμός, τέντωμα - χαλάρωση. Ένας άλλος απλός διαχωρισμός των συναισθημάτων αναφέρεται σε ευχάριστα και δυσάρεστα κι αυτά με τη σειρά τους χαρακτηρίζονται από το ποιον, την ένταση και τη διάρκεια. Οι παραπάνω

ιδιότητες των συναισθημάτων εξαρτώνται όχι μόνον από τη φύση του αντικειμένου που τις προκαλεί, αλλά και από το χαρακτήρα του κάθε προσώπου και τη διάθεση της περίπτωσης.

Άλλος διαχωρισμός των συναισθημάτων είναι σε **βασικά** και σε **γνωστικά**. Τα βασικά είναι διακριτά, παγκόσμια και εγγενή, εμφανίζονται ξαφνικά και κατ' επανάληψη και διαρκούν δευτερόλεπτα. Παρατηρούνται σε όλους τους ανθρώπινους πολιτισμούς καθώς και σε κάποια ανώτερα θηλαστικά. Τα συναισθήματα αυτά φαίνεται ότι σχετίζονται με ιδιαίτερες εκφράσεις του προσώπου αναγνωρίσιμες παγκοσμίως, ενώ έχουν εντοπιστεί και οι μοναδικές βιολογικές λειτουργίες, που εξυπηρετούν την επιβίωση του ατόμου και του είδους (λύπη, χαρά, θυμός, φόβος, απέχθεια, έκπληξη). (Ortony & Turner, 1990). Τα γνωστικά εμφανίζουν μία πολιτισμική διαφοροποίηση και χρειάζονται περισσότερο χρόνο να αναπτυχθούν και να εκλείψουν. Φαίνεται ότι προσδιορίζονται από κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες και διαφέρουν ανά είδος (έρωτας, ενοχή, ντροπή, αμηχανία, περηφάνεια, φθόνος, ζήλεια).

Με βάση τη θεωρία **των βασικών συναισθημάτων**, ο Izard διατύπωσε τις ακόλουθες διαπιστώσεις: 1) τα συστήματα συναισθημάτων αποτελούν το πρωταρχικό σύστημα κινητοποίησης του οργανισμού, 2) το κάθε διακριτό συναίσθημα εκτελεί ξεχωριστές λειτουργίες, 3) οι συνδέσεις μεταξύ συναισθήματος και συμπεριφοράς αναπτύσσονται πρόωρα και παραμένουν σταθερές, 4) τα συστήματα των συναισθημάτων συμβάλλουν στην ανάπτυξη των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, καθώς επίσης οργανώνουν και συντηρούν τρόπους συμπεριφοράς και 5) οι ατομικές διαφορές στις συνθήκες ενεργοποίησης και στο βίωμα των συναισθημάτων αποτελούν κεντρικούς παράγοντες στον καθορισμό τόσο συγκεκριμένων χαρακτηριστικών όσων και γενικότερων διαστάσεων της προσωπικότητας (Izard, 1993).

Τα σύνθετα συναισθήματα εγείρονται από την πολιτισμική κατάσταση και συνδέονται με τα βασικά (Ekman, 1984). Σύμφωνα με τον Ekman (1992) και τη θεωρία των διακριτών συναισθημάτων, έξι συναισθήματα εμφανίζουν

επαναληπτικά στοιχεία: χαρά, έκπληξη, φόβος, λύπη, θυμός, αηδία/ περιφρόνηση. Η παγκόσμια αναγνώριση εκφράσεων του προσώπου για τα έξι αυτά συναισθήματα έχει επιβεβαιωθεί με δύο διαδοχικές έρευνες (Ekman, Friesen & Ellsworth, 1972; Fridlund, Ekman & Oster, 1987). Η μοναδική προσθήκη από τους ερευνητές είναι ο πιθανός διαχωρισμός μεταξύ αηδίας και περιφρόνησης και επιπλέον η προσθήκη των συναισθημάτων του ενδιαφέροντος και της ντροπής.

Ο Plutchik (1993) προσδιόρισε ένα σύνθετο μοντέλο συναισθημάτων τρισδιάστατο, που ανήκει στο χώρο των βασικών συναισθημάτων, αλλά παράλληλα χρησιμοποιεί έννοιες από την ψυχοεξελικτική θεωρία των συναισθημάτων. Στο μοντέλο του προσδιόρισε οκτώ βασικά συναισθήματα, τακτοποιημένα σε ζεύγη τεσσάρων αντίθετων. Κατά αυτόν υπάρχουν έξι βασικά αξιώματα, τα οποία διέπουν την οργάνωση και λειτουργία των συναισθημάτων:

1) τα συναισθήματα αποτελούν μηχανισμούς **επιβίωσης και επικοινωνίας**, αντίληψη που αναφέρεται στο εξελικτικό κομμάτι της θεωρίας του Δαρβίνου.

2) τα συναισθήματα έχουν **γενετική βάση**. Υπάρχουν τέσσερα κριτήρια για το αξίωμα αυτό: α) κάποιες συναισθηματικές εκφράσεις εμφανίζονται ξεκάθαρα και στα κατώτερα θηλαστικά (π.χ προετοιμασία για επίθεση) β) εμφανίζονται με τον ίδιο τρόπο στους ενήλικες και στα νεογέννητα (π.χ χαμόγελο) γ) εμφανίζονται με τον ίδιο τρόπο σε ανθρώπους που έχουν γεννηθεί τυφλοί, αλλά και στους υπόλοιπους (π.χ γέλιο) δ) έχουν την ίδια μορφή σε ανθρώπους διαφορετικών φυλών, εθνικοτήτων και πολιτισμών. Επιπλέον, γενετικές έρευνες υποδεικνύουν ότι υπάρχει μια κληρονομική προδιάθεση για συγκεκριμένες συναισθηματικές αντιδράσεις (π.χ επιθετικότητα, ντροπαλότητα, δειλία).

3) τα συναισθήματα είναι **υποθετικές νοητικές κατασκευές**, που στηρίζονται σε αποδεικτικά στοιχεία διαφορετικών ειδών, όπως γνώση των συνθηκών που αποτελούν ερεθίσματα για συναισθηματική διέγερση, γνώση

της συμπεριφοράς του οργανισμού, γνώση του τρόπου με τον οποίο αντιδρούν οι υπόλοιποι όμοιοι οργανισμοί και τέλος επίγνωση της επίδρασης της συμπεριφοράς ενός ατόμου στα υπόλοιπα.

4) τα συναισθήματα αποτελούν **πολύπλοκες αλυσίδες γεγονότων** με σταθεροποιητικούς κύκλους, που έχουν την τάση να παράγουν κάποιου είδους «ομοιόσταση» (εξισορροπιστικές συνθήκες). Ένα τυχαίο γεγονός αποτελεί το ερέθισμα για να ξεκινήσει αυτός ο κύκλος. Αρχικά, γίνεται μια γνωστική αξιολόγηση του γεγονότος και της σημασίας του για το άτομο, στη συνέχεια βιώνεται το συναίσθημα, ακολουθεί η νευροφυσιολογική διέγερση και τέλος εκδηλώνεται η αντίστοιχη συμπεριφορά και ο οργανισμός έρχεται σε ομοιόσταση.

5) τα συναισθήματα μπορούν να απεικονιστούν σε ένα **τρισδιάστατο δομικό μοντέλο** σε σχήμα κώνου, στο οποίο η κάθετη διάσταση απεικονίζει την ένταση του συναισθήματος, ο κύκλος ορίζει το βαθμό ομοιότητας των συναισθημάτων μεταξύ τους και η διπολικότητα απεικονίζεται από τα συναισθήματα, που βρίσκονται σε διαμετρικά αντίθετη θέση μέσα στον κύκλο. Σε αυτό το μοντέλο συμπεριλαμβάνεται και η ιδέα ότι κάποια συναισθήματα είναι πρωταρχικά, ενώ άλλα είναι αποτέλεσμα ανάμειξης άλλων συναισθημάτων. Μέσα σε αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, όλα τα συναισθήματα θεωρούνται εξίσου σημαντικά.

6) τα συναισθήματα σχετίζονται με άλλους παράγωγους τομείς (οι θεωρίες της προσωπικότητας, η ψυχοπαθολογία και οι μηχανισμοί άμυνας του εγώ). Για παράδειγμα, η γλώσσα που χρησιμοποιείται για τα συναισθήματα μπορεί να θεωρηθεί αντίστοιχη με αυτήν, που χρησιμοποιείται για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

Ο Plutchik αναγνωρίζει την πολυπλοκότητα και ανακρίβεια των συναισθημάτων και αποδέχεται την ύπαρξη μόνον ενδείξεων των συναισθημάτων κάποιου. Προτείνει τους παρακάτω συνδυασμούς συναισθημάτων:

- χαρά+αποδοχή = αγάπη, φιλικότητα

- φόβος+έκπληξη = δέος
- λύπη + αηδία = μετάνοια, τύψεις
- αηδία+θυμός = περιφρόνηση, μίσος
- χαρά+θυμός =ενοχή
- θυμός + χαρά = περηφάνεια
- θυμός + αηδία = ντροπή, σεμνοτυφία
- προσμονή+ φόβος = άγχος, νευρικότητα (Plutchik, 1993).

Άλλη διάκριση των συναισθημάτων αποτελεί ο διαχωρισμός τους αναλογικά με το χρόνο: άλλα συμβαίνουν σε χρονική στιγμή δευτερολέπτου, π.χ. έκπληξη και άλλα διαρκούν για χρόνια, π.χ. αγάπη (εδώ διαπιστώνεται η ύπαρξη αντικειμένου). Ακόμα, υπάρχουν συναισθήματα που συνδέονται άμεσα με τη συναισθηματική ψυχική διάθεση ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, π.χ ο ευέξαπτος είναι γενικά διατεθειμένος για εκνευρισμό πιο εύκολα από άλλους.

Κάποιοι μελετητές, όπως πχ. ο Klaus-Scherer (2005) συγκαταλέγουν τα συναισθήματα σε μια γενική κατηγορία συγκινησιακών καταστάσεων, όπου εκτός από τα συναισθήματα συμπεριλαμβάνονται και διαθέσεις, χαρακτήρες, ιδιοσυγκρασίες. Ο Ben-Ze'ev (2000) επίσης διαχωρίζει τα συναισθηματικά σύνολα σε πέντε ομάδες: α) απλά συναισθήματα, όπως μίσος, θυμός, σεξουαλική επιθυμία, β) συναισθήματα που διαρκούν, όπως αγάπη και θλίψη, γ) διαθέσεις, όπως χαρά, ικανοποίηση, κατάθλιψη, ανία, δ) συναισθήματα που χαρακτηρίζουν την προσωπικότητα, όπως θυμός, ντροπή, εχθρότητα, και ε) συναισθηματικές διαταραχές, όπως άγχος, κατάθλιψη. Εάν τα όρια ανάμεσα στις παραπάνω ομάδες δεν είναι σαφή τότε η μεταξύ τους διάκριση είναι σημαντική .

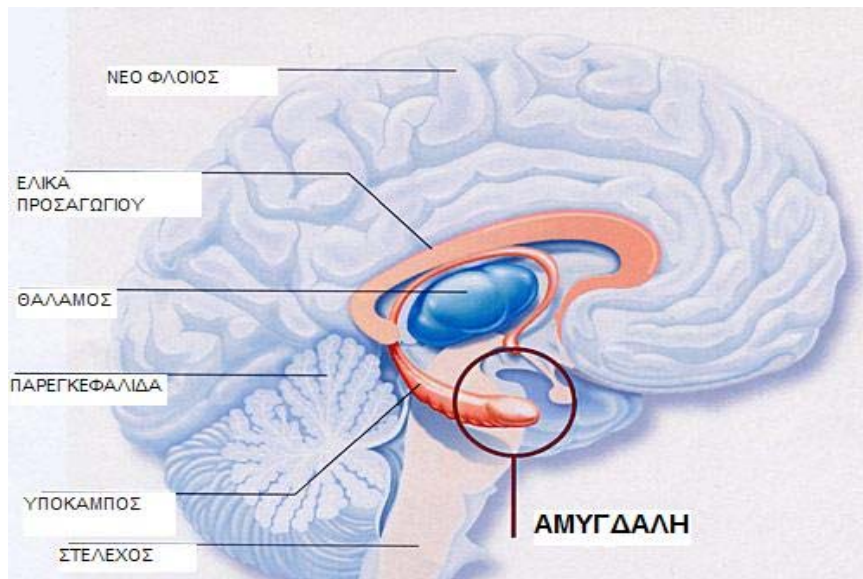
1.6 Βιολογική υπόσταση των συναισθημάτων

Τα συναισθήματα εγγράφονται κατά κάποιο τρόπο στον εγκέφαλο και στο ανθρώπινο σώμα, με τη λειτουργία των αγγείων και των αδένων και ρυθμίζονται από το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα. Οι οργανικές αυτές αλλαγές είναι φανερές: στη χαρά η αναπνοή είναι πιο

γρήγορη και επιπόλαιη, ο σφυγμός υψηλότερος και μακρύτερος, το αίμα ωθείται προς την περιφέρεια και τον εγκέφαλο. Αντίθετα, στη λύπη η αναπνοή γίνεται πάρα πολύ επιπόλαιη, ο σφυγμός χαμηλότερος και βραχύτερος, το αίμα αποχωρεί από τον εγκέφαλο (Thomas, 2003).

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος, ο οποίος ζυγίζει περίπου 1,3 κιλά, είναι το πολυπλοκότερο σύστημα, ανοιχτό προς το περιβάλλον και αποτελείται από δισεκατομμύρια νευρώνες, οι οποίοι είναι τα βασικά κύτταρα του νευρικού συστήματος που μεταφέρουν τα νευρικά ερεθίσματα στο σώμα. Οι νευρώνες, συνδέονται μεταξύ τους με συνάψεις, οι οποίες κωδικοποιούν το ποιο είμαστε. Οι συνάψεις και οι νοητικές δομές σχηματίζονται από γονιδιακά μεταφερόμενες πληροφορίες. Επομένως, τα γονίδια δημιουργούν δομές, αλλά το περιβάλλον μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις τις σμιλεύει. Η νοητική ικανότητα λοιπόν είναι εμπειρικά και χρηστικά εξαρτώμενη τόσο από τα γονίδια όσο και από το περιβάλλον, μέσω μιας σύνθετης αλληλεπίδρασης (LeDoux, 2003).

Η περιοχή του εγκεφάλου, που θεωρείται ότι σχετίζεται άμεσα με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά, βρίσκεται πάνω από το εγκεφαλικό στέλεχος (μια μορφή πρωτόγονου εγκέφαλου) και την παρεγκεφαλίδα (υπεύθυνη για την ισορροπία του σώματος και την κίνηση) και ονομάζεται μεταιχμιακό ή λιμβικό σύστημα (limbic system) ή οσφρητικός εγκέφαλος, εξαιτίας της σημασίας, που είχε το σύστημα αυτό με την όσφρηση σε πολλά θηλαστικά (εικ. 1). Το μεταιχμιακό σύστημα παρουσιάζει τις εξής δομές: το διαφανές διάφραγμα, την ανώνυμη ουσία, τον αμυγδαλοειδή πυρήνα ή αμυγδαλή, τον οσφρητικό φλοιό και τον ιππόκαμπο (όπως ακριβώς καταφαίνεται η δομή του εγκεφάλου στην εικόνα 1). Μερικοί συμπεριλαμβάνουν στο μεταιχμιακό σύστημα ακόμα και τον υποθάλαμο (Fraser et al., 1994). Η ουσιαστική μελέτη του μεταιχμιακού συστήματος ξεκίνησε το 1937 με τον Papez.



Εικόνα 1: Δομή του μεταιχμιακού συστήματος (από το αρχείο www.ibibilio.org/rcip/images/Amygdala500_500.jpg)

Σήμερα το μεταιχμιακό σύστημα θεωρείται εξαιρετικά σημαντικό μέρος του ανθρώπινου εγκεφάλου για τους εξής λόγους:

- 1) συμμετέχει μαζί με τον υποθάλαμο και περιοχές του δεξιού ημισφαιρίου στα συναισθήματα και τις συγκινήσεις
- 2) κάποια μέρη του, ιδίως ο ιππόκαμπος, αποτελούν καίριες περιοχές για τη μνήμη
- 3) σύμφωνα με τις νεότερες αντιλήψεις η συσχέτιση συναισθημάτων και νοητικών διαδικασιών αποτελεί τη βάση της ορθής λογικής ικανότητας του ατόμου (Damasio, 1994).
- 4) μέρη του μεταιχμιακού συστήματος δυσλειτουργούν σε ψυχιατρικές παθήσεις ή διαταραχές προσαρμογής. Έχει διαπιστωθεί ότι ο ιππόκαμπος και ο αμυγδαλοειδής πυρήνας έχουν σχέση με το άγχος και το θυμό (Strange, 1995).

Συνοπτικά, οι ισχυρότερες συνάψεις, που έχουν εντοπιστεί μεταξύ τμημάτων του μεταιχμιακού συστήματος και της ανθρώπινης συμπεριφοράς, αφορούν στη σχέση: α) του ιππόκαμπου με τη μνήμη,

β) του υποθάλαμου και της υπόφυσης με την επιβίωση και τη σεξουαλικότητα και γ) του αμυγδαλοειδούς πυρήνος-αμυγδαλής με τις συγκινήσεις (Λυμπεράκης, 1997)

Ιδιαίτερα, τις δύο τελευταίες δεκαετίες η νευροεπιστήμη έχει αποδείξει τη σύνδεση κυρίως της αμυγδαλής με τα συναισθήματα, που ενεργοποιείται από κάποιο ερέθισμα, πριν την άμεση ανάμειξη του εγκεφαλικού φλοιού (όπου η μνήμη, επίγνωση και σκέψη λαμβάνουν χώρα). Η αμυγδαλή αναγνωρίζει την ένταση του συναισθήματος και ο ιππόκαμπος καταγράφει το γεγονός που το προκάλεσε. Οι ορμονικές εκκρίσεις από τον αδένα της υπόφυσης γρήγορα διευθύνουν την καρδιακή κυκλοφορία, την πίεση του αίματος, τα επίπεδα έντασης στους μυς, την επαγρύπνηση. Η επαγρύπνηση προκαλεί αντιδράσεις στον υποθάλαμο και αυτός με τη σειρά του επιφέρει σήματα στον υψηλό λοβό, ο οποίος συμπεραίνει το νόημα.

Τη στενή σχέση αμυγδαλής-συναισθημάτων καταδεικνύει η περίπτωση παράλογης εγκληματικής συμπεριφοράς -πολλαπλός φόνος- στις Η.Π.Α, ατόμου που υπέφερε από όγκο του αμυγδαλοειδούς πυρήνος (Lazorthes, 1991). Γενικά, άνθρωποι με πρόβλημα στην αμυγδαλή και στο νεοφλοιό, παρουσιάζουν χαμηλή συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη (Bechara, 2003).

Οι προαναφερθείσες εγκεφαλικές δομές έχουν ιστορία εκατοντάδων εκατομμυρίων χρόνων και πρόκειται για τα πρωιμότερα τμήματα του εγκεφάλου σε αντιδιαστολή με τα εγκεφαλικά ημισφαίρια, που εμφανίστηκαν αρκετά αργότερα στα πρώτα θηλαστικά και σχετίζονται με ανώτερες και πιο περίπλοκες λειτουργίες. Τα εγκεφαλικά ημισφαίρια επικαλύπτονται από το φλοιό (φαιά ουσία), που αναλαμβάνει τον έλεγχο των συγκινησιακών κέντρων. Ο φλοιός ή νεοφλοιός, ένα επικάλυμμα πάχους τριών χιλιοστών, είναι το σκεπτόμενο τμήμα του εγκεφάλου, που δίνει νόημα στις συναισθηματικές καταστάσεις. Από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι η εγκεφαλική μας ανατομία εξελικτικά είναι εναντίον του φλοιού, διότι περισσότεροι νευρώνες μεταφέρουν

μηνύματα από την αμυγδαλή στο φλοιό, παρά αντίστροφα. Έτσι εξηγείται γιατί οι ανησυχίες μας είναι συχνά ανθεκτικότερες της λογικής επεξεργασίας (Λυμπεράκης, 1997).

Ένα παράδειγμα από το χώρο της ψυχιατρικής, το οποίο καταδεικνύει τη σχέση του φλοιού με τα συναισθήματα είναι η χρήση της λοβοτομής πριν τη δεκαετία του '60, η οποία είναι μία ψυχιατρική μέθοδος συγκινησιακής άμβλυνσης. Το μεταιχμιακό σύστημα και η σχέση του με τις συναισθηματικές αξιολογήσεις σε συσχέτιση με τις νοητικές διαδικασίες αποτελούν τη βάση της λογικής ικανότητας του ανθρώπου (Damasio, 1994).

Πρόσφατες έρευνες επιβεβαιώνουν την άποψη ότι ο εγκέφαλος έχει μια φυσική ικανότητα να διαμορφώνει νέες συνάψεις. Η νευροπλαστικότητα του, η ικανότητα δηλαδή του εγκεφάλου να προβαίνει σε νέες συνδέσεις, επαληθεύει την άποψη ότι ο εγκέφαλος είναι εύπλαστος και ελάσσιμος ακόμη και στα γηρατειά. Άρα, η μεθοδική λειτουργία του εγκεφάλου είναι αποτέλεσμα της εμπειρίας, που αποκτάται από την εσωτερική ενότητα και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη του δείκτη ευφυΐας, αυξημένη δημιουργικότητα, καλύτερη ικανότητα μάθησης, ακαδημαϊκή απόδοση, ηθική συλλογιστική, ψυχολογική σταθερότητα, συναισθηματική ωριμότητα, ταχύτερο χρόνο αντίδρασης και αυξημένη επαγρύπνηση (Monti, 2005).

1.7 Έκφραση Συναισθημάτων

Τα συναισθήματα, επειδή αναδύονται βαθιά από τη συνείδηση, τους επιτρέπεται μια συνεχής και αυθεντική έκφραση. Η διαρκής τους φύση επιδέχεται εξωραϊσμό των ελαττωμάτων και δυνάμωμα των αρετών. Τα συναισθήματα είναι η νευρομυϊκή δραστηριότητα στο πρόσωπο, έτσι όπως διαμορφώνονται από το πολιτισμικό περιβάλλον και την προσωπική μάθηση (Izard 2002). Οι εκφράσεις στο πρόσωπο είναι λοιπόν τα εργαλεία, που χρησιμοποιούνται στις κοινωνικές σχέσεις. Το πρόσωπο λειτουργεί ως διακόπτης στη γραμμή του σιδηροδρόμου επηρεάζοντας την τροχιά της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, όπως ο διακόπτης θα επηρέαζε το μονοπάτι του τρένου (Fridlund, 2000).

Ο Leventhal (1979) υποστήριξε ότι τα συναισθήματα είναι υποκειμενικά, γι' αυτό και πορεύονται παράλληλα με τις εκφράσεις του προσώπου. Τόνισε δε ότι οι ομάδες νευρώνων του εγκεφαλικού στελέχους που υποκινούν τις μυικές αντιδράσεις, υπεύθυνες για την έκφραση στο πρόσωπο, είναι οι ίδιες που συμμετέχουν και στο μηχανισμό δημιουργίας υποκειμενικών συναισθημάτων την ίδια στιγμή. Η συναισθηματική εκφραστικότητα ξεκινάει ακόμα από τους δεσμούς του βρέφους με τη μητέρα του και καθορίζει το συναισθηματικό κώδικα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης κατά τη διάρκεια της ζωής (Bowlby, 1980; Haynes, Chisholm & Baak, 1991; Sroufe, 1996).

Σύμφωνα με τον Izard, στην πρώιμη παιδική ηλικία η ενεργοποίηση του συναισθήματος οδηγεί κατά κανόνα σε άμεση έκφρασή του. Καθώς το παιδί αποκτά έλεγχο στους σωματικούς μυς, που σχετίζονται με τη συναισθηματική έκφραση και καθώς κοινωνικοποιείται και ενημερώνεται για τους κοινωνικούς κανόνες συμπεριφοράς, σταδιακά μαθαίνει να ρυθμίζει και να διαφοροποιεί την έκφραση των συναισθημάτων του. Μορφοποιώντας τη συναισθηματική έκφραση με τον καιρό μορφοποιείται και το καθεαυτό συναισθηματικό βίωμα. Έτσι διαμορφώνονται οι συναισθηματικές-γνωστικές δομές, δηλαδή ένας σύνδεσμος μεταξύ συναισθηματικού βιώματος και γνώσεων. Αυτές οι δομές θεωρούνται οι θεμέλιοι λίθοι της σκέψης και της μνήμης.

Ο Ekman (1982) υποστήριξε τη διαπολιτισμικότητα των συναισθημάτων, με βάση την παρατήρησή του ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τους ίδιους μυς στο πρόσωπο, όταν εκφράζουν συγκεκριμένο συναίσθημα. Έτσι, μια μυική σύσπαση στο πρόσωπο είναι αποτέλεσμα της εμπειρίας αυτού του συναισθήματος. Όταν κάποιος είναι σε θέση να αυτορρυθμίσει τη συναισθηματική έκφρασή του, τότε μπορεί και να ελέγξει τα συναισθήματά του. Αυτό το κατορθώνει μέσα από τα βασικά όργανα προσώπου της εσωτερικής οδού (μύτη, αυτιά, χείλια) και τη φωνητική οδό (στόμα, φάρυγξ, λάρυξ) (Scherer, 2004).

Ο Damasio (2005), μετά από είκοσι χρόνια έρευνας στο τμήμα

Νευρολογίας του πανεπιστημίου της Aowa, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ικανότητα να εκφράσουμε και να νιώσουμε συγκινήσεις αποτελεί μέρος του μηχανισμού της λογικής. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα συναισθήματα μπορούν να διαταράξουν τη διαδικασία της κρίσης, όπως επίσης και η ανικανότητα έκφρασης ή αίσθησης μπορεί να αλλοιώσει την ικανότητα σκέψης.

Κατά συνέπεια, τα συναισθήματα αφήνουν τα αποτυπώματά τους στο σώμα. Αυτό γίνεται με μεταφορικές περιγραφές: η απογοήτευση συνδέεται με την εικόνα της σπασμένης-ραγισμένης καρδιάς, η κατάθλιψη με την εικόνα του βάρους στο στήθος, η νευρικότητα με την εικόνα πεταλούδων στο στομάχι, η χαρά με την ελευθερία στην κίνηση και η διέγερση με μυρμήγκιασμα στα άκρα.

Στο επόμενο κεφάλαιο αποσκοπείται η αναλυτική παρουσίαση των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο - ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

2.1. Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο αρχικά ορίζονται τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Στη συνέχεια, γίνεται ομαδοποίηση των θετικών συναισθημάτων, εξετάζεται η αλληλεπίδραση αυτών με το περιβάλλον, διερευνώνται οι λόγοι που δεν έχουν μελετηθεί από την Ψυχολογία επισταμένως μέχρι τώρα, καθώς και αναφέρονται οι τρόποι ανάπτυξής τους. Τέλος, διατυπώνονται οι επιπτώσεις θετικών- αρνητικών συναισθημάτων.

2.2 Θετικά Συναισθήματα: Ορισμός και χαρακτηριστικά

Η θετική Ψυχολογία που ασχολείται με τα θετικά συναισθήματα (Positive Psychology) αποτελεί σχετικά πρόσφατο κλάδο της ψυχολογίας. Ο κλάδος αυτός καθιερώθηκε το 1998 από τον Seligman, τότε πρόεδρο του Αμερικανικού Συλλόγου Ψυχολόγων (American Psychological Association), ο οποίος έδωσε έμφαση στη μελέτη των θετικών συναισθημάτων, γιατί θεωρούσε ότι η Ψυχολογία μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, είχε εστιαστεί στη μελέτη των αρνητικών συναισθημάτων -κυρίως του άγχους, του θυμού και της θλίψης (Carter, 2009). Χωρίς να απορρίψει τα επιτεύγματα της παραδοσιακής ψυχολογίας, ο Seligman επιχείρησε να ερευνήσει τους παράγοντες, που κάνουν την ανθρώπινη ζωή δημιουργική και ευτυχισμένη και πρότεινε τρεις δρόμους προς την ευτυχία, τους εξής:

- την ευχάριστη ζωή (pleasant life), κατά την οποία το άτομο απολαμβάνει θετικά συναισθήματα,
- τη ζωή των κοινωνικών συνδιαλλαγών (life of engagement), κατά την οποία το άτομο αξιοποιεί τις ικανότητές του με εποικοδομητικό τρόπο μέσα σε ένα πλαίσιο κοινωνικών επαφών και
- τη ζωή με νόημα (meaningful life), κατά την οποία το άτομο απολαμβάνει τα επιτεύγματα των στόχων του.

Με άλλα λόγια, η θετική ψυχολογία καλλιεργεί το προσωπικό σθένος,

οικοδομεί τις θετικές ποιότητες της ζωής και ωθεί τους ανθρώπους να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους με τη μέγιστη προσπάθεια (Morris, 2005). Παρ' όλα αυτά, δεν έλειψαν οι κριτικές. Ο Lazarus (2003), για παράδειγμα, διατύπωσε την άποψη ότι η θετική ψυχολογία θα έπρεπε να λέγεται «ευτυχιολογία» (hapology), επειδή ακριβώς η θεωρητική της βάση είναι μονομερής.

Ένα σπουδαίο επίτευγμα της Θετικής Ψυχολογίας είναι ο καθορισμός των έξι κυρίαρχων αρετών και των 26 άλλων χαρακτηριστικών που συνεισφέρουν στην ανθρώπινη ευζωία (well-being). Οι έξι αρετές θεωρούνται οι εξής:

1. σοφία- γνώση (δημιουργικότητα, περιέργεια, φιλομάθεια, προοπτική)
2. θάρρος (αυθεντικότητα, ενθουσιασμός, ανδρεία, επιμονή, σθένος)
3. δικαιοσύνη (πρωτοβουλία, ευθύνη, συνεργασία)
4. εγκράτεια (μετριοπάθεια, σύνεση, αυτό-ρύθμιση, σύνεση, συγχώρεση)
5. υπερβατικότητα (διάκριση, εκτίμηση, ευγνωμοσύνη, ελπίδα, καλαισθησία).

Αλλά, ποιο συναίσθημα θεωρείται ως θετικό; Θετικό θεωρείται το συναίσθημα, που τα χαρακτηριστικά του δεν είναι μόνον τα ακριβώς αντίθετα και αντιστρόφως ανάλογα με αυτά των αρνητικών συναισθημάτων, αλλά κάτι παραπάνω. Τα θετικά συναισθήματα προκαλούν ψυχική (ίσως και σωματική) ευχαρίστηση και το άτομο αισθάνεται άνετα με τον εαυτό του και το περιβάλλον. Επίσης, λειτουργούν ως βοηθητικά εργαλεία για να ανταποκρινόμαστε αποτελεσματικά στις τρέχουσες απαιτήσεις, να ατενίζουμε με αισιοδοξία το μέλλον, να είμαστε λιγότερο αυστηροί με τον εαυτό μας, να αισθανόμαστε γενική ευεξία, να προσπαθούμε για την επίτευξη των στόχων μας ακόμη και σε αντίξοες συνθήκες, να προσαρμοζόμαστε εύκολα και να προσδοκούμε ποιοτικές σχέσεις (Aspinwall, 2001).

Η Fredrickson, με βάση τις μελέτες που πραγματοποίησε για τα θετικά συναισθήματα, διαπίστωσε τα ακόλουθα: «τα θετικά συναισθήματα και συγκεκριμένα *η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η υπερηφάνεια και η*

αγάπη διευρύνουν τους ορίζοντές της σκέψης των ανθρώπων που τα βιώνουν, εμπλουτίζουν το οπλοστάσιο των διαθέσιμων δράσεων- συμπεριφορών τους και ενισχύουν τις πηγές άντλησης της αντοχής και της δύναμής τους σε νοητικό, φυσικό και ψυχολογικό επίπεδο. Επιπρόσθετα, τροφοδοτούν μακροπρόθεσμα τη διαρκή βίωση και διεύρυνση θετικών συναισθημάτων, μέσω ενός μηχανισμού μιας ατέρμονης ανελίσσομενης αλυσίδας (upward spiral) και με αυτόν τον τρόπο συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη, ωρίμανση και ολοκλήρωση» (Fredrickson, 1998; Branigan, 2001).

Ένα άλλο χαρακτηριστικό των θετικών συναισθημάτων είναι η δυνατότητα που παρέχει στα άτομα, τα οποία βιώνουν θετικά συναισθήματα, «να περιορίσουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων ως αντίδοτο» (η υπόθεση του αντιδότη- the undoing hypothesis) (Fredrickson, Mancuso, Branigan, Tugade, 2002). Επιπρόσθετα, «ενεργοποιούν μηχανισμούς, που οδηγούν κλιμακωτά σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία» (Fredrickson, 2001 σελ. 218-226).

Αξίζει να διευκρινιστεί όμως ότι η μελέτη των θετικών συναισθημάτων, η προσπάθεια, δηλαδή, χαρτογράφησης και περιγραφής τους δεν είναι ούτε εύκολη ούτε απλή. Ο πλούτος των συναισθημάτων, οι διατομικές διαφορές στη βίωσή τους και η ποικιλία στην ένταση, στην πηγή και στα αποτελέσματά τους είναι οι βασικές αιτίες, που περιπλέκουν ένα τέτοιο εγχείρημα.

Αρχικά, ο Seligman προσπάθησε να εντοπίσει τους λόγους, για τους οποίους η επιστημονική έρευνα επικεντρώθηκε περισσότερο στην εξέταση των αρνητικών ψυχικών καταστάσεων και παραμέλησε τις θετικές καταστάσεις, που σχετίζονται με «τα βέλτιστα της ζωής» (the best of life). Το ερώτημα που διατύπωσε είναι εύλογο: «γιατί τα θετικά συναισθήματα είναι τόσο παραγκωνισμένα στην επιστημονική έρευνα; Γιατί αποτελούν ένα «αγκάθι» για τους περισσότερους από τους θεωρητικούς των συναισθημάτων;» (Seligman, 2005).

Ένας βασικός λόγος για το ότι τα θετικά συναισθήματα δεν έχουν τύχει

επισταμένης μελέτης το μεγάλο ενδιαφέρον που έδειξαν οι ερευνητές για τη μελέτη του τρόπου, με τον οποίο τα αρνητικά συναισθήματα ωθούν τα άτομα για κινητοποίηση και δράση. Για παράδειγμα, ο θυμός οδηγεί τους ανθρώπους στην πράξη της επίθεσης, ο φόβος στην πράξη της φυγής, η αηδία στην πράξη της απώθησης, η ενοχή στον έλεγχο και τη ρύθμιση κ.λ.π (Tooby & Cosmides, 1990).

Ένας άλλος λόγος, είναι ότι τα αρνητικά συναισθήματα αποτελούν κίνητρο που επιφέρει διορθώσεις στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Από έρευνα που πραγματοποίησε η Barrett (2001), διαπίστωσε ότι τα άτομα με αρνητικά συναισθήματα παρά με θετικά, έχουν την τάση να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους πιο αποτελεσματικά- κυρίως αυτά του θυμού, του φόβου και της λύπης- και να προσπαθούν να επανορθώσουν.

Αντίθετα, τα θετικά συναισθήματα, συνδέονται με πράξεις που χαρακτηρίζονται από ασάφεια και αστοχία, που δεν ωθούν για συγκεκριμένη δράση όπως τα αρνητικά (Levenson, Carsttensen, Friesen & Ekman, 1991; Frijda, 1986). Ας μην ξεχνούμε, βέβαια, ότι η παρατεταμένη βίωση θετικών συναισθημάτων και η άποψη «ότι όλα μου πάνε καλά», ίσως αυξάνει την έπαρση και την οίηση. Ακόμα και το ίδιο το συναίσθημα της ευτυχίας, βασικότατο από τα θετικά συναισθήματα, είναι δύσκολο να προσδιοριστεί, όπως αναφέρει ο Lazarus (1991).

Επιπλέον, τα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, λύπη, απογοήτευση κ.α) που είναι αυθεντικά και πρωτότυπα προκαλούν άμεσα προβλήματα, αντικειμενικούς κινδύνους και απειλές, ενώ τα θετικά συναισθήματα (χαρά, ευχαρίστηση, αισιοδοξία κ.α) που θεωρούνται παράγωγα, δεν έχουν τον ίδιο επιτακτικό και πειστικό χαρακτήρα (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Nesse (1990). Ένα παράδειγμα που ενισχύει την παραπάνω άποψη είναι τα αποτελέσματα μελέτης που πραγματοποιήθηκε ανάμεσα σε άτομα, τα οποία μιλούσαν την αγγλική γλώσσα και αφορούσε στον προσδιορισμό του ποσοστού λέξεων που χρησιμοποιούσαν για τον καθορισμό των αρνητικών ή θετικών συναισθημάτων τους. Εντοπίστηκε στο λόγο τους η αναλογία λέξεων ένα προς τέσσερα, δηλαδή για κάθε τέσσερα αρνητικά συναισθήματα

εξέφραζαν λεκτικά ένα θετικό συναίσθημα (Ellsworth & Smith, 1988).

Σύμφωνα με την Fredrickson, διακρίνονται τρεις κύριοι λόγοι, για τους οποίους οι μελετητές παραμέλησαν τη μελέτη των θετικών συναισθημάτων:

- 1) τα θετικά συναισθήματα είναι λιγότερα σε αριθμό, πιο διάχυτα και λιγότερο διαφοροποιημένα σε σύγκριση με τα αρνητικά
- 2) ο εντοπισμός και η επίλυση προβλημάτων, που δημιουργούν τα αρνητικά συναισθήματα αποτελεί εδραιωμένη παράδοση στον επιστημονικό χώρο της ψυχολογίας
- 3) τα πρότυπα κατανόησης των συναισθημάτων είναι βασισμένα σε μελέτες και συμπεράσματα, που αφορούν τις προδιαγραφές των αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998).

Η Fredrickson (2000) θεωρεί επίσης ότι, επειδή τα αρνητικά συναισθήματα έχουν συσχετιστεί με ψυχικές ασθένειες, οι ερευνητές έχουν δώσει μεγαλύτερη έμφαση στη μελέτη τους. Επισημαίνει μάλιστα, ότι η μόνη περίπτωση πρόκλησης προβλημάτων των θετικών συναισθημάτων είναι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών (ηρωίνης, κοκαΐνης, αλκοόλ, αμφεταμινών, μαριχουάνας), τα οποία δρουν στα νευροχημικά συστήματα που σχετίζονται με τα θετικά συναισθήματα, προκαλώντας όμως εθισμό και κατάχρηση, όπως και η διπολική διαταραχή (Nesse & Berridge, 1997). Στη μονοπολική κατάθλιψη η διαταραχή έγκειται πιθανόν στην έλλειψη θετικής συναισθηματικής κατάστασης-affect (Davidson, 1993; Heller, 1990; Lewinsohn, 1974).

Ένας τελευταίος λόγος είναι η δυσκολία των ερευνητών να τα μελετήσουν, λόγω έλλειψης μοντέλων, με βάση τα οποία θα μπορούσαν να τα μελετήσουν. Τα θετικά συναισθήματα μελετώνται κυρίως σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των αρνητικών συναισθημάτων που έχει προϋπάρξει και έτσι υπάρχει η ανάγκη εύρεσης κατάλληλου τρόπου έρευνας για τα θετικά συναισθήματα (Ekman, 1992; Lazarus, 1991), γιατί οι ερμηνείες που παρέχονται γι' αυτά δεν είναι επαρκείς (Fredrickson, 1998).

2.2.1 Επιπτώσεις των Θετικών Συναισθημάτων στην ανθρώπινη συμπεριφορά

Παρόλο που τα θετικά συναισθήματα δεν μελετώνται στη σύγχρονη έρευνα συστηματικά, είναι πολλές **οι ωφέλειές** τους στους ανθρώπους, γι' αυτό όχι μόνο δεν πρέπει η βίωσή τους να είναι ευκαιριακή, αλλά να επιδιώκεται και να διδάσκεται. Συγκεκριμένα, η Fredrickson, με βάση τα ευρήματα μελετών της, υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα αποκαθιστούν τη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, όταν αυτή έχει εγερθεί από συγκεκριμένα αρνητικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, η ευτυχία είναι συνεπακόλουθη προηγούμενης κατάστασης φόβου, θυμού ή λύπης.

- Αναλυτικότερα, σύμφωνα με την παραπάνω ερευνήτρια (Fredrickson, 2000, σελ. 237-258).

τα Θετικά Συναισθήματα:

- βελτιώνουν την κατανόηση σύνθετων καταστάσεων και τη γνωστική ευελιξία (Isen, 1999)
- διευκολύνουν τη διαδικασία της μάθησης και τη δημιουργική σκέψη
- προάγουν το κοινωνικό παιχνίδι και τη δημιουργία σχέσεων (μέσα από αμοιβαία χαμόγελα)
- συντελούν στην ψυχολογική και σωματική ευεξία, βελτιώνουν την υγεία και αυξάνουν τη μακροζωία
- διορθώνουν τις άσχημες συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων στη φυσιολογία και ψυχολογία του ατόμου
- επεκτείνουν τη σφαίρα των δραστηριοτήτων των ατόμων
- ενισχύουν την ευελιξία και υπομονή για πραγματοποίηση

μακροπρόθεσμων στόχων

- έχουν συγκεκριμένη ευεργετική επίδραση, όταν βιώνονται κατά τη διάρκεια αγχογόνων καταστάσεων ή αμέσως μετά
- προωθούν τη χρησιμότητα, τη γενναιοδωρία και την αποτελεσματική συνεργασία (Isen, 1987).

Πρόσφατη έρευνα, που έγινε από ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Michigan, έδειξε πως οποιασδήποτε μορφής προσφορά αγάπης, εξασφαλίζει μακροβιότητα σε αυτόν που την προσφέρει, ενώ αυτός που τη δέχεται, δεν κερδίζει τόσα όσα αυτός που την παρέχει. Η ίδια επίσης έρευνα έδειξε ότι ακόμα και να δίνει κανείς ένα μικρό ποσόν από τα χρήματά του, αυξάνει κατά πολύ την ευτυχία που νιώθει ως θετικό συναίσθημα και οδηγεί σε καλύτερη υγεία (Sinatra & Roberts, 2006).

Επιπρόσθετα, τα θετικά συναισθήματα συντελούν στη διαμόρφωση μακρών διαπροσωπικών σχέσεων, στη λήψη καλύτερων αποφάσεων για επίλυση προβλημάτων, προσδίδουν ψυχικό σθένος για την αντιμετώπιση των δυσκολιών, χαρίζουν ευτυχία και συντελούν στην ψυχική ωρίμανση, μειώνουν τα επίπεδα κορτιζόλης κι έτσι ελέγχεται ευκολότερα το άγχος, αυξάνεται η αντίσταση στις ιώσεις και τέλος, όπως ήδη ειπώθηκε, αυξάνεται η μακροζωία (Μαλικιώση- Λοΐζου, 2005).

Ακόμα, σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι George και Zhou για τη σχέση θετικών συναισθημάτων και δημιουργικότητας, βρέθηκε ότι άνθρωποι με θετικά συναισθήματα βρίσκουν λύσεις στα προβλήματά τους και επινοούν πιο δημιουργικές απαντήσεις, γιατί είναι αισιόδοξοι, έχουν πρωτότυπες και χρήσιμες ιδέες, απαιτούν από τον εαυτό τους προσπάθεια, πρωτοβουλία και επιμονή (George & Zhou, 2002).

Γενικά οι χαρούμενοι άνθρωποι εστιάζουν στην ολοκλήρωση ενός στόχου, ενώ οι λυπημένοι άνθρωποι είναι στραμμένοι στον εαυτό τους ανήσυχοι για τις θεωρούμενες ανεπάρκειές τους και ανασφαλείς για τις ικανότητές τους. Οι καταστάσεις που αξιολογούνται συναισθηματικά ως θετικές υποκινούν το άτομο για δράση, ώστε να κινηθεί προς

πραγματοποίηση κάποιου στόχου του, επειδή έχει αξιολογήσει καλύτερα τις καταστάσεις του περιβάλλοντός του. (Forgas, 2001).

Οι ερευνητές **διαπιστώνουν** στους ανθρώπους ωφέλειες υψηλότερης πνευματικής καλλιέργειας, όταν προκαλούν αλλαγές στη ζωή τους ως αποτέλεσμα των θετικών συναισθημάτων και όχι των αρνητικών, γιατί τα αρνητικά συναισθήματα ενισχύουν κυρίως εξωγενείς στόχους (οικονομική επιτυχία, δημοτικότητα, επιβολή στους άλλους, αποδοχή) και προκαλούν αλλαγές μέσα από το φόβο, το θυμό, την ενοχή και την ντροπή (Sheldon & Kasser, 2008). Ενδεικτικά, οι πνευματικές ωφέλειες των θετικών συναισθημάτων είναι: η αυτοπραγμάτωση, η ψυχική ανάταση, η ευελιξία στις κοινωνικές σχέσεις, η κοινωνική ενσυναίσθηση, η αποτελεσματική αντιμετώπιση κάθε απώλειας (Peterson, 2006).

2.2.2 Θετικά Συναισθήματα και περιβάλλον

Αξίζει να σημειωθεί ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι η κύρια αιτία των περιβαλλοντικών επιδράσεων, που παρατηρούνται στον πλανήτη (κλιματολογικές αλλαγές, υπερθέρμανση της γης, εξαφάνιση ειδών, έλλειψη ύδατος, μόλυνση, υπερκατανάλωση). Σχετικά με την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον, η Θετική Ψυχολογία δίνει έμφαση στη μελέτη των περιβαλλοντικών αλλαγών και στη βαθύτερη συνειδητοποίηση ότι είμαστε μέρος ενός μεγαλύτερου ζωτικού συστήματος (Gifford, 2008).

Από τα θετικά συναισθήματα που δημιουργήθηκαν μέσα από τη συσχέτιση του ανθρώπου με το περιβάλλον, αξίζει να σημειωθεί αρχικά το συναίσθημα του **δέους**, που μπορεί να έχει πολλές μορφές: δέος πριν από ένα μεγάλο κατόρθωμα, δέος πριν από καταστροφικά γεγονότα, δέος για τις ομορφιές της φύσης, δέος εμπρός από κάτι τη δυνατότερο και μεγαλύτερο. Επομένως, το δέος μπορεί να προκληθεί μέσα από τη δύναμη της φύσης, της τέχνης, της θρησκείας και μας κάνει να αισθανόμαστε μικροί και ταπεινοί. Το δέος είναι η πιο γρήγορη και δυνατή αιτία αλλαγής και ανάπτυξης, ενώ στον αχαλίνωτο και χωρίς κανένα μυστήριο δυτικό ατομοκεντρικό πολιτισμό, το άτομο είναι ασφυκτικά κλεισμένο στον εαυτό του, προσπαθώντας να αρπάξει τις ποικίλες πηγές των άλλων (Keltner & Haidt. 2003). Με το συναίσθημα του δέους το άτομο κατορθώνει να υπερβεί τον εαυτόν του και να συμβάλει στο

περιβάλλον του με «οικολογικές και βιοσφαιρικές» αξίες (Schultz, 2001).

Η **ελπίδα** είναι το αμέσως επόμενο θετικό συναίσθημα, που προκαλείται μέσα από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, γιατί παρέχει τη ρεαλιστική δυνατότητα ύπαρξης του μέλλοντος και μας δίνει δύναμη για εύρεση στρατηγικών και λύσεων, πραγματοποίηση στόχων και δύναμη να ξεπεράσουμε την εγγενή αρνητικότητα. Ο Vaillant (2008) ισχυρίζεται ότι ο υλισμός και ο υπερ-καταναλωτισμός των τελευταίων δεκαετιών συνδέεται με την απελπισία, την ανασφάλεια, την απόγνωση και τον μηδενισμό. Σε μια μεγάλη έρευνα που συμμετείχαν 5.300 ενήλικες σε συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή, βρέθηκε ότι η ελπίδα είχε την πρώτη θέση, η ευγνωμοσύνη την τρίτη και η αγάπη την πέμπτη (Park, Peterson & Seligman, 2004).

Ιδιαίτερα, το συναίσθημα της **ευγνωμοσύνης**, να νιώθουμε αρχικά ευγνωμοσύνη για την ομορφιά που βιώνουμε μέσα από τα δημιουργήματα της φύσης, δίνει επάρκεια, βάζει τάξη στο χάος και στη σύγχυση, μεταλλάσσει τα προβλήματα σε δώρα, τις αποτυχίες σε επιτυχίες, τα λάθη σε κατανόηση και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μακροχρόνιες σχέσεις (Algoe, Haidt & Gable, 2008). Επίσης, αυξάνει τις κοινωνικές σχέσεις και τη μακροζωία.

Η ευγνωμοσύνη είναι η συνειδητή πράξη της ευχαρίστησης και τη χαράς και αποτελείται από τρία συστατικά:

- την αίσθηση αναγνώρισης προς κάτι
- την αίσθηση καλής θέλησης
- τη διάθεση εκτίμησης και καλής θέλησης (Morris, 2005)..

Ο Seligman, για την ευγνωμοσύνη αναφέρει ότι «αυξάνει τη χωρητικότητα της ευτυχίας στον κόσμο». Η άποψή του αυτή μάλιστα είχε ερευνητική τεκμηρίωση σε πρόσφατη μελέτη, στην οποία ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να γράφουν καθημερινά και σε ορισμένα χρονικά διαστήματα τρία πράγματα, με τα οποία ήταν ικανοποιημένοι, μετά την παρέλευση έξι μηνών, οι συμμετέχοντες δήλωναν περισσότερο ευτυχισμένοι και λιγότερο

καταθλιπτικοί (Emmons & McCullough, 2003).

Εάν το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης συνδέεται με το παρελθόν, το συναίσθημα της ελπίδας με το μέλλον, το συναίσθημα της **αγάπης**- ένα πολυσύνθετο συναίσθημα- συνδέεται με το παρόν, γιατί μας εμπνέει για κάθε πράξη και μας συνδέει με το αντι-κείμενό μας- ό,τι δηλαδή βρίσκεται απέναντί μας (Peck, 1978). Η ύψιστη ιδιότητα της αγάπης είναι η απαιτούμενη ενέργεια για την πραγματοποίηση της πορείας, που έχει χαράξει ο νους και πραγματοποιεί την αμοιβαία και σταθερή αφομοίωση με τους αγαπημένους άλλους (Seligman, 2002).

Τέλος, θα προσθέταμε το συναίσθημα της **ταπεινότητας**, κυρίως στους αρχηγούς, γιατί δείχνει ισχυρή προσωπική θέληση. Όποιος παραμένει ταπεινός δεν παρουσιάζει ιδιοτελή κίνητρα και δεν αρέσκεται μόνον στις κολακείες (Collins, 2001).

2.2.3 Ομαδοποίηση Θετικών Συναισθημάτων

Οι Fredrickson & Branigan (2001) κατατάσσουν τα θετικά συναισθήματα σε πέντε κατηγορίες: α) χαρά β) ενδιαφέρον γ) ευχαρίστηση-ικανοποίηση δ) περηφάνια ε) αγάπη, οι οποίες αναλύονται διεξοδικά στη συνέχεια:

Χαρά: στην ίδια οικογένεια συναισθημάτων ανήκουν η ευτυχία (happiness) (Lazarus, 1991), η διασκέδαση (amusement) (Ruch, 1993), η αγαλλίαση (elation) και η ευφροσύνη (gladness) (de Rivera, 1989). Η χαρά είναι προϋπόθεση υγείας και βασίζεται σε πολλούς αυθόρμητους και μη παράγοντες. Στο πλαίσιο της χαράς το άτομο νιώθει ασφαλές, οικείο, καταθέτει μικρότερη προσπάθεια, έχει έντονη διάθεση για παιχνίδι (όχι μόνο σωματικό αλλά κοινωνικό και πνευματικό). Στην ενήλικη ζωή η διάθεση για χαρά εκδηλώνεται με δημιουργικότητα, εξερεύνηση, έμπνευση, ανάπτυξη σχέσεων, αυξημένες δεξιότητες και ευρηματικές ιδέες (Boulton & Smith, 1992; Dolhinow & Bishop, 1970). Ένα άτομο συνήθως αισθάνεται χαρά σε καταστάσεις, που αποπνέουν ασφάλεια και οικειότητα (Izard, 1977), που δεν χρειάζεται να καταβάλει ιδιαίτερη προσπάθεια (Ellsworth & Smith, 1988) και

επίσης, όταν έχει εκπληρώσει ένα στόχο (Lazarus, 1991).

Το παιχνίδι αποτελεί το μέσον, για να βιώσει κανείς τη χαρά. Ο Panksepp (1998) πιστεύει ότι το παιδικό παιχνίδι συντελεί στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, ιδιαίτερα των προμετωπιαίων λοβών και η απουσία του είναι υπεύθυνη για το σύνδρομο έλλειψης της προσοχής και υπερκινητικότητας (ADD). «Η χαρά μέσα από το παιχνίδι- κοινωνικό, καλλιτεχνικό, πνευματικό- διευρύνει το δραματολόγιο σκέψης- δράσης διαχρονικά» (σελ. 91-98). Ο ίδιος προτείνει το κτίσιμο των προσωπικών μας πηγών με παιχνίδι ποικίλης μορφής, κατά τη διάρκεια των περιόδων ασφάλειας.

Είναι δύσκολος να προσδιοριστεί ο τρόπος μετάδοσης της χαράς και των άλλων συναισθημάτων μέσα στα κοινωνικά δίκτυα, αλλά οι ερευνητές γνωρίζουν ότι η συναισθηματική αυτή μετάδοση (emotional contagion) αποτελεί συλλογικό φαινόμενο, που απλώνεται μέσα από άμεσες και έμμεσες σχέσεις. Για παράδειγμα, φοιτητές με καταθλιπτικούς συγγάτοικους μετά από 3 μήνες συγκατοίκησης έγιναν και αυτοί καταθλιπτικοί (Pugh, 2001). Οι χαρούμενοι άνθρωποι είναι εξωστρεφείς και έχουν την τάση να δημιουργούν σχέσεις και να μεταδίδουν τη χαρά τους. Η χαρά μεταδίδεται περισσότερο σε άτομα του ιδίου φύλου και σε άτομα που είναι γεωγραφικά κοντά, έτσι θα καταφέρει να μεταδώσει κάποιος χαρά στο γείτονά του παρά στη σύζυγό του (Christakis, 2009). Όμοια και ο καθηγητής Fowler του Παν/μιου του San Diego ισχυρίζεται πως κάποιος γίνεται περισσότερο χαρούμενος από ένα χαρούμενο φίλο, παρά να κερδίσει 5.000\$.

Ενδιαφέρον (interest, excitement, flow): ο όρος «ενδιαφέρον» συχνά ταυτίζεται με τον όρο της περιέργειας (curiosity), στο πλαίσιο του οποίου το άτομο νιώθει ασφάλεια, αίσθημα αλλαγής, προσπάθειας και προσοχής. Κατά την Izard (1977) είναι το πιο συχνό από τα συναισθήματα και πυροδοτεί την εξερεύνηση, στοχεύει στην αύξηση γνώσης και εμπειρίας, προέκτασης του εαυτού μέσω της πρόσληψης νέων πληροφοριών. Η διεύρυνση σκέψης- δράσης καλλιεργεί την «ψυχολογική πολυπλοκότητα», την ικανότητα δηλαδή να ενοποιεί κανείς και να διαφοροποιεί πολύπλοκες σχέσεις με άλλα άτομα και σε διάφορα πλαίσια, που προϋποθέτουν πολυπρόσωπη δράση (Fredrickson & Joiner, 2001). Αν και το ενδιαφέρον δεν συνδέεται ανοικτά με

τη φυσική δράση, σίγουρα συνδέεται με κάποιο αίσθημα αναζωογόνησης. Ο Tomkins (1962) το χαρακτηρίζει ως «σκεπτόμενη διέγερση» και η Izard θεωρεί το ενδιαφέρον ως αιτία «προσωπικού πλούτου, δημιουργικής προσπάθειας, ανάπτυξης της νοημοσύνης, έμπνευσης, ωρίμανσης και διεύρυνσης» (Izard, 1977).

Ευχαρίστηση- ικανοποίηση (contentment, relief, serenity) ταυτίζεται με την τάση για αναθεώρηση των συνθηκών της ζωής και την υιοθέτηση νέων κοσμοθεωριών (Fredrickson, 2001; Izard, 1977). Βιώνεται κυρίως σε καταστάσεις, κατά τις οποίες το άτομο νιώθει ασφάλεια, βεβαιότητα, ηρεμία και γαλήνη. Ο όρος «ευχαρίστηση» διαχωρίζεται στις υπο-έννοιες της χαράς και ανακούφισης (Lazarus, 1991). Η Fredrickson διαπιστώνει πως είναι το πιο υποτιμημένο συναίσθημα στις δυτικές κοινωνίες και οι αλλαγές που προκαλεί η βίωση του συναισθήματος της ευχαρίστησης είναι περισσότερο γνωστικές παρά σωματικές. Η ίδια ισχυρίζεται και δεν είναι μόνον η απλή ικανοποίηση, π.χ. ευχαρίστηση μετά από ένα καλό γεύμα (satisfaction) ή η σωματική ηδονή (pleasure). Ικανοποίηση μπορεί να προκληθεί επίσης σε κάποιο άτομο, όταν, για παράδειγμα, οι μυς του προσώπου του παριστάνουν το γέλιο (Ruch, 1993).

Ικανοποίηση ζωής προκαλείται στα άτομα που αντλούν χαρά από τις γλυκές επιτυχίες τους παρά από τις πικρές απογοητεύσεις τους. Η ικανοποίηση αυτή είναι το κλειδί για προσωπική ευτυχία και σωστή εκτέλεση εργασίας (Morris, 2005).

Το συναίσθημα αυτό ωθεί τα άτομα να απολαμβάνουν την κάθε συγκεκριμένη στιγμή ή τις πρόσφατες εμπειρίες τους (savour the moment), να βιώνουν μια ενότητα με το περιβάλλον (φυσικό και κοινωνικό) και να ενσωματώνουν τις εμπειρίες αυτές στη συνολική θεώρηση, που έχουν για τον εαυτόν τους και τον κόσμο (Izard, 1977; DeRiviere et al., 1989).

Η Fredrickson δεν συνδέει την ευχαρίστηση με την αδράνεια, όπως οι Ellsworth & Smith (1988). Η ευχαρίστηση δηλαδή, ως θετικό συναίσθημα, δεν χαρακτηρίζεται από κάποια σωματική απραξία ή μειωμένη διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, αλλά μάλλον διατηρεί τη δραστηριότητα

του ατόμου σε επίπεδα μεσαίας διακύμανσης (George, 2002). Όμοια, και η μη-ευχαρίστηση ή μη-ικανοποίηση, ως αρνητικό συναίσθημα δεν συνδέεται αναγκαστικά με υπερδραστήρια προγράμματα (η ανία και ο φθόνος ίσως είναι εξαιρέσεις) (Fredrickson, 1998).

Η ευχαρίστηση συμπίπτει με την ανθρώπινη εμπειρία, την οποία ο Csikszentmihalyi (1990) περιγράφει ως **ροή**, τη χαρισματική αυτή κατάσταση, κατά την οποία η τελειότητα έρχεται αβίαστα. Η ροή αντιπροσωπεύει ίσως το ανώτατο σημείο της χειραγώγησης των συναισθημάτων, που υποτάσσονται στην υπηρεσία της επίδοσης και της μάθησης. Στη ροή τα συναισθήματα είναι θετικά ευθυγραμμισμένα σε ένα συγκεκριμένο καθήκον. Όταν κάποιος είναι εγκλωβισμένος στην ανία, στην κατάθλιψη ή στην αναστάτωση του άγχους, η ροή αυτή εμποδίζεται. Ένας από τους τρόπους για να επικεντρωθεί κανείς στη ροή είναι η σκόπιμη εστίαση της προσοχής στο συγκεκριμένο, τα συναισθήματά του είναι προσανατολισμένα στο στόχο του και τα νευρικά κυκλώματα του εγκεφάλου αποδίδουν στο μέγιστο. Ο ίδιος «αισθάνεται ένα με το περιβάλλον του και σέβεται τους άλλους». Ένα βασικό στοιχείο της ροής είναι η *αρμονία*, που φέρνει η ολοκλήρωση των εαυτών μας και των πράξεών μας μέσα στον κόσμο (σελ. 51-128).

Περηφάνια (pride): το συναίσθημα αυτό αυξάνει την προσωπική επιθυμία να μοιραστεί κανείς προσωπικές πληροφορίες και να οραματιστεί μεγαλύτερα μελλοντικά επιτεύγματα και προκλήσεις (Lewis, 1993). Ανήκει στην ίδια κατηγορία με το θάρρος, την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και τον αυτοσεβασμό. Ενδεχομένως, η υπερηφάνεια αποτελεί το αποτέλεσμα της επίτευξης στόχων και ανάπτυξης προσωπικών συναισθημάτων, γνωστικών και κοινωνικών πηγών (Fredrickson, 2001).

Αγάπη (love): Ο Lazarus και άλλοι ερευνητές θεωρούν την αγάπη ως σύνθετο συναίσθημα, που συμπεριλαμβάνει και άλλα θετικά συναισθήματα, όπως ενδιαφέρον, χαρά, φροντίδα και ευχαρίστηση (Ellsworth, Smith, 1988). Το συναίσθημα της αγάπης δημιουργεί την τάση για ομαδική δραστηριότητα, επικοινωνία και απόκτηση εμπειριών με τους αγαπημένους. Αν και υπάρχουν διαφορετικά είδη αγάπης (π.χ φιλική αγάπη, ερωτική αγάπη, γονική αγάπη) (Hatfield & Rapson, 1993; Oatley & Jenkins, 1996), σε όλες τις μορφές της

είναι κοινή η βίωση αυτού του συναισθήματος για ένα συγκεκριμένο πρόσωπο και κατά συνέπεια, η αναγκαστική ένταξη του συναισθήματος στο πλαίσιο αυτής της σχέσης (Oatley & Jenkins, 1996). Στο βαθμό, που η αγάπη γεννά θετικά συναισθήματα, οδηγεί σε «διεύρυνση του ορίζοντα σκέψης-δράσης του ατόμου» με έναν πιο σύνθετο και δραστικό τρόπο (Fredrickson, 1998).

Συνεπώς, το άτομο που βιώνει αυτά τα συναισθήματα, γεύεται και επιθυμεί να «παίξει» με τα άτομα που αγαπάει, ενισχύοντας τους κοινωνικούς δεσμούς. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η ενσυναίσθηση, η οποία μειώνει την προκατάληψη, επιθετικότητα και βία (Bridgeman, 1981; Feshbach, 1982), αντιμετωπίζεται το άγχος και η αρρώστια (Fry, 1994; Kuiper & Martin, 1998; Stone, Neale, Cox & Napoli, 1994), και αποκλιμακώνεται ο θυμός και οι διαμάχες (Gottman, 1998).

2.3 Θετικά Συναισθήματα και θεωρία της Προσκόλλησης

Αναμφισβήτητα, η συναισθηματική ασφάλεια που παρέχουν τα θετικά συναισθήματα συμπίπτει με την ασφάλεια της φυσιολογικής προσκόλλησης του βρέφους με τη μητέρα του, στη θεωρία της ενήλικης προσκόλλησης (Hazan & Shaver, 1978), η οποία αποτελεί προέκταση της θεωρίας του Bowlby (1969). Ο Bowlby παρουσίασε ένα πρότυπο- μοντέλο, το οποίο περιγράφει το σύνδεσμο μεταξύ μητέρας και βρέφους, λόγω της μακράς περιόδου συνύπαρξής τους και της επίτευξης του αισθήματος ασφάλειας από την πλευρά του βρέφους (Καφέτσιος, 2003).

Συγκεκριμένα, η ποιότητα της σχέσης μεταξύ βρεφών- γονέων ή τροφών στα πρώτα χρόνια της ζωής τους, επηρεάζει τη συναισθηματική πορεία του ανθρώπου σε όλα τα στάδια εξέλιξής του. Με άλλα λόγια, ο Bowlby (1969, 1973) θεωρεί ότι η μορφή της πρώτης σχέσης (βρέφους – μητέρας), γίνεται πρότυπο για μετέπειτα σχέσεις και στάσεις ζωής. Επιπρόσθετα, οι σχέσεις της παιδικής ηλικίας επηρεάζουν σημαντικά την εξέλιξη της προσωπικότητας στη ζωή κάθε ανθρώπου ως ενήλικου, αλλά και την κοινωνική του ταυτότητα (Bowlby, 1988). Έτσι, στη θεωρία του δεσμού (attachment theory) «οι συναισθηματικές στρατηγικές μαθαίνονται στο

πλαίσιο αλληλεπίδρασης με τους γονείς και μεταφέρονται στις μετέπειτα σχέσεις» (Καφέτσιος, 2003, σελ.64).

Ανάμεσα στην οργάνωση δεσμού και στα θετικά-αρνητικά συναισθήματα παρατηρείται στενή σύνδεση. Για παράδειγμα, από τα θετικά συναισθήματα το συναίσθημα της χαράς συνδέει τη μητέρα με το βρέφος, ή, όπως η Izard (1991) αποκαλεί αυτή την ένωση, «η ενότητα με το αντικείμενο». Οι έρευνες έδειξαν ότι τα ασφαλή παιδιά εκδηλώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, όπως μεγαλύτερο ενθουσιασμό, σθένος, αισιοδοξία, αυτοπεποίθηση και κοινωνική επιδεξιότητα.

Αυτή η αίσθηση ασφάλειας είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της αυτονομίας και ανεξαρτησίας, που ξεκινά στην παιδική ηλικία και συνεχίζεται στην εφηβεία και ενηλικίωση. Αντίθετα, όταν η αίσθηση ασφάλειας απειλείται, βιώνονται συναισθήματα αναστάτωσης και ο θυμός είναι συνηθισμένο συναίσθημα στην απειλή της ασφάλειας (Μπότσαρη, 2010).

Από όλα τα μοντέλα- πρότυπα που αναφέρονται στους τύπους δεσμού ενηλίκων, τα οποία περιγράφουν γνωστικές και συναισθηματικές δομές, έχει επικρατήσει το μοντέλο της Bartholomew (1990), που διαχωρίζει τα άτομα ως εξής:

- *ασφαλείς τύποι*: χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης με θετικές προσδοκίες για τον εαυτόν τους και τους άλλους
- *οι τύποι εμμονής*: χαρακτηρίζονται από μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και μια θετική εικόνα για τους άλλους, γεγονός που τους καθιστά υποχωρητικούς και επιρρεπείς προς συναισθηματική εκμετάλλευση
- *οι τύποι αποφυγής*: παρουσιάζουν αρνητική εικόνα για τον εαυτόν τους και τους άλλους και διακρίνονται σε *απορριπτικούς* (dismissing) ή *φοβικούς* (fearful) τύπους. Οι απορριπτικοί τύποι χαρακτηρίζονται από μια εξιδανικευμένη θετική εικόνα για τον εαυτό τους και μία αρνητική για τους άλλους. Οι γονείς τους

φρόντιζαν για τις ανάγκες τους, αλλά συγχρόνως ήταν απόμακροι. Οι φοβικοί τύποι αποφυγής έχουν μια αρνητική εικόνα και για τον εαυτό τους και τους άλλους. Συνήθως τα άτομα αυτά είχαν επιθετικούς γονείς ή οι γονείς τους έπασχαν από κατάθλιψη (Καφέτσιος, 2003, σελ.80-81).

Η θεωρία δεσμού περιγράφει τον τρόπο, με τον οποίο τα θετικά συναισθήματα θέτουν τη βάση μιας ευημερούσας ζωής. Σημαντικό ρόλο στη διαδικασία αυτή παίζει μια βασική ορμόνη η **οξυτοκίνη**, γνωστή ως «ορμόνη του αγκαλιάσματος», που συνδέει δύο ανθρώπους στην εμπειρία της οικειότητας και εμπιστοσύνης (Peterson, 2006). Η οξυτοκίνη συνδέεται με τη βιολογική εκδήλωση των σχέσεων αγάπης και οικειότητας και είναι υπεύθυνη για την έναρξη και τη συνέχιση των σχέσεων στα θηλαστικά. Από έρευνες, που πραγματοποίησαν επιστήμονες στο Ινστιτούτο Heartmath στην Καλιφόρνια, βρέθηκε ότι η οξυτοκίνη έχει αντικαταθλιπτική και αγχολυτική δράση, δημιουργεί συναισθήματα ηρεμίας και σύνδεσης και μειώνει την επιθυμία για τροφή, έτσι η οξυτοκίνη αποτελεί το κλειδί στη θεραπεία των κάθε είδους εθισμών (DocChildre, 1991).

Επομένως, η φροντίδα των παιδιών σε μια ασφαλή γονεϊκή σχέση και μέσα στο πλαίσιο θετικών συναισθημάτων είναι η βάση για ψυχική υγεία και επιτυχή κοινωνικότητα (Bowlby, 1979).

2.4 Τρόποι και ασκήσεις για την αύξηση εκδήλωσης των θετικών συναισθημάτων

Ανάμεσα στους τρόπους, με τους οποίους καθημερινά μπορούμε να αυξήσουμε τη συχνότητα εκδήλωσης των θετικών συναισθημάτων συγκαταλέγονται και οι ακόλουθοι:

- *επανεκτίμηση* μιας κατάστασης, γιατί κάθε καθημερινό γεγονός κρύβει μια αλήθεια
- ενασχόληση με *ευχάριστες και δημιουργικές δραστηριότητες*
- *πνευματική ανάπτυξη*, η φιλομάθεια είναι ευεργετική, γιατί διευρύνει τον πνευματικό μας κόσμο, απομακρύνει από τη ανία και χαρίζει

ευχαρίστηση

- έμφαση σε *θετικές εμπειρίες*, οι οποίες προκαλούν θετικά συναισθήματα
- χαλάρωση στον *ήλιο*: το ηλιακό φως παράγει τη βιταμίνη D, η έλλειψη της οποίας συνδέεται με την εποχιακή κατάθλιψη
- πραγματοποίηση *μικρών καθημερινών στόχων*
- επιλογή *μεγάλου στόχου*, που φέρνει τον ενθουσιασμό μιας νέας πρόκλησης
- εκτέλεση εργασιών με *προσοχή*, η οποία μας συνδέει με το χρόνο και το χώρο και μας απαλλάσσει από άσκοπες σκέψεις
- βίωση *θετικών* συναισθημάτων, όπως η ευγνωμοσύνη, η συγχώρεση, η ανοχή, η μη-ζήλεια.

Ανάμεσα στις ασκήσεις, με τις οποίες μπορούμε να αυξήσουμε τη συχνότητα εκδήλωσης των θετικών συναισθημάτων συγκαταλέγονται και οι ακόλουθες:

2.4.1 Ασκήσεις Σωματικής Χαλάρωσης

Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη άσκηση σωματικής χαλάρωσης αλλά ποικίλες, που κυμαίνονται από χαλαρώσεις παραδοσιακής μορφής, όπως ο υπερβατικός διαλογισμός και η γιόγκα, με καταγωγή την Ινδία και Ασία, μέχρι πιο σύγχρονες μορφές, όπως η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και η βιοανάδραση (biofeedback-παρακολούθηση μιας σωματικής λειτουργίας και επανεκπαίδευσή της με τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών). Αν και οι θεραπείες αυτές έχουν φανερές διαφορές, οι σχετικές έρευνες έχει δείξει ότι προκαλούν χαλάρωση και θεραπεύουν προβλήματα, τα οποία πηγάζουν από αρνητικά συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων και των διαταραχών άγχους (Kabat-Zinn et al., 1992; Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995), πονοκεφάλων, χρόνιων πόνων, ουσιαστικής υπέρτασης (Blumenthal, 1985), καθημερινού άγχους και κατάθλιψης (Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998). Όλες οι παραπάνω θεραπείες συγκαταλέγονται στην ίδια κατηγορία θεραπειών, γιατί επιφέρουν παρόμοια πρακτικά αποτελέσματα (Smith, 1990), αν και οι μηχανισμοί και τα ενεργά στοιχεία, υπεύθυνα για την αποτελεσματικότητά

τους, παραμένουν μερικώς αδιευκρίνιστα (Blumenthal, 1985).

Οι ασκήσεις χαλάρωσης είναι αποτελεσματικές, επειδή αποδεσμεύονται νευροχημικές ουσίες-νευροδιαβιβαστές, οι οποίες ακριβώς καλλιεργούν το συναίσθημα της ικανοποίησης και ευχαρίστησης. Οι ασκήσεις χαλάρωσης προκαλούν περισσότερο γνωστικές παρά φυσικές αλλαγές και ωθούν όχι μόνον στο να γεύεται κάποιος την κάθε στιγμή (savour the moment), αλλά και να ενσωματώνει αυτές τις εμπειρίες «αίσθησης της παρούσας στιγμής» σε μια αίσθηση ευγνωμοσύνης (Newberg, 2009).

Πολλές θεραπείες χαλάρωσης συμπεριλαμβάνουν ασκήσεις «εικονικού οραματισμού», για παράδειγμα τον οπτασιασμό μιας ήσυχης παραλίας, μιας πράσινης πεδιάδας, μιας χιονοσκέπαστης κορυφής βουνού ή μιας ειρηνικής λίμνης (Smith, 1990). Οι εικόνες από τη φύση είναι πιο αποτελεσματικές και χαλαρωτικές, γιατί αυξάνουν τη δεκτικότητα των ανθρώπων (Kaplan, 1992, 1995; Orians & Heerwagen, 1992; Ulrich et al., 1991). Όμοιες εικονικές ασκήσεις για την αναβίωση συναισθημάτων έχουν δοκιμαστεί σε εργαστήρια σε παλαιότερες έρευνες (Ekman, Levenson & Friesen, 1983, 1991; Shapiro, Kemeny, Futterman & Fahey, 1994). Η ίδια τεχνική για την απεικόνιση ενός συναισθήματος με πειθώ διδάσκεται και σε ηθοποιούς (Stanislavski, 1965).

Μια παρόμοια τεχνική για συναισθηματική πρόκληση ευεξίας είναι η **προοδευτική μυϊκή χαλάρωση** (progressive muscle relaxation- PMR), που αρχικά αναπτύχθηκε από τον Jacobson (1938), για να αντιμετωπίσει το άγχος, στη συνέχεια ενσωματώθηκε με τη θεραπεία απευαισθητοποίησης του Wolpe (1958) και τελικά απλοποιήθηκε από τους Bernstein & Borkovec (1973). Στην πρόσφατη μορφή της ζητείται από τα άτομα να τανύσουν-εντύνουν διαφορετικά μυϊκά σύνολα και στη συνέχεια να τα χαλαρώσουν (χέρια, πλάτη, ώμοι, κεφάλι), με σκοπό τη μείωση της γενικής μυϊκής έντασης (Smith, 1990). Εργαστηριακές τεχνικές μπορεί να απευθύνονται μόνο στους μύς του προσώπου (directed facial action-Ekman et al., 1990) ή στους μύς των ώμων (Cacioppo, Priester & Berntson, 1993), σε σημεία, δηλαδή, του σώματος που συγκεντρώνονται οι εντάσεις. Συχνά, συναισθήματα όπως θυμός, ζήλια, κατάθλιψη έχουν την έδρα τους σε συγκεκριμένα σημεία όπως

στο στομάχι, στο λαιμό, στο κέντρο του στήθους, στην κάτω σιαγόνα ή στο πάνω μέρος της πλάτης (Levenson et al., 1990).

Η λογική αυτής της τεχνικής είναι ότι η μυϊκή δράση, που συνδέεται με ένα συγκεκριμένο συναίσθημα, μπορεί να πυροδοτήσει στοιχεία αυτού του συναισθήματος, γιατί τα συναισθήματα εγγράφονται στο πεδίο του σώματος.

2.4.2 Διαλογισμός

Άλλη μορφή μυϊκής χαλάρωσης είναι οι ασκήσεις **διαλογισμού**, οι οποίες καλλιεργούν την επίγνωση και συνειδητοποίηση της κάθε παρούσας στιγμής, αυξάνοντας την ικανότητα της προσοχής και τον έλεγχο του νου από άσκοπες σκέψεις (Aleexander, Langer, Newman, Chandler, Davies, Kabat-Zinn, Smith, 1990). Με την άσκηση του διαλογισμού αποκτά κανείς περισσότερη ενέργεια, πιο χαλαρούς μυς, αυξάνεται η δυνατότητα συγκέντρωσης και δημιουργικότητας. Με την πάροδο του χρόνου αυξάνεται επίσης το επίπεδο της συνειδητότητας και της πνευματικής διαύγειας (Clement. 2003).

Η πρακτική του διαλογισμού παρουσιάζεται με πολλές μορφές, αλλά τυπικά τα άτομα εκπαιδεύονται να εστιάζουν την προσοχή τους στην παρούσα στιγμή, να παρατηρούν τις σκέψεις τους και τον περιβάλλοντα κόσμο με ένα πνεύμα μη-κριτικής και προκατάληψης. Η πλήρης νοήματος «παθητική δεκτικότητα» καλλιεργεί την ικανότητα της παραίτησης από άσκοπη δραστηριότητα και περιττό έλεγχο (Smith, 1990). Σύμφωνα με τον Kabat-Zinn (1990), η επίγνωση που δημιουργείται με το διαλογισμό, δεν είναι συνώνυμη με την ευχαρίστηση, αλλά προκαλεί συνθήκες για να αναπτυχθεί η ευχαρίστηση. Όπως ο ίδιος αναφέρει: «η επίγνωση θα σε οδηγήσει σε καινούργιους τρόπους, να δεις τον κόσμο βαθιά και να σου αποκαλυφθεί μια εσωτερική τάξη σύνδεσης με τα πράγματα, που δεν ήταν φανερή πριν» (σελ.564-570).

Οι παραπάνω τεχνικές λειτουργούν ως «απάντηση χαλάρωσης» (relaxation response) και προκαλούν ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές μειώνοντας τον καρδιακό παλμό, την πίεση του αίματος, το ρυθμό της αναπνοής και την μυϊκή ένταση (Benson, 1975). Επιπρόσθετα, μια πρόσφατη

εξήγηση δίνει την πληροφορία ότι οι θεραπείες χαλάρωσης καλλιεργούν γνωστικές ικανότητες αντιμετώπισης, οι οποίες μειώνουν το άγχος (Kabat-Zinn & Smith, 1990). Η ευελιξία, η οποία αποκτάται με τις τεχνικές αυτές, συμπίπτει με τις λειτουργίες- του πρότυπου της Fredrickson- διεύρυνσης σκέψης- πράξης των θετικών συναισθημάτων. Μια πρόσφατη έρευνα με φοιτητές ιατρικής έδειξε πως ο διαλογισμός συγκεκριμένα όχι μόνο μείωσε το άγχος και την κατάθλιψη, αλλά αύξησε την ενσυναίσθηση και πνευματικότητά τους (Shapiro et al., 1998). Επομένως, άτομα που εφαρμόζουν πρακτικές χαλάρωσης γενικά, αναπτύσσουν ευέλικτες απόψεις (Benson et al., 1994), βελτιώνουν τις λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος (O'Leary, 1990) και επιμηκύνουν τη ζωή τους (Alexander et al., 1998).

Επιπλέον, από την έρευνα προκύπτει ότι ο διαλογισμός ανατρέπει την εξασθένηση των αισθήσεων, που έρχεται με την ηλικία και παρατηρείται μεγαλύτερη οξυδέρκεια στην όραση και αυξημένα επίπεδα ακοής, μεγαλύτερος συντονισμός ανάμεσα στο χέρι και στον οφθαλμό και αντίθετα (Wrycza, 2001).

Την αναίρεση της συρρίκνωσης του εγκεφάλου, που προκαλείται φυσικά με το πέρασμα του χρόνου, μέσα από την τεχνική του διαλογισμού διαπίστωσαν οι ερευνητές του παν/ μίου Καλιφόρνιας UCLA (2009). Συγκεκριμένα, οι άνθρωποι που διαλογίζονται επί μακρόν παρουσιάζουν καλύτερες συνδέσεις μεταξύ των περιοχών του εγκεφάλου τους, βελτιωμένη νευρωνική αντίδραση και εμφανίζουν λιγότερες εγκεφαλικές ατροφίες σχετιζόμενες με την ηλικία. Η Luders, καθηγήτρια στο ίδιο παν/μιο, εξακρίβωσε ότι οι παραπάνω επιδράσεις δεν περιορίζονται σε μια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου, αλλά επεκτείνονται επίσης στην μετωπιαία, κροταφική, βρεγματική και ινιακή περιοχή, καθώς επίσης στο μεσολόβιο τμήμα, στις λιμβικές συνδέσεις και στο στέλεχος. Η ίδια ερευνήτρια ισχυρίζεται ότι ο μακροχρόνιος διαλογισμός όχι μόνον επιφέρει αλλαγές σε μικρο-ανατομικό επίπεδο, αλλά και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

2.4.3 Εύρεση θετικού νοήματος

Όπως έχει ήδη λεχθεί, η ευχαρίστηση εξουδετερώνει τα προβλήματα που προκαλεί ο φόβος, η ανησυχία και η κατάθλιψη (Davidson, 1993; Watson, Clark & Carey, 1988). Οι Lewinsohn & Gotlib, (1995) συμπεραίνουν πως η κατάθλιψη κατά ένα μέρος συνεπάγεται από την έλλειψη θετικής απάντησης (positive response) και οι ερευνητές έχουν αναπτύξει στρατηγικές παρέμβασης (π.χ άσκηση στη διεκδικητικότητα, στις κοινωνικές δεξιότητες, στη χαλάρωση, στη λήψη αποφάσεων και στη διαχείριση του χρόνου), με σκοπό την αύξηση ευχάριστων δραστηριοτήτων (Lewinsohn, Sullivan & Grosscup, 1980).

Η ευχαρίστηση αυξάνεται και με άλλους τρόπους, όπως διάφορες μορφέςσχόλης, η παραμονή στη φύση, δημιουργική διάθεση και έμπνευση, φυσική δραστηριότητα και κοινωνική σύνδεση. Οι ερευνητές, αν και δεν μπορούν να εντοπίσουν τον ακριβή μηχανισμό, υπεύθυνο για τα θεραπευτικά οφέλη που παρατηρούνται με την αύξηση της ευχαρίστησης, μια πιθανή υπόθεση είναι η αύξηση της σεροτονίνης με όλα τα θετικά της αποτελέσματα (Munoz, Ying, Armas, Chan & Guzza, 1987), γιατί έχει αποδειχθεί από έρευνες ότι αυξημένα επίπεδα σεροτονίνης θεραπεύουν την κατάθλιψη, το άγχος και μειώνουν τις αυτοκτονίες (Λυμπεράκης, 1997).

Επιπρόσθετα, έχει παρατηρηθεί ότι οι θρησκευτικές- φιλοσοφικές πεποιθήσεις αυξάνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους να βρουν θετικό νόημα στη ζωή τους (Folkman, 1997; Thompson & Janigian, 1998). Ακόμα, οι άνθρωποι μπορούν να βρουν θετικό νόημα μέσα από 1) τη θετική αξιολόγηση αντίξων γεγονότων 2) τη θεώρηση καθημερινών γεγονότων με θετικές αξίες 3) την επιδίωξη ρεαλιστικών στόχων.

Η απόδοση θετικού νοήματος στην καθημερινή ζωή επιφέρει σημαντικό ψυχολογικό αντίκτυπο όχι μόνο στην ανάκαμψη από καταθλιπτική διάθεση, αλλά και στην ανάκαμψη από ιατρικά προβλήματα ή θάνατο αγαπημένου προσώπου (Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998). Άτομα, που έχουν εμπειρία θετικών συναισθημάτων κατά τη διάρκεια πένθους, ωφελούνται περισσότερο από την επιδίωξη αφηρημένων, μη ρεαλιστικών και

μακρόπνοων στόχων (Stein et al., 1997).

Εύλογα προκύπτει η απάντηση: όταν αποδίδεται θετικό νόημα στα γεγονότα, συνεπακόλουθα προκαλούνται και θετικά συναισθήματα; Η απάντηση είναι πως ναι, γιατί οι δύο αυτές καταστάσεις συμπορεύονται. Τα θετικά συναισθήματα δεν χρειάζεται να είναι έντονα ή παρατεταμένα, για να παράγουν ευεργετικό αποτέλεσμα. Ακόμα και τα πιο ανεπαίσθητα θετικά συναισθήματα αξίζουν προσοχής, γιατί δημιουργούν «νοητική ευκαμψία» (Folkman, 1997).

2.4.4 Χαμόγελο- Γέλιο-Χασμουρητό

Το γέλιο, το χαμόγελο και το χασμουρητό είναι τεχνικές, που μπορεί να χρησιμοποιηθούν είτε μόνες τους είτε μέσα σε άλλες ασκήσεις χαλάρωσης, για να επιφέρουν εξισορρόπηση των εγκεφαλικών λειτουργιών και αύξηση των θετικών συναισθημάτων (Newberg, 2001). Από έρευνες έχειδειχθεί ότι ένα επαναλαμβανόμενο χαμόγελο βοηθά να αναχαιτιστούν οι διαταραχές της διάθεσης, ενώ ενισχύει τη νευρωνική ικανότητα του εγκεφάλου να διατηρεί μια θετική άποψη για τη ζωή. Το χαμόγελο είναι νευρολογικά μεταδοτικό σε όλους τους πολιτισμούς, ενώ οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς από τους άντρες. Το χαμόγελο διεγείρει τα εγκεφαλικά κυκλώματα, που βελτιώνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, κατανόηση και διάθεση. Συνεπώς, το χαμόγελο ακόμα και αν είναι προσποιητό, επιδρά θετικά στον εγκέφαλο, ενώ αντίθετα το συνοφρύωμα διεγείρει συναισθήματα θυμού, αποστροφής και αηδίας (Okum et al., 2004).

Αντίθετα, το γέλιο διεγείρει διαφορετικά νευρωνικά μονοπάτια από το χαμόγελο. Το γέλιο, όπως και το χιούμορ-οι αστεϊσμοί, διεγείρουν την αμυγδαλή, που σημαίνει ότι τα συναισθήματα που προκαλούνται συνδέονται ορισμένες φορές με την ανησυχία και το φόβο (Moran et al., 2004). Αν ζητήσει κάποιος ερευνητής από μια ομάδα να γελούν για 15', κανείς δεν θα γνωρίζει, αν τα νευρωνικά κυκλώματα, που διεγέρθηκαν, συνδέονται με το άγχος, την ικανοποίηση, το σαδισμό ή τη γαλήνη. Ωστόσο, από έρευνες προκύπτει ότι το γέλιο βοηθά στην ελάττωση του άγχους, την εκτόνωση, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και θέτει σε λειτουργία γονίδια, που συνδέονται με την καταπολέμηση του καρκίνου, του διαβήτη και του AIDS (Hayashi et al,

2008). Οι αλλαγές όμως φαίνεται να είναι προσωρινές και οι μελέτες δεν αποδεικνύουν, αν οι βελτιώσεις στην υγεία είναι αισθητές.

Εκτός όμως από το χαμόγελο και το γέλιο, το χασμουρητό αποτελεί ένα από τα καλά κρυμμένα μυστικά της νευροεπιστήμης. Αν και το χασμουρητό χρησιμοποιείται εδώ και δεκαετίες στη φωνητική θεραπεία για ελάττωση του άγχους επιδόσεων και της υπέρτασης στο λαιμό, είναι περιορισμένη η έρευνά του (BooneDR, McFarlane, 1993). Το χασμουρητό όχι μόνο προκαλεί χαλάρωση, αλλά φέρνει πολύ γρήγορα σε μια υψηλότερη κατάσταση νοητικής επίγνωσης (Matikainen, Elo, 2008). Πιθανόν να είναι ένας ταχύτατος τρόπος, που ηρεμεί ο υπερβολικά δραστήριος εγκέφαλος των θηλαστικών, ειδικότερα στις περιοχές του μετωπιαίου λοβού. Θα λέγαμε ότι είναι μία πρωτόγονη μορφή ενσυναίσθησης (Senju, Maeda, Kikuchi, 2007). Στην εμπειρία του χασμουρητού εμπλέκονται πολυάριθμες νευροχημικές ουσίες, που επιδρούν θετικά σε πολλές λειτουργίες του εγκεφάλου (Walusinski, 2006). Το χασμουρητό είναι μια εύκολη πρακτική, γιατί μετά το πέμπτο προσποιητό χασμουρητό, καταφέρνει κανείς να χασμουριέται αληθινά.

2.4.5 Θεραπεία μέσα από τη μουσική και το χορό

Η μουσική και ο χορός είναι δύο πανάρχαιες μέθοδοι που αυξάνουν την ευχαρίστηση και τα θετικά συναισθήματα. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα διάφοροι ειδήμονες έχουν επισημάνει το ρόλο της μουσικής στη θεραπεία πολλών ασθενειών, κυρίως ψυχοσωματικών. Ήδη οι αρχαίοι Έλληνες (Πλάτωνας, Αριστοτέλης) είχαν κάνει παρατηρήσεις για την αρωγή της μουσικής, τόσο στην ίαση των νόσων, όσο και στη βελτίωση «προβληματικών» συμπεριφορών.

Η δυνατότητα να ανταποκρινόμαστε στη μουσική είναι μια εγγενής ποιότητα της ανθρώπινης φύσης. Η μουσικοθεραπεία είναι η συστηματική θεραπευτική προσέγγιση, που αξιοποιεί τη μουσική για τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας. Συγκεκριμένα, το θεραπευτικό τραγούδι είναι μουσικο- ηχοθεραπευτική μέθοδος θεραπείας με τις δονήσεις του ήχου της φωνής μας ή της φωνής του θεραπευτή. Ο ήχος είναι μια μορφή ενέργειας που δονείται σε συγκεκριμένο μήκος κύματος, αντιληπτό όχι μόνο μέσω της ακοής, αλλά και μέσω της δόνησης του σώματος, καθώς ο ήχος έχει την

ιδιότητα να διαδίδεται μέσα από στερεά υλικά σώματα. Η ανθρώπινη φωνή επικοινωνεί άμεσα με τις υποσυνείδητες περιοχές του νου και εναρμονίζει νου και ψυχή μέσω συντονισμού (Πρίνου, 1985).

Η επιστήμη της μουσικοθεραπείας δημιουργήθηκε σταδιακά. Το 1944 στις Ηνωμένες Πολιτείες άρχισαν τα πρώτα προγράμματα εκπαίδευσης μουσικοθεραπευτών, που εφαρμόζαν τεχνικές με βάση τη μουσική, το τραγούδι και το ρυθμό.

Από πολλές μελέτες έχει προκύψει η διαπίστωση ότι η μουσικοθεραπεία έχει πολλά ευεργετικά αποτελέσματα στον άνθρωπο, όπως:

- βελτίωση της αναπνοής και της αρτηριακής πίεσης
- ψυχική υποστήριξη σε ασθενείς με χρόνιες νόσους
- βελτίωση της αυτοπεποίθησης
- μείωση του φόβου και των στρεσογόνων αποτελεσμάτων του άγχους
- χαλάρωση των μυϊκών εντάσεων
- τόνωση της ενέργειας του σώματος
- απελευθέρωση από «περιπλεγμένα» συναισθήματα
- διευκόλυνση στην έκφραση συναισθημάτων
- αντιμετώπιση αϋπνίας
- αρμονία σώματος και ψυχής
- απελευθέρωση χαράς

Μέχρι σήμερα δεν έχουν διευκρινιστεί με ακρίβεια οι ακριβείς μηχανισμοί, με τους οποίους δρα η μουσική και ο ήχος. Οι έρευνες όμως δείχνουν τις ευεργετικές επιδράσεις της μουσικοθεραπείας στις διάφορες ανθρώπινες πτυχές (Νάχνα, 1991).

Μια άλλη μέθοδος που αυξάνει την ευχαρίστηση και τα θετικά συναισθήματα στον άνθρωπο είναι ο χορός, η αισθητική μετακίνηση του σώματος με σκοπό τη συναισθηματική έκφραση. Η χοροθεραπεία, η θεραπεία, δηλαδή, μέσα από την τέχνη του χορού, είναι και αυτή «νέος δρόμος ψυχοθεραπείας», όπως η μουσικοθεραπεία. Η χοροθεραπεία αποτελεί μια αναζήτηση αυτοθεραπείας διαμέσου της σωματικής κίνησης και βασίζεται σε δύο αξιώματα: 1) το σώμα καθρεφτίζει την ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και 2) οι αλλαγές στην κινητική συμπεριφορά επιφέρουν αλλαγές και στη

συναισθηματική κατάσταση. Για παράδειγμα, χρόνιες μυϊκές εντάσεις που έχουν εγγραφεί σε ορισμένα σημεία του σώματος εκφράζουν παράλληλα χρόνια καταπίεση ορισμένων συναισθημάτων. Επίσης, κινητικές δυσκαμψίες αντανakλούν αντίστοιχους περιορισμούς στην προσωπικότητα του ατόμου, ενώ για να γνωρίσει κανείς τον εαυτόν του και τους άλλους απαραίτητη προϋπόθεση θεωρείται το «εύρος της κίνησης». Σε σχετικά συγγράμματα διαβάζουμε ακόμη ότι το σώμα γίνεται το όχημα για να περάσει κανείς στα εσωτέρα επίπεδά του και να οδηγηθεί στην «αυτοπραγμάτωσή» του (Billmann, 1998).

Οι παραδοσιακές πρακτικές της χοροθεραπείας βρίσκονται στα βάθη των αιώνων, όπου ο χορός αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος όλων των θεραπευτικών τελετουργιών. Ο πρωταρχικός σκοπός του χορού ήταν ο επηρεασμός των ανώτερων δυνάμεων και η απομάκρυνση των κακών πνευμάτων, αλλά και η θεραπεία ασθενειών. Στις πρωτόγονες κοινωνίες η θεραπεία και η υγεία συχνά συνδέονταν με τον τρόπο κίνησης. Ο ρυθμός του χορού χρησιμοποιείτο ως θεραπευτικό μέσο, για να συντονιστούν οι «σπασμένοι νοσογόνοι εσωτερικοί ρυθμοί», οι οποίοι θεωρούνταν υπαίτιοι των ασθενειών.

Στα νεώτερα χρόνια ο Ελβετός ψυχίατρος Jung πρώτος έδειξε το δρόμο της χοροθεραπείας, που προηγουμένως αναφερόταν ως κινησιοθεραπεία. Το νέο ρεύμα της χοροθεραπείας, που εμφανίστηκε στη δεκαετία του 1950 και προήλθε από τη «θεραπευτική ευρυθμία» που εμπνεύστηκαν οι Steiner και Laban. Ο Laban ανέπτυξε ένα περίπλοκο σύστημα παρατήρησης, ανάλυσης και καταγραφής της κίνησης, το οποίο στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε από ψυχιατρικούς ασθενείς. Λίγο αργότερα, το 1966 ιδρύθηκε η Αμερικανική Ένωση χοροθεραπευτών και το 1993 η Ένωση χοροθεραπευτών Ελλάδος (Τζωρτζάκη, 2005).

2.4.6 Συναισθήματα και «Καρδιακός Ρυθμός»

Οι επιστήμονες μέχρι τώρα πίστευαν ότι τα συναισθήματα ήταν μόνον νοητικές εκφράσεις δημιουργημένες από τον εγκέφαλο. Ωστόσο, οι μέχρι σήμερα έρευνες έχουν δείξει το σημαντικό ρόλο, που κατέχει η καρδιά στη συναισθηματική εμπειρία. Στην πραγματικότητα η συναισθηματική εμπειρία

εγείρεται μέσα από ένα αλληλεπιδρώμενο δίκτυο που περιλαμβάνει καρδιά, εγκέφαλο, νευρικό και ορμονικό σύστημα (Childre, 2003).

Ο ρόλος της καρδιάς στον οργανισμό δεν είναι μόνον μηχανικός, ως αντλία, δηλαδή, της κυκλοφορίας του αίματος, αλλά αποτελεί ένα εσωτερικό σήμα συγχρονισμού της λειτουργίας όλων των κυττάρων και κατά συνέπεια της διαχείρισης των συναισθημάτων. Η ηλεκτρική ενέργεια των κυττάρων της καρδιάς δημιουργεί το πιο δυνατό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του σώματος, 60 περίπου φορές δυνατότερο από αυτό του εγκεφάλου (McCraty, 2004).

Πρόσφατες έρευνες στο πεδίο της νευροκαρδιολογίας έχουν δείξει ότι η καρδιά αποτελεί ένα αισθητήριο όργανο κωδικοποίησης και επεξεργασίας πληροφοριών και διαθέτει το δικό της νευρικό σύστημα με πάνω από 40.000 νευρώνες, επαρκώς πολύπλοκο για να περιγραφεί ως «καρδιακός εγκέφαλος». Επίσης, το κύκλωμα της καρδιάς της επιτρέπει να μαθαίνει, να θυμάται και να προβαίνει σε λειτουργικές αποφάσεις ανεξάρτητα από τον εγκέφαλο. Τα επιστημονικά δεδομένα αποδεικνύουν ότι η συνείδηση δεν είναι μια εγκεφαλική διαδικασία, αλλά επηρεάζεται άμεσα από την καρδιά:

- νευρολογικά, με τη μετάδοση νευρικών ώσεων
- βιοφυσικά, μέσω ηχητικών κυμάτων και κυμάτων πίεσης του αίματος
- βιοχημικά, μέσω ορμονών και νευροδιαβιβαστών και

ενεργειακά, μέσω ηλεκτρομαγνητικών αλληλεπιδράσεων (Rozman, 2003).

Η λειτουργία της καρδιάς στέλνει νευρικά σήματα στον εγκέφαλο, που επηρεάζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα, τα οποία μεταφέρονται μέσα από το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο της καρδιάς. Τα δύο πεδία, της καρδιάς και του εγκεφάλου, βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση και, όταν βρίσκονται και σε συμφωνία, τότε ο οργανισμός παρουσιάζει ευεξία.

Όταν τα συναισθήματά μας είναι θετικά (αγάπη, συμπόνια, φροντίδα, ευγνωμοσύνη), η καρδιά στέλνει μηνύματα στον εγκέφαλο που προκαλούν την έκκριση ορμονών, οι οποίες λειτουργούν ευεργετικά στην ψυχολογική μας κατάσταση. Η καρδιά παρακολουθεί τη ροή του αίματος, για να εντοπίσει ορμόνες και να μεταφράσει τις ορμονικές πληροφορίες σε νευρολογικές. Όταν είμαστε ανήσυχoi, θυμωμένοι ή στενοχωρημένοι, προκαλείται αρρυθμία στους σταδιακούς παλμούς, παρακωλύεται η λειτουργία του εγκεφαλικού φλοιού και αποσυντονίζονται οι λειτουργίες του νευρικού συστήματος. Αντίθετα, όταν τα

συναισθήματά μας είναι θετικά, η καρδιά πάλλεται ρυθμικά και διευκολύνεται η λειτουργία του εγκεφαλικού φλοιού.

Διάφοροι ερευνητές παρατήρησαν τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σε σχέση με τα συναισθήματα και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι διαφορετικά συναισθήματα προκαλούν διαφορετικές αλλαγές στο ρυθμό της καρδιακής λειτουργίας, με αντίκτυπο στο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο της καρδιάς και στην αρτηριακή πίεση, η οποία επηρεάζεται από τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία. Τα αρνητικά, για παράδειγμα, συναισθήματα συνδέονται με έναν ανώμαλο καρδιακό ρυθμό, ενώ τα θετικά συναισθήματα συνδέονται με μια ομαλή κυματομορφή.

Το ερευνητικό Ινστιτούτο HeartMath ιδρύθηκε στην Καλιφόρνια το 1991 από τον DocChildre και πραγματοποιεί έρευνες που εστιάζουν στη σχέση καρδιάς και εγκεφάλου και στους τρόπους που η καρδιά επιδρά στη φυσική, νοητική και ψυχική υγεία του ανθρώπου. Το Ινστιτούτο έχει αναπτύξει την απαραίτητη τεχνολογία (μια σειρά από εργαλεία), για να βοηθήσει τους ανθρώπους να μειώσουν το άγχος και να αυξήσουν τα θετικά τους συναισθήματα.

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο HeartMath, τα εργαλεία αυτά εναρμονίζουν τις συχνότητες του καρδιακού ρυθμού σε 0,1 HZ. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι όλες οι εκπληκτικές στιγμές είναι οι στιγμές αυτής της εναρμόνισης. Μέσα από την ηλεκτροκαρδιογραφική τεχνική ο εκπαιδευόμενος συνδέεται με την ειδική συσκευή, η οποία απεικονίζει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού (Heart rate variability-HRV) και του επιτρέπει να επέμβει στη διαδικασία και να την αλλάξει προς όφελός του. Αυτή η διαδικασία μπορεί να καταστήσει τον άνθρωπο ικανό να αντικαταστήσει αποτελεσματικά τα αρνητικά πρότυπα σκέψεων σε θετικά, εφ' όσον ρυθμίζεται ο τόνος του αυτόνομου νευρικού συστήματος, επηρεάζοντας έμμεσα τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Η τεχνική περιλαμβάνει τρία απλά βήματα:

- εστίαση στην καρδιά: ο θεραπευόμενος εστιάζει την προσοχή του στην περιοχή της καρδιάς και ύστερα αναπνέει βαθιά, παρατηρώντας την αναπνοή του να εισέρχεται και να εξέρχεται από την περιοχή της καρδιάς
- εστίαση στην καρδιακή αναπνοή: ο θεραπευόμενος συγχρονίζει την

αναπνοή του με την κίνηση των γαλάζιων φώτων, εισπνέει όταν τα φώτα ανάβουν και εκπνέει, όταν τα φώτα σβήνουν

- εστίαση στην καρδιακή αίσθηση: ο θεραπευόμενος βρίσκει έναν μαλακό ρυθμό αναπνοής, προσπαθεί να αισθανθεί ένα θετικό συναίσθημα, για παράδειγμα ευγνωμοσύνη για κάθε τι καλό στη ζωή του, ή το συναίσθημα της αγάπης για κάποιον.

Σε πειράματα που έγιναν στο παραπάνω Ινστιτούτο αποκαλύφθηκε κάτι ακόμα πιο εντυπωσιακό: επειδή η καρδιά είναι η ισχυρότερη γεννήτρια ηλεκτρομαγνητικής ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα, τα μαγνητικά σήματα που ακτινοβολούνται από την καρδιά ενός ατόμου μπορούν, όχι μόνο να συντονιστούν, αλλά και να επηρεάσουν τους εγκεφαλικούς ρυθμούς ενός άλλου ατόμου. Το φαινόμενο αυτό μπορεί να εμφανιστεί σε αποστάσεις συζήτησης (1,5 μέτρο), αν και οι ερευνητές επισημαίνουν ότι δεν το έχουν εξετάσει για μεγαλύτερες αποστάσεις (McCraty, 2003).

2.5 Αρνητικά Συναισθήματα: Ορισμός και Χαρακτηριστικά

Τα αρνητικά συναισθήματα, στην απόλυτή τους μορφή, αποτελούν χρήσιμες αντιδράσεις στην ανθρώπινη επιβίωση, όπως δείχνουν οι αναλύσεις των παρακάτω βασικών αρνητικών συναισθημάτων:

- ο φόβος οξύνει τις αισθήσεις (ακοή πιο λεπτή, όραση πιο καθαρή, το σώμα σε εγρήγορση). Το συναίσθημα του φόβου εντείνει τις αισθήσεις, έτσι ώστε ο φοβισμένος μέσα από την αυξημένη προσοχή να εξασφαλίσει προστασία του
- ο θυμός είναι μια αντίδραση στην απογοήτευση και στην αδικία, η οποία ενισχύει την αυτο-επιβεβαίωση και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων. Εμφανίζεται, όταν λείπει ο σεβασμός στη συμπεριφορά κάποιου και προσβάλλεται η ακεραιότητα του άλλου προσώπου, έτσι ώστε να βλάπτεται η αρμονία στις σχέσεις τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο θυμός υπηρετεί την αρμονία και στην ελληνική μυθολογία, η Αρμονία ήταν κόρη του Άρη, θεού του πολέμου και της Αφροδίτης, θεά του έρωτα και της ομορφιάς (Kerenyi, 1966).
- η λύπη συνοδεύει το συναίσθημα του πένθους. Εγείρεται από μια

απώλεια, έναν χωρισμό και υπογραμμίζει την έλλειψη. Τα δάκρυα της λύπης δεν κρατούν πολύ και ανακουφίζουν. Η λύπη δεν είναι κατάθλιψη, ούτε συντηρεί μια νοσηρή κατάσταση για παρατεταμένο χρόνο. Στις αρχαιοελληνικές τραγωδίες βιώνεται συνειδητά ο πόνος στο έπακρο, για να ελευθερωθεί ο άνθρωπος από τη μοίρα του και το θάνατο (Λιακόπουλος, 2006).

- *το άγχος*, όταν είναι ελεγχόμενο και πρόσκαιρο, αποτελεί κινητήρια δύναμη για την επίτευξη δύσκολου έργου

Επομένως, η βίωση των αρνητικών συναισθημάτων είναι χρήσιμη, όσο και των θετικών, γιατί και οι δύο πλευρές μαζί είναι εκφάνσεις της ανθρώπινης ψυχής. Εξάλλου, τα αρνητικά συναισθήματα συντελούν, όπως ήδη έχει αναφερθεί, στη λήψη αποφάσεων, στη διευθέτηση προβλημάτων, αλλά και στη διαδικασία πνευματικής ωρίμανσης. Τα συναισθήματα, κυρίως τα αρνητικά, ακόμα και ασυνείδητα, είναι αποφασιστικοί παράγοντες και ωθούν στη λήψη αποφάσεων, γιατί η λογική από μόνη της δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει την πολυπλοκότητα και την αβεβαιότητα των εξωτερικών παραγόντων (Damasio, 1991).

Τα συναισθήματα καταλήγουν να είναι δυσλειτουργικά με άσχημες επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, όταν το περιεχόμενό τους είναι ακατάλληλης μορφής, εκδηλώνονται σε λάθος χρονικό σημείο και βιώνονται έντονα και για μεγάλο χρονικό διάστημα (Gross & Thomson, 2007). Δεν είναι η φύση αυτή καθαυτή, που χαρακτηρίζει ένα συναίσθημα, αλλά η ένταση και η επιμήκυνσή του στο χρόνο αλλοιώνει την ποιότητά του. Για παράδειγμα, ακόμη και η αγάπη κάτω από αυτές τις προϋποθέσεις, μπορεί να γίνει αρνητικό συναίσθημα (Leckman, 1999).

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες, το κύριο χαρακτηριστικό των αρνητικών συναισθημάτων είναι ότι περιορίζουν το άτομο σε μια συγκεκριμένη αντίδραση και για κάθε αρνητικό συναίσθημα που βιώνει το άτομο, προκαλείται στο νευρικό σύστημα του σώματός του μια αντίστοιχη αλλαγή (π.χ ταχυκαρδία, εφίδρωση κ.α). Για παράδειγμα, ο θυμός ωθεί στην επίθεση- επίθεση στον άλλον ή επίθεση στον εαυτόν μας, όταν δεν εκφράζουμε το θυμό μας (Oatley & Jenkins, 1996; Fridda, 1996; Levenson, 1994; Toby & Cosmides, 1990).

Όσοι βιώνουν αρνητικά συναισθήματα εκδηλώνουν μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, μέσα σε συγκεκριμένο πλαίσιο δράσης, η οποία υπαγορεύεται από κάθε αρνητικό συναίσθημα. Ένα άτομο, το οποίο αισθάνεται φόβο, δεν θα αντιδράσει στο ερέθισμα του φόβου με ήρεμο νευρικό σύστημα και δεν θα μπορέσει να ανταποκριθεί με μια ποικιλία συμπεριφορών –αντιδράσεων (Fredrickson, 1989).

Αντίθετα, τα θετικά συναισθήματα, όπως αναφέραμε παραπάνω, προκαλούν στους ανθρώπους «διεύρυνση (broadening) του τρόπου σκέψης τους και βοηθούν στην εδραίωση και ανάπτυξη των προσωπικών τους πηγών» (upward spiral, resource building), ενώ τα αρνητικά συναισθήματα προκαλούν εστίαση σε ένα θέμα και μονοδιάστατη δράση (narrowing), ακυρώνουν τις ποικίλες πηγές, από τις οποίες θα μπορούσαν οι άνθρωποι να αντλήσουν σθένος ή πληροφορίες, για την επίλυση των προβλημάτων τους και έτσι γίνονται πιο ευάλωτοι. Ο συνεχόμενος περιορισμός στις συμπεριφορές / αντιδράσεις οδηγεί σε κατάθλιψη και σε έναν φαύλο κύκλο αρνητικών συναισθημάτων και στασιμότητας (Fredrickson, 1989).

Οι μηχανισμοί δραστηριοποίησης των αρνητικών συναισθημάτων συχνά ενεργοποιούνται από την παιδική ηλικία και συγκεκριμένα από τη σχέση γονιών- παιδιού και από τις σχέσεις εξάρτησης που δημιουργούνται, οι οποίες εμποδίζουν την περαιτέρω συναισθηματική ωρίμανση του ατόμου. Ένα δυσάρεστο γεγονός, για παράδειγμα, που ενεργοποιεί τις «παιδιάστικες αντιδράσεις», μπορεί να προκαλέσει πόνο και αρνητικά συναισθήματα. Από όλα τα συναισθήματα, το πιο συχνό που κατευθύνεται προς γονείς είναι ο θυμός. Αργότερα, τα παιδιά ως ενήλικες συνεχίζουν να ζουν δυσλειτουργικά, για να εκδικηθούν μ' αυτόν τον τρόπο τους γονείς τους και είναι σαν να τους λένε: «βλέπετε, είμαι το λάθος σας». Η εστίαση, όμως και παραδοχή της αρνητικής κατάστασης είναι το πρώτο βήμα, που βοηθά στο να ξεπεραστεί αυτή (Lacan, 1960).

Σύμφωνα με τον Seligman (1989), άτομα βιώνουν αρνητικά συναισθήματα (ανησυχία, ενόχληση, θυμό, εκνευρισμό, φόβο, τρόμο, θλίψη, απογοήτευση), όταν αντιμετωπίζουν ένα αρνητικό γεγονός. Για παράδειγμα, μια αποτυχία την αποδίδουν σε αιτίες εσωτερικές (π.χ εγώ έφταιγα), κάνουν γενικεύσεις (π.χ είμαι μια αποτυχία σε όλους τους τομείς) ή σταθεροποιούν

την αποτυχία τους μέσα στο χρόνο (π.χ τίποτα δεν θα αλλάξει). Αντίθετα, ένα αισιόδοξο άτομο αποδίδει τυχόν αποτυχία του και σε εξωτερικά αίτια ή αστάθμητους παράγοντες.

2.6 Επιπτώσεις Αρνητικών Συναισθημάτων στην ανθρώπινη συμπεριφορά

Αρχικά, τα αρνητικά συναισθήματα σχετίζονται κυρίως με την υπερ-ενεργοποίηση του συμπαθητικού συστήματος, ώστε να τεθεί το άτομο σε κατάσταση ετοιμότητας, για να αντιμετωπίσει έναν ενδεχόμενο κίνδυνο. Ωστόσο, όπως ήδη έχει αναφερθεί, η συχνή και έντονη δραστηριοποίηση του συμπαθητικού συστήματος, μπορεί να προκαλέσει βλάβες στον οργανισμό, όπως συχνά προκαλείται έλκος στομάχου ή βλάβη στο πεπτικό σύστημα. Άλλο παράδειγμα αποτελεί ο καρκίνος, που εμφανίζεται μετά από μια περίοδο βίωσης έντονων αρνητικών συναισθημάτων (Martens, 1987).

Σε έρευνα, για παράδειγμα, που πραγματοποιήθηκε, για να διερευνήσει την επίδραση των συναισθημάτων στον ανθρώπινο οργανισμό, βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες δεν είχαν καμιά φυσιολογική συμπεριφορά, όταν παρακολουθούσαν κινηματογραφική ταινία με ουδέτερο θέμα, ενώ παρουσίασαν αυξημένη δραστηριότητα του συμπαθητικού και καρδιαγγειακού συστήματος, όταν οι ταινίες παρουσίαζαν θέματα, που προκαλούσαν αρνητικά και θετικά συναισθήματα (Gross, James, Levenson, 1997).

Από τα αρνητικά συναισθήματα, κυρίως ο *θυμός* συμπεριλαμβάνεται στην αιτιολογία καρδιακών παθήσεων στην περίπτωση του άμεσου θυμού, που ο θυμός, δηλαδή, εκδηλώνεται άμεσα και επιθετικά (Barefoot, Dahlstrom & Williams, 1983) και κάποιων μορφών καρκίνου στην περίπτωση του έμμεσου θυμού, που ο θυμός «εγγράφεται» στον υποσυνείδητο χώρο, ως χρόνιο ψυχικό τραύμα (Eysenck, 1994 & Dodge, 1993).

Επίσης, η ερωτική *ζήλεια*, η ζήλεια δηλαδή προς τον ερωτικό σύντροφο, ευθύνεται κυρίως για την ενδο-οικογενειακή βία (Buss, 1994). Ο *φόβος* και το *άγχος* πυροδοτούν φοβίες και άλλες αγχώδεις διαταραχές (Ohman, 1993). Σε κάποια άτομα η *λύπη* και η *θλίψη* διογκώνονται και

δημιουργούν μονοπολική *κατάθλιψη*, η πλέον συχνή σύγχρονη ψυχολογική διαταραχή (Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrickson, 1993), που προσβάλλει το 17% των ενηλίκων (13% άνδρες, 21% γυναίκες) (Kessler et al., 1994) και αποτελεί το βασικό κίνητρο των αυτοκτονιών (Chen & Dilsaver, 1996). Άλλες μορφές κατάθλιψης εκδηλώνονται με τροφικές διαταραχές και σεξουαλικές δυσλειτουργίες (Fredrickson & Rodin, 1987). Επίσης η χρόνια κατάθλιψη σε κάποια άτομα μπορεί να προκαλέσει αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος (O' Leary, 1990), έλλειψη δημιουργικότητας και εργατικότητας (Coryell, Scheftner, Keller & Endicott, 1993), και κάποιες μορφές καρκίνου (Eysenck, 1994; Greer & Morris, 1975), καθώς επίσης επιθετικότητα και βία, ειδικά στα αγόρια και στους άντρες (Buss, 1994; Lemerise & Dodge, 1993).

Αξίζει να αναφερθεί μια έρευνα διάρκειας δέκα ετών, που έγινε στο πανεπιστήμιο Columbia και έδειξε ότι αρνητικά συναισθήματα (όπως κατάθλιψη, εχθρικότητα, ανησυχία), ήταν αιτία αύξησης ισχαιμικού επεισοδίου καρδιάς (Davidson, 1995).

Ο ανθρώπινος πόνος πιέζει στο να κατανοηθεί η πηγή των αρνητικών συναισθημάτων. Τα θετικά συναισθήματα, αντίθετα, όχι μόνο δεν δίνουν το έναυσμα για δημιουργία προβλημάτων τέτοιου μεγέθους, αλλά μπορούν επίσης να λύσουν σημαντικά προβλήματα, που δημιουργούν τα αρνητικά συναισθήματα (Fredrickson, 1998).

Έχει διαπιστωθεί ότι στην ανθρώπινη νευρο-φυσιολογία ο εγκέφαλος αντιδρά πιο δυναμικά στο αρνητικό παρά στο θετικό (Luu et al., 2000). Γεγονότα με αρνητικό περιεχόμενο, όπως απώλεια χρημάτων, εγκατάλειψη από φίλους, αρνητική κριτική, έχουν μεγαλύτερη επίδραση από ότι τα αντίστοιχα θετικά, όπως απόκτηση χρημάτων, εύρεση φίλων και λήψη επαίνου. Οι Gottman & Krokoff (1989) υποστηρίζουν ότι οι αρνητικές συμπεριφορές είναι καλύτερα κατανοητές από τις θετικές συμπεριφορές και οι άνθρωποι, όταν δεν σιωπούν, επικοινωνούν χρησιμοποιώντας περισσότερο αρνητικές λέξεις από ότι θετικές. Πραγματικά, ο Gottman (1994) παρατηρεί πως κάθε θετικό συναίσθημα αντιστοιχεί σε πέντε αρνητικά συναισθήματα. Αλλά και οι πληροφορίες που σχετίζονται με αρνητικά γεγονότα, έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα και αιχμαλωτίζουν περισσότερο την

προσοχή, από ότι οι πληροφορίες που σχετίζονται με θετικά γεγονότα. Με τον ίδιο τρόπο, η κακή φήμη εύκολα αποκτιέται και δύσκολα χάνεται, ενώ η καλή φήμη δύσκολα αποκτιέται και εύκολα χάνεται (Rothbart & Park, 1986).

Η Taylor (1991) περιγράφει τον τρόπο, με τον οποίον οι άνθρωποι προσπαθούν να μειώσουν τις συνέπειες των αρνητικών γεγονότων παίρνοντας μια απόσταση από αυτά. Η ίδια εξηγεί πως στα «κακά» γεγονότα ο άνθρωπος κινητοποιεί τις πηγές για να αντιμετωπίσει τις απειλές και στη συνέχεια προσπαθεί να μειώσει τις συνέπειες του τραύματος, που έπεται. Αντίθετα, στα ευχάριστα γεγονότα ήσυχα και παθητικά περνάει τον καιρό του χωρίς προσπάθεια κινητοποίησης.

Επομένως, οι άνθρωποι περισσότερο αποφεύγουν τα αρνητικά γεγονότα παρά αγκαλιάζουν τα θετικά, γιατί τα πρώτα μένουν περισσότερο χαραγμένα στη μνήμη (Banaji & Hardin, 1994). Μια εξήγηση που δίνεται από τους ερευνητές είναι ότι, αν τα αρνητικά συναισθήματα χάνονταν, οι άνθρωποι θα επαναλάμβαναν τα λάθη τους. Ακόμα, επειδή οι συνέπειες των αρνητικών γεγονότων είναι απειλητικές, οι άνθρωποι παρουσιάζουν μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα με το περιβάλλον τους, φοβούμενοι τις αλλαγές γιατί η αλλαγή λειτουργεί απειλητικά στην αίσθηση ασφάλειας (Peeters & Czapinski, 1990). Επίσης, τα θετικά συναισθήματα προϋποθέτουν συνέπεια και σταθερότητα στις ανθρώπινες σχέσεις, κατάσταση που δεν μπορεί να δημιουργηθεί μόνο από ένα καλό γεγονός, αλλά μπορεί να καταστραφεί από ένα μόνο «κακό» γεγονός (Rozin & Royzman, in press).

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι τα θετικά γεγονότα μπορεί να επικρατήσουν στη ζωή των ανθρώπων μόνο από τη δύναμη του αριθμού και της ποσότητάς τους και πολλά στον αριθμό καλά γεγονότα μπορούν να επικρατήσουν των κακών (Baumister & Bratslavsky, 2001). Από την παιδική ηλικία θα πρέπει να υπάρχει η εκπαίδευση των πολλών καλών πράξεων και του αισθήματος της ευγνωμοσύνης για κάθε τι κερταμένο. Η Taylor (1991) αναφέρει πως η ανθρώπινη ψυχή έχει δυναμικούς μηχανισμούς μείωσης των κακών εμπειριών και απομόνωσής τους.

Στο επόμενο κεφάλαιο θα αναλυθεί ο θυμός.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο - ΘΥΜΟΣ

3.1 Εισαγωγή

Το πιο συχνό από τα αρνητικά εκφραζόμενα συναισθήματα είναι ο θυμός (10%), ενώ τα αμέσως επόμενα είναι το άγχος και η λύπη (5%) (DiGiuseppe & Tarfate, 2007; Deffenbacher, 2002; Scherer & Wallbott, 1994). Ο θυμός από όλα τα συναισθήματα που μας συνοδεύουν κατά τη γέννησή μας όχι μόνον είναι ο πλέον κυρίαρχος και δύσκολος να ελεγχθεί, αλλά εμπερικλείει και άλλα αρνητικά συναισθήματα (Scherer & Wallbott, 1994). Προπάντων, όταν εγείρεται, συμπεριλαμβάνει μια σειρά από άλλα αρνητικά συναισθήματα, όπως: απογοήτευση, φόβο, ανησυχία, απελπισία, αμηχανία, απαισιοδοξία, ανασφάλεια, ζήλια, απόρριψη, θλίψη (Wilhelm, Schoebi, Perrez, 2004). Ωστόσο, ο θυμός θεωρείται πιο «ενδιαφέρων» συγκρινόμενος με τα άλλα αρνητικά συναισθήματα, όπως αυτό της λύπης. Για τους παραπάνω λόγους ο θυμός επιλέχτηκε από τα υπόλοιπα αρνητικά συναισθήματα για να αποτελέσει το επίκεντρο της μελέτης μας.

Στο κεφάλαιο αυτό αρχικά προσδιορίζεται η έννοια του θυμού σε αντιπαράθεση με τις λέξεις οργή, μίσος, χόλος και εχθρότητα και γίνεται μια ιστορική αναδρομή του συναισθήματος αυτού. Ερευνώνται τα αίτια του θυμού, περιγράφονται οι διαφορετικοί τρόποι έκφρασής του και η επιπτώσεις στο ανθρώπινο σώμα. Τέλος, αναφέρονται οι τρόποι διαχείρισής του και κάποια από τα Προγράμματα Παρέμβασης.

3.2 Εννοιολογικές διασαφήσεις: Περιγραφή Θυμού

Ο θυμός συγκρινόμενος με άλλα συναισθήματα δεν είναι τόσο έντονος όσο είναι ο φόβος, αλλά λιγότερο έντονος από τη λύπη. Μπορεί να διαρκέσει μακρότερο από τις άλλες συναισθηματικές καταστάσεις και διεγείρει σε υψηλό βαθμό το συμπαθητικό σύστημα, αλλά ως προς το παρασυμπαθητικό έχει τη χαμηλότερη διέγερση από όλα τα άλλα συναισθήματα. Οδηγεί σε έντονη λεκτική διέγερση περισσότερο από τα άλλα συναισθήματα εκτός τη χαρά και δημιουργεί άσχημες συναισθηματικές καταστάσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις περισσότερο από κάθε άλλο συναίσθημα. Οι άνθρωποι, που αφαρπάζονται στη μέθη του θυμού, έχουν ελάχιστη επιθυμία να αλλάξουν

την εμπειρία του θυμού ή να την ελέγξουν (Scherer & Wallbott, 1994). Στο κεφάλαιο αυτό επεξηγείται ο λόγος που, από όλα τα αρνητικά συναισθήματα επιλέχθηκε ο θυμός για περαιτέρω μελέτη.

Εννοιολογικά, η λέξη θυμός, η οποία είναι παράγωγη του ρήματος θύω (=θυσιάζω, σπεύδω ορμητικώς), σημαίνει πνοή, πνεύμα, ψυχή, ζωή, καρδιά, διάθεση, θέληση, φρόνημα, θάρρος, οργή, θυμός. Κατά τους αρχαίους Έλληνες «θυμός και *θυμικόν*» ήταν ο καρδιακός τόπος ως έδρα των συναισθημάτων, κινήτρων και φρονημάτων. Επομένως, με την έννοια αυτή δηλωνόταν ουδέτερα το ψυχικό κέντρο και ανάλογα το πρόσφυμα που υπήρχε εμπρός –ευ ή –δυσ, έπαιρνε την αντίστοιχη έννοια (Λεξικό Δορμπαράκη, 1972). Ο Πλούταρχος θεωρούσε την ευθυμία ως την άριστη κατάσταση του θυμικού, που όφειλε ο καθείς να αναζητήσει, ώστε να ενοποιήσει τον εντός ψυχισμό του με τους εξωτερικούς παράγοντες (Πλούταρχος- Περί Ευθυμίας).

Πλείστες κατηγορίες θυμωμένων ανθρώπων έχουν διασωθεί στην αρχαία ελληνική γραμματολογία, όπως: πικρός, τραχύς, χολερικός, μανιώδης, κραυγαλέος, πανούργος, αγριωπός. Όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά καθορίζουν τους διαφορετικούς τύπους θυμού (Basore, 1958). Πολλές είναι ακόμα οι λέξεις, που χαρακτηρίζουν τον έντονο θυμό, όπως: ενόχληση, κάκιωμα, ερεθισμός, απογοήτευση, μούτρωμα, οργή, προσβολή, αγανάκτηση, μανία, σκάνδαλο, ωχρότητα, μήνις, θηριωδία, δριμύτητα (λεξικό Μπαμπινιώτη, 1998). Από τις παραπάνω προσεγγίσεις του όρου, βλέπουμε πως είναι δύσκολο να προσδιοριστεί επακριβώς το περίπλοκο αυτό συναίσθημα λόγω της αμφισημίας και αντιφατικότητάς του (Averill, 1982).

Περιοριζόμαστε, ωστόσο να παρουσιάσουμε στη συνέχεια μερικές από τις εκφάνσεις του θυμού. Η **οργή** είναι ο θυμός την ώρα που γεννιέται, ένα εξαντλητικό συναίσθημα, που απαιτεί πολλή ενέργεια. Όταν υπάρχει οργή δεν υπάρχει χώρος για άλλο συναίσθημα. Ο όρος «οργή» παράγωγος του ρήματος «οργώ», σημαίνει «είμαι πλήρης υγρών». Από τον ορισμό της φαίνεται ότι η οργή συμβαίνει σε υλικό επίπεδο, στο σώμα που ξεχειλίζει από «τα υγρά» που παράγουν οι ενδοκρινείς αδένες, ενώ ο θυμός λαμβάνει χώρα περισσότερο στην περιοχή του θυμικού (Potter-Efron, 2003). Το **μίσος** είναι

οργή συσσωρευμένη από καιρό και εκδηλώνεται, όταν κάποιο άτομο έρθει αντιμέτωπο με το αντικείμενο του μίσους του, η **εχθρότητα** είναι οργή που ψάχνει ευκαιρία να εκδικηθεί και ο **χόλος** είναι πικρή οργή, που έχει τις ρίζες της στα βάθη της ψυχής. Η οργή είναι ένα ισχυρό πάθος ή αίσθημα δυσαρέσκειας και συνήθως ανταγωνισμού, που προκαλείται από ένα αίσθημα αδικίας ή προσβολής (Potter-Efron, 2003). Ο Πλούταρχος αποδίδει στην οργή τη νοσηρή ηδονή της μοχθηρίας και τη δυσάρεστη επιθυμία να πληγωθεί ο αντίμαχος.

Εξάλλου, θα πρέπει να γίνει διάκριση μεταξύ της συναισθηματικής εμπειρίας του θυμού και της τάσης για πράξη **επιθετικότητας**, που προσδιορίζει τους χαρακτηριστικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι εκφράζουν το θυμό τους (Spielberger, 1985). Ανάμεσα στις έννοιες του θυμού και της επιθετικότητας υπάρχει μια οξεία διαφορά- λεκτική ή φυσική, άμεση ή έμμεση, αν και η μια έννοια επηρεάζει την άλλη. Ενώ ο θυμός είναι συναίσθημα, μπορεί να ενεργοποιήσει επιθετικότητα, που είναι συμπεριφορά. Η επιθετικότητα είναι η επιβλαβής απάντηση που αναφέρεται σε άλλο οργανισμό, με σκοπό να προκαλέσει ζημία (Buss, Feshbach, Green, 2001).

Ο Darwin υπήρξε ο πρώτος σύγχρονος επιστήμονας που συνέδεσε το θυμό με την επιθετική συμπεριφορά. Η έγερση του θυμού οδηγεί σε ακούσια μυϊκή κίνηση, η οποία φανερώνει την τάση για επιβίωση. Για τον Darwin η άμυνα εναντίον του εχθρού είναι η πρώτη κίνηση πίσω από το θυμό και ίσως η έκφραση του θυμού είναι ευεργετική, γιατί δημιουργεί απειλές στον εχθρό. Άρα, η εμπειρία του θυμού δεν περικλείει επιθετική απάντηση, περικλείει όμως επιθετική επιθυμία (Darwin, 1945)

Ο Spielberger και οι συνεργάτες του (1985) στις πρόσφατες εννοιολογικές έρευνές τους κατέληξαν στους εξής τρεις ορισμούς του θυμού, της εχθρότητας και της επιθετικότητας, που συναποτελούν το «σύνδρομο ΑΗΑ» (anger-hostility-aggression syndrome). Ο θυμός είναι το βασικό συναίσθημα, που εκδηλώνεται στα πρώτα στάδια της εχθρότητας και επιθετικότητας. Η εχθρότητα εμπεριέχει γνωστικά στοιχεία, όπως στάσεις, πεποιθήσεις και αναφέρεται στην προδιάθεση κάποιου που βλέπει τον κόσμο αρνητικά. Συνοδεύεται από την επιθυμία πρόκλησης βλάβης, καθώς και από

άλλα αρνητικά συναισθήματα, όπως φθόνο, καχυποψία, ανταγωνισμό κ.λπ. (Berkowitz, 2000; Buss & Perry, 1992). Η επιθετικότητα περιγράφει συμπεριφορά, είναι ένα στάδιο πιο προχωρημένο από το θυμό και προχωρά σε καταστροφικές εκδηλώσεις. Σύμφωνα με τους παραπάνω ορισμούς, ο θυμός συνδέεται με συναισθηματικά στοιχεία, η εχθρότητα με γνωστικά και η επιθετικότητα με στοιχεία συμπεριφοράς (Barefoot, 1992; Green, 2001).

Ο Deffenbacher (1972), καθηγητής Ψυχολογίας του Παν/μίου του Colorado, παρατηρώντας δεκάδες θυμωμένους ασθενείς κατέληξε στο συμπέρασμα ότι πίσω από μια συμπεριφορά που εκφράζει δύναμη και θέληση υποθάλλει φόβος, μοναξιά και ανασφάλεια. Αυτοί οι ασθενείς πίστευαν ότι θα λύσουν το πρόβλημα του δικού τους ψυχικού πόνου μεταφέροντάς τον στους άλλους.

Από τους νεότερους μελετητές, ο Feshbach (1964), διατύπωσε την άποψη ότι ο θυμός είναι μια αδιαμόρφωτη κατάσταση συναισθηματικής έγερσης με συναισθηματικά στοιχεία έκφρασης. Ο Lacan, (1966) όρισε το θυμό όχι μόνον ως ένα αρνητικό συναίσθημα, αλλά ως μια πολυδιάστατη κατάσταση άρνησης και αντιδραστικότητας, η οποία παρεμποδίζει τη ροή της ζωής. Ο Diefenbaker (1972) πρότείνει ότι είναι μια συναισθηματική κατάσταση εμποτισμένη με απογοήτευση, αισθήματα προσβολής και αδικίας. Οι Cox, Stabb & Bruckner (1975) θεώρησαν το θυμό ως μια δυσπροσάρμοστη προσπάθεια, για να συνεννοηθεί κάποιος σε στρεσογόνο περιβάλλον, που έχει ως αποτέλεσμα συμπλοκή και προσωπική δυσαρέσκεια.

Σε νεότερες έρευνες, ο Novaco (1995) υποστήριξε ότι ο θυμός αποτελεί: 1) μια υποκειμενική συναισθηματική κατάσταση προσδιορισμένη από ψυχο-σωματική έγερση και σκέψεις ανταγωνισμού, 2) μια συναισθηματική αντίδραση σε μια πρόκληση με γνωστικά στοιχεία και 3) μια αποτελεσματική αγχώδη αντίδραση, που εκδηλώνεται με απεχθή γεγονότα. Αυτή η κατάσταση δεν φαίνεται να είναι κληρονομικά δυσλειτουργική, αλλά είναι βέβαιο πως, αν δεν εκφράζεται κατάλληλα ή δεν ελέγχεται, ενεργοποιεί την επιθετικότητα. Παρατήρησε ακόμα ότι η εμπειρία του θυμού προσδιορίζεται κάθε φορά από τους περιορισμούς του περιβάλλοντος και την ικανότητα του κάθε ατόμου για διαπραγμάτευση. Τέλος, ο Ramirez (2002)

όρισε το θυμό ως ένα φυσικό υποκειμενικό συναίσθημα, που εγείρεται από απειλή πραγματική ή φανταστική και μπορεί να κυμανθεί από την ήπια ενόχληση μέχρι το έντονο μίσος, σε συμφωνία με τη δραστηριοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Το ότι είναι φυσικό συναίσθημα, δεν σημαίνει ότι είναι καλό για την υγεία του ανθρώπου, γιατί και τα δηλητήρια είναι φυσικά, αλλά θανατηφόρα.

Οι μελέτες που μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί για το θυμό είναι περιορισμένες, οι θεραπευτικές τεχνικές ελλείπουν και στις ψυχικές διαταραχές δεν παρουσιάζει δικιά του κατηγορία, αν και ο θυμός επιταχύνει τη βία (Terjesen, DiGiuseppe & Naidich, 1997). Αν αποδειχθεί ότι είναι ένα ξεχωριστό σύνδρομο, τότε θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει ξεχωριστή κατηγορία, να ενθαρρύνεται αυξημένη μελέτη και ανάπτυξη θεραπειών. Για να αποδειχθεί όμως αυτή η μελέτη ως μοναδικό κλινικό σύμπτωμα, θα πρέπει να αποδειχτεί ότι ο θυμός είναι ποιοτικά διαφορετικός από άνθρωπο σε άνθρωπο (Lench, 2004).

Είναι αξιοσημείωτο ότι οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας αποφεύγουν τους θυμωμένους πελάτες και προτιμούν τους αγχώδεις ή καταθλιπτικούς. Πιθανόν ο θυμός είναι το πιο δυσάρεστο συναίσθημα να αντιμετωπίσει κανείς, γιατί συχνά οδηγεί σε εκφοβιστική συμπεριφορά προς τους άλλους, επιθετικότητα και ίσως σε ποινικό αδίκημα και σε επιβολή του νόμου. Αλλά, και από την πλευρά των θυμωμένων πελατών, λίγοι είναι αυτοί που επιζητούν θεραπεία για το θυμό τους, χωρίς να επιθυμούν να αλλάξουν οι ίδιοι, προσφεύγοντας σε θεραπείες σχέσεων.

Στη διεθνή βιβλιογραφία, επίσης, δεν υπάρχουν διαγνωστικές κατηγορίες, όπου ο θυμός είναι το κεντρικό θέμα, όπως δεν υπάρχει και ένας κλινικός πρακτικός οδηγός. Ενώ υπάρχει διάκριση μεταξύ της κατάστασης του φόβου και της ανησυχίας ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας και μεταξύ της κατάστασης της λύπης και της κατάθλιψης, όμως δεν υπάρχει αντίστοιχη διάκριση για τη λέξη του θυμού. Με τη λέξη «θυμός» προσδιορίζεται ο θυμός ως κατάσταση, αλλά και ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας (DiGiuseppe & Tafrate, 2007).

Ο DiGiuseppe,(1995) στο St.John's University N.Y, προσπαθεί να θέσει κριτήρια διάγνωσης του θυμού και να προσαρμόσει την κατάλληλη αντιμετώπιση. Όμως ο ίδιος παρατηρεί ότι δεν γίνεται καμία διάκριση στις ψυχικές διαταραχές του καθενός και εφαρμόζεται η ίδια αντιμετώπιση σε όλους. Κάποιοι άλλοι ερευνητές πιστεύουν ότι ο θυμός είναι σύμπτωμα άλλης διαταραχής. Πραγματικά, ο θυμός ίσως συνυπάρχει με την ανησυχία και την κατάθλιψη, γιατί τα δύο τελευταία εγείρονται μαζί με το θυμό.

Οι ερευνητές Kemp & Strongman (1995), εξαιτίας της πολυπλοκότητας του θυμού, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η γνώση μας για το θυμό και τον έλεγχό του έχει πολύ λίγο προοδεύσει μέσα σε δύο χιλιετίες. Μέχρι τη δεκαετία του 1960 ο ρόλος του θυμού στην ανθρώπινη επιθετικότητα είχε σχεδόν αγνοηθεί από τους ερευνητές. Μόλις το 1962 ο Berkowitz ισχυρίστηκε ότι αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ο θυμός και το άγχος, ευθύνονται για τη σχέση ματαίωσης στόχων και επιθετικής συμπεριφοράς (Dollard, Doob, Miller Mowrer & Sears, 1939). Σύμφωνα με τα παραπάνω, η μελέτη για το θυμό γίνεται πιο εντατικά την τελευταία δεκαετία.

3.3 Διαχρονική Προσέγγιση του θυμού

Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι ισχυρίζονταν ότι ο θυμός είναι μόνον ανθρώπινη εμπειρία, διότι τα ζώα δεν μπορούν να θυμώσουν, εξαιτίας της έλλειψης της αιτίας, αποκηρύττοντας τον ανεξέλεγκτο θυμό, κυρίως προς τους σκλάβους.

Ο Πλάτων σκιαγραφεί τα μέρη της ψυχής ως εξής: το **λογιστικόν**, το μέρος της ψυχής μέσω του οποίου μπορούμε να μάθουμε και να συλλογιστούμε, το **θυμοειδές**, το μέρος που αγαπά την τιμή και τη νίκη, εκφράζει ένα ολόκληρο πρότυπο συμπεριφοράς και το **επιθυμητικόν**, το μέρος που επιθυμεί, αλλά η επιθυμία περιορίζεται στο αντικείμενό της.

Το θυμοειδές με τη σωστή παιδεία κάνει τους ανθρώπους ανδρείους, αντίθετα το θυμοειδές του απαίδευτου ανθρώπου μετατρέπεται σε σκληρό και δύστροπο. Εκφράζει ένα ολόκληρο πρότυπο συμπεριφοράς δίνοντας έμφαση στο πώς αισθανόμαστε. Τέλος, το θυμοειδές αφορά το εγώ και τα ιδανικά. Ο Πλάτων περιγράφει την ψυχή ως ένα άρμα, του οποίου ο αμαξηλάτης είναι η

λογική, που προσπαθεί να φέρει την τέλεια ισορροπία τιθασεύοντας τα δύο άλογα, που σύρουν το άρμα: το επιθυμητικόν, τυφλό άλογο και το θυμοειδές, τρελό άλογο (Πλάτωνος Πολιτεία, στ. 427-445).

Προπάντων, ο Πλάτων συμβουλεύει να μην κατευθύνουμε το θυμό μας προς τους άλλους ανθρώπους αλλά στα πραγματικά προβλήματα- ο θυμός πρέπει να στοχεύει στην εύρεση λύσεων και όχι στην επινόηση δικαιολογιών. Ο θυμός, όπως διευκρινίστηκε στο κεφάλαιο των εννοιολογικών διασαφήσεων, είναι ένα πολύπλοκο συναίσθημα. Σχετικά με την πολυπλοκότητά του, μάς έχει παραδοθεί ο ορισμός του από τον Αριστοτέλη (Ηθικά Νικομάχεια): «καθένας μπορεί να είναι θυμωμένος- αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να είσαι θυμωμένος με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για το σωστό λόγο και με το σωστό τρόπο- αυτό δεν είναι εύκολο».

Ο Αριστοτέλης απέδιδε κάποια αξία στο θυμό, διότι πίστευε πως προστάτευε το άτομο από κάποια αδικία. Στο δοκίμιό του «Περί οργής» αναφέρει ότι ο θυμός στερείται ευπρέπειας και είναι αδιάφορος προς τους δεσμούς, γι' αυτό και πρέπει να σβηστεί προτού εξαπλωθεί, όπως η φωτιά στο δάσος. Ο ίδιος γράφει: «ο θυμός δεν είναι χρήσιμος ούτε ακόμα και στη μάχη, γιατί είναι επιρρεπής στην απερισκεψία και ενώ αναζητά τον κίνδυνο, δεν προειδοποιεί για αυτόν». Ωστόσο, πίστευε ότι, όταν αυτός ελέγχεται και δεν έχει μεγάλη ένταση, θα μπορούσε να ενεργοποιήσει το άτομο να αντεπεξέλθει εμπόδια. Το αντίθετο του θυμού είναι ένα είδος αναισθησίας ή ασυγκινησίας. Ο Αριστοτέλης υποστήριζε ότι οι διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες ανθρώπων ήταν αποτέλεσμα της μείξης διαφορετικής ποιότητας ψυχισμών. Ο ίδιος θεωρούσε ότι η οργή είναι ανάμεικτη με λύπη και επιθυμία εκδίκησης προς κάποιο πρόσωπο και επίσης τη θεωρούσε ως μια φυσιολογική συναισθηματική αντίδραση, που μπορεί να διώξει το φόβο και να δώσει αυτοπεποίθηση, προκειμένου να αντιμετωπιστεί μια απειλή.

Ο φιλόσοφος Σενέκας είναι ο πρώτος που προσδιόρισε το θυμό ως διαταραχή. Συγκεκριμένα, η οργή είναι το πιο μανιασμένο από όλα τα συναισθήματα και τη χαρακτηρίζει μία φλογερή επιθυμία ανταπόδοσης του πόνου. Τη διακρίνει από την ωμότητα, την επιθετικότητα, το παραλήρημα και τη φρενίτιδα, οι οποίες, όπως υποστηρίζει, κυριαρχούν στα ζώα. Για το

Σενέκα, η οργή εμπεριέχει στοιχεία ανθρώπινου λόγου, που συνίσταται από συνειδητοποίηση, αγανάκτηση, καταδίκη, ανταπόδοση.

Αντίθετα ο άγιος Αυγουστίνος αντιτίθεται στην αριστοτελική άποψη της «δικαιολογημένης οργής» και υποστηρίζει πως είναι καλύτερο να αποκλείσει κάποιος τη δίκαιη οργή από το να την αποδεχτεί, όσο μικρή και αν είναι (Θεοδωρίδης, 2009).

Ο Γαληνός και ο Σενέκας παρομοίαζαν το θυμό με ένα είδος τρέλας και συμφωνούσαν μόνον στην αξία του ελεγχόμενου θυμού. Ο Σενέκας, όπως και ο Αριστοτέλης, ισχυριζόταν ότι ο θυμός είναι άχρηστος ακόμη και στον πόλεμο. Έλεγε επίσης πως ο πειθαρχημένος ρωμαϊκός στρατός είναι ικανός να νικήσει τα μανιασμένα πλήθη των Γερμανών. Υποστήριζε ότι οι άνθρωποι με κόκκινο πρόσωπο είναι ευερέθιστοι, εξαιτίας υπερβολικής θερμότητας στο σώμα και ξηρότητας στον ψυχισμό. Αν και οι αρχαίοι φιλόσοφοι σπάνια έκαναν αναφορά στο θυμό των γυναικών, ο Σενέκας θεωρούσε ότι οι γυναίκες ήταν πιο επιρρεπείς σε αυτόν από τους άντρες.

Σχετικά με την αντιμετώπιση του θυμού ο Σενέκας πρότεινε στον καθένα να αποφεύγει ένα θυμωμένο άτομο, επίσης να εντοπίζει τα λάθη του θυμού του, να προσέχει τα λόγια και την παρορμητικότητά του, να μην είναι περίεργος και αδιάκριτος με τους άλλους, γιατί το να ακούει και να βλέπει τα πάντα δεν είναι ανακουφιστικό. Ακόμα, πρότεινε να είναι πρόθυμος να ακούει τον άλλον ακόμα και αν είναι ασήμαντος, μικρότερος ή άρρωστος. Καλύτερα να ακούσει κάποιος μια ανόητη ιστορία, παρά να προσβάλει τον ομιλούντα. Η καλύτερη αντίδραση απλά είναι να μείνει ήρεμος, ακόμα και αν η συμπεριφορά του είναι απατηλή (Kemp, Strongman, 2008).

Ο Γαληνός και ο Σενέκας προτείνουν ότι ο καλύτερος τρόπος για να ελέγξει κάποιος τα πάθη του είναι να βρει έναν δάσκαλο. Και οι δύο συμφωνούν ότι ο έλεγχος του θυμού πρέπει να ξεκινά από την παιδική ηλικία και να υπάρχει ένα μέτρο στην εκπαίδευση: ούτε πολλή άμβλυνση στο χαρακτήρα του παιδιού, αλλά ούτε και υπερβολική αυστηρότητα.

Στο χριστιανισμό το συναίσθημα του θυμού είναι αμαρτία. Η Βίβλος προειδοποιεί: «μην αφήσεις τον ήλιο να πάει κάτω από το θυμό σου» (Εφεσίους 4-20), δηλαδή μην αφήσεις το θυμό να συνεχιστεί ως την επόμενη ημέρα.

Στο Βυζάντιο ο χώρος της ψυχολογίας παρουσιάζεται ως θρησκευτική ψυχολογία και οι εκπρόσωποί της είναι επηρεασμένοι από τους αρχαίους έλληνες φιλοσόφους, κυρίως από τον Πλάτωνα. Ο θυμός θεωρείται ο δορυφόρος του λογικού μέρους της ψυχής και «μέθη της ψυχής». Για τον Ιωάννη Χρυσόστομο, ο θυμός είναι χαρακτηριστικό της παιδικής ηλικίας και ο μέγας Βασίλειος θεωρεί ότι τα παιδιά αντιδρούν με θυμό στην κοροϊδία. Ο θυμός μαζί με την επιθυμία και το λογικόν, αποτελούν διαιρέσεις των ψυχικών λειτουργιών. Ο θυμός έχει έδρα το στήθος, η επιθυμία το σικώτι και ο λόγος τον εγκέφαλο. Για το Νεμέσιο Εμέσης ο θυμός είναι τάση αντιτιμώρησης και ανήκει στο άλογο μέρος της ψυχής- το φρουδικό ασυνείδητο- μαζί με τα πάθη και τις ορμές. Για τους Πατέρες της εκκλησίας ο θυμός έχει ιδιαίτερη αξία, επειδή εύκολα μπορεί να μετατραπεί σε πάθος και να συσκοτίσει το νου με αποτέλεσμα διάφορες παθολογικές καταστάσεις. Ο Μ. Βασίλειος θεωρεί το θυμό ως αξιόμεμπτη προσωρινή τρέλα και μόνον αν ελεγχθεί, μπορεί να κινητοποιήσει την ψυχή για θετική δράση (Θεοχαράκης, 2003).

Στο μεσαίωνα ο θυμός απορρίφθηκε δυναμικά ως ένα από τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα, αν και κάποιοι χριστιανοί συγγραφείς του αποδίδουν αξία σε περίπτωση αδικίας. Ο Delany (1914), στην καθολική εγκυκλοπαίδεια αποδίδει στο θυμό την επιθυμία της εκδίκησης και δηλώνει ότι η λογική εκδίκηση είναι αξιέπαινη. Αντίθετα η εκδίκηση είναι αμαρτία, όταν ξεπερνά τα όρια της δικαιοσύνης, της επιείκειας και της αγάπης προς το θεό ή προς το γείτονα.

Στο Βουδισμό ο θυμός είναι καταστρεπτικό και μη-ενάρετο συναίσθημα και μόνον ως «ηθική οργή» παρουσιάζει κάποια χρησιμότητα στην επιβίωση. Ο Βούδας δεχόταν τρεις βασικές αρχές στο Samsara- στο φαύλο κύκλο της αναγέννησης: την απληστία, το μίσος και την ψευδαίσθηση, που μεταφράζονται ως προσκόλληση, θυμός και άγνοια, τα οποία προκαλούν αντίστοιχα σύγχυση και μιζέρια παρά ειρήνη, ευτυχία και εκπλήρωση. Ο θυμός είναι αποτέλεσμα της άγνοιας του ανθρώπου, που έχει σχέση με την προσκόλλησή του στον κόσμο. Όταν υπάρχει προσκόλληση με οτιδήποτε, υπάρχει επίσης και η προσδοκία. Η αναίρεση αυτής της προσδοκίας προκαλεί το θυμό.

Στον Ινδουισμό ο θυμός εξισώνεται με τη λύπη και την άχρηστη

επιθυμία και εμπεριέχει περισσότερο κακία παρά επιθυμία. Ο Κρίσνα στην Bhagavad Gita θεωρεί την απληστία, το θυμό και τον πόθο να οδηγούν στην κόλαση, γιατί φέρνουν σύγχυση και μιζέρια, παρά ειρήνη και εκπλήρωση. Ο Δαλάι Λάμα μάλιστα δεν δέχεται ότι ο θυμός κάθε είδους είναι ενάρετο συναίσθημα.

Στο Κοράνι η καταστολή του θυμού είναι αξιέπαινη και ο Μωάμεθ διακήρυττε ότι «η δύναμη δεν φαίνεται από την ικανότητα να χτυπήσεις κάποιον, αλλά από το να μπορείς να ελέγχεις τον εαυτό σου, πριν εγερθεί ο θυμός».

Τέλος, στον Ιουδαϊσμό θεωρείται ο θυμός ιερός, στην περίπτωση που εναντιώνεται σε κάποια αδικία. Αν όμως καταλήξει σε πάθος θα οδηγήσει σίγουρα σε διαμάχη. Στην Εβραϊκή βίβλο επαινείται αυτός που είναι αργός στο θυμό του, γιατί παρουσιάζει μεγαλύτερη κατανόηση. Ο Ιάκωβος στο βιβλίο της Γένεσης συμβουλεύει τους υιούς του: «καταραμένος να είναι ο θυμός τους, γιατί ήταν σφοδρός και η οργή τους κακία».

Σε πολλές θρησκείες ο θυμός αποδίδεται στους θεούς. Οι πρωτόγονοι άνθρωποι πίστευαν ότι η δημιουργία ήταν αποτέλεσμα θυμού. Η Εβραϊκή βίβλος εξηγεί ότι η εναντίωση στη θέληση του θεού καταλήγει στο θυμό και οι χριστιανοί απέδιδαν την οργή του θεού σε όσους απέρριπταν τον Ιησού. Ο θυμός αναφέρεται στους Ψαλμούς ως εξής:

«Τι είναι ο θυμός, η λύπη και ο φόβος; Ο θυμός είναι η μέθη της ψυχής, διότι την κάνει παράφρονα, όπως ο οίνος. Η λύπη είναι μέθη και αυτή, διότι καταπνίγει τη διάνοια. Ο φόβος είναι άλλη μέθη, όταν συμβαίνει εκεί που δεν πρέπει. Γενικά, καθένα από τα πάθη, που παραλογίζει το νου, δίκαια θα ονομαζόταν μέθη. Πράγματι, ο οργιζόμενος αγνοεί τον εαυτό του, τους παρόντες, σαν να μάχεται μέσα στη νύκτα, σκοντάφτει πάνω σε όλα, υβρίζει, ξεσκίζεται. Απέφυγε αυτήν τη μέθη και μην περιφρονείς την υδροποσία από την οينوποσία» (Ψαλμ.63,2).

Από τον 16ο μέχρι τον 19ο αιώνα ο θυμός ήταν αντικείμενο της ιατρικής. Οι Bright (1586) και Burton (1621), πρότειναν το θυμό ως υποκατάστατο της μελαγχολίας. Πρώτος ο Nowname (1609) περιέγραψε την ψυχοπαθολογία του θυμού και συμβούλευε να τον αποφεύγει κανείς ή να τον ελέγχει.

Στο τέλος του 19^{ου} αιώνα ο Freud υποστήριξε ότι τα άτομα γεννιούνται με ένα έμφυτο ένστικτο αγάπης και, όταν αυτό εμποδίζεται ή ακυρώνεται στη διαδικασία της ανάπτυξής τους, γεννιέται μια τάση να είναι εχθρικοί και θυμώδεις. Κατά τον Freud είναι η αδύνατη έκφραση της επιθετικότητας. Έναν αιώνα αργότερα η άποψη αυτή αποδοκιμάστηκε από την Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση, με την αιτιολογία ότι οι άνθρωποι δεν είναι προδιατεθειμένοι στη βία. Ωστόσο, τον 21^ο αιώνα οι ερευνητές κατέληξαν στην πιθανότητα να υπάρχουν γονίδια επιθετικότητας στον άνθρωπο π.χ γονίδια αντικοινωνικής συμπεριφοράς, εξάρτησης από ουσίες ή αυτοκτονίας.

Στις αρχές του 20ου αιώνα, αν και οι κλινικοί ψυχολόγοι προσδιόρισαν το θυμό ως δευτερογενές ανθρώπινο συναίσθημα, οι σύγχρονοι θεωρητικοί, όπως οι Ekman (1984), Izard (1977), Johnson-Laird & Oats (1989), Kemper (1987) και Tomkins (1962), ρητά θεώρησαν το θυμό ως βασικό συναίσθημα σε όλους τους ανθρώπους (DiGiuseppe & Tafrate (2007).

Στη συνέχεια αναφερόμαστε σε μια σειρά από **αποφθέγματα** για το θυμό, που έχουν καταγραφεί από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα:

- ο θυμός είναι πολύ πιο γλυκός και από το αρωματισμένο μέλι, ανεβαίνει από τα στήθη των ανθρώπων, όπως ο καπνός (Όμηρος)
- οι συνετοί άνθρωποι συγκρατούν το θυμό τους (Ευριπίδης)
- το άνηθος του θυμού είναι η μανία (Ευριπίδης)
- αυτός που αγαπά πάρα πολύ, για λίγα πράγματα οργίζεται (Μένανδρος)
- χωρίς θυμό κάθε άνθρωπος είναι σοφότερος (Ευριπίδης)
- φυλάγεται καλύτερα από το θυμό, αυτός που πάντα έχει υπόψη του ότι τον βλέπει ο θεός (Πλάτων)
- όταν είσαι θυμωμένος μην λες και μην κάνεις τίποτα, πριν πεις το αλφάβητο από μέσα σου (Αθηνόδωρος)
- όποιος δεν μπορεί καθόλου να συγκρατήσει το θυμό του, είναι απαίδευτος και ακόλαστος (Πλούταρχος)
- ο φρόνιμος πρώτος θα αποχωρήσει από μια αντιδικία (Πλούταρχος)
- πρέπει να συγκρατούμε το θυμό μας, απέναντι σε εκείνους που έσφαλαν από λαθεμένη κρίση, χωρίς να το θέλουν (Σοφοκλής)
- ο θυμός δεν έχει άλλα γηρατειά εκτός από το θάνατο, ο πεθαμένος δεν

έχει πια κανένα αίσθημα (Σοφοκλής)

- η ασυγκράτητη οργή είναι πολλές φορές περισσότερο επιζήμια από το αδίκημα, που την προκάλεσε (Σενέκας)
- ο θυμός είναι μια μικρή παραφροσύνη (Οράτιος)
- αυτός που κυριαρχεί στους άλλους είναι ισχυρός, αυτός όμως που κυριαρχεί στον εαυτόν του είναι πανίσχυρος (Ταο Τε Τσινγκ)
- όταν ο θυμός εγείρεται, σκέψου τις συνέπειες (Κομφούκιος)
- το να παραμένεις θυμωμένος είναι σαν να κρατάς στο χέρι σου ένα πυρωμένο τούβλο, αλλά αυτός που καίγεται είσαι εσύ (Βούδας)
- ο θυμωμένος θυμώνει πάλι με τον εαυτό του, όταν ηρεμήσει (Σύρος)
- όταν χτυπάει την πόρτα ο θυμός, είναι για να αποχαιρετήσει τη λογική (Μπράουν)
- ποτέ μην παίρνεις αποφάσεις, όταν είσαι οργισμένος και κυρίως μην τις ανακοινώνεις (Σαμπαίος)
- μόνον ο άνθρωπος, που ενδιαφέρεται να αναγνωρίσει το θυμό του κατά πρόσωπο και όχι να τον πολεμήσει, θα ελευθερωθεί απ' αυτόν (Όσσο)
- ο θυμωμένος ανοίγει το στόμα του και κλείνει τα μάτια και τα αυτιά του (Κένσορ)
- ο οργισμένος που φωνάζει είναι γελοίος, ο οργισμένος που σιωπά είναι φοβερός (Αμπάι)
- το πιο άγριο θηρίο είναι ο θυμωμένος άνθρωπος (Σίλερ)
- ο χαρακτήρας του ανθρώπου φαίνεται από το θυμό και τη λύπη του (Μπράουν)
- ο ήλιος δεν πρέπει να θυμώνει με την πυγολαμπίδα (Κινέζικη παροιμία)
- κάτω από τα δυνατά πάθη, συνήθως κρύβεται μια αδύναμη θέληση (Κλιουτσέφσκι)
- από τους δύο που μαλώνουν, φταίει εκείνος που είναι πιο έξυπνος (Γκαίτε)
- ένας άνθρωπος είναι τόσο μεγάλος όσο τα πράγματα, που τον κάνουν να θυμώνει (Μαρκ Τουέιν).

- Ο θυμός κατοικεί μόνον στο στήθος των ανοήτων (Αϊνστάιν)

3.4 Θυμός: Φύλο – Εθνικότητα

Πολλές έρευνες έχουν επικεντρωθεί στον τρόπο, με τον οποίο το κάθε φύλο (άρρεν-θήλυ), αντιμετωπίζει και εκφράζει το θυμό του. Αν και βρέθηκαν λίγες διαφορές (Basow, 1992; Bettencourt & Miller, 1996; Bjorkqvist, 1994)), όμως οι άντρες, όταν είναι θυμωμένοι, επιλέγουν το δρόμο όχι της λογικής, αλλά της επιθετικότητας περισσότερο από τις γυναίκες. Πράγματι, οι άνδρες φαίνεται να εκφράζουν πιο συχνά και πιο έντονα την επιθετικότητά τους σε καταστάσεις θυμού. Επίσης, η απαγόρευση της έκφρασης του θυμού φαίνεται να είναι περισσότερο έκδηλη στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες (Van Goozen, 1994).

Σε άλλη έρευνα διαπιστώθηκε ότι αγόρια ηλικίας 14-19 ετών παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα θυμού (κυρίως αντιδραστικού –reactive και πειραματικού –instrumental), ενώ τα κορίτσια παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα ελέγχου του θυμού τους (Burney, 2006). Επίσης τα αγόρια εκφράζουν την επιθετικότητά τους στα ζώα περισσότερο από τα κορίτσια (Kinney et al., 2001)

Ο Burney (2006) βρήκε σε έρευνά του ότι τα αγόρια εκδηλώνουν πιο συχνά εχθρικές συμπεριφορές για να κερδίσουν τον έλεγχο, ενώ τα κορίτσια εκφράζονται περισσότερο με λύπη, φόβο, ανησυχία, κακία και δεν επιθυμούν να προκαλέσουν κακό ούτε να χάσουν αξιόλογο φίλο. Τα κορίτσια όμως, που κατάγονται από πιο χαμηλό κοινωνικό επίπεδο, εκφράζουν το θυμό τους και με φυσικές διαμάχες και όχι μόνον με λεκτικές.

Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποίησε ο Payat (1999) βρέθηκε ότι τα αγόρια έχουν πιο συγκεκριμένες μορφές επιθετικότητας από ότι τα κορίτσια, τα οποία αντιμετωπίζουν την επιθετικότητα με πιο αφηρημένους όρους. Οι Durban και Bowlby υποστηρίζουν ότι κυρίως οι άνδρες είναι γενετικά βίαιοι, ως προέκταση της ζωικής συμπεριφοράς. Με τον πόλεμο δικαιολογούν την τάση τους αυτή, με κύριο μέλημά τους την υπεράσπιση της περιοχής τους και την επιβολή της δύναμής τους στους άλλους. Οι γυναίκες διακρίνονται περισσότερο για την οικιακή βία.

Αν και διαφαίνονται διαφορές ως προς το φύλο σε όλα τα ανώτερα

θηλαστικά (Lorenz, 1966), ο Averill (1983) διαπιστώνει ελάχιστες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών που έχουν σχέση με την έκφραση θυμού, την ένταση και τις αιτίες. Αντίθετα, ο Archer (2004) ύστερα από μετα- ανάλυση 78 μελετών, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το φύλο δεν φαίνεται να σχετίζεται με τη συχνότητα και το επίπεδο του θυμού.

Η διάθεση κυριαρχίας, αυτονομίας και επιθετικότητας, που παρατηρείται περισσότερο στα αγόρια, είναι συνυφασμένη με πρότυπα του κοινωνικού περιβάλλοντος, ενώ η κοινωνικοποίηση των κοριτσιών συνίσταται σε πρότυπα φροντίδας και τροφής (Bem, 1981). Ίσως, οι κοινωνικές προσδοκίες, οι οποίες είναι δεδομένες, είναι αυτές που διαφοροποιούν την ψυχροσύνθεση ατόμων και ενισχύουν την επιθετικότητα στους άνδρες μέσα από διάφορα σχήματα (π.χ ποδόσφαιρο, ανταγωνισμός αγοράς, πρωταθλητισμός). Η κοινωνία διάκειται πιο ανεκτά στην επιθετικότητα του άνδρα, παρά της γυναίκας.

Οι διαφορές έγκεινται στη διαφορετική έκφραση του θυμού. Κατά κανόνα, τα αγόρια τείνουν να εξωτερικεύουν το θυμό τους σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι τα κορίτσια. Ο τρόπος έκφρασης των κοριτσιών είναι πιο πολύπλοκος και στοχεύει στη διατήρηση των κοινωνικών τους σχέσεων. Τα κορίτσια επιβάλλονται στον εαυτόν τους και καταφέρνουν να αποκρύψουν το θυμό τους έναντι των ενηλίκων, περισσότερο από τα αγόρια. Ο παραδοσιακός τρόπος ανατροφής των κοριτσιών υιοθετεί τον ρόλο του ειρηνοποιού (Cole, Teti & Zahn-Waxler, 2003).

Ένα διαχρονικό εύρημα, που σχετίζεται και με τα δύο φύλα, είναι η πτώση του επιπέδου του θυμού με την πάροδο της ηλικίας (Leone & Armstrong, 1997; Phillips, Henry & Milne, 2006). Πραγματικά, τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα ασχέτως φύλου καταγράφουν χαμηλότερα επίπεδα θυμού, όχι όμως και χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων. Υποστηρίζεται η άποψη ότι τα άτομα περιορίζουν το θυμό τους για να μειώσουν κοινωνικές εντάσεις και διαπροσωπικές ταραχές.

Διαφορές παρατηρούνται στην έκφραση του θυμού όχι μόνον στα φύλα, αλλά και στους λαούς. Διάφοροι πολιτισμοί ανά τον κόσμο έχουν

περιγράψει με συγκεκριμένους όρους τις εκρήξεις θυμού, που παρουσιάζονται με συγκεκριμένα σωματικά συμπτώματα:

- *amok* στη Μαλαισία, βίαιο ξέσπασμα με επιθετική συμπεριφορά. Παρόμοιοι τύποι συμπεριφοράς συναντώνται στο Λάος, Φιλιππίνες, Πολυνησία (*cafard* or *cathard*), Ν. Γουινέα, Πουέρτο Ρίκο (*mal de pelea*), και στους Ναβάχο (*iich'aa*).
- *Bilis & colera (or mina)* ανάμεσα στους Λατίνους, που περιγράφουν συμπτώματα θυμού και οργής, όπως ένταση, πονοκέφαλο, τρεμούλα, στομαχικές ενοχλήσεις, χρόνια κόπωση.
- *Hwa-byung* είναι κορεάτικο σύνδρομο, που αποδίδεται στην κατάπνιξη του θυμού και περιλαμβάνει συμπτώματα όπως αϋπνία, κόπωση, πανικό, φόβο για επικείμενο θάνατο, δυσκαμψία, ασθμαίνουσα αναπνοή και γενικούς πόνους.

Παρατηρήσεις πάνω σε διάφορους πολιτισμούς έδειξαν ότι υπάρχουν δύο τύποι θυμού: ο ενοχλητικός και ο μη- ενοχλητικός θυμός. Για παράδειγμα, άνθρωποι από αγγλόφωνες χώρες διακρίνουν το θυμό σε *anger* και *rage*. Από ισπανόφωνες χώρες διακρίνουν το θυμό σε *rabio* και *furioso*. Ρωσσόφωνοι, κατά τις μελέτες των Kassinove & Sukhodolsky (1995) διακρίνουν το θυμό σε *gnev* και *zlost* (DiGiuseppe & Tafrate, 2007).

Λίγες είναι οι έρευνες, που έχουν γίνει για το θυμό και αφορούν εθνικότητες και πολιτισμικές διαφορές. Μια απ' αυτές μεταξύ Ιαπώνων και Ισπανών έδειξε ότι οι Ιάπωνες έδειξαν περισσότερη λεκτική και φυσική επιθετικότητα απ' ότι οι Ισπανοί, ενώ οι Ισπανοί έδειξαν περισσότερη εχθρικότητα. Επίσης οι Ιάπωνες ήταν πιο επιρρεπείς σε πράξεις θυμού απ' ότι οι Ισπανοί (Andreu et al., 1999). Σε άλλη έρευνα παρατηρείται ότι ομάδες έγχρωμων και λευκών παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά θυμού, από ότι ομάδες Ισπανών και Ασιατών. Διαπιστώθηκε ακόμη υψηλότερος έλεγχος θυμού σε Ασιάτες και λευκούς από ότι στις άλλες ομάδες (Burney, 2006). Κυρίως οι Ασιάτες εκδηλώνουν μεγαλύτερη ικανότητα ελέγχου του θυμού τους (Costello, 1989). Γενικά, στις περισσότερες μη- δυτικές κοινωνίες δίνεται μεγάλη σημασία στην κοινωνική συμμόρφωση. Διδάσκεται σε όλες τις οικογένειες ότι οι εκφράσεις του προσώπου είναι απαγορευμένες, γι' αυτό και τα ανθρώπινα συναισθήματα χρειάζεται να καταστέλλονται.

Μια πολύ σημαντική διάσταση στη μελέτη των πολιτισμικών επιδράσεων στον έλεγχο του θυμού, αποτελεί ο βαθμός συλλογικότητας ή ατομισμού των διαφόρων πολιτισμικών ομάδων. Με άλλα λόγια, αν η κοινωνία υιοθετεί ως γνώμονα για τον τρόπο λειτουργίας της, το ατομικό ή το συμφέρον της ομάδας. Τα δύο είδη κοινωνιών έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

- στις συλλογικές κοινωνίες (collectivistic), όπως οι χώρες της Ανατολικής Ασίας, το άτομο είναι ασφαλές, ενδο-εξαρτώμενο από τις σχέσεις του με τα άλλα άτομα της κοινότητάς του και θεωρείται βασική η προσαρμογή του ατόμου με την κοινωνία και η εναρμόνισή του με αυτήν. Προάγεται το συλλογικό συμφέρον και η επίτευξη κοινών στόχων (Triandis & Hui, 1986).
- στις ατομοκεντρικές κοινωνίες (individualistic), όπως χαρακτηρίζονται οι χώρες του αποκαλούμενου «δυτικού πολιτισμού», το άτομο επιζητεί την ανεξαρτησία του από τους άλλους, ανακαλύπτοντας τις μοναδικές του εσωτερικές τάσεις, όπως την ατομική προσπάθεια, τον αυτοπροσδιορισμό και την ανάπτυξη της προσωπικότητας. Αντίστοιχα, επικρατούν τα συναισθήματα, που ενισχύουν τον χωρισμό του από την κοινότητα (Mesquita, 2001).

Στις ατομοκρατικές κουλτούρες η προσοχή κατευθύνεται σε εσωτερικά συναισθήματα (θετικά ή αρνητικά), ενώ στις συλλογικές κουλτούρες η προσοχή κατευθύνεται σε εξωτερικές πηγές. Έρευνα που διεξήχθη με θέμα τη ντροπή, έδειξε ότι το συναίσθημα της ντροπής στην Ολλανδία οδηγεί τους πωλητές μιας εταιρείας σε απόσυρση και μειωμένη αποδοτικότητα, ενώ στις Φιλιππίνες το συναίσθημα της ντροπής οδήγησε τους πωλητές σε αυξημένη αποδοτικότητα για την αποκατάσταση της αρμονίας με την εργασία τους (Mesquita, 2001).

Ένα ακόμη παράδειγμα, που επιβεβαιώνει τον παραπάνω διαχωρισμό των πολιτισμών είναι η εξής: ένα ακαδημαϊκό επίτευγμα στην Τουρκία είναι τιμή και υπερηφάνεια για όλη την οικογένεια, ενώ στην Ολλανδία το παρόμοιο επίτευγμα οδηγεί το άτομο στην αυτο-ικανοποίηση (Mesquita, 2001). Κυρίως, οι Κομφουκιανικές κουλτούρες θεωρούν την έκφραση των συναισθημάτων (θετική ή αρνητική) ως μια πιθανή απειλή για την κοινωνία.

Όλοι οι λαοί ταξινομούν τα συναισθήματά τους σε ευχάριστα και

δυσάρεστα, συμβαίνει όμως τα ίδια τα συναισθήματα να δηλώνουν διαφορετικές ψυχικές καταστάσεις σε διαφορετικούς λαούς. Για παράδειγμα, το συναίσθημα της υπερηφάνειας είναι θετικό στις δυτικές κουλτούρες, αλλά αρνητικό στην Ινδία. Όμοια το συναίσθημα της αγάπης είναι θετικό και επιθυμητό στη Δύση, ενώ στην Κίνα συχνά ταυτίζεται με τη λύπη ή την απώλεια (Frijda, 1992).

Ο Ekman, όπως ήδη έχει αναφερθεί, έδειξε ότι, εκτός από τις ιδιοσυγκρασιακές διαφορές των λαών, τα βασικά συναισθήματα είναι βιολογικά οικουμενικά και εκφράζονται κατά τον ίδιο τρόπο (θυμός, φόβος, λύπη, χαρά, αηδία). Σε πείραμα που διεξήγαγε ο ίδιος βρέθηκε ότι Ιάπωνες και Αμερικανοί είχαν τις ίδιες αρνητικές εκφράσεις κατά τη θέαση ταινίας, που προκαλούσε συναισθήματα άγχους (π.χ διαμελισμένα σώματα). Η διαφορά ήταν στην έκφραση, οι Ιάπωνες εκφράζονταν με χαμόγελο στους καθηγητές τους περισσότερο από τους Αμερικάνους (Ekman, 1984).

Τα πληγωμένα συναισθήματα είναι παγκοσμίως ανθρώπινα και, αν κατασταλούν σε οποιοδήποτε πολιτισμικό περιβάλλον και δεν κατονομαστούν, μπορούν να ενεργοποιήσουν τα άσχημα πολιτισμικά σκοτάδια του μίσους, της παράνοιας και όλων των ψυχολογικών δηλητηρίων, που μολύνουν ανθρώπινες σχέσεις και ενεργοποιούν προκατάληψη, μίσος, παράνοια, παντοειδείς κακοποιήσεις, ενισχύοντας την κατάθλιψη και τα αισθήματα ντροπής. Αναμφισβήτητα, οι περισσότερες κοινωνίες είναι ανταγωνιστικές, στις οποίες είμαστε νικητές ή ηττημένοι. Είναι εύκολο να νιώθει ο ηττημένος θυμωμένος και να κρατά αμυντική στάση, βρισκόμενος πάντα σε επιφυλακή. Ύστερα, πόσο εύκολο είναι να νιώθει κάποιος ειρηνικά, όταν είναι περικυκλωμένος από άλλους θυμωμένους; (Lacan, 1960).

3.5 Αίτια του θυμού

Από την αρχαιότητα ακόμη φιλόσοφοι (Αριστοτέλης, Σενέκας) είχαν αποδώσει τη διέγερση του συναισθήματος του θυμού σε άδικες και σκόπιμες συμπεριφορές. Αν και η σχέση συμπεριφοράς και θυμού είναι αυτονόητη, πολλοί ερευνητές έχουν αμφισβητήσει τη σύνδεση των σκέψεων με τα συναισθήματα και συγκεκριμένα με το θυμό (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004; Clore & Centerbar, 2004). Αναμφισβήτητα όμως, η απειλή κατά των

φυσικών αγαθών, της ευημερίας και της αυτοεκτίμησης του ατόμου διεγείρει θυμό (DiGiuseppe & Tafrate, 2004).

Διάφορα *δυσάρεστα γεγονότα* μπορεί να είναι τα αίτια του θυμού, όπως η παρεμπόδιση- ματαίωση στόχων, διάψευση προσδοκιών, προκλήσεις, δυσμενής αντιμετώπιση, δυνατοί θόρυβοι και ακραίες θερμοκρασίες προκαλούν αρνητική θυμική κατάσταση, η οποία δραστηριοποιεί αυτόματα σκέψεις, μνήμες και οργανικά αντανακλαστικά, που σχετίζονται με τάσεις συμπλοκής ή φυγής. Οι τάσεις συμπλοκής προκαλούν συναισθήματα θυμού, ενώ οι τάσεις φυγής προκαλούν συναισθήματα φόβου (Berkowitz, 1993).

Όσοι έχουν στην εμπειρία τους θυμό εξηγούν την έγερσή του ως αποτέλεσμα του τι συνέβη σ' αυτούς και στις περισσότερες περιπτώσεις περιγράφουν τις *προκλήσεις και ενοχλήσεις*, που συμβαίνουν αμέσως, πριν την εμπειρία του θυμού. Αυτές οι εξηγήσεις διαβεβαιώνουν την αυταπάτη ότι ο θυμός έχει μια συγκεκριμένη εξωτερική αιτία. Το θυμωμένο πρόσωπο, που βρίσκει την αιτία του θυμού του σε μια προσωπική πρόθεση στη συμπεριφορά του άλλου ατόμου, σίγουρα βιώνει την απώλεια της αυτοσυγκράτησης και της αντικειμενικής παρατηρητικότητας.

Μελετητές έχουν τεκμηριώσει την άποψη ότι άτομα με αυξημένο άγχος είναι περισσότερο επιρρεπή στην εμπειρία του θυμού. Ο θυμός μπορεί να έχει πολλές αιτίες, μερικές μπορεί να αναφέρονται σε μακρινά γεγονότα, αλλά κάθε φορά οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται μόνο μια αιτία. Συνήθως οι αιτίες του θυμού βρίσκονται μέσα στο περιβάλλον του καθενός. Ενοχλήσεις, που στην αρχή δεν προκαλούσαν θυμό, μπορεί να λειτουργήσουν αργότερα ως προκλήσεις. Οποιαδήποτε προσβολή μπορεί να προκαλέσει πόνο και να εγείρει θυμό (Novaco, 1994).

Σύμφωνα με τον ψυχολόγο Zillman το βασικό αίτιο του θυμού είναι η αίσθηση του *κινδύνου*. Όταν κάποιος ουσιαστικός κίνδυνος απειλεί κάποιο άτομο, δημιουργείται ένα ξέσπασμα ενέργειας και απελευθερώνονται οι ονομαζόμενες κατεχολαμίνες, που διαρκούν κάποια λεπτά και προετοιμάζουν τον άνθρωπο να αντιδράσει (Zillman, 2002).

Κάποιοι ερευνητές διαπιστώνουν από τα ευρήματα ερευνών τους ότι η τάση για θυμό κατά ένα μέρος είναι *γενετική*. Άτομα με κληρονομική

προδιάθεση θυμού έχουν πιο συχνές αντιδράσεις θυμού, πιο έντονες και μακράς διάρκειας. Επίσης, παρουσιάζουν μεγαλύτερη φυσική επιθετικότητα, χρησιμοποιούν λεκτικές αρνητικές απαντήσεις, κάνουν χρήση ουσιών και γενικά ο θυμός τους επιδρά αρνητικά στις σχέσεις, στην υγεία και στην εργασία τους. Επίσης, ερευνητές ανακάλυψαν γονίδιο, το οποίο αυξάνει κατακόρυφα τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακού επεισοδίου (Kassinove, Tafrate, 2002).

Μεταξύ γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να διαπιστωθεί η ακριβής επίδραση γονιδίων ή περιβάλλοντος στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Κάποιοι άνθρωποι, πραγματικά, παρουσιάζουν ευερεθιστικότητα από μικρή ηλικία και συνήθως οι ευέξαπτοι είναι και πιο θυμώδεις. Ίσως ευθύνονται γενετικοί παράγοντες αλλά, επίσης ευθύνεται και το χαοτικό-δυσλειτουργικό οικογενειακό περιβάλλον, που δεν έχει εκπαιδεύσει επαρκώς τα άτομα στο να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να επικοινωνούν με αυτά (Deffenbacher, 1996). Στο θυμωμένο οικογενειακό περιβάλλον, κατά τη μίμηση προτύπων, τα παιδιά μαθαίνουν να εκνευρίζονται, πώς και πόσο, από τους γονείς. Στις οικογένειες που επικρατεί θυμός, κυριαρχούν τρεις καταστροφικές συνήθειες:

- θεωρούν ότι ο θυμός είναι μια φυσιολογική και αναμενόμενη κατάσταση
- πιστεύουν πως κανείς δεν τους ακούει παρά μόνο, όταν είναι εκνευρισμένοι
- συνηθίζουν να λύνουν τα προβλήματά τους με εκνευρισμό (Potter-Efron, 2003)

Συχνά, οι αιτίες του θυμού συνδέονται με ηθικές έννοιες, εφόσον ο θυμός υποκινείται από την παραδοχή ότι οι άλλοι εξαπατούν και δεν ακολουθούν εύλογους κανόνες. Ο θυμός έρχεται ως μία απάντηση *ισχύος και ελέγχου* επί των παραπτώματων των άλλων, αφού με την έκφρασή του επιδιώκεται η συμμόρφωσή τους. (Lazarus, 1991). Έτσι, το θυμωμένο άτομο πετυχαίνει με όλη του την έκφραση βραχυπρόθεσμα- οργισμένες εκφράσεις

προσώπου, σωματικές χειρονομίες ή και ο αυστηρός λόγος- το σταμάτημα της απειλητικής συμπεριφοράς των άλλων (Barlow, 1991, Ellis, 2003).

Κάποιοι άνθρωποι παραμένουν θυμωμένοι, επειδή δεν ξέρουν τι άλλο να κάνουν ή τι να κάνουν, όταν δεν είναι θυμωμένοι. Έτσι, ο θυμός τους καταλήγει τρόπος ζωής, αφού οι επικοινωνιακές τους μέθοδοι είναι να χειραγωγούν, να εξαπατούν ή να απειλούν τους άλλους (Potter-Efron, 2003).

Ένα άλλο στοιχείο, που συγκαταλέγεται στις αιτίες του θυμού, είναι η *χαμηλή αυτοεκτίμηση και η ντροπή*. Συχνά, οι θυμωμένοι νιώθουν ότι δεν είναι αρκετά καλοί ή έξυπνοι, δεν είναι αξιαγάπητοι και δεν ανήκουν πουθενά. Η ντροπή συνδέεται με το θυμό και αυτό παρατηρείται σε κάποιους, που ντρέπονται για το θυμό τους, ενώ φαινομενικά τον αγνοούν. Η ζωή αυτών των ανθρώπων είναι περιπλεγμένη και συχνά ξεσπούν στους άλλους.

Εκτός από το άγχος και την έντονη ανησυχία, που αναφέρθηκαν ως παράγοντες, οι οποίοι μειώνουν την αντοχή σε κάθε ματαίωση, υπάρχει και ο *ψυχικός πόνος ή ο συναισθηματικός*, γιατί το άτομο είναι επικεντρωμένο στις δικές του ανάγκες και δεν έχει χρόνο ή διάθεση για κάτι άλλο. Συγκεκριμένα, *φυσικές καταστάσεις*, όπως κούραση, πείνα, σεξουαλική ματαίωση, ανάρρωση, χρήση φαρμάκων, ορμονικές αλλαγές, λοχεία, βιολογική ανεπάρκεια, εμμηνόπαυση και διπολικές ψυχώσεις, μπορεί να προκαλέσουν και να επιταχύνουν καταστάσεις θυμού. Επίσης το αλκοόλ προσβάλλει τις διαδικασίες πληροφόρησης του εγκεφάλου και μπορεί να προκαλέσει ευερεθιστικότητα «αναδύοντας υλικό» από το υποσυνείδητο, που μπορεί να πυροδοτήσει θυμό. Αλλά και καθημερινά ερεθίσματα επιφέρουν το ίδιο αποτέλεσμα, όπως η πρωινή αργοπορία στην εργασία, η πολύωρη αναμονή σε κάποια αίθουσα, ο εγκλωβισμός από κίνηση τους δρόμους και άλλα (Novaco, 1995).

Συχνή αιτία θυμού παραμένει το πρόβλημα του *αυταρχισμού* και η παρόρμηση να επιβάλει κανείς τις πεποιθήσεις του σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους, βάζοντας τον εαυτόν του στη θέση της ανεξέλεγκτης αυθεντίας. Η «ιδεολογική ακαμψία» οδηγεί σε λιγότερη δεκτικότητα για αλλαγή και σε προκατάληψη πως οι άλλοι με διαφορετική ιδεολογία αποτελούν απειλή για τους ίδιους. Και όταν ο θυμός συνταιριάζει με

μια συγκεκριμένη ιδεολογία και θεσμοθετηθεί, τότε υπάρχει ο κίνδυνος οι ατομικές εχθρότητες να καταλήξουν σε παράλογες συμπεριφορές. Αυτή είναι η νευρολογική βάση της βίας, που ξεκινά βιολογικά με τα πρωτόγονα συντηρητικά χαρακτηριστικά του μεταιχμιακού εγκεφάλου (Krackovsky, Zimbardo, 2007).

Άλλη αιτία θυμού είναι επίσης η συναισθηματική *ταύτιση*, για παράδειγμα ο θυμός που εγείρεται, όταν κάποιος διαβάζει ένα άρθρο για παιδική κακοποίηση. Ο θυμός συχνά μεγεθύνεται και επεκτείνεται, όταν το άτομο αποφεύγει να αντιμετωπίσει τον ψυχικό του πόνο, όσο πιο οξύς ο πόνος τόσο πιο έντονος ο θυμός (Lacan, 1960).

Συχνά, εγείρεται θυμός και προκαλούνται διαφορετικές θυμικές αντιδράσεις από τον *τρόπο*, με τον οποίον εκφράζονται οι *απαιτήσεις*. Για παράδειγμα, σε ένα σχολικό περιβάλλον θα πρέπει προηγουμένως να θεσπιστούν ξεκάθαρα τα όρια προς τους μαθητές σχετικά με το τι αποτελεί την αποδεκτή ή τη μη αποδεκτή συμπεριφορά. Οι στρατηγικές του σχολείου θα πρέπει να είναι κατάλληλες για την ηλικία και ηθικά ακέραιες, ώστε να μην προκαλούν θυμό (Μπότσαρη, 2010).

Οι Capowich et al. (2001), εκπρόσωποι της θεωρίας της Υπερέντασης (Strain Theory- GST), υποστηρίζουν ότι η υπερένταση, ως συναισθηματική κατάσταση, οδηγεί στο θυμό, που έχει σχέση με τις καταστάσεις (situational anger) και όχι στο θυμό ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας (trait anger). Συχνά η εμπειρία της υπερέντασης (strain) οδηγεί σε αρνητικά συναισθήματα, όπως θυμό, κατάθλιψη και απογοήτευση. Μάλιστα, όταν ο θυμός συμβαίνει σε απάντηση της υπερέντασης, η πιθανότητα είναι να ακολουθήσουν συμπεριφορές απόκλισης, αντίποινα ακόμη και εγκληματικές κατηγορίες. Οι παρεκκλίσεις μειώνονται, όταν τα άτομα παύουν να εκτίθενται σε υπερένταση και σ' αυτό υποβοηθούν κάποιοι παράγοντες: κοινωνική υποστήριξη, εδραίωση αξιών και αίσθημα αυτοεκτίμησης, ψυχική επάρκεια. Το μοντέλο «υπερένταση- θυμός- παρέκκλιση» μπορεί να ακυρωθεί με κοινωνική υποστήριξη, η οποία ενθαρρύνει τους μηχανισμούς προσαρμογής και αναιρεί τα αποτελέσματα μιας αγχώδους ζωής. Η κοινωνική υποστήριξη μειώνει επίσης τις εγκληματικές τάσεις (Capowich, Mazerolle, Piquero, 2001).

Μελετητές έχουν διαπιστώσει ότι οι αιτίες του θυμού διαχωρίζονται σε εσωτερικές και εξωτερικές. Συγκεκριμένα, έχουν παρατηρηθεί τέσσερις τύποι σκέψης ως εσωτερικές αιτίες, που συντελούν στη δημιουργία θυμού:

- 1) **συναισθηματική αιτία:** οι άνθρωποι συχνά παρερμηνεύουν γεγονότα και συμπεριφορές άλλων ανθρώπων και τα εκλαμβάνουν ως άμεση απειλή προς τις ανάγκες και τους στόχους τους.
- 2) **Μικρή αντοχή στις ματαιώσεις:** έχει παρατηρηθεί ότι κάποιες στιγμές υπάρχει πιο μικρή αντοχή, όταν κάτι ματαιώνεται και συχνά αυτή η μειωμένη αντοχή συνδέεται με στρεσογόνους παράγοντες.
- 3) **Μη-λογικές προσδοκίες:** όταν οι άνθρωποι έχουν απαιτήσεις βλέπουν τα πράγματα, όπως θα επιθυμούσαν να είναι και όχι όπως είναι πραγματικά. Οι απαιτητικοί άνθρωποι με μη-λογικές προσδοκίες περιμένουν από τους άλλους να δράσουν με ένα συγκεκριμένο και προβλέψιμο τρόπο, διαφορετικά θυμώνουν, απογοητεύονται και προοδευτικά πέφτουν σε κατάθλιψη.
- 4) **Εκτιμήσεις ανθρώπων:** συχνά σε έναν άνθρωπο, που έχει εκτιμηθεί, για παράδειγμα ως «κτήνης», η συμπεριφορά προς το πρόσωπό του είναι προκατειλημμένη και ίσως υπάρχει θυμός εκ των προτέρων.

Σχετικά με τις εξωτερικές αιτίες θυμού, διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν εκατοντάδες εξωτερικά γεγονότα που προκαλούν θυμό, όμως μπορούμε να γενικεύσουμε τις αιτίες στις εξής:

- Κάποιος υφίσταται προσωπική *επίθεση*, που ίσως είναι μόνον λεκτική (κοροϊδία, χλευασμός)
 - προσβάλλουν τις *ιδέες και απόψεις* του
 - απειλούν *τις ανάγκες* του, εάν δεν συμπορευτεί με το δικό τους τρόπο
 - είναι απογοητευμένος και *η αντοχή* του έχει πληγεί από διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες.
 - νοιώθει παραμέληση και απόρριψη
 - οι στόχοι του έχουν ματαιωθεί
 - έγινε αντικείμενο ασεβούς συμπεριφοράς
 - σημείωσε χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις
- ή αντιδρά σε θέματα συμμόρφωσης (Hawkins, 2002)

Οι έξι βασικότεροι λόγοι, κατά τους οποίους οι άνθρωποι παραμένουν θυμωμένοι είναι οι εξής:

εξουσία και έλεγχος: είναι ένας εύκολος τρόπος ελέγχου είναι αυτός με βρισιές και απειλές. Έτσι εξασφαλίζεται η δυναμική του παρουσία προσωρινά και με τον απλοϊκό τρόπο του θυμού. Οι θυμώδεις είναι τρομοκράτες και ανώριμοι, αφού κάνουν φασαρία σαν μικρά παιδιά.

παραχώρηση αρμοδιοτήτων: ο θυμώδης δεν αναλαμβάνει τις ευθύνες των πράξεών του και πάντα ρίχνει το φταίξιμο στους άλλους. Όμως, μόνον ο υπεύθυνος κάνει διορθώσεις και επιδέχεται αλλαγές.

περιορισμένη ικανότητα επικοινωνίας: τα έντονα συναισθήματα, που επικρατούν στο θυμό δεν δίνουν περιθώρια συνομιλίας, γιατί ο θυμώδης δεν προσέχει, δεν ακούει και αγνοεί τους βασικούς κανόνες επικοινωνίας.

αμυντική στάση απέναντι στους ανθρώπους: Ο θυμός είναι δυνατός και θορυβώδης, γι' αυτό και επικαλύπτει άλλα συναισθήματα. Έτσι, ο θυμωμένος αισθάνεται ασφάλεια και οχυρώνεται πίσω από το παραπέτασμα του θυμού του, χάνοντας την εγγύτητα των ανθρώπινων σχέσεων.

συνήθεια: οι συνήθειες είναι καλά εμπεδωμένες συμπεριφορές, κατά τις οποίες δεν χρειάζεται κανείς να σκεφτεί, προτού να δράσει. Οι συνήθειες είναι πολύτιμες, γιατί είναι αποτελεσματικές. Όποιος έχει τη συνήθεια του θυμού, θεωρεί ότι ο θυμός του είναι φυσιολογικός, οικείος, μέρος της καθημερινότητάς του. Αυτό που έχασε είναι η προσαρμοστικότητά του και όλες τις καταστάσεις τις χειρίζεται με θυμό.

έκρηξη οργής: η οργή γίνεται σε πολλούς ένα παλιό και αξιόπιστο συναίσθημα, ένας εθισμός, όπως υπάρχουν εθισμοί και στις ουσίες. Ο εθισμένος αντικαθιστά την εγγύτητα με την ένταση, δεν επιθυμεί μια ασφαλή και ήρεμη σχέση, αλλά επιθυμεί έντονα συναισθήματα. Ο θυμός είναι συναρπαστικός και σταματά τη μονοτονία και ανία. Οι θυμώδεις είναι «χρήστες των συναισθημάτων τους», έχουν εθιστεί συναισθηματικά στο θυμό τους (Potter, Efron, 2003).

Ο θυμωμένος συχνά αποτυγχάνει να αναλάβει την υπευθυνότητα των συναισθημάτων του και εναποθέτει τις αιτίες σε εξωτερικά γεγονότα. Είναι

συνηθισμένη δικαιολογία η δήλωση: «με έκανες έξω φρενών». Στην περίπτωση αυτή, που θεωρεί ότι οι αιτίες του θυμού του βρίσκονται στους άλλους, ο θυμωμένος είναι απρόθυμος να αλλάξει τα συναισθήματά του.

3.6 Τύποι θυμού

3.6.1 Ο Ωφέλιμος- Εποικοδομητικός θυμός

Αρχικά, ο θυμός θεωρήθηκε ως μια αντίδραση και υγιής απάντηση, κατάλληλη στη διαπραγμάτευση με απειλές. Στην εποχή μας οι απειλές αυτές δεν είναι φυσικές, γιατί δεν κινδυνεύουμε από επίθεση τίγρεων, ούτε πρέπει να υπερασπίσουμε την περιοχή μας από εισβολείς. Αυτός ο πρωτόγονος μηχανισμός άμυνας, μας προστατεύει και μας κινητοποιεί από το να γίνουμε αντικείμενο κυριαρχίας ή εκμετάλλευσης από τους άλλους. Μας δίνει το επιπρόσθετο σθένος, θάρρος και υποκίνηση, που απαιτείται στην καταπολέμηση της αδικίας, η οποία συμβαίνει εις βάρος μας ή εις βάρος άλλων, τους οποίους αγαπάμε.

Ο θυμός, επομένως, είναι ένα συναισθημα, που θέτει όρια στις ανθρώπινες σχέσεις, ένα εργαλείο, που βοηθάει να αναγνωριστούν ανάγκες, μια αιτία για να στραφεί κάποιος προς τον εαυτόν του, να νικήσει το φόβο, τη ντροπή και την κριτική. Συγκεκριμένα, ο θυμός μπορεί δυναμικά να κινητοποιήσει ψυχικές πηγές και να αυξήσει την αποφασιστικότητα προς διόρθωση εσφαλμένων συμπεριφορών, να προάγει την κοινωνική δικαιοσύνη, επικοινωνία, να αποκαταστήσει αδικήματα και να τονώσει την υπομονή. Εκδηλώσεις θυμού δηλώνουν δύναμη, διάθεση έκφρασης και αποφασιστικότητας. Ακόμα, αγχώδη συναισθήματα τρωτότητας υπερφαλαγγίζονται με την εκδήλωση του θυμού. Ο θυμός μπορεί να δυναμιτίσει μια αίσθηση προσωπικού ελέγχου. Τέλος, ο θυμός θεωρείται μια απάντηση στον πόνο. Πολλοί άνθρωποι παραμένουν θυμωμένοι για να μην πληγωθούν, ο πόνος όμως παραμένει (Novaco, 1994).

Βασικά, η ακατάλληλη έκφραση του θυμού έχει κάποιες φανερές ανταμοιβές: οι άλλοι συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις, τους εκφοβισμούς και τις απειλές του θυμωμένου, ενώ ο ίδιος είναι σίγουρος ότι τους ελέγχει και τους χειρίζεται. Με τα ξεσπάσματά του πιθανόν να απελευθερώσει μέρος της έντασής του, ίσως ο ίδιος αισθανθεί καλύτερα, οι άλλοι όμως σίγουρα

χειρότερα. Με το πέρασμα του χρόνου όμως οι ανταμοιβές αυτές, ενώ βραχυπρόθεσμα φαίνονται ωφέλιμες, καταλήγουν αρνητικές. Ένας πατέρας, για παράδειγμα, έχει ως άμεση ανταμοιβή την υπακοή των παιδιών του χρησιμοποιώντας θυμωμένο τόνο φωνής και απειλητικές χειρονομίες, όμως η μακρόχρονη συνέπεια είναι ότι τα παιδιά του μαθαίνουν να φοβούνται ή να μισούν.

Ο Deffenbacher (1996) ισχυρίζεται ότι ο θυμός, που διαταράσσει και παρεμποδίζει την «κανονική μας ρουτίνα», είναι ο δυσλειτουργικός θυμός και αξίζει παρατήρησης και θεραπείας. Παρόλο, που ο θυμός δεν παρουσιάζει κάποια διαγνωστική κατηγορία, αντίθετα με τα άλλα κλινικά προβλήματα, ο βαθμός στον οποίο γίνεται πραγματικά πρόβλημα είναι ασαφής. Στο θυμό υπάρχουν δύο παράγοντες, μια αίσθηση πόνου και δυσαρέσκειας, που ακολουθείται από αίσθημα απειλής. Η έκφραση του θυμού θεωρείται θετική, όταν λειτουργεί ως απελευθέρωση από φυσική ένταση, η οποία προκαλείται από υπερ-έκθεση του ατόμου στην απογοήτευση. Το «ξέσπασμα» είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να επιστρέψει το αυτόνομο νευρικό σύστημα στο κανονικό χαλαρό καθεστώς, ηρεμία μετά τη θύελλα.

Βασικά, πρέπει να κατανοηθεί το περιεχόμενο της πρόκλησης, που προκάλεσε θυμό και να αξιολογηθεί η αντίδραση του ατόμου. Ένα φανερό παράδειγμα δικαιολογημένου θυμού είναι ο θυμός των κακοποιημένων θυμάτων. Σε περιπτώσεις δικαιολογημένου θυμού, το άτομο προσπαθεί να βρει εποικοδομητικά μέσα για να αντιμετωπίσει μια προδοσία. Αντίθετα, ένα καλό παράδειγμα αδικαιολόγητου θυμού είναι των γονέων προς τα παιδιά, που θυμώνουν με την τυπική παιδική συμπεριφορά.

Ο Grieger (1986) διαχωρίζει το θυμό σε «υγιεινό» και «ανθυγιεινό», από την άποψη πόσο αποτελεσματικά εξυπηρετεί το συναίσθημα και τις βασικές ανάγκες του ατόμου. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο απαντήσει θυμωμένα σε ένα αγενές σχόλιο συναδέλφου του, η θυμωμένη απάντηση είναι υγιής. Εάν όμως χειροδικήσει στον αγενή συνάδελφο, τότε η θυμωμένη απάντηση δεν είναι υγιής.

Ο κάθε άνθρωπος έχει τις προσδοκίες του και εάν η πραγματικότητά του δεν τις πραγματοποιεί, τότε έχει κάθε δικαίωμα να εγερθεί ο θυμός του, διότι ζει σε καταστάσεις, που δεν χαίρεται και συναναστρέφεται με ανθρώπους,

που δεν σέβονται τις απόψεις του. Επομένως, το συναίσθημα του θυμού είναι εντελώς δικαιολογημένο και δεν πρέπει ούτε να το πιέσει ούτε να το αρνηθεί. Όμως έχοντας το δικαίωμα να είναι θυμωμένος αυτό δεν σημαίνει ότι έχει το δικαίωμα να εξαπολύει το θυμό του αγενώς προς τους άλλους.

Τέλος, ο θυμός δίνει το σθένος για να γίνουν οι απαραίτητες αλλαγές, όπως αλλαγή εργασίας, περιβάλλοντος, διακοπή φιλικής ή ερωτικής σχέσης, αλλαγή κατοικίας. Αλλά, θα πρέπει να προσαρμοστεί κανείς και στο καινούριο περιβάλλον, να τονώσει την αυτοεκτίμησή του, να προωθήσει τον εαυτό του με νέους τρόπους, να συσχετιστεί με τους άλλους. Πολλοί άνθρωποι παραμένουν στο θυμό τους, γιατί αδυνατούν να επιφέρουν αλλαγές στη ζωή τους (Boyatzis, 2000).

3.6.2 Ανεξέλεγκτος, χρόνιος θυμός

Η πρώτη περιγραφή των υποτύπων του θυμού παρουσιάζεται στη «Νικομάχεια» του Αριστοτέλη, όπου περιγράφεται πρώτα ο ευέξαπτος άνθρωπος με την ξαφνική εμφάνιση του θυμού και την ταχεία αποκατάσταση. Η περιγραφή αυτή δεικνύει τη γρήγορη ψυχική κλιμάκωση ενός σύντομου επεισοδίου. Ο Αριστοτέλης δεν διευκρινίζει όμως, αν τα άτομα αυτά είναι φυσικά επιθετικά. Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει ανθρώπους βλοσυρούς και μελαγχολικούς που καταπιέζουν το θυμό τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα, ζώντας σε φαντασιώσεις εκδίκησης. Αυτό το κλασσικό κείμενο στάθηκε η βάση για την περαιτέρω εμπειρική διερεύνηση του θέματος.

Ο Butler από τα τέλη του 18^{ου} αι. διέκρινε το θυμό σε 1) βιαστικό και **ξαφνικό θυμό** και τον συνέδεσε με την παρόρμηση για αυτοπροστασία. Παρατηρείται σε ανθρώπους και ζώα και συμβαίνει κυρίως σε περιπτώσεις βασανισμού, επίθεσης ή σύλληψης. 2) σε **προμελετημένο** ή διευθετημένο και είναι μια αντίδραση σε εσκεμμένη βλάβη ή άδικη αντιμετώπιση από άλλους. Αυτοί οι δύο τύποι θυμού ονομάζονται *επεισοδιακοί*. 3) σε θυμό που έχει **σχέση με το χαρακτήρα** και την ιδιοσυγκρασία κάθε ατόμου και συνδέεται περισσότερο με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, παρά με ένστικτα ή τάσεις. Ευερεθιστικότητα, βαρυθυμία και οξυθυμία είναι στοιχεία του τρίτου τύπου του θυμού

Οι Ellis & Tafrate (1995) κατατάσσουν το θυμό σε δύο κατηγορίες:

- 1) στο μη ενοχλητικό θυμό (non- disturbed anger) ή όπως αποκαλούν *ενόχληση*, που είναι μια μέτρια συναισθηματική έγερση, η οποία προήλθε από μια προσβολή.
- 2) στον ενοχλητικό θυμό (dysfunctional anger), που είναι μια έντονη, δυσάρεστη και εχθρική εμπειρία, η οποία ίσως προκαλέσει μακροπρόθεσμα

Ο Spielberger (1988), με βάση τις περιγραφές του Αριστοτέλη, κατηγοριοποίησε τα προβλήματα που δημιουργεί ο θυμός ανάλογα με την έκφρασή του, δηλώνοντας τρεις υποτύπους θυμού:

- ο έσω- θυμός (anger-in): αναφέρεται σε άτομα που καταπιέζουν την έκφραση θυμού τους
- ο έξω- θυμός (anger-out): αναφέρεται σε άτομα που εμπλέκονται συχνά σε λεκτική ή φυσική έκφραση του θυμού
- ο ελεγχόμενος θυμός (anger-control): αναφέρεται σε άτομα με δυνατές εμπειρίες θυμού, αλλά και διαρκή έλεγχο της έκφρασής του

Ο θυμός ενδέχεται να παρουσιάζεται και με άλλες μορφές: καθημερινός θυμός, θυμός που προέρχεται από δύσκολες καταστάσεις, θυμός από ψυχολογική διαταραχή, θυμός από καταπίεση, θυμός που εγείρεται από αρνητικές σκέψεις. Ενδέχεται να παρουσιάζεται επίσης με ήπιους τόνους (αποστροφή, δυσaráσκεια, ενόχληση) ή να καταλήγει σε οργή. Ξέχωρα από την έντασή του υπάρχει διάκριση σε **εσωτερικό θυμό**, που κατευθύνεται στον ίδιο τον εαυτό για κάτι, που έχει γίνει ή που έχει παραληφθεί και σε **εξωτερικό θυμό**, που είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης με άλλο άτομο.

Άλλη κατηγοριοποίηση διακρίνει το θυμό σε περιστασιακό και σε ιδιοσυγκρασιακό θυμό. Ο **περιστασιακός θυμός** (state or situational anger) είναι ο τύπος, που συνδέεται με ένα παροδικό φαινόμενο και με περιβαλλοντικά ερεθίσματα ή καταστάσεις, που μπορεί να ενεργοποιήσουν ένα αντίστοιχο συναίσθημα. Για παράδειγμα, ένας οδηγός ενδέχεται να εκδηλώσει επιθετική συμπεριφορά ως αποτέλεσμα της αγανάκτησης και απόγνωσης στο δρόμο. Επαναλαμβανόμενος όμως αυτός ο θυμός οδηγεί στο

θυμό ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Ο **ιδιοσυγκρασιακός θυμός** (trait anger) χαρακτηρίζει τους ανθρώπους, που έχουν μια προδιάθεση στο θυμό και το συναίσθημα αυτό αποτελεί κομμάτι της προσωπικότητάς τους. Το παραπάνω μοντέλο για το θυμό προσφέρει μεγάλη εμπειρική υποστήριξη για κλινική εργασία και έρευνα. (Spielberger, 2002).

Τέλος, ο Burney (2001) διαχωρίζει το θυμό σε τρεις τύπους:

Αντιδραστικός θυμός (reactive): είναι η άμεση απάντηση σε ένα γεγονός αρνητικό και απειλητικό. Όσοι προσφεύγουν σ' αυτήν την απάντηση παρουσιάζουν υπερδραστηριότητα, χωρίς να επιδεικνύουν θετικές λύσεις.

Τεχνητός θυμός (instrumental): είναι ένα αρνητικό συναίσθημα, που συμβαίνει για να επιτευχθεί ένας σχεδιασμένος στόχος σε ένα γεγονός, που έχει συμβεί στο παρελθόν. Τεχνητό θυμό έχουν στην εμπειρία τους κυρίως άτομα με αντικοινωνική συμπεριφορά και απόρριψη. Παρατηρείται περισσότερο στα αγόρια παρά στα κορίτσια.

Ελεγχόμενος θυμός: κατά τον οποίο ακολουθείται μία μέθοδος, που μειώνει το θυμό και εφαρμόζονται στρατηγικές επικοινωνίας.

Άλλοι τύποι θυμού, που σχετίζονται με την απάντηση μάχης ή φυγής είναι αντίστοιχα ο επιθετικός και ο παθητικός θυμός.

Ο επιθετικός θυμός εκδηλώνεται ως εξής:

- *Απειλές:* εκφοβισμοί, κοροϊδία, προσβολές, βίαιη συμπεριφορά, (π.χ δείχνει με το δάχτυλο, χτυπά την κόρνα του αυτοκινήτου, τις πόρτες)
- *Βλάβη:* έχει προκληθεί με φυσική ή λεκτική βία (χρησιμοποιεί βρώμικη γλώσσα, διακόπτει συμφωνίες, κατηγορεί τους άλλους, τιμωρεί, βάζει ετικέτες)
- *καταστροφή:* καταστρέφει αντικείμενα, βλάπτει τα ζώα, διαλύει σχέσεις ανθρώπων, οδηγεί απερίσκεπτα, κάνει χρήση ουσιών
- *τρομοκρατία:* φωνάζει , απειλεί, εκφοβίζει, παίζει με τις αδυναμίες των

άλλων, σπρώχνει

- *κατηγορία*: κατηγορεί τους άλλους για τα δικά του λάθη
- *μανιακή συμπεριφορά*: μιλά πολύ γρήγορα, περπατά νευρικά, εργάζεται εντατικά και απαιτεί από τους άλλους το ίδιο, ξοδεύει απερίσκεπτα
- *μεγαλομανία*: κάνει επίδειξη και αυτο-παρουσίαση, δυσπιστεί, επιζητεί να είναι το κέντρο της σκηνής, δεν ακούει τους άλλους, αναμένει χειροκροτήματα
- *εγωισμός*: αγνοεί τις ανάγκες των άλλων, δεν ανταποκρίνεται στο κάλεσμα για βοήθεια, δεν περιμένει στη σειρά
- *εκδίκηση*: αρνείται να συγχωρήσει, επιζητεί τιμωρία, επικαλείται πονετικές αναμνήσεις από το παρελθόν
- *αδυναμία πρόγνωσης*: παρουσιάζει εκρηκτική οργή για μικρές μатаιώσεις, δίνει άδικες τιμωρίες, αδιάκριτη συμπεριφορά, επιμένει σε παράλογες συζητήσεις

Ο παθητικός θυμός εκδηλώνεται ως εξής:

- *μυστικοπάθεια*: νιώθει αγανάκτηση που την εκφράζει πίσω από τις πλάτες των άλλων, μουντζουρίζει, αποφεύγει την επαφή με τα μάτια, σχολιάζει συνεχώς, κάνει παράπονα, ρίχνει το δηλητήριό του με διάφορους τρόπους, εξαπατά
- *χειρισμός*: προκαλεί τους άλλους, εκβιάζει, προσποιείται τον άρρωστο, χρησιμοποιεί στις σχέσεις λαγνεία, προκαλεί επίθεση αλλά στέκεται στην άκρη, ψεύτικα δάκρυα, δολιοφθορά
- *αυτο-ενοχές*: απολογείται συχνά, κριτικάρει πολύ
- *αυτοθυσία*: παρουσιάζεται πολύ εξυπηρετικός για δευτερογενές όφελος, προσποιείται ότι υποφέρει επί μακρόν αλλά αρνείται τη βοήθεια

- *αναποτελεσματικότητα*: κινδυνολογεί, επιλέγει αναξιόπιστους ανθρώπους, επιρρεπής σε ατυχήματα, σεξουαλική αδυναμία, απελπίζεται με τα ασήμαντα και αγνοεί τα σοβαρά, ματαιώνει
- *απάθεια*: ψυχρότητα, τρώει πολύ, κοιμάται πολύ, δεν ανταποκρίνεται στο θυμό του άλλου, είναι παρατηρητής όταν οι άλλοι διαχωρίζουν τα πράγματα, ασχολείται με τις ώρες με μηχανές- υπολογιστές, μιλά για απογοητεύσεις με ανέκφραστο πρόσωπο
- *ψυχαναγκασμός*: ανάγκη για καθαριότητα και τακτοποίηση, συνεχής έλεγχος των αντικειμένων, τελειομανής
- *αποφυγή*: γυρνά την πλάτη στα προβλήματα, αποφεύγει συγκρούσεις, δεν αντιμιλά, φοβικός
- *παράπονα*: είναι ο τύπος του ανθρώπου, που διαρκώς μεμψιμοιρεί
- *σαρκασμός*: χαιρέκακη ειρωνεία, δηκτικότητα, χλευασμός (Hagiliassis et al., 2005).

Η απάθεια είναι μια συγκαλυμμένη μορφή παθητικού θυμού και κατορθώνει το στόχο της μέσα από τη φαινομενική αδιαφορία, που τελικά υπάρχει η ευχή να βλάψει κάποιο άλλο άτομο (Lacan, 1960).

Ο Bowlby (1973) χρησιμοποιεί τη φράση «θυμός της ελπίδας» (anger of hope) για τον εποικοδομητικό θυμό και τη φράση «θυμός της απελπισίας» (anger of despair) για το θυμό που αναφέρεται σε κακόβουλους στόχους. Άτομα με σταθερή συναισθηματική κατάσταση φαίνεται να έχουν εποικοδομητικούς στόχους και επομένως παρουσιάζουν περισσότερο λειτουργικό- πρακτικό θυμό. Αντίθετα, άτομα με αγχώδη χαρακτηριστικά παρουσιάζουν δυσλειτουργικό θυμό, που προέρχεται από κακοπροαίρετους στόχους και εχθρικό «μηρυκασμό» των σκέψεων. Το πρώτο βήμα για αλλαγή στη συμπεριφορά του ατόμου, ίσως είναι η διάκριση μεταξύ χρήσιμου και καταστροφικού θυμού (Mikulincer, 1998).

Κατά την Kubler-Ross (2008), ο θυμός είναι το δεύτερο στάδιο μετά την

άρνηση στο πρότυπο «Τα πέντε στάδια της θλίψης», όπως περιγράφονται στο βιβλίο της “On Death and Dying”. Τα πέντε στάδια είναι η διαδικασία, κατά την οποία οι άνθρωποι διαπραγματεύονται τη θλίψη, την τραγωδία, την αρρώστια και την καταστροφή. Αυτά είναι: άρνηση («δεν μπορεί να συμβαίνει αυτό σε μένα»), θυμός («γιατί σε εμένα, δεν είναι δίκαιο»), διαπραγμάτευση («τουλάχιστον άφησέ με να ολοκληρώσω την εργασία μου»), κατάθλιψη («είμαι τόσο λυπημένος, έχω χάσει τα πάντα»), αποδοχή («δεν μπορώ να το πολεμήσω, ας το δεχτώ»).

Θυμός μικρής έντασης είναι ο θυμός ως απάντηση σε κάποιον ανώτερο ή σε κάποια μορφή εξουσίας. Μικρής έντασης θυμός συχνά επικρατεί και ανάμεσα σε ανθρώπους που ζουν ή εργάζονται μαζί, όπως παντρεμένα ζευγάρια, γονείς και παιδιά, συνάδελφοι στο ίδιο μέρος εργασίας (Scherer et al., 2008). Αν όμως η ένταση του θυμού είναι πολύ μεγάλη, υπάρχει κίνδυνος η σχέση να καταστραφεί, παρά να διορθωθεί (Ben-Ze'ev, 2000).

Υπάρχουν κάποιες μορφές δυσλειτουργικού θυμού, οι οποίες εξαρτώνται από άλλες μορφές χρόνιου θυμού. Άνθρωποι, που είναι εκτεθειμένοι σε χρόνιο θυμό, δεν είναι ικανοί να διαπραγματευτούν με το άγχος τους, απογοητεύονται και ο θυμός τους αυξάνει. Βρίσκονται σε καταστάσεις, που ο θυμός τους δεν χρησιμεύει, θυμώνουν με μικρές αιτίες παραμένοντας θυμωμένοι για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ο χρόνιος θυμός τους είναι δυσλειτουργικός, επηρεάζει την καθημερινή υγεία και δεν εξυπηρετεί τις βασικές ανάγκες τους (Fava, Anderson & Rosenbaum, 1990).

Συχνά κάποιο άτομο, που έχει πληγωθεί από κοντινό του πρόσωπο και δεν θέλει να απολέσει την εύνοιά του, εσωτερικεύει το θυμό του, πείθοντας τον εαυτό του ότι όλα πάνε καλά. Όμως δεν καταφέρνει να εξαπατήσει τις πληγωμένες σχέσεις του και αναδύεται μια πικρή δυσαρέσκεια. Τελικά, απεχθάνεται τον εαυτόν του νιώθοντας ενοχές, γιατί υποσυνείδητα επιθυμεί να βλάψει τον άλλον, που τον πλήγωσε (Lacan, 1960).

Καμιά φορά, οι άνθρωποι απαντούν σε συναισθήματα πίκρας και προσβολής με επιφανειακή ειρήνη, ενώ υποβόσκουν συναισθήματα καχυποψίας και βίας. Αρνούνται να παραδεχτούν ότι έχουν πληγωθεί,

επιτρέπουν στον εαυτόν τους να γίνει το «θύμα», κρύβοντας τη δυσαρέσκειά τους με μια ευχάριστη εμφάνιση (Potter-Efron, 2003)

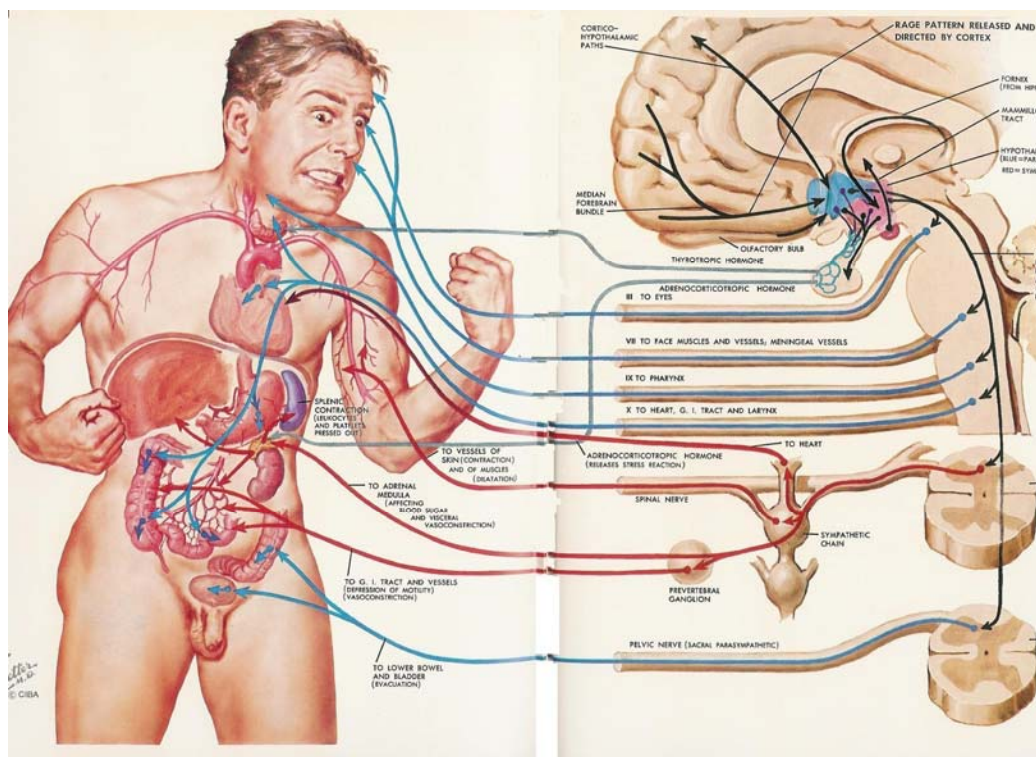
3.7 Φυσιολογία θυμού

Η συναισθηματική εμπειρία του θυμού περιλαμβάνει τρεις μηχανισμούς, οι οποίοι επιδρούν μαζί: πρώτα, δημιουργείται ένα υποκειμενικό συναίσθημα, ως πρωτογενής παράγοντας από κάποια εμπειρία. Έστερα, γίνεται η σύνδεση μεταξύ συναισθήματος και εμπειρίας και τέλος γίνεται η τελική επεξεργασία της συναισθηματικής εμπειρίας από την αποθήκη των μνημών. Ο θυμός είναι σύνθετο φαινόμενο, που περιλαμβάνει το ερέθισμα σε πολλαπλά επίπεδα, μέχρι να φτάσει το ερέθισμα στο κατώφλι της αντιληπτικότητας. Το ερέθισμα μπορεί να είναι μη εξαρτημένο, όπως παρατηρείται στη θυμωμένη αντίδραση ενός βρέφους, ή εξαρτημένο όταν κάποιος για παράδειγμα απαντά με θυμό σε ένα ερέθισμα, που έχει λάβει προσωπική αξία για αυτόν (Leventhal & Mosbach, 1990).

Σε σωματικό επίπεδο,, το πρώτο όργανο το οποίο πλήττεται από τις νευροχημικές ουσίες που παράγει ο θυμός- όπως και το άγχος- είναι ο ιππόκαμπος, ζωτικής σημασίας για το σχηματισμό της μνήμης και τον έλεγχο των συναισθημάτων (Newberg, 2009). Κατεχοχόιν όμως, τα συναισθήματα του θυμού συνδέονται άμεσα με την **αμυγδαλή**, διπλή εγκεφαλική δομή σε σχήμα αμυγδάλου, που ανήκει στο μεταιχμιακό σύστημα. Η αμυγδαλή αναγνωρίζει και διαχειρίζεται τα συναισθήματα, κυρίως συναισθήματα θυμού, ανησυχίας και λύπης. Επίσης, αναγνωρίζει απειλές και προειδοποιεί, πριν ο φλοιός ενεργοποιηθεί - τμήμα του εγκεφάλου, υπεύθυνο για τη σκέψη και την κρίση. Οι νευροδιαβιβαστές και οι ορμόνες απελευθερώνονται στον εγκέφαλο και ο υποθάλαμος με τη σειρά του είναι υπεύθυνος για την πρόσληψη του πόνου και του ερεθισμού. Έτσι, ο εγκέφαλος προειδοποιεί για την πράξη, προτού οι επιδράσεις γίνουν αντικείμενο λογικής επεξεργασίας (Adolphs, Sears & Piven, 2001).

Η εξωτερική έκφραση του θυμού ακολουθείται από βιολογικές αλλαγές στο σώμα και μπορεί να διαγνωστεί στις εκφράσεις του προσώπου, στη γλώσσα του σώματος και στις φυσιολογικές ανταποκρίσεις, γιατί κυρίως ο θυμός προβάλλεται στο πρόσωπο και στο μυοσκελετικό σύστημα, όπως

ακριβώς καταφαίνεται παρακάτω στην εικόνα 2. Ο εγκέφαλος διακλαδώνει αίμα μακριά από το έντερο και προς τους μυς και ετοιμάζεται για «φυσική χρήση βίας», το πρόσωπο κοκκινίζει, οι μύες των φρυδιών κινούνται προς έσω και κάτω και οι οφθαλμοί έχουν ένα συγκλίνον άγριο βλέμμα. Τα ρουθούνια κυρτώνουν και το σαγόι σφίγγεται. Ολόκληρο το σώμα, με το ανασήκωμα των ώμων, ετοιμάζεται για επίθεση ή άμυνα. Η μυϊκή ένταση δίνει την αίσθηση της αυτο-ασφάλειας. Η παρόρμηση για επίθεση συνοδεύει αυτήν την υποκειμενική αίσθηση δύναμης. Οι φυσιολογικές ανταποκρίσεις του θυμού περιλαμβάνουν αύξηση των καρδιακών παλμών, προετοιμάζοντας έτσι το άτομο να κινηθεί. Το αίμα εκτρέπεται από το συκώτι και κατευθύνεται προς τα άκρα, προετοιμάζοντας για επίθεση. Η αναπνοή επίσης αυξάνεται, οι πνεύμονες εκτείνονται με οξυγόνο, που στέλνεται στους μυς και το δέρμα ιδρώνει. Μια μεταφορική εικόνα είναι αυτή του ζεστού υγρού μέσα σε ένα δοχείο.



Εικόνα 2: φυσιολογική ανταπόκριση του θυμού, (από το εγχειρίδιο: The Ciba Collection of medical illustrations, Nervous System, vol. 1, p. 164, Netter F., 1977)

Σύμφωνα με τον Novaco η διέγερση του αυτόνομου νευρικού

συστήματος πραγματοποιείται αρχικά μέσα από την ορμονική δραστηριότητα των επινεφριδίων, που παράγουν *αδρεναλίνη και κορτιζόλη*, οι οποίες με τη σειρά τους κινητοποιούν μέσα από το συμπαθητικό σύστημα το σώμα για άμεση δράση. Απελευθερώνουν γλυκόζη, η οποία συσσωρεύεται στο συκώτι και στους μυς ως γλυκογόνο. Τα αδρενο-κορτικοειδή αποτελέσματα επηρεάζουν επίσης τα επίπεδα της τεστοστερόνης στους άντρες και κρατούν την ενέργεια του σώματος σε υψηλά επίπεδα.

Ο θυμός δημιουργείται στο συγκινησιακό κύκλωμα του εγκεφάλου, το οποίο ελέγχει όλα τα πρωτογενή και έμφυτα συναισθήματα και διαδραματίζει το σημαντικότερο ρόλο στη συναισθηματική συμπεριφορά. Πιθανόν ορισμένες εκφράσεις θυμού να προέρχονται από το νεοφλοιό ή απλώς τον εγκεφαλικό φλοιό, το τελευταίο τμήμα στη διαδικασία της εξέλιξης του ανθρώπινου εγκεφάλου, που είναι η βάση του λόγου και ο μεγάλος «διερμηνέας» των πληροφοριών. Ο νεοφλοιός πιθανότατα υποθάλπει πιο υπολογισμένα την είδηση, όπως την ψυχρή εκδίκηση ή την οργή απέναντι στην αδικία και ατιμία. Αντίθετα, η αμυγδαλή, είναι η βασική πηγή, από όπου αναβλύζει ο ξαφνικός θυμός, όπως π.χ. για τον οδηγό του οποίου η απροσεξία διακινδυνεύει τη ζωή μας. Τα αποτελέσματα έρευνας έδειξαν ότι άνθρωποι με ιστορικό επιθετικότητας έχουν συρρικνωμένη αμυγδαλή, αποδεικνύοντας τη στενή σχέση αμυγδαλής και θυμού. Όταν η αμυγδαλή προσλαμβάνει αρνητικά ερεθίσματα, τα άτομα με υπερβολική οργή είναι ανίκανα να προβλέψουν τις αρνητικές συνέπειες (Pert, 1999 & Winston, 2004).

Ένας σημαντικός νευροδιαβιβαστής για τη λειτουργία της αμυγδαλής είναι η ντοπαμίνη. Οι αλλαγές στα επίπεδα συνδέονται ανάλογα με ερεθίσματα ευχάριστα ή δυσάρεστα. Όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα ντοπαμίνης, τόσο πιο ευχάριστα είναι τα ερεθίσματα. Το κλειδί είναι με ποιο τρόπο το άτομο θα ερμηνεύσει τα ερεθίσματα, τα οποία εξαρτώνται από τις προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις του καθενός (Goleman, 2004).

Οι Fischbacher et al. (2004) μετά από εργαστηριακές έρευνες έδειξαν ότι η απόφαση να πάρει κανείς εκδίκηση ενεργοποιεί περιοχές του εγκεφάλου και μάλιστα συγκεκριμένα τμήματα του εγκεφάλου αρχίζουν να καθρεπτίζουν το οργισμένο περιεχόμενο του ομιλητή. Η ίδια νευρωνική αντίδραση

προκαλείται, όταν βλέπει κανείς θυμωμένο άτομο σε εικόνα, επειδή τα κυκλώματα της αμυγδαλής είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις συναισθηματικές εκφράσεις στα πρόσωπα των άλλων. Οι καταστροφικές επιδράσεις στη συμπεριφορά, τη νόηση και το θυμικό συνδέονται άμεσα με υπαρκτά ή φανταστικά είδη επιθετικότητας.

3.8 Επιπτώσεις θυμού στον ανθρώπινο οργανισμό

Οι συνεχόμενες μεταβολικές αλλαγές, που ακολουθούν τον ανεξέλεγκτο θυμό μπορεί να προκαλέσουν ζημιές σε διαφορετικά συστήματα του σώματος. Αυτές οι άμεσες και έμμεσες αλλαγές, που επηρεάζουν την υγεία συμπεριλαμβάνουν:

Φυσικά αποτελέσματα

- πονοκέφαλο
- προβλήματα πέψης (έλκος, κολίτις, γαστρίτις, ερεθισμένο έντερο, καούρες)
- αϋπνία
- υψηλή πίεση αίματος
- έκζεμα και άλλα δερματικά προβλήματα
- καρδιακή προσβολή
- αρθριτικά
- χαμηλό ανοσοποιητικό σύστημα (επιρρέπεια στις γρίπες, αδυναμία ανάρρωσης
- ευαισθησία στον πόνο, στις μολύνσεις

Συναισθηματικά αποτελέσματα

- κατάθλιψη
- αυξανόμενη ανησυχία

- εθισμοί
- προδιαθέσεις (υπερβολικό φαγητό, εργασιομανία, ακαταστασία)
- τυραννική συμπεριφορά (ρατσισμός, σεξισμός)
- ασθενείς πολιτικές δραστηριότητες (τρομοκρατία)
- κακές κοινωνικές σχέσεις
- μειωμένη αυτο- αντίληψη, αυτο-εκτίμηση
- έντονη προκατάληψη, ιδεοληψία
- μανιακή δραστηριότητα,

Αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών έδειξαν ότι κυρίως ο χρόνιος θυμός και η εχθρικότητα είναι σημαντικοί παράγοντες καρδιαγγειακών ασθενειών και χαμηλής υγείας (Monnier, Stone, Hobfoll & Johnson, 1998). Συγκεκριμένα, από έρευνες, που έχουν διεξαχθεί, έχει αποδειχθεί η στενή σχέση του θυμού με τη στεφανιαία παθολογία (εκτός βέβαια από το κάπνισμα και τη φτωχή διατροφή), νοσηρότητα και θνησιμότητα. Ο θυμός προξενεί την αθηροσκλήρωση (τη σκλήρυνση των μεγάλων αγγείων), τις κοιλιακές αρρυθμίες και τον ξαφνικό θάνατο. Η συναισθηματική κατάσταση εμπλέκεται επίσης με την ισχαιμία μυοκαρδίου και το έμφραγμα μυοκαρδίου. Η διέγερση του συμπαθητικού συστήματος μπορεί να πυροδοτήσει περιστατικά αρρυθμίας, ταχυκαρδίες έως και θάνατο, γεγονότα που συμβαίνουν πιο συχνά τις πρωινές ώρες ή ημέρα Δευτέρα (Mujica et al., 2009)

Η Lampert και η ομάδα της στο πανεπιστήμιο Yale (2009) διαπίστωσαν τη σύνδεση του θυμού με τις καρδιακές αρρυθμίες. Επίσης, άντρες που δεν εκφράζουν ανοιχτά το θυμό τους, όταν αισθάνονται ότι αδικούνται στο χώρο της εργασίας, αντιμετωπίζουν διπλάσιο κίνδυνο καρδιακού επεισοδίου, όπως προειδοποιούν ερευνητές του Ερευνητικού Ινστιτούτου στη Στοκχόλμη. Ο καταπιεσμένος θυμός προκαλεί τεράστια ένταση στον οργανισμό, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε αύξηση της

αρτηριακής πίεσης, με αποτέλεσμα τη μακροπρόθεσμη εμφάνιση βλαβών στο καρδιαγγειακό σύστημα. Κυρίως τα μακρά επεισόδια θυμού οδηγούν σε αλλαγές στην πίεση του αίματος παρά τα σύντομα (Thoresen, 2000).

Ερευνητές στο Ινστιτούτο HeartMath στην Καλιφόρνια κατέληξαν επίσης ότι από τα αρνητικά συναισθήματα κυρίως ο θυμός έχει μεγαλύτερο αρνητικό αποτέλεσμα στην καρδιακή λειτουργία, γιατί αυξάνει τη δραστηριότητα του συμπαθητικού συστήματος, με αποτέλεσμα τη σύσπαση των αρτηριών, που μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση και καρδιακά επεισόδια (Childre, 2003).

Αξιοσημείωτο από τις έρευνες, που έχουν διενεργηθεί, είναι το εξής: ο θυμός είναι ο πιο συχνός μηχανισμός που πυροδοτεί τις παραπάνω βλάβες περισσότερο από την κατάθλιψη, τη χρόνια ανησυχία, το ψυχολογικό και διανοητικό άγχος, την εχθρικότητα, διότι οι κατεχολαμίνες-νοραδρεναλίνη (νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου) δρουν με περισσότερη ταχύτητα και προκαλούν ζημιά στην καρδιά, απ' ό,τι οι άλλες ψυχικές καταστάσεις, στις οποίες παράγεται μόνον αδρεναλίνη. Συγκεκριμένα, όταν κάποιος δέχεται επίθεση και χρειάζεται να υπερασπιστεί τον εαυτόν του, το σώμα του μειώνει την παραγωγή σεροτονίνης και παράγει υψηλά επίπεδα νορεπινεφρίνης ή νοραδρεναλίνης. Αυτή η ορμόνη παίζει σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία του οργανισμού για δράση σε κατάσταση ανάγκης. Αντίθετα σε περιπτώσεις οξύθυμης επιθετικότητας τόσο η σεροτονίνη όσο και η νορεπινεφρίνη μειώνονται (Gerhardt, 2004).

Η Kubzansky (1009) υποστηρίζει ότι ο μέτριας έντασης θυμός δεν φαίνεται να δημιουργεί πρόβλημα. Αντίθετα οι εκρηκτικοί χαρακτήρες, που πετούν αντικείμενα ή οργιάζουν, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις, κατά τον ίδιο ακριβώς τρόπο με εκείνους, που καταπιέζουν την οργή τους, οι οποίοι πάσχουν περισσότερο από κύστες και καρκινώματα και από άλλες ασθένειες. Και οι δύο περιπτώσεις είναι εξίσου προβληματικές.

Ο θυμός και η εχθρικότητα ενεργοποιούν άμεσα την κατάσταση ετοιμότητας για μάχη, όπου οι αντίστοιχες ορμόνες επιταχύνουν τους ρυθμούς

της καρδιάς και την αναπνοή και οδηγούν σε έκρηξη ενέργειας, αυξάνοντας την αρτηριακή πίεση. Αυτή η άμεση κινητοποίηση του οργανισμού δημιουργεί καρδιοτοξικό αποτέλεσμα στην έκφραση του θυμού, διότι η διακύμανση της αρτηριακής πίεσης, η αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και των λιπιδίων στα αιμοφόρα αγγεία, προκαλούν βλάβες στα τοιχώματα των αρτηριών. Ο θυμωμένος τείνει να νιώθει και άλλα αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος ή κατάθλιψη, τα οποία συμβάλλουν σε αυξημένο κίνδυνο της στεφανιαίας νόσου (Kiffer, 2009)

Σύμφωνα με ανάλυση ευρημάτων από 44 μελέτες, που δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό του Αμερικανικού Κολεγίου Καρδιολογίας, επιβεβαιώνεται η σχέση συναισθημάτων και καρδιακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, ο θυμός και η εχθρικότητα συνδέονται σε σημαντικό βαθμό με προβλήματα καρδιάς αρχικά σε υγιείς ανθρώπους, καθώς και με επιδείνωση της κατάστασης των ασθενών, που έχουν ήδη διαγνωστεί με καρδιακή νόσο. Οι χρονίως θυμωμένοι ενήλικες, που δεν έχουν παρουσιάσει καρδιαγγειακές παθήσεις, μπορεί να έχουν 19% περισσότερες πιθανότητες από τους ειρηνικούς συνομήλικούς τους να εκδηλώσουν καρδιακή νόσο. Το πρόβλημα παρουσιάζεται πιο συχνά στους άνδρες παρά στις γυναίκες.

Εξετάζοντας το θυμό σε σχέση με την κατάθλιψη, βλέπουμε πως άτομα, που πάσχουν από κατάθλιψη, εμφανίζονται εχθρικά και ευέξαπτα. Οι κλινικοί επιστήμονες δεν δίνουν ιδιαίτερη σημασία στο θυμό, αλλά στην κατάθλιψη, γιατί συχνά η κατάθλιψη, το άγχος και ο θυμός συγχέονται (Endler & Parker, 1990; Silva, 1997). Ένα ποσοστό ατόμων 43-48%, που έπασχαν από κατάθλιψη, είχαν στην εμπειρία τους επίσης «επιθέσεις θυμού». Διαγνωστικά όμως ο θυμός τους διέφερε από το άγχος και την κατάθλιψη, γιατί το κύριο χαρακτηριστικό του θυμού τους ήταν η εχθρικότητα (Fava et al., 1993).

Είναι προφανές ότι συχνά υπάρχουν προβλήματα θυμού στα άτομα, χωρίς συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Οι Fava, Anderson & Rosenbaum (1993) περιγράφουν ως «επιθέσεις θυμού» και αναφέρονται στις μικρές περιόδους θυμού, που ακολουθούνται από ένα αίσθημα εκτός ελέγχου. Ομοιάζουν αρκετά με τις περιγραφές πανικού (ταχυκαρδία, ιδρώτας,

κοκκίνισμα), αλλά ο θυμός διαφέρει από αυτόν.

Ο θυμός είναι επίσης αιτία πολλών δερματοπαθειών. Έρευνα που διεξήχθη στο Παν/μιο του Οντάριο (1997) απέδωσε στα καταπιεσμένα συναισθήματα θυμού τη νεανική ψωρίαση, η οποία εκδηλώνεται σε άτομα κάτω των 40 ετών. Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν περισσότερες εξάρσεις και ανταποκρίνονται λιγότερο στη θεραπεία.

Τέλος, λίγοι ερευνητές έχουν διερευνήσει τη σχέση του θυμού με το θάνατο, σε περιπτώσεις που ο θυμός δημιουργεί υψηλούς φυσικούς δείκτες, όπως υψηλή πίεση, χοληστερίνη κ.α. Έρευνα μάλιστα έδειξε πως καταπιεσμένος θυμός οδηγεί σε θάνατο περισσότερο από θυμό που εκφράζεται προς τα έξω (Evans & Bennett, 2003).

3.9 Τρόποι έκφρασης θυμού

Εάν ο θυμός αφεθεί ανεξέλεγκτος καταλαμβάνει το νου και το σώμα και γίνεται καταστροφικός, γιατί δύναται να μειώσει την ικανότητα κάποιου να επεξεργασθεί πληροφορίες και να ακυρώσει το διανοητικό έλεγχο πάνω στη συμπεριφορά του, επειδή διακόπτεται η λειτουργία των μετωπιαίων λοβών. Οι νευροχημικές ουσίες, που απελευθερώνονται, αναστέλλουν τα τμήματα του εγκεφάλου, που ελέγχουν τη συναισθηματική αντιδραστικότητα. Ως αποτέλεσμα, το θυμωμένο πρόσωπο μπορεί να χάσει την ικανότητα αντικειμενικής κρίσης, την επίγνωση της παράλογης συμπεριφοράς, την ενσυναίσθηση και τη σύνεσή του. Πραγματικά, το θυμωμένο πρόσωπο δεν μπορεί να εκλογικεύσει, να αντιληφθεί ή να πάρει καλές αποφάσεις, γιατί ο θυμός είναι παράλογος, παραμορφώνει τη λογική διαδικασία και τυφλώνει το συναίσθημα. Επειδή το θυμωμένο άτομο νιώθει ότι το δίκιο είναι με το μέρος του και ότι είναι αλάνθαστο, διακόπτει κάθε πιθανότητα επικοινωνίας (Newberg & Waldman, 2009).

Θυμός και χρόνια αρνητικότητα είναι καταστάσεις καταστροφικές για τη νόηση, τις συναισθηματικές υποθέσεις, τις σχέσεις, αλλά και την πνευματικότητα. Για την ακρίβεια, δεν υπάρχει άλλο συναίσθημα τόσο δύσκολο να ελεγχθεί ή να παρεμποδίσει τη διανοητική πρακτική από το θυμό. Αν και ο θυμός είναι από τη φύση του ένα αμυντικό μέσον, εν τούτοις είναι εχθρός του διαλόγου, της κατανόησης και της εμπιστοσύνης. Μέχρι να

υποχωρήσει, δεν μπορεί να γίνει καμία διαπραγμάτευση και βέβαια επίλυση διαφορών.

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν στην εμπειρία τους θυμό μερικές φορές την εβδομάδα. Σύμφωνα με τις μελέτες του Kassinove (1997) 58% από τα επεισόδια θυμού περιελάμβαναν φωνές και ουρλιαχτά και 10% φυσική επίθεση. Τα υπόλοιπα περιελάμβαναν ήπιες επιθέσεις, όπως ανάληψη μικρών αντικειμένων.

Στη δεκαετία του 1950, οι ερευνητές έδειξαν ενδιαφέρον στη μελέτη διάκρισης μεταξύ εξωτερίκευσης και εσωτερίκευσης του θυμού (Funkenstein, King & Drolette, 1954). Η εξωτερίκευση του θυμού (anger out) συνίσταται στην εκφορά του θυμού προς τα έξω με λέξεις, εκφράσεις, κινήσεις. Η εσωτερίκευση του θυμού προς τα μέσα (anger in) περιλαμβάνει την καταστολή και απώθησή του. Η απώθηση (repression) είναι ένας ψυχολογικός μηχανισμός, που αποτρέπει την αντίληψη δυσάρεστων συναισθημάτων αποθηκευμένων στο ασυνείδητο και εκφράζεται με διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις, παθητική-επιθετική αντίδραση, ψυχοσωματικά συμπτώματα ή απώλεια της αυτοεκτίμησης.. Ο απωθημένος θυμός επηρεάζει τη συμπεριφορά, εξαιτίας ασυνείδητων αναμνήσεων και συναισθημάτων (DiGiuseppe & Tafrate, 2007).

Η καταστολή (suppression) αναφέρεται στο θυμό, ο οποίος, αν και βιώνεται, επιλέγεται συνειδητά να μην εκφραστεί. Για να αποφευχθούν οι συγκρούσεις και η κοινωνική επιδοκιμασία, αποτρέπεται η εξωτερίκευση εχθρικών παρορμήσεων. Η τακτική αυτή αυξάνει το άγχος και τη βίωση συναισθημάτων ενοχής ως αντίδραση στην καταστολή του θυμού (Jorgensen et al., 1992). Η καταστολή του θυμού μπορεί να είναι περισσότερο επιβλαβής από ότι η εξωτερίκευση του (Dahlen & Martin, 2005). Ένα άλλο πρόβλημα, το οποίο εγείρεται με τα άτομα, που έχουν καταπνίξει το θυμό τους, είναι η παντελής άρνηση της εμπειρίας του θυμού (Anderson, 2004).

Συχνά θεωρείται ο θυμός μέρος της κατάθλιψης και της ανησυχίας ή γίνεται κατάθλιψη, όταν στρέφεται εσωτερικά. Ο Deffenbacher ισχυρίζεται ότι ο θυμός είναι πρωτογενές συναίσθημα και η κατάθλιψη δευτερογενές και τα δύο όμως συναισθήματα είναι απαντήσεις σε μια απειλή (DiGiuseppe &

Tafrate. 2007).

Όταν ο θυμός κάποιου δεν κατασταλεί και εκφραστεί, και η απειλή που αντιμετωπίζει εμπρός του είναι ισχυρότατη, τότε το άτομο θα νιώσει φόβο. Αντίθετα, αν το άτομο είναι ισχυρότερο έναντι της απειλής, θα νιώσει θυμό. Η έγερση του θυμού εκδηλώνεται μετά την απόφαση του ατόμου να εξαπολύσει μια επιτυχημένη αντεπίθεση προς τους αντίδικούς του (Lazarus, 1991).

Ο εκδηλωμένος θυμός καθαρά υποδύεται-αναπαριστά την απάντηση μάχης ή φυγής (flight or fight) στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα την αύξηση της πίεσης του αίματος και ελευθέρωσης αδρεναλίνης μέσα στη ροή του. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνει το όριο του σθένους και του πόνου. Ο θυμός μας επιτρέπει μόνον δύο τακτικές: επίθεση ή άμυνα. Όμως καμία από τις παραπάνω τακτικές δεν διευκολύνουν μια καλή διαπραγμάτευση (Loo, 2007).

Νεότερες έρευνες, όμως, απέδειξαν ότι η αρχική αντίδραση «μάχης ή φυγής» απαντάται κυρίως τους άντρες, ενώ οι γυναίκες αντιδρούν με έναν άλλον τρόπο, ο οποίος ονομάστηκε “tend and befriend” (αντίδραση φροντίδας και φιλίας). Η γυναικεία αυτή αντίδραση, κατά τους ερευνητές, αποδίδεται στην ορμόνη οξυτοκίνη, που αυξάνει την κοινωνικότητα και ελαττώνει το θυμό και το άγχος (Τσουκαλή, 2010).

Κατά τους Paleg & Matthew (2003), ο θυμός οφείλεται σε πόνο- ψυχικό ή σωματικό- και με την έκφρασή του ελέγχεται ο πόνος με δύο τρόπους: πρώτον, ο θυμός εκτονώνει μεγάλο μέρος της νευροφυσιολογικής έξαψης και δεύτερον, ο θυμός, ως έντονο συναίσθημα, επικαλύπτει άλλα επώδυνα συναισθήματα.

Σύμφωνα με τον Deffenbacher (2000), κοινοί τρόποι θυμού, ακολουθούμενοι από βαθύτερα συναισθήματα είναι οι εξής:

κοινές εκφράσεις θυμού:

- άρνηση των συναισθημάτων θυμού
- σκυθρώπιασμα και συνοφρύωση
- αποφυγή ανθρώπων
- αντίλογος
- μίσος
- εκφοβισμός και κακοποίηση

- κακομεταχείριση
- σαρκασμός
- φωνές και βρισιές
- ρίψη αντικειμένων
- υπερκατανάλωση τροφής, αλκοόλ και χρήση ουσιών
- εύρεση λάθους στο καθετί
- σκέψεις τρόπων εκδίκησης
- ξέσπασμα
- βιαιότητα
- διατήρηση αρνητικών σκέψεων, που πυροδοτούν θυμό

βαθύτερα συναισθήματα πίσω από το θυμό:

- φόβος
- ανησυχία
- ανασφάλεια
- ενοχή
- απογοήτευση
- αποθάρρυνση
- ζήλια
- κατάθλιψη
- δυσαρέσκεια
- απομόνωση
- ασέβεια
- προσβολή

Παρατηρώντας την πορεία κλιμάκωσης του θυμού, θα διαπιστώναμε ότι η πρώτη βαθμίδα είναι ο **ύπουλος θυμός**, όπου το άτομο απλά δεν χρειάζεται να παραδεχτεί ότι θύμωσε με κάποιον, θα ξεχάσει αυτό που του λένε να κάνει, θα παριστάνει τον ηλίθιο ή θα παραπονιέται σε χαμηλό τόνο.

Η επόμενη βαθμίδα είναι η **αδιαφορία**. Συγκριτικά με τον ύπουλο θυμό, η αδιαφορία ως έκφραση είναι λίγο πιο ευθύς τρόπος, γιατί σ' αυτήν την περίπτωση οι άλλοι ξέρουν ότι κάποιος είναι θυμωμένος ή μάλλον το εικάζουν. Η σιωπή στην περίπτωση αυτή δεν είναι χρυσός και αποτελεί όπλο για ορισμένους θυμωμένους ανθρώπους, μια μορφή τιμωρίας προς τους

άλλους. Το να δείχνει κανείς αδιαφορία σε κάποιον είναι αποτυχημένη επικοινωνία. Εδώ ο θυμός είναι παγωμένος και μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε αποστροφή και μίσος.

Η τρίτη βαθμίδα είναι **οι επικρίσεις και ταπεινώσεις**. Αυτή η μορφή θυμού παρουσιάζει μεγαλύτερη ευθύτητα από την προηγούμενη και υπάρχει η βασική σκέψη: «θέλω να αισθανθείς άσχημα, επειδή είμαι θυμωμένος μαζί σου». Οι επικρίσεις και ταπεινώσεις είναι και αυτά όπλα θυμού, αλλά δεν φέρνουν πάντα αποτελέσματα.

Στη συνέχεια, έρχονται **οι βρισιές, οι φωνές και τα ουρλιαχτά**, σημάδια πως έχει χαθεί ο έλεγχος του θυμού και επιπλέον όποιος φωνάζει δεν φαίνεται ηλίθιος.

Ακολουθούν **οι απαιτήσεις και οι απειλές**, είναι το σημείο, από το οποίο «ανάβουν τα αίματα» κυριολεκτικά.

Η έκτη βαθμίδα είναι **«το κυνήγι και το στρίμωγμα»**, όπου λαμβάνει χώρα η σωματική βία, που εμποδίζει την ελεύθερη κίνηση κάποιου άλλου. Με άλλα λόγια αφαιρεί από τον άλλον το δικαίωμα να επιλέξει πού θέλει να είναι και τι θέλει να κάνει.

Η έβδομη βαθμίδα έχει να κάνει με τη **μερικώς ελεγχόμενη βία** (σπρωξιές, κλοτσιές, χαστούκια κ.α). Είναι ελεγχόμενη, επειδή εκούσια κάποιος επιτίθεται στους άλλους. Όμως, έχει δύο σημαντικά μειονεκτήματα: είναι μια σκληρή πράξη απόγνωσης, η οποία συνήθως δεν έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα και οδηγεί στην ανεξέλεγκτη βία, στην τυφλή οργή.

Στην επόμενη βαθμίδα επικρατεί έντονος θυμός και τρόμος, όπου ο νεοφλοιός έχει κατεβάσει τις ασφάλειές του στις συνειδητές σκέψεις: «ή θα επικρατήσω, ή θα αφανιστώ» (Potter-Efron, 2003).

Εφόσον ο θυμός περάσει την παραπάνω διαδικασία της κλιμάκωσης και εκφραστεί, επηρεάζει με τα καταστροφικά του αποτελέσματα οκτώ τομείς της προσωπικής ζωής κάθε ανθρώπου:

- Υγεία
- οικογένεια
- εργασία - σχολείο
- οικονομική κατάσταση
- φίλοι

- νόμος
- προσωπικότητα
- αξίες

Όσοι περισσότεροι τομείς είναι προβληματικοί εξαιτίας του θυμού, τόσο η ζωή των θυμωμένων αποκτά μια πικρή γεύση, αναπτύσσοντας σταδιακά μέσα στους ίδιους τους τομείς της ζωής τους, ένα είδος ανοχής απέναντι στο θυμό τους. Συνηθίζουν το θυμό τους με αποτέλεσμα να θυμώνουν ολοένα και περισσότερο. Είναι σαν να αυτο-εκπαιδεύονται στο θυμό τους, με ένα ψυχρό τρόπο (Potter- Efron, 2003).

Στις διαπροσωπικές σχέσεις ο θυμός λειτουργεί ως «δίκοπο μαχαίρι»: αν εκφραστεί απερίφραστα, διεγείρει τα αμυντικά νευρωνικά κυκλώματα στον εγκέφαλο του άλλου. Επομένως, όποιος θυμώνει πρώτος (ακόμα και αν ο θυμός κρύβεται πίσω από ένα ψεύτικο χαμόγελο) θα είναι και ο ηττημένος στη συζήτηση, ακόμα και αν έχει δίκαιο. Ο μόνος τρόπος να ξεφύγει κανείς από το δίλημμα αυτό, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι να εξοικειωθεί με το καταστροφικό αυτό συναίσθημα και τις πολυάριθμες κρυφές του μορφές: ζήλια, απαισιοδοξία, προκατάληψη, κυνισμός, σαρκασμός, κριτική, εγωκεντρισμός κ.λ.π. Θα ήταν καλύτερα λοιπόν, όπως γράφει χαρακτηριστικά ο Steven Levine: «αντί να καταπιέζουμε τέτοιου είδους συναισθήματα ή να τα εκφράζουμε απροκάλυπτα, να αποκτήσουμε επίγνωση για αυτά. Μπορούμε να τους δώσουμε χώρο, να εντοπίσουμε τις ιδιότητές τους και την προδιάθεσή τους, αντί να παρασυρόμαστε και να υποκύπτουμε σε αυτά» (Levine, 1987).

Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα κοινωνικά δομημένο, επομένως συνήθως εκφράζεται με τρόπους, που κοινωνικά είναι επιτρεπτοί, αλλά, όταν παρεκτρέπεται προκαλεί δυσλειτουργία, γιατί συνοδεύεται με βιαιότητες. Σε αυτήν την περίπτωση, ο θυμωμένος παρουσιάζει μια αποθάρρυνση και μεταμέλεια. Σε κάποια περιβάλλοντα η έκφραση του θυμού γίνεται επίσης με δηκτικά σχόλια, σκυθρωπιασμα ή άρνηση ομιλίας και επικοινωνίας επί μακρόν (Kassinove & Sukhodolsky, 1995).

Είναι καταφανές ότι το πολιτιστικό υπόβαθρο επηρεάζει την έκφραση του θυμού, που χρειάζεται να εκφραστεί. Ο Patterson (2007) παρατηρεί ότι θυμωμένοι ενήλικες συνήθως ζουν σε κοινωνικά περιβάλλοντα, που χαρακτηρίζονται από επιθέσεις άλλων ευξάπτων ατόμων. Όσο διακριτικά και

αν εκδηλώνεται, ο θυμός προκαλεί άγχος, επιθετικότητα και αναγκαστικά φέρνει τον αντίδικο σε αμυντική θέση (Newberg & Waldman, 2009).

Συχνά τα άτομα, που θυμώνουν, καταφεύγουν στη λεκτική επίθεση και όχι στη φυσική επίθεση, γιατί οι κοινωνικές προκαταλήψεις και οι συνήθειες καταγγέλλουν τη φυσική επίθεση, για αυτό έχει μελετηθεί λιγότερο από τους μελετητές. Η λεκτική επίθεση μπορεί να βλάψει ψυχολογικά και φυσικά (Kinnery, 1994) . Μια λύση είναι η παράκαμψη της έγερσης του θυμού και η ανεύρεση στρατηγικών αντιμετώπισης προβληματικών περιστατικών, όπως θα δούμε παρακάτω (Biaggio, 1987).

Όταν κάποιος εκφράζει θυμό ισχυροποιεί τη θέση του στην κοινωνία, γιατί ο θυμωμένος έχει πιο ισχυρή θέση από το λυπημένο, απαιτώντας κοινωνική αναγνώριση. Πραγματικά, σε έρευνες, που έγιναν, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν τη συμπαράστασή τους στο θυμωμένο παρά στο λυπημένο, γιατί ο θυμωμένος κρύβει δυνατότητες (Keating, 1985). Όμοια και σε μια διαπραγμάτευση ο θυμωμένος μπορεί να πετύχει περισσότερο, διότι εκλαμβάνεται ως κυριαρχικός, παντοδύναμος και ισχυρογνώμων. Αντίθετα, οι άνθρωποι παραιτούνται πιο εύκολα, όταν οι ανταγωνιστές τους είναι δυνατοί παρά υποχωρητικοί (Tiedens, 2006)

Ο Keef (2005) αναρωτήθηκε κατά πόσο η έκφραση του συναισθήματος επηρεάζει τους άλλους, αφού είναι γνωστό ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν συναισθηματικές πληροφορίες, για να βγάλουν συμπεράσματα για τα όρια των άλλων. Από τις έρευνές του ο ίδιος αποκάλυψε ότι οι συμμετέχοντες ήταν πιο ευέλικτοι σε έναν θυμωμένο αντίπαλο παρά σε έναν ευτυχισμένο.

Συμπερασματικά, θα λέγαμε ότι η έκφραση του θυμού μπορεί να μεγιστοποιήσει και να επιμηκύνει την εμπειρία του θυμού (Ebbessen, Duncam & Konecni, 1975). Οι τελευταίες μελέτες στη νευροεπιστήμη και ψυχολογία επιβεβαιώνουν την άποψη ότι η έκφραση του θυμού καταφέρει μόνο να προκαλέσει περισσότερο θυμό (Newberg, 2009).

Συχνά οι άνθρωποι εκφράζουν το θυμό τους με ακατάλληλους και ζημιογόνους τρόπους, όπως:

Εκρήξεις θυμού: κάποιοι άνθρωποι έχουν μικρό έλεγχο πάνω στο θυμό τους και καταλήγουν σε εκρήξεις οργής, οι οποίες οδηγούν σε ύβρεις και βίαιη συμπεριφορά. Το θυμώδες άτομο καταλήγει να απομονώνεται από την

οικογένεια και τους φίλους του, να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και να χρησιμοποιεί το θυμό του ως μέσο χειρισμού και επιβολής των άλλων.

Απώθηση θυμού: κάποιοι θεωρούν ότι ο θυμός είναι απρεπές συναίσθημα και επιλέγουν να τον καταπνίξουν ή τον απωθούν, έτσι ο θυμός τους καταλήγει σε κατάθλιψη και ανησυχία, εκφράζοντάς τον σε αδύναμα και αθώα άτομα, όπως στα παιδιά ή στα κατοικίδια τους. Αυτή η παθολογική έκφραση του θυμού δημιουργεί τη λεγόμενη παθητική-επιθετική συμπεριφορά, ουσιαστικά τιμωρώντας τους άλλους με πλάγιους τρόπους.

Έκφραση του θυμού με **υγιείς τρόπους:**

- Απόσυρση από το «θυμογόνο» περιβάλλον, μέχρι να επέλθει ηρεμία
- αναγνώριση και αποδοχή του συναισθήματος του θυμού ως φυσιολογικό και μέρος της ζωής
- εντόπιση ακριβών αιτιών θυμού
- επινόηση διαφόρων στρατηγικών- λύσεων του προβλήματος
- διεξαγωγή φυσικής άσκησης, η φυσική άσκηση δαπανά τα χημικά στρεσογόνα και επίσης αυξάνει τους νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο (ενδορφίνες και κατεχολαμίνες), που ρυθμίζουν τη διάθεση. Είναι μια ευχάριστη οδός για την έκφραση της φυσικής δύναμης, αυξάνει το αίσθημα αυτογνωσίας και το μυϊκό τόνο. Είναι αδύνατον να παραμείνει κάποιος θυμωμένος, όταν γυμνάζεται, επειδή οποιαδήποτε μορφή καρδιαγγειακής άσκησης ενεργοποιεί τα κυκλώματα των μετωπιαίων λοβών. Πράγματι, η άσκηση μπορεί να αποδειχτεί η πιο αξιόπιστη ενίσχυση διάθεσης στον κόσμο (Guszkowska, 2004).
- σημείωση σε κάποιο σημειωματάριο- ημερολόγιο τις εκρήξεις θυμού
- ανάγνωση τεχνικών συμφιλίωσης και επικοινωνίας
- εκπαίδευση με τεχνικές χαλάρωσης
- λήψη συμβουλών από κάποιον ειδικό
- έλεγχος στις σκέψεις, στη διάρκεια του θυμού οι σκέψεις και ο σχολιασμός υπερβάλλουν παράλογα, για αυτό και χρειάζεται να γίνει αντικατάσταση από πιο λογικές
- προγραμματισμός παύσης ή μιας μικρής βόλτας
- απόσταση από την κατάσταση (μπορεί κάποιος να μετρήσει ως το 10, να ακούσει ήρεμη μουσική ή να πλύνει το αυτοκίνητό του)

- καλύτερα να αποφεύγονται λέξεις όπως ποτέ, πάντα, γιατί- αυτές οι δηλώσεις είναι ανακριβείς και δεν δίνουν τη δυνατότητα λύσης π.χ είσαι πάντα αργοπορημένος
- προσδιορισμός του προσώπου συγκεκριμένα, με το οποίο κάποιος είναι θυμωμένος (αν για παράδειγμα, είναι με το αφεντικό του, ας μην φωνάζει τους κοντινούς του)

Σε κάποιες περιπτώσεις ο θυμός μπορεί να αναγνωριστεί όχι μόνο μέσα από την έκφραση της οργής, αλλά και μέσα από συγκεκριμένες συμπεριφορές μίσους, όπως:

μίσος προς την εξουσία: μπορεί να εκφραστεί μέσα από ποινική δραστηριότητα, πολιτική διαμαρτυρία, τρομοκρατία, έκτρωση, κλοπή, ταχύτητα και αργοπορία στις συναντήσεις, διαβίωση σε βρωμιά και αταξία

μίσος για τον εαυτό: χρόνια αναβλητικότητα, αδυναμία επιτέλεσης εργασίας, υπερ- εξάρτηση από τους άλλους, χρήση ουσιών, παχυσαρκία, και αδυναμία.

Στις δύο παραπάνω περιπτώσεις η αιτία είναι θυμός προς τους γονείς και η αποτυχία τους στην εκδήλωση της αγάπης προς το θυμωμένο.

Ερευνητές με βάση αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι η έκφραση του θυμού και της επιθετικότητας οδηγεί όχι στη μείωση αλλά στην αύξησή του (Biaggio, 1987) και συσχετίζεται άμεσα με την επιθετικότητα και τη βία, όπως για παράδειγμα η βία στα σχολεία, που έχει παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια και έχει επισύρει το ενδιαφέρον των ερευνητών (Patterson, 1999; Loeber & Farrington, 2000; Smith & Furlong, 1998; Dwyer, 1998).

3.10 Διαχείριση Θυμού

Η διαχείριση του θυμού πρέπει να ξεκινά από μικρή ηλικία. Οι πρώτες εμπειρίες στη ζωή του ανθρώπου επηρεάζουν έντονα την ανάπτυξη του προμετωπιαίου φλοιού, ο οποίος παίζει ζωτικό ρόλο στη ρύθμιση των πρωτόγονων αντιδράσεων της αμυγδαλής, της περιοχής του εγκεφάλου που σχετίζεται με το φόβο και το θυμό. Στα μικρά παιδιά, όμως, δεν έχει ολοκληρωθεί η ανάπτυξη του προμετωπιαίου φλοιού, γι' αυτό και είναι πιο επιθετικά και θυμώδη. Μελέτες έχουν δείξει ότι τετράχρονα παιδιά που

μεγάλωσαν σε χαοτικό και αγχώδες περιβάλλον, παρουσιάζουν μικρότερο προμετωπιαίο φλοιό συγκριτικά με άλλα, που έχουν ζήσει σε στοργικό περιβάλλον (Gerhardt, 2004).

Επομένως, η δημιουργία ενός αποτελεσματικού συστήματος συναισθηματικής ρύθμισης είναι ένα από τα πρωταρχικά αναπτυξιακά καθήκοντα στη συναισθηματική ζωή ενός παιδιού: η ικανότητα, δηλαδή, να ρυθμίζει και να ηρεμεί μόνο του τον εαυτό του. Το άγχος, ακόμα από τη βρεφική ηλικία, π.χ το συνεχόμενο κλάμα, μπορεί να διαταράξει τα βιοχημικά συστήματα, με αποτέλεσμα να είναι πιο δύσκολη η ρύθμιση των συναισθημάτων του σε μεγαλύτερη ηλικία (Gerhardt, 2004). Τα επίπεδα ορμονών, όπως η οξυτοκίνη (ορμόνη που αναπτύσσει δεσμούς μεταξύ μητέρας και βρέφους) και η σεροτονίνη (ορμόνη που σχετίζεται με τη διάθεση) διαφέρουν ανάλογα με το πόσο θετική επαφή βιώνει το παιδί με το περιβάλλον του. Συγκεκριμένα, η οξυτοκίνη συμβάλλει στη δημιουργία συναισθημάτων ασφαλείας και συνδέεται με τη ρύθμιση της κορτιζόλης. Αντίθετα, υψηλά επίπεδα κορτιζόλης μας γεμίζουν με σκέψεις ανησυχίας, φόβου, απαισιοδοξίας και θυμού (Sunderland, 2006).

Σύμφωνα με τον Deffenbacher (2000), ερευνητή που έχει ειδικευτεί στη διαχείριση θυμού, ύστερα από δεκάδες θυμωμένους ασθενείς παρατηρεί ότι η προσπάθεια για έλεγχο εμποδίζει τη διαχείριση του θυμού. Κατά αυτόν οι θυμωμένοι παρουσιάζουν μια δυνατή, θεληματική εικόνα, που όμως κρύβει ανασφάλεια και φόβο. Κυρίως υπάρχει πόνος και ο θυμωμένος εσφαλμένα πιστεύει πως θα απαλλαγεί από το θυμό του, μεταθέτοντας αντανakλαστικά τον πόνο του στον άλλον. Ο ίδιος παρατηρεί πως υπάρχουν άλλοι, που δεν δείχνουν φωναχτά το θυμό τους, αποσύρονται, σιωπούν και αρρωσταίνουν. Οι άνθρωποι παρουσιάζουν ελάχιστη επιθυμία να ελέγξουν το θυμό τους και αν το κάνουν, ζητούν να συμμορφωθούν οι άλλοι και ο ίδιος να δικαιωθεί.

Αν και αυξάνεται ο αριθμός των ανθρώπων με προβλήματα στη διαχείριση θυμού, δεν υπάρχουν κατάλληλοι οδηγοί για διάγνωση και θεραπεία θυμωμένων ατόμων. Πραγματικά, ο θυμός διαγνωστικά δεν συμπεριλαμβάνεται στις ψυχικές διαταραχές και συνήθως εξακριβώνεται από άλλες πρακτικές παραμέτρους. (Lench, 2004).

Παρότι είναι δύσκολο να γίνει έλεγχος του συναισθήματος αυτού καθ' εαυτού και να ανασταλούν οι αιτίες που υποκινούν το θυμό, μπορούν όμως να ελεγχθούν οι εκδηλώσεις του. Άτομα που αναπτύσσουν αποτελεσματικά τρόπους αντιμετώπισης και έκφρασης των συναισθημάτων τους θα επιλύουν ευκολότερα καταστάσεις θυμού. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν διάφορους τρόπους διαχείρισης του θυμού τους, εκ των οποίων οι βασικότεροι είναι οι εξής:

- ενστικτώδης έκφρασή του
- καταπίεσή του
- προσπάθεια διατήρησης της ψυχραιμίας

Το πρώτο και βασικό βήμα για μια υγιή απάντηση στα αισθήματα οργής και προσβολής είναι να γνωρίζει κάποιος ότι πληγώθηκε. Η έκφρασή του με σταθερό τρόπο και όχι επιθετικό είναι ο πιο υγιής όλων και για να το πετύχει κανείς πρέπει να ανακαλύψει τις ανάγκες του και τον τρόπο, που θα τις ικανοποιήσει, χωρίς να πληγώνει κανέναν (Lacan, 1960).

Στρατηγικές αντιμετώπισης του θυμού μειώνουν επιστεμμένα τα προβλήματα που εκδηλώνονται και το ψυχολογικό άγχος (Edmonson, Rice, Campos & Gechter, 2001). Στρατηγικές αντιμετώπισης εφαρμόζονται, όταν ο θυμός βρίσκεται σε καταστροφικά επίπεδα. και μπορούν να προσδιοριστούν ως αλλαγή του περιβάλλοντος, μείωση απαιτήσεων ή αύξηση των προσωπικών εφοδίων, νοητική αναπλαισίωση- αναδόμηση, λύση προβλημάτων και θετική έμπνευση (Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath & Monnier, 1994). Αυτές οι στρατηγικές αντιλαμβάνονται το περιβάλλον με θετικό τρόπο και εξομαλύνουν τα αρνητικά συναισθήματα (Folkman & Moskowitz, 2000).

Στις δεκαετίες του 60 και 70, οι θεωρίες που διαπραγματεύονταν το θυμό, ήταν βασισμένες πάνω στην έκφρασή του με κάποιο τρόπο και επεκτείνονταν σε στρατηγικές, όπως κτύπημα μαξιλαριών έως ουρλιαχτά. Στη «θεραπεία ουρλιαχτών» (scream therapy) το άτομο στεκόταν σε ένα άδειο δωμάτιο και απλά ούρλιαζε για ώρες, μέχρι εξαντλήσεως.

Αυτή η προσέγγιση ήταν ένα ψυχόδραμα- κάθαρση με όλη την πίεση που είχε μείνει από τη Βικτοριανή εποχή. Η αντίληψη ήταν πως μπορούσαμε να θεραπευτούμε και να ολοκληρωθούμε, δίνοντας εμπιστοσύνη στις παρορμήσεις του εαυτού μας, που έβγαιναν προς τα έξω. Το μόνο θετικό

αυτής της μεθόδου ήταν πως μπορούσαμε να φοβόμαστε λιγότερο το θυμό μας και να απαλλαγούμε από τις ενοχές μας. Συχνά, τρυφερές αναμνήσεις αποκαλύπτονταν κάτω από την οργή και τα αναφιλητά έρχονταν μετά από τα ουρλιαχτά. Το ξέσπασμα γινόταν αποδεκτό από την ομάδα θεραπείας και το κλάμα μέσα σε μια αγαπητή αγκαλιά ήταν ικανοποιητική εμπειρία. Οι ερευνητές όμως δεν υποστήριξαν αυτό το πρότυπο, γιατί οι ασθενείς, συγκεκριμένα μετά από τη «θεραπεία ουρλιαχτών», έπασχαν από αυξημένα προβλήματα θυμού, όπως και υγείας (κυρίως καρδιαγγειακά προβλήματα) (Hightower, 2002).

Πραγματικά, κυρίως ο δυτικός πολιτισμός (δάσκαλοι, ΜΜΕ, ψυχοθεραπευτές) ευνοεί την αντίληψη ότι οι άνθρωποι πρέπει να απελευθερώνουν το θυμό τους. Η «καθαρτική έκφραση» (catharsis expression) του θυμού βασίζεται στην αντίληψη ότι, αν κάποιος κρατάει το θυμό του προοδευτικά πάσχει από μεγαλύτερες εκρήξεις θυμού και ψυχοσωματικές ασθένειες. Έτσι, η έκφραση του θυμού είναι απαραίτητη και υγιής και βέβαια αποκλείει κάθε αλλαγή συμπεριφοράς. Ο θυμωμένος αισθάνεται καλύτερα άμεσα και προσωρινά, έχοντας «ξεφορτωθεί» το βάρος του θυμού του, γιατί το ξέσπασμα σταμάτησε το μηρυκασμό των σκέψεών του και χαλάρωσε τους μυς του σώματός του. Έτσι, η καθαρτική έκφραση του θυμού ότι μειώνει την κλιμάκωσή του είναι λάθος και εθίζει το άτομο σε μια παρόμοια έκρηξη στο μέλλον (Tavris, 1989). Οι επιστήμονες συμφωνούν ότι η κάθαρση είναι αναποτελεσματική (Bushman, 1998) και οι ερευνητές έχουν καταδείξει ότι τόσο η έκφραση του θυμού όσο και το χρόνιο κράτημά του οδηγούν σε φυσική αρρώστια (Chesney, 1985; Diamond, 1982; Schneiderman, Schwartz, Smith, Vorp & Pasin, 1989; Spielberger, 1992).

Ερευνητές (Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath & Monnier, 1994) συνιστούν μια ισορροπημένη προσέγγιση στο θυμό, που αναφέρεται σε διπλό έλεγχο: **έλεγχος** του συναισθήματος και **έκφρασή** του με υγιή τρόπο. Ακολουθούν κάποιες περιγραφές της διαχείρισης του θυμού:

- **άμεσα-** αποφυγή του κυρίου θέματος, η γλώσσα του σώματος δείχνει τα συναισθήματα καθαρά
- **τίμια-** δήλωση της ηθικής βάσης του θυμού, χωρίς τη χρησιμοποίηση χειρισμών εκμετάλλευσης ή συναισθηματικών

εκβιασμών

- **επικεντρωμένα-** πάνω στο θέμα, δεν παρουσιάζεται άσχετο υλικό
- **επίμονα-** επανάληψη των συναισθημάτων σχετικά με το θέμα, εμμένοντας στην άποψή του, διατηρώντας άμυνα για τον εαυτό του
- **υπομονετικά-** με όλη του τη δύναμη δείχνει την ένταση του συναισθήματός του, είναι κινητοποιημένος και ενθουσιασμένος, δυναμικά και ενεργητικά προκαλεί αλλαγές
- **δημιουργικά-** με γρήγορη σκέψη, χρησιμοποιεί νέες απόψεις και νέες ιδέες
- **με διάθεση συγχώρεσης** ακούει τα παράπονα των άλλων και δείχνει διάθεση να σβήσει το παρελθόν μετά την έκφραση του θυμού
- **με καλή ακρόαση-** προς ό,τι του λέγεται, γιατί ο θυμός δημιουργεί ένα φίλτρο εχθρικότητας και ό,τι ακούγεται έχει εχθρικό τόνο

Συνήθως, τα συναισθήματα οργής σταματούν, πριν το άτομο βγει εκτός ελέγχου, γιατί ο προμετωπιαίος φλοιός-υπεύθυνος για τη σκέψη και κρίση-συγκρατεί τα συναισθήματα σε αναλογία. Αν η αμυγδαλή χειρίζεται το συναίσθημα, ο προμετωπιαίος φλοιός, κυρίως ο αριστερός, χειρίζεται την κρίση και μπορεί να απενεργοποιήσει τα συναισθήματα, ελέγχοντας την κατάσταση. Λαμβάνοντας τον έλεγχο των συναισθημάτων θυμού σημαίνει να μάθει κάποιες μεθόδους, να βοηθηθεί ο προμετωπιαίος φλοιός, να έχει το «πάνω χέρι» στην αμυγδαλή, ώστε το θυμωμένο άτομο να μην χάσει τον έλεγχο πάνω στα εξαγριωμένα συναισθήματά του (Newberg, 2000).

Εάν ο θυμός παρουσιάζει μια φάση φυσιολογικής προετοιμασίας, όπου οι πηγές του σώματος κινητοποιούνται για μάχη, παρουσιάζει επίσης μια φάση κατάπαυσης. Το σώμα ξεκινά να χαλαρώνει και να επιστρέφει στη φυσιολογική του κατάσταση πριν την απειλή. Η διαδικασία αυτή δεν γίνεται πολύ γρήγορα, γιατί η έγερση της αδρεναλίνης διαρκεί κάποιο χρονικό διάστημα (ίσως ώρες και καμιά φορά μέρες) μειώνοντας το όριο πυροδότησης του θυμού, κάνοντας το άτομο πιο ευαίσθητο στο μέλλον. Κατά τη διάρκεια της περιόδου κατάπαυσης, το άτομο είναι πιο εύτρωτο σε μικρότερους ερεθισμούς.

Υπάρχει και μια άλλη οπτική γωνία στη διαχείριση του θυμού: όταν οι

άλλοι πυροδοτούν το θυμό κάποιου, του προσφέρουν ένα δώρο, γιατί τα εξωτερικά ερεθίσματα είναι δεδομένα και σπάνια επιδέχονται αλλαγές. Στις διαμάχες υπάρχει η υποσυνείδητη γνώση στο θυμωμένο ότι έχει παραχωρήσει τη δύναμή του στον αντίμαχό του και αυτό είναι μια βασική αιτία, που τον κάνει να θυμώνει ακόμη περισσότερο. Επομένως, είναι απαραίτητη η συνειδητοποίηση, πως είναι μάταιο να θυμώνει εξαιτίας των ανικανοποίητων προσδοκιών του. Χρειάζεται να επικεντρωθεί στις προσωπικές του αντιλήψεις, στην ανάγκη αλλαγών και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής του, γιατί ο συνειδητός νους είναι αυτός που διαχειρίζεται τις αντιλήψεις μας.

Τα τελευταία χρόνια οι νευρο-επιστήμονες έδειξαν πως ο εγκέφαλος-κυρίως η περιοχή που εμπλέκεται με το θυμό- είναι μπορεί να γίνει αντικείμενο εκπαίδευσης με πολλά αποτελέσματα. Οι σύγχρονες θεραπείες αναφέρονται στην αναδόμηση των σκέψεων και πεποιθήσεων, προκειμένου να μειωθεί ο θυμός (γνωστική-συμπεριφοριστική θεραπεία), γιατί έχει διαπιστωθεί ότι υπερβολικός θυμός συνήθως προσελκύει παράλογες και αρνητικές σκέψεις.

Ψυχολογικές παρεμβάσεις, όπως η εκπαίδευση χαλάρωσης, θα μπορούσαν να είναι πιο αποτελεσματικές από τη γνωστική συμπεριφορά (DiGiuseppe, 1999). Από τη δεκαετία του '80 ο Deffenbacher και οι συνεργάτες του εφαρμόζουν τεχνικές χαλάρωσης και στις μελέτες τους ο θυμός φαίνεται να μειώνεται κατά 85%. Ο ίδιος δηλώνει: «εκπαιδεύονται τα άτομα σε προοδευτική χαλάρωση μέχρι να μπορούν να χρησιμοποιήσουν προσωπικά κλειδιά, όπως λέξεις, φράσεις ή εικόνες. Μετά από περίπου οκτώ συνεδρίες μπορούν να μπαίνουν σ' αυτήν την κατάσταση, χωρίς τη βοήθεια του θεραπευτή».

Ο Deffenbacher (1996) προτείνει και συνδυασμό τεχνικών, όπως για παράδειγμα γνωστική θεραπεία και χαλάρωση και παρατηρεί ότι ο θυμός των περισσότερων συμμετεχόντων μειώνεται σημαντικά.

Οι Kassonov και Tafrate (2002) εισηγούνται παρόμοιους συνδυασμούς σε ένα μοντέλο τεσσάρων σταδίων αλλαγής:

ετοιμάζοντας την αλλαγή: ο Deffenbacher συμφωνεί ότι αυτό το στάδιο συχνά έχει παραβλεφτεί, αλλά είναι το κλειδί για την επιτυχία. Επίσης

και ο Kassinove εξαίρει τη σπουδαιότητα της συνειδητοποίησης του θυμού.

αλλάζοντας: αυτό το στάδιο περιλαμβάνει την εκπαίδευση στην διεκδικητικότητα, αποφεύγοντας καταστάσεις, που προκαλούν θυμό και έκθεση σε κριτική.

διευθετώντας: σ' αυτό το στάδιο τα άτομα εκπαιδεύονται στην αναμόρφωση των σημείων, που έχουν πυροδοτήσει το θυμό τους, συγχωρώντας άλλους και αποφεύγοντας μνησικακίες.

διατηρώντας την αλλαγή: σχεδιάζεται ένα μακροπρόθεσμο σχέδιο, ώστε να αποτραπεί η υποτροπή στο μέλλον, όπως συμβουλεύει ο Kassinove.

Η αλλαγή του θυμού σε μια άλλη εναλλακτική συναισθηματική κατάσταση προϋποθέτει τη συνειδητοποίηση δύο συνειδητοποιήσεων: 1) ότι ο θυμός είναι δυσλειτουργικός, αν και φαίνεται ότι προσφέρει προσωρινή ικανοποίηση και 2) η επόμενη του θυμού συναισθηματική κατάσταση είναι κοινωνικά και προσωπικά αποδεκτή. Αν οι άνθρωποι δεν επιθυμούν να αλλάξουν την κατάσταση του θυμού τους, θεωρούν τα οφέλη της προβληματικής τους συμπεριφοράς μεγαλύτερα από το κόστος (Chang, D'Zurilla & Sanna, 2004).

Η διαχείριση του θυμού είναι πολύ σημαντική και για την εσωτερική μεταμόρφωση και πνευματική ωριμότητα κάθε ατόμου, γιατί η αποφυγή της βίωσης του θυμού ακυρώνει το λόγο ύπαρξής του. Ο θυμός φαινομενικά είναι μια προσπάθεια κυριαρχίας των άλλων, όμως στην ουσία είναι προσπάθεια κυριαρχίας προς τον εαυτό. Το κλειδί στη διαχείριση του θυμού είναι η μετουσίωσή του μέσα από την παρατήρηση και συγκράτηση και την επόμενη ορθή δράση. Αν, αντίθετα, εκτονωθεί ο θυμός προς ένα εξωτερικό ερέθισμα με ένα «αυθόρμητο ξέσπασμα», χάνεται η πρωτογενής ενέργεια, χρήσιμη για αυτοκυριαρχία και ενδυνάμωση του εαυτού.

Η συγκράτηση και μετουσίωση του θυμού δεν επιφέρει μια φαινομενική τεχνητή αρμονία, αλλά είναι η διαδικασία, κατά την οποία το άτομο διαχειρίζεται επαρκώς τις εντάσεις, τα διλήμματα, τους ανταγωνισμούς, τις συγκρούσεις και τις αρνητικότητες. Η ενέργεια αυτή, που θα εξοικονομηθεί με τη συγκράτηση, θα οδηγηθεί ικανοποιητικά στην παρατήρηση. Η ασυνείδητη ζωή, που ωθεί τον άνθρωπο σε μια φρενίτιδα εξωτερικότητας, τον αποτρέπει να διαχειριστεί το θυμό του, έτσι ώστε ο τελευταίος να τον

καταδιώκει με υπόγειους τρόπους. Επομένως, βλέπουμε ότι η διαχείριση του θυμού, που απαιτεί υπευθυνότητα, μέσα από το σχήμα *παρατήρηση-συγκράτηση-μετουσίωση* εξοικονομεί την ενέργεια εκείνη, που είναι τροφή της συνειδητότητας και μεταμορφώνει το θυμό από πρωτογενές υλικό σε κόσμημα αυτοκυριαρχίας και ψυχικής αυτοτέλειας (Σαραϊνταριάν, 2001).

Η υποχώρηση από μια αντιπαράθεση δεν είναι κατ' ανάγκη ήττα. Στις ανατολικές πολεμικές τέχνες αυτός που αντιστέκεται θα χάσει την ισορροπία του και σύντομα θα πέσει, ενώ αυτός που φαινομενικά υποχωρεί, θα διατηρήσει μια συνειδητή κατάσταση αποδοχής. Αξίζει να σημειωθεί ότι στην πάλη ανάμεσα σε δύο λύκους, εκείνος που αρνείται να τσακωθεί, συνήθως φεύγει αλώβητος (Lerner et al., 2007).

Εκτός από τα παραπάνω, είναι απαραίτητη και η λεγόμενη «κοινωνική εκπαίδευση», παρόμοια με την εκπαίδευση στη διεκδίκηση και περιλαμβάνει: παιχνίδι ρόλων, ενθάρρυνση θέματος, αύξηση επαφής με τα μάτια, μείωση ακατάλληλων- εγωϊστικών απαιτήσεων, ενίσχυση προσωπικού ύφους, εκπαίδευση σε τεχνικές επικοινωνίας. Επίσης, για την αύξηση εποικοδομητικών τακτικών προς διευθέτηση διαμάχης, χρήσιμες είναι οι εξής στρατηγικές:

- 1) ουδετερότητα
- 2) επίδοση δώρων
- 3) έκφραση συμπάθειας
- 4) ευθυμία (humor).

3.10.1 Τρόποι Διαχείρισης Θυμού

Κατά τον Ellis (1995) τέσσερις είναι οι ενδείξεις (cues) - *φυσικές, συμπεριφοριστικές, συναισθηματικές και γνωστικές*- που προειδοποιούν για την κλιμάκωση του θυμού. Οι τελευταίες αναφέρονται στις σκέψεις που εγείρονται στο νου θυμωμένου ατόμου, γιατί συνήθως, όταν κάποιος θυμώνει, μεταφράζει τα γεγονότα με το δικό του τρόπο και εγκλωβίζεται σε έναν εσωτερικό μονόλογο (self-talk) με περιεχόμενο κριτικό και εχθρικό.

Οι σκέψεις και γενικότερα η διανοητικότητα κάθε ατόμου, με οδηγό το συναίσθημα καθορίζει τις αξίες του και οι αξίες με τη σειρά τους θέτουν τα αποφασιστικά κριτήρια για το τι χρειάζεται να επιλεγεί. Κατά τη διαμόρφωση

των αξιών, το συναίσθημα και η διανοητικότητα σχηματίζουν τις πεπιοθήσεις: τι θεωρείται απαραίτητο, απίθανο, αληθινό ή αναπόφευκτο. Οι πεπιοθήσεις και οι αξίες θέτουν τρόπους δράσης και χαρτογραφούν τα σύνορα της προσωπικής ζωής. Η συμπεριφορά του καθενός αποτελεί έκφραση του προσωπικού του χάρτη- του συνόλου δηλαδή των πεπιοθήσεων και αξιών του. Τους χάρτες, που τους χαρακτηρίζει συγκεκριμένη δομή, συνοχή και συνέπεια, δομούν οι πεπιοθήσεις, που σχηματίζουν τον πυρήνα των προσωπικών προτύπων του καθενός και βοηθούν στις αλληλεπιδράσεις του κόσμου. Οι πεπιοθήσεις συνδέονται με το αυτόνομο νευρικό σύστημα και διαμορφώνονται βάσει δύο τύπων εμπειρίας: της επανάληψης και της αποτυχίας. Οι πεπιοθήσεις μπορεί να είναι αληθινές, είτε γιατί κάποιο άτομο τις πιστεύει, είτε γιατί έχουν βοηθήσει στην πραγματοποίηση στόχων. Όμως υπάρχουν και οι λανθασμένες πεπιοθήσεις, που οδηγούν σε αδιέξοδα και σε ένα πλέγμα γενικεύσεων, διαγραφών και στρεβλώσεων. Οι λανθασμένες πεπιοθήσεις είναι περιοριστικές και τεμαχίζουν την ολότητα από το ευρύτερο σύνολο (Wrycza, 2001).

Προκειμένου να γίνει αντιληπτή μια απειλή μεσολαβούν γνωστικές διαδικασίες, που περιλαμβάνουν σκέψεις διαφόρων ποιοτήτων:

- *καταστροφικές σκέψεις*: μεγεθύνουν το βαθμό της απειλής και προκαλούν θυμό και άγχος. Συνακολουθούνται από διαστρεβλώσεις και υπεργενικεύσεις που καταλήγουν σε παράλογα συμπεράσματα (π.χ ποτέ δεν με καταλαβαίνουν, ποτέ δεν με σέβονται) (Ellis & Tafrate, 1997).
- *καταδικαστικές σκέψεις*: είναι οι σκέψεις που κυριαρχούν στο νου των θυμωμένων ατόμων. Στην κατηγορία αυτών των σκέψεων, ο Ellis προτείνει μια θεραπευτική παρέμβαση που στηρίζεται στην άνευ όρων αποδοχή των άλλων.
- *σκέψεις καχυποψίας*: αυτές οι σκέψεις αποδίδουν τη συμπεριφορά των άλλων σε εχθρικά κίνητρα. Έτσι, οι ενέργειες των άλλων παρερμηνεύονται ως σκόπιμη εχθρότητα (Crick & Dodge, 1996)
- *σκέψεις δικαίωσης*: εδραιώνονται στα θυμωμένα άτομα κατόπιν πρόκλησης απειλής ή βλάβης. Τα θυμωμένα άτομα έχουν

πάντα δίκιο και ο θυμός τους είναι εύλογος (Novaco, 2003)

- *σκέψεις μομφής*: συχνά η απόδοση εσωτερικών αιτίων τοποθετεί την ευθύνη στο επίπεδο του ατόμου και οδηγεί το θυμό προς τον εαυτό. Μπορεί όμως η ευθύνη να τοποθετηθεί στο επίπεδο των άλλων, κατά των οποίων στρέφεται ο θυμός (Clore & Ortony, 1994; Dienes & Fujita, 1993)
- *σκέψεις αδικίας*: τα άτομα θυμώνουν, όταν πιστεύουν ότι δικαιούνται δικαιότερης μεταχείρισης. Οι σκέψεις αδικίας δεν οδηγούν πάντα σε καταστρεπτικό θυμό, αλλά ο θυμός μπορεί να είναι επικοδομητικός και να λειτουργήσει ως θετικό κίνητρο για επαναπροσδιορισμό των σχέσεων. Το άτομο γίνεται διεκδικητικό και επιθυμεί αλλαγές (Ekman & Davidson, 1994)
- *σκέψεις μνησικακίας*: οι σκέψεις αυτές μπορεί να διατηρούνται σε βάθος χρόνου και διαμορφώνονται από τις πεποιθήσεις των ατόμων. Ο Crosby υποστηρίζει ότι τέσσερις σκέψεις οδηγούν στη μνησικακία: 1) το επιθυμητό αποτέλεσμα είναι ανακτήσιμο 2) το άτομο δικαιούται αυτό το αποτέλεσμα 3) οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για τυχόν αποτυχίες 4) κοινωνική σύγκριση με άλλα άτομα, που έχουν επιτύχει το ίδιο αποτέλεσμα.
- *παράλογες σκέψεις*: παρόμοιες με τις σκέψεις αδικίας, που αντανakλούν τις δογματικές πεποιθήσεις του ατόμου ότι ο κόσμος πρέπει να είναι, όπως εκείνοι επιθυμούν (Ellis & Tafrate, 1997).

Ο καθένας θα πρέπει να αλλάξει τις «ανθυγιεινές» πεποιθήσεις και να αποκτήσει τη συνειδητοποίηση του κύκλου: σκέφτομαι- αισθάνομαι- πράττω. Έτσι, θα είναι σε θέση να χρησιμοποιεί στην καθημερινότητά του γνωστικές και συμπεριφοριστικές τακτικές, ώστε να αναγνωρίζεται η δυσλειτουργική σκέψη και συμπεριφορά. Ο βασικός πυρήνας της γνωστικής- συμπεριφοριστικής προσέγγισης αποτελείται από τρεις αρχές:

- η γνωστική λειτουργία επηρεάζει τη συμπεριφορά
- η γνωστική λειτουργία μπορεί να μεταβληθεί και να ελεγχθεί
- οι επιθυμητές αλλαγές στη συμπεριφορά μπορούν να επηρεαστούν από γνωστικές αλλαγές (Hawton, Salkovskis, Kirk

& Clark, 1996).

Επειδή τα συναισθήματα των ανθρώπων σε διάφορες καταστάσεις καθορίζονται από τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουν τις καταστάσεις, ο Beck (1985) προτείνει έναν τρόπο εντοπισμού των αυτόματων σκέψεων που:

- μοιάζουν να έρχονται «από τον ουρανό», χωρίς να προκύπτουν από συνειδητή και λογική σκέψη
- δεν είναι ρεαλιστικές, αλλά φαίνονται αξιόπιστες και λογικές, χωρίς να υπηρετούν καμία χρήσιμη λειτουργία

Επομένως, χρειάζεται να γίνει μια σαφής διάκριση μεταξύ σκέψεων και συναισθημάτων. Δηλαδή, ο τρόπος με τον οποίον προσλαμβάνεται και βιώνεται ένα γεγονός προκαλεί θυμό, παρά το γεγονός αυτό καθεαυτό. Αν κάποιος μεταφράσει ένα γεγονός ως εχθρικό, ακολουθεί ψυχολογική αναστάτωση. Έχει παρατηρηθεί πως άτομα, που βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, έχουν την τάση να σκέπτονται με έναν αυστηρό και απόλυτο τρόπο. Για παράδειγμα, στο γεγονός ότι ο φίλος μου έχει καθυστερήσει δεκαπέντε λεπτά, το κυρίαρχο συναίσθημα είναι ο θυμός και η αυτόματη σκέψη είναι ότι «δεν με υπολογίζει».

Έτσι, το θυμωμένο άτομο οφείλει 1) να μάθει να αναγνωρίζει και να τροποποιεί τις δυσλειτουργικές του σκέψεις και συμπεριφορές και 2) να αναγνωρίσει και να αλλάξει τις γνωστικές κατασκευές που τις προκαλούν (Beck et al., 1985).

Ο Beck επισημαίνει ότι ο μη ρεαλιστικός τρόπος σκέψης αποτελεί συνήθως παγιωμένη συνήθεια του ατόμου, με αποτέλεσμα η αμφισβήτησή του να πρέπει να διέλθει από τα εξής στάδια:

- να εντοπίσει και να συνειδητοποιήσει το περιεχόμενο των σκέψεών του
- να αναγνωρίσει τις μη ρεαλιστικές σκέψεις
- να αντικαταστήσει τις άτοπες εκτιμήσεις του με έγκυρες
- να αναζητήσει επανατροφοδότηση των πηγών του, προκειμένου να αντιληφθεί αν η αλλαγή που πραγματοποίησε είναι προς τη σωστή κατεύθυνση

Τέλος ο Beck αναφέρεται σε τρεις διαφορετικές προσεγγίσεις που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να εκτιμήσει πιο ρεαλιστικά τα γεγονότα της πραγματικότητας:

- *τη νοητική προσέγγιση*, η οποία συνίσταται στον εντοπισμό των παρανοήσεων και των παρερμηνειών, τον έλεγχο της ορθότητάς τους και την αντικατάστασή τους με πιο κατάλληλες και ρεαλιστικές αντιλήψεις
- *τη βιωματική προσέγγιση*, κατά την οποία το άτομο εκτίθεται σε εμπειρίες, που από μόνες τους μπορεί να λειτουργήσουν διορθωτικά
- *τη συμπεριφοριστική προσέγγιση*, κατά την οποία το άτομο ενθαρρύνεται να εκδηλώσει συμπεριφορές βοηθητικές στην αναθεώρηση κάποιων μη ρεαλιστικών εκτιμήσεών του. Για παράδειγμα, ένα άτομο που φοβάται να μιλήσει μπροστά σε κοινό, αν ενθαρρυνθεί να το κάνει, θα αλλάξουν οι μη ρεαλιστικές του εκτιμήσεις.

Επομένως, το άτομο ενθαρρύνεται να σκεφτεί όσο το δυνατό περισσότερες λύσεις, ακόμα και αν κάποιες μοιάζουν ουτοπικές, δύσκολες ή παράλογες. Οι τακτικές αυτές είναι εφαρμόσιμες σε όλα τα είδη θυμού: καταπνιγμένος θυμός, θυμός που προέρχεται από επιβολή παράλογων προσδοκιών προς τους άλλους, θυμός από παραφρασμένες προκλήσεις ή φήμες και σχόλια. Οι παραπάνω τακτικές περιλαμβάνουν: εποπτεία της διάθεσης, αναγνώριση αυτόματων σκέψεων και ανάπτυξη εναλλακτικών, όπως και εξάσκηση νέων στρατηγικών (Sams et al., 2006).

Ο Allt και οι συνεργάτες του (1997) προτείνουν δημιουργικές ασκήσεις, όπως το παίξιμο των ρόλων, που βοηθάει να ξεπεραστούν οι δυσκολίες με αφηρημένο τρόπο σκέψης, κάνοντας τις καταστάσεις πιο συγκεκριμένες. Η γνωστική θεραπεία είναι πιο αποτελεσματική, όταν συνδυάζεται με αστεϊσμούς-humor, γιατί ρυθμίζει τις γνωστικές διαδικασίες.

Μια γνωστική- συμπεριφοριστική θεραπεία, που έχει προσδιοριστεί εδώ και μερικές δεκαετίες, είναι η CBT θεραπεία (cognitive behaviour therapy) και τα αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για να αλλάξει τον τρόπο, με τον οποίον κάποιο άτομο σκέφτεται και ανταποκρίνεται σε συναισθήματα όπως η ανησυχία, η λύπη και ο θυμός. Η CBT θεραπεία εστιάζεται σε γνωστικές απόψεις έλλειψης ωριμότητας, πολυπλοκότητας και συναισθηματικής έκφρασης, απόψεις γνωστικής διαστρέβλωσης, δυσλειτουργικής σκέψης και λανθασμένης αντίληψης. Επίσης, βοηθάει τα άτομα να αντιλαμβάνονται

συνειδητά τη συναισθηματική τους κατάσταση, γνωρίζοντας πώς να ανταποκριθούν στο συναίσθημα και να γίνουν πιο ευαίσθητοι στα συναισθήματα των άλλων (Graham, 1998; Blissett, 2004; Kendall, 2000).

Επιπρόσθετα, η θεραπεία CBT βοηθά το άτομο να διορθώσει τις εσφαλμένες αντιλήψεις του, να βελτιώσει το αίσθημα αυτοπεποίθησης και να λογικοποιήσει τα γεγονότα, αποδίδοντάς τα σε αιτίες. Μπορεί να ερμηνεύσει τα γεγονότα βάζοντάς τα σε προοπτική, να βρει εναλλακτικές εξηγήσεις και απαντήσεις, να αποκτήσει περισσότερη ευελιξία στη σκέψη και να επιδιώξει διευκρινίσεις, χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως: «αστειεύεσαι;» ή «είμαι μπερδεμένος για το τι είπες μόλις πριν» (Sofronoff et al., 2006).

Η CBT θεραπεία αποτελείται από έξι στοιχεία αξιολόγησης: αταξία διάθεσης, συναισθηματική εκπαίδευση, νοητική αναπλαισίωση, διαχείριση άγχους, προσδιορισμός αυτο- εικόνας και ασκήσεις για γνωστικές ικανότητες. Μια ενδιαφέρουσα πλευρά της CBT θεραπείας είναι να καταστήσει το άτομο υπεύθυνο να ανακαλύψει τα μυστικά κλειδιά, ως προειδοποιητικά σημάδια της συμπεριφοράς. Η συναισθηματική εκπαίδευση αυξάνει την ικανότητα του ατόμου για αυτο-αίσθηση, περιορισμένη κατάθλιψη και ακριβή συναισθηματική έκφραση των συναισθημάτων του (Bradbury, 2006).

Η Feindler (2006) προτείνει για το θυμό, που αφορά διαπροσωπικές σχέσεις, την ανάπτυξη της ικανότητας της ενσυναίσθησης. Όποιος καταφέρει στη βασανιστική κορύφωση του θυμού του, να λάβει υπόψη του την αντίθετη άποψη, ο θυμός του τείνει να εξαφανιστεί.

3.11 Έλεγχος του Θυμού μέσω Προγραμμάτων Παρέμβασης

Προϋπόθεση για την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος παρέμβασης είναι το άτομο να είναι πρόθυμο να μπει στη διαδικασία εξάσκησης, να μην παρουσιάζει ψυχικές διαταραχές DSM-IV-TR (First, Frances & Pincus, 2002) και να είναι πρόθυμο να δεχτεί αλλαγές στη ζωή του. Άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη ή παρουσιάζουν χαμηλή αυτο-εκτίμηση έχουν μειωμένη διάθεση αλλαγής (Beck, 1979), γιατί η αυτο-εκτίμηση βελτιώνεται με την εξάσκηση ελέγχου του θυμού (Prochaska, DiClemente, 1984). Σύμφωνα με τον Besley (1999), οι αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διαδικασία ενός προγράμματος υπόκεινται σε τέσσερις συνθήκες:

- 1) το άτομο βρίσκεται στο περιβάλλον που νιώθει ασφάλεια
- 2) το άτομο ενθαρρύνεται κατά τη διαδικασία της αλλαγής
- 3) το περιβάλλον είναι σχετικό με το άτομο και
- 4) το άτομο μπορεί να ελέγξει τη διαδικασία αλλαγής

Οι Skiba & McKelvey (2000) μελέτησαν τρεις βασικές μεταβλητές, που επιδρούν στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων παρέμβασης:

- 1) η διάρκεια του προγράμματος- τα πιο μακρόχρονα προγράμματα (π.χ ετήσια) αποδεικνύονται πιο αποτελεσματικά
- 2) το κατάλληλο πλαίσιο- το περιβάλλον που το άτομο ζει στην καθημερινή του βάση χρειάζεται να είναι σχετικό με αυτό
- 3) συμπληρωματικά σχέδια δράσης- για παράδειγμα πραγματοποίηση εβδομαδιαίων στόχων

Τα προγράμματα για τη διαχείριση του θυμού, όμως, είναι λιγότερο αποτελεσματικά από αυτά του άγχους και της κατάθλιψης, γιατί ο θυμός θεωρείται από τους κλινικούς ψυχολόγους ως δευτερογενές συναίσθημα και δεν περιλαμβάνεται στις διαταραχές της (DiGiuseppe, 2006). Για τον παραπάνω λόγο, τα περισσότερα από αυτά που έχουν υποστηριχτεί εμπειρικά έχουν σύνθετη δομή, αναφέρονται σε σύνθετες συναισθηματικές καταστάσεις και περιλαμβάνουν πολλές στρατηγικές. Αναλυτικότερα, παρουσιάζουν περιεχόμενο γνωστικό-συμπεριφοριστικό, ασκήσεις χαλάρωσης, κοινωνικές δεξιότητες, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, όπως και ικανότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας, διαπραγμάτευσης, ανατροφοδότησης, αυτο-υποστηρικτικής συμπεριφοράς. Ακόμα, περιλαμβάνουν στρατηγικές που εκπαιδεύουν στην ικανότητα αποφυγής των καταστάσεων που προκαλούν θυμό, αλλαγή «θυμογόνου» περιβάλλοντος, εστίαση σε πιο θετική ενασχόληση, ασχολία με άλλες εναλλακτικές δραστηριότητες, βελτίωση επικοινωνίας, χρήση αστεϊσμών.

Τα παραπάνω Προγράμματα Παρέμβασης βασίζονται, τουλάχιστον κατά ένα μέρος, στο CBT (Cognitive Behavioural Therapy), που παρουσιάζει πολύ καλά αποτελέσματα και εφαρμόζεται επιτυχώς από το 1993. Το CBT πρόγραμμα επιδιώκει μέσα σε 12 εβδομάδες και σε συναντήσεις 75 λεπτών, που είναι και η διάρκειά του, αλλαγές στη διάθεση των συμμετεχόντων, στον

τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς τους.

Το CBT πρόγραμμα στη δομή του είναι απλό και βασίζεται στην άποψη του Novaco (1985) για το θυμό, ότι είναι μια πηγή δύναμης, η οποία μπορεί να μεταβληθεί. Οι παρεμβάσεις με γνωστικό χαρακτήρα στοχεύουν στην αξιολόγηση των πληροφοριών και με αυτόν τον τρόπο συντελούν ώστε να διευκρινιστούν «παραμορφωμένα» πρότυπα σκέψης, να αναπτυχθεί επίγνωση προσανατολισμένη σε πιο ρεαλιστικούς στόχους και να εξευρεθεί η κατάλληλη αντιμετώπιση για την εύστοχη λύση των προβλημάτων (Dahlen και Deffenbacher 2001).

Αρχικά, Προγράμματα διαχείρισης θυμού αναπτύχθηκαν κυρίως από θεραπευτές της βορείου Αμερικής, βασισμένα πάνω στην εξατομικευμένη κλινική θεραπεία, που αναπτύχθηκε από τον Novaco (1975). Το πρότυπο του Novaco (Novaco Anger Inventory scores) περιλαμβάνει αντιμετώπιση σε γνωστικό και χαλαρωτικό επίπεδο, σε ατομικές ή ομαδικές θεραπείες και παρατηρήθηκαν σημαντικές βελτιώσεις στο ρόλο των σκέψεων, στη συνεισφορά τους, στην έγερση του θυμού και στον τρόπο, που αυτές μπορούσαν να αλλάξουν, όπως επίσης και στη διεκδικητική συμπεριφορά.

Τα περισσότερα από τα πρώτα προγράμματα πραγματοποιήθηκαν μετά τη δεκαετία του '80, με σκοπό να μειώσουν την επιθετική συμπεριφορά των φυλακισμένων (Law, 1997). Οι φυλακισμένοι παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα θυμού και παρατηρούνταν δύο επεισόδια θυμού την εβδομάδα, τα οποία αυξάνονταν όσο παρατεινόταν η διαμονή τους στη φυλακή (Zamble & Porporino, 1990).

Τέτοια προγράμματα είχαν ως σκοπό τη μείωση της βίας στις φυλακές, αλλά και τη μείωση της επιθετικής συμπεριφοράς μετά την απελευθέρωσή τους. Μετά το τέλος των συναντήσεων, οι οποίες περιελάμβαναν ασκήσεις ψυχομετρικής αξιολόγησης, καταλόγους συμπεριφοράς και αναφορές πειθαρχίας, οι φυλακισμένοι έλεγχαν το θυμό τους περισσότερο, όπως επίσης, παρορμητικότητα, κατάθλιψη, ενδοπροσωπικά προβλήματα και λεκτικές επιθέσεις προς το προσωπικό είχαν σημαντικά μειωθεί. Αυτά τα προγράμματα ήταν αρκετά αποτελεσματικά, γιατί ενθάρρυναν την επίλυση διαφορών στις ενδοπροσωπικές σχέσεις με αποτελεσματικό τρόπο (Hunter 1993).

Στις Η.Π.Α 43 πολιτείες έχουν υιοθετήσει από το 2005 το Πρόγραμμα FVIPs (Family Violence Intervention Programme), που αναφέρεται στην ενδοοικογενειακή βία. Η παρέμβασή του αποσκοπεί σε ένα μεγαλύτερο κοινωνικό σχέδιο και η διάρκεια εκτέλεσής τους είναι μακρόχρονη. Το Πρόγραμμα αυτό περιλαμβάνει:

- παρέμβαση για το θυμό
- θεραπεία για χρήση ουσιών
- λύση συμπλοκών
- ψυχοθεραπεία
- διαχείριση άγχους (Huffin, 2005)

Πολλοί σύγχρονοι θεραπευτές χρησιμοποιούν το πρόγραμμα PESI (Principles of Empirically supported Intervention), που είναι βασισμένο στο πρότυπο του Novaco, αλλά περοσσότερο τελειοποιημένο στις λεπτομέρειές του από τους Deffenbacher, Oetting & DiGiuseppe (2002), δίνοντας όμως, ο κάθε ένας περισσότερο έμφαση σε μια διαφορετική παράμετρο του προγράμματος. Για παράδειγμα, ο Cloutte (2009) βελτιώνει τον έλεγχο του θυμού μέσα από την αύξηση της διεκδικητικής συμπεροφοράς, ο Howells (2007) με τη βελτίωση των κοινωνικών ικανοτήτων, ο Thomson (2002) θεραπεύοντας την κατάθλιψη και το άγχος, ο Richarson (2008) με την καταγραφή ημερολογίων για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου.

Τα προγράμματα εφαρμόζονται σε διαφορετικούς τομείς, όπως στην ενδο-οικογενειακή βία (Anderson, 2008), στη διαχείριση θυμού στα σχολεία (Gansle, 2005; Fiore & Novick, 2011), σε νοητικά καθυστερημένους ενήλικες (Benson, 1986), σε τοξικομανείς (Petry, 2001), σε εσω-суζυγικές σχέσεις (Gerry, 2008) ή στον εργασιακό χώρο (Clark, 2011).

Ένας διαφορετικός τρόπος, που μπορεί κάποιος να χαλιναγωγήσει τη συναισθηματική και νοητική φυσιολογία του, μέσα από Προγράμματα Παρέμβασης, είναι με τη δύναμη της καρδιάς. Το ίδρυμα HeartMath ανακάλυψε μια αμοιβαία σχέση μεταξύ της καρδιάς και ανώτατων νοητικών λειτουργιών και εκπαιδεύει ενήλικες με μακρόχρονα ιστορικά θυμού, έφηβους με ασταθείς συναισθηματικές διαθέσεις και ορμονικές αλλαγές και παιδιά, που εύκολα απογοητεύονται, ώστε να χρησιμοποιήσουν τη δύναμη της καρδιάς, για να μετατρέψουν τις αντιδράσεις τους, όταν θυμώνουν. Η καρδιά είναι τόσο

δυνατή, που παράγει 60 φορές περισσότερο ηλεκτρικό φορτίο από το νου, είναι σε θέση να διακανονίσει τις συναισθηματικές αντιδράσεις και να μεταφέρει σημαντικές πληροφορίες στον εγκέφαλο. (Childre, Rozman, 2003).

Το πρόγραμμα παρέμβασης για τη διαχείριση του θυμού, που χρησιμοποιήσαμε σε αυτήν την εργασία, βασίστηκε στο Πρόγραμμα Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients (Πρόγραμμα διαχείρισης του θυμού για χρήστες ουσιών και για επίτευξη πνευματικής υγείας), το οποίο εκπονήθηκε από τους Reilly, Shopshire, Durazzo & Campbell (2002). Στο επόμενο κεφάλαιο αναφέρεται διεξοδικά το πρόγραμμα μέσα από τις δώδεκα συνεδρίες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

4.1 Εισαγωγή

Όπως τονίσαμε παραπάνω, ο θυμός αποτελεί το πιο συχνά εκφραζόμενο από τα άτομα αρνητικό συναίσθημα και συμβάλλει καθοριστικά στη ρύθμιση και διαχείριση των θετικών συναισθημάτων. Το μοντέλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, το οποίο ερμηνεύει τον τρόπο αναγνώρισης αποδοχής και έκφρασης των συναισθημάτων επιλέχθηκε στο πλαίσιο της παρούσας διατριβής για να διερευνηθεί η δυνατότητα βελτίωσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μέσα από την κατάλληλη διαχείριση του θυμού με τη βοήθεια σχετικού προγράμματος παρέμβασης.

Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται αναφορά στη Συναισθηματική Νοημοσύνη. Είναι απαραίτητο αρχικά να προσδιοριστεί εννοιολογικά ο όρος «νοημοσύνη». Στην αρχή γίνεται σύντομη αναφορά στο πρώτο εννοιολογικό της συστατικό δηλαδή στη Νοημοσύνη. Στη συνέχεια ορίζεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως έννοια, γίνεται αναφορά στην ιστορική αναδρομή της και αναφέρονται τα θεωρητικά μοντέλα και οι τρόποι αξιολόγησής της. Τέλος, συσχετίζεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη με ατομικούς παράγοντες και παραθέτονται οι πρακτικές της εφαρμογές.

4.2 Περί Νοημοσύνης

Θα λέγαμε ότι νοημοσύνη είναι η ικανότητα, που διαθέτει ο εγκέφαλος των ανώτερων θηλαστικών, να αντιλαμβάνεται και να επεξεργάζεται τα δεδομένα του περιβάλλοντός τους, με σκοπό την αντιμετώπιση νέων καταστάσεων και αντίστοιχα τη λύση προβλημάτων. Ο όρος «νοημοσύνη» ταυτίζεται με τις έννοιες ομιλία, κρίση, αντίληψη, μνήμη, αισθητηριακή ικανότητα (Lieuury, 1999).

Αρχικά, ο Piaget (1928,1950,1952) ασχολήθηκε με την ανάπτυξη της

νοημοσύνης στο άτομο, όπου κατά αυτόν αναπτύσσεται μέσα από τη συνεχή ανταπόκριση του ατόμου στα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον. Έτσι κτίζεται όλο το οικοδόμημα της νοημοσύνης με βάση δύο λειτουργίες: την αφομοίωση (ενσωμάτωση νέων στοιχείων στις υπάρχουσες νοητικές δομές) και τη συμμόρφωση (τροποποίηση των υπάρχουσών δομών και προσαρμογή τους σε νέα περιβαλλοντικά δεδομένα) (Μαριδάκη-Κασσωτάκη, 2009).

Το 1905 ο Γάλλος ψυχολόγος Binet προσπαθώντας να μετρήσει τη νοημοσύνη, εξέδωσε το πρώτο τεστ νοημοσύνης, ως ένα πρόχειρο οδηγό και όχι ένδειξη κάποιου έμφυτου ή μόνιμου χαρακτηριστικού. Ακολούθησαν και άλλα τεστ νοημοσύνης από άλλους μελετητές, για τον καθορισμό της πρόσβασης των παιδιών στο εκπαιδευτικό σύστημα.

Πολλές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για να εντοπίσουν τους παράγοντες, οι οποίοι καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό αυτό που ονομάζουμε «εξυπνάδα», συμφωνούν ότι αυτές κυρίως είναι η κληρονομικότητα και το κοινωνικό περιβάλλον και επιδρούν αναντίρρητα στα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου. Ο Piaget (1920) θεωρεί ότι η νοημοσύνη είναι ένας δυναμικός μηχανισμός, που οικοδομείται προοδευτικά έχοντας ως βάση την κληρονομικότητα, αλλά συγχρόνως ακολουθώντας την εξέλιξη που το περιβάλλον θα καθορίσει. Η σύγχρονη ψυχολογία δέχεται ότι η νοημοσύνη εξαρτάται από τη δυναμική και συνεχή αλληλεπίδραση κληρονομικότητας και περιβάλλοντος, επηρεαζόμενη από προγεννητικούς αλλά και επίκτητους παράγοντες (Turkheimer, 1991).

Από τους σύγχρονους μελετητές, ο **Gardner** διατυπώνει τη θεωρία των πολλαπλών τύπων Νοημοσύνης- Πολλαπλή Νοημοσύνη- που περιλαμβάνει εννέα διαφορετικά είδη νοημοσύνης, τα εξής:

1) **γλωσσική- λεκτική νοημοσύνη** (verbal- linguistic intelligence): είναι η ικανότητα κατανόησης των σημασιών των λέξεων και συμπεριλαμβάνει επίσης την ικανότητα πειθούς για δράση, την εξήγηση διδασκαλίας, την ικανότητα για αστεϊσμούς (humor), τη μνήμη. Το είδος αυτό της νοημοσύνης

εδράζεται ανατομικά στον αριστερό κροταφικό λοβό. Τα άτομα, που διαθέτουν αυτό το είδος νοημοσύνης, διακρίνονται ως συγγραφείς, δημοσιογράφοι ή πωλητές.

2) **σωματική- ψυχο- κινητική νοημοσύνη** (bodily intelligence): είναι η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς εξάρετα τις κινητικές του δεξιότητες. Εδράζεται στο νωτιαίο μυελό και αφορά την αλληλεπίδραση κίνησης- αντίληψης μεταξύ νου και σώματος. Άτομα, που διαθέτουν αυτή τη νοημοσύνη, διακρίνονται ως αθλητές, χειρουργοί, χορευτές.

3) **λογική- μαθηματική νοημοσύνη** (logical, mathematical intelligence): είναι η ικανότητα να ερευνά κανείς σχέδια, κατηγορίες και σχέσεις με χειρισμό συμβόλων και επαγωγική- απαγωγική λογική. Είναι η νοημοσύνη της φιλοσοφίας και της επιστήμης και δικηγόροι, μαθηματικοί και προγραμματιστές διαθέτουν αυτό το είδος της νοημοσύνης

4) **μουσική- ρυθμική νοημοσύνη** (musical intelligence): είναι η ικανότητα να απολαμβάνει, να εκτελεί και να συνθέτει κανείς μουσικά κομμάτια. Ενδείξεις της ικανότητας αυτής είναι η ευαισθησία στην κίνηση, στο ρυθμό, στη χροιά του ήχου και σε όλες τις συναισθηματικές εφαρμογές. Εδράζεται ανατομικά στο δεξί ημισφαίριο και συγκεκριμένα στο δεξιό μετωπιαίο, κροταφικό λοβό.

5) **χωρική- παραστατική νοημοσύνη** (spatial intelligence): είναι η ικανότητα να παρατηρεί και να χειρίζεται νοερά κανείς με επιδεξιότητα μια μορφή ή αντικείμενο και να δημιουργεί ισορροπίες και συνθέσεις. Ενδείξεις της νοημοσύνης αυτής είναι η δραστική φαντασία μέσω νοερών συλλήψεων. Τη νοημοσύνη διαθέτουν αρχιτέκτονες, γλύπτες και μηχανικοί και εδράζεται στο δεξιό πλευρικό λοβό.

6) **νατουραλιστική νοημοσύνη** (naturalistic intelligence): είναι η ικανότητα αναγνώρισης των φυσικών μορφών και η τάση επικοινωνίας με τη φύση και τα ζώα. Όσοι διαθέτουν αυτή τη νοημοσύνη διακρίνονται ως βιολόγοι, αγρότες ή εναλλακτικοί γιατροί (Silver, Strong, Perini, 1997).

7) **υπαρξιακή νοημοσύνη** (existential): είναι το ενδιαφέρον για βασικά θέματα και θεμελιώδη ερωτήματα σχετικά με τη ζωή. Η υπαρξιακή νοημοσύνη δεν έχει ακόμη αποδειχθεί.

8) **διαπροσωπική νοημοσύνη** (interpersonal intelligence): είναι η ικανότητά να κατανοεί κάποιος τους άλλους και να συνεργάζεται αποτελεσματικά μαζί τους. Η νοημοσύνη αυτή αναπτύσσεται, όταν τα άτομα εργάζονται σε μικρές ομάδες και δέχονται τις αντιδράσεις των μελών και τις αλληλεπιδράσεις. Εδράζεται στο μετωπιαίο λοβό και νεοφλοιό. Αφορά την ομαδική δημιουργική διαδικασία, την ατομική αυθυπέρβαση στις κοινωνικές σχέσεις και τη θετική αλληλοσχέτηση.

9) **ενδοπροσωπική νοημοσύνη** (intrapersonal intelligence): είναι η ικανότητα κατανόησης βαθύτερων αισθημάτων και επιθυμιών και η ικανότητα προσωπικής γνώμης. Οι ενδείξεις για την ύπαρξη αυτής της νοημοσύνης είναι ότι το άτομο γνωρίζει τις αδυναμίες του και είναι προσεκτικό στις επιλογές του. Εδράζεται στο μετωπικό λοβό και νεοφλοιό. Το άτομο, που διαθέτει αυτό το είδος νοημοσύνης, ενοποιεί όλες τις μορφές της νοημοσύνης και πετυχαίνει τη γνώση του εαυτού και τη γνώση για τη σημασία της ζωής.

Οι δύο τύποι Νοημοσύνης που αναφέρονται α) στην ενδοπροσωπική Νοημοσύνη και β) στη διαπροσωπική Νοημοσύνη αποτέλεσαν τη βάση της θεωρίας για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη που προτάθηκε από τον Goleman, την οποία παρουσιάζουμε ακολούθως.

4.3 Συναισθηματική Νοημοσύνη: Εννοιολογικές διασαφήσεις

Ο Goleman στο βιβλίο του όρισε τη Συναισθηματική Νοημοσύνη ως την ικανότητα να μπορεί κάποιος να βρίσκει κίνητρα για τον εαυτόν του, να αντέχει τις απογοητεύσεις, να ελέγχει την παρόρμηση, να χαλιναγωγεί την αυθυπομονησία του, να ρυθμίζει σωστά τη διάθεσή του, να εμποδίζει την απογοήτευσή του, να έχει ενσυναίσθηση και ελπίδα. Επεσήμανε επίσης την παρορμητικότητα, τη σταθερότητα, την αισιοδοξία και δυναμικότητα, ως προϋποθέσεις για επιτυχία στην επαγγελματική και προσωπική ζωή.

(Goleman, 1995 σελ. 410-419).

Ο όρος «συναισθηματική νοημοσύνη» διατυπώθηκε επίσημα για πρώτη φορά το 1990 από τους ψυχολόγους Caruso, Mayer και Salovey για να καταδείξει ότι τα συναισθήματα και οι γνωστικές λειτουργίες μπορούν να συνδυαστούν για την επεξεργασία πληροφοριών και τη συμπεριφορά. Κατά αυτούς η Συναισθηματική Νοημοσύνη αναφέρεται ως μια ικανότητα:

- 1) αναγνώρισης και αντίληψης των συναισθημάτων,
- 2) αφομοίωσης και επεξεργασίας των συναισθηματικών πληροφοριών,
- 3) κατανόησης των συναισθημάτων κυρίως των σύνθετων και αλυσιδωτών συναισθηματικών αντιδράσεων
- 4) διαχείρισης των συναισθημάτων (Salovey, Mayer, Caruso, 2002).

Οι παραπάνω ικανότητες συνδέονται με την ποιότητα των κοινωνικών επαφών για τους εξής λόγους: 1) η ικανότητα να ρυθμίζονται τα συναισθήματα επηρεάζει το σθένος των κοινωνικών επαφών, 2) η ικανότητα χειρισμού των συναισθημάτων επηρεάζει τα κίνητρα και τις προσδοκίες των ανθρώπων για κοινωνικές επαφές, 3) η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων διευκολύνει την εστίαση της προσοχής και 4) η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων διευκολύνει τις γνωστικές λειτουργίες απαραίτητες για τη διαμόρφωση της κοινωνικής συμπεριφοράς (Baumeister, 1994).

Η θεωρία του Bar-On για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη αφορά μια σύνθετη έννοια που ορίζεται ως «μια σειρά από μη γνωστικές δυνατότητες και δεξιότητες, οι οποίες επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις (Bar-On, 1997, σ.14). Το μοντέλο που προτείνεται περιλαμβάνει ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές ικανότητες, διαχείριση άγχους και μια γενική διάθεση που αφορά την αισιοδοξία.

Όπως επισημαίνουν οι Ciarrochi, Chan και Caputi (2000), οι διαφορετικοί ορισμοί της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι μάλλον

συμπληρωματικοί παρά αντικρουόμενοι μεταξύ τους, γιατί αντανakλούν διαφορετικές εκφάνσεις της σύνθετης αυτής έννοιας. Την παραπάνω άποψη επιβεβαιώνουν και οι Mayer & Salovey (1997) γιατί η συναισθηματική νοημοσύνη δεν αντικατοπτρίζει ένα ξεχωριστό γνώρισμα της προσωπικότητας ή κάποιες ικανότητες, αλλά μάλλον είναι μια σύνθεση από συναισθηματικές και αντιληπτικές ικανότητες (π.χ. η διαχείριση των συναισθημάτων προϋποθέτει την ικανότητα αντίληψης και κατανόησής τους).

4.4 Απαρχές Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Αν και ο όρος «Συναισθηματική Νοημοσύνη» είναι πρόσφατος, αδρές περιγραφές της υπάρχουν από τότε που καταγράφονται ανθρώπινες συμπεριφορές. Από την αρχαιότητα έως σήμερα, η συναισθηματική διάσταση της λογικής θεωρείται θεμελιώδες στοιχείο της ανθρώπινης φύσης. Οι ποιητές και οι μυστικιστές γνώριζαν από πάντα ότι η αληθινή ευφυΐα είναι μια ευλογία του νου και της καρδιάς, της σκέψης και του αισθήματος. Ο Γκαίτε είχε πει πως είμαστε σχηματοποιημένοι και διαμορφωμένοι από αυτά που αγαπάμε και πιθανά η ευφυΐα είναι ένα καλούπι δοσμένο από την καρδιά. Και αργότερα, ο Φρόιντ έγραψε: «όπου και αν πάω, βρίσκω έναν ποιητή, που έχει πάει εκεί πριν από μένα» (Bradberry & Greaves, 2006).

Από τις αρχές του εικοστού αιώνα η νοημοσύνη σχετιζόταν με τον παραδοσιακό ορισμό της ευφυΐας και μετριοταν με έναν συγκεκριμένο τρόπο, το γνωστό δείκτη νοημοσύνης (IQ), ο οποίος αποτελούσε αδιάψευστο τεκμήριο της ακαδημαϊκής επίδοσης. Τις τελευταίες όμως δεκαετίες το ενδιαφέρον των ερευνητών έχει μετατοπιστεί και σε άλλες διαστάσεις του ανθρώπινου δυναμικού εκτός από τις νοητικές. Συνεπώς, η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης αναδύθηκε κυρίως σε αντιπαράθεση με την επικρατούσα πλέον τάση της γενικής νοημοσύνης (g) στον επιστημονικό χώρο της ψυχολογίας, η οποία έχει να επιδείξει αρκετά δείγματα αναφορικά με την ικανότητά της να λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας πρόβλεψης της ακαδημαϊκής και επαγγελματικής επιτυχίας ενός ατόμου.

Κατά την Mikolajczak (2009), η έννοια της Συναισθηματικής

Νοημοσύνης αναφέρεται αρχικά σε ένα βιβλίο της Van Ghent (1961), η οποία χαρακτηρίζει τα πρόσωπα στο μυθιστόρημα «Υπερηφάνεια και Προκατάληψη». Ακολουθεί ένα άρθρο του Γερμανού ψυχολόγου Leuner (1966), ο οποίος αποδίδει τη δυσαρέσκεια των μητέρων που παραμένουν στο σπίτι για να μεγαλώσουν τα παιδιά τους στην έλλειψη Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Το θέμα όμως παρέμεινε απαρατήρητο, γιατί η Van Ghent δεν είχε σχέση με την ψυχολογία και ο Leuner δημοσίευσε την εργασία του στα Γερμανικά. Η πρώτη ακαδημαϊκή αναφορά στα Αγγλικά γίνεται στη διατριβή του Payne (1985), χωρίς όμως ακριβή προσδιορισμό του όρου.

Ο Thorndike, (1920), υπήρξε ο πρώτος που προσπάθησε να περιγράψει επιμέρους στοιχεία μιας άλλης νοημοσύνης, χαρακτηρίζοντας κυρίως τα άτομα με κοινωνικές δεξιότητες. Την ονόμασε «κοινωνική νοημοσύνη» και την όρισε ως την ικανότητα που έχει ένα άτομο να χειρίζεται με σοφία τις ανθρώπινες σχέσεις. Στην έννοια της κοινωνικής νοημοσύνης ο Thorndike συμπεριέλαβε πτυχές της ζωής, που δεν μπορούσαν να μετρηθούν με το γενικό δείκτη νοημοσύνης (IQ).

Το 1983 ο Gardner στη θεωρία του για τους πολλαπλούς τύπους Νοημοσύνης, όπως αναφέραμε παραπάνω, συμπεριέλαβε δύο τύπους νοημοσύνης: τη διαπροσωπική και ενδοπροσωπική νοημοσύνη. Οι παρατηρήσεις αυτές του Gardner αποτέλεσαν αργότερα τη βάση της θεωρίας του Goleman για τη συναισθηματική νοημοσύνη (Μαριδάκη-Κασσωτάκη, 2008).

Ο όρος πλέον καθιερώνεται στον επιστημονικό χώρο το 1995 από τον Daniel Goleman, ο οποίος προσπαθεί να εξηγήσει στο βιβλίο του «Συναισθηματική Νοημοσύνη», γιατί τόσοι άνθρωποι με υψηλό IQ καταλήγουν να εργάζονται για ανθρώπους με μέτριο IQ.

4.5 Θεωρητικά μοντέλα της ΣΝ και τρόποι αξιολόγησής της

Η ΣΝ σε όλες τις θεωρίες που έχουν διατυπωθεί για την ερμηνεία της ορίζεται ως μια σύνθετη έννοια, που περιλαμβάνει μια σειρά από διαστάσεις (ικανότητες, χαρακτηριστικά, δεξιότητες) και αναφέρεται σε διάφορα πεδία της

ανθρώπινης φύσης (γνωστικό δυναμικό, προσωπικότητα, συμπεριφορά). Με βάση το πού εστιάζουν οι διάφορες θεωρίες και ποια εργαλεία χρησιμοποιούν για τη μέτρηση των ατομικών διαφορών στη συναισθηματική νοημοσύνη και τις εφαρμογές της, μπορούν να ταξινομηθούν σε δύο κυρίως κατηγορίες.:

α) Θεωρίες ικανότητας (ability): Οι ερευνητές που πρότειναν το μοντέλο αυτό, θεωρούν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μια ικανότητα του νου, που έχει αντιστοιχίες ως προς τη δομή και την οργάνωσή της με τα άλλα είδη νοημοσύνης, τα οποία αναφέρονται κυρίως σε γνωστικές ικανότητες. Επίσης εκλαμβάνουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μια ικανότητα, που διαχωρίζει τα όρια μεταξύ αιτίας -συναισθήματος και αξιολογείται μέσα από τεστ, παρόμοια με αυτά για τη νοημοσύνη (θεωρία των Mayer, Salovey & Caruso, 1999).

β) θεωρίες με πλαίσιο την προσωπικότητα-ιδιοσυγκρασία (trait): οι ερευνητές που πρότειναν το μοντέλο αυτό θεωρούν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη ως ένα συνδυασμό από ικανότητες προσαρμογής και χαρακτηριστικά προσωπικότητας που ορίζονται ως οι σταθερές προδιαθέσεις ενός ατόμου σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και πλαίσια. Είναι το πλαίσιο εκείνο που καλύπτει πλευρές της προσωπικότητας, οι οποίες έχουν σχέση με τα συναισθήματα (Bar-On, 2000). Στην περίπτωση αυτή, η Συναισθηματική Νοημοσύνη αξιολογείται με ερωτηματολόγια, παρόμοια με αυτά που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της προσωπικότητας. (Petrides & Furnham, 2004).

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως συστατικό της προσωπικότητας αναφέρεται σε μια ομάδα συμπεριφοριστικών διαθέσεων και αυτοαντιλήψεων, που αφορούν στην ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν, επεξεργάζονται και χρησιμοποιούν «συναισθηματικά φορτισμένες πληροφορίες» για προσωπικό όφελος. Οι Petridis & Furnham, (2004), επεξεργάστηκαν τους ορισμούς, οι οποίοι αποδόθηκαν στη Συναισθηματική Νοημοσύνη από ομάδα ατόμων σε μεγάλο αριθμό σχετικών ερευνών και εντόπισαν τα ακόλουθα

συστατικά της Συναισθηματικής Νοημοσύνης:

1. προσαρμοστικότητα (ικανότητα προσαρμογής σε καινούριες καταστάσεις)
2. διεκδικητικότητα (ικανότητα υπεράσπισης των δικαιώματων τους με ειλικρίνεια και εντιμότητα)
3. αντίληψη των συναισθημάτων των δικών μου και των άλλων (έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους καθώς και των συναισθημάτων των άλλων)
4. έκφραση συναισθημάτων (μιλούν για τα συναισθήματά τους στους άλλους)
5. διαχείριση των συναισθημάτων των άλλων (επηρεάζουν τα συναισθήματα των άλλων)
6. ρύθμιση των συναισθημάτων των άλλων (ελέγχουν τα συναισθήματα των άλλων)
7. παρορμητικότητα- χαμηλή (ελέγχουν τις παρορμήσεις τους)
8. σχέσεις (έχουν αρμονικές διαπροσωπικές σχέσεις)
9. αυτοεκτίμηση (είναι επιτυχημένοι και έχουν αυτοπεποίθηση)
10. κινητοποίηση του εαυτού- έχουν επιμονή για την αντιμετώπιση δυσκολιών)
12. διαχείριση άγχους (αντέχουν στις πιέσεις και ρυθμίζουν το άγχος τους)
13. ενσυναίσθηση (κατανοούν την πλευρά του άλλου)
14. ευτυχία (είναι χαρούμενοι και ικανοποιημένοι από τη ζωή)
15. αισιοδοξία (έχουν αυτοπεποίθηση και εστιάζουν στη φωτεινή

πλευρά της ζωής) (Μαριδάκη -Κασσωτάκη, 2011)

Τα παραπάνω μοντέλα για τη μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης οδήγησαν και στη δημιουργία αντίστοιχων **εργαλείων** μέτρησής της όπως:

1. Τεστ που στηρίζονται στα μοντέλα εξειδικευμένων ικανοτήτων (Specific- ability measures)
2. Διαγνωστική Ανάλυση της μη Λεκτικής Ακρίβειας 2 (Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy 2). Το τεστ έχει τρεις εκδοχές: α) εκφράσεις του προσώπου Ενηλίκων (Adult Facial Expressions) (Nowicki & Carton, 1993) β) Παράγλωσσα Ενηλίκων (Adult Paralanguage) (Baum & Nowicki, 1998) γ) Τεστ Θέσης (Posture Test) (Piterman & Nowicki, 2004)- DANVA2-AF, AP, POS
3. Τεστ Σύντομης Συναισθηματικής Αναγνώρισης για Ιάπωνες και Καυκάσιους (Japanese and Caucasian Brief Affect Recognition Test) (Matsumoto et al., 2000)-JACBART
4. Κλίμακα Επιπέδων Συναισθηματικής Ενημερότητας (Levels of Emotional Awareness TEST) –LEAS
5. Τεστ που στηρίζονται στα ολοκληρωμένα μοντέλα: Τεστ Συναισθηματικής Γνώσης «Αξιολόγηση των Συναισθηματικών Δεξιοτήτων των Παιδιών»-(Assessment of Children's Emotional Skills), «Διακρίνοντας και πιλοφορώντας τα Συναισθήματα» (Perceiveing and Labeling Emotions), «Τεστ Συσχέτισης Συναισθημάτων» (Emotion Matching Test) (Izard et al., 2001, Mostow et al., 2002, Trentacosta & Izard, 2007)- EKT (or ACES, PLE or EMT)
6. Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Mayer- Salovey- Caruso Emotional Intelligence Scale) (Mayer et al., 2002, 2003) Κλίμακα Πολυκλαδικής Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Multibranch Emotional Intelligence (Mayer et al., 1999)- MSCEIT; MEIS
7. Τεστ που στηρίζονται στα μικτά μοντέλα: Κατάλογος Συναισθηματικού Δείκτη (Emotional Quotien Inventory) (Bar- On, 1997) –EQ-i
8. Τεστ Αυτό-αξιολόγησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Self- Rerort Emotional Intelligence Test) (Schutte ey al., 1998)- SREIT
9. Πολυδιάστατη Αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

(Multimensional Emotional Intelligence Assessment) (Tett et al., 2006)

(Πηγή: Mayer et al., 2008, σελ. 515-516)

Στον ελληνικό χώρο το τεστ MSCEIT έχει σταθμιστεί σε δείγμα 601 φοιτητών στην Αθήνα και Κρήτη (Καφέτσιος, 2007),. Επίσης έχει πραγματοποιηθεί η στάθμιση στην ελληνική πραγματικότητα του τεστ TEIQue v.1.00 (Petrides, Pita & Kokkinaki, 2007) και του WLEIS, Wong & Law 2002 (Kafetsios & Zampetakis, 2008). Η προσπάθεια για στάθμιση στην ελληνική πραγματικότητα του Bar-On δεν έφερε αποτελέσματα, γιατί η εσωτερική δομή του τεστ ήταν διαφορετική από αυτή του Bar-On (Κουμουνδούρου & Κασσωτάκη-Μαριδάκη, 2003). Υπάρχουν επίσης διαθέσιμα και άλλα τεστ (π.χ. Τσαούσης).

4.6 Συναισθηματική Νοημοσύνη και ατομικοί παράγοντες

Τα τελευταία χρόνια, με δεδομένη την ποικιλία των θεωρητικών απόψεων και ψυχομετρικών εργαλείων για τη ΣΝ, έχει αυξηθεί σημαντικά ο αριθμός των μελετών που τη συσχετίζουν με ατομικούς παράγοντες, όπως π.χ ηλικία, φύλο, πολιτιστικό περιβάλλον, καθώς και με γνωστικές ικανότητες, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ικανοποίηση από τη ζωή, προσαρμοστικότητα και ευτυχία. Όμως, οι περισσότερες έρευνες εστιάζουν στην ενήλικη ζωή λόγω δυσκολιών να προσεγγίσουν στις μικρότερες ηλικίες. Επίσης, τα κριτήρια αξιολόγησης της συμπεριφοράς του εαυτού και των άλλων είναι υπό διαμόρφωση, καθώς τα παιδιά στερούνται εξειδικευμένης γνώσης, που απαιτείται για μια πιο ακριβή αξιολόγηση (Πλατσίδου, 2003).

Ορισμένοι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ο μεγαλύτερος ρυθμός ανάπτυξης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης παρατηρείται στα πρώτα χρόνια της νεότητας, κυρίως αναπτύσσεται μέχρι την πέμπτη δεκαετία της ζωής και επηρεάζεται θετικά από την εμπειρία και την άσκηση (Zeidner, 2003). Κατά τους Mayer et al., υπάρχει ένα «αναπτυξιακό κριτήριο», υπεύθυνο για την αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ηλικία ως προσαρμοστικός παράγοντας, που αναπτύσσεται σε σχέση με γνωστικές και κοινωνικές ικανότητες. Άτομα μέσης ηλικίας παρουσιάζουν υψηλότερη

Συναισθηματική Νοημοσύνη από ότι νεότερα άτομα, επίσης παρουσιάζουν περίοδο συναισθηματικής σταθερότητας, εμπειριών και μειωμένη συναισθηματική επέκταση (Καφέτσιος, 2004).

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι το περιβάλλον επηρεάζει άμεσα την συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας-trait μέσα από τα μονοπάτια της αυτό-εκτίμησης, ενώ η συναισθηματική νοημοσύνη ως ικανότητα-ability επηρεάζεται άμεσα από την άσκηση συναισθηματικών ικανοτήτων, που έχουν σχέση με τη ρύθμιση των συναισθημάτων (Qualter et al., 2007).

Σε σχέση με το φύλο παρατηρήθηκαν μικρές διαφοροποιήσεις, όπως π.χ οι γυναίκες είναι πιο ανίκανες στην αναγνώριση συναισθημάτων (Mayer, 1999), έχουν όμως καλύτερες διαπροσωπικές ικανότητες και καλύτερη γενική συναισθηματική νοημοσύνη σε σχέση με τους άνδρες (Bar-On, 1997), ενώ οι άνδρες έχουν καλύτερες ενδοπροσωπικές ικανότητες (Schutte, 1998). Ωστόσο άλλη έρευνα έδειξε ότι οι άντρες παρουσιάζουν καλύτερο επίπεδο σωματικής και ψυχικής υγείας, βιώνουν περισσότερο θετικά συναισθήματα και χρησιμοποιούν περισσότερο τη στρατηγική καταστολής της έκφρασης από ότι οι γυναίκες (Καφέτσιος, 2007).

Σε σχέση με γνωστικές ικανότητες διαπιστώθηκε σε κάποιες έρευνες ότι υπάρχουν μέτριες συσχετίσεις της συναισθηματικής με τη γνωστική νοημοσύνη (Derksen et.al.2002), σε άλλες έρευνες χαμηλές (Davis et al.1998) και σε κάποιες άλλες μη σημαντικές συσχετίσεις (Ciarrochi, 2000). Ως προς τις επιμέρους γνωστικές ικανότητες διαπιστώθηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη έχει μέτριες συσχετίσεις με τη λεκτική ικανότητα, όχι όμως και με μη λεκτικές μετρήσεις της νοημοσύνης (Mayer et al.,2000).

Όσον αφορά στην ατομική ευζωία, έρευνες έδειξαν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait) έχει αρνητική σχέση με την κατάθλιψη, τον νευρωτισμό, τους σωματικούς πόνους, την αντικοινωνική συμπεριφορά, την ψυχο παθολογία και άλλους επιζήμιους τύπους αντιμετώπισης (Nelis et al., 2009). Επιπλέον, έχει αρνητική

σχέση με την αλεξιθυμία (α+λέξις+θυμός), όρος που επινοήθηκε από τον Σιφναίο το 1973, για να προσδιορίσει ανθρώπους που είναι ανίκανοι να περιγράψουν με λέξεις τα συναισθήματά τους. Αντίθετα, η συναισθηματική νοημοσύνη έχει θετική σχέση με την ικανοποίηση της ζωής, τον έλεγχο του άγχους, την υγεία, την εξωστρέφεια (η εξωστρέφεια προσδιορίζει τη διαφορά των προσωπικών εμπειριών σε ουδέτερες ή θετικές-(Cooper et al. 1998), την αισιοδοξία (εργαλείο ρύθμισης της διάθεσης), την ακαδημαϊκή και κοινωνική προσαρμογή, το μειωμένο ανταγωνισμό με φίλους και την ενσυναίσθηση (Καφέτσιος & Μαριδάκη- Κασσωτάκη, 2009).

Τέλος, άτομα με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη δήλωσαν λιγότερη μοναξιά, λιγότερο εθισμό στο διαδίκτυο και ισορροπία μεταξύ οικογενειακής ζωής και εργασίας. Επιπλέον, είναι λιγότερο υλιστές και υιοθετούν λιγότερο μια κυνική και χειριστική συμπεριφορά προς τους άλλους (Sjoberg, 2001). Γενικά, η Συναισθηματική Νοημοσύνη συνδέεται με τους παράγοντες εκείνους που φέρνουν ευνοϊκά αποτελέσματα στη ζωή (Qualter, 2007).

4.7 Βελτίωση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με Προγράμματα Παρέμβασης

Αρκετοί μελετητές της ΣΝ επισημαίνουν ότι είναι διδακτή. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τα προγράμματα παρέμβασης, ειδικά σχεδιασμένα για αυτόν το σκοπό, που αναφέρονται κυρίως στο χώρο της εκπαίδευσης, εργασίας και υγείας. Τα προγράμματα αυτά βασίζονται σε μια σειρά από διαλέξεις, ομαδικές συζητήσεις, παιχνίδια ρόλων, συστηματική ενίσχυση και επανατροφοδότηση, για τη άσκηση των συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων (Cherniss, 2000).

Η Mikolajczak απέδειξε ότι, μετά την εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης, άτομα παρουσιάζουν πιο υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη (trait) από ότι προηγούμενα, ώστε οι σκέψεις και οι πράξεις τους να ενθαρρύνουν μόνον θετικές συναισθηματικές εμπειρίες. Έτσι, επιφέρουν αλλαγές στις συναισθηματικές καταστάσεις άγχους, θυμού, φόβου, ζήλειας και ντροπής διατηρώντας το συνάισθημα της χαράς. Ακόμα, τα παραπάνω

άτομα ανταποκρίνονται με λιγότερη προσπάθεια στην εργασιακή ένταση, καθώς και στις συναισθηματικές απαιτήσεις των άλλων, διαθέτοντας περισσότερα στοιχεία ενσυναίσθησης (Mikolajczak, 2008).

Έχει διαπιστωθεί από σειρά ερευνών πως ενήλικες που συμμετείχαν σε τέτοιου είδους προγράμματα παρέμβασης παρουσίασαν σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά τους σε διάστημα από 2-5 χρόνια και συγκεκριμένα: βελτίωση στον αυτοέλεγχο 71%, βελτίωση στην κοινωνική αυτοεπίγνωση 100%, βελτίωση σε άλλες κοινωνικές ικανότητες 50% (Boyatzis, 2000).

Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι προγράμματα παρέμβασης με στόχο την άσκηση των συναισθηματικών ικανοτήτων σε παιδιά με ή χωρίς δυσκολίες μάθησης (Δημητροπούλου, Χατζηχρήστου, 2003) έχουν αποτελέσματα στη βελτίωση της επίδοσης, την αλλαγή των στάσεων των παιδιών απέναντι στο σχολείο και την αύξηση των κινήτρων μάθησης.

Στον εργασιακό χώρο, τα προγράμματα βελτίωσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης εστιάζουν στην καλύτερη διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων και την επίλυση των συγκρούσεων, στη βελτίωση της εκπαίδευσης στελεχών και στην αύξηση της αποτελεσματικότητας και παραγωγικότητας της εργασίας (ThiLam, 2002). Δημοφιλή είναι επίσης τα προγράμματα διαχείρισης άγχους και βελτίωσης αυτο-οργάνωσης και κινήτρων των εργαζομένων.

Μια άλλη έρευνα των Slaski & Cartwright (2003) έδειξε σημαντική αύξηση συναισθηματικής νοημοσύνης ως ιδιοσυγκρασία (trait) και μείωση του άγχους 60 Βρετανών διευθυντών, που υποβλήθηκαν σε εκπαίδευση (μικρές διαλέξεις, συζητήσεις στην ομάδα, παιχνίδια ρόλων, ανταλλαγή συναισθηματικών εμπειριών). Οι ίδιοι ερευνητές έδειξαν ότι συμμετέχοντας σε ανταγωνιστικές καταστάσεις, αύξησαν τη διαπροσωπική ευαισθησία, επιρροή και τη διαισθητικότητά τους.

Αρκετά αποτελεσματικά τέλος, αποδεικνύονται τα προγράμματα που εφαρμόζονται σε ανέργους, προκειμένου να βελτιωθούν οι συναισθηματικές

τους ικανότητες, που σχετίζονται με την αναζήτηση εργασίας (π.χ αυτοεκτίμηση, αισιοδοξία) και τελικά να αυξηθούν οι πιθανότητες για την εύρεση εργασίας (Cherniss,2000).

Μια πρωτοπόρα έρευνα των Καφέτσιου και Zammuner (2004), που διεξήχθη σε τέσσερις ευρωπαϊκές χώρες από 490 συμμετέχοντες με σκοπό την αύξηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ατόμων στην αρχή της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας, έδειξε ότι οι ικανότητες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μπορεί να αλλάξουν, ως αποτέλεσμα συναισθηματικής συνειδητοποίησης. Παράλληλα, η παραπάνω έρευνα είναι από τις λίγες μελέτες, που εξετάζει διαφορετικά μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης, για να διαπιστωθεί η αλλαγή της συναισθηματικής επίγνωσης σε σχέση με τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης ικανοτήτων και προσωπικότητας. Οι συμμετέχοντες χαρακτηρίστηκαν από σημαντική αύξηση ικανοτήτων αυτο- αναφοράς, όπως πρωτοβουλίας, διαφάνειας, επίλυσης συμπλοκών, εμπύχωσης αρχηγών, συνεργασίας και σύμπραξης. Επίσης, επέδειξαν και άλλες ικανότητες, όπως ενσυναίσθηση στην εργασία, αύξηση συναισθηματικού λεξιλογίου και μείωση αρνητικών συναισθημάτων.

Στον κλινικό χώρο, ο αριθμός σχετικών μελετών είναι εκπληκτικά μικρός, αν και υπάρχει πιεστική ανάγκη για έρευνα σε αυτόν τον τομέα, όχι μόνον για να αποσαφηνιστεί ο τρόπος κατά τον οποίο η Συναισθηματική Νοημοσύνη εμπλέκεται στις ψυχο-σωματικές διαταραχές, αλλά επίσης για να διευρυνθεί η εμπειρική βάση σ' αυτόν τον τομέα. Παρόλα αυτά, οι κλινικοί ψυχολόγοι χρησιμοποιούν συχνά τα κλασικά τεστ νοημοσύνης και προσωπικότητας κατά την ψυχολογική αξιολόγηση των πελατών τους, η οποία παρέχει πληροφορίες και δυνατότητες για την κατανόηση και αντιμετώπιση των προβλημάτων τους. Για παράδειγμα, είναι χρήσιμο για τον κλινικό ψυχολόγο να έχει εκτιμήσεις για το πόσο ο πελάτης του είναι ικανός στην αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων των δικών του και των άλλων ανθρώπων, ή ποιες στρατηγικές ενεργοποιεί για τη διαχείριση των συναισθημάτων του. Είναι πιθανόν οι εκτιμήσεις αυτές να συμβάλουν σημαντικά στον καθορισμό και την αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής

διαδικασίας (Mayer, 2000).

Ειδικά στο χώρο των επαγγελματιών υγείας ορισμένα προγράμματα στοχεύουν να βελτιώσουν την ενσυναίσθηση και την ικανότητα επικοινωνίας των ιατρών με τους ασθενείς τους. Έχει διαπιστωθεί ότι αυτή η προσπάθεια συμβάλλει στην αύξηση των πληροφοριών, τις οποίες λαμβάνει ο ιατρός κατά τη λήψη του ιστορικού, και στη μεγαλύτερη ικανοποίηση των ασθενών από τις παρεχόμενες ιατρικές υπηρεσίες (Birks & Watt, 2007).

Με δεδομένη την ολοένα αυξανόμενη εκπόνηση προγραμμάτων παρέμβασης, παραγωγής εκπαιδευτικού υλικού και έκδοσης βιβλίων για την άσκηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, είναι σκόπιμο να τεθούν κριτήρια σχεδιασμού και αξιολόγησης τέτοιων παρεμβάσεων. Έχει αποδειχθεί ότι μαθητές με χαμηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη ανταποκρίνονται πιο θετικά στα προγράμματα παρέμβασης (Qualter, 2007). Στον τομέα, ιδίως της εκπαίδευσης υπάρχει πληθώρα προγραμμάτων τα οποία έχουν δομηθεί στη βάση μοντέλων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, όμως δεν έχει αποτιμηθεί κατά τρόπο έγκυρο η αξία τους. Γι' αυτόν το λόγο είναι χρήσιμες κάποιες περαιτέρω έρευνες, οι οποίες στοχεύουν στη μελέτη των παραγόντων, που καθιστούν πιο αποτελεσματικό το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση των προγραμμάτων για την άσκηση των συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων (Cherniss, Cowan, Adler, 1998).

Τα παραπάνω προγράμματα είναι επικεντρωμένα στη βελτίωση μερικών πτυχών της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Κανένα από αυτά, ωστόσο, δεν μελετά με συστηματικό τρόπο την επίδρασή τους στη Συναισθηματική Νοημοσύνη των ατόμων τόσο στον ελληνικό χώρο όσο και στον ευρύτερο χώρο.

Β' ΜΕΡΟΣ

Η ΕΡΕΥΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1.1 Εισαγωγή

Βασικό σκοπό της παρούσας διατριβής αποτελεί η βελτίωση διαφόρων εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ατόμων ηλικίας 20-23 ετών μέσα από ένα πρόγραμμα παρέμβασης για τον έλεγχο και τη διαχείριση του θυμού. Στο κεφάλαιο αυτό αναφέρονται οι υποθέσεις της παρούσας έρευνας. Γίνεται επίσης αναφορά στη μεθοδολογία της, δηλαδή στην παρουσίαση: α) του δείγματος που χρησιμοποιήθηκε στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, β) των ψυχομετρικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση των διαφόρων πτυχών της συναισθηματικής επάρκειας των συμμετεχόντων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εφαρμογή του Προγράμματος παρέμβασης, και γ) της περιγραφής του Προγράμματος παρέμβασης που εφαρμόστηκε στους συμμετέχοντες στην έρευνα.

1.2 Υποθέσεις της έρευνας

Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της παρούσας διατριβής διαπιστώσαμε ότι τα Προγράμματα παρέμβασης για τη διαχείριση του θυμού είχαν ευεργετικές επιδράσεις στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των ατόμων. Ωστόσο, κανένα από αυτά δεν μελετά την επίδρασή τους στη Συναισθηματική Νοημοσύνη των ατόμων σε διεθνές και Ευρωπαϊκό επίπεδο- ίσως και σε διεθνές επίπεδο με τη συγκεκριμένη δομή. Η παρούσα διδακτορική διατριβή επιχειρεί να καλύψει το κενό αυτό διερευνώντας την επίδραση ενός προγράμματος παρέμβασης για τη διαχείριση του θυμού στη Συναισθηματική Νοημοσύνη νεαρών ατόμων, η οποία αναφερόταν σε διαφορετικές εκφάνσεις της, όπως ικανότητα κατανόησης, διαχείρισης, ελέγχου και ρύθμισης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, αλλά και επικοινωνιακών τεχνικών.

Με βάση τα ευρήματα των μελετών που έχουμε ήδη παρουσιάσει, τα οποία τεκμηριώνουν τη βελτίωση σωματικών συμπτωμάτων και ψυχικών προβλημάτων ενηλίκων μετά την εφαρμογή σε αυτούς προγραμμάτων Παρέμβασης για τη διαχείριση του θυμού τους, διατυπώσαμε τις παρακάτω υποθέσεις στο πλαίσιο της παρούσας διατριβής.

Το Πρόγραμμα Παρέμβασης για τη βελτίωση του τρόπου διαχείρισης θυμού, το οποίο σχεδιάστηκε στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, είναι δυνατόν να επιφέρει ευεργετικές επιδράσεις σε διαφορετικές εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των ατόμων και συγκεκριμένα:

1. Στην ικανότητα κατανόησης των προσωπικών συναισθημάτων
2. Στην ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων
3. Στην ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων
4. Στην ικανότητα ρύθμισης και αυτοελέγχου των συναισθημάτων
5. Στην ικανότητα κοινωνικής αλληλεπίδρασης, που προσδιορίζει το βαθμό κοινωνικότητας ενός ατόμου
6. Στην ικανότητα διαχείρισης του άγχους
7. Στην ικανότητα εύρεσης ικανοποίησης και ευχαρίστησης από τη ζωή, που συμβάλλουν στην επίτευξη ποιότητας ζωής
8. Στην ικανότητα δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων (δυσκολία ή ευκολία σύναψης δεσμών).

1.3 Περιγραφή του Δείγματος

Το δείγμα αποτελούνταν από 113 φοιτητές, οι οποίοι πήραν μέρος στο πρόγραμμα παρέμβασης και 47 φοιτητές, που παρακολουθούσαν τα μαθήματα του προγράμματός τους κατά τη διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος. Για λόγους συντομίας, στο εξής η ομάδα αυτή θα αποκαλείται «ομάδα ελέγχου». Οι φοιτητές προέρχονται από τα τμήματα Οικιακής Οικονομίας-Οικολογίας και Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, με μέσο όρο ηλικίας 20 έτη (με τυπική απόκλιση 3 έτη). Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, ξεχωριστά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Διαπιστώνουμε ότι οι φοιτητές της ομάδας ελέγχου ήταν πιο πιθανό να μένουν

μόνοι σε σχέση με τα άτομα της ομάδας παρέμβασης. Επίσης, τα άτομα της ομάδας ελέγχου ήταν κατά μέσο όρο 2 έτη μεγαλύτερης ηλικίας σε σχέση με τα άτομα της ομάδας παρέμβασης.

Πίνακας 1: Περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος ξεχωριστά για ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου.

	Ομάδα παρέμβασης (N=113)	Ομάδα ελέγχου (N=47)	p-value
Φύλο (Κορίτσια)	102 (90,3%)	40 (85,1%)	0,347
Ηλικία (έτη)	20 ± 3	22 ± 3	0,003
Μένουν μόνοι	47 (41,6%)	30 (63,8%)	0,010

1.4 Ψυχομετρικά εργαλεία συλλογής των δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ακόλουθα ψυχομετρικά εργαλεία:

- 1) Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law - Emotional Intelligence Scale-WLEIS (Wong & Law, 2002; Kafetsios & Zampetakis, 2008)
- 2) Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Petrides & Furnham -Trait Emotional Intelligence Questionnaire -TEIQue-SF (Petridis & Furnham, 2003, 2001)
- 3) Το Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberger -State-Trait Anxiety Inventory, STAI (Spielberger et al. 1983)
- 4) Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής των Diener et al. (Καραδήμας, 2007)

5) Η κλίμακα αξιολόγησης βιωμάτων σε κοντινές σχέσεις των Fraley & Waller, 2000 ή δεσμού ενηλίκων (Καφέτσιος, Τσαγκαράκης και Σταλίκας, 2000, 2007) Χρησιμοποιήθηκε επίσης και ένα αυτοσχέδιο Ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων.

Οι εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, οι οποίες αφορούν στην ικανότητα κατανόησης των προσωπικών συναισθημάτων, κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων, διαχείρισης των συναισθημάτων, ρύθμισης και αυτοελέγχου των συναισθημάτων και κοινωνικής αλληλεπίδρασης που προσδιορίζει το βαθμό κοινωνικότητας ενός ατόμου, αξιολογήθηκαν από τα υπ' αριθμόν 1 και 2 ερωτηματολόγια. Η ικανότητα διαχείρισης του άγχους αξιολογήθηκε από το υπ' αριθμό 3 ερωτηματολόγιο. Το υπ' αριθμό 4 ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση εύρεσης ποιότητας ζωής, που αποτελεί επίσης έκφραση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Τέλος, η ικανότητα σύναψης δεσμού ενηλίκων αξιολογήθηκε από το υπ' αριθμό 5 ερωτηματολόγιο.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα παραπάνω εργαλεία με αναλυτικό τρόπο.

1) Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law - Emotional Intelligence Scale-WLEIS (Wong & Law, 2002; Kafetsios & Zampetakis, 2008)

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αυτοαναφορών αποτελείται από δεκαέξι προτάσεις (items). Κάθε πρόταση αξιολογείται με μία 7-βαθμη κλίμακα τύπου Likert (1: Διαφωνώ απόλυτα έως 7: Συμφωνώ απόλυτα). Το ερωτηματολόγιο WLEIS αξιολογεί τη συναισθηματική νοημοσύνη με βάση τις τέσσερις συνιστώσες (υπο-κλίμακες) που περιγράφει το μοντέλο των Mayer και Salovey (1997). Αυτές είναι:

- Ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (self emotional appraisal [SEA])

- Ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (others' emotional appraisal [OEA])
- Ικανότητα χειρισμού των συναισθημάτων (use of emotion [UOE])
- Ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (regulation of emotion [ROE])

Η κάθε υπο-κλίμακα αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις και το συνολικό αποτέλεσμα της κάθε υπο-κλίμακας υπολογίζεται αθροίζοντας το βαθμό, ο οποίος αποδίδεται σε κάθε μία από τις ερωτήσεις, που συμμετέχουν στον υπολογισμό της υπο-κλίμακας και διαιρώντας με τον αριθμό των ερωτήσεων. Συνεπώς, το συνολικό αποτέλεσμα της κάθε υπο-κλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 1 και 7. Τα υψηλότερα αποτελέσματα των υπο-κλιμάκων υποδηλώνουν καλύτερη κατανόηση προσωπικών συναισθημάτων, καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων και καλύτερη ικανότητα ρύθμισης. Στον *Πίνακα 2* παρουσιάζονται οι ερωτήσεις από τις οποίες αποτελείται η κάθε υπο-κλίμακα.

Ο συντελεστής εσωτερικής συνοχής Cronbach's α (0,84) για τις 16 ερωτήσεις ήταν αρκετά ικανοποιητικός.

2) Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Petrides & Furnham -Trait Emotional Intelligence Questionnaire -TEIQue-SF (Petridis & Furnham, 2003, 2001)

Το παραπάνω ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 30 ερωτήσεις (items). Κάθε πρόταση αξιολογείται με μία 7-βαθμη κλίμακα τύπου Likert (1: Διαφωνώ απόλυτα έως 7: Συμφωνώ απόλυτα). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αξιολογεί τη Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Βασίζεται στο ερωτηματολόγιο TEIQue (Petrides and Furnham, 2001). Από το ερωτηματολόγιο TEIQue-SF προκύπτουν τέσσερις παράγοντες (υπο-κλίμακες), που αξιολογούν τα εξής χαρακτηριστικά: ευημερία (well-being), αυτοέλεγχος (self-control), συναισθηματικότητα (emotionality) και κοινωνικότητα (sociability).

Αρχικά, για τον υπολογισμό του συνολικού αποτελέσματος των παραγόντων θα πρέπει να αντιστραφούν τα αποτελέσματα των παρακάτω

ερωτήσεων: 16, 2, 18, 4, 5, 7, 22, 8, 10, 25, 26, 12, 13, 28, 14. Συγκεκριμένα, για τις παραπάνω ερωτήσεις θα πρέπει να αποδοθούν τα αποτελέσματα 1 -7 από το «Συμφωνώ απόλυτα» έως το «Διαφωνώ απόλυτα».

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά στοιχεία αναφορικά με τον υπολογισμό των τεσσάρων παραγόντων και την ερμηνεία τους.

Ευημερία (Well-being): Η συνολική βαθμολογία της υπο-κλίμακας, που αξιολογεί την ευημερία, υπολογίζεται αθροίζοντας τις βαθμολογίες, οι οποίες αποδίδονται στις εξής 6 ερωτήσεις: 5, 20, 9, 24, 12 και 27 και διαιρώντας με το 6. Συνεπώς, το συνολικό αποτέλεσμα της συγκεκριμένης υπο-κλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 1 και 7. Υψηλές βαθμολογίες για τον εν λόγω παράγοντα αντανakλούν μια γενικευμένη αίσθηση της ευημερίας, που εκτείνεται από τα επιτεύγματα του παρελθόντος έως τις μελλοντικές προσδοκίες. Συνολικά, τα άτομα με υψηλή βαθμολογία νιώθουν ευτυχισμένα και ολοκληρωμένα. Αντίθετα, άτομα με χαμηλές βαθμολογίες τείνουν να έχουν χαμηλό αυτο-σεβασμό και να είναι απογοητευμένοι για τη ζωή που βιώνουν.

Αυτοέλεγχος (Self-control): Η συνολική βαθμολογία της υπο-κλίμακας, η οποία αξιολογεί τα επίπεδα αυτοελέγχου, υπολογίζεται αθροίζοντας τις βαθμολογίες, που αποδίδονται στις εξής 6 ερωτήσεις (4, 19, 7, 22, 15 και 30) και διαιρώντας με το 6. Συνεπώς, το συνολικό αποτέλεσμα της συγκεκριμένης υπο-κλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 1 και 7. Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία έχουν υγιή βαθμό ελέγχου του θυμού τους και των επιθυμιών τους. Εκτός από τη ρύθμιση των παρορμήσεων τους, τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στο συγκεκριμένο αποτέλεσμα είναι καλά, καθώς επίσης και στη ρύθμιση των εξωτερικών πιέσεων και του άγχους. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλή βαθμολογία είναι επιρρεπή στην παρορμητική συμπεριφορά και φαίνονται να είναι ανίκανα να διαχειριστούν την πίεση.

Συναισθηματικότητα (Emotionality): Η συνολική βαθμολογία της υπο-κλίμακας, που αξιολογεί τα επίπεδα συναισθηματικότητας, υπολογίζεται αθροίζοντας τη βαθμολογία, η οποία αποδίδεται στις εξής 8 ερωτήσεις: 1, 2, 8, 13, 16, 17, 23, 28 και διαιρώντας με το 8. Συνεπώς, το συνολικό αποτέλεσμα της συγκεκριμένης υπο-κλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 1 και 7. Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία σε αυτόν τον παράγοντα πιστεύουν ότι έχουν

ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, που σχετίζονται με τις δεξιότητες. Μπορούν να συνειδητοποιήσουν, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να χρησιμοποιούν αυτές τις ικανότητες, για να αναπτύξουν και να διατηρήσουν στενές σχέσεις με άλλα σημαντικά άτομα. Τα άτομα με χαμηλές βαθμολογίες σε αυτόν τον παράγοντα είναι δύσκολο να αναγνωρίσουν την εσωτερική συναισθηματική τους κατάσταση και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σε άλλους.

Κοινωνικότητα (Sociability): Η συνολική βαθμολογία της υπο-κλίμακας, η οποία αξιολογεί τα επίπεδα κοινωνικότητας, υπολογίζεται αθροίζοντας τις βαθμολογίες που αποδίδονται στις εξής 6 ερωτήσεις: 6, 10, 11, 21, 25, 26 και διαιρώντας με το 6. Συνεπώς, το συνολικό αποτέλεσμα της συγκεκριμένης υπο-κλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 1 και 7. Ο παράγοντας «κοινωνικότητα» διαφέρει από τον παράγοντα «συναισθηματικότητα», στο ότι δίνει έμφαση στις κοινωνικές σχέσεις και στην κοινωνική επιρροή. Το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στο άτομο ως μέλος διαφόρων κοινωνικών περιβαλλόντων και όχι στις προσωπικές σχέσεις με την οικογένεια και τους στενούς φίλους. Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα κοινωνικότητας ανταποκρίνονται καλύτερα στην κοινωνική αλληλεπίδραση. Πιστεύουν επίσης ότι έχουν καλές δεξιότητες ακούσματος και μπορούν να επικοινωνούν με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση με ανθρώπους από πολύ διαφορετικά κοινωνικά υπόβαθρα. Εκείνοι με τις χαμηλές βαθμολογίες πιστεύουν ότι είναι σε θέση να επηρεάσουν τα συναισθήματα των άλλων και είναι λιγότερο πιθανό να είναι καλοί διαπραγματευτές. Δεν είναι σίγουροι αναφορικά με τη επιθυμούν να κάνουν ή να ενταχθούν μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο και ως εκ τούτου φαίνονται ντροπαλοί και επιφυλακτικοί.

Σύμφωνα με τους Petrides and Furnham (2004), ο συντελεστής εσωτερικής συνοχής Cronbach's α για τη συνολική κλίμακα ήταν αρκετά ικανοποιητικός, και πιο συγκεκριμένα πάνω από 0,80 χωρίς να έχει πέσει κάτω από 0,70 σε καμία από τις έρευνες.

3) Το Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberg -State-Trait Anxiety Inventory, STAI (Spielberger et al. 1983)

Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η μέτρηση του άγχους. Το ερωτηματολόγιο οδηγεί στον υπολογισμό δύο υπο-κλιμάκων. Η μία υπο-κλίμακα αξιολογεί τα επίπεδα άγχους, που προκαλούνται από συγκεκριμένες καταστάσεις (S-Anxiety) και η δεύτερη υπο-κλίμακα αξιολογεί τα επίπεδα άγχους ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (T-Anxiety). Πρόκειται για ένα από τα πλέον γνωστά και ευρέως χρησιμοποιούμενα ερωτηματολόγια για τη μέτρηση του άγχους, το οποίο αποτελείται από 40 ερωτήσεις (items).

Οι πρώτες 20 ερωτήσεις αναφέρονται στο άγχος που προκαλείται από μια συγκεκριμένη κατάσταση, ενώ οι υπόλοιπες 20 αναφέρονται στο άγχος, το οποίο αποτελεί πιο μόνιμο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Οι πρώτες 20 ερωτήσεις διατυπώνονται ως εξής: «Πως αισθάνεσαι τώρα, δηλαδή, αυτή τη στιγμή». Οι απαντήσεις εκφράζουν την ένταση των συναισθημάτων σε μία τετράβαθμη κλίμακα («καθόλου», «κάπως», «μετρίως», «πολύ»). Οι επόμενες 20 ερωτήσεις διατυπώνονται ως εξής: «Πώς αισθάνεσαι, γενικά» και οι απαντήσεις εκφράζουν τη συχνότητα: «σχεδόν ποτέ», «μερικές φορές», «συχνά» και «σχεδόν πάντα».

Η βαθμολόγηση της κάθε ερώτησης είναι βασισμένη σε μια κλίμακα τεσσάρων διαβαθμίσεων (από το 1 έως το 4). Σκορ 1, 2, 3 και 4 αποδίδονται στο «καθόλου», «κάπως», «μετρίως» και «πολύ», αντίστοιχα. Περίπου οι μισές ερωτήσεις (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 20, 21, 26, 27, 33, 36 και 39) έχουν θετικό περιεχόμενο, δηλαδή υποδηλώνουν απουσία άγχους. Αφού αντιστραφούν οι βαθμολογίες που αποδίδονται στις ερωτήσεις με θετικό περιεχόμενο (δηλαδή να αποδοθούν βαθμοί 4, 3, 2 και 1 στο «καθόλου», «κάπως», «μετρίως» και «πολύ», αντίστοιχα), υπολογίζεται το συνολικό αποτέλεσμα αθροίζοντας τους βαθμούς, που έχουν αποδοθεί σε όλες τις ερωτήσεις κάθε υπο-κλίμακας. Το εύρος τιμών της κάθε υπο-κλίμακας του ερωτηματολογίου κυμαίνεται μεταξύ 20 και 80. Υψηλότερη βαθμολογία υποδηλώνει υψηλότερα επίπεδα άγχους. Αν μία έως τρεις ερωτήσεις δεν έχουν απαντηθεί, το συνολικό αποτέλεσμα μπορεί να υπολογιστεί

υπολογίζοντας τη μέση βαθμολογία ανά ερώτηση, πολλαπλασιάζοντάς το με το 20 και στρογγυλοποιώντας προς τον αμέσως επόμενο ακέραιο αριθμό. Αντίθετα, όταν περισσότερες από 4 ερωτήσεις δεν έχουν απαντηθεί, η εγκυρότητα του δείκτη είναι αμφισβητήσιμη.

Το ερωτηματολόγιο παρουσιάζει επαρκή εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής, με υψηλή θετική συνάφεια ως προς την κατάθλιψη και την αλεξιθυμία και με αρνητική συνάφεια ως προς την κλίμακα εσωτερικής συγκρότησης. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής Cronbach's α για την πρώτη υπο-κλίμακα βρέθηκε ότι είναι 0,92, και για τη δεύτερη υπο-κλίμακα 0,89.

4) Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής των Diener et al. (Καραδήμας, 2007)

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 5 ερωτήσεις (items), που είναι οι ακόλουθες: 1) Σε γενικές γραμμές, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική, 2) Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες, 3) Είμαι ευχαριστημένος /η με τη ζωή μου, 4) Μέχρι στιγμής έχω πετύχει όσα σημαντικά πράγματα επιθυμώ στη ζωή μου και 5) Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα. Κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις βαθμολογείται βάσει μιας επτάβαθμης κλίμακας τύπου Likert (1: Διαφωνώ έντονα έως 7: Συμφωνώ πολύ). Το συνολικό αποτέλεσμα της κλίμακας, η οποία αξιολογεί την ποιότητα ζωής, προκύπτει υπολογίζοντας το μέσο όρο των βαθμών που αποδίδονται στις πέντε ερωτήσεις. Συνεπώς, η συνολική βαθμολογία της κλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 1 και 7. Υψηλότερες τιμές της κλίμακας υποδηλώνουν καλύτερη ποιότητα ζωής. Συγκεκριμένα, πολύ υψηλή βαθμολογία (30-35), υψηλή βαθμολογία (25-29), μέση βαθμολογία (20-24), λίγο κάτω από τη μέση βαθμολογία (15-19), χαμηλή βαθμολογία (10-14) και εξαιρετικά χαμηλή βαθμολογία (5-9).

Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά στοιχεία που προϋποθέτουν την ικανοποίηση από τη ζωή, όπως: κοινωνικές σχέσεις, επιδόσεις στην εργασία ή στο σχολείο, προσωπική ικανοποίηση από τον εαυτό (ύπαρξη θρησκευτικής ή πνευματικής ζωής) (Diener et al., 2007).

5) Η κλίμακα αξιολόγησης βιωμάτων σε κοντινές σχέσεις των Fraley & Waller, 2000 ή δεσμού ενηλίκων (Καφέτσιος, Τσαγκαράκης και Σταλίκας, 2007)

Κλίμακα Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις (Experiences in Close Relationships Inventory Revised (G-ECR_R) (Fraley, Waller, & Brennan, 2000) μεταφορά στα ελληνικά Tsagarakis, Kafetsios, & Stalikas, 2005). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 36 ερωτήσεις (items), που αναφέρονται στις διαπροσωπικές σχέσεις. Οι απαντήσεις δίδονται με επτάβαθμη κλίμακα από το «διαφωνώ απόλυτα», στο οποίο αποδίδεται 1 βαθμός, έως το «συμφωνώ απόλυτα», στο οποίο αποδίδονται 7 βαθμοί. Υπάρχουν 14 ερωτήσεις (συγκεκριμένα οι ερωτήσεις: 3, 7, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 29, 31, 33 και 35) στις οποίες οι βαθμοί αποδίδονται αντίστροφα, δηλαδή 7 βαθμοί αποδίδονται στο «διαφωνώ απόλυτα» και 1 βαθμός αποδίδεται στο «συμφωνώ απόλυτα». Η κωδικοποίηση των απαντήσεων γίνεται σε δύο διαστάσεις τύπων δεσμού (δύο υπο-κλίμακες): αποφυγής (δυσκολία στη σύναψη δεσμών με σύντροφο-avoidance) και εμμονής (ανησυχία απώλειας του συντρόφου-anxiety). Η υπο-κλίμακα *αποφυγή* αποτελείται από τις ερωτήσεις: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, και 35, ενώ η υπο-κλίμακα *εμμονή* αποτελείται από τις υπόλοιπες ερωτήσεις. Το συνολικό αποτέλεσμα της κάθε υπο-κλίμακας υπολογίζεται αθροίζοντας τους βαθμούς που αποδίδονται σε κάθε ερώτηση, από τις οποίες αποτελείται η συγκεκριμένη υπο-κλίμακα και διαιρώντας δια τον αριθμό των συγκεκριμένων ερωτήσεων. Συνεπώς, το συνολικό αποτέλεσμα της κάθε υπο-κλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 1 και 7.

Σε συνδυασμό, οι δύο αυτές διαστάσεις μπορούν να δώσουν κατηγοριοποίηση στους παρακάτω τέσσερις τύπους: ασφαλή, έμμοно, αποφυγής -φοβικό, αποφυγής -απορριπτικό). Οι δύο υπο-κλίμακες είχαν καλό βαθμό εσωτερικής συνοχής (συντελεστής Cronbach's α για την αποφυγή = 0,87 και συντελεστής Cronbach's α για την εμμονή = 0,86).

1.5 Το Πρόγραμμα Παρέμβασης

1.5.1 Περιγραφή

Το πρόγραμμα Παρέμβασης, το οποίο επιλέχτηκε στην παρούσα έρευνα, είναι βασισμένο στη μελέτη των Reilly & Shopshire (2002), με αρκετές τροποποιήσεις που έγιναν, για να καλύψουν τις ανάγκες της παρούσας εργασίας. Αναλυτικότερα, η CBT παρέμβαση είναι μια συνδυαστική προσέγγιση που χρησιμοποιεί τις παρακάτω στρατηγικές για διαταραχές θυμού (Beck & Fernadez, 1998; Deffenbacher, 1996; Trafate, 1995):

- γνωστικές παρεμβάσεις, που έχουν στόχο την αναθεώρηση γνωστικών διαδικασιών, όπως εχθρικές αξιολογήσεις, παράλογες πεποιθήσεις και αρνητικές σκέψεις
- χαλαρωτικές παρεμβάσεις, που απευθύνονται στα συναισθηματικά και φυσιολογικά στοιχεία του θυμού
- παρεμβάσεις ικανοτήτων επικοινωνίας, που επιδιώκουν τη διεκδικητικότητα και την ικανότητα επίλυσης συμπλοκών (Deffenbacher, 1996, 1999).

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης έχει σχεδιαστεί για ομάδα από πέντε μέχρι δεκαπέντε ατόμων, επειδή υποστηρίζεται εμπειρικά, με παιχνίδια ρόλων και συμπεριφοριστικές δοκιμές (Caroll, Yalom, Heimberg, 1998). Το ίδιο πρόγραμμα υπήρξε εξίσου αποτελεσματικό στη θεραπεία κατάθλιψης (Dobson, 1989) και άγχους (Van Balkom et al., 1994). Οι συμμετέχοντες στο CBT πρόγραμμα, παρουσίασαν κατά τις έρευνες βελτίωση κατά 76% σε προβλήματα θυμού, σε σχέση με τους συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου (Beck & Fernadez, 1998; Edmondson & Conger, 1996; Trafate, 1995).

Το παραπάνω εγχειρίδιο εμπλουτίστηκε περισσότερο, για να καλύψει τις ανάγκες των συμμετεχόντων, με ένα πρόγραμμα Αντι-θυμού, που περιλαμβάνει εκτός από ασκήσεις νοητικής αναδόμησης, επιπρόσθετες ασκήσεις για σωματική χαλάρωση, για να επανέλθει το αυτόνομο νευρικό στη φυσιολογική του κατάσταση και να αναιρεθούν οι επιζήμιες επιπτώσεις της υπερ-ενεργοποίησής του στον ανθρώπινο οργανισμό. Ακόμα, το πρόγραμμα

περιλαμβάνει τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας, μέρος της οποίας βασίζεται στη μελέτη διαφορετικών τύπων αισθητηριακής πρόσβασης. Τέλος, το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις διεκδικητικότητας, εκφραστικού γραψίματος και συγχώρεσης.

Η παρέμβαση διενεργήθηκε κατά το εαρινό εξάμηνο του 2009 στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Σε αυτή συμμετείχαν 148 φοιτητές- ενώ το δείγμα αποτελείτο από 113 φοιτητές- οι οποίοι, κατανεμήθηκαν σε επτά ομάδες των δεκατεσσάρων ατόμων η κάθε μια και σε μια ομάδα των δεκαπέντε ατόμων. Οι συνεδρίες διήρκεσαν 12 εβδομάδες (μία ανά εβδομάδα).

Το Πρόγραμμα Παρέμβασης δεν εφαρμόστηκε στην ομάδα των 47 φοιτητών, που αποτελούσαν την ομάδα Ελέγχου. Οι φοιτητές αυτοί την αντίστοιχη ώρα παρακολουθούσαν μαθήματα του προγράμματός τους, τα οποία δεν ήταν μαθήματα Ψυχολογίας ή Παιδαγωγικών. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των φοιτητών μετρήθηκε με ερωτηματολόγια, που τους δόθηκαν να συμπληρώσουν, σε τρεις διαφορετικούς χρόνους, πριν την έναρξη του προγράμματος (Α΄ χρόνος), κατά τη διάρκεια (Β΄ χρόνος) και μετά την ολοκλήρωσή του (Γ΄ χρόνος).

Οι τεχνικές, που χρησιμοποιήθηκαν στη διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος, ήταν:

1) τήρηση ημερολογίων: σ' αυτά καταγράφονταν οι σκέψεις και τα συναισθήματα των ατόμων και με τον τρόπο, που αυτά εκφράστηκαν, κατά τη διάρκεια κάποιας εμπειρίας θυμού

2) γνωστικός έλεγχος: γνωστική αναπλαισίωση των συμμετεχόντων, προκειμένου να αναπτυχθούν δεξιότητες διαχείρισης του θυμού τους και επικοινωνίας με τους άλλους

3) καταγραφή των δραστηριοτήτων: εξεύρεση εναλλακτικών τρόπων δράσης μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα

4) εκπαίδευση μέσω διαφόρων ασκήσεων: οι ασκήσεις αυτές αφορούσαν τη μίμηση προτύπου, την ενίσχυση συμπεριφοράς, τα παιχνίδια ρόλων κ.α

5) ανάθεση εργασίας στο σπίτι: περιλάμβανε εφαρμογή στην πράξη των ασκήσεων, που εμπεριέχονταν στην παρέμβαση

Κάθε φορά στο τέλος της συνεδρίας, καθορίζονταν οι επιδιωκόμενοι στόχοι και το γενικότερο σχέδιο εφαρμογής του προγράμματος μέσα από κάθε επόμενη συνεδρία.

Οι συνεδρίες του προγράμματος παρέμβασης, αναφέρονταν σε δύο ενότητες: η πρώτη ενότητα, που περιελάμβανε την 1^η-2^η- και 3^η συνεδρία, περιέγραφε το θεωρητικό πλαίσιο του θυμού, τους μύθους γύρω από το θυμό, τον υποσυνείδητο νου μέσα στον οποίο αυτός εκδηλώνεται, το μέτρο θυμού, την αναγνώριση των γεγονότων που προκαλούν θυμό, καθώς και τις ενδείξεις θυμού, όπως διαφαίνονται μέσα από τον επιθετικό κύκλο. Οι υπόλοιπες συνεδρίες, από την 4^η έως και την 12^η αναπτύσσουν το σχέδιο Αντι- θυμού. Αναλυτικότερα, προτείνονται διάφορες στρατηγικές, με τη μορφή παύσεων (time-out) και στη συνέχεια οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στη μυϊκή χαλάρωση με τη βοήθεια κοιλιακών αναπνοών. Ακολουθώντας, οι συμμετέχοντες εξασκούνται στο «εκφραστικό γράψιμο», στη γνωστική αναπλαισίωση και στη διεκδικητική συμπεριφορά. Αναγνωρίζεται ο παιδικός θυμός μέσα από γονεϊκά πρότυπα και οι συμμετέχοντες εξασκούνται στις ασκήσεις της «πλασματικής διαμάχης» και του «αγκίστρου». Τέλος, αναφέρεται το θέμα της συγχώρεσης, της συμφιλίωσης και αναλύεται η τέχνη της επικοινωνίας και των αισθητηριακών προσβάσεων. Η παραπάνω συνδυασμένη προσέγγιση έδωσε στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να επιλέξουν το ατομικό σχέδιο ελέγχου για το θυμό τους, χρησιμοποιώντας όσες περισσότερες τεχνικές επιθυμούσαν. Χρησιμοποιούσαν κάθε φορά τουλάχιστον μια από τις τεχνικές, π.χ αυτή της νοητικής αναπλαισίωσης-αναδόμησης, αλλά συνολικά στο τέλος της παρέμβασης χρησιμοποίησαν αρκετές.

Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης η υπεύθυνη διευκόλυνε με τεχνικές και ασκήσεις τα μέλη της ομάδας, ώστε να αποσαφηνίσουν και να υλοποιήσουν τους στόχους τους. Επίσης, συμμετείχε ενεργά στις δραστηριότητες και διευκόλυνε την έκφραση των συναισθημάτων των μελών, συμμετείχε στην εκπαίδευσή τους με ενσυναίσθηση, μη- κριτική στάση και

ενεργή ακρόαση. Αποδραματοποιούσε τις καταστάσεις με αστεϊσμούς, αν χρειαζόταν.

Τέλος, δινόταν η άσκηση προοδευτικής χαλάρωσης και έκλεινε με αυτόν τον τρόπο η κάθε συνεδρία. Με τη χαλάρωση τα μέλη είχαν την ευκαιρία να επικεντρωθούν στον εαυτό τους, να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους στο συγκεκριμένο χρόνο και τόπο, και να ανανεώσουν τη ζωτικότητά τους μέσα από τις ασκήσεις αναπνοής.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά οι δραστηριότητες που λάμβαναν χώρα σε κάθε μία από τις 12 συνεδρίες που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του Προγράμματος παρέμβασης.

1.5.2 Οι Συνεδρίες

A. ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Στην πρώτη συνεδρία έγινε αρχικά η γνωριμία των μελών της ομάδας και στη συνέχεια η υπεύθυνη της ομάδας (Υπ)¹ παρέθεσε τους κανόνες της ομάδας, το σκοπό της συνεδρίας και ανέλυσε το θεωρητικό πλαίσιο αυτής. Τέλος, παρουσίασε σχετική άσκηση που έδωσε ως εργασία στο σπίτι.

Κανόνες ομάδας

Τα μέλη της ομάδας συμφώνησαν ως προς την τήρηση των ακόλουθων κανόνων συνεργασίας:

- 1) *ασφάλεια ομάδας*: καμία έκφραση βίας ή απειλής δεν επιτρέπεται. Η ομάδα θεωρείται ως ένα ασφαλές μέρος για το μοίρασμα των εμπειριών και των συναισθημάτων, χωρίς απειλές ή φυσική βία
- 2) *εχεμύθεια*: ό,τι συζητείται στο πλαίσιο της ομάδας δεν αποτελεί αντικείμενο συζήτησης έξω από την ομάδα
- 3) *εργασία στο σπίτι*: κάθε εβδομάδα ανατίθεται στην ομάδα συγκεκριμένη και σύντομη εργασία για το σπίτι

¹ Στο εξής θα χρησιμοποιείται η συντομογραφία **Υπ** κάθε φορά που γίνεται αναφορά στη συγγραφέα αυτής της διδακτορικής διατριβής, η οποία εφάρμοσε το Πρόγραμμα Παρέμβασης.

- 4) *απουσίες και αναβολές*: δεν επιτρέπονται οι απουσίες ή οι αναβολές των συναντήσεων. Σε περίπτωση απουσίας τα μέλη ενημερώνουν την υπεύθυνο έγκαιρα. Εξαιτίας του νέου υλικού, που παραδίδεται κάθε φορά, δεν επιτρέπεται να απουσιάζουν πάνω από τρεις συναντήσεις. Διαφορετικά δεν θα έχουν επαρκώς πληροφορηθεί και εξασκηθεί και δεν θα είναι σε θέση να λάβουν βεβαίωση παρακολούθησης
- 5) *παύση (time out)*: σε περίπτωση που επιβάλλεται παύση από την υπεύθυνη της ομάδας, τα μέλη οφείλουν να συμμορφωθούν. Η παύση είναι πολύ αποτελεσματική στρατηγική, όταν κάποιος έχει απολέσει τον έλεγχο του εαυτού
- 6) *απομάκρυνση μέλους*: αν κάποιο μέλος δεν συμμορφώνεται με τους κανόνες της ομάδας πρέπει να απομακρύνεται από την ομάδα

Σκοπός

Η συνεδρία αποσκοπεί στο να καταστήσει τους συμμετέχοντες ικανούς:

- 1) να εξασκηθούν στον έλεγχο του θυμού τους
- 2) να μην είναι βίαιοι και απειλητικοί προς τους άλλους
- 3) να ελέγχουν τις σκέψεις και πράξεις τους μέσα από το «μέτρο θυμού»
- 4) να δέχονται υποστήριξη και ανταπόκριση από τους άλλους

Διευκρινίσεις

Σε κάθε συνεδρία δίνονται διευκρινίσεις, ώστε τα μέλη της ομάδας να είναι σε θέση να παρατηρούν τη συμπεριφορά τους και να έχουν πειστεί για τυχόν διορθώσεις. Συγκεκριμένα για την πρώτη συνεδρία, η Υπ της ομάδας όρισε τις έννοιες σχετικές με το θυμό (επιθετικότητα, εχθρότητα), ανέφερε τους μύθους γύρω από το θυμό, έδωσε τα χαρακτηριστικά του υποσυνείδητου, μέσα στον οποίο βρίσκεται ο θυμός ως συνήθεια και τέλος περιέγραψε το «μέτρο θυμού», που αποτελεί την πρώτη άσκηση ελέγχου, όπως αναλυτικά παρουσιάζεται κατά περίπτωση παρακάτω.

Ορισμοί για το θυμό

Η Υπ της ομάδας διευκρίνισε ότι ο **θυμός** είναι μια απάντηση σε εξωτερική απειλή, σε ζημία ή αδικία, ματαίωση επιθυμιών και στόχων. Τις περισσότερες φορές ενεργοποιείται εξαιτίας κάποιου συγκεκριμένου γεγονότος ή είναι δευτερογενές αποτέλεσμα κάποιου βαθύτερου συναισθήματος. Συχνά υπάρχει σύγχυση μεταξύ θυμού και επίθεσης. Η **επίθεση** είναι συμπεριφορά, που προτίθεται να προκαλέσει ζημία σε άλλο πρόσωπο ή να καταστρέψει περιουσιακά στοιχεία και μπορεί να είναι λεκτική ή σωματική (βρισιές, απειλές, βίαιες χειρονομίες). Ο θυμός είναι συναίσθημα, που δεν οδηγεί πάντα στην επίθεση. Κάποιο άτομο μπορεί να είναι θυμωμένο, χωρίς να δρα επιθετικά.

Ένας όρος, ο οποίος συνδέεται με το θυμό και την επίθεση είναι η **εχθρότητα**, η οποία δηλώνει ένα σύνθετο σύνολο αποτελούμενο από τάσεις και κρίσεις, που κινούν την επιθετική συμπεριφορά. Ενώ ο θυμός είναι συναίσθημα και η επίθεση συμπεριφορά, η εχθρότητα είναι μια τάση, που περικλείει απέχθεια και αρνητικότητα προς τους άλλους.

Πότε ο θυμός γίνεται πρόβλημα;

Η Υπ της ομάδας διευκρίνισε ότι ο θυμός γίνεται πρόβλημα, όταν εκδηλώνεται έντονα, ακατάλληλα και συμβαίνει συχνά, διότι η ένταση και η συχνότητα υπερ-κινητοποιούν το νευρικό σύστημα, η πίεση του αίματος και οι καρδιακοί παλμοί αυξάνονται και διατηρούνται σε υψηλά επίπεδα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτή η ένταση στο σώμα δεν προκαλεί μόνον, προσθετικά, πολλά προβλήματα υγείας, αλλά η ακατάλληλη συμπεριφορά και αρνητικότητα δημιουργεί επίσης έλλειψη εμπιστοσύνης και αποξένωση στις σχέσεις συγγενών, φίλων και συνεργατών.

Μύθοι για το θυμό

Στη συνέχεια, η Υπ επεξήγησε όλους τους μύθους που υπάρχουν για το θυμό:

«Πρώτος μύθος: ο θυμός κληρονομείται. Μια λανθασμένη αντίληψη για το θυμό είναι ότι ο τρόπος, με τον οποίον εκφράζουμε το θυμό μας,

κληρονομείται και δεν μπορεί να αλλάξει. Ίσως ακούσουμε κάποιον να λέει: «κληρονόμησα το θυμό από τον πατέρα μου». Αυτή η δήλωση υποδηλώνει ότι η έκφραση του θυμού είναι σταθερή και ούτε αλλάζει το σύνολο των συμπεριφορών. Έρευνες όμως έδειξαν ότι οι άνθρωποι δεν γεννιούνται με συγκεκριμένους τρόπους έκφρασης, γιατί οι τρόποι αυτοί μπορεί να γίνουν αντικείμενο μάθησης. Οι άνθρωποι μαθαίνουν τη συμπεριφορά τους, παρατηρώντας αρχικά γονείς ή φίλους. Αν βλέπουν γονείς να εκφράζονται επιθετικά θα μάθουν το ίδιο. Ευτυχώς, που αυτή η συμπεριφορά μπορεί να αλλάξει.

Δεύτερος μύθος: ο θυμός αυτόματα οδηγεί στην επίθεση. Είναι κοινώς αποδεκτό ότι ο θυμός κλιμακώνει το επιθετικό ξέσπασμα. Η διαχείριση του θυμού ακριβώς σ' αυτό το σημείο ελέγχει την κλιμάκωση με την εκμάθηση διεκδικητικών ικανοτήτων, την αλλαγή του εχθρικού εσωτερικού μονόλογου, την αμφισβήτηση των παράλληλων πεποιθήσεων και την εφαρμογή στρατηγικών συμπεριφοράς.

Τρίτος μύθος: οι άνθρωποι πρέπει να είναι επιθετικοί για να αποκτήσουν ό,τι θέλουν. Πολλοί άνθρωποι συγχέουν τη διεκδικητικότητα με την επιθετικότητα. Ο στόχος της επιθετικότητας είναι να κυριαρχεί, να εκφοβίζει, να προκαλεί ζημιές και να επιτυγχάνει με κάθε κόστος. Αντίθετα, ο σκοπός της διεκδικητικότητας είναι η έκφραση των συναισθημάτων θυμού με τέτοιους τρόπους, ώστε να είναι σεβαστός από τους άλλους ανθρώπους. Αν για παράδειγμα, κάποιος που είναι θυμωμένος με ένα φίλο που επανειλημμένα αργοπορεί στις συναντήσεις, απαντούσε υβριστικά, η συμπεριφορά του θα ήταν επιθετική. Αν όμως του πει: «κάθε φορά, που αργείς, με θυμώνεις. Εύχομαι να ήσουν στην ώρα σου», η έκφραση αυτή εκφράζει τα συναισθήματα απογοήτευσης και προτείνει λύσεις, χωρίς να απειλεί ή να κατηγορεί.

Τέταρτος μύθος: το ξέσπασμα θυμού είναι καλό. Για πολλά χρόνια υπήρχε η αντίληψη ότι το να ξεσπά κανείς το θυμό του χτυπώντας μαξιλάρια ή ουρλιάζοντας είναι θεραπευτικό. Έρευνες έδειξαν όμως ότι αυτός ο τρόπος κάνει τους ανθρώπους θυμώδεις, πιο επιθετικούς, δυναμώνοντας τη βίαιη συμπεριφορά και έχοντας περισσότερα προβλήματα υγείας, κυρίως

καρδιολογικά (Berkowitz, 1970; Murray, 1985; Straus, Gelles & Steinmetz, 1980)»

Σχετικά με την έκφραση του θυμού, η Tavris (1989) στο βιβλίο της: «Θυμός, το παρεξηγημένο συναίσθημα» διορθώνει κάποιες παρανοήσεις:

Μύθος 1ος : η επιθετικότητα είναι η ενστικτώδης κάθαρση για το θυμό.
Αλήθεια: η επιθετικότητα είναι μια κεκτημένη συνήθεια κάθαρσης, μια επίκτητη αντίδραση

Μύθος 2^{ος}: με την επιθετικότητα απαλλάσσεται κανείς από το θυμό

Αλήθεια: έρευνες έδειξαν ότι η ανοικτή έκφραση του θυμού τον αυξάνει

Μύθος 3^{ος}: η έκφραση του θυμού αναστέλλει τις νευρώσεις

Αλήθεια: η συμπεριφορά είναι αντικείμενο μάθησης

Ο θυμός ως συνήθης αντίδραση

Η Υπ ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να διαπιστώσουν ότι η έκφραση του θυμού και η περαιτέρω επιθετική συμπεριφορά είναι μία συνήθης απάντηση, που μπορεί να γίνει αντικείμενο μάθησης. Επειδή οι συνήθειες επαναλαμβάνονται χωρίς περίσκεψη, οι άνθρωποι με προβλήματα διαχείρισης θυμού συχνά καταφεύγουν σε επιθετικές λύσεις, μη σκεπτόμενοι τις συνέπειες. Με το πρόγραμμα διαχείρισης θυμού διδάσκονται άλλοι εναλλακτικοί τρόποι επικοινωνίας (Robinson, 2002).

Ο Θυμός και ο υποσυνείδητος νους

Ο θυμός, ως συνήθης αντίδραση, είναι βαθιά ριζωμένος στον υποσυνείδητο νου, ο οποίος δεν διαθέτει τη δική του λογική, αλλά εκτελεί προγράμματα, που του έχει επιβάλλει ο συνειδητός νους (Pickles, 2007). Το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης έχει σκοπό να άρει τη συνήθεια του θυμού από τον υποσυνείδητο νου. Η Υπ έδωσε πληροφορίες για τον υποσυνείδητο νου, που θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες στις παρατηρήσεις για το θυμό τους.

Ο συνειδητός νους είναι το τμήμα της ψυχικής λειτουργίας, για το οποίο υπάρχει συνεχής επίγνωση τόσο των εξωτερικών, όσο και των εσωτερικών διεργασιών, η συνηθισμένη δηλαδή, κατάσταση της εγρήγορσης. Αντίθετα, ο υποσυνείδητος νους, αν και αθέατος, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την

ανθρώπινη συμπεριφορά και ρυθμίζει τις σωματικές λειτουργίες, όπως το αυτόνομο νευρικό και κυκλοφορικό σύστημα (Binet, 1896).

Στην ιστορία της ψυχολογίας ο υποσυνείδητος νους κατονομάζεται είτε ως ασυνείδητο- κατά τους οπαδούς του Freud- είτε ως υποσυνείδητο- κατά τους οπαδούς του Jung. Σήμερα οι δύο όροι σχεδόν ταυτίζονται, αν και «ο ασυνείδητος νους» προτιμάται από τους ψυχοθεραπευτές, ενώ ο δεύτερος όρος προτιμάται από τους συγγραφείς «της λαϊκής ψυχολογίας».

Σύμφωνα με τον Freud (1926), το υποσυνείδητο εκδηλώνεται με τρεις διαφορετικούς τρόπους: 1) με τα όνειρα, 2) με τους αυτόματους συνειρμούς (συσχετίσεις πραγμάτων ή εντυπώσεων μεταξύ τους) και 3) με την ψυχοπαθολογία της καθημερινής ζωής (π.χ φοβίες, νευρώσεις, υστερίες).

Κατά τον Jung (1910) το συνειδητό και το υποσυνείδητο είναι δύο σφαίρες συμπληρωματικές, αλλά με αντίθετα χαρακτηριστικά. Το «προσωπικό ασυνείδητο» στηρίζεται σε ένα βαθύτερο στρώμα, που ονομάζεται «συλλογικό ασυνείδητο» και τα περιεχόμενά του είναι γνωστά ως «αρχέτυπα». Ο Jung θέλησε να υπογραμμίσει το τμήμα της ψυχής, που είναι κοινό στους εγκεφάλους όλων των υπάρξεων, με άλλα λόγια, τον τρόπο που η ασυνείδητη μνήμη μοιράζεται σε όλους τους ανθρώπους.

Στη διάρκεια του μεγαλύτερου μέρους της καθημερινής ζωής, είμαστε σε επαφή με το συνειδητό τμήμα του εγκεφάλου μας και το υποσυνείδητο είτε λειτουργεί ως «αυτόματος πιλότος», είτε καλείται σε δράση σε ορισμένες επείγουσες καταστάσεις, είτε επιδρά σε συνθήκες κατάλληλες για την ανάδυση του υποσυνείδητου νου, όταν ο φλοιός είναι σε καταστολή και κατά συνέπεια το συνειδητό μέρος, όπως στον ύπνο, τη μέθη, την υστερία, το παραλήρημα, το διαλογισμό ή την ύπνωση (Charles, 1979).

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει παλαιότερα, ο Debowski (2007) κατέληξε στις παρακάτω βασικές λειτουργίες του υποσυνείδητου νου:

- *αποθήκευση όλων των μνημών*, έρευνα, που έγινε το 1957 (μελέτη του Penfield), έδειξε ότι όλα τα γεγονότα καταγράφονται με ακρίβεια και αποθηκεύονται ως μνήμες. Στον Pribramowi (1960) απονεμήθηκε το βραβείο Νόμπελ για τη θεωρία του της

αποθήκευσης των αναμνήσεων από τον εγκέφαλο προς όλο το σώμα, με τη μορφή ολογραμμάτων στο νευρικό σύστημα

- *οργάνωση των μνημών χρονικά (time- line) ή ανά θέμα (Gestalt)*
- *προβολή του πεδίου των συναισθημάτων*
- *αποθήκευση αρνητικών μνημών και ανάδυση, όταν μπορεί να τις διαχειριστεί*
- *ευθύνη για τη λειτουργία του σώματος, φροντίδα για την αποκατάσταση της υγείας του και διαχείριση της ενέργειάς του*
- *εκτέλεση του ηθικού κώδικα, τον οποίον ο συνειδητός νους έχει αποδεχτεί*
- *διατήρηση και επανάληψη όλων των συνηθειών και των ενστίκτων*
- *διαρκής αναζήτηση περισσότερων γνώσεων και εμπειριών*
- *χρησιμοποίηση και ανταπόκριση σε σύμβολα (π.χ όνειρα, τέχνη)*
- *επιλογή της ελάχιστης προσπάθειας*
- *επεξεργασία μόνον θετικών εννοιών*

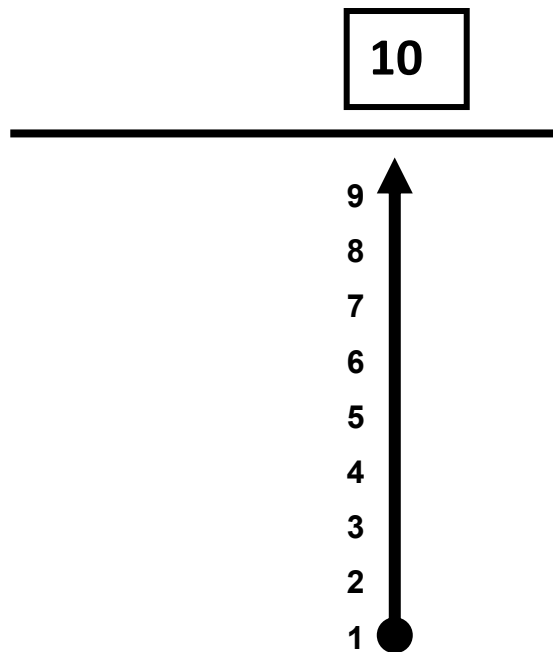
Ο ρόλος του υποσυνείδητου νου στην ανθρώπινη ζωή αποδεικνύεται από τις πρόσφατες έρευνες, που πραγματοποιήθηκαν στο University College London (2007), για τη σπουδαιότητα του *ενστίκτου*- βασικού χαρακτηριστικού του υποσυνείδητου νου- στη λήψη σοβαρών αποφάσεων. Σε αυτήν την έρευνα, οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή και βρέθηκε ότι, όταν δόθηκε χρονικό διάστημα 1 δευτερολέπτου, οι εθελοντές ήταν ακριβείς κατά 95% στη λήψη σοβαρών αποφάσεων. Όταν όμως οι εθελοντές μπορούσαν να επεξεργαστούν τα δεδομένα για περισσότερο από 1 δευτερόλεπτο, ήταν ακριβείς μόνο κατά 70%. Ο Zhaoping (2008), από το τμήμα της ψυχολογίας του ίδιου Πανεπιστημίου σημειώνει ότι «ο ανθρώπινος εγκέφαλος υποσυνείδητα μπορεί να αναγνωρίσει μια ανεστραμμένη εκδοχή του ίδιου αντικειμένου ως ένα διαφορετικό αντικείμενο

από το αρχέτυπο, ενώ το συνειδητό μέρος του εγκεφάλου μπορεί να αναγνωρίσει τα δύο αντικείμενα ως πανομοιότυπα, παρά το διαφορετικό προσανατολισμό τους». Ο Li (2008) αναφέρει: «όταν είναι ενεργό το συνειδητό μέρος της λειτουργίας του εγκεφάλου, αυτό εμποδίζει τις υποσυνείδητες αποφάσεις μας, ακόμα και αν είναι σωστές, κάνοντάς μας δύσπιστους για τις ορμέμφυτες σκέψεις μας». Τέλος, ο Stephenson (2009) διατυπώνει ότι «οι υποσυνείδητες αντιδράσεις μας αποτελούν μεγάλο πλεονέκτημα σε ορισμένες καταστάσεις, κυρίως όταν δεν υπάρχει χρόνος και υπάρχει ανάγκη για άμεση αντίδραση».

Από τα παραπάνω καταφαίνεται ο σπουδαίος ρόλος του υποσυνείδητου νου στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Επομένως, και ο θυμός, που είναι εγγεγραμμένος στον υποσυνείδητο νου ως συνήθης αντίδραση, είναι δυνατόν μέσα από ένα σχέδιο παρέμβασης, που επεμβαίνει στο χώρο του υποσυνείδητου με ασκήσεις, που περιγράφονται στις επόμενες συναντήσεις, να ελεγχθεί ή να μεταβληθεί η έκφρασή του.

Άσκηση: Προσδιορισμός του Μέτρου θυμού

Στο τέλος της πρώτης συνεδρίας, η Υπ ανέθεσε στην ομάδα την πρώτη άσκηση, που βοηθά στην αύξηση της συνειδητοποίησης του θυμού ως το «μέτρο θυμού» (Στο Σχήμα 1 παρατίθεται η κλίμακα θυμού, που θα χρησιμοποιείται περαιτέρω ως *μέτρο θυμού*).



Σχήμα 1: Σχηματική αναπαράσταση του μέτρου του θυμού (Anger Meter), από το εγχειρίδιο Reilly & Shopshire, (2002). *Anger Management for substance abuse and mental health clients-A cognitive behavioral therapy manual* (p. 7).

Στην κλίμακα του θυμού, ο αριθμός 1 αντιπροσωπεύει την παντελή έλλειψη θυμού, την κατάσταση ηρεμίας, ενώ ο 10 αντιπροσωπεύει την εκρηκτική απώλεια ελέγχου. Οι αριθμοί από το 1 έως το 10 δεικνύουν τα αισθήματα θυμού μεταξύ δύο άκρων. Στην πραγματικότητα κάθε άτομο ξεκινά από χαμηλά και γρήγορα κινείται προς τα πάνω. Το ζητούμενο είναι με αποτελεσματικές ικανότητες ανταπόκρισης να σταματήσει η κλιμάκωση πολύ πριν από τον αριθμό 10, γιατί το 10 είναι το ίδιο καταστρεπτικό για όλους.

Εργασία για το σπίτι: Η Υπ ζήτησε από την ομάδα να ανασκοπήσουν τα όσα ελέγχθηκαν. Επίσης, ζήτησε να παρατηρήσουν τη συμπεριφορά τους και να ελέγξουν, σε περίπτωση θυμού, τη διακύμανση στο μέτρο θυμού, κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας και να δηλώσουν το υψηλότερο επίπεδο

B. ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Σκοπός

Η συνεδρία αποσκοπεί στο να καταστήσει τους συμμετέχοντες ικανούς:

- να αναγνωρίζουν τα διάφορα *γεγονότα* που πυροδοτούν το θυμό τους
- να αναγνωρίζουν τα *σημεία-ενδείξεις*, τα οποία οδηγούν στην κλιμάκωση του θυμού

Θεωρητικό πλαίσιο

Γεγονότα που πυροδοτούν θυμό

Η Υπ επεσήμανε την προσοχή των συμμετεχόντων στη διάκριση μεταξύ των γεγονότων και της ερμηνείας τους, γιατί τα γεγονότα αναφέρονται σε πράξεις, ενώ οι ερμηνείες αναφέρονται σε πεποιθήσεις, απόψεις, αξιολογήσεις.

Οι έρευνες αναφέρουν ότι υπάρχει μια διαφορά στα φύλα, ως προς την αναγνώριση των γεγονότων: οι γυναίκες αναγνωρίζουν γεγονότα, που αναφέρονται σε σχέσεις με φίλους ή με μέλη της οικογένειάς τους, τα οποία πυροδοτούν θυμό, ενώ οι άνδρες σπάνια αναφέρονται σε αυτά τα θέματα.

Συχνά, καθημερινά γεγονότα μπορεί να προκαλούν θυμό, επειδή αγγίζουν ευαίσθητες περιοχές της ζωής μας. Για παράδειγμα, κάποιος ως παιδί δεχόταν πολλές παρατηρήσεις, επειδή διάβαζε αργά, ως ενήλικας όμως η ευαισθησία αυτή εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους, όπως στην περίπτωση που κάποιος τον βιάσει να συμπληρώσει μια αίτηση ή να αναθεωρήσει μια συμφωνία. Οι συμμετέχοντες επεσήμαναν κάποια παραδείγματα γεγονότων, που προκαλούν θυμό όπως:

- μεγάλη αναμονή στο γιατρό ή στο τηλέφωνο
- κυκλοφοριακή συμφόρηση
- ασφυκτικός συνωστισμός στο λεωφορείο
- ένας φίλος αστειεύεται με ένα ευαίσθητο θέμα
- ένας φίλος δεν επιστρέφει τα χρήματα, που δανείστηκε

- άδικες κατηγορίες
- ακατάστατος συγκάτοικος
- γείτονας, που προκαλεί φασαρία
- λάθος οδηγίες
- κλοπή χρημάτων
- φήμες για επιδείνωση υγείας συγγενή

Ενδείξεις θυμού

Ένα σημαντικό θέμα στην κλιμάκωση του θυμού είναι να παρατηρηθούν οι τέσσερις κατηγορίες ενδείξεων-σημαδιών (cues), τις οποίες προκαλεί ένα γεγονός στο θυμωμένο άτομο. Αυτές οι ενδείξεις προειδοποιούν ότι ο θυμός συνεχίζει να κλιμακώνεται στο μέτρο θυμού. Προσδιορίστηκαν αυτές οι ενδείξεις στις παρακάτω κατηγορίες:

φυσικές ενδείξεις: έχουν σχέση με τον τρόπο, που το σώμα ανταποκρίνεται στο θυμό (αύξηση καρδιακών παλμών, κοκκίνισμα, σφίξιμο στο στήθος κ.α).

συμπεριφοριστικές ενδείξεις: είναι τα στοιχεία της συμπεριφοράς μας, που οι άλλοι παρατηρούν (σφίξιμο γροθιών, φωνές, νευρικός βηματισμός, κτύπημα πόρτας).

συναισθηματικές ενδείξεις: μαζί με το θυμό εγείρονται και άλλα αρνητικά συναισθήματα (εγκατάλειψη, φόβος, ζήλια, ταπείνωση, ανυπομονησία, εξευτελισμός, ενοχή), που τον υπογραμμίζουν. Ο θυμός θεωρείται δευτερογενές συναίσθημα.

γνωστικές ενδείξεις: αναφέρονται σε σκέψεις, που εγείρονται ως απάντηση στο θυμό. Συνήθως οι άνθρωποι, όταν θυμώνουν, μεταφράζουν τα γεγονότα με το δικό τους τρόπο. Ίσως σχόλιο φίλου το εκλάβουν ως κριτική, ή μεταφράσουν τις πράξεις των άλλων ως εξευτελισμό, ταπείνωση ή προσπάθεια ελέγχου. Οι σκέψεις αυτές έχουν τη μορφή εσωτερικού μονόλογου (self-talk) με περιεχόμενο κριτικό και εχθρικό.

Εργασία για το σπίτι: Η Υπ ζήτησε από τους συμμετέχοντες για την επόμενη εβδομάδα να παρατηρήσουν:

1. κάποιο γεγονός, που τυχόν υποκίνησε θυμό
2. το επίπεδο αξιολόγησης «στο μέτρο θυμού»
3. τις ενδείξεις θυμού που παρατηρήθηκαν

Γ. ΤΡΙΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

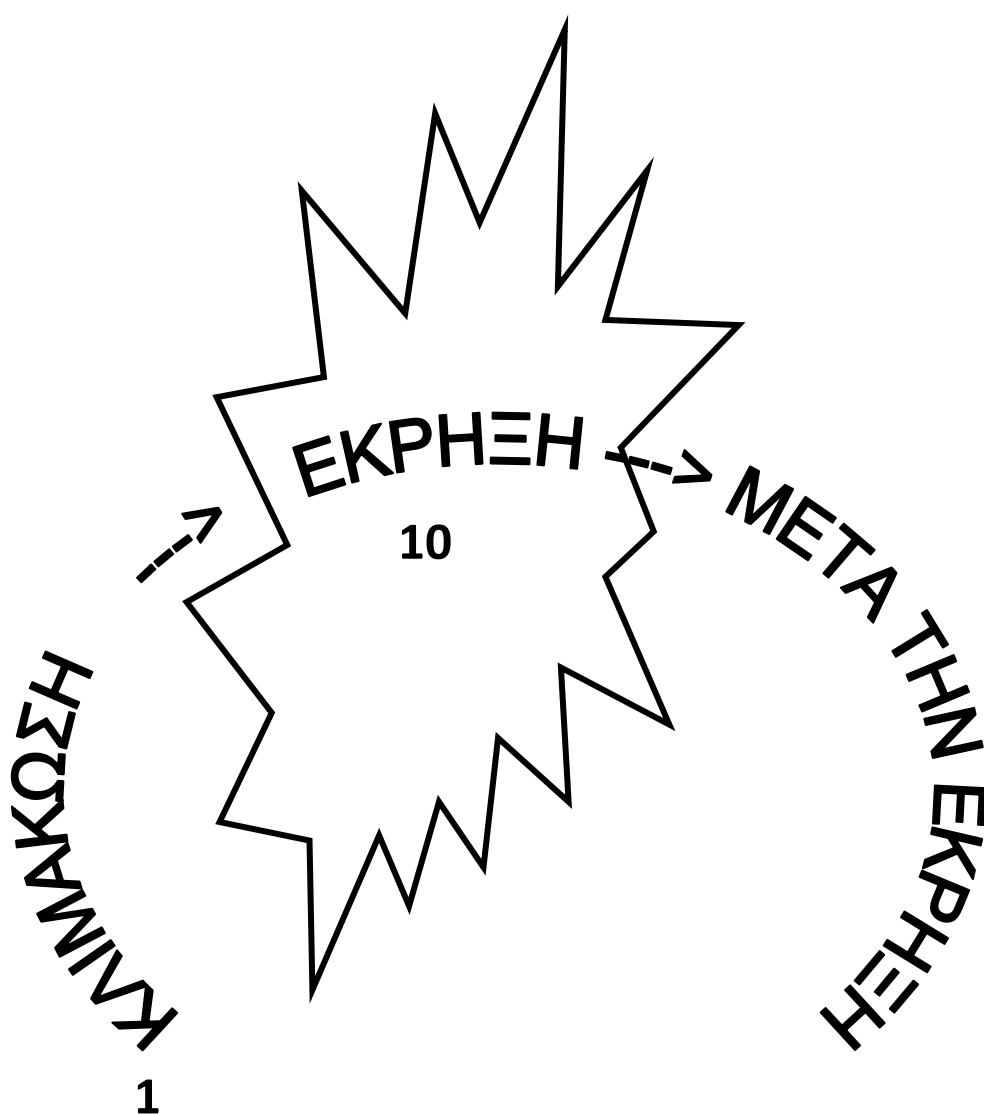
Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να καταστήσει τους συμμετέχοντες ικανούς να παρατηρήσουν τις τρεις φάσεις του επιθετικού κύκλου, οι οποίες καταδεικνύουν την κλιμάκωση του θυμού των συμμετεχόντων.

Θεωρητικό πλαίσιο

Επιθετικός κύκλος

Παρατηρούνται τρεις φάσεις στον **επιθετικό κύκλο**, όπως καταφαίνονται ακριβώς στο σχήμα 2, που περιλαμβάνουν την κλιμάκωση, την έκρηξη και μετά την έκρηξη φάση.



Σχήμα 2: Σχηματική αναπαράσταση του επιθετικού κύκλου (The Aggression Cycle) από το εγχειρίδιο Reilly & Shopshire, (2002). *Anger Management for substance abuse and mental health clients-A cognitive behavioral therapy manual* (p.22).

Ο επιθετικός κύκλος λειτουργεί ως ένα πλαίσιο, που περιλαμβάνει το μέτρο θυμού, τις ενδείξεις θυμού και το σημείο που πρέπει να εφαρμοστεί το σχέδιο ελέγχου. Στον κύκλο της επιθετικότητας διαφαίνεται ο τρόπος κλιμάκωσης του θυμού από τις ενδείξεις, που οικοδομούν το θυμό, οι οποίες λειτουργούν ως προειδοποιητικά σημεία στα γεγονότα με «κόκκινη σημαία». Εάν η φάση της κλιμάκωσης επιτραπεί να συνεχιστεί, θα ακολουθήσει σίγουρα έκρηξη στο σημείο 10 του επιθετικού κύκλου, που ακολουθείται από ανεξέλεγκτη εκφόρτωση θυμού, σε μορφή λεκτικής ή φυσικής επίθεσης. Η φάση μετά την έκρηξη χαρακτηρίζεται από αρνητικές συνέπειες: φυλάκιση,

αποζημιώσεις, απόλυση από την εργασία, απώλεια φίλων, αίσθημα ενοχής, ντροπής, λύπης, τραυματισμός, άσκηση αντιποίνων.

Η ένταση, συχνότητα και διάρκεια του θυμού στον επιθετικό κύκλο μεταξύ των ανθρώπων ποικίλει π.χ ο θυμός κάποιου ίσως κλιμακωθεί γρήγορα, ενώ κάποιου άλλου αργά και σταθερά επί ώρες πριν την έκρηξη. Η διαχείριση του θυμού εφαρμόζεται πριν τη φάση της έκρηξης- δηλαδή στον αριθμό 10- και χρησιμοποιούνται οι κατάλληλες τεχνικές από το σχέδιο ελέγχου. Εάν η έκρηξη αποφευχθεί, η φάση μετά την έκρηξη δεν θα συμβεί, ο κύκλος θυμού θα σπάσει και θα ακυρωθούν όλες οι αρνητικές συνέπειες.

Εργασία στο σπίτι: Η Υπ ζήτησε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν την κλιμάκωση του τυχόν θυμού τους, κατά την επόμενη εβδομάδα και να την εφαρμόσουν νοητά στις τρεις φάσεις του επιθετικού κύκλου. Τέλος, να παρατηρήσουν τις ενδείξεις που δημιουργήθηκαν ως αντίδραση.

Δ. ΤΕΤΑΡΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Σχέδιο «Αντι-Θυμού»

Στις προηγούμενες συνεδρίες οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το πώς να αναγνωρίζουν τα γεγονότα που προκαλούν θυμό, τις ενδείξεις-σημάδια που αποδεικνύουν την κλιμάκωσή του και το σχεδιάγραμμα του επιθετικού κύκλου, που φανερώνει τις φάσεις μέχρι την έκρηξη. Στη συνεδρία αυτή ενεργοποιήθηκε ένα σχέδιο αντι-θυμού, που περιλαμβάνει ένα σύνολο στρατηγικών για τον έλεγχό του.

Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να καταστήσει τους συμμετέχοντες ικανούς να χρησιμοποιούν:

- στρατηγικές κατά τη διάρκεια κλιμάκωσης του θυμού τους πριν τη φάση της έκρηξης

- βαθιές κοιλιακές αναπνοές, που είναι η βασική προϋπόθεση πριν από κάθε προσπάθεια ελέγχου

Θεωρητικό πλαίσιο

Στρατηγικές- παύση

Οι στρατηγικές αυτές είναι **άμεσες** και χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια κλιμάκωσης του θυμού και **έμμεσες ή αποτρεπτικές** και χρησιμοποιούνται πριν από την κλιμάκωση του θυμού. Οι συμμετέχοντες μπορεί να επιλέξουν τη στρατηγική, που αποδίδει καλύτερα σ' αυτούς, αμέσως μετά τη συνειδητοποίηση δημιουργίας του συναισθήματος του θυμού και πριν την απώλεια ελέγχου. Μερικές από τις άμεσες στρατηγικές μπορεί να είναι η **παύση- διακοπή** (time out) οποιασδήποτε μορφής (Sonkin & Durphy, 1997). Η λογική που διέπει την παύση είναι απλή: δεν μπορώ να μιλήσω τώρα για το πρόβλημά μου, αλλά αργότερα. Έτσι, επιτυγχάνεται αποκλιμάκωση των εντάσεων, έλεγχος της σκέψης και σταμάτημα του παράλογου μονόλογου. Περισσότερο αποτελεσματικές είναι οι παύσεις που έχουν εδραιωθεί σε περίοδο ηρεμίας.

Η παύση είναι άμεση και χρησιμοποιείται επίσημα ή ανεπίσημα. Στην ανεπίσημη έκφρασή της περιλαμβάνει άμεση απεμπλοκή από την κατάσταση. Μερικές μορφές άμεσων παύσεων είναι:

- κατεβαίνει κάποιος από το λεωφορείο, όταν τον σπρώχνουν και περιμένει το επόμενο
- αποσύρεται από μια θορυβώδη συζήτηση
- διακόπτει και πηγαίνει επείγοντως στην τουαλέτα
- σπεύδει για να τηλεφωνήσει κάπου εκτάκτως
- αποχωρεί από έναν ασφυκτικό συνωστισμό
- ή ψάχνει για ένα τυχόν χαμένο αντικείμενο στον χαρτοφύλακά του

Επίσης, οι παύσεις μπορεί να λειτουργήσουν και έμμεσα, όπως: επιδίδεται κάποιος σε σωματική άσκηση, γιατί η σωματική άσκηση μειώνει τις εντάσεις, εκτελεί με προσοχή μια χειρωνακτική εργασία, γράφει στο ημερολόγιό του ή ομιλεί με έναν υποστηρικτικό φίλο, γιατί οι συμβουλές ενός εμπιστευτικού φίλου μπορεί να προσφέρουν διαφορετική προοπτική στα γεγονότα της ζωής. Με αυτόν τον τρόπο, ο θυμωμένος λειτουργεί ως παρατηρητής του θυμού του, μπορεί να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του και να προσδιορίσει τις σκέψεις του σε συνάρτηση με το γεγονός.

Η παύση, οποιασδήποτε μορφής, πρέπει να διέπεται από κάποιους κανόνες ανάλογα με την περίπτωση π.χ επιστρέφω, για να τελειώσω την συζήτηση. Οι παύσεις είναι πιο αποτελεσματικές, όταν συνδυάζονται με άλλες στρατηγικές π.χ κάποιος ασχολείται με τον αθλητισμό κάνοντας βαθιές κοιλιακές αναπνοές.

Η Υπ πρότεινε στα μέλη της ομάδας να εξατομικεύσουν τα σχέδια ελέγχου του θυμού τους, ώστε οι στρατηγικές να είναι άνετες για αυτούς και άμεσα χρησιμοποιήσιμες. Το σχέδιο ελέγχου είναι σαν μια εργαλειοθήκη και οι στρατηγικές τα εργαλεία, που επιλέγονται κάθε φορά. Από όλες τις στρατηγικές αυτή της νοητικής αναπλαισίωσης θεωρείται πολύ αποτελεσματική (αμφισβήτηση εχθρικού μονόλογου ή παράλογων πεποιθήσεων) και στην οποία θα γίνει διεξοδική αναφορά παρακάτω.

Άσκηση βαθιών κοιλιακών- διαφραγματικών αναπνοών

Αρχικά, η Υπ έδωσε διευκρινίσεις αναλυτικά στα μέλη της ομάδας για το θέμα της αναπνοής, που συνδέεται άμεσα με το συναίσθημα του θυμού, ως ακολούθως:

Οι σωματικές ενδείξεις του θυμού είναι, όπως έχει αναφερθεί, η υπερ-ενεργοποίηση του νευρικού συστήματος, η οποία επιφέρει πολλά προβλήματα υγείας, όταν είναι έντονη, διαρκεί και επαναλαμβάνεται. Το ζητούμενο είναι να αποκατασταθεί το νευρικό σύστημα σε φυσιολογικούς ρυθμούς και λειτουργίες μέσα από μια χαλαρωτική κατάσταση, η οποία θα εξουδετερώσει τις συνέπειες της αντίδρασης του άγχους (stress response), γιατί είναι φυσικά αδύνατον για κάποιον να είναι ταυτόχρονα εκνευρισμένος

και χαλαρός την ίδια ώρα. Με την τεχνική της χαλάρωσης μέσα από ασκήσεις βαθιάς αναπνοής εξουδετερώνονται οι αρνητικές συνέπειες, που καταγράφει το άγχος και ο θυμός στο ανθρώπινο σώμα.

Η φυσική αναπνοή είναι μια ακούσια λειτουργία του οργανισμού. Ο άνθρωπος αναπνέει περίπου 1.000 φορές την ώρα και 20.000 φορές το εικοσιτετράωρο. Η φυσική ελεύθερη αναπνοή είναι πλήρης, απλώνεται σε όλο το σώμα, όπως ένα μπαλόνι που φουσκώνει ομοιόμορφα. Η ψυχοσωματική ιατρική έχει καταλήξει στην άποψη ότι η αναπνοή είναι μια λειτουργία, που επηρεάζεται άμεσα και καθοριστικά από τα συναισθήματα και κυρίως από το συναίσθημα του άγχους και είναι αρκετά ευάλωτη. Η σπουδαιότητα της αναπνοής αποδεικνύεται από το απλό γεγονός ότι, όταν βρισκόμαστε σε μια σοβαρή κατάσταση ή ένα επώδυνο γεγονός, παίρνουμε μια βαθιά ανάσα.

Το ανθρώπινο σώμα αποτελεί μια πολύπλοκη κατασκευή, που τα τμήματά της υπάρχουν σε αυστηρή εξάρτηση το ένα από το άλλο. Η κατασκευή αυτή, όσο παραμένει ζώσα, παρουσιάζει ένα ενεργειακό πεδίο. Η σύγχρονη ιατρική δεν μπορεί να μετρήσει τα επίπεδα της ενέργειας αυτής, μπορούν όμως να παρατηρηθούν οι άσχημες συνέπειες της έλλειψής της πάνω στο ανθρώπινο σώμα (ασθένεια= α+σθένομαι / αρρώστια= α+ρώννυμι). Ένας απλός τρόπος ανεφοδιασμού αυτού του ενεργειακού πεδίου είναι η αναπνοή σε δύο χρόνους: *εισπνοή- εκπνοή*. Με την εισπνοή εισάγεται στους πνεύμονες αέρας, που περιέχει οξυγόνο, απαραίτητο για την παραγωγή ενέργειας στα κύτταρα και με την εκπνοή ελευθερώνεται, για να εισέλθει καινούριος.

Ο άνθρωπος- σε αντίθεση με τα ζώα- στέκεται όρθιος ενάντια στη δύναμη της βαρύτητας και αναπτύσσει ένα διαφορετικό είδος ισορροπίας με το μυϊκό και το σκελετικό του σύστημα. Το πόσο πολύ η βαρύτητα επηρεάζει την αναπνοή, φαίνεται από το γεγονός ότι, όταν βρισκόμαστε στην ύπτια θέση, η αναπνοή μας είναι πιο άκοπη και εύκολη απ' ότι στην όρθια θέση. Αυτό δηλώνει την κάθετη σύνδεση του σώματος με τη φύση και τον ανεφοδιασμό της ζωτικής ενέργειας μέσα από τους δύο χρόνους της αναπνοής (Verischagin, 1998).

Η επίγνωση της αναπνοής, σε κάθε στιγμή, επιτρέπει στον εγκέφαλο να παραμένει εστιασμένος σε μια ουδέτερη και ζωτικής σημασίας διεργασία του σώματος. Όταν εστιάζεται κανείς συνειδητά στην αναπνοή, σταδιακά επιβραδύνονται οι νοητικές δραστηριότητες και το σώμα χαλαρώνει. Σε έρευνα τομογραφίας με απεικόνιση μαγνητικού συντονισμού- fMRI αποδείχτηκε ότι η επίγνωση της αναπνοής αυξάνει τη δραστηριότητα στο μεταχιμιακό σύστημα του εγκεφάλου και ελαττώνει στο τμήμα του μετωπιαίου λοβού. Στο υγιές ανθρώπινο σώμα η ενέργεια της φύσης ρέει αρμονικά και το αυτόνομο νευρικό σύστημα βρίσκεται στη φυσιολογική του κατάσταση, δηλαδή τη χαλάρωση.

Μετά την παραπάνω ανάλυση, η Υπ ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να λάβουν μέρος στην άσκηση βαθιάς κοιλιακής αναπνοής, που διατύπωσε ως εξής:

«Καθίστε αναπαυτικά στο κάθισμά σας. Κλείστε τα μάτια ή απλά συγκεντρώστε το βλέμμα σε ένα σταθερό σημείο εμπρός σας. Για λίγα λεπτά παρατηρήστε το σώμα σας. Η προσοχή σας ας εστιαστεί χαμηλά στα πόδια και σιγά- σιγά ας ανεβαίνει στη λεκάνη, στη σπονδυλική στήλη, στην πλάτη, στους ώμους, στο λαιμό, στους μυς του προσώπου. Καθώς η προσοχή εστιάζεται σε κάθε σημείο του σώματος, οι εντάσεις υποχωρούν. Κατόπιν η προσοχή εστιάζεται στην αναπνοή και κυρίως στην άκρη της μύτης, στο σημείο που μπαίνει και βγαίνει ο αέρας στο το σώμα. Αντιληφθείτε τη διαφορετική ποιότητα της αναπνοής, στην εισπνοή το σώμα δυναμώνει με μια ζωτική ενέργεια, ενώ στην εκπνοή αφήνει τις εντάσεις να καταλαγιάσουν και να καθαρίσουν το σώμα. Πάρτε μια βαθιά κοιλιακή εισπνοή, γεμίστε τους πνεύμονες με οξυγόνο. Δείτε προσεχτικά πόση ποσότητα αέρα μπορείτε να πάρετε, κρατήστε λίγο και μετά ελευθερώστε αργά. Επαναλάβετε για άλλους δύο κύκλους αναπνοών και συνεχίστε να αφαιρείται την υπόλοιπη ένταση. Όταν αισθάνεστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας. Παρατηρείστε τις καινούριες αισθήσεις, ενώ συνεχίζετε να αναπνέετε φυσιολογικά. Επικεντρώστε την προσοχή σας στους ήχους της αίθουσας, σάς φαίνονται πιο οξείς; Επίσης τα χρώματα των αντικειμένων σάς φαίνονται πιο έντονα; Παρατηρήστε σε ποια σημεία το σώμα σας είναι τυχόν ακόμα σφιγμένο. Σηκωθείτε από την καρέκλα σας και βηματίστε ελαφρώς».

Οι ασκήσεις αναπνοής μπορεί να συνεχίζονται στην εργασία, στον περίπατο, στο δρόμο της επιστροφής προς το σπίτι. Η άσκηση των κοιλιακών αναπνοών είναι περισσότερο χρήσιμη μετά το πρωινό ξύπνημα ή κατά τη διάρκεια εργασιών με ένταση, που απαιτούν αυξημένη προσοχή. Το κλειδί για μια βαθιά εισπνοή είναι μια αργή εκπνοή, η οποία θα αναγκάσει τους πνεύμονες να λάβουν όλο και περισσότερο αέρα. Η βαθιά κοιλιακή αναπνοή είναι μια αποτελεσματική τεχνική και προϋπόθεση για τη μυϊκή χαλάρωση, που θα αναλυθεί παρακάτω και εφαρμόζεται σε πολλές άλλες περιπτώσεις.

Εργασία στο σπίτι: Η Υπ ζήτησε από τους συμμετέχοντες να τηρούν τις παύσεις, ανάμεσα από τις εργασίες, κυρίως αυτές που τους δημιουργούν εντάσεις. Να επιδοθούν στην άσκηση των κοιλιακών αναπνοών και να παρατηρήσουν μετά την άσκηση, αν διαφέρουν οι αισθήσεις και τα συναισθήματά τους. Επίσης, να λάβουν υπ' όψη τις παρακάτω υποδείξεις, που θα τους βοηθήσουν να κατέβουν στη βαθμολογία της κλίμακας θυμού:

- χρειάζεται κάποιος να κάνει πολλά διαλείμματα- παύσεις
- να αποφεύγει να εκδηλώνει τη δυσαρέσκειά του με τις εκφράσεις του προσώπου του
- να μην προσπαθεί να ελέγχει τους άλλους
- να δεχτεί τη διαφορετικότητα των άλλων
- να ζητά, αλλά να μην απαιτεί
- να επιβραβεύει, αλλά να μην τιμωρεί και απειλεί
- να μιλά ήρεμα και να μην βρίζει
- να είναι υπεύθυνος για ό,τι δηλώνει και πράττει
- να σέβεται τους άλλους
- να είναι ευθύς, συγκεκριμένος, ευγενικός και να λέει στους άλλους τι τον ενοχλεί
- να αναφέρεται μόνο στον εαυτό του

Ε. ΠΕΜΠΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Στην αρχή της συνεδρίας η Υπ ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να εκθέσουν τις παρατηρήσεις τους σχετικά με την άσκηση της βαθιάς κοιλιακής αναπνοής. Οι συμμετέχοντες παρατήρησαν τις επιδράσεις της άσκησης πάνω στο σώμα τους, την αύξηση της αντοχής και του σθένους τους, την επαναφορά του νευρικού κεντρικού συστήματος στη φυσιολογική κατάσταση μετά από ένταση, την υπομονή και αισιοδοξία με τις οποίες αντιμετώπιζαν τα τρέχοντα γεγονότα και τέλος τη γενική βελτίωση της συναισθηματικής τους κατάστασης.

Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να καταστήσει ικανούς τους συμμετέχοντες να επιτελούν την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, με τη βοήθεια της βαθιάς κοιλιακής αναπνοής.

Θεωρητικό πλαίσιο

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Αρχικά, η Υπ έδωσε στους συμμετέχοντες το θεωρητικό πλαίσιο της συνεδρίας. Εξήγησε πως η μυϊκή χαλάρωση, είναι μια απλή και άμεση τεχνική, που δεν απαιτεί φαντασία ή δύναμη θέλησης. Επειδή ο θυμός είναι προϊόν ανησυχίας, η μυϊκή χαλάρωση είναι πολύ χρήσιμη, για να κατεβάσει τα επίπεδα αδρεναλίνης και κορτιζόλης, που παράγονται στα επινεφρίδια και διοχετεύονται μέσω του αίματος σε όλο το σώμα. Ο ασκούμενος εκπαιδεύεται στο να αντιλαμβάνεται τη διαφορά μεταξύ έντασης και χαλάρωσης, γιατί η συνεχής μυϊκή σύσπαση έχει καταλήξει να θεωρείται στη σύγχρονη εποχή φυσιολογική κατάσταση. Κυρίως, είναι ιδανική για όσους «σκέπτονται συνεχώς» ή δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν (Bilodeau, 2009).

Η Υπ πρότεινε στα μέλη της ομάδας να ακολουθήσουν τις οδηγίες της και διατύπωσε την άσκηση ως ακολούθως:

«Καθίστε αναπαυτικά στα καθίσματά σας, κλείστε τα μάτια σας, εάν επιθυμείτε. Αρχίστε να δίνετε την προσοχή σας στη βαθιά αναπνοή: εισπνεύστε, κρατήστε, ελευθερώστε.

Στη συνέχεια εισπνεύστε και ταυτόχρονα σφίξτε όλους τους μυς στο σώμα σας, από το κεφάλι ως τα δάκτυλα των ποδιών και κρατήστε την αναπνοή σας, όσο πιο πολύ μπορείτε (έως 12''). Τώρα, καθώς εκπνέετε χαλαρώστε όλους τους μυς στο σώμα σας.

Πάρτε μια βαθιά αναπνοή ξεκινώντας απ' το κεφάλι, σφίξτε τους μυς του προσώπου σας, παίρνοντας ένα μορφασμό με το στόμα ανοικτό. Κρατήστε για πέντε δευτερόλεπτα, χαλαρώστε.

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή, ανασηκώστε τους ώμους σας ψηλά σφίγγοντας τους μυς στο λαιμό σας. Με την εκπνοή αφήνετε απαλά τους ώμους προς τα κάτω. Περιστρέψτε το κεφάλι προς όλες τις κατευθύνσεις. Εισπνεύστε πάλι βαθιά και σφίξτε τα μπράτσα και τα χέρια σας σε γροθιές σε όλο τους το μήκος, χαλαρώστε. Τινάξτε καλά τα χέρια σας.

Τώρα εισπνεύστε και σφίξτε τους μυς της κοιλιάς, χαλαρώστε και βγάλτε όλο τον αέρα από τους πνεύμονές σας. Σπρώξτε την κοιλιακή χώρα προς τα έξω και τραβήξτε προς τα μέσα, επαναλάβετε.

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή και σφίξτε τους γλουτούς, εκπνεύστε, χαλαρώστε. Κάνετε το ίδιο με τις κνήμες και τα πόδια σας, σφίξτε τα δάκτυλα των ποδιών, τεντώστε και εκπνέοντας χαλαρώνετε. Λύστε τους κόμπους που βρίσκονται στα γόνατα σας, χαλαρώνετε τα πόδια σας σε όλο τους το μήκος.

Ψηλαφήστε με την προσοχή σας όλο σας το σώμα, έχετε επίγνωση του χώρου, των ήχων μέσα και έξω από την αίθουσα, αναπνέετε απαλά».

Εργασία για το σπίτι: Η Υπ ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να εξασκηθούν στην πρακτική της μυϊκής χαλάρωσης μια φορά την ημέρα. Επίσης, να παρατηρήσουν τη συμπεριφορά τους στο σχήμα του επιθετικού κύκλου και τις τυχόν αλλαγές με τη χρήση των καινούριων τεχνικών, που αναφέρθηκαν παραπάνω.

ΣΤ. ΕΚΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Αρχικά, τα μέλη της ομάδας μετέφεραν τις παρατηρήσεις τους και σχολίασαν τις εντυπωσιακές αλλαγές στη συμπεριφορά τους. Η άσκηση των βαθιών κοιλιακών αναπνοών σε συνδυασμό με την άσκηση προοδευτικής

μυϊκής χαλάρωσης έφερε έναν αποφασιστικό έλεγχο στο σώμα και στα συναισθήματά τους.

Η πορεία της παρέμβασης έδειξε πως σ' αυτό το σημείο οι συμμετέχοντες είχαν κατανοήσει όλη τη φάση του επιθετικού κύκλου του θυμού και δημιουργούταν η ανάγκη επικέντρωσης σε γεγονότα ή τραύματα, τα οποία μπορεί να γίνουν αιτιάσεις θυμού.

Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να κάνει τους συμμετέχοντες ικανούς να απαλλαγούν από βασανιστικές σκέψεις ή αρνητικά συναισθήματα του παρελθόντος μέσα από την άσκηση του «εκφραστικού γραψίματος».

Θεωρητικό πλαίσιο

Θεραπεία μέσα από το «Εκφραστικό Γράψιμο»

Η Υπ εξήγησε στους συμμετέχοντες ότι το «εκφραστικό γράψιμο» είναι μια απλή άσκηση- πρακτική, με την οποία κάποιος απαλλάσσεται από τραύματα του παρελθόντος και από αρνητικά συναισθήματα, που γίνονται συχνά αιτίες θυμού.

Ένα ψυχικό τραύμα, που εστιάζεται στον υποσυνείδητο νου, μπορεί να ενεργοποιηθεί από κάποιο τυχαίο γεγονός του παρόντος. Οι εξηγήσεις για ένα τραύμα δεν είναι επαρκείς, ούτε είναι δυνατόν να βγει ένα συμπέρασμα από κάποιο γεγονός. Αν ένα τραύμα επαναλαμβάνεται, η επανάληψη αυτή αναφέρεται σε υποσυνείδητη διαδικασία, όπου κάποιος οδηγείται σε πρόβλημα πάλι και πάλι, ίσως με τα ίδια χαρακτηριστικά, αποτυγχάνοντας να την αναγνωρίσει. Το τυχαίο γεγονός του παρόντος, που θα ενεργοποιήσει το τραύμα του παρελθόντος, είναι ένα «δώρο» και μια πρόκληση για το θυμωμένο. Η νοητή γραμμή που προσδιορίζεται από τα δύο σημεία, με πορεία από το παρελθόν προς το μέλλον (και στη γεωμετρία εφαρμόζεται το ίδιο αξίωμα, δύο σημεία ορίζουν μια ευθεία), είναι το πεδίο και η διαδικασία της θεραπείας, όπου ένα τραύμα φέρεται και αντιμετωπίζεται στο παρόν.

Εννοιολογικό υπόβαθρο του «εκφραστικού γραψίματος»

Η Υπ έδωσε περισσότερες διευκρινίσεις για τις επιπτώσεις του τραύματος στο ανθρώπινο σώμα. Τα τελευταία χρόνια είναι έντονη η σχέση της ψυχολογίας και ψυχοσωματικής ιατρικής με την έκφραση των συναισθημάτων και τη θεραπεία από το τραύμα. Ακόμη ο Descartes και ο Shakespeare πίστευαν πως μη εκφρασμένα δυνατά συναισθήματα μπορεί να αποβούν ανθυγιεινά. Τον 18^ο αιώνα ο Rush προέτρεπε τους ασθενείς του να γράφουν τα συμπτώματά τους και παρατήρησε ότι μετά από αυτή τη διαδικασία, παρουσίαζαν μειωμένες εντάσεις. Όμοια, ο James (1890) και ο Alexander (1950) διατύπωσαν παρόμοιες απόψεις: δυνατά συναισθήματα, που έχει ανασταλεί η έκφρασή τους για μεγάλο χρονικό διάστημα, έχουν ως αποτέλεσμα προβλήματα στη φυσική υγεία, ενώ αντίθετα η ανοικτή έκφρασή τους είναι ευεργετική. Ο Allport (1942) ήταν από τους πρώτους ψυχολόγους, που σκιαγράφησαν τα θεραπευτικά οφέλη του γραψίματος και ακολούθησαν οι Landsman (1951), Messinger (1952) και Farber (1953).

Η έκφραση των συναισθημάτων μέσα από το γράψιμο έχει παρουσιαστεί από το παρελθόν με πολλές μορφές: βιογραφία, γράμμα, ποίηση, ημερολόγιο- με το όνομα σκριπτοθεραπεία (skriptotherapy). Ο Progooff (1977) χρησιμοποιούσε τη διαδικασία του ημερολογίου, στην οποία εκφραζόταν το συνειδητό και το υποσυνείδητο μαζί. Το εκφραστικό γράψιμο αποτελεί μια φτηνή αυτο-θεραπεία, που δεν απαιτεί επαγγελματική κατάρτιση και ακριβό εξοπλισμό.

Το πολιτισμικό περιβάλλον μας από μια άποψη δεν ευνοεί τη συναισθηματική έκφραση, θεωρώντας την απολίτιστη και υποχωρητική (King, Emmons, 1990). Από την άλλη μεριά όμως, πιστεύεται ότι τα συναισθήματα πρέπει να εκφράζονται ελεύθερα και σε κάθε συναισθηματική απάντηση πρέπει να υπάρχει μια συναισθηματική έκφραση. Από τον Freud (1895) μέχρι σήμερα δίνεται έμφαση στην κληρονομημένη αξία της συναισθηματικής έκφρασης. Ο Freud απελευθέρωνε τα συναισθήματα με ομιλητική θεραπεία. Οι έρευνες έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι η αναστολή των σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών δημιουργεί μια μορφή άγχους, που παροξύνει τις βιολογικές διαδικασίες και αυτό διαφαίνεται στην καταπίεση του ανοσοποιητικού συστήματος, στην αυξημένη δραστηριότητα του

συμπαθητικού συστήματος και στην υπερ-παραγωγή κορτιζόλης (Traue & Deighton, 1999).

Ορισμένα γεγονότα έχουν πιο «φθοροποιές» συνέπειες εξαιτίας της άμεσης σύνδεσής τους με τη συναισθηματική έκφραση. Αυτά τα συναισθήματα είναι δύσκολο να μοιραστούν με άλλους, όπως η σεξουαλική κακοποίηση, η απώλεια εργασίας, η απιστία συντρόφου ή η στιγματισμένη ασθένεια. Οι προσπάθειες να σβηστούν οι σκέψεις από τη μνήμη, οδηγεί σε μεγαλύτερη αύξηση των σκέψεων αυτών (Wegner, 1984).

Τα οφέλη του «εκφραστικού γραψίματος»

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει μεγάλη αύξηση της έρευνας για τη συναισθηματική έκφραση, γιατί έχουν παρατηρηθεί θετικά αποτελέσματα σε πολλά επίπεδα- γνωστικό, συναισθηματικό, κοινωνικό και βιολογικό. Όμως παραμένουν αναπάντητα κάποια ερωτήματα, όπως: σε ποια έκταση της συναισθηματικής έκφρασης προκαλούνται αλλαγές στην ψυχολογική και κοινωνική κατάσταση των ανθρώπων; Ωφελούνται εξίσου όλοι οι άνθρωποι; Ποιοι είναι οι γνωστικοί και λεκτικοί μηχανισμοί, που συνδέονται με τη συναισθηματική έκφραση και τις συνέπειες της υγείας;

Μία από τις μεθόδους της συναισθηματικής έκφρασης είναι το «εκφραστικό γράψιμο». Όταν απλά οι άνθρωποι εκφράζουν τα συναισθήματά τους στους άλλους, μεταφράζουν τη συναισθηματική εμπειρία τους σε λέξεις και αυτός ο μηχανισμός αποτελεί τη βάση του εκφραστικού γραψίματος. Το εκφραστικό γράψιμο (expressive writing) είναι μια αποτελεσματική τεχνική, που χρησιμοποιείται με επιτυχία για να αντιμετωπίσει τραυματικά περιστατικά της ζωής, που αναφέρονται σε τρέχοντα περιστατικά ή έχουν συμβεί δεκαετίες πριν π.χ. θάνατος συντρόφου, διαζύγιο, απώλεια εργασίας (Holmes & Rahe, 1967). Η αποτελεσματικότητα έγκειται επίσης στην κατανόηση των αιτιών ύπαρξης αυτών των συναισθημάτων. Στην περίπτωση απώλειας της εργασίας, για παράδειγμα, επικρατούν τα συναισθήματα του θυμού και του φόβου. Ένας τρόπος, για να διαπραγματευτεί κάποιος εποικοδομητικά με αυτά τα συναισθήματα, είναι καταγράφοντας την τραυματική συναισθηματική του εμπειρία.

Το 1986, οι Pennebaker & Beall δημοσίευσαν την πρώτη μελέτη για το εκφραστικό γράψιμο, που σημείωσε βελτιώσεις στη γενική υγεία σπουδαστών. Οι ίδιοι ανέπτυξαν μια στρατηγική παρέμβασης, όπου ενθάρρυναν τα άτομα να κάνουν «ανάδυση υλικού» από τον υποσυνείδητο χώρο. Δέκα χρόνια αργότερα, οι μελέτες είχαν επεκταθεί σε ποικίλους δείκτες υγείας, όπως μετρήσεις βλαστογένεσης, ηπατικά ένζυμα, AIDS, διαβήτη, καρκίνο. Ιδιαίτερα έχει παρατηρηθεί μεγάλη βελτίωση στη λειτουργία των πνευμόνων (Helm, 2003). Βέβαια, το εκφραστικό γράψιμο δεν είναι πανάκεια, αν και μια μελέτη του Smyth (1998) διαπίστωσε ότι η αποτελεσματικότητα στην υγεία ήταν 0,67 μονάδες, ενώ οι κλινικές περιπτώσεις ήταν ακόμα λιγότερες ($d=0,21$).

Πρόσφατα, και άλλοι ερευνητές έχουν αναφερθεί στην έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων ως θέμα ζωτικής σημασίας για την καλή νοητική και ψυχική υγεία, ενώ η απαγόρευση αυτών των συναισθημάτων θεωρείται καταστροφική (Breuer & Freud, 1895; Fawzy, 1993; Larson, 1990). Πιο συγκεκριμένα, η έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων επιφέρει μια σειρά από θετικά αποτελέσματα (υγεία, ευζωία, γενικές λειτουργίες ομαλές), ενώ αντίθετα η συναισθηματική παρεμπόδιση επιφέρει καταστροφικά αποτελέσματα (Paez, Velasco & Conzalez, 1999; Smyth, 1998).

Γιατί το «εκφραστικό γράψιμο» είναι θεραπευτικό;

Αναμφισβήτητα, οι βελτιώσεις στην υγεία προκαλούνται μόνο με το οργανωμένο γράψιμο, που έχει συνοχή και λογική ακολουθία, γιατί μόνο τότε το άτομο σκέπτεται την εμπειρία του, κατανοώντας τις **αιτίες**, επεξεργάζεται λογικά το γεγονός και το πλαισιώνει κατάλληλα. Με το γράψιμο ελέγχεται το υλικό, που έχει αποθηκευτεί στον υποσυνείδητο νου σε χαοτική κατάσταση και ο γράφων, ως παρατηρητής, οργανώνει συγκεχυμένα και ανησυχητικά γεγονότα της ζωής του με τρόπο νοήμονα. Είναι, δηλαδή, μια μέθοδος, που φέρνει κάθαρση στο νου, μειώνοντας τον εσωτερικό διάλογο, βοηθά στην αναζήτηση και διατήρηση ενοράσεων και ενθαρρύνει τη λύση προβλημάτων (Riordan, 1996).

Επίσης, χρησιμοποιεί λέξεις με εσωτερική ενόραση (βλέπω, θεωρώ, αντιλαμβάνομαι) και λέξεις με αιτίες (γιατί, επειδή, έτσι). Ο Smyth (2004)

διαπιστώνει πως άτομα με τραυματική εμπειρία έχουν καλύτερο αποτέλεσμα, όταν γράφουν με συνεκτικό τρόπο, παρά όταν παραθέτουν πληροφορίες, σαν έναν κατάλογο χωρίς ενωτικό χαρακτήρα.

Σε μια έρευνα που διεξήχθη από τους Brewin & Lennard (1999) διαπιστώθηκε πως τα θετικά αποτελέσματα προκαλούνται περισσότερο με το γράψιμο στο χέρι και όχι με το γράψιμο σε γραφομηχανή, όπου η προσοχή διχάζεται, ακόμη και αν ο γράφων είναι ταχύς δακτυλογράφος.

Επιπρόσθετα, ο σκοπός της γλώσσας είναι να επικοινωνεί με άλλους ανθρώπους. Όταν κάποιος μιλά για τις εμπειρίες του επιτρέπει στον εαυτόν του να είναι κοινωνικά συνδεδεμένος. Αντίθετα, οι εσωστρεφείς άνθρωποι, που δεν μιλούν για τα τραύματά τους, παραμένουν απομονωμένοι και αποκομμένοι από την κοινωνία. Η αποκάλυψη των τραυμάτων επιτρέπει τη διαδικασία κοινωνικής ένταξης (Rime, 1995). Σε εποχές κρίσεων οι άνθρωποι αναζητούν άλλους για αξιολόγηση των σκέψεών τους, αυτο-αναγνώριση, καταπράυνση της ανησυχίας τους και κοινωνική υποστήριξη.

Με άλλα λόγια, είναι απαραίτητη η ανάκληση της συναισθηματικής εμπειρίας, που προκάλεσε ένα βασικό συναίσθημα (εκτός από την ενοχή και τη ντροπή) από ένα παραλήπτη. Την ίδια άποψη υποστηρίζει ο Durkheim (1951), πως δηλαδή η νοητική υγεία είναι αποτέλεσμα της σχέσης μεταξύ ατόμων και κοινωνικού κόσμου. Σε μια πιλοτική έρευνα βρέθηκε ότι οι μετέχοντες αύξησαν σημαντικά τις επαφές με τους άλλους, τη χρήση συναισθηματικών λέξεων και αυτο-αναφοράς (Pennebaker & Graybeal, 2001).

Οι άνθρωποι συχνά έχουν μια έντονη επιθυμία να συζητούν για το τραύμα τους και να δίνουν λεκτική έκφραση στα τραυματικά γεγονότα (Pennebaker & Herber, 1993). Εκτός όμως από τη θεωρία της ανάσχεσης (inhibition theory) και τη θεωρία αλλαγής των νοητικών δομών (cognitive change theory), δεν υπάρχει κάποια άλλη θεωρητική βάση για να αποδοθεί το σύνθετο αυτό φαινόμενο.

Όταν υπάρχει τραυματική εμπειρία, απαιτείται αλλαγή του υπάρχοντος σχήματος. Για παράδειγμα, οι Janoff- Bulman (1992) διαπιστώνουν πως όλοι οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι άτρωτοι και η ζωή τους είναι γεμάτη νόημα. Όταν όμως συμβεί κάποιο τραυματικό γεγονός, οι παραπάνω αντιλήψεις διακόπτονται, γιατί η εμπειρία είναι αταίριαστη με τις παραπάνω πεποιθήσεις.

Έτσι, το άτομο χρειάζεται να επαναπροσδιορίσει ένα νέο σύστημα νοητικό, όπου η εμπειρία της ζωής θα ταιριάζει με το σύνολο των αξιών και ο πυρήνας των αξιών δεν θα αλλάζει, ώστε να προσαρμόζεται με την εκάστοτε τραυματική εμπειρία. Οι άνθρωποι αναζητούν να ταιριάξουν την τραυματική πληροφορία με τα εσωτερικά τους πρότυπα. Επομένως, η αποκατάσταση από μια τραυματική εμπειρία θα επιτευχθεί μόνον στα πλαίσια αλλαγής εσωτερικών προτύπων (Horowitz, 1986). Το εκφραστικό γράψιμο παρέχει δομή, οργάνωση και συνοχή στην τραυματική μνήμη, ώστε να αφομοιωθεί με τη νοητική προβλεπτικότητα. Αναντίρρητα, αυτές οι αλλαγές μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν τη φυσική υγεία (Pennebaker & Beall, 1986).

Η γνωστική θεραπεία συνδέεται με τη θεραπεία έκθεσης (exposure therapy), κατά την οποία μειώνονται οι καταστάσεις φόβου, που επιφέρει ένα τραύμα, με την κατ' επανάληψη έκθεση του ατόμου σε ερεθίσματα, συνδεδεμένα με ψυχική ένταση και επιφέρουν διορθωτικές- νοητικές πληροφορίες (Foa & Kozak, 1986). Ο παθολογικός φόβος εξηγείται ως νοητική δομή, που περιλαμβάνει εσφαλμένες πληροφορίες για το ερέθισμα- απάντηση (Lang, 1980). Η επαναλαμβανόμενη έκθεση μέσα από το εκφραστικό γράψιμο ενεργοποιεί τη δομή του φόβου και προκαλεί διορθωτικές πληροφορίες για το ερέθισμα (Kloss & Lisman, 2002).

Κατανόηση των συνεπειών του «εκφραστικού γραψίματος»

Με την τεχνική του εκφραστικού γραψίματος παρατηρούνται τα ακόλουθα:

Μη-αναστολή: η στάση της μη- αναστολής δίνει μια εξήγηση για την κατανόηση των ευεργετικών αποτελεσμάτων, που το γράψιμο μπορεί να επιφέρει στην υγεία, ενώ αντίθετα η αναστολή είναι η αποτυχία της κατανόησης των αγχογόνων παραγόντων, που επιφέρουν την ανατροπή της υγείας. Η αναστολή εργάζεται ως συσσωρευτικός παράγοντας χτίζοντας με το χρόνο ένα οικοδόμημα με όλο και περισσότερα θέματα που αψηφούνται. Επίσης, η αποτυχία να απευθυνθεί κάποιος σε αγχογόνα γεγονότα εμποδίζει τη διαδικασία γνωστικής αφομοίωσης, αφήνοντας ατελή τη συναισθηματική επίλυση προβλημάτων (Pennebaker, 1989). Αυτή η άποψη είναι συναφής με το αποτέλεσμα, που υποστηρίζει ότι ατελή θέματα έχουν την τάση

περισσότερο να μας επηρεάζουν, πάρα αυτά στα οποία απευθυνόμαστε ως υπόλοιπα (Karniol & Ross, 1996).

Αντιπαράθεση: το εκφραστικό γράψιμο μπορεί να διευκολύνει την αντιπαράθεση του εαυτού με επικείμενες καταστάσεις. Η αντιπαράθεση λειτουργεί ως εθισμός ή απευαισθητοποίηση, ενώ μειώνεται η έγερση αρνητικών συναισθημάτων, που ακολουθεί η έκθεση σε υλικό, που προκαλεί φόβο. Η αντιπαράθεση επίσης αναιρεί την παθολογική αντίδραση της εμμονής, πάνω στις συνέπειες αρνητικών αποτελεσμάτων. Η αντιμετώπιση της τραυματικής εμπειρίας διευκολύνει την προσωπική κατανόηση της εμπειρίας και τη νοητική αναπλαισίωσή της. Επιτρέπει στους ανθρώπους να αλλάξουν τις αρχικές αξιολογήσεις των αρνητικών γεγονότων, ώστε να γίνουν πιο αντιμετωπίσιμα και πιο αξιόλογα (Folkman & Lazarus, 1988; Greenberg, 1996).

Συναισθήματα και γλώσσα: ερευνητές έχουν προσπαθήσει να προσδιορίσουν το βαθμό, κατά τον οποίον η γλώσσα είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της νοητικής και φυσικής υγείας. Η έρευνα πάνω στην κάθαρση, την ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων, έχει αποτύχει να υποστηρίξει την κλινική αξία της συναισθηματικής έκφρασης, όταν απουσιάζει η γνωστική διαδικασία. Οι Krantz & Pennebaker (1998) απέδειξαν πειραματικά ότι το γράψιμο είναι θεραπευτικό και ενθαρρύνει τη γνωστική διαδικασία.

Η απλή έκφραση του τραύματος δεν είναι αρκετή να επιφέρει μακροπρόθεσμη θετική αλλαγή. Τα οφέλη φαίνεται να απαιτούν τη μετάφραση των εμπειριών σε οργανωμένη, μεστή νοήματος γλώσσα. Τα πειράματα του Smyth (1998) παρουσίασαν 23% βελτίωση σε όσους έγραψαν για αγχογόνα γεγονότα, συγκριτικά με αυτούς που έγραψαν για ουδέτερα θέματα.

Συναισθήματα και γράψιμο: το γράψιμο επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίσουν γεγονότα που προκαλούν σύγχυση, μειώνοντας τα εμπόδια. Οι έρευνες έδειξαν ότι η συναισθηματική έκφραση είναι απαραίτητη, αλλά όχι επαρκής να παράγει αλλαγή. Πρόσφατα οι ερευνητές έχουν προτείνει ότι η συναισθηματική έκφραση διευκολύνει τη γνωστική αφομοίωση της πραγματικής μνήμης, η οποία οδηγεί σε φυσιολογική αλλαγή. Συγκεκριμένα, η γραπτή συναισθηματική έκφραση οδηγεί σε μια αλλαγή της τραυματικής εμπειρίας μέσα σε μια γλωσσική δομή, που προωθεί την κατανόηση του

γεγονότος και μειώνει τις αρνητικές συνέπειες, οι οποίες συνδέονται με σκέψεις από το παρελθόν (Pennebaker & Mayne, 1997).

Το συναισθηματικό παράδοξο: αν και το γράψιμο οδηγεί σε μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, αυτό το αποτέλεσμα δεν υφίσταται χωρίς ένα συναισθηματικό παράδοξο: την αύξηση βραχυπρόθεσμου άγχους. Η εμπειρία του γραψίματος προκαλεί στους συμμετέχοντες μια έγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και αύξηση της πίεσης του αίματος. Αυτή η αρνητική ψυχολογική έξαρση, που παράγεται με το εκφραστικό γράψιμο, θα μετριαστεί ως ένα βαθμό μετά το γράψιμο.

Παράγοντες συνδεόμενοι με την αποτελεσματικότητα του «εκφραστικού γραψίματος»

Ατομικά χαρακτηριστικά: αν και λίγα ατομικά χαρακτηριστικά έχουν διακριθεί ανάμεσα στα πρόσωπα, που έχουν ευεργετηθεί ή όχι από το γράψιμο, αποδεικνύεται πιο αποτελεσματικό για τους άντρες παρά για τις γυναίκες, γιατί οι άντρες είναι λιγότερο αποκαλυπτικοί πάνω σε συναισθηματικά θέματα (Dindia & Allen's, 1992). Οι έρευνες έδειξαν ότι άτομα, που είναι λιγότερο ανοικτά συναισθηματικά, ωφελούνται περισσότερο από το εκφραστικό γράψιμο. Οι κοινωνικοί ρόλοι, που συνδέονται με τα φύλα, επιτρέπουν στις γυναίκες περισσότερο να αποκαλύψουν τα τραύματά τους, ενώ οι άνδρες είναι περισσότερο προσανατολισμένοι στο να εξευρίσκουν λύσεις στα προβλήματά τους (Ptacek, 1992). Άρα, άτομα που χαρακτηρίζονται ως «αλεξιθυμικά», που απωθούν δηλαδή τη συναισθηματική έκφραση, παρουσιάζουν μεγάλη βελτίωση (Paez, 1999). Τέλος, τα άτομα που διακρίνονται για εχθρικότητα- βασικό συστατικό της επιθετικότητας- ωφελούνται περισσότερο από το εκφραστικό γράψιμο (Maccoby & Jacklin, 1974).

Πολιτισμικά αποτελέσματα: το εκφραστικό γράψιμο, που αφορά αγχογόνα γεγονότα με ομάδες από διαφορετικά μορφωτικά επίπεδα, σε διαφορετικές γλώσσες και χώρες, έχει καταδείξει παρόμοια οφέλη, τόσο σε πρεσβύτερους επαγγελματίες, όσο και σε φυλακισμένους με χαμηλή μόρφωση (Petrie, Booth, Davison & Thomas, 1995).

Ο χρόνος του γραψίματος: οι συμμετέχοντες στα διάφορα πειράματα κατέγραψαν σε διαφορετική διάρκεια χρόνου και σε ανάμεικτα χρονικά

διαστήματα. Το κάθε γράψιμο μπορεί να έχει διάρκεια από 15 έως 30 λεπτά, αν και σε κάποια μελέτη οι συμμετέχοντες έγραψαν για τρία λεπτά μόνο σε μια μέρα. Ο Smyth (1998) παρατήρησε πως υπάρχουν πιο δυνατά αποτελέσματα, όταν το γράψιμο διαρκεί περισσότερες μέρες. Επομένως, το γράψιμο μια φορά την εβδομάδα για ένα μήνα ίσως είναι πιο αποτελεσματικό, από το γράψιμο μιας εβδομάδας. Για καλύτερα αποτελέσματα, μπορεί να προηγηθεί άσκηση βαθιάς χαλάρωσης.

Το θέμα της αποκάλυψης: στις έρευνες ζητήθηκε να γράψουν για τραύμα του παρελθόντος, του παρόντος ή και για τα δύο. Οι συμμετέχοντες, που έγραψαν μόνο για τα τρέχοντα τραύματά τους, σημείωσαν καλύτερα αποτελέσματα από τους άλλους, που έγραψαν για τραύματα του παρελθόντος. Ακόμα, η επιλογή του θέματος μπορεί να επηρεάσει και το αποτέλεσμα. Για πρωτοετείς φοιτητές π.χ το γράψιμο για συναισθηματικά θέματα, που έχουν σχέση με τον ερχομό τους στο πανεπιστήμιο, επηρεάζει περισσότερο τους βαθμούς από το να γράψουν για άλλες τραυματικές εμπειρίες.

Το γράψιμο σε αντιδιαστολή (vs) με τη λεκτική έκφραση τραυματικών γεγονότων: από τις έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι το γράψιμο προκαλεί πιο άμεσο και βραχυπρόθεσμο άγχος. Αυτά τα συναισθήματα είναι απαραίτητα και μέρος της διαδικασίας αλλαγής.

Χαρακτηριστικά συμμετεχόντων: το γράψιμο ίσως δεν ενδείκνυται για άτομα με κάποια προβλήματα (με έντονη κατάθλιψη, με πρόσφατο πένθος ή άτομα γηραιότερα- Strobe, 1996). Οι Gidron, Peri & Shalev (1996) παρατήρησαν ότι μια ομάδα ασθενών με μετα-τραυματική διαταραχή άγχους (PTSD) δεν βελτιώθηκαν συγκρινόμενοι με άτομα της ομάδας ελέγχου. Επομένως, απαιτείται προσεκτική επιλογή και σωστή κρίση.

Πώς να γράφουμε: θα πρέπει το γράψιμο να είναι μέρος της συμβουλευτικής συνεδρίας ή να δίδεται ως εργασία στο σπίτι; Εξαιτίας της προσωπικής φύσης της εργασίας, θα πρέπει να δίδεται καλύτερα ως εργασία στο σπίτι. Ακόμα, εξαιτίας της έντασης των αρνητικών συναισθημάτων, που μπορεί να προκληθούν, θα ήταν πιο ασφαλές το περιβάλλον της οικίας του καθενός. Αλλά, και τα χρονικά διαστήματα μεταξύ των συναντήσεων, τείνουν να μειώνουν τα έντονα συναισθήματα. Αν βέβαια χρειάζονται μια οποιαδήποτε υποστηρικτική παρουσία μπορούν να την έχουν.

Ο καθένας μπορεί να επιλέξει ένα ασφαλές και ήσυχο μέρος για να γράψει, με διάρκεια 15- 20 λεπτά μια φορά την εβδομάδα, για τρεις έως τέσσερις εβδομάδες. Αυτό το προτεινόμενο πρόγραμμα είναι εύκαμπτο. Στο γραπτό κείμενο μπορεί ο καθένας να διερευνήσει τα βαθύτατα συναισθήματά του και τις ιδέες του, να ανασκοπήσει την καθημερινή του ζωή. Ας μην ενδιαφερθεί για θέματα γραμματικής, σύνταξης ή καλλιγραφίας, ούτε να είναι αυστηρός στο χρονικό πλαίσιο. Κάποια άτομα έχουν την επιθυμία να εμπιστευτούν τα όσα έχουν γράψει στο σύμβουλό τους.

Κατά τη διάρκεια μεταξύ της παρέμβασης και των αποτελεσμάτων, διαδικασίες επηρεάζουν τους συμμετέχοντες όπως:

- *Άμεσες γνωστικές αλλαγές*: καθώς οι άνθρωποι γράφουν για κάποιο συναισθηματικό γεγονός, ωθούνται στο να οργανώσουν αυτό και να το χαρακτηρίσουν, αποδίδοντας την πληροφορία με γλωσσική δομή.
- *Άμεσες συναισθηματικές αλλαγές*: το συναισθηματικό γράψιμο μειώνει τις επιπτώσεις των σκέψεων γύρω από το τραύμα (Foa & Kozak, 1986).
- *Κοινωνικές επιπτώσεις*: το συναισθηματικό γράψιμο βαθμιαία αυξάνει τις κοινωνικές επαφές και εδραιώνει τα δίκτυα σχέσεων
- *Βιολογικές επιπτώσεις*: έχει παρατηρηθεί η ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος και άλλων ενδείξεων υγείας π.χ άνθρωποι με άσθμα και αρθριτικά βελτιώθηκαν μετά το γράψιμο (Smyth & Kaeli, 1999).

Συμπερασματικά, το εκφραστικό γράψιμο είναι μια γρήγορη και αποτελεσματική θεραπεία, που αναιρεί τις αρνητικές συνέπειες των ψυχικών τραυμάτων στην παρούσα ζωή, βελτιώνει την υγεία, αυξάνει τις κοινωνικές σχέσεις, ώστε να διαρκούν μακρότερον, παρουσιάζει επίσης πιθανότητες εξεύρεσης καλύτερης εργασίας και αναστέλλει το καθημερινό άγχος (Sloan & Marx, 2004).

Εργασία στο σπίτι: μετά από τη λεπτομερή ενημέρωση των συμμετεχόντων για τα οφέλη του εκφραστικού γραψίματος, η Υπ ζήτησε από τους συμμετέχοντες να γράφουν καθημερινά για δέκα λεπτά και για μία εβδομάδα τις αρνητικές τους σκέψεις και συναισθήματα, επιλέγοντας το χώρο και το

χρόνο, που είναι άνετα για αυτούς. Μήπως, μια τυχαία συνεδρία ή ένα εξωτερικό ερέθισμα τους ενεργοποίησε το τραύμα, που φέρουν μέσα τους από παλιές αρνητικές εμπειρίες;. Ας παρατηρήσουν :

- μήπως θυμώνουν με ανθρώπους ή καταστάσεις χωρίς αιτία;
- Μήπως κάποιοι άνθρωποι τους εκνευρίζουν, ακόμη και αν έχουν μικρή επαφή μαζί τους;
- μήπως θυμώνουν με συγκεκριμένες συμπεριφορές χωρίς βασικό λόγο;

Αν ναι, τότε είναι ενεργό το τραύμα ή όπως ο Jung (1912) κατονόμαζε «σκιά» (shadow), μια ασίγαστη δαιμονική δύναμη του υποσυνείδητου νου. Στην περίπτωση αυτή το εκφραστικό γράψιμο είναι πολύ αποτελεσματικό.

Z. ΕΒΔΟΜΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να κάνει τους συμμετέχοντες ικανούς να αναγνωρίζουν τα ψυχολογικά τους προβλήματα που οφείλονται σε παράλογες ή λανθασμένες πεποιθήσεις και να τα αλλάξουν με τον έλεγχο της λογικής σκέψης.

Θεωρητικό πλαίσιο

Το μοντέλο του Ellis

Ψυχολογικά ο θυμός έχει δύο εκφάνσεις: λογική και συναίσθημα. Το κομμάτι της λογικής αναφέρεται στο σύνολο των αρνητικών σκέψεων, που έχει ο θυμωμένος σχετικά με τους άλλους. Το συναισθηματικό κομμάτι του θυμού περιλαμβάνει αρνητικά συναισθήματα, όπως απογοήτευση, ματαίωση, περιφρόνηση κ.α.

Η Υπ, σύμφωνα με τις δύο εκφάνσεις του θυμού, αναφέρθηκε στον Ellis (λογικο- θυμική προσέγγιση), που πρώτος υποστήριξε ότι ο άνθρωπος είναι λογικό ον και διακατέχεται από παράλογες σκέψεις, οι οποίες τον οδηγούν σε διάφορες μορφές νεύρωσης. Οι σημαντικότερες ιδέες που το άτομο αντιλαμβάνεται με **λάθος** τρόπο είναι οι παρακάτω:

- οι εμπειρίες του παρελθόντος καθορίζουν εφ' όρου ζωής την παρούσα συμπεριφορά του ατόμου

- οι άνθρωποι πρέπει να στενοχωριούνται με τα προβλήματα των άλλων, γιατί έτσι δείχνουν την ανθρωπιά τους
- πρέπει όλοι να βασίζονται στους άλλους για να έχουν δίπλα τους έναν ισχυρό φίλο που μπορούν να στηριχτούν
- ο καθένας μας πρέπει να έχει την αποδοχή και την εκτίμηση του περιβάλλοντός του
- για να έχει κάποιος αξία πρέπει να είναι ικανός και τέλειος σε όλα
- όσοι άνθρωποι θεωρούνται επικίνδυνοι πρέπει να κατηγορούνται και να τιμωρούνται
- η δυστυχία οφείλεται σε εξωτερικούς παράγοντες, τους οποίους ο άνθρωπος αδυνατεί να ελέγξει
- πράγματα επικίνδυνα πρέπει να απασχολούν διαρκώς τη σκέψη μας
- είναι προτιμότερο να αποφεύγει κανείς τις προσωπικές δυσκολίες και ευθύνες παρά να τις αντιμετωπίσει, όταν εκδηλωθούν
- υπάρχει μόνο μια σωστή λύση για κάθε πρόβλημα
- είναι καταστροφικό να μην εξελίσσονται τα πράγματα, όπως θα επιθυμούσε κανείς

Στη συνεδρία αυτή η Υπ παρουσίασε το πρότυπο του Ellis (1950-1979), μια μορφή νοητικής αναπλαισίωσης και αλλαγής των νοητικών δομών. Ο Ellis χρησιμοποίησε ένα μοντέλο συμπεριφοράς, το οποίο ονομάζει ABC (A=activating-ενεργοποίηση, B=belief-σύστημα πεποιθήσεων, C=consequence-συνέπεια). Συγκεκριμένα, υπάρχει το συμβάν που ενεργοποιεί τον άνθρωπο, το ερμηνεύει και ακολουθεί η συναισθηματική αντίδραση. Αργότερα, ο ίδιος πρόσθεσε το GDE (G=goals-σκοποί, D=disputing-αμφισβήτηση των παράλογων σκέψεων, E=effective-αποτελεσματική στάση ζωής). Η τεχνική του Ellis αφορά την ενεργητική και καθοδηγητική μάθηση, η οποία στηρίζεται στο διάλογο.

Υπάρχουν δυσκολίες στην εφαρμογή των παραπάνω τεχνικών, όχι μόνον διότι μερικοί έχουν ελάχιστη εμπειρία, αλλά και γιατί δεν είναι έτοιμοι να αλλάξουν ή να αμφισβητήσουν τις παράλογες πεποιθήσεις τους. Σύμφωνα με

τον Ellis και άλλους γνωστικούς- συμπεριφοριστικούς θεωρητικούς, καθώς οι άνθρωποι θυμώνουν εμπλέκονται σε έναν εσωτερικό διάλογο, μονόλογο με τον εαυτό (self talk). Αυτός ο εσωτερικός μονόλογος κλιμακώνει το θυμό, διότι αυτό που προκαλεί θυμό δεν είναι το γεγονός, αλλά οι ερμηνείες του και τα σχόλια που λαμβάνουν χώρο στο νου. Η Υπ ανέφερε παραδείγματα παράλογων σκέψεων και την αντικατάστασή τους με άλλες λογικές:

- πρέπει πάντα να έχω υπό τον έλεγχό μου κάθε κατάσταση→ δεν έχω τη δύναμη να ελέγχω τα πάντα
- οι άνθρωποι είναι αγενείς, σπρώχνουν και δεν σέβονται→ χρειάζεται να δεχτώ ό,τι δεν μπορώ να αλλάξω
- ο καθένας πρέπει να με αποδέχεται→ δεν γίνεται να είμαι αρεστός σε όλους
- πρέπει οι άλλοι να με μεταχειρίζονται δίκαια→ η έννοια της δικαιοσύνης διαφέρει στους ανθρώπους

Πολλές σκέψεις χρειάζεται να αντικατασταθούν από άλλες πιο ρεαλιστικές, γιατί σε μια κοινωνία οι άνθρωποι πάντα προβάλλουν τη δική τους συμπεριφορά ανάλογα με τις εμπειρίες της ζωής τους.

Γνωστική αντιμετώπιση- αναπλαισίωση

Αρχικά, η Υπ εξήγησε στα μέλη της ομάδας τις αρχές και λειτουργίες του ανθρώπινου εγκεφάλου, για να πειστούν στην τεχνική της άσκησης.

Στη δεκαετία του 1990, οι νευροεπιστήμονες μετά από έρευνες κατέληξαν στη θεωρία της «νευρωνογένεσης»: τα θηλαστικά, περιλαμβανομένων των ανθρώπων, δημιουργούν καινούργιους νευρώνες κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Στους ανθρώπους αυτή η θεωρία έχει παρατηρηθεί σε δύο επίπεδα: οι νευρώνες, που δημιουργούνται στον οσφρητικό βολβό, φαίνονται να εμπλέκονται στην εκμάθηση νέων οσμών, ενώ εκείνοι, που δημιουργούνται στον ιππόκαμπτο, συνδέονται με τη μάθηση και τη μνήμη. Η ανακάλυψη ότι νέοι νευρώνες μπορούν να ενσωματωθούν στον ενήλικο εγκέφαλο εγείρει ενδιαφέρουσες δυνατότητες (McLeen, 1992)

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να συγκριθεί με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, όπου το εισαγόμενο πρόγραμμα (software) είναι ο τρόπος σκέψης και δράσης. Η νευροφυσιολογία μέσα από την «τεχνολογία» του

εγκέφαλου επιδιώκει την αναβάθμιση των προγραμμάτων αυτών (συμπεριφορών, αντιλήψεων, δράσεων, εσωτερικών διαδικασιών) με σκοπό τη βελτίωση της συμπεριφοράς και των σχέσεων με τον περιβάλλοντα κόσμο. Αποσκοπεί δηλαδή, να αποκωδικοποιήσει τον τρόπο και να συντάξει το εγχειρίδιο χρήσης (brain's manual), με το οποίο ο εγκέφαλος δημιουργεί την πραγματικότητά του, βρίσκει τους κώδικες της αποτελεσματικής επικοινωνίας, τη συνταγή της επίτευξης των στόχων και τη σύνδεση με την προσωπική του δύναμη (Bandler, Grinder, 1977).

Από τα παραπάνω διαφαίνεται ότι η νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου μπορεί να επιφέρει αναβάθμιση του προγράμματος (συμπεριφορών και πεποιθήσεων). Η αναβάθμιση αυτή ξεκινά από την επεξεργασία των πεποιθήσεων του ανθρώπου, οι οποίες διαμορφώνουν την πραγματικότητά του. Ο κάθε άνθρωπος έχει τις προσωπικές του πεποιθήσεις και αξίες, οι οποίες παρουσιάζονται πιο μόνιμες σε σχέση με τα εφήμερα συναισθήματα. Οι πεποιθήσεις αυτές, ανάλογα κυρίως με το περιβάλλον της παιδικής ηλικίας, έχουν διαμορφωθεί σε θετικές και αρνητικές. Αποδεικνύονται θετικές, όσες πεποιθήσεις είναι βοηθητικές στην επίτευξη στόχων, ενώ οι άλλες απορρίπτονται ως αρνητικές, γιατί ακυρώνουν την επίτευξη των στόχων. Πίσω από κάθε εμπειρία κρύβεται μια πεποίθηση, αλλά και οι εμπειρίες με τη σειρά τους, στηρίζουν τις πεποιθήσεις.

Ο Seligman (1964) σε ένα πείραμά του σχετικά με τα καθορισμένα πρότυπα πεποιθήσεων, τα οποία δημιουργούσαν στους μετέχοντες το συναίσθημα της απόγνωσης, ανακάλυψε ότι υπήρχε σ' αυτούς 1) η αντίληψη του οριστικού 2) η αντίληψη της καθολικότητας και 3) η αντίληψη της προσωποποίησης. Με άλλα λόγια, όποιος αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα θεωρεί ότι θα διαρκέσει πολύ, ότι έχει πολλά προβλήματα και ότι μόνον αυτός έχει τόσα πολλά προβλήματα.

Οι άνθρωποι συνήθως ερμηνεύουν τις εμπειρίες τους βασιζόμενοι στις πεποιθήσεις τους, δικαιολογώντας τη συμπεριφορά τους αυτή με γενικεύσεις, παραλείψεις και διαστρεβλώσεις. Έτσι, βγάζουν συμπεράσματα, που απέχουν από την πραγματικότητα ή κάνουν παράλογους συσχετισμούς σχετικά με συμπεριφορές και γεγονότα.

Κάθε γεγονός αποκτά διαφορετικό νόημα ανάλογα με το γενικότερο περιεχόμενο μέσα στο οποίο τοποθετείται. Συνεπώς, το νόημα που δίνει ο

καθένας και όχι η πραγματική εμπειρία υπαγορεύει τον τρόπο, που αντιδρά και αισθάνεται. Το νόημα κάθε γεγονότος εξαρτάται από το γενικότερο περιεχόμενο ή **πλαίσιο** μέσα στο οποίο ανήκει. Αν επομένως, αλλάξει το πλαίσιο αναφοράς ενός γεγονότος, αλλάζει όλη η ερμηνεία του. Επομένως, επειδή δεν μπορούν να αλλάξουν τα γεγονότα, επιδέχονται αλλαγή τα πλαίσια, μέσα στα οποία αυτά προβάλλονται. Η διαδικασία αυτή της *αναπλαίσιασης* δίνει μεγαλύτερο έλεγχο πάνω στη ζωή και βοηθά στην εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων. Για παράδειγμα, όταν κάποιος χάσει το τραίνο, για να μεταβεί στην εργασία του, μπορεί να σκεφτεί πως στο κενό αυτό του χρόνου θα έχει την ευκαιρία να χαλαρώσει ή να τακτοποιήσει τις εκκρεμότητές του (Alder, 1999).

Σύμφωνα με τις πεποιθήσεις του ο καθένας διαμορφώνει τον εσωτερικό του χάρτη, το φίλτρο δηλαδή πάνω στο οποίο θα οικοδομήσει την πραγματικότητά του. Αυτός ο χάρτης δεν είναι η πραγματικότητά του, αλλά η ερμηνεία της. Ο χάρτης δεν είναι η περιοχή, είναι μόνον χρήσιμος, για να βρει τον προορισμό του και εάν χαθεί θα χρειαστεί να τον λάβει ως οδηγό.

Ο άνθρωπος στη διάρκεια της ζωής του επιλέγει κάποιες αξίες, που αποτελούν το περιεχόμενο των πεποιθήσεών του και με αυτές περιγράφει τι είναι σημαντικό για αυτόν. Οι αξίες είναι η προϋπόθεση για οτιδήποτε τον εμπυλώνει και τον ενθουσιάζει για δράση. Οι αξίες του υποστηρίζονται από τα κριτήρια, που βάζει για τον εαυτόν του και για τους άλλους. Αν οι άλλοι άνθρωποι δεν συμπεριφέρονται σύμφωνα με τα κριτήρια, που έχει επιλέξει ο ίδιος, τότε θυμώνει μαζί τους. Τα κριτήρια, που έχει θέσει, μπορεί να είναι αφηρημένες έννοιες όπως ευγένεια, δικαιοσύνη, τιμιότητα. Η συμπεριφορά των άλλων επιβεβαιώνει ή όχι τα δικά του θεσμοθετημένα κριτήρια. Αν τα κριτήρια του άλλου προσώπου, έτσι όπως εκφράζονται μέσα από τις πράξεις του, τις χειρονομίες του, τον τόνο της φωνής του, τα δώρα του, δεν συναντηθούν με τα δικά του κριτήρια, τότε πάλι θυμώνει μαζί του. Συχνά στις ανθρώπινες σχέσεις θυμός εγείρεται, επειδή ακριβώς κάποιος έθεσε υψηλά κριτήρια, τα οποία ο άλλος δεν μπορεί να κατανοήσει ή να ανταποκριθεί. Επομένως, στα πλαίσια αυτής της θεώρησης προκύπτει ότι ο θυμός δεν ενυπάρχει στις πράξεις των άλλων, αλλά στα κριτήρια που θέτει ο καθένας για τους άλλους (Pickles, 2006).

Εργασία στο σπίτι: Από την παραπάνω ανάλυση έγινε κατανοητό ότι οι πεπεισμένες υποβάλλουν την πραγματικότητά μας. Η Υπ ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να παρατηρήσουν τουλάχιστον δύο περιοριστικές σκέψεις, που τους οδηγούν σε συναισθήματα θυμού και να προσπαθήσουν να τις αντικαταστήσουν με άλλες πιο ρεαλιστικές.

Η Υπ για τον κατευνασμό των θυμωμένων σκέψεων έδωσε συμπληρωματικά την απλή τεχνική της κίνησης των οφθαλμών (ΤΚΟ), ως εξής: κινείστε τους οφθαλμούς σας με περιστροφική κίνηση καθ' όλη την τροχιά τους, δέκα φορές δεξιά και δέκα αριστερά. Παραμείνετε με κλειστούς οφθαλμούς και, αν οι σκέψεις επιμένουν, επαναλάβετε.

Η. ΟΓΔΟΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Στη συνεδρία αυτή, αρχικά έγινε μια σύντομη αναφορά στα προηγούμενα (μέτρο θυμού, ενδείξεις θυμού, σχέδιο ελέγχου, επιθετικός κύκλος και νοητική αναδόμηση). Δόθηκε υποστήριξη για την ανάπτυξη στρατηγικών. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν τις παρατηρήσεις τους της προηγούμενης εβδομάδας για το A-B-C-D πρότυπο και την ΤΚΟ τεχνική. Επίσης, ζητήθηκε να δηλώσουν τις παρατηρήσεις τους σχετικά με το «εκφραστικό γράψιμο», ποιες είναι οι τυχόν αλλαγές στα συναισθήματα, στη συμπεριφορά και στη ζωτική τους ενέργεια.

Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να κάνει ικανούς τους συμμετέχοντες στη διεκδικητική ή αυτο-υποστηρικτική συμπεριφορά, σε αντιδιαστολή με την επιθετική και παθητική συμπεριφορά.

Θεωρητικό πλαίσιο

Διεκδικητικότητα- Ορισμός

Στο σημείο αυτό, που οι συμμετέχοντες χειρίζονται τεχνικές ελέγχου του θυμού τους με επιλεγμένες στρατηγικές, που αποβάλλουν τις εχθρικές τους σκέψεις με το εκφραστικό γράψιμο και τις αντικαθιστούν με πιο ρεαλιστικές, που αποκαθιστούν το μυϊκό τους τόνο σε φυσιολογική κατάσταση

μέσα από βαθιές κοιλιακές αναπνοές, ξεκινά το σχέδιο για μια πιο επιτυχημένη **επικοινωνία** και προτείνονται εναλλακτικές λύσεις για επίλυση διαφορών.

Η Υπ εξήγησε πως η διεκδικητικότητα είναι μια βασική ικανότητα στις διαπροσωπικές σχέσεις, γιατί θέτει όρια στις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα τα προσωπικά και των άλλων μέσα από μια πολυπλοκότητα επαφών. Επίσης, περιλαμβάνει μια σειρά από βήματα επίλυσης προβλημάτων και τον έλεγχο του θυμού, μειώνοντας την κλιμάκωσή του. Η διεκδικητικότητα δεν είναι μια εγγενής συμπεριφορά, αλλά είναι αντικείμενο μάθησης, όπως είναι επίσης η επιθετικότητα και η παθητικότητα, απαιτούν όμως χρόνο και επιμονή. Μέρος της διεκδικητικότητας είναι όλο το σχέδιο επίλυσης διαμάχης. Η Υπ διευκρίνισε το εννοιολογικό περιεχόμενο της διεκδικητικότητας, που είναι η ικανότητα:

- να εκφράζει κάποιος τις ιδέες και τα συναισθήματά του με τίμιο, άμεσο και ανοικτό τρόπο- λεκτικό ή μη-λεκτικό
- να διεκδικεί τα δικαιώματά του σεβόμενος τους άλλους
- να είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του, χωρίς να κατηγορεί τους άλλους
- να βρίσκει λύσεις σε αδιέξοδες καταστάσεις
- να διατηρεί κλειστές διαπροσωπικές σχέσεις
- να προστατεύεται από την εκμετάλλευση των άλλων
- να παίρνει αποφάσεις για τις επιλογές του και να πραγματοποιεί τους στόχους του
- να αναζητά βοήθεια για τις ανάγκες του, αν χρειάζεται

Έρευνες έχουν δείξει πως τα συναισθήματα βελτιώνονται μόνο όταν εκφράζονται, γιατί συσσωρευμένα συναισθήματα δημιουργούν επώδυνες καταστάσεις. Εφόσον, οι οικείοι κάποιου δεν έχουν την ικανότητα να διαβάζουν το νου του, οφείλει να εκφράζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Στην περίπτωση, που υπάρχουν αμφιβολίες, ζητούνται πληροφορίες. Είναι προτιμότερες οι σύντομες εξηγήσεις παρά οι μακροσκελείς δικαιολογίες, γιατί οι υπαινιγμοί προκαλούν σύγχυση.

Η διεκδικητική συμπεριφορά προσδιορίζει ξεκάθαρα, όπως είπαμε, τα όρια στις σχέσεις των ανθρώπων. Για παράδειγμα, όταν κάποιος θέλει να πει

ΟΧΙ αλλά αναγκάζεται να πει ΝΑΙ, αυτό σημαίνει άμεσο κέρδος, αλλά μακρόχρονος πόνος. Αναντίρρητα, όταν ο άλλος απορρίπτει μια απόφαση, απορρίπτει την επιλογή και όχι το πρόσωπο.

Επιθετικότητα (άμεση- έμμεση)- Παθητικότητα- Διεκδικητικότητα

Οι συνηθισμένοι τύποι συμπεριφοράς, με τους οποίους οι άνθρωποι εκφράζονται στις μεταξύ τους σχέσεις είναι οι εξής:

άμεση επιθετικότητα: στην περίπτωση αυτή γίνεται κατάχρηση της δύναμης, εφόσον, όποιος συμπεριφέρεται κατ' αυτόν τον τρόπο τιμωρεί τους άλλους, αρνούμενος τα δικαιώματά του. Ο επιθετικός ταυτίζει τα γεγονότα με τις δικές του αντιλήψεις, διαφωνεί και θυμώνει με τους άλλους, οι ερωτήσεις του είναι εκφοβιστικές και οι παρατηρήσεις του επικριτικές, βρίσκει λάθη μόνο στους άλλους και αγνοεί τις ανάγκες τους, έχει δυνατή και τραχιά φωνή, μιλά γρήγορα με ευφράδεια, δεν ακροάζεται, έχει πρόσωπο συνοφρυωμένο, στέκεται με διπλωμένους ώμους και τάση προς τα εμπρός. Επίσης, μπορεί να χαρακτηριστεί ως αυταρχικός, ασεβής, αγενής, εκφοβιστικός, ευέξαπτος, ισχυρογνώμων, παρουσιάζοντας υπερβολικές αντιδράσεις (εκφράσεις του είναι: φύγε από μπροστά, πάντα νικώ, πώς τολμάς).

Πολλές διαπροσωπικές διαμάχες συμβαίνουν, όταν αισθάνεται κάποιος ότι έχουν παραβιασθεί τα δίκαια του και ίσως έχει απαντήσει με επιθετική συμπεριφορά σε κάποια ασέβεια και αδικία. Η πρώτη αντίδραση είναι να απαντήσει με πόλεμο και εκδικητικότητα, που μπορεί να προκαλέσει ζημία στο άλλο πρόσωπο ή καταστροφή περιουσιών. Στην περίπτωση αυτή, η απάντηση υποδηλώνει ότι οι πεποιθήσεις του είναι σημαντικές, ενώ των άλλων ασήμαντες και επουσιώδεις.

έμμεση επιθετικότητα: στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιείται λανθασμένα η δύναμη, ελέγχονται οι άλλοι μέσα από την προβολή ενοχών και συναισθηματικών εκβιασμών. Ο τύπος, που υιοθετεί αυτή τη συμπεριφορά, είναι σαρκαστικός, ψεύτικος, διφορούμενος, υπαινικτικός, επιδέξιος, γνωρίζει να ελίσσεται (εκφράσεις του είναι: μη σε νοιάζει, φυσικά και δεν τσαντίζομαι, δεν ανέχεσαι αστεία;)

παθητικότητα: στην περίπτωση αυτή, εγκαταλείπεται εντελώς η δύναμη, αφού ο τύπος που υιοθετεί αυτή τη συμπεριφορά είναι αβοήθητος, αδύναμος, απαισιόδοξος, απολογητικός, υπάκουος (εκφράσεις του είναι:

συγνώμη, τίποτα δεν πάει καλά, θα κάνω ό,τι μου πεις). Ο παθητικός τύπος δειλιάζει, πλατειάζει, επιδιώκει επιβεβαίωση, παρουσιάζει άκαμπτη κριτική για τον εαυτόν του, «αυτομαστιγώνεται», μιλά σιγά, έχει νευρικές κινήσεις, παραπονιέται, νιώθει ανάξιος και κλειδώνει τις ικανότητές του, διατηρεί μειωμένη επαφή με τα μάτια, μισά χαμόγελα, συγκρατημένες εκφράσεις.

Στην παθητικότητα, που είναι μια ανεπιθύμητη και αντίθετη συμπεριφορά της επιθετικότητας, επιτρέπεται η παραβίαση των δικαιωμάτων του προσώπου. Ως αποτέλεσμα, αγανακτεί με το άτομο που παραβίασε τα δικά του, αλλά και θυμώνει με τον εαυτόν του, που ήταν ανήμπορος να τα υπερασπίσει. Την επόμενη φορά, που θα συναντήσει το πρόσωπο αυτό, θα είναι ακόμα πιο θυμωμένος. Το βασικό μήνυμα της παθητικότητας είναι: οι πεποιθήσεις σου είναι σημαντικές ενώ οι δικές μου ασήμαντες. Ίσως με την παθητικότητα αποφεύγονται άσχημες συνέπειες, που προκαλεί η επιθετικότητα, όμως μειώνεται η αυτοεκτίμηση και η ικανοποίηση των προσωπικών αναγκών. Ο παθητικός δηλώνει την αποτυχία της έκφρασης των συναισθημάτων και των πεποιθήσεών του, ενώ ο απολογητικός του τρόπος κάνει τους άλλους να τον αψηφούν.

Διεκδικητικότητα: είναι ο ευθύς τύπος, ο τίμιος, ο θετικός, ο υπεύθυνος, ο αυθόρμητος (εκφράσεις του είναι: θα το διακινδυνέψω, δεν είμαι τέλειος). Παραμένει φιλικός και επικοινωνιακός, η κριτική του είναι εποικοδομητική χωρίς φανατισμό, αρνείται κάποιο αίτημα χωρίς ενοχές, η φωνή του είναι σταθερή και ζεστή, επιδιώκει το συντονισμό με τον άλλον χωρίς να εμπλέκεται στα συναισθήματά του, διατηρεί οπτική επαφή, στάση ορθή και χαλαρή (Τσίτσας, 2009).

Στη διεκδικητική συμπεριφορά το βασικό μήνυμα είναι: οι πεποιθήσεις μου είναι σημαντικές, αλλά και οι δικές σου εξίσου. Έτσι, εκφράζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του στο πρόσωπο που τα παραβίασε, χωρίς τις αρνητικές συνέπειες της επιθετικότητας και χωρίς την υποτίμηση των συναισθημάτων του, τα οποία συνδέονται με παθητικότητα. Ακόμα και η γλώσσα του σώματος ακολουθεί τη διεκδικητική στάση: το κεφάλι στέκεται ψηλά, το άτομο νιώθει δυνατά και ισότιμα, πιστεύει στον εαυτόν του, διατηρεί επαφή με τα μάτια και η ένταση της φωνής του είναι κανονική.

Η διεκδικητική έκφραση της δύναμης απαιτεί:

- ειλικρίνεια όχι απάτη

- δικαιοσύνη όχι αδικία
- συμβιβασμό όχι επιβολή
- ανάληψη ευθυνών όχι κατηγορίες
- πρωτοβουλία όχι αδράνεια

Αιτίες για τις οποίες δεν είναι κάποιος διεκδικητικός

Η Υπ εξήγησε τους λόγους, που εμποδίζουν κάποιον να είναι διεκδικητικός:

- ο φόβος μήπως φανεί εγωιστής, με τη διαφορά ότι ο εγωιστής επιβάλλει και δεν εκφράζει απλά τις απόψεις του
- ο φόβος μήπως πληγώσει κάποιον. Οι άνθρωποι υποφέρουν όχι από τους άλλους αλλά από τα δικά τους κριτήρια, που έχουν επιβάλει στους άλλους
- «ανθυγιεινές» πεποιθήσεις, σύμφωνα με τις οποίες έχει παράλογες και άκαμπτες απαιτήσεις από τους άλλους π.χ οι άλλοι είναι υποχρεωμένοι να με βοηθήσουν. Στη θέση των νοητικών παραμορφώσεων χρειάζεται να εισαχθεί ευκαμψία και νέες ευκαιρίες.

Παραδείγματα διεκδικητικής συμπεριφοράς

Η διεκδικητική συμπεριφορά έγινε πιο κατανοητή από τα μέλη της ομάδας με τα παρακάτω παραδείγματα:

1) περιμένετε κάποιον φίλο για μια σημαντική συνάντηση, αλλά άργησε. Αν του μιλήσετε άσχημα θα διακοπεί η φιλία. Αν συμπεριφερθείτε παθητικά και δεν πείτε τίποτα, θα νιώθετε δυσάρεστα με τον εαυτόν σας και προς το φίλο σας και αυτός πιθανόν να επαναλάβει στο μέλλον τη συνήθεια της αργοπορίας του. Αν δράσετε διεκδικητικά, θα εκφράσετε τίμια και άμεσα τα δυσάρεστα συναισθήματά σας, υποδεικνύοντάς του ξεκάθαρα πως δεν επιθυμείτε να επαναλάβει την ίδια συμπεριφορά στο μέλλον.

2) ένας φίλος σάς καλεί να τον βοηθήσετε σε μια εργασία. Του απαντάτε ότι θα θέλατε πολύ να τον βοηθήσετε, αλλά δεν είστε ελεύθερος. Θα φροντίσετε να συναντηθείτε την επόμενη μέρα.

Στην προσπάθεια **επικοινωνίας** με το άλλο πρόσωπο είναι απαραίτητη η ενσυναίσθηση, για να μπορέσουμε να ακούσουμε τον άλλον και να τον σεβαστούμε. Ο σεβασμός επιτρέπει το συμβιβασμό, όπου ικανοποιούνται και οι δύο πλευρές χωρίς να προκαλείται νίκη ή ήττα. Η αλλαγή του τρόπου συμπεριφοράς είναι μια συναρπαστική εμπειρία και μοιράζεται κάποιος αυτές τις αλλαγές με τα οικεία του πρόσωπα χωρίς απειλές, υιοθετώντας νέες τεχνικές και συμπεριφορές.

Πρότυπο επίλυσης διαμάχης

Η διαπραγμάτευση επέρχεται, όταν και οι δύο πλευρές είναι ήρεμες. Η στρατηγική της παύσης πριν τη διαπραγμάτευση είναι απαραίτητη. Η διαπραγμάτευση είναι μια δύσκολη διαδικασία, γιατί γίνεται προσπάθεια να ικανοποιηθούν δύο διαφορετικές πλευρές με διαφορετικές ανάγκες.

Περιλαμβάνει πέντε βήματα:

- προσδιορισμός του προβλήματος
- προσδιορισμός των συναισθημάτων, που συνδέονται με τη διαμάχη
- προσδιορισμός της συγκεκριμένης συνέπειας, που προκάλεσε η διαμάχη
- απόφαση να λυθεί το πρόβλημα ή να αφεθεί
- προσπάθεια επίλυσης της διαμάχης (προϋποθέτει ύπαρξη χρόνου από το άλλο πρόσωπο και εύρεση του τόπου)

Εργασία στο σπίτι: Μετά από την παραπάνω ανάλυση της διεκδικητικής συμπεριφοράς, η Υπ ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να παρατηρήσουν την τυχόν διεκδικητική, παθητική ή επιθετική συμπεριφορά τους, ως απάντηση σε κάποιο γεγονός και να εφαρμόσουν το πρότυπο επίλυσης διαμάχης. Επίσης, να συνεχίσουν να αναπτύσσουν στρατηγικές ελέγχου του θυμού τους και να εκτελούν την καθημερινή τους χαλαρωτική άσκηση με τις βαθιές κοιλιακές αναπνοές.

Θ. ΕΝΑΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να κάνει τους συμμετέχοντες ικανούς να παρατηρήσουν:

- τη συσχέτιση της συνήθειας του θυμού τους σε αλληλεπίδραση με το οικογενειακό τους περιβάλλον και
- τη διαμόρφωση των σχέσεών τους ως ενήλικες, σύμφωνα με τα γονεϊκά πρότυπα.

Θεωρητικό πλαίσιο

Οικογενειακό πλαίσιο

Έρευνες των Paley & Matthew (2003) έδειξαν ότι η φυσική βία σε κάποιες περιπτώσεις ήταν προτιμητέα της λεκτικής βίας- συνεχής κριτική, χαρακτηρισμοί, ταπείνωση- μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο. Αν το άτομο δεν εκπαιδευτεί στη διεκδικητική συμπεριφορά και στην εκμάθηση των ορίων μεταξύ δικαιωμάτων- υποχρεώσεων στο φυσικό πλαίσιο της οικογένειας, τότε επαναλαμβάνει τις συνήθειες και τα στερεότυπα του περιβάλλοντός του, όποιες και αν ήταν αυτές, γιατί είναι γνωστό πως τα θεμέλια της συναισθηματικής ρύθμισης τίθενται στη νηπιακή ηλικία. Οι πρώιμες παιδικές αποφάσεις είναι ο μηχανισμός αντιμετώπισης, ο οποίος τροφοδοτείται από το ανάλογο σύστημα πεπιοθήσεων, που κατευθύνει με την σειρά του την ενήλικη συμπεριφορά και το μετέπειτα τρόπο ζωής.

Η Υπ ζήτησε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν και να ανασκοπήσουν την οικογένεια, στην οποία έζησε ο καθένας. Συγκεκριμένα:

- αν μεγάλωσαν και με τους δύο γονείς του και αν υπήρχαν αδέρφια
- με ποιο τρόπο εξέφραζαν το θυμό τους στα πλαίσια της οικογένειας; Είχαν απειληθεί με φυσική βία; Ήταν ο πατέρας βάνανσος προς τη μητέρα;
- με ποιο τρόπο εξέφραζαν τα άλλα συναισθήματά τους στην οικογένεια π.χ. χαρά, λύπη; Τα θερμά συναισθήματα εκφράζονταν πιο

συχνά ή ήταν η συναισθηματική έκφραση περιορισμένη; Στις γιορτές εκφράζονταν ευχάριστα συναισθήματα;

- με ποιο τρόπο επιβαλλόταν η πειθαρχία στην οικογένεια; (επισημαίνεται πως έχει αποδειχθεί ότι κανένα είδος φυσικής πειθαρχίας δεν είναι αποτελεσματικό για ένα παιδί)
- ποιος ήταν ο ρόλος του κάθε μέλους στην οικογένειά του; Ήταν ο ήρωας, ο διασώστης, ο θύτης, το θύμα ή ο αποδιοπομπαίος τράγος;
- ποιες συμπεριφορές, συναισθήματα και τάσεις μεταφέρει ο καθένας ως ενήλικας μέχρι σήμερα; Τι εξυπηρετούν αυτές οι συμπεριφορές και τι θα συνέβαινε, αν έπαυαν να υπάρχουν; (σύνδεση μεταξύ παρελθόντος και τρέχουσας συμπεριφοράς).

Επιδράσεις του παιδικού θυμού στο γενικότερο ψυχισμό

Ο επίμονος και διαρκής θυμός προκαλεί σύγχυση σε ένα παιδί και είναι μια τρομακτική και μοναχική εμπειρία, που το οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση και σε συναισθήματα ανεπάρκειας. Αν η έκφραση του θυμού του, οδήγησε σε εμπειρία απόρριψης από τους άλλους, ίσως οδηγηθεί σε καταστολή του θυμού του. Σ' αυτήν την περίπτωση, θα προσπαθήσει να αποκτήσει την ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης. Η Υπ ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να ανασκοπήσουν τον παιδικό τους θυμό και αναφέρθηκε στους κύριους τομείς που χρήζουν προσοχής:

Η αυτοεκτίμηση απειλείται: όταν η αυτοεκτίμηση είναι χαμηλή, ενδέχεται και τα όρια αντοχής στο θυμό να είναι χαμηλά και να θυμώνει πιο εύκολα, όποιος έχει υποστεί ακυρώσεις και προσβολές (Booker, 1999).

Άγχος: γνωρίζουμε ότι το θετικό άγχος δίνει κίνητρο για επιτυχία, όμως το έντονο και μακρόχρονο άγχος προκαλεί την «τοξική» αύξηση των ορμονών, κορτιζόλης και αδρεναλίνης, και τα συναισθήματα θυμού προκαλούνται πιο εύκολα. Τα συστήματα συναγερμού του κατώτερου εγκεφάλου είναι σε υπερβολική δραστηριότητα, που σημαίνει ότι κάποιος αντιδρά υπερβολικά και έντονα σε μικρής σημασίας γεγονότα.

Πλήξη: η διαρκής έλλειψη ερεθισμάτων μπορεί να εγγραφεί στον εγκέφαλο ως άγχος και δημιουργεί επικοινωνιακές δυσκολίες (Sunderland, 2006).

Ανασφάλεια: πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στη διαμόρφωση δεσμών παιδιού με γονείς. Για παράδειγμα, μια τιμωρητική σχέση εκ μέρους των γονέων έχει ως αποτέλεσμα την αποφυγή προσκόλλησης λόγω ανασφάλειας (Gerhardt, 2004).

Θλίψη: η βαθιά λύπη, π.χ απώλεια γονέα, μπορεί να κάνει ένα παιδί ευάλωτο σε εξάρσεις θυμού, εξαιτίας συναισθημάτων εγκατάλειψης και αβεβαιότητας (Harter, 1999).

Απογοήτευση: συχνά τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με την απογοήτευση, επειδή ίσως δεν έχουν αποκτήσει ακόμα την απαραίτητη δεξιότητα. Όταν τα συναισθήματα αυτά είναι συχνά, τότε και ο θυμός τους είναι πιο συχνός και αποφεύγουν να ζητήσουν βοήθεια. Η ερευνήτρια Gerhardt διαπίστωσε τρεις στρατηγικές, που μειώνουν την επιθετικότητα και αυξάνουν την εξωστρέφεια:

- η ικανότητα απόσπασης από κάποιο πρόβλημα
- η ικανότητα αναζήτησης πληροφοριών σχετικά με τα εμπόδια, που προκύπτουν από επιθυμητούς στόχους
- η χρήση στρατηγικών παρηγοριάς.

Εργασία στο σπίτι: Η Υπ ζήτησε από τα μέλη της ομάδας να ανασκοπήσουν τις μνήμες τους σε σχέση με το οικογενειακό τους περιβάλλον. Να εξετάσουν χρόνιους θυμούς- τραύματα και αν αυτοί συνδέονται με τους γονείς τους. Να ελέγξουν, αν κάποιο συγκεκριμένο γεγονός ή κάποιο βαθύτερο συναίσθημα, όπως απογοήτευση, λύπη ή νευρικότητα συνήθως ενεργοποιεί τον «παιδικό θυμό». Μπορούν να απευθυνθούν στο «εκφραστικό γράψιμο», προκειμένου να απαλλαχτούν από αυτούς. Η συνεδρία τέλειωσε με μια προοδευτική σωματική χαλάρωση, η οποία μπορεί να έχει συνοπτική μορφή, ως εξής:

«πάρτε μια βαθιά εισπνοή, κρατήστε την και μετρήστε μέχρι το τρία
αργά, επιτρέψτε στον εαυτό σας αργή εκπνοή και επαναλάβετε νοητικά τη
λέξη «ησυχία»,
πάρτε μια βαθιά εισπνοή, κρατήστε την και μετρήστε μέχρι το τρία,
αργά εκπνεύστε και σκεφτείτε τη λέξη «ησυχία»,

σφίζτε και τις δύο γροθιές σας, μετρήστε μέχρι το τρία,
ανοίξτε τις γροθιές και χαλαρώστε,
εισπνεύστε βαθιά ακόμα μια φορά, κρατήστε και μετρήστε μέχρι το τρία
αργά εκπνεύστε, ενώ επαναλαμβάνετε νοητά τη λέξη «ησυχία» (Bilodeau, 2009).

I. ΔΕΚΑΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Είδαμε στα προηγούμενα κεφάλαια πόσο αποτελεσματική είναι η στρατηγική της αντικατάστασης των αρνητικών σκέψεων με θετικές, σε συνδυασμό με την προοδευτική σωματική χαλάρωση με αναπνοές. Στο σημείο αυτό τα μέλη της ομάδας έχουν αποκτήσει σε κάποιο βαθμό τον έλεγχο των συναισθημάτων τους, είναι σε θέση να παρατηρήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να τα συνδέσουν με πρόσωπα και γεγονότα από το παρελθόν, μέσα από το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον τους. Οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει πλέον ότι ο τρόπος με τον οποίον ερμηνεύουν τις καταστάσεις και τα γεγονότα έχει σημαντικές επιπτώσεις στη διαχείριση του θυμού τους.

Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να καταστήσει τους συμμετέχοντες ικανούς να εκτελούν:

- την άσκηση «πλασματικής διαμάχης»
- την άσκηση του «αγκίστρου»

Θεωρητικό πλαίσιο

Ο Διαλογισμός

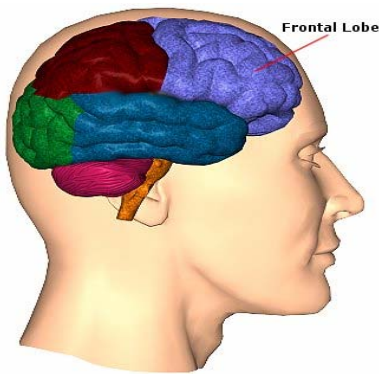
Η Υπ έδωσε πληροφορίες για το περιεχόμενο του διαλογισμού, που είναι μια εξίσου αποτελεσματική τεχνική, η εσκεμμένη καταστολή αρνητικών σκέψεων και η νοερή απεικόνιση απρόβλεπτων υποθέσεων. Με το διαλογισμό «της επίγνωσης» παρατηρεί κάποιος τους εσωτερικούς του «δαίμονες», γίνεται περισσότερο παρατηρητικός και στοχαστικός, καταφέρνοντας να εμβαθύνει στα συναισθήματά του χωρίς να χάσει τον έλεγχο. Επομένως, μπορεί με ασφάλεια, αποστασιοποίηση και διαύγεια να

αποδεχτεί το θυμό του. Είναι αποτελεσματικότερο να διαλογίζεται κάποιος, όταν νιώσει θυμωμένος, επειδή ο θυμός παρεμποδίζει σχεδόν όλες τις νοητικές διεργασίες.

Ο διαλογισμός περισσότερο από τη σωματική άσκηση, εκπαιδεύει το νου να αναγνωρίζει τις εκατοντάδες ασυναίσθητες σκέψεις, που έχουν να κάνουν με όλων των ειδών τις διαθέσεις. Έτσι, ένα από τα σημαντικά μαθήματα, που διδάσκει ο διαλογισμός στο ανθρώπινο είδος μόνον, είναι να χρησιμοποιεί τους μετωπιαίους του λοβούς, για να καταστείλει καταστροφικά συναισθήματα και αρνητικές σκέψεις (Newberg & Waldman, 2009).

Μελέτες πάνω στις εγκεφαλικές τομογραφίες έδειξαν ότι διαλογιστικές τεχνικές ενισχύουν ένα συγκεκριμένο κύκλωμα, που εμπεριέχει τον προμετωπιαίο και κογχομετωπιαίο λοβό, τα βασικά γάγγλια και τον οπτικό θάλαμο, που σε διαφορετική περίπτωση θα παρήκμαζε με το γήρας (Pagnoni, Cekic, 2007). Πραγματικά, ο κογχομετωπιαίος φλοιός δεν παίζει πρωτεύοντα ρόλο μόνον στη μείωση του άγχους και της οξυθυμίας, αλλά ενισχύει επίσης την κοινωνική επίγνωση, τη μάθηση και τη μνήμη, ιδιότητες που με τα χρόνια εκφυλίζονται. Ακόμα εξουδετερώνονται οι επιδράσεις της κατάθλιψης (Holmes & Pizzagalli, 2008) και μειώνεται η επιδείνωση ασθενών με πάρκινσον και αλτσχάιμερ (Kaufman Anaki, Binns, Freedman, 2007).

Το εγκεφαλικό κύκλωμα, η δομή του οποίου καταφαίνεται ακριβώς στην εικόνα 3, που περιλαμβάνει προμετωπιαίους λοβούς και μεταιχμιακό σύστημα, ενισχύεται με το διαλογισμό και ελέγχει μια σειρά από δραστηριότητες, που αφορούν τη συνείδηση, τη διαύγεια του νου, τη διάπλαση της πραγματικότητας, την εντόπιση λαθών, την ενσυναίσθηση, τη συμπόνια, την καταστολή του θυμού και του φόβου. Όταν το συγκεκριμένο κύκλωμα δυσλειτουργεί ή αλλοιώνεται, συμβάλλει στην ανάπτυξη κατάθλιψης, ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς και σχιζοφρένειας (Newberg, 2009).



Εικόνα 3: Σχηματική αναπαράσταση του προμετωπιαίου λοβού= frontal lobe, (από την πηγή: Traumatic Brain Injury Resource Guide- Frontal Lobes neuroskills.com)

Αρκούν 15΄ διαλογισμού ή χαλάρωσης για να ενισχυθούν οι ορμόνες και νευροδιαβιβαστές- ντοπαμίνη και σεροτονίνη- και να επηρεαστεί το νευρικό σύστημα με πολύ ωφέλιμο τρόπο. Η ντοπαμίνη, που μπορεί να αυξηθεί και 65% κατά τη διαλογιστική άσκηση, εντείνει τις αισθητηριακές εικόνες, προκαλεί ευχάριστες εμπειρίες και θετικές σκέψεις, αυξάνει την αίσθηση ευεξίας και ασφάλειας στον κόσμο (Kjaer, Bertelsen, Piccini, Brooks, Alving, Lou, 2002). Οι νευροχημικές αυτές ουσίες ενεργοποιούν την παραγωγή **οξυτοκίνης** στον υποθάλαμο και ιππόκαμπο, περιοχές ζωτικής σημασίας για την ανάκληση αναμνήσεων και τον εθελούσιο έλεγχο (Perriol, Monaca, 2006). Ιδιαίτερα ο υπερβατικός διαλογισμός (επανάληψη ενός συμβολικού ήχου), προκαλεί άμεση αίσθηση χαλάρωσης, μειώνοντας τα επίπεδα επινεφρίνης και νορεπινεφρίνης, που προκαλούν άγχος και θυμό (Infante et al., 2001).

Υπάρχουν πολλά είδη διαλογισμού, που εστιάζονται σε:

- χαλαρωτική αντίδραση με επίγνωση της αναπνοής
- προοδευτική χαλάρωση μυών
- οραματισμό και καθοδηγούμενη απεικόνιση
- προσευχή επικέντρωσης (με μουσική ή φλόγα κεριού)
- επανάληψη συμβολικού ήχου (υπερβατικός διαλογισμός)

Ο διαλογισμός ενισχύει το νευρωνικό κύκλωμα, το οποίο συνδέει τις νοητικές δεξιότητες με τις κοινωνικές και με τα συναισθήματά μας. Ως αποτέλεσμα, ο άνθρωπος μόνον εγκέφαλος από τα υπόλοιπα θηλαστικά,

συμπονά και αγαπά- ένα πραγματικά εκπληκτικό, νευρολογικό επίτευγμα (Newberg, Waldman, 2009).

Άσκηση «πλασματικής διαμάχης»

Μετά από τις διευκρινιστικές πληροφορίες που η Υπ έδωσε για το διαλογισμό, οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν την άσκηση «πλασματικής διαμάχης» ως ακολούθως (Grodnitzky, Tafrate, 2000):

«Κάθεστε αναπαυτικά και φέρνετε στο νου σας το άτομο, με το οποίο είστε θυμωμένοι. Με τη φαντασία σας βλέπετε σαν μια ταινία την πιο δυσάρεστη εικόνα της συνάντησης: εξαπολύετε άσχημα λόγια, ουρλιάζετε, ανταποκρίνεστε με εξευτελιστικό τρόπο στις προσβολές του αντίδικού σας. Παρατηρήστε την εξέλιξη της διαμάχης. Ίσως σας κατακλύζουν αρνητικά συναισθήματα και οι καρδιακοί παλμοί γίνονται πιο έντονοι. Έχετε εμπειρία των αισθήσεών σας, τι βλέπετε, τι ακούτε, τι αισθάνεστε;

Τώρα, αντιστρέψτε νοερά τα γεγονότα και μετατρέψτε τη συνεδρία σε ιδανική. Παρατηρήστε τι του λέτε για να τον κάνετε να χαλαρώσει και να καταλάβει τη δική σας άποψη; Αυξήστε την ενσυναίσθησή σας, ώστε να υπερβείτε διακριτικά στον κόσμο του και τα επιχειρήματά σας να είναι πειστικά. Για να τον κερδίσετε, χρησιμοποιήστε έναν αστεϊσμό, μιλήστε χαμηλόφωνα για να ελαττωθεί η ένταση στους μυς του δικού σας σώματος. Ο αντίδικός σας θα πάρει το μήνυμα του μη-ανταγωνισμού και ακολούθως θα πάψει να έχει αμυντική στάση και θα προθυμοποιηθεί να σας ακούσει.

Εντοπίστε μια ιδιότητα έστω και μικρή, που σας αρέσει πάνω του και εστιάστε την προσοχή σας στο χαρακτηριστικό αυτό. Κρατήστε τη θετική σκέψη, όσο περισσότερο μπορείτε. Παρατηρήστε, αν ο θυμός σας άλλαξε λίγο και αν αισθάνεστε λιγότερο πληγωμένοι. Ακόμα και η ελάχιστη αλλαγή θα ωφελήσει τον εγκέφαλό σας. Χρωματίστε την «ιδανική συνάντηση» με ζωηρά χρώματα και πλαισιώστε την με ένα χρυσό περίγραμμα. Επανέρχεστε».

Άσκηση «αγκίστρου»

Η άσκηση του «αγκίστρου» ή «άγκυρας», όπως και η παραπάνω διαλογιστική άσκηση, επεμβαίνουν στη νοητική κατάσταση και στον εσωτερικό εχθρικό μονόλογο, που είναι αιτίες στην έγερση και διατήρηση του θυμού.

Οποιαδήποτε νοητική κατάσταση μπορεί εύκολα να αλλάξει, εξαιτίας κάποιου εξωτερικού ερεθίσματος π.χ ο ήχος ενός κουδουνιού δημιουργεί το συναίσθημα της ανακούφισης, επειδή κάτι τελείωσε.

Η Υπ εξήγησε πως το άγκιστρο είναι μια αισθητηριακή εμπειρία, που προκαλείται από ένα ερέθισμα εσωτερικό ή εξωτερικό. Οτιδήποτε αποτελεί το εναρκτήριο ερέθισμα για κάποια οργανική κατάσταση, αποκαλείται άγκιστρο ή άγκυρα.

Ο μηχανισμός του αγκίστρου βασίζεται στον τρίτο νόμο του συνειρμού, που διατύπωσε ο Αριστοτέλης και αναφέρεται στη συνεκτικότητα: «όταν δύο ή περισσότερες εντυπώσεις συμβούν ταυτόχρονα, στο εξής η μία διεγείρει την ανάμνηση της άλλης». Επιστημονικά βασίζεται πάνω στο πείραμα του Pavlov, αλλά η διαφορά έγκειται στο ότι τα άγκιστρα εγκαθίστανται στιγμιαία και όχι ύστερα από επανάληψη του ερεθίσματος, όπως έγινε στο πείραμα του Pavlov. Ασυνείδητα, είναι δεκάδες τα άγκιστρα που χρησιμοποιούνται κάθε στιγμή και διεγείρουν διάφορα συναισθήματα, π.χ, η θέα μιας ομάδας μαυροφορεμένων ανθρώπων, δημιουργεί συναισθήματα πένθους. Τα άγκιστρα, που εγκαθίστανται συνειδητά, για να προκαλέσουν μια συναισθηματική κατάσταση, πρέπει να είναι διακριτικά και να λειτουργούν ταχύτατα π.χ. το τρίψιμο του δεξιού καρπού μέσα σε κάποιο συνωστισμό, προκαλεί την άμεση αποβολή άγχους (Wrycza, 2001).

Η Υπ έδωσε οδηγίες στα μέλη της ομάδας για την εγκατάσταση αγκίστρου:

Άσκηση εγκατάστασης αγκίστρου: «το άγκιστρο, που θα επιλέξετε, θα σας δημιουργεί άμεση ηρεμία, κατευνάζοντας το θυμό σας. Αρχικά, επιλέγετε ένα ερέθισμα, το οποίο ανήκει στις πέντε αισθήσεις, για παράδειγμα ένα σπίτι στην εξοχή-οπτικό, η μυρωδιά του κήπου της γιαγιάς-οσφρητικό, μια τρυφερή μελωδία- ακουστικό ή κάποιος συνδυασμός τους. Στη συνέχεια, βιώνετε έντονα την εμπειρία της επιλογής σας, τι βλέπατε, τι ακούγατε, τι αισθανόσασταν και ακριβώς τη στιγμή της συναισθηματικής κορύφωσης, συνδυάστε την με μια συγκεκριμένη χειρονομία π.χ μια βαθιά εισπνοή, κίνηση του δεξιού δείκτη ή άγγιγμα του αριστερού αφτιού. Συνδέστε το ερέθισμα με τη χειρονομία και το συναίσθημα της ηρεμίας, παραμείνετε ήσυχοι για λίγο (μέχρι 15 δευτερόλεπτα). Διακόψτε την άσκηση, σκεπτόμενοι τη βραδινή σας έξοδο ή οτιδήποτε άλλο ευχάριστο».

Εργασία στο σπίτι: τα μέλη της ομάδας έχουν τώρα στη διάθεσή τους δύο ασκήσεις νοητικού ελέγχου. Η Υπ ζήτησε από τους συμμετέχοντες να επαναλάβουν την άσκηση της «πλασματικής διαμάχης» με ένα γεγονός θυμού από το παρελθόν. Επίσης, σε περίπτωση θυμού να χρησιμοποιήσουν το άγκιστρο, που επέλεξαν.

ΙΑ. ΕΝΔΕΚΑΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Σχολιάστηκαν οι παρατηρήσεις των μελών της ομάδας σε σχέση με την επιτέλεση των παραπάνω ασκήσεων. Το γεγονός του θυμού δεν είναι πλέον μια εξωτερική αδικία ή προσβολή, αλλά ένα δυσάρεστο ερέθισμα που μας αναγκάζει να ελευθερωθούμε από τους προσωπικούς μας «δαίμονες». Μετά από τις ασκήσεις σωματικής χαλάρωσης και «νοητικής παρατήρησης», τα μέλη της ομάδας καλούνται να αντιμετωπίσουν τον αντίδικό τους. Ποιος είναι ο εναλλακτικός τρόπος συμφιλίωσης μαζί του; Ακριβώς, στο σημείο αυτό έρχεται η πρακτική της συγχώρεσης.

Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να καταστήσει τους συμμετέχοντες ικανούς να κλείσουν τον κύκλο ενός γεγονότος αντιδικίας που τους προκάλεσε θυμό, με την πράξη της συγχώρεσης και αν είναι δυνατόν, της συμφιλίωσης.

Θεωρητικό πλαίσιο

Συγχώρηση

Ο Lacan περιγράφει παραστατικά όλον τον ψυχολογικό κύκλο θυμού. Όταν είναι κάποιος θυμωμένος θέλει να πάρει εκδίκηση, να υπερασπίσει την τιμή του, να κάνει κάτι για να δείξει ότι έχει δύναμη και σπουδαιότητα. Τα ξεσπάσματα μίσους και οργής κρύβουν τα συναισθήματα τρωτότητας, έτσι είναι δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς τον πόνο, που τον οδήγησε στην εχθρότητα, που ομοιάζει με καπνό, μια συναισθηματική απάτη. Σκληραίνει λοιπόν την καρδιά του προς τους άλλους, για να σταματήσει το

συναισθηματικό του πόνο και τον κρύβει πίσω από ένα προστατευτικό κάλυμμα από κριτικές και βρισιές και ποτέ δεν θα καταλάβει το περιεχόμενο της συγκράτησης.

Επίσης, υπάρχει η περίπτωση να έχει πληγωθεί από κάποιον οικείο του και για να μην τον χάσει, πείθει τον εαυτόν του ότι όλα είναι καλά. Έτσι ο πόνος γίνεται θυμός υποσυνείδητος και μια πικρή δυσαρέσκεια. Εξαπατά τον εαυτόν του και βεβηλώνει τις σχέσεις του, αρνούμενος ότι κάτι τον πληγώνει εσωτερικά. Γίνεται καταφύγιο και τελικά απεχθάνεται τον εαυτόν του, νιώθει ένοχος, γιατί υποσυνείδητα θέλει να βλάψει κάποιον άλλον.

Είναι πολύ δύσκολο να αναγνωρίσει κάποιος τα συναισθήματα τρωτότητας και πικρίας, όταν έχει προσβληθεί. Από το σημείο αυτό ξεκινούν φαντασίες- νοητικές εικόνες, οι οποίες κηρύττουν έναν εκδικητικό πόλεμο. Η εκδίκηση διαποτίζει όλον τον πολιτισμό του δυτικού κόσμου, μέσα από τις μορφές τέχνης, την πολιτική, τον αθλητισμό, το νομικό σύστημα. Διαποτίζει επίσης το υποσυνείδητο των ανθρώπων και είναι η σταθερή αντίδραση στις απογοητεύσεις. Καθημερινά παραδείγματα μας επιβεβαιώνουν ότι κάθε προσβολή αξίζει άμεση εκδίκηση.

Οποιαδήποτε κι αν είναι η προσβολή ο άνθρωπος μαζεύει τα όπλα του φυσικά (όπλα, βόμβες) λεκτικά (κατάρες, επικρίσεις, σαρκασμός) και τα γυρίζει προς τους άλλους. Αυτές οι υποσυνείδητες ωθήσεις ξεσπούν στον πραγματικό κόσμο και γίνονται γεγονότα (τρομοκρατία, σχολική βία, αυτοκτονία). Ακολουθώντας το μονοπάτι της βίας οι άνθρωποι θυμώνουν, για να αποφύγουν τον πόνο της τρωτότητάς τους.

Υπάρχει ακόμα η περίπτωση να στρέψει κανείς τα όπλα προς τον εαυτόν του και να κάνει δολιοφθορά. Έτσι όλοι γύρω του θα αισθάνονται ένοχοι και η τραγική εικόνα του είναι σαν να τους λέει: «κοιτάτε πώς με αναγκάσατε να καταντήσω τον εαυτόν μου!». Οι απογοητεύσεις του θα παραμένουν σιωπηλές φαντασιώσεις και θα ενεδρεύουν πίσω από τις κοινωνικές του πληγές.

Πολλοί άνθρωποι διατηρούν βαθύ θυμό προς τους γονείς τους, κρατώντας υποσυνείδητα τους εαυτούς τους δυσλειτουργικούς, για να τους

εκδικηθούν. Έτσι, έχουν την ικανοποίηση ότι τους πληγώνουν λέγοντας: «κοιτάτε τα χάλια μου. Είμαι το λάθος σας! ». Οι άνθρωποι που συνηθίζουν στο θυμό τους να σπάζουν αντικείμενα, με την πράξη τους αυτή είναι σαν να λένε: «τα σχέδιά μου έχουν ματαιωθεί, η υπερηφάνειά μου έχει πληγωθεί, αλλά, αν μπορώ να σπάσω κάτι, είμαι πολύ δυνατός!»

Μια φαντασία εκδίκησης (π.χ να σκοτώσω κάποιον) δεν είναι απαραίτητα αναγκαία επιθυμία να πράξει κάποιος εχθρικά. Συχνά, είναι η σιωπηλή ευχή να δει τον άλλον να παίρνει πίσω τον πόνο που του προσέφερε, αυτός που τον πλήγωσε, να πληγωθεί.

Η απόδειξη όλων αυτών είναι η ψυχαναγκαστική συμπεριφορά, όπου το άτομο ντρέπεται για τις φαντασιώσεις του και θα οικοδομήσει περίτεχνες τελετουργίες, προσπαθώντας με αυτόν τον τρόπο να ουδετεροποιήσει τις εκδικητικές του σκέψεις.

Η όλη εκδικητική τάση εξηγείται από το γεγονός ότι η ανθρώπινη φύση είναι ναρκισσιστική και καθόλου αλτρουιστική. Αυτή η συμπεριφορά επιτρέπει να αισθάνεται καλά για τον εαυτόν του, χειραγωγώντας, πληγώνοντας ή αδιαφορώντας για τους άλλους. Η ανάγκη θαυμασμού και επιβεβαίωσης και ταυτόχρονα η έλλειψη ενσυναίσθησης κινούν την ανθρώπινη συμπεριφορά, που βασικό μέλημά της έχει να μην φανεί το άτομο αδύνατο ή ηλίθιο στους άλλους (Lacan, 1960).

Η Υπ εξήγησε πως η πιο υγιής και λυτρωτική απάντηση στα συναισθήματα πόνου και προσβολής είναι η Συγχώρεση. Συγχωρώ σημαίνει ότι αποφασίζω να βάλω κατά μέρος την επιθυμία να δω το πρόσωπο που με πλήγωσε, πληγωμένο. Οι ερευνητές διαπίστωσαν πως η αποτελεσματική θεραπεία της συγχώρεσης, είναι μια διαδικασία «κάθαρσης», που βοηθά να «ριφθούν όλα έξω». Η συγχώρεση αποτελεί μια δυναμική και εκούσια επιλογή για τον καθένα, ιδίως για το θυμώδη, γιατί δεν θα σταματήσει ποτέ να θυμώνει, αν δεν μάθει να συγχωρεί. Συγχώρεση σημαίνει να αποβάλει κανείς τα απωθημένα συναισθήματά του και να αποσύρει, όποιες απαιτήσεις έχει από το άλλο άτομο (Bushman, 1999).

Βέβαια, συγχωρεί κάποιος όχι τις πράξεις, αλλά το πρόσωπο που τον προσέβαλε. Έτσι, ελευθερώνεται από το ρόλο του θύματος ή του θύτη και

υπεύθυνα δίνει στον εαυτό του μια ευκαιρία για μια καινούργια ζωή. Ήρθε πλέον η ώρα που επιθυμεί να εισπράξει ευχαρίστηση στη θέση ενός απωθημένου μίσους και η ζωή του έχει γίνει πιο συναρπαστική, αντί να ρίχνει τις αιτίες της προσωπικής του μιζέριας στους «εχθρούς του». Η συγχώρεση είναι η πράξη που επιτελεί κάποιος για τον εαυτόν του και όχι για το άτομο που μισεί. Το άτομο, που μισεί, ίσως να είναι αδιάφορο ή ακόμα και πεθαμένο. Το μίσος έχει σχέση με το παρελθόν και με όλη την πίκρα και τη σκόνη που αυτό κουβαλά (Potter-Efron, 2003).

Πραγματικά, είναι ειρωνικό που μια υγιής απάντηση σε συναισθήματα προσβολής και πίκρας οδηγεί στη συμπόνια και την ειρήνη, ενώ η καταστολή των συναισθημάτων, στην προσπάθειά του κάποιος να προστατέψει την επιφανειακή ειρήνη, οδηγεί σε ανεκδήλωτες τάσεις υποψίας και βίας. Γι' αυτό οι άνθρωποι, που γίνονται κοινωνικά «χαλάκια» και επιτρέπουν στους άλλους να τους πατάνε, από το να παραδεχτούν ότι πληγώθηκαν, κρύβουν δυσaréσκεια και πόνο, κάτω από μια ευχάριστη εμφάνιση.

Έτσι, κάθε προσβολή στο παρόν μεγαλοποιείται, από παρόμοιες προσβολές στο παρελθόν. Η αποτυχία έγκειται στο να αναγνωριστούν οι παλαιές αυτές προσβολές, οι οποίες κάνουν την τωρινή προσβολή να μοιάζει μεγαλύτερη από ότι είναι. Η παλαιά προσβολή λειτουργεί σαν ένα κεντρί από τσίμπημα εντόμου και η θεραπεία ξεκινά από το σημείο ακριβώς κατανόησης και παραδοχής της πληγής.

Οι προσβολές δεν πρέπει να παίρνονται προσωπικά, διότι κάθε προσβολή προέρχεται από τη γενική τάση της ανθρώπινης φύσης προς τον εγωισμό και την απερίσκεπτη συμπεριφορά. Καμιά κατάρα, δολιοφθορά ή όπλο δεν θα ξεριζώσει το κακό από τον κόσμο, έτσι η εκδίκηση γίνεται άκαρπη. Η μόνη σοφή απάντηση στην προσβολή είναι μια βαθιά λύπη για όλη την ανθρωπιά και συμπόνια προς όλους αυτούς τους ανθρώπους, που οδηγήθηκαν λάθος και απάντησαν στο θυμό τους εκδικητικά.

Όσο κάποιος στέκεται συμπαγής και αμετάκλητος με άκαμπτη προσωπικότητα μέσα στην υπερηφάνεια της διάθεσής του να εκδικηθεί, τόσο κτίζει πιο ερμητικά τα δεσμά της φυλακής του. Αντίθετα, αυτός που επιτρέπει να ταπεινωθεί, ρέει σαν το νεράκι γύρω από τα εμπόδια.

Η αυτοκαταστροφή έχει βαθύ κίνητρό της το μίσος και απορρίπτει παντελώς τη συγχώρεση, μια επανάληψη, που παγιδεύει. Γιατί στην

πραγματικότητα το άτομο, που λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο, εκθέτει τον εαυτόν του σε κίνδυνο και τον αναγκάζει να ταυτιστεί με την ταυτότητα του θύματος. Η υπερηφάνεια της δικής του αυτοάμυνας τον αναγκάζει να συμπεριφερθεί βάνανυσα και βίαια. **Η βία όμως είναι ο φόβος της αγάπης.** Ίσως, αν νιώσει λίγη συμπόνια για αυτόν που τον πλήγωσε, γεννηθεί μια μικρή ελπίδα.

Από την άλλη μεριά, αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος δεν θα υπερασπιστεί τον εαυτόν του, την αδικία ή την ασχήμια. Η κατάπνιξη του συναισθήματος της αδικίας γίνεται επίσης ο φόβος για την αγάπη. Χρειάζεται ανοικτά να εκφράσει τα συναισθήματά του, πριν ο πόνος γίνει θυμός.

Όποιος καταφέρει να εκπαιδευτεί στη συμπόνια, η διαπροσωπική εχθρότητα παρακμάζει και ο συμπονετικός περνάει αστραπιαία το ειρηνικό του μήνυμα στον εγκέφαλο του αντιδίκου (Lerner et al., 2007). Η συγχώρεση είναι δύσκολο έργο, γιατί θα πρέπει να αναγνωρισθεί ο θυμός, που έχει ωθηθεί στο υποσυνείδητο, ως πόνος. Θα πρέπει, με άλλα λόγια, να εκριζωθεί μια αόρατη έχθρα, που υποβάλλει να αισθάνεται κανείς ως θυμωμένο θύμα. Ο θυμός είναι ένα «κακό» συναίσθημα, που μπορεί να μετατραπεί σε κάτι άλλο, όπως ενσυναίσθηση, κατανόηση, συμπόνια ακόμη και αγάπη (Lacan, 1960).

Εφόσον έχει γίνει το πρώτο βήμα της συνειδητοποίησης, η συγχώρεση είναι δυνατή. Η ικανότητά, να μπορεί κάποιος να συγχωρεί, απαιτεί κυρίως να εκτιμά και να αγαπά τον εαυτόν του, να δέχεται τα λάθη και τις αδυναμίες του. Έτσι, γίνεται επιεικής με τα λάθη και τις αδυναμίες των άλλων. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα αναγνωρίζει το θυμό του και δεν θα διαμαρτύρεται, αλλά η προσπάθεια, που διαθέτει για να συγχωρέσει, είναι μικρότερη σε σχέση με την ψυχική καταπόνηση, που επιφέρει η διατήρηση του θυμού και της επιθυμίας του για εκδίκηση (Klein, 1963).

Η συγχώρεση είναι ατομική πράξη, η ειρήνη είναι ζήτημα προσωπικής θέλησης και όχι πολιτικής. Κάθε άτομο, αν και βιώνει στα πλαίσια μιας κοινότητας, ζει με τον προορισμό της δικής του συνείδησης. Αναμφισβήτητα, υπάρχει μια αλήθεια: αν θέλεις να αλλάξεις τον κόσμο, ξεκίνα από τον εαυτό σου. Αν κάποιος επιθυμεί ο κόσμος να είναι δίκαιος, θα πρέπει ο ίδιος να τον χρησιμοποιήσει δίκαια. Η φωτεινή παρουσία πείθει πολύ περισσότερο από τη διαμαρτυρία ή τη βία. Κάποιος προσβάλλεται, αισθάνεται τον πόνο, αντιδρά αν χρειάζεται και ύστερα συγχωρεί (Lacan, 1966).

Κανείς δεν έχει δικαίωμα να ελέγξει τη συμπεριφορά του άλλου, παρά μόνον να παρατηρεί. Κρατώντας το στόμα του κλειστό παρατηρεί τους άλλους να υποφέρουν, παγιδευμένοι στη δική τους άσχημη συμπεριφορά. Μένοντας σιωπηλός στο δικό του κέντρο, θα νιώσει ελεύθερος και θα ανακαλύψει ένα κομμάτι του εαυτού του, που δεν πληγώνεται και δεν πληγώνει.

Συνοψίζοντας, όταν συγχωρεί κάποιος:

- ξανακερδίζει την ψυχική του ηρεμία
- μπορεί να διατηρήσει σχέσεις, εάν αυτές αξίζουν, ή να τερματίσει σχέσεις με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην αφήνουν «ανοικτές πληγές»
- μπορεί να ξεφύγει από τον παθητικό ρόλο του θύματος και να πάρει την ευθύνη της ζωής και των πράξεών του στα χέρια του.
- επιτυγχάνει αλλαγές στη ζωή του, μετά την πράξη της συγχώρεσης

Συμφιλίωση

Η συγχώρεση είναι μια προσωπική πράξη και δεν ακολουθείται πάντα από τη συμφιλίωση, γιατί για να επιτελεστεί η συμφιλίωση, προϋποτίθενται δύο πρόσωπα. Συγχωρώντας τις προσβολές και τους πόνους, δεν σημαίνει ότι αυτόματα κάποιος συμφιλιώνεται με το πρόσωπο, που τον πλήγωσε. Η συμφιλίωση δεν έπεται πάντα της συγχώρεσης, ούτε όποιος συγχωρεί θα πρέπει να συμφιλιωθεί με τον αντίδικό του. Η **συμφιλίωση** απαιτεί το άλλο πρόσωπο:

- 1) να αναγνωρίσει την προσβολή, που προκάλεσε
- 2) να μετανιώσει και να επανορθώσει

Η θρησκευτική αντίληψη «να προσεύχεσαι για τους εχθρούς σου», μπορεί να εκφραστεί ψυχολογικά ως μια ελπίδα ότι το πρόσωπο, που προσέβαλε κάποιον, θα αναγνωρίσει την καταστροφική συμπεριφορά του και θα μετανοήσει.

Εργασία στο σπίτι: η Υπ ζήτησε από τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις σκέψεις τους, αλλά και τη δυνατότητα συγχώρεσης του αντίμαχου τους. Η τάση τους για συχώρηση αυξάνει την ενσυναίσθησή τους; Πόσο ανακουφιστική θα μπορούσε να αποβεί γι' αυτούς η αντικατάσταση σκέψεων εκδικητικότητας με σκέψεις συχώρεσης;

ΙΒ. ΔΩΔΕΚΑΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Σχολιάστηκαν οι αξιόλογες παρατηρήσεις που έφεραν τα μέλη της ομάδας σε σχέση με τη συγχώρεση. Παρατήρησαν πόσο ευεργετικές στάθηκαν οι πληροφορίες, που δόθηκαν την προηγούμενη εβδομάδα και συνέβαλλαν στην προσπάθεια ελευθέρωσης από σχέσεις του παρελθόντος, οι οποίες λειτουργούσαν ως ανοικτές πληγές.

Σκοπός

Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στο να κάνει ικανούς τους συμμετέχοντες στην τέχνη της επικοινωνίας.

Θεωρητικό πλαίσιο

Η τέχνη της επικοινωνίας

Μετά τη διαδικασία της συγχώρεσης, ενδεχομένως και της συμφιλίωσης, στην τελευταία αυτή συνεδρία η Υπ θα ολοκληρώσει το πρόγραμμα του «Αντι -θυμού» με πληροφορίες χρήσιμες για την τέχνη της επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων. Αρχικά, η Υπ εξήγησε πως η γλώσσα είναι κάτι παραπάνω από την πρώτη ύλη της επικοινωνίας, είναι η βαθύτερη ουσία της σκέψης. Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε, επιδρούν στον τρόπο που σκεπτόμαστε και αισθανόμαστε. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος και η γλώσσα-λόγος εξελίχθηκαν παράλληλα επιτρέποντας τους ανθρώπους να διακριθούν σε πολλές σωματικές και νοητικές δεξιότητες, σε σύγκριση με τα άλλα θηλαστικά. Όταν δεν εξασκούνται οι δεξιότητες αυτές, μεγάλα τμήματα του εγκεφάλου δεν διασυνδέονται αποτελεσματικά με άλλες νευρωνικές δομές.

Ιδιαίτερα, ο λόγος ανάμεσα σε δυο ανθρώπους -ο διάλογος- προϋποθέτει κοινωνική αλληλεπίδραση και όσο περισσότερες είναι οι κοινωνικές διασυνδέσεις, τόσο λιγότερη η φθορά των νοητικών ικανοτήτων. Για την ακρίβεια, κάθε κοινωνική απομόνωση καταστρέφει σημαντικούς μηχανισμούς στον εγκέφαλο και αυξάνει την τάση για επιθετικότητα, κατάθλιψη και άλλες ψυχικές διαταραχές. Κατά συνέπεια, χωρίς το διάλογο θα ήταν αδύνατη η συνεργασία και η σύγκρουση θα ήταν αναπόφευκτη. Κάθε πρόβλημα ξεπερνιέται είτε με διάλογο είτε με διαμάχη, και βέβαια ο διάλογος

αποτελεί την επιθυμητή και πολιτισμένη λύση, αλλά και τη διατήρηση της ειρήνης στον κόσμο (Deacon, 1997).

Όταν δύο άνθρωποι επικοινωνούν, μεταδίδει ο πομπός ένα μήνυμα και ο δέκτης το δέχεται. Η γλώσσα είναι ένα σύνολο από σύμβολα που χρησιμοποιούνται με συγκεκριμένη δομή, για να παραστήσουμε την εμπειρία μας στον εαυτόν μας και να την επικοινωνήσουμε με άλλους ανθρώπους. Ανάλογα με την ποιότητα εμπειριών που έχει ένας άνθρωπος- η οποία καθορίζεται από το περιβάλλον του- η γλώσσα διαφοροποιείται, για να μπορεί να παραστήσει τα διάφορα στοιχεία της εμπειρίας του. Όμως, μεγάλο μέρος της γλώσσας χάνεται στον εσωτερικό διάλογο και ο προφορικός λόγος υποφέρει από ελλείψεις (Nelson, 2006). Η γλώσσα μάς βοηθά αλλά και μάς εμποδίζει, γιατί όταν κωδικοποιεί και επεξηγεί την εμπειρία, αποτελεί ένα υπεραπλουστευμένο υποκατάστατο του συνειδητού (Wrycza, 2001).

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η διαδικασία της επικοινωνίας γίνεται με τρεις τρόπους:

- με το λόγο (8%)
- με τον τόνο της φωνής (37%)
- με τη γλώσσα του σώματος - στάση του σώματος, χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου (55%) (Pickles, 2007).

Κάθε στιγμή υπάρχει επικοινωνία με το περιβάλλον, ακόμα και αν όλοι σιωπούν, γι' αυτό και η ακρόαση είναι προτιμότερο να γίνεται με όλες τις αισθήσεις, ώστε να λαμβάνονται και τα μη-λεκτικά μηνύματα από το άλλο πρόσωπο. Το νόημα, το οποίο προσπαθεί να μεταδώσει κάποιος με το μήνυμά του, δεν ταυτίζεται πάντα με αυτό που λαμβάνει το άλλο πρόσωπο. Η αξία της επικοινωνίας διαφαίνεται μόνον στην ανταπόκριση, που δέχεται ο ομιλών από το ακροατήριο (Gerard, 2008).

Ο νους λαμβάνει το υλικό των εξωτερικών αισθητηριακών εντυπώσεων και διαμορφώνει τις εσωτερικές αναπαραστάσεις του κόσμου (ως λέξεις, εικόνες ή συναισθήματα). Στην τέλεια επικοινωνία οι αναπαραστάσεις, που παράγονται στους νόες δύο ανθρώπων ταυτίζονται πλήρως, γιατί ο λόγος, οι χειρονομίες και οι συμπεριφορές μεταδίδουν τα ορθά μήνυμα. Διαφορετικά, η ασυνέπεια μεταξύ λόγων, τόνου φωνής και γλώσσας του σώματος δεν

μεταδίδουν ξεκάθαρο μήνυμα και υπάρχει ασυμφωνία και σύγχυση στις ανθρώπινες σχέσεις.

Ένας τρόπος, για να επιτύχει μια επικοινωνία μέσα σε κλίμα άνεσης και επικοινωνίας, είναι ο συντονισμός ή συμβάδιση (pacing), μια μέθοδος για τη γρήγορη δημιουργία εναρμόνισης και σχέσης αμοιβαιότητας (rapport), κατά την οποία ο ένας εξομοιώνει τη συμπεριφορά του με τμήματα της εξωτερικής συμπεριφοράς του άλλου προσώπου, χωρίς να υπάρχει ανάγκη για συμφωνία ή ταύτιση απόψεων. Για παράδειγμα, αν κάποιος είναι θυμωμένος μπορείτε να τον βοηθήσετε να ηρεμήσει, ως εξής: στην αρχή, συμβαδίζεται με το θυμό του, μιλώντας και εσείς ως θυμωμένος και καθώς σταδιακά ηρεμεί στην ομιλία του, ηρεμείτε και εσείς.

Βασικά στοιχεία της συμβάδισης ή του συντονισμού είναι η στάση της σπονδυλικής στήλης, κάποιες χαρακτηριστικές χειρονομίες, οι ποιότητες της φωνής, λεκτικές εκφράσεις και η αναπνοή. Ο συντονισμός μπορεί να γίνει ανεπαίσθητος και διακριτικός με την τεχνική του «έμμεσου καθρεφτισματος», για παράδειγμα ο ένας ανοιγοκλείνει τα βλέφαρά του και ο άλλος κινεί ένα του δάκτυλο (Paese, 1881).

Κατά τη διαδικασία της συμβάδισης θα πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν τα εξής:

- ο σεβασμός της ακεραιότητας του άλλου προσώπου είναι σημαντικό ζήτημα κατά το συμβάδιση. Έχει παρατηρηθεί ότι, αν κάποιος χρησιμοποιήσει τη μέθοδο αυτή προς εξαπάτηση, δεν θα λειτουργήσει, γιατί το ασυνείδητο του άλλου προσώπου θα καταλάβει την απάτη και θα προστατευτεί
- το αποτέλεσμα της συμβάδισης ισχύει ακόμα και αν οι δύο συνομιλητές έχουν μεταξύ τους απόσταση και δεν υπάρχει οπτική επαφή
- η έννοια της συμβάδισης συνδέεται με το χρόνο: με όποιο τρόπο και αν συμβαδίζετε- σύμφωνα με τη στάση σώματος, αναπνοή, φωνή, χειρονομίες- είναι σημαντικό να συμβαδίζετε με το χρόνο της αλλαγής τους, ώστε να υιοθετούνται οι ρυθμοί του άλλου προσώπου (Μπούκας και Βορεάδου, 2000).

Αισθητηριακές προσβάσεις

Κάθε επικοινωνία βασίζεται, όπως αναφέραμε, σε αισθητηριακές αναπαραστάσεις, που είναι ο τρόπος με τον οποίο αναπαριστούμε εσωτερικά τα εξωτερικά ερεθίσματα και γεγονότα, που αντιλαμβανόμαστε μέσα από τις αισθήσεις. Η ανθρώπινη εμπειρία αποτελείται από διαδοχή ασυνείδητων προσβάσεων σε αυτές τις αισθητηριακές αναπαραστάσεις, που κυριαρχεί κάθε φορά μια συγκεκριμένη αίσθηση. Έχουν παρατηρηθεί τρία είδη προσβάσεων, που αντιστοιχούν κυρίως στους τρεις αισθητηριακούς τύπους ανθρώπων:

- οπτικός: λεπτόσωμος, τακτικός και καθαρός, έχει την τάση να δείχνει με το δάκτυλο, χρησιμοποιεί οπτικές λέξεις, παρουσιάζει πηγούνι ανασηκωμένο, φωνή που βγαίνει σε υψηλές νότες, αναπνοή ρηχή, γρήγορες κινήσεις,
- ακουστικός: ευέλικτος, χρησιμοποιεί ακουστικές λέξεις, του αρέσει να ακροάζεται και να αφηγείται ιστορίες, διαβάζει φωνακτά, με μελωδική φωνή και ώτα που ίσως εξέχουν,
- κιναισθητικός: χρησιμοποιεί λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα έχει τάση για πάχος, άνετος και ευαίσθητος στην αφή και στη γεύση, ικανός στις χειρωνακτικές εργασίες, με φωνή βαθιά και αργή.

Είναι εύλογο πως για την πιο επιτυχημένη επικοινωνία θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν τα χαρακτηριστικά των τριών αισθητηριακών τύπων.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα που αναδειχνει τη σωστή αισθητηριακή επικοινωνία, όταν ο ένας ομιλών λέει:

- «μου φαίνεται το πεδίο θολό» ή «δεν υπάρχει φως στην υπόθεση», η απάντηση θα πρέπει να είναι:
- «θα ξανακοιτάξεις το θέμα;» ή «βλέπω τι εννοείς» (οπτική πρόσβαση)
- και όχι «είναι ανήκουστο αυτό, που έγινε», «εξήγησέ μου καθαρά» (ακουστική πρόσβαση)
- ή «να είσαι ψύχραιμος», «δεν μπορώ να το χωνέψω» (κιναισθητική πρόσβαση) (Alder, 1999).

Ειπώθηκε παραπάνω, πως η γλώσσα του σώματος δίνει πληροφορίες για τις ασυνείδητες προσβάσεις του νου, στις διάφορες αισθητηριακές

αναπαραστάσεις. Από έρευνες που έχουν διεξαχθεί, έχει δειχθεί ότι και οι κινήσεις των οφθαλμών αποκαλύπτουν πληροφορίες σε μια επικοινωνία. Όταν το άτομο κοιτάζει επάνω δεξιά, δίνεται η πληροφορία ότι το άτομο δημιουργεί με τη φαντασία του μια εικόνα, που δεν έχει ξαναδεί στο παρελθόν. Αντίθετα, όταν το άτομο κοιτάζει επάνω αριστερά υπάρχει πρόσβαση σε οπτική ανάκληση, το άτομο ανακαλεί στο νου του εικόνα, που έχει ξαναδεί στο παρελθόν. Αν το άτομο κοιτάζει ανεστίαστα εμπρός, υπάρχει γενικά μια πρόσβαση σε οπτική παράσταση. Οριζόντια δεξιά, η πρόσβαση είναι σε ακουστική κατασκευή, δηλαδή το άτομο κατασκευάζει με τη φαντασία του ήχο, που δεν έχει ξανακούσει στο παρελθόν. Απεναντίας, οριζόντια αριστερά, η πρόσβαση είναι σε ακουστική ανάκληση, δηλαδή το άτομο ανακαλεί γνωστούς και οικείους ήχους. Όταν οι οφθαλμοί στρέφονται κάτω δεξιά, η πρόσβαση είναι κιναισθητική, δηλαδή αναφέρεται σε συναίσθημα ή σε κάποια αίσθηση του σώματος. Η πρόσβαση κάτω αριστερά φανερώνει εσωτερικό διάλογο (self-talk).

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παραπάνω ισχύουν στους περισσότερους ανθρώπους και οι περιπτώσεις, όπου οι ενδείξεις προσβάσεως δεν υπάγονται στις ανωτέρω περιγραφές, είναι πολύ σπάνιες (ίσως κάποιες εξαιρέσεις να υπάρχουν σε αριστερόχειρες). Έτσι, για παράδειγμα, όταν κάποιος πριν απαντήσει σε κάποια ερώτηση, οι οφθαλμοί του στρέφονται πάνω δεξιά, οι έρευνες έχουν δείξει ότι δημιουργεί και ανασκευάζει εικόνα, επομένως ψεύδεται (Wrycza, 2001).

Βασικά, προκειμένου για επίλυση διαφορών, θα πρέπει να επιλεγεί ο κατάλληλος χρόνος και χώρος και να προϋπάρχει πνεύμα φιλικό, σεβασμού και φιλοφρόνησης. Τα προκλητικά λόγια, οι προσβολές και οι κατηγορίες είναι περιττά. Ο λόγος πρέπει να είναι αργός, απαλός και κατευναστικός, για να μεταδίδει ουσιαστικά μηνύματα.

Στρατηγικές για τη βελτίωση της επικοινωνίας

Η Υπ παρουσίασε στρατηγικές για τη βελτίωση της επικοινωνίας:

- να είστε συγκεκριμένοι, παραμείνετε εστιασμένοι στο συγκεκριμένο γεγονός και όχι σε κάποια σχόλια
- να σέβεστε την άποψη του άλλου, ακόμα και αν δεν συμφωνείτε

- αναλάβετε την ευθύνη από κοινού, οι διαμάχες αφορούν πάνω από δύο άτομα
- εκθέτετε τη θέση σας με μετριοπάθεια, χωρίς να επιμείνετε στη δική σας επικράτηση
- μη μονοπωλείτε τη συζήτηση και να είστε σύντομοι και σαφείς
- να ζητάτε διευκρινίσεις, είναι σημαντικό να κατανοήσετε τα σημαντικά σημεία
- αποφύγετε τις επικρίσεις που δημιουργούν στον άλλον κατάσταση άμυνας. Τα καταστροφικά εμπόδια της επικοινωνίας είναι: κριτική, περιφρόνηση, αμυντική στάση και πέτρινος τοίχος ή απομάκρυνση (Gottman, 1997)
- να κάνετε ερωτήσεις, μόνο όταν πραγματικά θέλετε να ακούσετε τι εννοεί ο άλλος και οι ερωτήσεις σας να έχουν διπλή προοπτική, π.χ θέλεις να συναντηθούμε ή να το αφήσουμε για άλλη φορά;
- αποφύγετε τις πολλές ερωτήσεις, γιατί φέρνουν τον άλλον σε αμηχανία και ασκούν κυριαρχικό έλεγχο επάνω του
- μην διακόπτετε, αντίθετα ζητήστε περισσότερες πληροφορίες
- κάνετε μια μικρή παύση πριν απαντήσετε
- ολοκληρώστε τη συζήτηση με ευγένεια και θετικά σχόλια
- ο τρόπος που οι άλλοι σας συμπεριφέρονται διαμορφώνεται κυρίως από τη δική σας ανταπόκριση
- είναι προτιμότερο να επιβραβεύσετε τη συμπεριφορά που σας αρέσει, παρά να τιμωρείται τη συμπεριφορά που δεν σας αρέσει
- τα θετικά σχόλια ενθαρρύνουν τους άλλους και δημιουργούν ένα κλίμα υποστήριξης
- ευχαριστείστε τον άλλον έχοντας οπτική επαφή
- χρησιμοποιήστε αστεϊσμούς και φιλοφρονήσεις, αλλά μην ανταποδίδετε το ίδιο ακριβώς «κομπλιμέντο» που σας έχουν κάνει
- η ενεργητική ακρόαση είναι ένας τρόπος συμπεριφοράς, που σας επιτρέπει να επικεντρώσετε την προσοχή σας στον άλλον και να τον κατανοήσετε

- δώστε στον άλλον μια αληθινή εικόνα του εαυτού σας, χωρίς ωραιοποιήσεις και δικαιολογίες, που σας βάζουν στη θέση του κατηγορουμένου
- χρησιμοποιήστε δηλώσεις στο α' ενικό πρόσωπο, για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας, αναλαμβάνοντας την ευθύνη γι' αυτά
- αποκαλύψτε τα συναισθήματά σας, γιατί σ' αυτή την περίπτωση δεν αφήνουν πολλά περιθώρια στον άλλον να διαφωνήσει, χωρίς να αναλύετε επί μακρόν τον πόνο σας (Garner, 2009)
- έχετε υπόψη σας ότι η επιτυχής επικοινωνία είναι αυτή που δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι, αλλά συμβιβαστικές λύσεις

1.5.3 Γενικές Συμβουλές για το Θυμό

Συνοψίζοντας την παρέμβαση για το θυμό, η Υπ έδωσε τις παρακάτω συμβουλές:

- Η έκφραση του θυμού δίνει άμεση ικανοποίηση, λέγοντας αισχρότητες, πετώντας αντικείμενα, κάνοντας άπρεπες χειρονομίες, ουρλιάζοντας δεν διαλύεται ο θυμός, ίσως μάλιστα επιμηκύνεται
- η πρώτη αντίδραση είναι ψυχολογική, ιδίως στην περίπτωση που η απειλή αφορά την υπόληψη κάποιου και όχι τη ζωή του. Θα ήταν καλύτερο να απομακρυνθεί, ώστε το συμπαθητικό νευρικό σύστημα να ηρεμήσει
- θα ήταν χρήσιμη μια εσωτερική δήλωση, όπως «ηρέμησε τώρα ο κίνδυνος πέρασε», ώστε το σώμα να σταματήσει να παράγει αδρεναλίνη και κορτιζόλη
- είναι απαραίτητο να αμφισβητηθούν οι αρνητικές σκέψεις. Ο τρόπος που σκεπτόμαστε, επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε. Αλλάζοντας τις σκέψεις από ένα μισητό αρνητικό προσανατολισμό σε ένα ήρεμο και θετικό, προσφέρεται ουσιαστικό αποτέλεσμα στο χειρισμό της προσβολής
- πολλοί άνθρωποι νιώθουν απογοήτευση και θυμό, όταν κάποιος- κάτι τους εμποδίζει στην πορεία τους προς τον στόχο. Συνήθως απαντούν με άμεση πίεση του εμποδίου, κατηγορούν και αναθεματίζουν, ώστε να

εξοβελιστεί το εμπόδιο από το δρόμο τους. Η εναλλακτική απάντηση είναι να κυλήσουν γύρω από το εμπόδιο

- Θυμώδη και ευέξαπτα είναι συνήθως άτομα απαιτητικά. Χρειάζεται να υπάρξει εμπιστοσύνη στη ροή των γεγονότων . Ίσως δεν πάρουν ό,τι θέλουν, όταν το θέλουν, αλλά ίσως ανακαλύψουν κάτι άλλο που χρειάζονται περισσότερο.
 - Θα πρέπει να απομονωθεί η ψυχολογική αιτία ενός προβλήματος με κάποιες διευκρινιστικές ερωτήσεις, κυρίως όταν αυτός που πλήγωσε είναι οικείος. Διαφορετικά, το πρόβλημα θα επαναλαμβάνεται και η θλίψη θα επιμηκύνεται.
 - Δεν είναι χρήσιμες οι ερωτήσεις κατηγορίας π.χ είσαι πάλι αργός, αλλά ερωτήσεις, που προκαλούν αληθινά συναισθήματα π.χ τι σε ενοχλεί, τι χρειάζεσαι, τι σε απογοήτευσε, μπορώ να σε βοηθήσω;
 - δεν πρέπει να συγχέονται οι ανάγκες με τις επιθυμίες, οι ανάγκες έχουν σχέση με την επιβίωση, οι επιθυμίες με τη βελτίωση της ζωής. Στο θυμό υπάρχει η απαίτηση να εκπληρωθούν οι επιθυμίες μας.
 - Δεν χρειάζεται να παραμένετε πάντα ήρεμοι, αλλά να συμπεριφέρεστε ήρεμα
 - Αποφύγετε να αποκατασταθείτε όσο κι αν έχετε αδικηθεί, όταν είστε θυμωμένοι. Στο θυμό είναι ενεργοποιημένη η αμυγδαλή και ανενεργός ο νεοφλοιός. Η αποκατάσταση του δικαίου θα είναι το επόμενο βήμα
 - Συνηθίζετε να εκφράζετε τα συναισθήματά σας και μην εγκλωβίζετε σ' αυτά, μέσα στο πλαίσιο των κοινωνικών σχέσεων. Η εξωστρέφεια είναι δείγμα ψυχικής υγείας (Robinson, 2003).
 - Δώστε περισσότερο χρόνο στις δραστηριότητές σας
 - Να βάζετε προτεραιότητες, ώστε να προλάβετε να ολοκληρώσετε τα απαραίτητα
 - Η συνέπεια αποτελεί ένα ουσιαστικό συστατικό της καλής επικοινωνίας
- Στο σημείο αυτό, η παρέμβαση πήρε τέλος και η Υπ ευχήθηκε στα μέλη της ομάδας να έχουν καλύτερη τύχη στην περαιτέρω πορεία της ζωής τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

2.1 Εισαγωγή

Τα αποτελέσματα της παρούσας διατριβής παρουσιάζονται στο παρόν κεφάλαιο σε τέσσερις ενότητες. Στην πρώτη ενότητα εκτίθενται αναλυτικά τα αποτελέσματα, τα οποία αφορούν στον έλεγχο εσωτερικής συνοχής των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν. Στη δεύτερη ενότητα παρουσιάζονται οι βαθμολογίες των συμμετεχόντων στις υποκλίμακες των ερωτηματολογίων πριν την έναρξη της παρέμβασης. Στην τρίτη ενότητα παρουσιάζεται ο βαθμός συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων που χρησιμοποιήθηκαν και στην τέταρτη ενότητα παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα που αφορούν στη συμβολή της παρέμβασης ως προς τη βελτίωση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των φοιτητών, σχετικά με το άγχος-αυτοεκτίμηση, την έκφραση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Τέλος, στο ίδιο κεφάλαιο παρουσιάζονται συνοπτικά και σχολιάζονται τα αποτελέσματα της μελέτης με συγκεκριμένες προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1η

2.2 Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των Ερωτηματολογίων

2.2.1 Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law -Emotional Intelligence Scale-WLEIS (Wong & Law, 2002; Kafetsios & Zampetakis, 2008)

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται ονομαστικά οι υποκλίμακες του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS), ο αριθμός των ερωτήσεων από τις οποίες αποτελείται η κάθε υπο-κλίμακα, καθώς επίσης και η τιμή του συντελεστή Cronbach's α . Από την τιμή του συγκεκριμένου συντελεστή διαπιστώνουμε ότι η εσωτερική συνοχή όλων των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης WLEIS είναι ικανοποιητική (Cronbach's $\alpha > 0,65$).

Πίνακας 2: Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης WLEIS.

Υπο-κλίμακα	Αριθμός ερωτήσεων από τις οποίες αποτελείται η κάθε υπο-κλίμακα	Cronbach's α
Ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA)	4	0,785
Ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (OAE)	4	0,679
Ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE)	4	0,794
Ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE)	4	0,742

2.2.2 Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Petrides & Furnham -Trait Emotional Intelligence Questionnaire -TEIQue-SF (Petridis & Furnham, 2003, 2001)

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται ονομαστικά η κάθε υπο-κλίμακα του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF), ο αριθμός των ερωτήσεων, από τις οποίες αποτελείται καθώς επίσης και η τιμή του συντελεστή Cronbach's α . Από τις τιμές του συγκεκριμένου δείκτη διαπιστώνουμε ότι όλες οι υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου χαρακτηρίζονται από καλή εσωτερική συνοχή (Cronbach's $\alpha > 0,65$), με εξαίρεση την υπο-κλίμακα που αξιολογεί τα επίπεδα αυτοελέγχου, όπου το Cronbach's α υπολογίστηκε 0,579 (ικανοποιητική εσωτερική συνοχή).

Πίνακας 3: Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF).

Υπο-κλίμακα	Αριθμός ερωτήσεων από τις οποίες αποτελείται η κάθε υπο-κλίμακα	Cronbach's a
Ευημερία (Well-being)	6	0,778
Αυτοέλεγχος (Self-control)	6	0,579
Συναισθηματικότητα (Emotionality)	8	0,652
Κοινωνικότητα (Sociability)	6	0,701

2.2.3 Το Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberger -State-Trait Anxiety Inventory, STAI (Spielberger et al. 1983)

Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται ονομαστικά η κάθε υπο-κλίμακα του ερωτηματολογίου αποτίμησης άγχους-αυτοεκτίμησης (STAI), αριθμός των ερωτήσεων, από τις οποίες αποτελείται, καθώς επίσης και η τιμή του συντελεστή Cronbach's α . Από την τιμή του συγκεκριμένου συντελεστή διαπιστώνουμε ότι η εσωτερική συνοχή των υπο-κλιμάκων, που αξιολογούν το άγχος από μία κατάσταση (STAI) & το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TRAIT), είναι πάρα πολύ καλή (Cronbach's $\alpha > 0,80$).

Πίνακας 4: Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου αποτίμησης άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberger*.

Υπο-κλίμακα	Αριθμός ερωτήσεων από τις οποίες αποτελείται η κάθε υπο-κλίμακα	Cronbach's α
Άγχος από μία κατάσταση (STAI)	20	0,902
Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TRAIT)	20	0,801

*State-Trait Anxiety Inventory

2.2.4 Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής των Diener et al. (Καραδήμας, 2007)

Τα αποτελέσματα της εσωτερικής συνοχής της Κλίμακας για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής και η οποία αποτελείται από 5 ερωτήσεις είναι πάρα πολύ καλά, αφού είναι πολύ υψηλό (Cronbach's $\alpha=0,825$). Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους και αισθάνονται ότι οι υποθέσεις τους πηγαίνουν πολύ καλά σε διάφορους τομείς, όπως: σχολείο, οικογένεια, φίλοι, διασκέδαση και προσωπική ανάπτυξη.

2.2.5 Η κλίμακα αξιολόγησης του δεσμού ενηλίκων των Fraley & Waller, 2000- G-ECR_R (Καφέτσιος, Τσαγκαράκης και Σταλίκας, 2000)

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται αναλυτικά ο αριθμός των ερωτήσεων, από τις οποίες αποτελείται η κάθε υπο-κλίμακα του ερωτηματολογίου αξιολόγησης του δεσμού ενηλίκων (G-ECR_R), καθώς επίσης και η τιμή του συντελεστή Cronbach's α . Από την τιμή του συγκεκριμένου συντελεστή διαπιστώνουμε ότι η εσωτερική συνοχή και των 2 υπο-κλιμάκων είναι πάρα πολύ καλή (Cronbach's $\alpha>0,85$).

Πίνακας 5: Έλεγχος εσωτερικής συνοχής των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου αξιολόγησης του δεσμού ενηλίκων (G-ECR_R)

Υπο-κλίμακα	Αριθμός ερωτήσεων από τις οποίες αποτελείται η κάθε υπο-κλίμακα	Cronbach's a
Αποφυγή	18	0,918
Εμμόνη	18	0,876

- Experiences in Close Relationships Inventory Revised

(Αποφυγή= δυσκολία στη σύναψη δεσμού με σύντροφο

Εμμόνη= ανησυχία απώλειας του συντρόφου)

ΕΝΟΤΗΤΑ 2η

2.3 Οι βαθμολογίες των συμμετεχόντων στις υπο-κλίμακες των ερωτηματολογίων πριν την έναρξη της παρέμβασης

Στους Πίνακες 10 – 15 παρουσιάζονται οι επιδόσεις των συμμετεχόντων για όλες τις υπο-κλίμακες των ερωτηματολογίων, που χρησιμοποιήθηκαν στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου ξεχωριστά, πριν την έναρξη της παρέμβασης. Με βάση τους παραπάνω πίνακες διαπιστώνουμε ότι καμία στατιστικά σημαντική διαφορά δεν παρατηρήθηκε στα αποτελέσματα των υπο-κλιμάκων μεταξύ των δύο ομάδων πριν την έναρξη της παρέμβασης. Πιο συγκεκριμένα, οι επιδόσεις των συμμετεχόντων ανά ερωτηματολόγιο, έχουν ως ακολούθως:

2.3.1 Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law -Emotional Intelligence Scale-WLEIS (Wong & Law, 2002; Kafetsios & Zampetakis, 2008)

Πιο αναλυτικά, από τον *Πίνακα 6* διαπιστώνουμε ότι η ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA), η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (OEA), ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE) και η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) τόσο στην ομάδα ελέγχου όσο και στην ομάδα παρέμβασης βρίσκονται σε μέτρια επίπεδα πριν την έναρξη της παρέμβασης.

Πίνακας 6: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της βαθμολογίας στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης WLEIS μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης πριν την έναρξη της παρέμβασης.

	Πριν την παρέμβαση	
	M.T ± T.A	
Ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA)		
Ομάδα Παρέμβασης	5,1 ± 0,9	T(156)= 1,540
Ομάδα Ελέγχου	5,4 ± 0,9	p=0,126
Ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (ΟΕΑ)		
Ομάδα Παρέμβασης	4,8 ± 0,9	T(156)= 0.683
Ομάδα Ελέγχου	4,9 ± 0,8	p=0,496
Ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE)		
Ομάδα Παρέμβασης	5,0 ± 1,0	T(156)=
Ομάδα Ελέγχου	5,0 ± 1,0	-0,165 p=0,869
Ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE)		
Ομάδα Παρέμβασης	4,5 ± 1,0	T(156)=
Ομάδα Ελέγχου	4,4 ± 1,1	-0,029 p=0,977

p<0,05

2.3.2 Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Petrides & Furnham ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)

Από τον *Πίνακα 7* διαπιστώνουμε ότι η ευημερία, ο αυτοέλεγχος, η συναισθηματικότητα και η κοινωνικότητα βρίσκονται σε μέτρια επίπεδα πριν την έναρξη της παρέμβασης τόσο στην ομάδα ελέγχου όσο και στην ομάδα παρέμβασης.

Πίνακας 7: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της βαθμολογίας στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου που μετρά τη Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF) μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης, πριν την έναρξη της παρέμβασης.

Πριν την παρέμβαση		
	M.T ± T.A	
Ευημερία (Well-being)		
Ομάδα Παρέμβασης	5,2 ± 0,9	T(156)= -0,499
Ομάδα Ελέγχου	5,2 ± 1,1	p=0,619
Αυτοέλεγχος (Self-control)		
Ομάδα Παρέμβασης	4,3 ± 0,9	T(156)= -0,816
Ομάδα Ελέγχου	4,2 ± 0,9	p=0,416
Συναισθηματικότητα (Emotionality)		
Ομάδα Παρέμβασης	4,8 ± 0,7	T(156)= 1,737
Ομάδα Ελέγχου	5,0 ± 0,9	p=0,084
Κοινωνικότητα (Sociability)		
Ομάδα Παρέμβασης	4,6 ± 0,9	T(156)= -0,766
Ομάδα Ελέγχου	4,5 ± 1,0	p=0,445
p < 0,05		

2.3.3 Το Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberger -State-Trait Anxiety Inventory, STAI (Spielberger et al. 1983)

Από τον Πίνακα 8 διαπιστώνουμε ότι το άγχος των φοιτητών πριν την έναρξη της παρέμβασης είτε πρόκειται για εκείνο το άγχος, που προκαλείται από μία συγκεκριμένη κατάσταση (state), είτε πρόκειται για εκείνο που είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait), βρίσκεται σε χαμηλά προς μέτρια επίπεδα τόσο στην ομάδα ελέγχου όσο και στην ομάδα παρέμβασης.

Πίνακας 8: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου αποτίμησης του άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberger των φοιτητών, μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης, πριν την έναρξη της παρέμβασης.

	Πριν την παρέμβαση	
	M.T ± T.A	
Άγχος από μία κατάσταση (STATE)		
Ομάδα Παρέμβασης	40,7 ± 10,7	T(156)=
Ομάδα Ελέγχου	41,3 ± 11,0	0,348
		p=0,728
Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TRAIT)		
Ομάδα Παρέμβασης	44,7 ± 8,6	T(155)=
Ομάδα Ελέγχου	45,1 ± 8,9	0,240
		p=0,808
p<0,05		

2.3.4 Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής των Diener et al. (Καραδήμας, 2007)

Από τον Πίνακα 9 διαπιστώνουμε ότι η ποιότητα ζωής των φοιτητών πριν την έναρξη της παρέμβασης βρίσκεται σε μέτρια επίπεδα τόσο στην ομάδα ελέγχου όσο και στην ομάδα παρέμβασης.

Πίνακας 9: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου της ποιότητας ζωής μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης, πριν την έναρξη της παρέμβασης.

Πριν την παρέμβαση		
Μ.Τ ± Τ.Α		
Ποιότητα ζωής		
Ομάδα Παρέμβασης	5,1 ± 1,0	T(156)= -0,905 p=0,367
Ομάδα Ελέγχου	5,0 ± 1,1	

p <0,05

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η

2. 4 Έλεγχος ύπαρξης συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων

2.4.1 Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law -Emotional Intelligence Scale-WLEIS (Wong & Law, 2002; Kafetsios & Zampetakis, 2008)

Στους Πίνακες 10 & 11 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης των υπο-κλιμάκων: ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA), ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (ΟΕΑ), ικανότητα χειρισμού των συναισθημάτων (UOE), ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων (ROE) με τις υπο-κλίμακες των υπολοίπων ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη, για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, αντίστοιχα.

Διαπιστώθηκε, λοιπόν, ότι:

- Στην ομάδα παρέμβασης (Πίνακας 10), η ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA) συσχετίζεται μετρίως θετικά με την ποιότητα ζωής, την ευημερία, τον αυτοέλεγχο, τη συναισθηματικότητα και μετρίως αρνητικά με τα επίπεδα άγχους ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα που προέκυψαν και στην ομάδα ελέγχου (Πίνακας 11), με τη διαφορά ότι στη συγκεκριμένη ομάδα η ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA) βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά και με την κοινωνικότητα. Στην ομάδα παρέμβασης (Πίνακας 10), η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (ΟΕΑ) βρέθηκε να συσχετίζεται μετρίως θετικά με τον αυτοέλεγχο, τη συναισθηματικότητα και την κοινωνικότητα. Παρόμοια είναι και τα αποτελέσματα που προέκυψαν στην ομάδα ελέγχου (Πίνακας 11), με μοναδική διαφορά ότι η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (ΟΕΑ), σε αυτή την ομάδα, συσχετίζεται, επιπλέον, μετρίως θετικά με την ποιότητα ζωής και με την ευημερία.
- Στην ομάδα παρέμβασης (Πίνακας 10), η ικανότητα διαχείρισης των

συναισθημάτων (UOE) βρέθηκε να συσχετίζεται μετρίως θετικά με την ευημερία, τη συναισθηματικότητα, την κοινωνικότητα, την ποιότητα ζωής, ενώ αρνητικά βρέθηκε να συσχετίζεται με τα επίπεδα άγχους (είτε αυτό είναι αποτέλεσμα μιας συγκεκριμένης κατάστασης είτε είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας). (Πίνακας 11).

- Στην ομάδα παρέμβασης (Πίνακας 10), η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) βρέθηκε να συσχετίζεται μετρίως θετικά με την ευημερία, τον αυτοέλεγχο και τη συναισθηματικότητα, ενώ αρνητικά με το άγχος ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα που βρέθηκαν στην ομάδα ελέγχου (Πίνακας 11), με τη διαφορά ότι στην συγκεκριμένη ομάδα, η ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων (ROE) βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με την κοινωνικότητα και με την ποιότητα ζωής, ενώ αρνητικά και με το άγχος, όταν αυτό προκύπτει από μία συγκεκριμένη κατάσταση.

Πίνακας 10: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου αξιολόγησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS) στην ομάδα παρέμβασης

	Ερωτηματολόγιο μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS)			
	SEA	OAE	UOE	ROE
Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)				
<i>Ευημερία</i>	0,317*	0,164	0,451*	0,369*
<i>Αυτοέλεγχος</i>	0,367*	0,363*	0,251*	0,530*
<i>Συναισθηματικότητα</i>	0,383*	0,349*	0,113	0,349*
<i>Κοινωνικότητα</i>	0,138	0,246*	0,346*	0,163
Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberg[‡]				
<i>Άγχος που προκαλείται από καταστάσεις</i>	-0,102	0,010	-0,187*	-0,168
<i>Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας</i>	-0,234*	-0,003	-0,213*	-0,270*
Ερωτηματολόγιο Ποιότητας ζωής				
<i>Ποιότητα ζωής</i>	0,268*	0,116	0,391*	0,170

*p <0,05

Πίνακας 11: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου αξιολόγησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης WLEIS στην ομάδα ελέγχου

	Ερωτηματολόγιο μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS)			
	SEA	OAE	UOE	ROE
Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)				
<i>Ευημερία</i>	0,536*	0,359*	0,496*	0,327*
<i>Αυτοέλεγχος</i>	0,558*	0,210*	0,431*	0,383*
<i>Συναισθηματικότητα</i>	0,364*	0,340*	0,036	0,304*
<i>Κοινωνικότητα</i>	0,496*	0,426*	0,317*	0,444*
Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberg[‡]				
<i>Άγχος που προκαλείται από καταστάσεις</i>	-0,217	-0,218	-0,208*	-0,329*
<i>Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας</i>	-0,366*	-0,200	-0,367*	-0,399*
Ερωτηματολόγιο Ποιότητας ζωής				
<i>Ποιότητα ζωής</i>	0,388*	0,463*	0,212	0,346*

p<0,05

2.4.2 Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Petrides & Furnham -Trait Emotional Intelligence Questionnaire -TEIQue-SF (Petridis & Furnham, 2003, 2001)

Στους *Πίνακες 12 & 13* παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης των υπο-κλιμάκων: ευημερία (well-being), αυτοέλεγχος (self-control), συναισθηματικότητα (emotionality), κοινωνικότητα (sociability) με τις υπο-κλίμακες των υπολοίπων ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη, για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, αντίστοιχα.

Διαπιστώθηκε, λοιπόν, ότι:

- Στην ομάδα παρέμβασης (*Πίνακας 12*), η ευημερία συσχετίζεται μετρίως θετικά με την ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA), την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (OEA), την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE), την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) και την ποιότητα ζωής, ενώ μετρίως αρνητικά με το άγχος -είτε αυτό είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας είτε προκαλείται από μία κατάσταση. Παρόμοια είναι και τα ευρήματα που παρατηρήθηκαν στην ομάδα ελέγχου (*Πίνακας 13*).
- Στην ομάδα παρέμβασης (*Πίνακας 12*), ο αυτοέλεγχος συσχετίζεται μετρίως θετικά με την ικανότητα κατανόησης των προσωπικών συναισθημάτων (SEA), την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (OEA), την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE), την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) και την ποιότητα ζωής, ενώ μετρίως αρνητικά με το άγχος -είτε αυτό είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας είτε προκαλείται από μία κατάσταση. Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στην ομάδα ελέγχου (*Πίνακας 13*).
- Στην ομάδα παρέμβασης (*Πίνακας 12*), η συναισθηματικότητα συσχετίζεται μετρίως θετικά με την ικανότητα κατανόησης των προσωπικών συναισθημάτων (SEA), την ικανότητα κατανόησης των

συναισθημάτων των άλλων (ΟΕΑ), την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) και την ποιότητα ζωής, ενώ μετρίως αρνητικά με το άγχος -είτε αυτό είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας είτε προκαλείται από μία κατάσταση. Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στην ομάδα ελέγχου (Πίνακας 13).

- Στην ομάδα παρέμβασης (Πίνακας 12), η κοινωνικότητα συσχετίζεται μετρίως θετικά με την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (ΟΕΑ), την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE) και την ποιότητα ζωής, ενώ μετρίως αρνητικά με το άγχος -είτε αυτό είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας είτε προκαλείται από μία κατάσταση. Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στην ομάδα ελέγχου (Πίνακας 13) με τη διαφορά ότι στη συγκεκριμένη ομάδα η κοινωνικότητα συσχετίζεται μετρίως θετικά με την ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA) και την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE).

Πίνακας 12: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF[§]), στην ομάδα παρέμβασης

	Ερωτηματολόγιο συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)			
	Ευμερία	Αυτοέλεγχος	Συναισθηματικότητα	Κοινωνικότητα
Ερωτηματολόγιο μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS)				
SEA	0,317*	0,367*	0,383*	0,138
OAE	0,164*	0,363*	0,349*	0,246*
UOE	0,451*	0,251*	0,113	0,346*
ROE	0,369*	0,530*	0,349*	0,163
Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberg[‡]				
Άγχος που προκαλείται από καταστάσεις	-0,557*	-0,290*	-0,189*	-0,247*
Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας	-0,498*	-0,428*	-0,312*	-0,322*
Ερωτηματολόγιο Ποιότητας ζωής				
Ποιότητα ζωής	0,526*	0,221*	0,209*	0,279*

p<0,05

SEA= ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων

OEA= ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων

UOE= ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων

ROE= ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων

Πίνακας 13: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF), στην ομάδα ελέγχου

	Ερωτηματολόγιο συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)			
	Ευμερία	Αυτοέλεγχος	Συναισθηματικότητα	Κοινωνικότητα
Ερωτηματολόγιο μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS)				
SEA	0,536*	0,558*	0,364*	0,496*
OAE	0,359*	0,210	0,340*	0,426*
UOE	0,496*	0,431*	0,036	0,317*
ROE	0,327*	0,383*	0,304*	0,444*
Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberg[‡]				
Άγχος που προκαλείται από καταστάσεις	-0,552*	-0,155	-0,144	-0,267*
Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας	-0,660*	-0,585*	-0,399*	-0,506*
Ερωτηματολόγιο Ποιότητας ζωής				
Ποιότητα ζωής	0,500*	0,250*	0,466*	0,417*

p <0,05

2.4.3 Το Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberger - State-Trait Anxiety Inventory, STAI (Spielberger et al. 1983)

Στους Πίνακες 14 & 15 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης των υπο-κλιμάκων: άγχος που προκαλείται από καταστάσεις (S-Anxiety) και άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (T-Anxiety) με τις υπο-κλίμακες των υπολοίπων ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη, για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, αντίστοιχα.

Διαπιστώθηκε, λοιπόν, ότι:

- Στην ομάδα παρέμβασης (Πίνακας 14), το άγχος που προκαλείται από καταστάσεις (S-Anxiety) συσχετίζεται αρνητικά με την ευημερία, τον αυτοέλεγχο, την κοινωνικότητα, τη συναισθηματικότητα, την ποιότητα ζωής, και την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων. Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στην ομάδα ελέγχου (Πίνακας 15), με τη διαφορά ότι στην συγκεκριμένη ομάδα δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση του άγχους με τον αυτοέλεγχο, την κοινωνικότητα και τη συναισθηματικότητα.
- Στην ομάδα παρέμβασης (Πίνακας 14), το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (T-Anxiety) συσχετίζεται αρνητικά με την ευημερία, τον αυτοέλεγχο, την κοινωνικότητα, τη συναισθηματικότητα, την ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA) και την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων. Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στην ομάδα ελέγχου (Πίνακας 15).

Πίνακας 14: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης του άγχους - αυτοεκτίμησης του Spielberger στην ομάδα παρέμβασης

	Ερωτηματολόγιο άγχους -αυτοεκτίμησης του Spielberger [‡]	
	Άγχος που προκαλείται από καταστάσεις	Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας
Ερωτηματολόγιο μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS)		
<i>SEA</i>	-0,102	-0,234*
<i>OAE</i>	0,010	-0,003
<i>UOE</i>	-0,049	-0,012
<i>ROE</i>	-0,187*	-0,213*
Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)		
<i>Ευημερία</i>	-0,577*	-0,498*
<i>Αυτοέλεγχος</i>	-0,290*	-0,428*
<i>Συναισθηματικότητα</i>	-0,189*	-0,312*
<i>Κοινωνικότητα</i>	-0,247*	-0,322*
Ερωτηματολόγιο Ποιότητας ζωής		
<i>Ποιότητα ζωής</i>	-0,340*	-0,328*

p <0,05

Πίνακας 15: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με τις υπ-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης του άγχους - αυτοεκτίμησης του Spielberger[‡] στην ομάδα ελέγχου

	Ερωτηματολόγιο άγχους -αυτοεκτίμησης του Spielberger [‡]	
	Άγχος που προκαλείται από καταστάσεις	Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας
Ερωτηματολόγιο μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS)		
<i>SEA</i>	-0,217	-0,366*
<i>OAE</i>	-0,218	-0,200
<i>UOE</i>	-0,208	-0,367*
<i>ROE</i>	-0,329*	-0,399*
Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)		
<i>Ευημερία</i>	-0,552*	-0,660*
<i>Αυτοέλεγχος</i>	-0,155	-0,585*
<i>Συναισθηματικότητα</i>	-0,144	-0,399*
<i>Κοινωνικότητα</i>	-0,267	-0,506*
Ερωτηματολόγιο Ποιότητας ζωής		
<i>Ποιότητα ζωής</i>	0,193	-0,487*

p <0,05

2.4. 4 Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής των Diener et al. (Καραδήμας, 2007)

Στους *Πίνακες 16 & 17* παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης της ποιότητας ζωής με τις υπο-κλίμακες των υπολοίπων ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη, για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, αντίστοιχα.

Διαπιστώθηκε, λοιπόν, ότι:

Στην ομάδα παρέμβασης (*Πίνακας 16*), η ποιότητα ζωής φαίνεται να συσχετίζεται μετρίως θετικά με την ευημερία, την κοινωνικότητα, τη συναισθηματικότητα, την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) και την ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA) και αρνητικά με το άγχος είτε πρόκειται γι' αυτό που προκαλείται από μία κατάσταση είτε πρόκειται για το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στην ομάδα ελέγχου (*Πίνακας 17*).

Πίνακας 16: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με την κλίμακα αξιολόγησης της ποιότητας ζωής στην ομάδα παρέμβασης

	Ποιότητα ζωής
Ερωτηματολόγιο μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS)	
<i>SEA</i>	0,268*
<i>OAE</i>	0,116
<i>UOE</i>	0,131
<i>ROE</i>	0,391*
Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)	
<i>Ευημερία</i>	0,526*
<i>Αυτοέλεγχος</i>	0,221*
<i>Συναισθηματικότητα</i>	0,209*
<i>Κοινωνικότητα</i>	0,279*
Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberg[‡]	
<i>Άγχος που προκαλείται από καταστάσεις</i>	-0,340*
<i>Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας</i>	-0,328*

p <0,05

Πίνακας 17: Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν με την κλίμακα αξιολόγησης της ποιότητας ζωής στην ομάδα ελέγχου

	Ποιότητα ζωής
Ερωτηματολόγιο μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS)	
<i>SEA</i>	0,338*
<i>OAE</i>	0,463*
<i>UOE</i>	0,212
<i>ROE</i>	0,346*
Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)	
<i>Ευημερία</i>	0,500*
<i>Αυτοέλεγχος</i>	0,250
<i>Συναισθηματικότητα</i>	0,466*
<i>Κοινωνικότητα</i>	0,417*
Ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberg[‡]	
<i>Άγχος που προκαλείται από καταστάσεις</i>	-0,193
<i>Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας</i>	-0,487*

$p < 0,05$

Συμπερασματικά, με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα που αφορούν στη συσχέτιση μεταξύ των διαφόρων υπο-κλιμάκων όλων των ερωτηματολογίων, που δόθηκαν στους συμμετέχοντες, τα οποία δείχνουν χαμηλές έως και μέτριες συσχετίσεις, είναι δυνατόν να συμπεράνουμε ότι τα ερωτηματολόγια αυτά αξιολογούν διαφορετικές όψεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και επομένως χρησιμοποιήθηκαν σωστά για το σκοπό της παρούσας εργασίας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4η

2.5 Αποτέλεσμα σχετικά με την επίδραση της Παρέμβασης στη Συναισθηματική Νοημοσύνη, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο των Wong & Law -Emotional Intelligence Scale-WLEIS (Wong & Law, 2002; Kafetsios & Zampetakis, 2008)

Από τον Πίνακα 18 διαπιστώνουμε ότι στην ομάδα παρέμβασης τα αποτελέσματα όλων των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου αξιολόγησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των φοιτητών WLEIS είναι στατιστικά σημαντικά υψηλότερα μετά τη λήξη της παρέμβασης σε σχέση με αυτά που παρατηρήθηκαν πριν την έναρξη της παρέμβασης αλλά και ενδιάμεσα. Αυτό υποδηλώνει ότι η ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA), η ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE), η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) και η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (OEA) βελτιώθηκε αμέσως μετά την παρέμβαση. Αντίθετα, καμία στατιστικά σημαντική μεταβολή δεν παρατηρήθηκε στα επίπεδα των παραπάνω χαρακτηριστικών της ομάδας ελέγχου. Παρόλα αυτά, όμως, φαίνεται ότι η αύξηση που παρατηρήθηκε στην ομάδα παρέμβασης διέφερε στατιστικά σημαντικά σε σχέση με αυτή που παρατηρήθηκε στην ομάδα ελέγχου, μόνο για τις υπο-κλίμακες που αξιολογούν την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE) (p -value για τον όρο της αλληλεπίδρασης χρόνου $\times$ ομάδας = 0,023) & την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) (p -value για τον όρο της αλληλεπίδρασης χρόνου $\times$ ομάδας = 0,050). Αυτό υποδηλώνει ότι η παρέμβαση ήταν περισσότερο αποτελεσματική στα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά (ρύθμιση και διαχείριση συναισθημάτων) σε σχέση με τα άλλα δύο χαρακτηριστικά που αξιολογεί το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο (κατανόηση προσωπικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων).

Πίνακας 18: Επίδραση της παρέμβασης στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS*) και σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

	Πριν την παρέμβαση	Ενδιάμεσα	Μετά τη λήξη της παρέμβασης	p-value
	M.T ± T.A	M.T ± T.A	M.T ± T.A	
Ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA)				
Ομάδα Παρέμβασης	5,1 ± 0,9	5,1 ± 0,9	5,3 ± 0,8 ^{§‡}	F2,168=5,035 (p=0,008)
Ομάδα Ελέγχου	5,4 ± 0,9	-	5,5 ± 0,8	F1,46=0,105, (p=0,747)
Ομάδα x Χρόνος				F1,156=1,069 (p=0,303)
Ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (ΟΕΑ)				
Ομάδα Παρέμβασης	4,8 ± 0,9	4,9 ± 0,8	5,2 ± 0,8 ^{§‡}	F2,168=16,127 (p<0,001)
Ομάδα Ελέγχου	4,9 ± 0,8	-	5,2 ± 0,7	F1,46=1,158 (p=0,288)
Ομάδα x Χρόνος				F1,156=1,652 (p=0,202)
Ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE)				
Ομάδα Παρέμβασης	5,0 ± 1,0	5,1 ± 0,9	5,3 ± 0,8 ^{§‡}	F2,168=8,416 (p=0,001)
Ομάδα Ελέγχου	5,0 ± 1,0	-	5,0 ± 0,9	F1,46=0,053 (p=0,818)
Ομάδα x Χρόνος				F1,156=5,244 (p=0,023)
Ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων (ROE)				
Ομάδα Παρέμβασης	4,5 ± 1,0	4,6 ± 1,0	4,9 ± 1,0 ^{§‡}	F2,168=12,026 (p<0,001)
Ομάδα Ελέγχου	4,4 ± 1,1	-	4,6 ± 1,0	F1,46=0,416 (p=0,430)
Ομάδα x Χρόνος				F1,156=3,822 (p=0,050)

[§]p <0,05 σε σχέση με τα επίπεδα πριν την παρέμβαση

[‡]p <0,05 σε σχέση με τα επίπεδα ενδιάμεσα

M.T: Μέση Τιμή, T.A: Τυπική Απόκλιση

2.6 Αποτελέσματα που αφορούν στο εάν η ομάδα αποφυγής ή εμμονής επηρεάζει την παρέμβαση στα επίπεδα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο WLEIS

Στη συνέχεια πραγματοποιήσαμε ένα **πολυπαραγοντικό μοντέλο** ανάλυσης διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, εισάγοντας ταυτόχρονα την αποφυγή (χαμηλή ή υψηλή δυσκολία σύναψης δεσμού με σύντροφο), την εμμονή (χαμηλή ή υψηλή ανησυχία απώλειας του συντρόφου) και την ομάδα (παρέμβασης ή ελέγχου) ως ανεξάρτητες μεταβλητές. Κύριος σκοπός αυτής της ανάλυσης ήταν να διερευνήσουμε, αν η αποφυγή και η εμμονή τροποποιούν την επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα της ικανότητας κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (SEA), της ικανότητας κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (OEA), της ικανότητας διαχείρισης των συναισθημάτων (UOE) και της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE). Τα αποτελέσματα του πολυπαραγοντικού αυτού μοντέλου παρουσιάζονται στον *Πίνακα 19*. Από τον *Πίνακα 19*, λοιπόν, παρατηρούμε, ότι η αλληλεπίδραση ανάμεσα σε χρόνο και ομάδα παραμένει στατιστικά σημαντική ακόμα και μετά από έλεγχο για την εμμονή και την αποφυγή, όσον αφορά και στην ικανότητα χειρισμού των συναισθημάτων (UOE) ($p=0,025$) και στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) ($p=0,05$). Παρατηρούμε ακόμα ότι η αλληλεπίδραση ανάμεσα σε χρόνο, αποφυγή ή εμμονή παραμένει στατιστικά σημαντική, όσον αφορά στην ικανότητα SEA ($p= 0,042$). Επίσης, διαπιστώνουμε ότι η αλληλεπίδραση εμμονής, χρόνου και ομάδας καθώς επίσης και η αλληλεπίδραση ανάμεσα σε χρόνο, ομάδα και αποφυγή δεν είναι στατιστικά σημαντική για καμία από τις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου. Αυτό υποδηλώνει ότι ο ρυθμός μεταβολής των επιπέδων της ικανότητας χειρισμού των συναισθημάτων (UOE) και της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων (ROE) διαφέρει στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου ανεξάρτητα από τα επίπεδα εμμονής και τα επίπεδα αποφυγής.

Πίνακας 19: Αποτελέσματα από το πολυπαραγοντικό μοντέλο όσον αφορά στην αλληλεπίδραση του χρόνου με τους υπόλοιπους ανεξάρτητους παράγοντες του μοντέλου στα επίπεδα των υπό-κλιμάκων του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS*)

Παράγοντας	SEA	ΟΑΕ	ΥΟΕ	ROE
Χρόνος	F(1,148)=1,261 p=0,263	F(1,148)=11,957 p=0,001	F(1,148)=5,213 p=0,024	F(1,148)=8,907 p=0,003
Χρόνος x Ομάδα	F(1,148)=0,982 p=0,323	F(1,148)=2,454 p=0,119	F(1,148)=5,115 p=0,025*	F(1,148)=3,601 p=0,050*
Χρόνος x Αποφυγή	F(1,148)=2,848 p=0,094	F(1,148)=0,016 p=0,900	F(1,148)=3,470 p=0,064	F(1,148)=1,985 p=0,161
Χρόνος x Εμμόνη	F(1,148)=0,004 p=0,950	F(1,148)=1,008 p=0,317	F(1,148)=0,208 p=0,649	F(1,148)=2,953 p=0,088
Χρόνος x Ομάδα x Αποφυγή	F(1,148)=1,930 p=0,167	F(1,148)=0,538 p=0,464	F(1,148)=1,291 p=0,258	F(1,148)=0,694 p=0,406
Χρόνος x Ομάδα x Εμμόνη	F(1,148)=1,828 p=0,178	F(1,148)=0,315 p=0,576	F(1,148)=3,454 p=0,065	F(1,148)=0,856 p=0,356
Χρόνος x Αποφυγή x Εμμόνη	F(1,148)=4,197 p=0,042	F(1,148)=0,001 p=0,970	F(1,148)=0,448 p=0,504	F(1,148)=5,395 p=0,022*
Χρόνος x Ομάδα x Αποφυγή x Εμμόνη	F(1,148)=0,856 p=0,356	F(1,148)=1,463 p=0,228	F(1,148)=0,017 p=0,897	F(1,148)=1,926 p=0,167

F (1,48)

2.7 Αποτέλεσμα σχετικά με την επίδραση της Παρέμβασης στη Συναισθηματική Νοημοσύνη, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο των Petrides & Furnham -Trait Emotional Intelligence Questionnaire - TEIQue-SF (Petridis & Furnham, 2003, 2001)

Στον Πίνακα 20 παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα της παρέμβασης στα επίπεδα ευημερίας, αυτοελέγχου, συναισθηματικότητας και κοινωνικότητας, που είναι οι τέσσερις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF). Διαπιστώνουμε, λοιπόν, ότι τόσο ο αυτοέλεγχος όσο και η συναισθηματικότητα των φοιτητών βελτιώθηκαν στατιστικά σημαντικά μετά τη λήξη της παρέμβασης. Αντίθετα, καμία στατιστικά σημαντική μεταβολή δεν παρατηρήθηκε στην ομάδα παρέμβασης αναφορικά με την ευημερία και την κοινωνικότητα των φοιτητών. Επιπλέον, καμία στατιστικά σημαντική μεταβολή δεν παρατηρήθηκε κατά μήκος του χρόνου στον αυτοέλεγχο, τη συναισθηματικότητα, την κοινωνικότητα και την ευημερία των φοιτητών που ανήκαν στην ομάδα ελέγχου. Παρόλα αυτά η βελτίωση που παρατηρήθηκε στον αυτοέλεγχο και τη συναισθηματικότητα των φοιτητών της ομάδας παρέμβασης δεν βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη σε σχέση με την αντίστοιχη μεταβολή που παρατηρήθηκε στην ομάδα ελέγχου (p -value για τον όρο της αλληλεπίδρασης χρόνου x ομάδας $>0,050$ και στις δύο περιπτώσεις). Αυτό υποδηλώνει ότι η βελτίωση που σημειώθηκε στους φοιτητές της ομάδας παρέμβασης αναφορικά με τον αυτοέλεγχό τους και τη συναισθηματικότητά τους δεν μπορεί να αποδοθεί, ενδεχομένως, στην παρέμβαση.

Πίνακας 20: Επίδραση της παρέμβασης στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF) και σύγκριση με την ομάδα ελέγχου

	Πριν την παρέμβαση	Ενδιάμεσα	Μετά την λήξη της παρέμβασης	
	M.T ± T.A	M.T ± T.A	M.T ± T.A	
Ευημερία				
Ομάδα Παρέμβασης	5,2 ± 0,9	5,3 ± 0,9	5,4 ± 0,8	F(1,168)=1,223 p=0,297
Ομάδα Ελέγχου	5,2 ± 1,1	-	5,1 ± 1,1	F(1,46)=0,422 p=0,519
Ομάδα x Χρόνος				(F1,156)=2,352 p=0,127
Αυτοέλεγχος				
Ομάδα Παρέμβασης	4,3 ± 0,9	4,4 ± 0,9	4,5 ± 0,9 [§]	F(1,168)=4,797 p=0,009
Ομάδα Ελέγχου	4,2 ± 0,9	-	4,3 ± 0,8	F(1,46)=0,356 p=0,554
Ομάδα x Χρόνος				F(1,156)=1,410 p=0,237
Συναισθηματικότητα				
Ομάδα Παρέμβασης	4,8 ± 0,7	4,8 ± 0,9	5,0 ± 0,7 [§]	F(1,168)=4,053 p=0,019
Ομάδα Ελέγχου	5,0 ± 0,9	-	5,1 ± 0,9	F(1,46)=0,415 p=0,522
Ομάδα x Χρόνος				F(1,156)=2,598 p=0,109
Κοινωνικότητα				
Ομάδα Παρέμβασης	4,6 ± 0,9	4,8 ± 0,8	4,7 ± 0,8	F(1,168)=2,941 p=0,059
Ομάδα Ελέγχου	4,5 ± 1,0	-	4,4 ± 0,9	F(1,46)=0,012 p=0,913
Ομάδα x Χρόνος				F(1,156)=0,356 p=0,400

M.T: Μέση Τιμή, T.A: Τυπική Απόκλιση

[§] p <0,05 σε σχέση με τα επίπεδα πριν την παρέμβαση

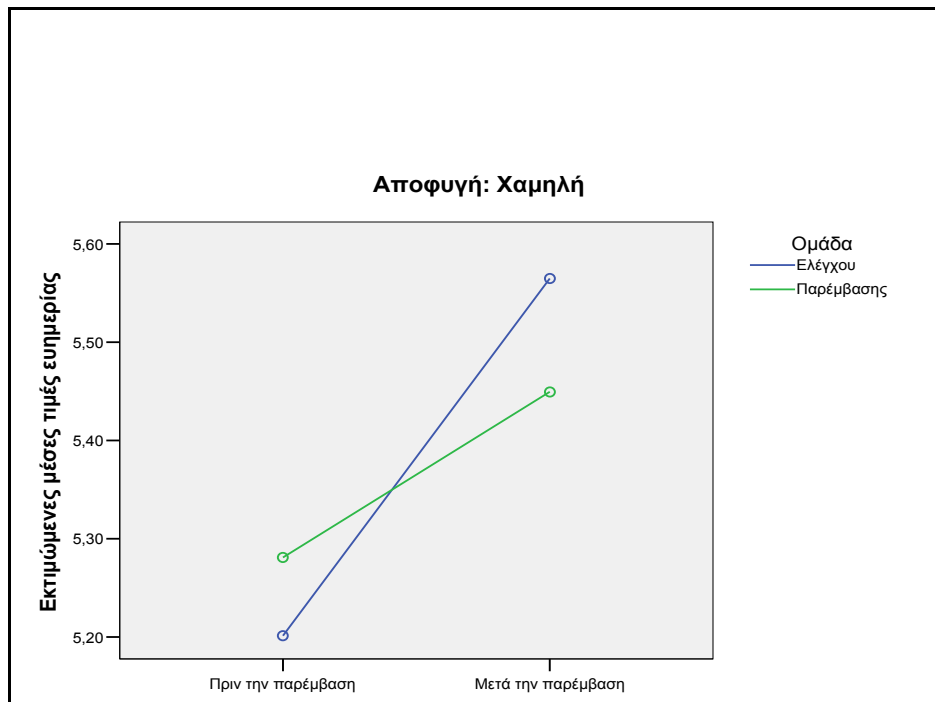
2.8 Αποτελέσματα που αφορούν στο εάν η ομάδα αποφυγής ή εμμονής επηρεάζει την παρέμβαση στα επίπεδα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο TEIQue-SF

Στη συνέχεια πραγματοποιήσαμε ένα πολυπαραγοντικό μοντέλο ανάλυσης διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, εισάγοντας ταυτόχρονα την αποφυγή (χαμηλή-υψηλή), την εμμονή (χαμηλή-υψηλή) και την ομάδα (παρέμβασης ή ελέγχου) ως ανεξάρτητες μεταβλητές. Κύριος σκοπός αυτής της ανάλυσης ήταν να διερευνήσουμε, αν η αποφυγή και η εμμονή τροποποιούν την επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα της ευημερίας, του αυτοελέγχου, της συναισθηματικότητας και της κοινωνικότητας των φοιτητών. Τα αποτελέσματα του πολυπαραγοντικού μοντέλου παρουσιάζονται στον *Πίνακα 21*. Παρατηρούμε, ότι η αλληλεπίδραση ανάμεσα σε χρόνο και ομάδα δεν είναι στατιστικά σημαντική και μετά από έλεγχο για την εμμονή και την αποφυγή όσον αφορά την ευημερία, την κοινωνικότητα, τη συναισθηματικότητα και τον αυτοέλεγχο. Όμως, διαπιστώνουμε ότι η αλληλεπίδραση αποφυγής, χρόνου και ομάδας είναι στατιστικά σημαντική για την ευημερία ($p=0,002$) και την κοινωνικότητα ($p=0,011$). Παρατηρούμε επίσης ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ χρόνου και αποφυγής είναι στατιστικά σημαντική για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, που αφορούν την ευημερία ($p= 0,006$), τον αυτοέλεγχο ($p=0,029$), τη συναισθηματικότητα ($p=0,001$) και την κοινωνικότητα ($p=0,006$). Αυτό υποδηλώνει ότι ο βαθμός μεταβολής αυτών των χαρακτηριστικών στην ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης διαφέρει στα άτομα με χαμηλή αποφυγή σε σχέση με τα άτομα με υψηλή αποφυγή (*Γραφήματα 1-4*).

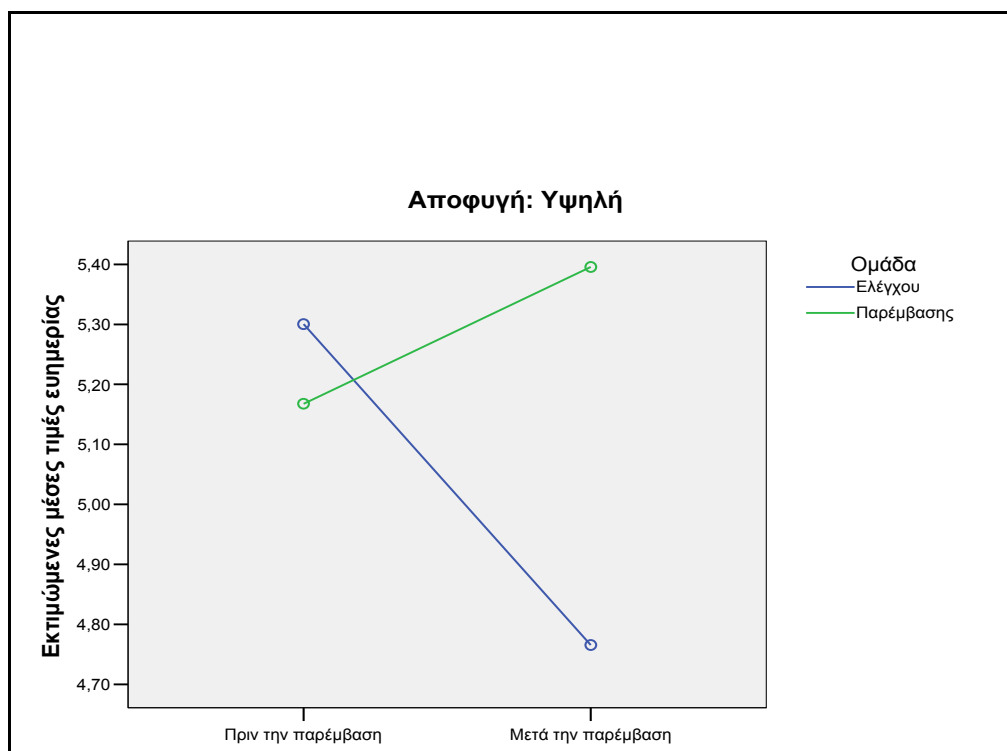
Πίνακας 21: Αποτελέσματα από το πολυπαραγοντικό μοντέλο όσον αφορά στην αλληλεπίδραση του χρόνου με τους υπόλοιπους ανεξάρτητους παράγοντες του μοντέλου στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue-SF)

Παράγοντας	Ευημερία	Αυτοέλεγχος	Συναισθηματικότητα	Κοινωνικότητα
Χρόνος	F(1,148)=0,562 p=0,455	F(1,148)=4,641 p=0,033	F(1,148)=0,029 p=0,865	F(1,148)=0,882 p=0,349
Χρόνος x Ομάδα	F(1,148)=3,572 p=0,061	F(1,148)=0,856 p=0,356	F(1,148)=1,459 p=0,229	F(1,148)=0,535 p=0,466
Χρόνος x Αποφυγή	F(1,148)=7,796 p=0,006*	F(1,148)=4,857 p=0,029*	F(1,148)=16,422 p<0,001*	F(1,148)=7,855 p=0,006*
Χρόνος x Εμμονή	F(1,148)=0,122 p=0,728	F(1,148)=0,197 p=0,658	F(1,148)=0,0001 p=0,997	F(1,148)=0,016 p=0,900
Χρόνος x Ομάδα x Αποφυγή	F(1,148)=10,165 p=0,002*	F(1,148)=3,418 p=0,066	F(1,148)=7,101 p=0,009	F(1,148)=6,573 p=0,011*
Χρόνος x Ομάδα x Εμμονή	F(1,148)=1,813 p=0,180	F(1,148)=0,296 p=0,587	F(1,148)=1,732 p=0,190	F(1,148)=0,204 p=0,652
Χρόνος x Αποφυγή x Εμμονή	F(1,148)=0,155 p=0,694	F(1,148)=1,891 p=0,171	F(1,148)=1,921 p=0,168	F(1,148)=0,028 p=0,868
Χρόνος x Ομάδα x Αποφυγή x Εμμονή	F(1,148)=3,747 p=0,055	F(1,148)=0,985 p=0,323	F(1,148)=0,220 p=0,640	F(1,148)=0,348 p=0,556

Πιο αναλυτικά, από τα Γραφήματα 1^α και 1^β διαπιστώνουμε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, η ευημερία αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης), όμως η αύξηση είναι υψηλότερη στην ομάδα ελέγχου. Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, η ευημερία αυξάνεται στην ομάδα παρέμβασης και μειώνεται στην ομάδα ελέγχου. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση, ενδεχομένως, είναι αποτελεσματική όσον αφορά στα επίπεδα ευημερίας των φοιτητών μόνο μεταξύ αυτών με υψηλά επίπεδα αποφυγής.

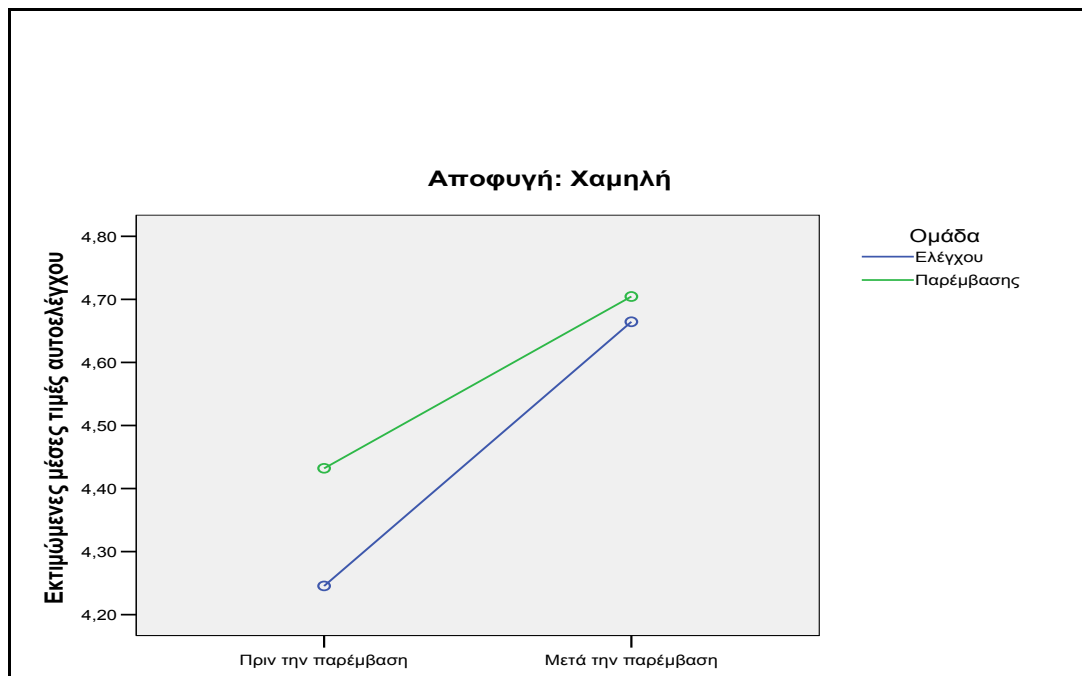


Γράφημα 1^α: Η μεταβολή της ευημερίας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με χαμηλή αποφυγή

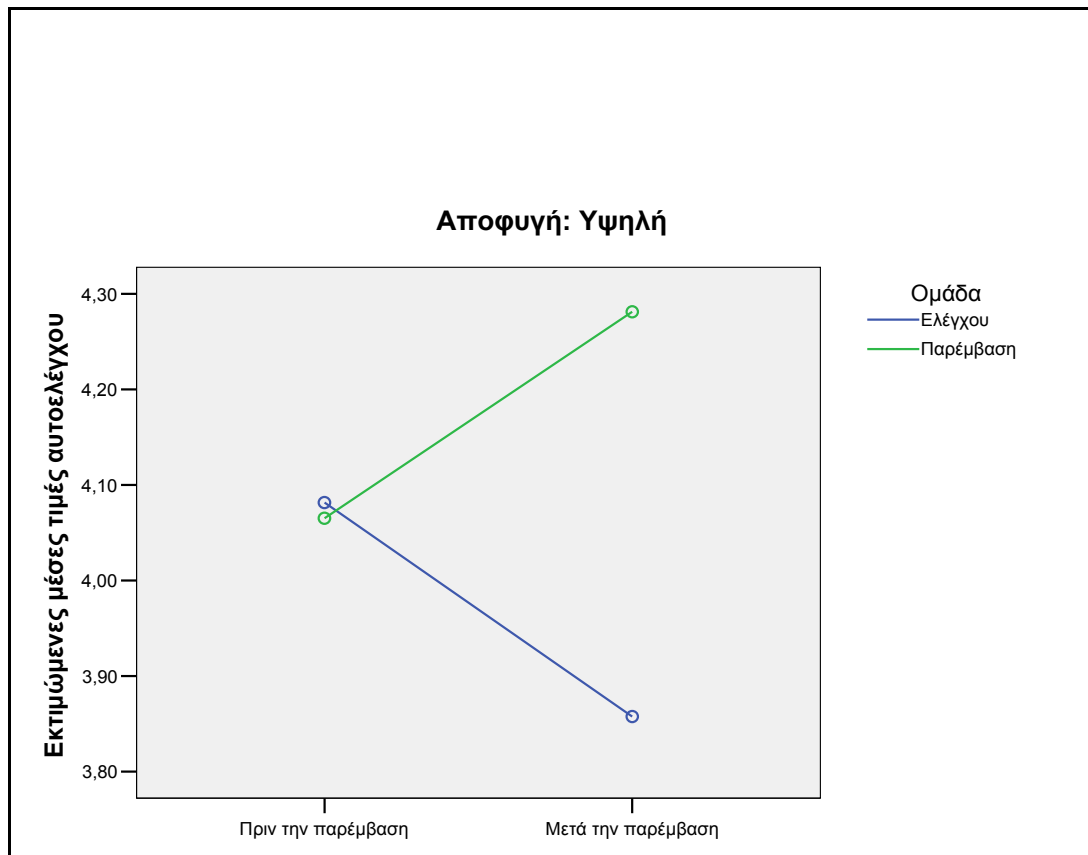


Γράφημα 1^β: Η μεταβολή της ευημερίας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με υψηλή αποφυγή

Αναφορικά με τα επίπεδα αυτοελέγχου, παρατηρήθηκαν παρόμοια αποτελέσματα με αυτά που παρατηρήθηκαν για την ευημερία των φοιτητών. Πιο συγκεκριμένα, σε φοιτητές με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, παρατηρήθηκε παρόμοια αύξηση των επιπέδων αυτοελέγχου κατά μήκος του χρόνου τόσο στην ομάδα ελέγχου όσο και στην ομάδα παρέμβασης. Αντιθέτως, στα άτομα με υψηλά επίπεδα αποφυγής, βρέθηκε ότι στην ομάδα παρέμβασης, ο αυτοέλεγχος των φοιτητών βελτιώθηκε μετά την παρέμβαση, ενώ στην ομάδα ελέγχου, ο αυτοέλεγχος μειώθηκε. Συνεπώς, η παρέμβαση φαίνεται να είναι αποτελεσματική όσον αφορά στα επίπεδα αυτοελέγχου μόνο μεταξύ των φοιτητών με υψηλά επίπεδα αποφυγής (Γραφήματα 2^α και 2^β).

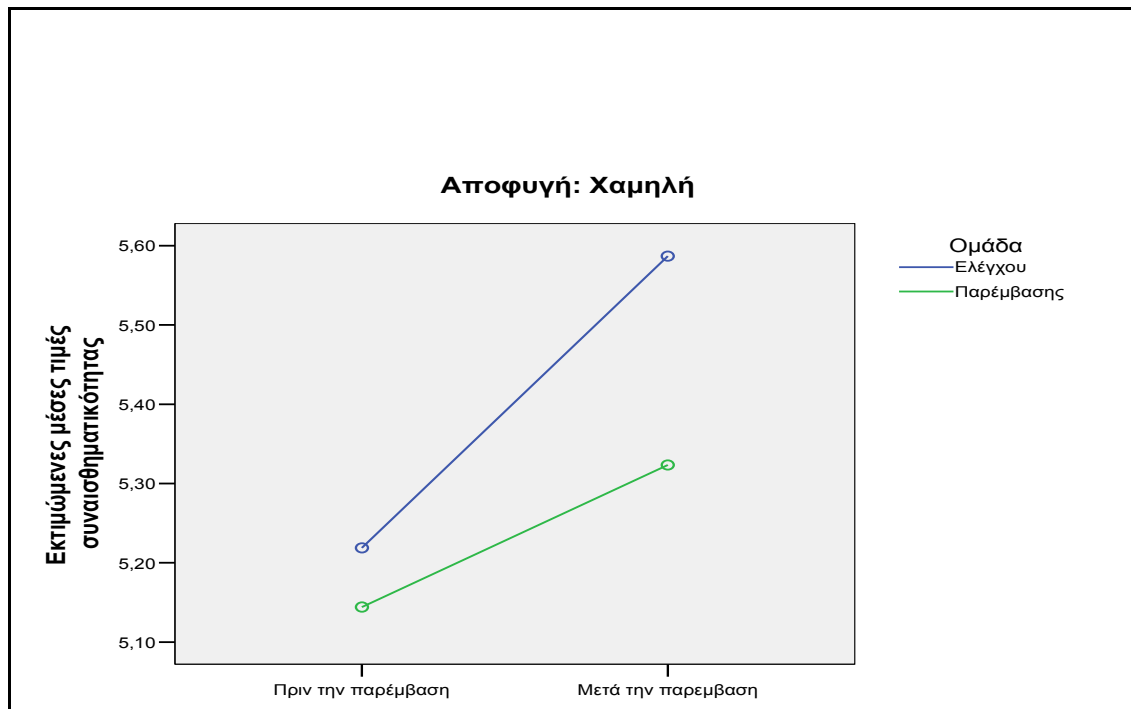


Γράφημα 2^α: Η μεταβολή του αυτοελέγχου σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με χαμηλή αποφυγή

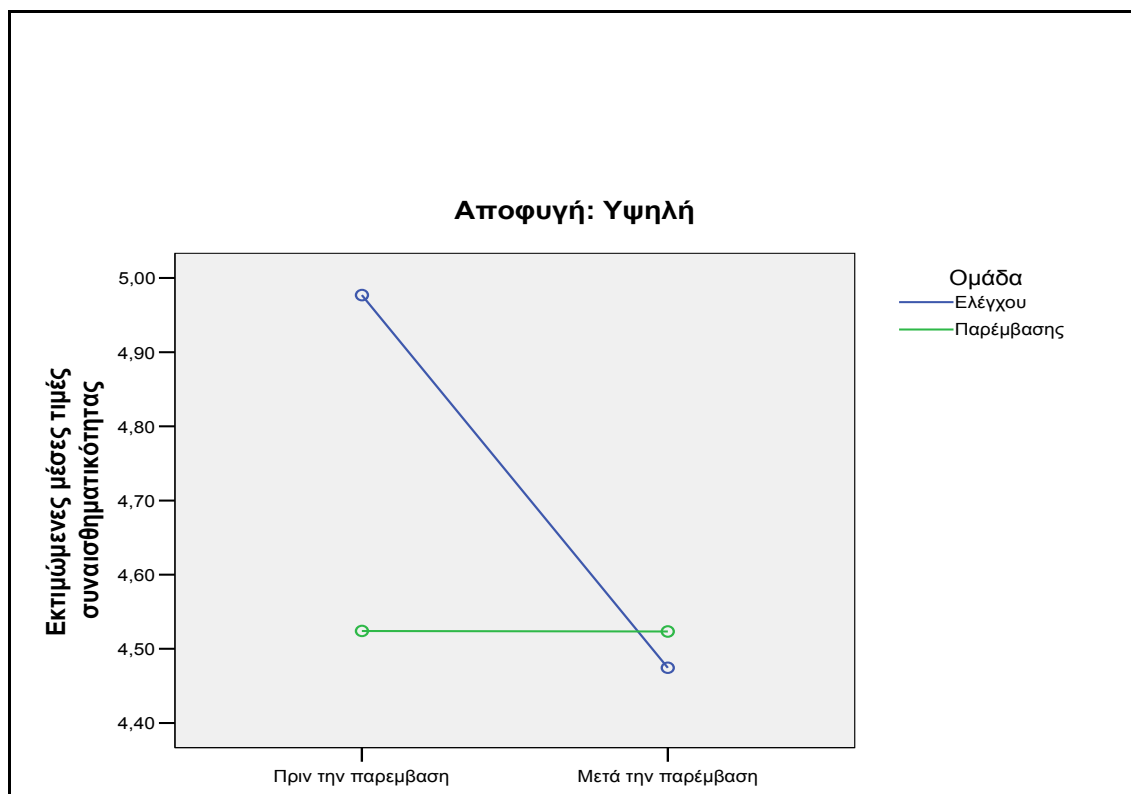


Γράφημα 2^β: Η μεταβολή του αυτοελέγχου σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με υψηλή αποφυγή

Όσον αφορά στη μεταβολή της συναισθηματικότητας των φοιτητών, διαπιστώνουμε ότι μεταξύ των φοιτητών με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, η συναισθηματικότητά τους βελτιώθηκε τόσο στα άτομα της ομάδας ελέγχου όσο και στα άτομα της ομάδας παρέμβασης. Αντιθέτως, μεταξύ των ατόμων που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αποφυγής, η συναισθηματικότητα παρέμεινε αμετάβλητη, σχεδόν, μεταξύ των φοιτητών της ομάδας παρέμβασης, ενώ μειώθηκε στην ομάδα ελέγχου (Γραφήματα 3^α και 3^β).

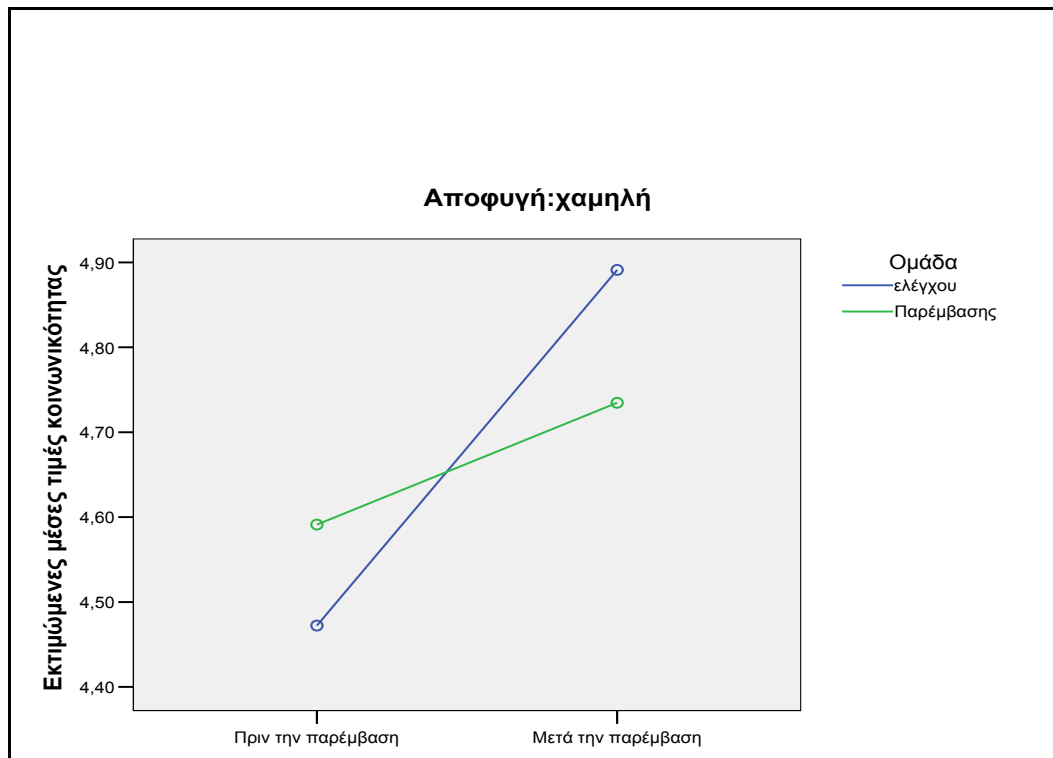


Γράφημα 3^α: Η μεταβολή της συναισθηματικότητας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με χαμηλή αποφυγή

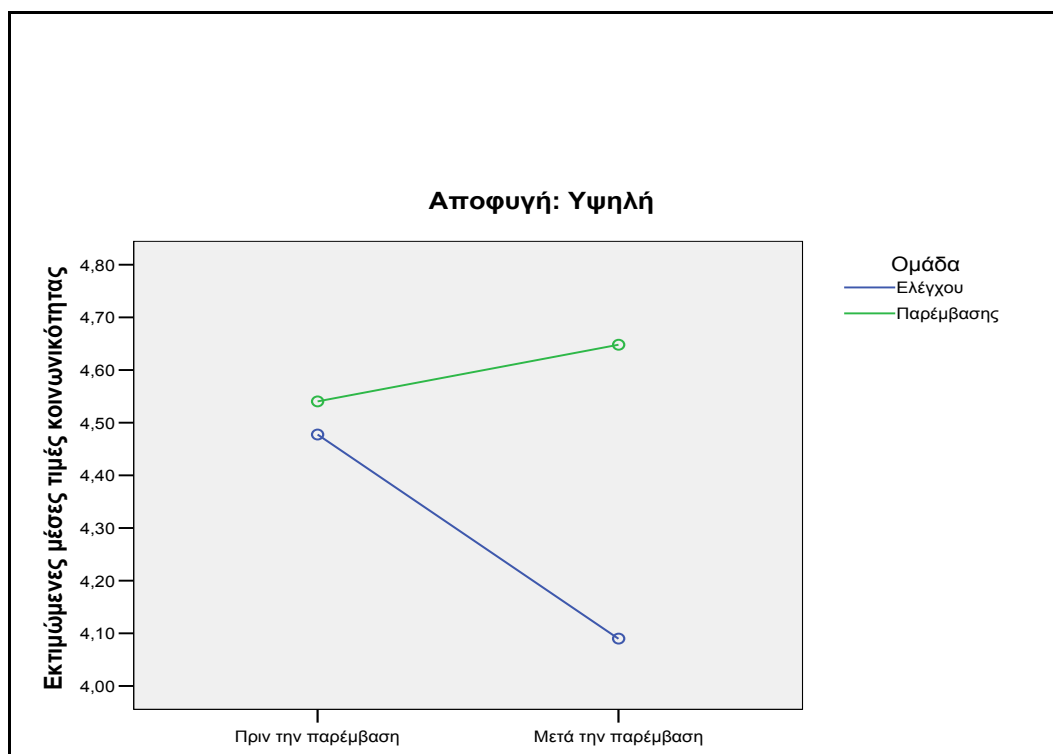


Γράφημα 3^β: Η μεταβολή της συναισθηματικότητας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με υψηλή αποφυγή

Τέλος, από τα Γραφήματα 4^α και 4^β διαπιστώνουμε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, η κοινωνικότητα αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης), όμως η αύξηση είναι υψηλότερη στην ομάδα ελέγχου. Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, η κοινωνικότητα αυξάνεται στην ομάδα παρέμβασης και μειώνεται στην ομάδα ελέγχου. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση, ενδεχομένως, είναι αποτελεσματική όσον αφορά στα επίπεδα κοινωνικότητας των φοιτητών μόνο μεταξύ αυτών με υψηλά επίπεδα αποφυγής.



Γράφημα 4^α: Η μεταβολή της κοινωνικότητας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με χαμηλή αποφυγή



Γράφημα 4^β: Η μεταβολή της κοινωνικότητας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με υψηλή αποφυγή

2.9 Αποτέλεσμα σχετικά με την επίδραση της Παρέμβασης στη Συναισθηματική Νοημοσύνη, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberger -State-Trait Anxiety Inventory, STAI (Spielberger et al. 1983)

Από τον Πίνακα 22 διαπιστώνουμε ότι στην ομάδα παρέμβασης, τα αποτελέσματα της υπο-κλίμακας, η οποία εκφράζει τα επίπεδα άγχους, που προκαλείται από συγκεκριμένες καταστάσεις (S-Anxiety), ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο μετά το τέλος της παρέμβασης σε σχέση με αυτό, που παρατηρήθηκε πριν την έναρξη της παρέμβασης και στο ενδιάμεσο της διάρκειας της παρέμβασης. Επίσης, στατιστικά σημαντική αύξηση παρατηρήθηκε στο άγχος που προκαλείται από συγκεκριμένες καταστάσεις και στους φοιτητές, οι οποίοι συμμετείχαν στην ομάδα ελέγχου. Η αύξηση που παρατηρήθηκε στα συγκεκριμένα επίπεδα άγχους δεν διέφερε στατιστικά σημαντικά μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου (p -value για τον όρο της αλληλεπίδρασης χρόνου x ομάδας $>0,050$). Αυτό υποδηλώνει ότι αυτή η αύξηση δεν οφείλεται ενδεχομένως στην ίδια την παρέμβαση, αλλά σε άλλες συνθήκες/καταστάσεις, οι οποίες πιθανότατα υπήρχαν και στις δύο ομάδες.

Αντίθετα, τα επίπεδα άγχους ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (T-Anxiety) βρέθηκαν να είναι στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα τόσο στο ενδιάμεσο της διάρκειας της παρέμβασης όσο και μετά τη λήξη αυτής σε σχέση με τα επίπεδα, που παρατηρήθηκαν πριν την έναρξη της παρέμβασης, στην ομάδα παρέμβασης σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου, στην οποία παρατηρήθηκε μία οριακά στατιστικά σημαντική αύξηση. Από τα παραπάνω διαπιστώνουμε ότι ο ρυθμός μεταβολής του αποτελέσματος της υπο-κλίμακας, που αξιολογεί το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας κατά μήκος του χρόνου, διαφέρει στατιστικά σημαντικά μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου (p -value για τον όρο της αλληλεπίδρασης χρόνου x ομάδας $<0,001$). Αυτό υποδηλώνει ότι η μείωση αυτής της μορφής άγχους στην ομάδα παρέμβασης δύναται να αποδοθεί στην ίδια την παρέμβαση.

Πίνακας 22: Επίδραση της παρέμβασης στις υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου αποτίμησης άγχους-αυτοεκτίμησης του Spielberger (State-Trait Anxiety Inventory) και σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

	Πριν την παρέμβαση	Ενδιάμεσα	Μετά την λήξη της παρέμβασης	
	M.T ± T.A	M.T ± T.A	M.T ± T.A	
Άγχος που προκαλείται από καταστάσεις (S-Anxiety)				
Ομάδα Παρέμβασης	40,7 ± 10,7	39,1 ± 10,8	43,4 ± 11,0 ^{‡§}	F(1,166)= 6,872 p=0,002*
Ομάδα Ελέγχου	41,3 ± 11,0	-	47,8 ± 9,4	F(1,46)= 14,294 p<0,001*
Ομάδα x Χρόνος				F(1,155)= 6,128 p=0,114
Άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (T-Anxiety)				
Ομάδα Παρέμβασης	44,7 ± 8,6	43,1 ± 8,1 [§]	42,0 ± 7,8 [§]	F(1,162)= 16,329 p<0,001*
Ομάδα Ελέγχου	45,1 ± 8,9	-	47,7 ± 9,0*	F(1,46)=3,892 p=0,055
Ομάδα x Χρόνος				F(1,153)= 18,643 p<0,001*

M.T: Μέση Τιμή, T.A: Τυπική Απόκλιση

[§] p <0,05 σε σχέση με τα επίπεδα πριν την παρέμβαση

[‡] p <0,05 σε σχέση με τα επίπεδα ενδιάμεσα

*p <0,05 σε σχέση με τα αντίστοιχα επίπεδα στην ομάδα παρέμβασης

2.10 Αποτελέσματα που αφορούν στο εάν η ομάδα αποφυγής ή εμμονής επηρεάζει την παρέμβαση στα επίπεδα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο Άγχους

Στη συνέχεια πραγματοποιήσαμε ένα πολυπαραγοντικό μοντέλο ανάλυσης διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, εισάγοντας ταυτόχρονα την αποφυγή (χαμηλή-υψηλή), την εμμονή (χαμηλή-υψηλή) και την ομάδα (παρέμβασης ή ελέγχου) ως ανεξάρτητες μεταβλητές. Κύριος σκοπός αυτής της ανάλυσης ήταν να διερευνήσουμε, αν η αποφυγή και η εμμονή τροποποιούν την επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα άγχους είτε αυτό προκαλείται από μία συγκεκριμένη κατάσταση είτε είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Τα αποτελέσματα του πολυπαραγοντικού μοντέλου παρουσιάζονται στον *Πίνακα 23*.

Συγκεκριμένα, από τον *Πίνακα 23* παρατηρούμε ότι η αλληλεπίδραση ανάμεσα σε χρόνο και ομάδα είναι στατιστικά σημαντική όσον αφορά στο άγχος (είτε που προκαλείται από μία συγκεκριμένη κατάσταση είτε αυτό είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας) και μετά από έλεγχο για την εμμονή και την αποφυγή. Όμως, διαπιστώνουμε ότι η αλληλεπίδραση αποφυγής, χρόνου και ομάδας είναι στατιστικά σημαντική. Αυτό υποδηλώνει ότι ο ρυθμός μεταβολής αυτών των χαρακτηριστικών διαφέρει μεταξύ ομάδας ελέγχου και ομάδας παρέμβασης και αυτή η διαφορά στη μεταβολή των χαρακτηριστικών μεταξύ των δύο ομάδων είναι διαφορετική μεταξύ των ατόμων με χαμηλή αποφυγή και των ατόμων με υψηλή αποφυγή (*Γραφήματα 5 και 6*).

Πίνακας 23: Αποτελέσματα από το πολυπαραγοντικό μοντέλο όσον αφορά στην αλληλεπίδραση του χρόνου με τους υπόλοιπους ανεξάρτητους παράγοντες του μοντέλου στα επίπεδα των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου αποτίμησης του επιπέδου άγχους των φοιτητών

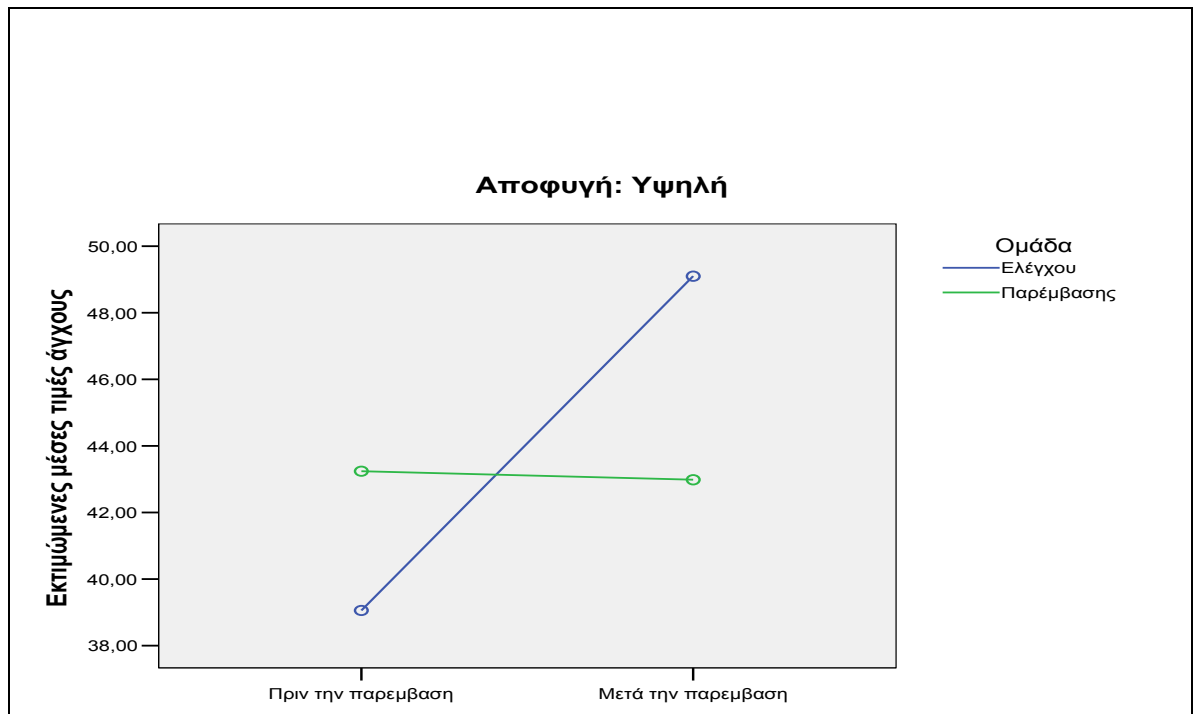
Παράγοντας	STAIT	TRAIT
Χρόνος	F(1,147)=12,832 p<0,001*	F(1,147)=0,439 p=0,509
Χρόνος x Ομάδα	F(1,147)=7,527 p=0,007*	F(1,147)=21,186 p<0,001*
Χρόνος x Αποφυγή	F(1,147)=1,687 p=0,196	F(1,147)=7,024 p=0,009
Χρόνος x Εμμονή	F(1,147)=1,412 p=0,237	F(1,147)=0,086 p=0,769
Χρόνος x Ομάδα x Αποφυγή	F(1,147)=5,731 p=0,018*	F(1,147)=6,171 p=0,014*
Χρόνος x Ομάδα x Εμμονή	F(1,147)=0,327 p=0,569	F(1,147)=0,894 p=0,346
Χρόνος x Αποφυγή x Εμμονή	F(1,147)=0,927 p=0,337	F(1,148)=0,009 p=0,923
Χρόνος x Ομάδα x Αποφυγή x Εμμονή	F(1,147)=8,631 p=0,004*	F(1,148)=3,697 p=0,056

Πιο αναλυτικά, από τα Γραφήματα 5^α και 5^β διαπιστώνουμε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, το άγχος που προκαλείται από μία κατάσταση αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης) και μάλιστα, σχεδόν με τον ίδιο ρυθμό.

Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, το άγχος που προκαλείται από μία κατάσταση παραμένει σχεδόν αμετάβλητο στην ομάδα παρέμβασης, ενώ αυξάνεται στην ομάδα ελέγχου. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση δεν ευθύνεται για την μεταβολή που παρατήθηκε στα επίπεδα άγχους, τόσο στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής όσο και στα άτομα με υψηλά επίπεδα αποφυγής.

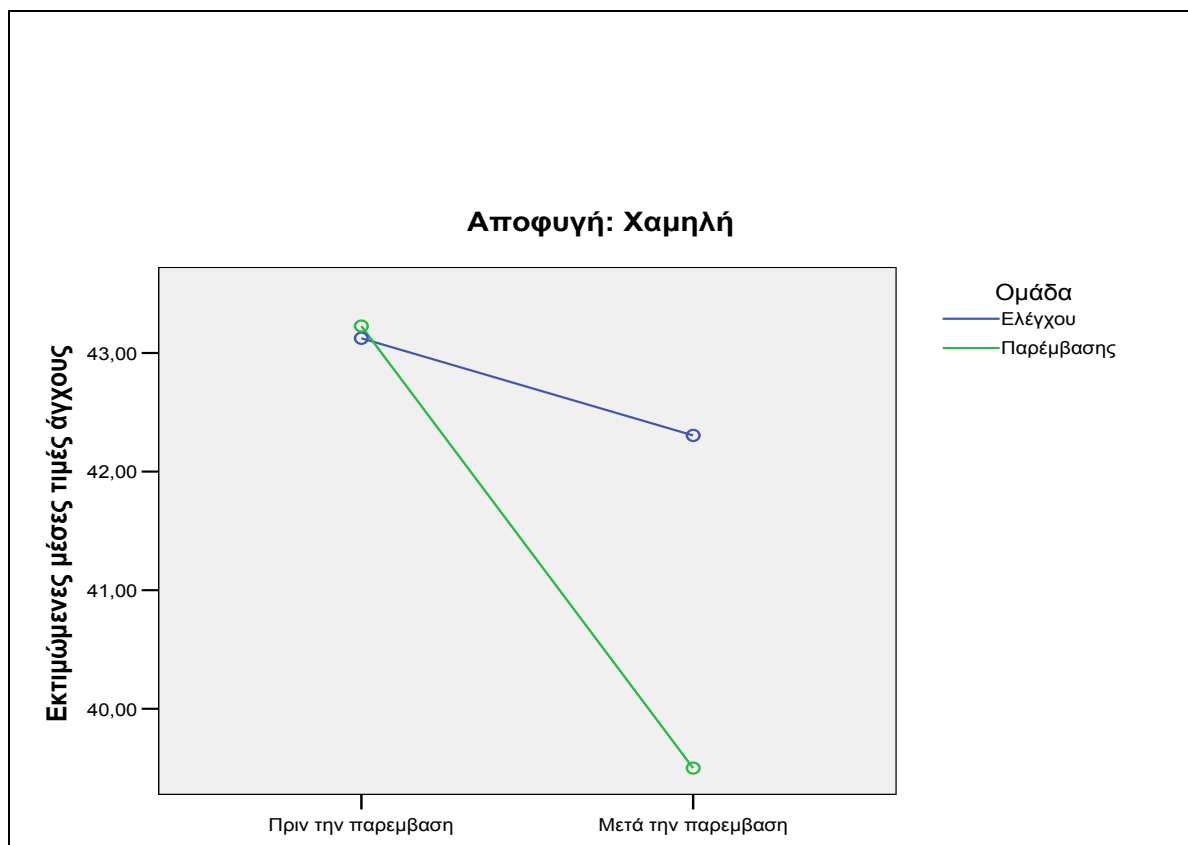


Γράφημα 5^α: Η μεταβολή των επιπέδων άγχους που προκαλείται από μία κατάσταση σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με χαμηλή αποφυγή

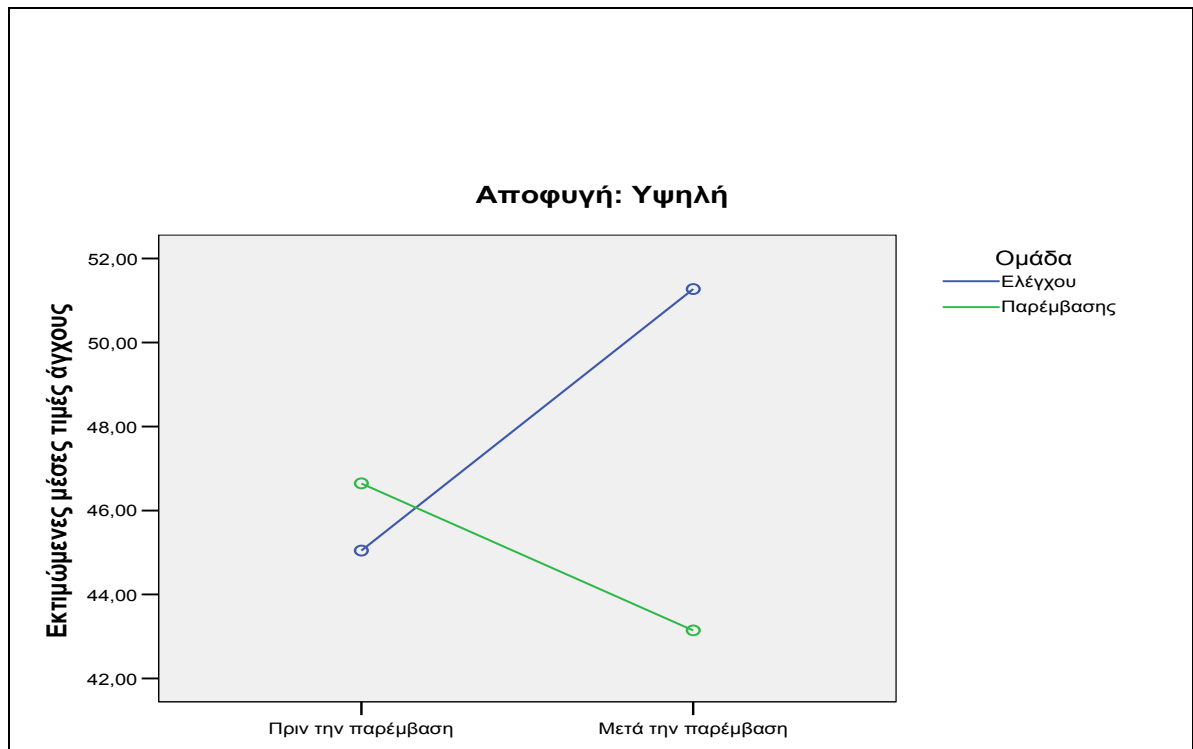


Γράφημα 5^α: Η μεταβολή των επιπέδων άγχους που προκαλείται από μία κατάσταση σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με υψηλή αποφυγή

Επιπλέον, από τα Γραφήματα 6^α και 6^β διαπιστώνουμε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας μειώνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης) και μάλιστα στην ομάδα παρέμβασης η μείωση είναι αρκετά μεγαλύτερη. Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας μειώνεται στην ομάδα παρέμβασης, αλλά αυξάνεται στην ομάδα ελέγχου. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση είναι αποτελεσματική στη μείωση του άγχους που είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, τόσο στα άτομα με χαμηλή αποφυγή όσο και στα άτομα με υψηλή αποφυγή, αν και στην δεύτερη περίπτωση η αποτελεσματικότητα φαίνεται να είναι μεγαλύτερη.



Γράφημα 6^α: Η μεταβολή των επιπέδων άγχους ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με χαμηλή αποφυγή



Γράφημα 6^β: Η μεταβολή των επιπέδων άγχους ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με χαμηλή αποφυγή

2.11 Αποτέλεσμα σχετικά με την επίδραση της Παρέμβασης στη Συναισθηματική Νοημοσύνη, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής των Diener et al. (Καραδήμας, 2007)

Από τον Πίνακα 24 διαπιστώνουμε ότι η ποιότητα ζωής των φοιτητών, που συμμετείχαν στην ομάδα παρέμβασης, βελτιώθηκε στατιστικά σημαντικά τόσο στο ενδιάμεσο της διάρκειας της παρέμβασης όσο και μετά τη λήξη της παρέμβασης. Επίσης, η ποιότητα ζωής των φοιτητών της ομάδας παρέμβασης μετά τη λήξη της παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά καλύτερη σε σχέση με την ποιότητα ζωής που παρατηρήθηκε στο ενδιάμεσο της παρέμβασης. Αντίθετα, αν και σημειώθηκε μία μικρή βελτίωση της ποιότητας ζωής των φοιτητών, που συμμετείχαν στην ομάδα ελέγχου, αυτή η μεταβολή δεν βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντική. Γι' αυτό το λόγο, βρέθηκε και ο όρος της αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε χρόνο και ομάδα να είναι στατιστικά σημαντικός ($p < 0,05$). Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι η βελτίωση της ποιότητας ζωής, που σημειώθηκε στην ομάδα παρέμβασης (συνολικά ή μέρος αυτής), μπορεί να αποδοθεί στην ίδια την παρέμβαση.

Πίνακας 24: Επίδραση της παρέμβασης στην κλίμακα που αξιολογεί ποιότητα ζωής και σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

	Πριν την παρέμβαση	Ενδιάμεσα	Μετά την λήξη της παρέμβασης	p-value
	M.T ± T.A	M.T ± T.A	M.T ± T.A	
Ποιότητα ζωής				
Ομάδα Παρέμβασης	5,1 ± 1,0	5,3 ± 0,9 [§]	5,5 ± 0,8 ^{§‡}	F(1,166)=17,011 p<0,001*
Ομάδα Ελέγχου	5,0 ± 1,1	-	5,1 ± 1,1*	F(1,46)=0,117 p=0,734
Ομάδα x Χρόνος				F(1,155)=3,984 p=0,048*

M.T: Μέση Τιμή, T.A: Τυπική Απόκλιση

[§] $p < 0,05$ σε σχέση με τα επίπεδα πριν την παρέμβαση

[‡] $p < 0,05$ σε σχέση με τα επίπεδα ενδιάμεσα

^{*} $p < 0,05$ σε σχέση με τα αντίστοιχα επίπεδα στην ομάδα παρέμβασης

2.12 Αποτελέσματα που αφορούν στο εάν η ομάδα αποφυγής ή εμμονής επηρεάζει την παρέμβαση στα επίπεδα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, που αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο ποιότητας ζωής

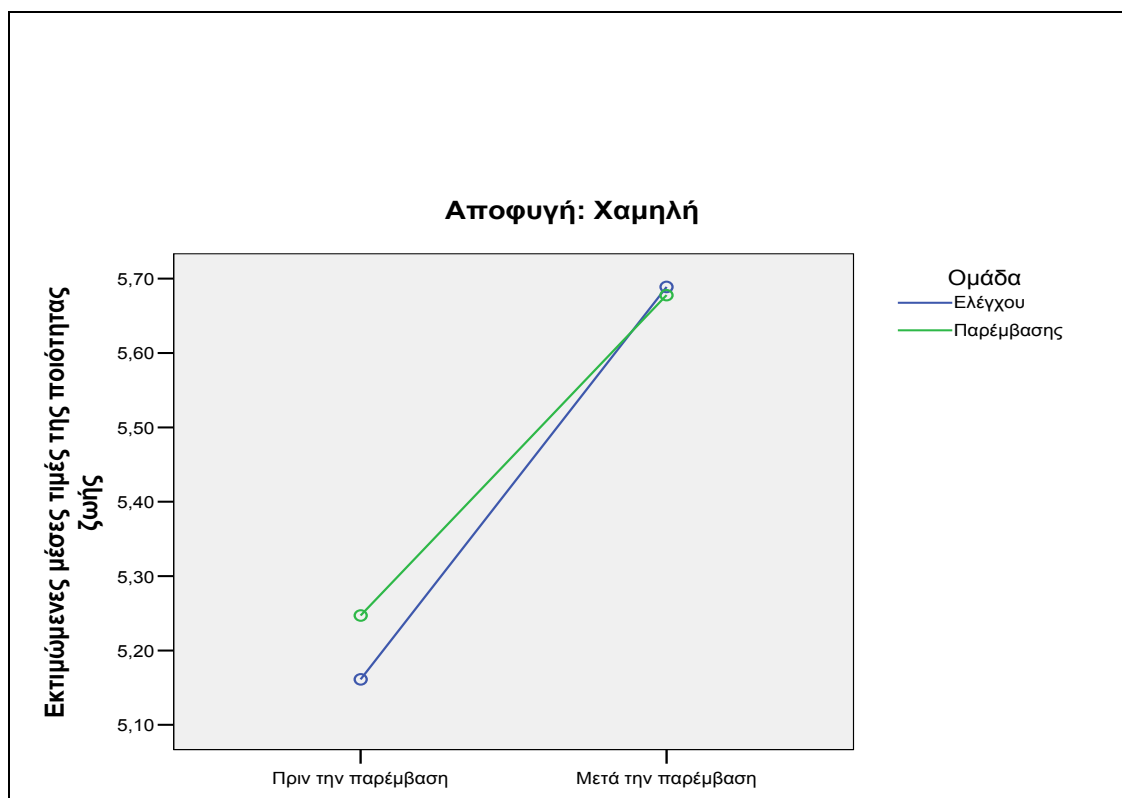
Στη συνέχεια, πραγματοποιήσαμε ένα πολυπαραγοντικό μοντέλο ανάλυσης διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, εισάγοντας ταυτόχρονα την αποφυγή (χαμηλή-υψηλή), την εμμονή (χαμηλή-υψηλή) και την ομάδα (παρέμβασης ή ελέγχου) ως ανεξάρτητες μεταβλητές. Κύριος σκοπός αυτής της ανάλυσης ήταν να διερευνήσουμε, αν η αποφυγή και η εμμονή τροποποιούν την επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα της ποιότητας ζωής. Τα αποτελέσματα του πολυπαραγοντικού μοντέλου παρουσιάζονται στον *Πίνακα 25*.

Από τον *Πίνακα 25* παρατηρούμε ότι η αλληλεπίδραση αποφυγής, χρόνου και ομάδας είναι στατιστικά σημαντική. Αυτό υποδηλώνει ότι ο ρυθμός μεταβολής της ποιότητας ζωής διαφέρει μεταξύ ομάδας ελέγχου και ομάδας παρέμβασης και η διαφορά αυτή της ποιότητας ζωής μεταξύ των δύο ομάδων είναι διαφορετική μεταξύ των ατόμων με χαμηλή αποφυγή και αυτών με υψηλή αποφυγή (Γραφήματα 7^α και 7^β).

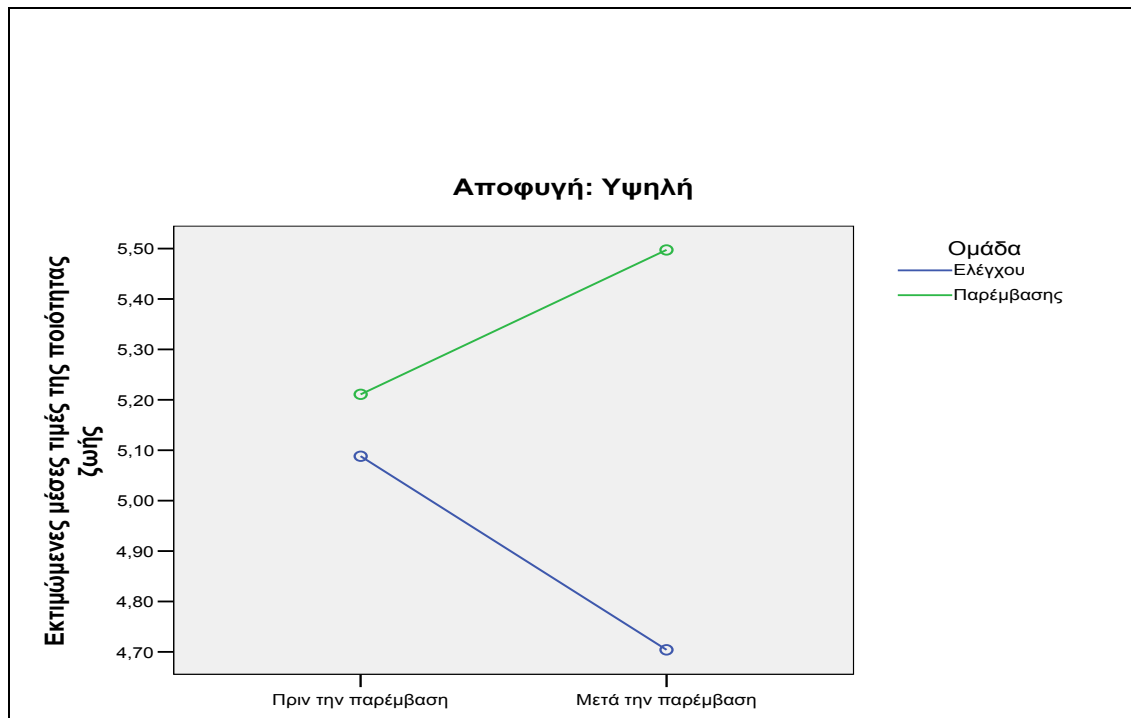
Πίνακας 25: Αποτελέσματα από το πολυπαραγοντικό μοντέλο όσον αφορά στην αλληλεπίδραση του χρόνου με τους υπόλοιπους ανεξάρτητους παράγοντες του μοντέλου στο επίπεδο της ποιότητας ζωής των φοιτητών

Παράγοντας	Ποιότητα ζωής
Χρόνος	$F(1,147)=7,066$ $p=0,009^*$
Χρόνος x Ομάδα	$F(1,147)=3,135$ $p=0,079$
Χρόνος x Αποφυγή	$F(1,147)=10,631$ $p=0,001^*$
Χρόνος x Εμμονή	$F(1,147)=0,379$ $p=0,539$
Χρόνος x Ομάδα x Αποφυγή	$F(1,147)=5,615$ $p=0,019^*$
Χρόνος x Ομάδα x Εμμονή	$F(1,147)=0,020$ $p=0,889$
Χρόνος x Αποφυγή x Εμμονή	$F(1,147)=0,955$ $p=0,330$
Χρόνος x Ομάδα x Αποφυγή x Εμμονή	$F(1,147)=0,442$ $p=0,507$

Πιο αναλυτικά, από τα Γραφήματα 7^α και 7^β διαπιστώνουμε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, η ποιότητα ζωής αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης) και μάλιστα, σχεδόν με τον ίδιο ρυθμό. Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, η ποιότητα ζωής μειώνεται στην ομάδα ελέγχου, ενώ αυξάνεται στην ομάδα παρέμβασης. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση ήταν αποτελεσματική όσον αφορά στην ποιότητα ζωής των φοιτητών, αλλά αυτό φαίνεται να ισχύει στα άτομα με υψηλή αποφυγή.



Γράφημα 7^α: Η μεταβολή των επιπέδων ποιότητας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με χαμηλή αποφυγή



Γράφημα 7^β: Η μεταβολή των επιπέδων ποιότητας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, μεταξύ φοιτητών με υψηλή αποφυγή

2.13 Συνοπτική παρουσίαση των Αποτελεσμάτων

Τα παραπάνω αποτελέσματα αφορούν εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που αναφέρονται στην αυτο-αποτελεσματικότητα του εαυτού (self efficacy) όρος, ο οποίος χρησιμοποιείται από κάποιους ερευνητές εναλλακτικά των όρων «έννοια του εαυτού» και «αυτοεκτίμηση». Κατά τον Bandura (1986) αυτο-αποτελεσματικότητα είναι η ικανότητα κάποιου ατόμου να επιτύχει σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Επομένως, άτομα που παρουσιάζουν υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα είναι τα άτομα που προσπαθούν να επιτύχουν στους μελλοντικούς στόχους τους παρά να τους αποφύγουν (Harter, 1996).

Τα κυριότερα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, που αναφέρονται στην αυτο-αποτελεσματικότητα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, συνοψίζονται στη συνέχεια ως ακολούθως:

Η ικανότητα κατανόησης των προσωπικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων καθώς και η ικανότητα διαχείρισης και ρύθμισης των συναισθημάτων βελτιώθηκαν με την παρέμβαση, ενώ αντίθετα καμία στατιστικά σημαντική μεταβολή δεν παρατηρήθηκε στα επίπεδα των παραπάνω χαρακτηριστικών στα άτομα της ομάδας ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ότι η παρέμβαση ήταν περισσότερο αποτελεσματική στη βελτίωση της ικανότητας διαχείρισης και ρύθμισης των συναισθημάτων. Βρέθηκε ακόμα ότι ο βαθμός μεταβολής των επιπέδων της διαχείρισης και ρύθμισης των συναισθημάτων διαφέρει στατιστικά σημαντικά στην ομάδα παρέμβασης και στην ομάδα ελέγχου ανεξάρτητα από το βαθμό δυσκολίας σύναψης δεσμών (επίπεδο αποφυγής) ή της ανησυχίας για την απώλεια του συντρόφου (επίπεδο εμμονής) των συμμετεχόντων.

Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι τόσο ο αυτοέλεγχος όσο και η συναισθηματικότητα των φοιτητών βελτιώθηκαν στατιστικά σημαντικά μετά τη λήξη της παρέμβασης, ενώ αντίθετα καμία στατιστικά σημαντική μεταβολή δεν παρατηρήθηκε στην ομάδα παρέμβασης αναφορικά με την ευημερία και την κοινωνικότητα των φοιτητών. Επιπλέον, καμία στατιστικά σημαντική

μεταβολή δεν παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια του χρόνου εφαρμογής της παρέμβασης στον αυτοέλεγχο, τη συναισθηματικότητα, την κοινωνικότητα και την ευημερία των φοιτητών που ανήκαν στην ομάδα ελέγχου. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι ο ρυθμός μεταβολής της ευημερίας, της κοινωνικότητας, της συναισθηματικότητας και του αυτοελέγχου κατά τη διάρκεια εφαρμογής της παρέμβασης διαφέρουν τόσο στην ομάδα παρέμβασης όσο και στην ομάδα ελέγχου στα άτομα με μικρό βαθμό δυσκολίας σύναψης δεσμών (χαμηλή αποφυγή) σε σχέση με τα άτομα με μεγάλο βαθμό δυσκολίας σύναψης δεσμών (υψηλή αποφυγή).

Πιο αναλυτικά, διαπιστώθηκε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, η ευημερία αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης), όμως η αύξηση είναι υψηλότερη στην ομάδα ελέγχου. Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, η ευημερία αυξάνεται στην ομάδα παρέμβασης και μειώνεται στην ομάδα ελέγχου. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση, ενδεχομένως, είναι αποτελεσματική όσον αφορά στα επίπεδα ευημερίας των φοιτητών μόνο μεταξύ αυτών με υψηλά επίπεδα αποφυγής.

Αναφορικά με τα επίπεδα αυτοελέγχου, παρατηρήθηκαν παρόμοια αποτελέσματα με αυτά που παρατηρήθηκαν για την ευημερία των φοιτητών.

Όσον αφορά στη μεταβολή της συναισθηματικότητας των φοιτητών, διαπιστώνεται ότι μεταξύ των φοιτητών με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, η συναισθηματικότητα τους βελτιώθηκε τόσο στα άτομα της ομάδας ελέγχου όσο και στα άτομα της ομάδας παρέμβασης. Αντιθέτως, μεταξύ των ατόμων που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αποφυγής, η συναισθηματικότητα παρέμεινε αμετάβλητη, σχεδόν, μεταξύ των φοιτητών της ομάδας παρέμβασης, ενώ μειώθηκε στην ομάδα ελέγχου.

Τέλος, παρατηρήθηκε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, η κοινωνικότητα αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης), όμως η αύξηση είναι υψηλότερη στην ομάδα ελέγχου. Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, η κοινωνικότητα αυξάνεται στην ομάδα παρέμβασης και μειώνεται

στην ομάδα ελέγχου. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση, ενδεχομένως, είναι αποτελεσματική όσον αφορά στα επίπεδα κοινωνικότητας των φοιτητών μόνο μεταξύ αυτών με υψηλά επίπεδα αποφυγής.

Τα επίπεδα άγχους που προκαλείται από συγκεκριμένες καταστάσεις (S-Anxiety) ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο μετά το τέλος της παρέμβασης σε σχέση με αυτό που παρατηρήθηκε πριν την έναρξη της παρέμβασης. Επίσης, στατιστικά σημαντική αύξηση παρατηρήθηκε στο άγχος που προκαλείται από συγκεκριμένες καταστάσεις και στους φοιτητές που συμμετείχαν στην ομάδα ελέγχου. Αυτό υποδηλώνει ότι αυτή η αύξηση δεν οφείλεται ενδεχομένως στην ίδια την παρέμβαση, αλλά σε άλλες συνθήκες/καταστάσεις οι οποίες πιθανότατα υπήρχαν και στις δύο ομάδες. Πράγματι, η κατάσταση αυτή υπήρχε στην παρούσα έρευνα καθότι οι φοιτητές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια στο τέλος γραπτής εξέτασης μαθήματός τους της εξεταστικής περιόδου. Για λόγους που έχουν να κάνουν με την αδυναμία προσέγγισης των φοιτητών σε άλλη χρονική στιγμή, η συνθήκη αυτή δεν ήταν δυνατόν να διαφοροποιηθεί.

Αντίθετα, τα επίπεδα άγχους ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (T-Anxiety) βρέθηκαν να είναι στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα μετά τη λήξη της παρέμβασης σε σχέση με τα επίπεδα που παρατηρήθηκαν πριν την έναρξη της παρέμβασης, ενώ στην ομάδα ελέγχου παρατηρήθηκε μία οριακά στατιστικά σημαντική αύξηση. Επιπλέον βρέθηκε ότι ο ρυθμός μεταβολής των επιπέδων άγχους (είτε που προκαλείται από μία συγκεκριμένη κατάσταση είτε που είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας) τόσο στην ομάδα ελέγχου όσο και στην ομάδα παρέμβασης είναι διαφορετική μεταξύ των ατόμων με χαμηλή αποφυγή και των ατόμων με υψηλή αποφυγή.

Πιο αναλυτικά, διαπιστώθηκε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, το άγχος που προκαλείται από μία κατάσταση αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης) και μάλιστα, σχεδόν με τον ίδιο ρυθμό. Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, το άγχος που προκαλείται από μία κατάσταση παραμένει σχεδόν αμετάβλητο στην ομάδα παρέμβασης ενώ αυξάνεται στην ομάδα ελέγχου. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση, δεν

ευθύνεται για την μεταβολή που παρατήθηκε στα επίπεδα άγχους τόσο στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής όσο και στα άτομα με υψηλά επίπεδα αποφυγής.

Επιπλέον, επιβεβαιώθηκε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας μειώνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης) και μάλιστα στην ομάδα παρέμβασης η μείωση είναι αρκετά μεγαλύτερη. Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας μειώνεται στην ομάδα παρέμβασης, αλλά αυξάνεται στην ομάδα ελέγχου. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση, είναι αποτελεσματική στην μείωση του άγχους που είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας τόσο στα άτομα με χαμηλή αποφυγή όσο και στα άτομα με υψηλή αποφυγή, αν και στην δεύτερη περίπτωση η αποτελεσματικότητα φαίνεται να είναι μεγαλύτερη.

Η ποιότητα ζωής των φοιτητών που συμμετείχαν στην ομάδα παρέμβασης βελτιώθηκε στατιστικά σημαντικά μετά τη λήξη της παρέμβασης. Αντίθετα, αν και σημειώθηκε μία μικρή βελτίωση της ποιότητας ζωής των φοιτητών που συμμετείχαν στην ομάδα ελέγχου, αυτή η μεταβολή δεν βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντική. Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι η βελτίωση της ποιότητας ζωής που σημειώθηκε στην ομάδα παρέμβασης (συνολικά ή μέρος αυτής) μπορεί να αποδοθεί στην ίδια την παρέμβαση.

Ακόμα, υπήρξε το συμπέρασμα ότι ο ρυθμός μεταβολής της ποιότητας ζωής διαφέρει μεταξύ ομάδας ελέγχου και ομάδας παρέμβασης και η διαφορά αυτή της ποιότητας ζωής μεταξύ των δύο ομάδων είναι διαφορετική μεταξύ των ατόμων με χαμηλή αποφυγή και αυτών με υψηλή αποφυγή. Πιο αναλυτικά, διαπιστώθηκε ότι στα άτομα με χαμηλά επίπεδα αποφυγής, η ποιότητα ζωής αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου και στις δύο ομάδες (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης) και μάλιστα, σχεδόν με τον ίδιο ρυθμό. Αντίθετα, μεταξύ των ατόμων με υψηλά επίπεδα αποφυγής, η ποιότητα ζωής μειώνεται στην ομάδα ελέγχου ενώ αυξάνεται στην ομάδα παρέμβασης. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση ήταν αποτελεσματική όσον αφορά στην ποιότητα ζωής των φοιτητών, αλλά αυτό φαίνεται να ισχύει στα

άτομα με υψηλή αποφυγή.

2.14 Σχολιασμός- Προτάσεις για μελλοντική Έρευνα

Κύριος σκοπός της παρούσας διατριβής ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός Προγράμματος Παρέμβασης για τη διαχείριση του θυμού στη βελτίωση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης νεαρών ατόμων. Στο πλαίσιο της μελέτης μας υποθέσαμε ότι το εν λόγω Πρόγραμμα είναι δυνατόν να επιφέρει ευεργετικές επιδράσεις και βελτιώσεις σε διαφορετικές εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των ατόμων αυτών.

Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις μας. Πιο αναλυτικά, βρέθηκε ότι εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης όπως η ικανότητα κατανόησης των προσωπικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων καθώς και η ικανότητα ρύθμισης, διαχείρισης και ελέγχου των προσωπικών συναισθημάτων, η ικανότητα εύρεσης ικανοποίησης και ευχαρίστησης από τη ζωή καθώς και η ικανότητα διαχείρισης του άγχους όπως αυτές αξιολογήθηκαν με δύο διαφορετικά ερωτηματολόγια μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και με διαφορετικά ερωτηματολόγια αξιολόγησης της ποιότητας ζωής και της διαχείρισης του άγχους, βελτιώθηκαν με την εφαρμογή του Προγράμματος Παρέμβασης.

Από την έρευνά μας προέκυψε επίσης ότι η ικανότητα διαχείρισης του άγχους ως χαρακτηριστικού της προσωπικότητας, η οποία αποτελεί ξεχωριστό συστατικό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, βελτιώθηκε με την εφαρμογή του προγράμματος Παρέμβασης. Επιπρόσθετα, το Πρόγραμμα Παρέμβασης επέφερε ευεργετικές επιδράσεις στην ικανότητα εύρεσης ικανοποίησης και ευχαρίστησης από τη ζωή, που συμβάλλουν στην επίτευξη ποιότητας ζωής.

Στην προσπάθειά μας να διερευνήσουμε εάν οι δυσκολίες σύναψης δεσμών με σύντροφο (επίπεδο αποφυγής) και η ανησυχία απώλειας συντρόφου (επίπεδο εμμονής) στο πλαίσιο διαμόρφωσης διαπροσωπικών

σχέσεων, τροποποιούν την επίδραση της παρέμβασης στις εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που εξετάσαμε, προέκυψαν τα ακόλουθα: η ικανότητα για αυτοέλεγχο, η ευημερία και οι κοινωνικές δεξιότητες των ατόμων με μεγάλη δυσκολία στη σύναψη δεσμών με ένα σύντροφο βελτιώνονται με την εφαρμογή του Προγράμματος Παρέμβασης, ενώ η κατανόηση των προσωπικών συναισθημάτων καθώς και των συναισθημάτων των άλλων (συναισθηματικότητα) των ατόμων με μικρή δυσκολία στη σύναψη δεσμών με ένα σύντροφο βελτιώθηκαν μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέμβασης.

Επιπλέον, αποδείχθηκε ότι η παρέμβαση ήταν αποτελεσματική στη μείωση του άγχους, που είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, στα άτομα με μεγάλη ή μικρή δυσκολία στη σύναψη δεσμών με σύντροφο. Η παρέμβαση ήταν εξ ίσου αποτελεσματική στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ατόμων με μεγάλη δυσκολία στη σύναψη δεσμών με σύντροφο.

Με βάση τις παρατηρήσεις που αφορούσαν στον τρόπο, με τον οποίο οι συμμετέχοντες διεκπεραίωσαν τις ασκήσεις κάθε συνεδρίας, είναι δυνατόν να αναφέρουμε τα ακόλουθα σε σχέση με τα αποτελέσματα της έρευνάς μας:

Αυξήθηκε η ικανότητα των συμμετεχόντων κατανόησης των προσωπικών συναισθημάτων, καθώς και των συναισθημάτων των άλλων και έκφρασης των συναισθημάτων τους, μέσα από την επαναφορά κάθε συνεδρίας και των παρατηρήσεων που ακολουθούσαν στη διάρκεια της εβδομάδας, για τον προσδιορισμό των συναισθημάτων τους και την συνειδητοποίηση του θυμού τους. Επίσης, οι ασκήσεις που αποσκοπούσαν στον έλεγχο του θυμού τους (π.χ κλίμακα θυμού, παύσεις) βελτίωσαν την ικανότητα διαχείρισης και ρύθμισης των συναισθημάτων.

Η ευτυχία και η αισιοδοξία, ως εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, βελτιώθηκαν μέσα από τις ασκήσεις για την αύξηση των θετικών συναισθημάτων και την εύρεση θετικού νοήματος με το πρότυπο του Ellis και την επεξήγηση της γνωστικής αντιμετώπισης. Οι συμμετέχοντες διαπίστωσαν ότι διαφορετική νοητική αναπλαισίωση των γεγονότων διευρύνει τους πνευματικούς ορίζοντες και εξευρίσκει λύσεις σε τυχόν προβλήματα

ζωής. Επίσης αυξάνει την ευελιξία και προσαρμοστικότητα και πραγματώνει τις κατάλληλες αλλαγές, που είναι απαραίτητες κάθε χρονική στιγμή. Οι συμμετέχοντες παρατήρησαν ότι είναι περισσότερο κινητοποιημένοι και επίμονοι, για να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στη ζωή τους.

Η ικανότητα ενσυναίσθησης και η ικανότητα δημιουργίας σχέσεων βελτιώθηκαν με τις τεχνικές για αποτελεσματικότερη επικοινωνία μέσω των αισθητηριακών προσβάσεων. Η αυτοεκτίμηση και αυτο-υποστήριξη αυξήθηκαν με τον προσδιορισμό της διεκδικητικότητας σε αντιπαράθεση με τις συμπεριφορές της παθητικότητας και επιθετικότητας. Ακόμα, παρατηρήθηκε ότι με το «εκφραστικό γράψιμο» αντιμετωπίστηκαν αρνητικά συναισθήματα, καθώς και συναισθήματα παιδικού θυμού, που είχαν εδραιωθεί μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο. Τέλος, οι συμμετέχοντες έμαθαν να διαχειρίζονται το άγχος τους με την άσκηση των κοιλιακών αναπνοών και την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Σε συνδυασμό με τις ασκήσεις θετικού οραματισμού (π.χ διαλογισμός, άσκηση αγκίστρου) οι συμμετέχοντες ασκήθηκαν στο να επαναφέρουν το αυτόνομο νευρικό σύστημά τους σε φυσιολογικά όρια, επαναφέροντας ικανοποιητικά τη ζωτικότητά τους.

Η παραπάνω παρέμβαση στην ολοκληρωμένη της μορφή των δώδεκα συναντήσεων αποδείχτηκε ότι είναι αποτελεσματική για τη διαχείριση του θυμού. Όμως, μεμονωμένες πρακτικές θα μπορούσαν να προταθούν περαιτέρω, όπως ασκήσεις για διαχείριση άγχους, για αύξηση των θετικών συναισθημάτων, για αποτελεσματικότερη επικοινωνία ή για ρεαλιστικότερη εξεύρεση λύσεων. Για παράδειγμα, προτείνονται οι παύσεις με ποικίλο περιεχόμενο, ως στρατηγικές που υποβοηθούν με απλό τρόπο τη μείωση των εντάσεων κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διευρύνουν και ενισχύουν διαπιστώσεις προγενέστερων μελετών, που έχουμε ήδη εκτενώς παρουσιάσει, στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν προγράμματα διαχείρισης του θυμού με σκοπό τη θεραπεία διαφόρων σωματικών ασθενειών, αλλά και την αντιμετώπιση ψυχικών καταστάσεων όπως εξάρτηση από τοξικές ουσίες, άγχος, κατάθλιψη καθώς και για την αντιμετώπιση της

βίας σε διαφορετικά πλαίσια (π.χ. φυλακές, σχολεία, οικογένεια).

2.15 Περιορισμοί της έρευνας

Ο πιο σημαντικός περιορισμός της έρευνας αυτής σχετίζεται με την αλλαγή της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων ως προς το συναίσθημα του θυμού και τη βελτίωση της Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης. Θα ήταν χρήσιμη μια επαναληπτική μέτρηση μετά από κάποιο χρονικό διάστημα.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης απευθύνθηκε σε φοιτητές από συγκεκριμένα πανεπιστημιακά τμήματα. Θα ήταν ενδιαφέρον να εξετάσουμε την επίδρασή του σε φοιτητές με άλλο πανεπιστημιακό ή και γεωγραφικό πλαίσιο ακόμα και σε φοιτητές με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Θα ήταν εξίσου ενδιαφέρον αν εφαρμοζόταν και σε άλλες ηλικίες, κυρίως στην ηλικία της εφηβείας, κατά την οποία παρατηρούνται συμπτώματα βίας και επιθετικότητας.

Η χρονική διάρκεια της παρέμβασης ήταν δώδεκα εβδομάδες, χρόνος περιορισμένος για να καλυφτεί όλος ο προγραμματισμός, που περιελάμβανε τόσο το θεωρητικό πλαίσιο όσο τις ασκήσεις και τις παρατηρήσεις των συμμετεχόντων. Οι ασκήσεις, κυρίως, απαιτούσαν περισσότερο χρόνο για την εμπέδωσή τους.

Η παρέμβαση, ως ψυχοεκπαιδευτική στρατηγική, δεν αποτελεί πανάκεια στην αντιμετώπιση των προβλημάτων και στην αποτελεσματικότερη ικανότητα επικοινωνίας των συμμετεχόντων. Θα ήταν εξίσου χρήσιμη η παράλληλη ψυχοκοινωνική στήριξή τους, κυρίως το χρονικό διάστημα διεξαγωγής της παρέμβασης.

Τέλος, το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιελάμβανε μόνο φοιτητές, που παρουσιάζουν όμως πολλές διαφορές σε αυτό το εξελικτικό σημείο της ζωής τους. Θα ήταν ενδιαφέρον αν εφαρμόζονταν παρόμοια προγράμματα και σε άλλες ηλικίες.

2.16 Προτάσεις

Το συναίσθημα του θυμού ως κοινωνικό φαινόμενο, έχει αρχίσει να απασχολεί την επιστήμη παγκόσμια αρκετά πρόσφατα, κυρίως τη δεκαετία του '90. Αν και είναι το συχνότερο εκφραζόμενο αρνητικό συναίσθημα, όμως η μελέτη του βρίσκεται σε εμβρυακό στάδιο, λόγω της δυσκολίας της φύσης του. Επειδή τα ευρήματα της μελέτης μάς επιτρέπουν να ισχυριστούμε ότι η κατάλληλη διαχείριση του θυμού, ενδέχεται να βελτιώσει τη Συναισθηματική τους Νοημοσύνη, είναι δυνατόν να προτείνουμε τη χρήση του Προγράμματος αυτού και μάλιστα την εφαρμογή του σε άτομα διαφορετικού ηλικιακού φάσματος προκειμένου να καταστεί δυνατή η γενίκευση των αποτελεσμάτων της έρευνας σε ευρύτερο πληθυσμό.

Είναι επίσης δυνατόν το συγκεκριμένο πρόγραμμα να χρησιμοποιηθεί για την περαιτέρω βελτίωση και άλλων εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, όπως της ενσυναίσθησης, αυτοεκτίμησης, προσαρμοστικότητας, τις οποίες δεν μελετήσαμε επαρκώς στην παρούσα μελέτη.

Ο προγραμματισμός όλης της παρέμβασης, πάνω στον οποίο στηρίχτηκε η μελέτη, μπορεί να αποτελέσει ένα πρότυπο για την περαιτέρω ανάπτυξη και άλλων παρόμοιων προγραμμάτων με τον ίδιο σκοπό.

Σημειώνουμε ότι το Πρόγραμμα Παρέμβασης για τη διαχείριση του θυμού, το οποίο εκπονήθηκε για το σκοπό της παρούσας μελέτης, δεν έχει χρησιμοποιηθεί στη συγκεκριμένη εκδοχή του σε εθνικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο για τη βελτίωση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης νεαρών ατόμων. Για το λόγο αυτό η παρούσα μελέτη αποτελεί μία πρώτη προσπάθεια προσέγγισης του συγκεκριμένου θέματος και καλύπτει ένα κενό στη σχετική ελληνική και ευρύτερη βιβλιογραφία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adeyemo, D. (2002). The buffering effect of EI on the adjustment of secondary school students in transition, *Electronic Journal of Educational Psychology*, 6-3 (2), 79-90.
- Αδόργιαστος, Δ. (2008). *Ευφυΐα x2- Συναισθηματική Νοημοσύνη*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.
- Αϊζενκ, Χ. (2007). *Γνώρισε τη νοημοσύνη σου*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Alder, D., (1994). *NLP- Η νέα τέχνη και επιστήμη για να αποκτήσετε αυτά που θέλετε*. Αθήνα: Αλκυών.
- Αλαχιώτης, Σ. (2004). Οι πολλαπλές νοημοσύνες. *Το Βήμα*, 15/2/2004.
- Alder, D., (1994). *NLP- Η νέα τέχνη και επιστήμη για να αποκτήσετε αυτά που θέλετε*. Αθήνα: Αλκυών.
- Angerer, J. (2003). Job burnout. *Journal of employment counseling*, 40.
- Arntz, W., Chasse, B. & Vicente, M. (2003). *Τι στο μπιμπ ξέρουμε;* Αθήνα: Ορφέας Εκδοτική.
- Aspinwall, L. (1998). Rethinking the role of positive affect in self regulation. *Motivation and Emotions*, 22, 1-32.
- Austin, E. Saklofske, D. & Egan, V. (2005). Personality, well being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 38, 547-558.
- Averill, J. (2004). Everyday emotions: let me count the ways. *Social Science Information*, 43(4), 571-580.
- Azar, B. (2000). What's in face? *Monitor on Psychology*, 31 (1).
- A Report of the: "Emotions & Learning" planning symposium (2003). *Brain research and learning sciences*, Hospital of Ulm- Psychiatric section, Germany.
- Βαλάκος, Σ. (2002). *Επιστήμη-21^{ος} αιώνας- Νόηση- η λειτουργία του εγκεφάλου*. Περιοδικό RAM, Δεκ. 2002.
- Βάρβογλη, Λ. (2007). Η νοημοσύνη δεν είναι μια αλλά 8! From <http://dps01028.blogspot.com/2007/10/8.html>
- Barchard, K. (2003). Does EI assist in the prediction of academic success?

Emotional and Psychological Measurement, 63 (5).

Bar-On, R. et al. (2003). Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain*, 126, 1790-1800.

Barrett, L. (2001). Knowing what you are feeling and knowing what to do about it. *Cognition and emotion*, 15 (6), 713-724.

Baumister, R.F. (2001). Bad is stronger than Good. *Review of general psychology*, 5(4), 323-370.

Baumister, R.F. & Boden, J. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self- esteem. *Psychological Review*, 103 (1), 5-33.

Beck, A. T. & Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. N.Y:Guilford Press.

Ben-Ze'v, A. (2004). Emotional complexity in everyday life. *Social Science Information*, 43 (4), 581- 589.

Berrocal, P, F. (2005). Cultural Influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *RIPS*, 18 (1), 91-107.

Biaggio, M. (1987). Clinical Dimensions of anger management. *American Journal of Psychotherapy*, XLI (3).

Bilodeau, L. (1992). *The anger workbook*. England: Hazelden Publishing.

Brackett, M. (2003). EI and its relation to everyday behaviour. *Personality and individual differences*, 36, 1387- 1402.

Boyatzis, R & Elias, M. (2000). *Developing EI*. San Francisco: Jossey- Bass.

Bunmi, O. et al. (2005). Nonspecific factors and the efficacy of Psychosocial treatments for anger. *The scientific review of mental health practice*, 3 (2).

Bradbury, K. & Clarke, I. (2006). Cognitive Behavioral Therapy for anger management: Effectiveness in adult mental health services. *Behavioral and cognitive Psychotherapy*, 35, 201-208.

Brennan, J. (2009). *Ψυχολογία- Ιστορία & Συστήματα*. Αθήνα: Τόπος.

Brewin, C. & Lennard, H. (1999). Effects of mode of writing on emotional narratives. *Journal of Traumatic stress*, 12 (2).

Broad, C.D. (2001). Emotion and Sentiment. *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, vol. 13 (1954-55), 203-214.

Brown, G. (2009). Η έξυπνη καρδιά. *Esoterica* from <http://www.esoterica.gr/articles/psycholg/eismarthrt.htm>

Brown, R. (2003). Emotions and Behavior: Exercises in Emotional Intelligence. *Journal of management Education*, 27, 122.

Burner, F. (2009). Ευφύια και ευτυχία: η νοημοσύνη της επιτυχίας from <http://educpsychology.blogspot.com/2009/07/iv.html>

Burney, D. (2006). An investigation of anger styles in adolescent students. *The Negro educational review*, 57, 1-2.

Burns, M.(2003). Anger management training: the effects of a structured programme on the self- reported anger experience of forensic inpatients with learning disability. *Journal of Psychiatric and mental health nursing*, 10, 569-577.

Campano, J. (2004). Anger and Aggression among Filipino students. *Adolescence*, 39 (156).

Capowich, G. (2001). General strain theory, situational anger and social networks: An assessment of conditioning influences. *Elsevier Science Ltd*.

Carter, D. (2009). Cultivated positive emotions inspire environmentally responsible behaviors. *Scholarly Common*, mapp.capstone/11.

Challoner, J. (2005). *Τεχνητή Νοημοσύνη*. Από τη βασική σειρά επιστημών της Καθημερινής.

Chapman, B. (2006). EI in young and middle Adulthood. *Psychology and Ading*, 21(2), 411-418.

Chandra, K. S. & Sudha, C. (2005). Socio-Emotional Development of Pre-schoolers and effects of facilities available. Department of human development and family studies.

Charles, R.(1979). The “subliminal” versus the “subconscious” in the American of Psychoanalysis. *Journal of the History of the behavioral science*, 15, 155-165.

Cherniss, C. (2000). Emotional Intelligence: What it is and why it Matters. *Psychology*, Paper presented at the annual meeting of the Society for Organizational Psychology.

Childre, D. & Rozman, D. (2003). *Transforming Anger. The HeartMath solution for letting go of rage, frustration and irritetion*. USA: New Harbinger Publications.

Christakis, N. & Fowler, J. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham heart study. *BMJ*, 337, 1-9.

Classification-Emotion (2009) from <http://en.wikipedia.org/wiki/Emotion>

Coseru, C. (2003). A review essay of destructive emotions. *Journal of Buddhist ethics*.

Csikszentmihalyi, M. (2009). *Ποή. Η ψυχολογία της ευτυχίας*. Αθήνα: Καστανιώτη.

Cynthid, A. et al. (2005). The measurement of EI using caliper traits. *White paper*.

Daldrup, R. (1994). *Ελευθερώσου από το θυμό*. Αθήνα: Λύχνος.

Damasio, H.(1991). *Somatic matters and the guidance of behavior theory and preliminary testing* (217-229). N.Y: Oxford University Press.

Davidson, K. (2010). Don't worry, be happy: Positive affect and reduced 10 year incident coronary heart disease. *Eur Heart J*, 31 (9), 1065- 1070.

Daw Holloway, J. (2003). Advances in anger management. *American Psychological Association*, 34 (3).

Deffenbacher, J. (2002). The driving anger expression inventory: A measure of how people express their anger on the road. *Behav. Res. Ther.* 40, 717-37.

Deffenbacher, J. DiGiuseppe, R, Oetting, F.,(2002). Principles of Empirically supported interventions applied to angry man. *Counseling Psychologist*, 30, 197-217.

Diamond, I. (2006). *Αρχίζοντας τη Στατιστική-μια εισαγωγή για τους κοινωνικούς Επιστήμονες*. Αθήνα: Παπαζήζη.

Diener et al. (2000) Satisfaction with Life Scale. *Internal Psychology*

DiGiuseppe, R. & Tafrate, R. (2007). *Understanding Anger Disorders*. U.S.A: Oxford University Press.

Emotion: Definition, Synonyms (2009) from <http://www.answers.com/topic/emotion> Γεωργακόπουλος, Θ. (2008). Νόηση και συγκίνηση: ο ρόλος της Αμυγδαλής. *Εγκέφαλος και συμπεριφορά*, 23, 33-41.

Η εξέλιξη του ανθρώπινου εγκεφάλου (2007) *Pathfinder* from <http://news.pathfinder.gr/spotrs/377048.html>

Espinoza, S., (2008). EI and beginning teacher candidates. *Emotional Intelligence*, 456-461.

Ευθυμιάδου, Α. (2006). *NLP Νευρο-γλωσσικός Προγραμματισμός, η απομυθοποίηση*. Αθήνα: Καστανιώτη.

Θεοχαράκης, Ν. (2004). Ιστορία της Ιατρικής. Στοιχεία γενικής Ψυχολογίας στο Βυζάντιο. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 21 (5), 480- 486.

Fisher, M. (2000). *Beating Anger*. London: Rider.

Filiozat, I. (1997). *Η νοημοσύνη της καρδιάς*. Αθήνα: Ενέλιος.

Fredrickson, B. (1998). What Good are positive emotions? Review of General Psychology, 2(3), 300-319.

Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well- being. *Prevention & Treatment*, vol. 3, article 0001a.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Fredrickson, B.L, et al. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.

Fredrickson, B. & Levenson, R. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and emotion*, 12 (2), 191-220.

Gardner, K. (2007). EI: Review of research and educational Implications. *Journal Compilation*.

Gardner, K., (2007). EI: Review of research and Educational Implications. *Journal Compilation, NAPCE*.

Garner, A.(2009).*Η τέχνη της επικοινωνίας*. Αθήνα: Πατάκη.

George, J. (2002). Understanding when bad moods foster creativity and good ones don't. *Journal of Applied Psychology*, 87, 687-697.

Gerard, R. (2009). *Λεκτική αντιπαράθεση. Ξεπερνώντας το φόβο της σύγκρουσης*. Αθήνα: Έσσοπτρον.

- Giblin, L. (2007). *Η τέχνη των ανθρωπίνων σχέσεων*. Αθήνα: Θέσις.
- Gohm, C. (2003). Mood regulation and EI :individual differences. *Journal of personality and social psychology*, 84, 594-607.
- Goldie, P. (2004). The life of the mind: commentary on "Emotions in every life". *Social Science Information*, 43(4), 591-598.
- Goleman, D. (1995). *Η συναισθηματική νοημοσύνη. Γιατί το EQ είναι πιο σημαντικό από το IQ*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Goleman, D. (2003). *Καταστροφικά Συναισθήματα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Goleman, D. (2006). *Κοινωνική Νοημοσύνη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Gottman, J. (2000). Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Gross, J. (2000). Emotion regulation and memory. *Journal of personality and social Psychology*, 79 (3), 410-424.
- Greaves, J. & Bradberry, T. (2006). *Συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Κριτική.
- Gulbenkoglou, H. & Hagilassis, N. (2006). *An Anger Management training package for individuals with disabilities*. UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Hagilassis, N. et al. (2005). The Anger Management Project: A group intervention for anger in people with physical and multiple disabilities. *Journal of Intellectual & Development Disability*, 30 (2), 86-96.
- Hayes, N. (1998). *Νοημοσύνη. Εισαγωγή στην Ψυχολογία, Α' τόμος*, επιμ. ελλ. Έκδοσης: Α. Κωσταρίδου- Ευκλείδη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Hauk, P. (2001).; *Ηρεμήστε. Πώς να αντιμετωπίσετε την απογοήτευση και το θυμό*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Hemenover, S. (2001). Self-Reported bias and naturally occurring mood. *PSPB*, 27(4), 387-394.
- Holzman, L. & Pottenger, W.M. (2002). Classification of emotions in Internet chat. *Division of experimental & Integrative activities*, Lehigh University.
- Howells, K. (2005). Brief anger management programs with offenders: outcomes and predictors of change. *The Journal of forensic Psychology & Psychiatry*, 16 (2), 296- 311.

Ireland, J (2004). Anger Management therapy with young male offenders: An evaluation of treatment outcome. *Aggressive Behavior*, 30, 174- 185.

Izard, C. (2008). Emotion theory and research. *Annual review of psychology*, 60.

Izard, C. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of Personality. *Journal of personality and social Psychology*, 64 (5), 847-860.

Izard, C. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *American Psychological Association*, 128 (5), 796- 824.

Izard, C. et al. (2004). Lawful processes in naturally occurring emotions. *Social Science Information*, 43(4), 599-608.

Jausovec, N.(2005). Sex differences in brain activity related to general and EI. *Brain and Cognition*, 59, 277-286.

Kabat-Zinn, Davidson, Richard, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mind fullness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564- 570.

Καραδήμας, Ε.Χ. (2007). Το Υποκειμενικό στρες και η ικανοποίηση από τη ζωή ως ενδιάμεσες μεταβλητές στη σχέση μεταξύ γενικευμένων προσδοκιών και υγείας. *Ψυχολογία*, 14, 1-13.

Kafetsios, K., Maridaki- Kassotaki, K., Zammuner, V., Vouzas, F.,(2009). Emotional Intelligence and career choice: The contribution of EI abilities and traits. *Leonardo Da Vinci program*.

Kafetsios K., Tsagarakis M., Stalikas A., (2007) Revisied Experiences in close Relationships, *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (1),47-55.

Kafetsios, K. & LaRock, E. (2005). Cognition and Emotion. Aristotelian Affinities with contemporary emotion. *Theory and Psychology*,15 (5), 639-657.

Καφέτσιος, Κ. και Zammuner, V. (2004). Εγχειρίδιο για την εξάσκηση των Συναισθηματικών και Διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την εργασία. *Education and Culture* (Leonardo da Vinci).

Καφέτσιος, Κ. & Παπαδάκη, Χ. (2007). Το συναίσθημα στην εργασία σε ιατρικό προσωπικό δημοσίων νοσοκομείων. Παν/μιο Κρήτης, τμήμα Ψυχολογίας.

Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός, συναίσθημα και διαπροσωπικές σχέσεις*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

- Kafetsios, K., Maridaki-Kassotaki, Aik., Zammuner, V., Zampetakis, L., & Vouzas, F. (2009). Emotional intelligence abilities and traits in different career paths. *Journal of Career Assessment* , 17(4), 2009.
- Καφετζόπουλος, Ε. (1995). *Εγκέφαλος, συνείδηση και συμπεριφορά, Μια εισαγωγή στη Νευροψυχολογία*. Αθήνα: Εξάντας.
- Katherine, E et al. CBT for Anger Management: Effectiveness in adult mental health services. Hampshire NHS Trust, UK.
- Kellner, M. (1999). The effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. *Adolescence*, 34, (136).
- Kemp, A.H et al. (2005). Toward an integrated profile of EI: introducing a brief measure. *Journal of integrative neuroscience*, 4(1), 41-61.
- Kinney, T. et al. (2001). The influence of sex, gender, self- discrepancies and self- awareness on anger and verbal aggressiveness among U.S college students. *The Journal of Social Psychology*, 141 (2), 245- 275.
- Κουντούρης Δ. (2008). Πώς ο εγκέφαλος ρυθμίζει τη νοημοσύνη στα παιδιά. *Βιονευρολογική*.
- Kravvariti, E., Maridaki-Kassotaki, K. & Kravvaritis, E. (2010). Emotional intelligence and coronary heart disease: How close is the link? *Global Journal of Health Science*, 2(1), 127-137.
- Lacan, J. (1953). Some reflections on the ego. *Psycho-Analysis*, 34, p. 13.
- Lacan, J. (2009). *Η διδασκαλία μου*. Αθήνα: Εκκρεμές.
- Leckman, J.F. (1999). Preoccupations and behaviors associated with romantic and parental love. *Child Adolescent Psychiatric*, 8(3), 635-665.
- Lepore, S. et al. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress and coping*, 17 (4), 341-361.
- Lench, H. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of social and clinical Psychology*, 23 (4), 512-531.
- Lerner, J. (2002). Do positive and negative emotions have opposing influences on hope? *Psychological Inquiry*, 13 (4), 299-302.
- Lieury, A. (2003). *Η νοημοσύνη του παιδιού σε 40 ερωτήσεις*. Αθήνα: Κστανιώτη.

Linley, A & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. U.S.A: John Wiley & Sons, Inc.

Lishman, E. (2008). Evaluation of anger management groups in learning disability populations. *Learning disability practice*, 11 (10).

Litter, F. (2007). *Προσωπικότητα Συν –Πώς να κατανοήσετε τους άλλους καταλαβαίνοντας τον εαυτό σας*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Lopes, P.N et al. (2003). EI and social interaction. *Personality and social psychology Bulletin*.

Λυμπεράκης, Σ. (1997). *Εγκέφαλος και ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μαλικιώση, Ι-Λοΐζου, Μ (2005). Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στη Συμβουλευτική Ψυχολογία. *Ψυχολογία* (11), 497-511.

Μαριδάκη-Κασσωτάκη, Αικ. (2011). Συναισθηματική Νοημοσύνη: Εννοιολογικές διασαφήσεις, θεωρητικά μοντέλα, αξιολόγηση και πρακτικές εφαρμογές, *Επιστήμες Αγωγής*, 1, 47-61.

Marzano, R. (2003). Building classroom relationships. *Educational Leadership*, 61 (1), 6-70.

Masuda, T. et al. (2008). Placing the face in context: Cultural differences in the perception of facial emotion. *Journal of personality and Social Psychology*, 94(3), 365-381.

Mavroveli, S. et al. (2007). Trait EI, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British journal of developmental psychology*, 25, 263-275.

Mayer, J & Salovey, P. (2003). Measuring E.I with the MSCEIT. *Emotion*, 3(1), 97-105.

Mayer, J et Ivcevic, Z. (2007). EI and Emotional Creativity. *Journal and Personality*, 75, 2.

Mayer, J. (2003). Convergent, Discriminant and Incremental Validity of Competing measures of EI. *PSPB*, 29(9), 1147-1158.

Mayer, J.D (2007). Human abilities: EI. *The annual review of psychology*, 36, 507-528.

Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2004). A further consideration of the issues of EI. *Psychological Inquiry*, 15(3), 249-255).

- Mayer, J. et al. (2001). EI as a standard Intelligence. *Emotion*, 3, 232-242.
- Mesquita, B. & Frijda, N. (1992). Cultural variations in emotion. *Psychological Bulletin*, 112, 179-204.
- Michael, T. et al. (2009). Comparison of trait and ability measures of EI in medical students. *Medical education*, 43 (11), 1062-1067.
- Mikolajczak, M., Menil, C. & Luminet, O. (2007). Explaining the protective effect of trait EI regarding occupational stress: Exploration of emotional labour processes. *Journal of research in Personality*, 41, 1107-1117.
- Mikolajczak, M. et al., (2007). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame. *Personality and individual differences*, 44, 1356- 1368.
- Mikolajczak, M. & Luminet, O. (2006). Is alexithymia affected by situational stress or is it a stable trait related to emotional regulation? *Personality and individual differences*, 40, 1399- 1408.
- Morris, A. et al. (2005). Bringing positive organizational scholarship into the classroom: Gratitude visits as a way to develop EI. *Journal of the Academy of Business Education*.
- Μουρούτης, Κ. (2008). *Ανα-δημιουργία εγκεφάλου*. Αθήνα: Newstart.
- Μπότσαρη, Ε. (2010). *Εκφοβισμός- Επιθετικότητα- Θυμός*. Αθήνα: Παπαζήση.
- Μπούκας, Δ. & Βορεάδου, Ρ. (2000). *Η τεχνολογία της Αλλαγής. Γνωριμία με το NLP*. Αθήνα: Αριστεία.
- Neisser, U. et al. (1997) (μετάφρ. Τσιώρα, Α.). Νοημοσύνη: Τι είναι γνωστό και τι δεν είναι. *Ψυχολογία*, 4 (1), 48-93.
- Nelis, D. (2009). Increasing EI: How is it possible? *Personality and Individual differences*, 47, 36-41.
- Nelson- Jones, R. (2006). *Human Relationship Skills*. London: Routledge
- Newman, R. (2001). The influence of mood on the intensity of emotional responses. *Cognition and Emotion*, 15 (6), 725- 747.
- Νοημοσύνη (2009) Focus from <http://www.focusmag.gr/articles/view-article.rx?oid=813>
- Νοημοσύνη και Ανάπτυξη (2009) from <http://gym-kastr.ark.sch.gr/yliko/noimosini-anaptiji.htm>
- Νεόφυτος Λ. & Κουσελίνη Μ. (2006). Συναισθηματική Νοημοσύνη: Επιστημολογικές αμφισβητήσεις και περιορισμοί. Τμήμα Επιστημών και

Αγωγής Παν/μίου Κύπρου.

Newberg, A. & Waldman, M. (2009). *Πώς ο Θεός αλλάζει τον εγκέφαλό μας*. Αθήνα: Αρχέτυπο.

Ντάβου, Μ. (2000). *Οι διεργασίες της σκέψης στην εποχή της πληροφορίας. Θέματα Γνωστικής Ψυχολογίας και Επικοινωνίας*. Αθήνα: Παπαζήση.

Oatley, K. & Jenkins, J. (2004). *Συγκίνηση*. Αθήνα: Παπαζήση.

Paleg, K. & Matthew, M. (2003). *Σκοτώνει ο θυμός τη σχέση σας*; Αθήνα: Εμπειρία Εκδοτική.

Παπανούτσου, Ε. (1984). *Ψυχολογία*. Αθήνα: ΟΕΔΒ.

Palmer, B. (2001). EI and life satisfaction. *Personality and individual differences*, 33, 1091-1100.

Panksepp (1998). Attention deficit hyperactivity disorders. *Psychological Science*, 7 (3), 91-98.

Panksepp, J.(1982). A General theory of psychobiological emotions. *The behavioral and brain sciences*, 5, 407-467.

Parker, J. et al. (2005). Stability and change in EI: Exploring the transition to young adulthood, *Journal of individual differences*, vol. 26 (2), 100-106.

Pease, A. (1984). *Η γλώσσα του σώματος*. Αθήνα: Έσσοπτρον.

Pennebaker, J. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American psychological society*, 8 (3).

Pennebaker, J. (2004): Theories, Therapies and taxpayers. *American Psychological Association*, 11 (2).

Pennebaker, J. & Dahlem, E. (2000): An Application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive therapy and research*, 24 (6).

Pennebaker, J. & Zech, E. Disclosing and Sharing emotion: Psychological, social and health consequences. Preparation of this paper was made possible by a grant from the National Institute of Health (MH – 52391).

Pennebaker, J. & Mehl, M. (2001). The social dynamics of a cultural upheaval. *American Psychology Society*, 14 (6).

Pennebaker, J. Petrie, K. (1998). The Immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and socialPsychology*, 75 (5), 1264-1272.

Pennebaker, J. & Rude, S. (2002). Language use of depressed and

depression –vulnerable college students. Paper presented at APS, N. Orleans, 6/6/2002.

Pennebaker, J. & Seagal, D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of clinical Psychology*, 55(10), 1243- 1254.

Pennebaker, J. & Slatcher, R. (2000). Emotional expression and health. To appear in *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*.

Pennebaker, J. & Stone, L. (2003). Words of wisdom: Language use over the life span. *Journal of personality and social psychology*, 85 (2), 291-301.

Pearl, K. (2009). An angry heart can lead to sudden death. *Journal of the American College of Cardiology*, 53 (9).

Perez, J.C et al. (2007). On the criterion and incremental validity of trait EI. *Cognition and Emotion*, 21,25-55.

Petridis, K., Fredrickson, N., Furnham, A., (2003). The role of trait EI in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and individual differences*, pag. 17.

Petrides, K.V & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality*, 15, 425-448.

Petrides, K.V., Furnham, A., Frederickson, N. (2004). The role of trait EI in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and individual Differences*, 36, 277-293.

Petridis, K.V. & Furnham, A. (2002). Trait EI: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.

Petridis, K.V., Rita, R., Kokkinaki, F. (2007). The location of trait EI in personality factor space. *The British psychological society*, 98, 273-289.

Phillips, L. (2002). Positive mood and executive function: Evidence from stoop and fluency tasks. *Emotion*, vol. 2, 12-22.

Pickles, A. (2007). *Angel to Anger. The fast and easy way to transform anger*. USA: Winning Profiles.

Plummer, D. (2010). *Παιχνίδια διαχείρισης θυμού για παιδιά*. Αθήνα: Πατάκη.

Πλούταρχος, απόδοση Λαθούρης Γ. (2002). *Περί Ευθυμίας. Πώς να βρίσκει κανείς και πώς να διατηρεί την ψυχική του γαλήνη*. Αθήνα: Ηλιοδρόμιον.

Πλατσίδου, Μ. (2005). Διερεύνηση της ΣΝ εφήβων με τη μέθοδο των

αυτοαναφορών και της αντικειμενικής επίδοσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 40, 166-181.

Πλατσίδου, Μ. (2009). Συναισθηματική Νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλαιάς έννοιας. Παν/μιο Μακεδονίας.

Plutchik, R (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. *Emotion: theory, research and experience*, 1, 3-33, N Y: Academic.

Potter- Efron, R. (2003). *Νίκησε το θυμό και την υπερένταση τώρα!* Αθήνα: Εκδοτική.

Πρίνου, Λ.-Πολυχρονιάδου (1985). *Μουσική και Ψυχολογία*. Αθήνα: Θυμάρι.

Qualter, P. et al. (2007). Supporting the development of EI competencies to ease the transition from primary to high school. *Educational Psychology in practice*, vol. 23 (1), 79-95.

Quilliam, S. (2008). *Η γλώσσα του σώματος*. Αθήνα: Μοντέρνοι Καιροί.

Radford, M. (2003). EI and education. *Faculty of education*. ISSN. 1364-436X.

Ramirez, J. et al. (2002). Differences between experience of anger and readiness to angry action. *Aggressive Behavior*, 28, 329- 438.

Reilly, P. (2005). Teaching Law students how to feel: using negotiations training to increase EI. *Teaching Note*, 301.

Reilly, P. & Shopshire, M. (2002). *Anger Management for substance abuse and mental health clients-A cognitive behavioral therapy manual*. Rockville: Fishers Lane.

Repetto, E. (2007). Guidance in the area of socio- emotional competencies for secondary students in multicultural contexts. *Electronic Journal of research in Educational Psychology*, vol. 5 (1), 159-178.

Riordan, R. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of counseling & development*, 74.

Roberts, R.D et al. (2006). Exploring the validity of the Mayer-Caruso-Salovey EI test (MSCEIT) with established emotions measures. *Emotion*, 6(4), 663-669.

Robinson, M. (2003). Trait as default: Extraversion, subjective well- being and the distinction between neutral and positive events. *Journal of personality and social psychology*, 85 (3), 517-527.

Robinson, M. (2004). Personality as Performance. *American Psychological*

Society, 13 (3).

Rogge, J. (2007). *Ο θυμός κάνει καλό*. Αθήνα: Θυμάρι.

Roper, R. et al. (2003). The contribution of EI to the social and academic success of gifted adolescents. *Academic search Premier*, 26 (1).

Ρούσσος, Π. & Τσαούσης, Γ. (2002). *Στατιστική εφαρμοσμένη στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ruud, M. (2009). Theories of Emotion-What, Why & How? From <http://hubpages.com/hub/Emotion>

Sackeim, H.(1982). Hemispheric asymmetry in the expression of positive and negative emotions. *Arch Neurol.*, 39 (4), 210-218.

Salovey, P, (2003). Emotional Intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 34.

Salovey, P, et al., (2001). Measuring EI as a set of Abilities with the MSCEIT. *American Psychological Association*.

Salovey, P. & Brackett, M. (2006). Relating Emotional abilities to social Functioning. *Journal of Personality and social Psychology*, 91 (4), 780-795.

Salovey, P. et al. (2005).Emotion Regulation Abilities and the quality of social Interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118.

Scherer, K. (2007). Are facial expressions of emotion produced by categorical affect programs or dynamically driven by appraisal? *Emotion*, 7, (1), 113-130.

Schutte, N. et al. (2007). A meta- analytic investigation of the relationship between EI and health. *Personality and individual differences*, 42, 921-933.

Shalif, I. (1991). The emotions and the dimensions of discrimination among them in daily life. *Psychological Freedom now*. Department of Psychology, Ph.D Thesis, University Ramat-Gan, Israel.

Sapiro, L. (2001). *Πώς να μεγαλώσετε ένα παιδί με υψηλό EQ*. Αθήνα: Δωρικός.

Silver, H. (1997). Integrating Learning styles and multiple intelligences. *Educational Leadership*, 55 (1), 22-27.

Slaski, M. (2003). Emotional Intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and Health*, 19, 233-239.

Seligman, M. et al. (2005). Positive psychology progress: *Empirical validation*

of interventions, 410-421.

Seligman, M. & Martin, E. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

Sloan, M. & Marx, B. (2004). Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *American Psychological Association*, 11 (2).

Sofronoff, K. et al. (2006). A randomized controlled trial of a cognitive behavioural intervention for anger management in children diagnosed with Asperger Syndrome. *Journal Autism Dev Disord*, 37, 1203- 1214.

Soper, B. (2001). Employment counseling and life stressors: coping through expressive writing. *Journal of employment counseling*, 38.

Smyth, J. & Helm, R. (2003). Focused Expressive writing as self- help for stress and trauma. *Psychotherapy in Practice*, 59 (2), 227-235.

Στάινερ, Κ., (2003). *Συναισθηματική νοημοσύνη με καρδιά*. Αθήνα: Καστανιώτη.

Σταλίκας, Α. (2005). *Θεραπευτικές παρεμβάσεις*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Starr, P. (1975). Self- disclosure and stress among middle- Eastern university students. *The Journal of social Psychology*, 97, 141- 142.

Συναισθηματική - Πνευματική Νοημοσύνη (2009) from <http://www.grlove.come/ftopic-2743-0.html>

Theories of Emotion and Emotional Expression. *Data Face* (2009) from <http://www.face-and-emotion.com/dataface/emotion/theories.jsp>

Thi Lam, L. & Kirby, S. (2002). Is emotional intelligence an advantage? An exploration and general intelligence on individual performance. *The journal of social psychology*, 142(1), 133-143.

Το μέγεθος του εγκεφάλου και η ευφυΐα (2005) med look from <http://www.medlook.nat/article.asp?item id=1695>

Van Der Zee, K. (2002). The relationship of EI with academic Intelligence and the big Five. *European Journal of Personality*, 16, 103-125.

Velikis, I. Et al. (2008). Coping strategies relate to dispositional characteristics. A multicultural study. *Nosileftiki*, 47 (4), 537-545.

Wilhelm, P. et al. (2004). Frequency estimates of emotions in everyday life from a diary method's perspective. *Social Science Information*, 43(4), 647-

665.

Williams, F.(2004). Mood regulation skill and the symptoms of endogenous and hopelessness depression. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26,(4).

Woitaszewski, I. (2003). The contribution of EI to the social and academic success of Gifted Children. *Roeper Review*, 26(1).

Wong, C. S. (2002). The effects of leader and follower EI on performance and attitude. *The Leadership Quarterly*, 13, 243- 274.

Woodruff, J. (2009). *Anger Management Course and Training*. EBook from the catalog at <http://www.Emereo.org>.

Wrycra, P.(2001).NLP και συνειδητότητα. Αθήνα: Έσσοπτρον.

Χατζηχρήστου, Χ (2004). Πρόγραμμα προαγωγής ψυχικής υγείας και μάθησης, κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο.*Δεξιότητες Επικοινωνίας*, τεύχος 1 & *Διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων*, τεύχος 5, Αθήνα: Τυπωθήτω.

Zohar, D. & Marshaall, I. (2000). *Πνευματική Νοημοσύνη- η υπέρτατη νοημοσύνη*. Αθήνα: Έσσοπτρον.

=====

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1 = WQNG & LAW EI SCALE

	Διαφωνώ Απόλυτα 1.... 2 3..... 4 5..... 6 7 Συμφωνώ							
	Απόλυτα							
SEA	1. Τις περισσότερες φορές αντιλαμβάνομαι το λόγο για τον οποίον αισθάνομαι το πώς νιώθω.	1	2	3	4	5	6	7
OAE	2. Πάντα μπορώ να καταλάβω πως αισθάνονται οι φίλοι μου με βάση τη	1	2	3	4	5	6	7
UOE	3, Πάντα θέτω στόχους για τον εαυτό μου και μετά βάζω τα δυνατά μου για να τους πετύχω.	1	2	3	4	5	6	7
ROE	4. Μπορώ με τη λογική να ελέγχω το θυμό μου και να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες.	1	2	3	4	5	6	7
SEA	5. Κατανοώ καλά τα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5	6	7
OAE	6. Αντιλαμβάνομαι καλά το πώς αισθάνονται οι	1	2	3	4	5	6	7
UOE	7. Πάντα 'λέω στον εαυτό μου' ότι είμαι ένα άξιο και ικανό άτομο.	1	2	3	4	5	6	7
ROE	8. Νομίζω ότι είμαι απόλυτα ικανός στο να ελέγχω τα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5	6	7
SEA	9. Πάντα καταλαβαίνω πώς πραγματικά	1	2	3	4	5	6	7
OAE	10. Συγκινούμαι εύκολα με τη συγκίνηση των	1	2	3	4	5	6	7
UOE	11. Είμαι ένα άτομο με ισχυρά κίνητρα.	1	2	3	4	5	6	7
ROE	12. Ηρεμώ γρήγορα, όποτε θυμώνω.	1	2	3	4	5	6	7
SEA	13. Πάντα γνωρίζω αν είμαι χαρούμενος ή όχι.	1	2	3	4	5	6	7
OAE	14. Κατανοώ καλά τα συναισθήματα των ανθρώπων που είναι γύρω μου.	1	2	3	4	5	6	7
UOE	15. Πάντα παρακινώ τον εαυτό μου να καταφέρει το καλύτερο.	1	2	3	4	5	6	7
ROE	16. Έχω καλό έλεγχο των συναισθημάτων μου.	1	2	3	4	5	6	7

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2 = TEIQue-SF (Petrides)

Διαφωνώ Απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ Απόλυτα

1. Δε δυσκολεύομαι καθόλου να εκφράσω τα συναισθήματά μου με λόγια.	1	2	3	4	5	6	7
2. Συχνά δυσκολεύομαι να βλέπω τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων.	1	2	3	4	5	6	7
3. Γενικά είμαι ένα ιδιαίτερα δραστήριο άτομο με στόχους.	1	2	3	4	5	6	7
4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5	6	7
5. Γενικά δε βρίσκω τη ζωή διασκεδαστική.	1	2	3	4	5	6	7
6. Μπορώ να χειρίζομαι αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	6	7
7. Έχω την τάση να αλλάζω γνώμη συχνά.	1	2	3	4	5	6	7
8. Γενικά δυσκολεύομαι να κατανοώ τι ακριβώς νιώθω.	1	2	3	4	5	6	7
9. Πιστεύω πως έχω πολλά χαρίσματα.	1	2	3	4	5	6	7
10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου.	1	2	3	4	5	6	7
11. Συνήθως μπορώ να επηρεάζω τα συναισθήματα των άλλων	1	2	3	4	5	6	7
12. Γενικά είμαι απαισιόδοξος άνθρωπος.	1	2	3	4	5	6	7
13. Οι κοντινοί μου άνθρωποι παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.	1	2	3	4	5	6	7
14. Συνήθως δυσκολεύομαι να προσαρμόζω τη ζωή μου ανάλογα με τις περιστάσεις.	1	2	3	4	5	6	7
15. Γενικά, είμαι ικανός να αντιμετωπίζω το άγχος.	1	2	3	4	5	6	7
16. Συχνά δυσκολεύομαι να δείχνω στοργή στους κοντινούς μου	1	2	3	4	5	6	7
17. Συνήθως μπορώ να «μπαίνω, στη θέση του άλλου» και να καταλαβαίνω τα συναισθήματά του.	1	2	3	4	5	6	7
18. Δεν έχω αρκετά κίνητρα στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
19. Συνήθως μπορώ να βρίσκω τρόπους να ελέγχω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω.	1	2	3	4	5	6	7
20. Σε γενικές γραμμές, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως καλό διαπραγματευτή.	1	2	3	4	5	6	7
22. Συχνά ανακατεύομαι σε καταστάσεις και αργότερα το μετανιώνω.	1	2	3	4	5	6	7
23. Συχνά, σταματώ αυτό που κάνω και συγκεντρώνομαι σε αυτό που νιώθω.	1	2	3	4	5	6	7
24. Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6	7
25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμη και όταν γνωρίζω πως έχω δίκιο.	1	2	3	4	5	6	7
26. Πιστεύω πως δεν μπορώ να επηρεάζω τα συναισθήματα των άλλων.	1	2	3	4	5	6	7
27. Πιστεύω ότι γενικά τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
28. Δυσκολεύομαι να συνδεθώ συναισθηματικά ακόμη και με όσους βρίσκονται πολύ κοντά μου.	1	2	3	4	5	6	7
29. Γενικά, μπορώ να προσαρμόζομαι σε καινούρια περιβάλλοντα και καταστάσεις.	1	2	3	4	5	6	7
30. Οι άλλοι με θαυμάζουν γιατί είμαι «άνετος».	1	2	3	4	5	6	7

Ερωτηματολόγιο 3Α

Παρακάτω υπάρχουν ορισμένες φράσεις που οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε φράση και μετά βάλτε σε κύκλο τον αντίστοιχο αριθμό στα δεξιά της φράσης για να δείξετε πώς αισθάνεστε τώρα, δηλαδή αυτή τη στιγμή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μη ξοδεύετε πολλή ώρα για κάθε μια φράση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να ταιριάζει πιο καλά σ' αυτό που αισθάνεστε **τώρα**.

	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
1. Αισθάνομαι ήρεμος	1	2	3	4
2. Αισθάνομαι ασφαλής	1	2	3	4
3. Νοιώθω μια εσωτερική ένταση	1	2	3	4
4. Έχω αγωνία	1	2	3	4
5. Αισθάνομαι άνετα	1	2	3	4
6. Αισθάνομαι αναστατωμένος	1	2	3	4
7. Ανησυχώ αυτή τη στιγμή για ενδεχόμενες ατυχίες.	1	2	3	4
8. Αισθάνομαι αναπαυμένος	1	2	3	4
9. Αισθάνομαι άγχος	1	2	3	4
10. Αισθάνομαι βολικά	1	2	3	4
11. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση	1	2	3	4
12. Αισθάνομαι νευρικότητα	1	2	3	4
13. Αισθάνομαι ήσυχος	1	2	3	4
14. Βρίσκομαι σε διέγερση	1	2	3	4
15. Είμαι χαλαρωμένος	1	2	3	4
16. Αισθάνομαι ικανοποιημένος	1	2	3	4
17. Ανησυχώ	1	2	3	4
18. Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή	1	2	3	4
19. Αισθάνομαι υπερένταση	1	2	3	4
20. Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3 **ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΕΩΣ**

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω υπάρχει ένας αριθμός φράσεων που οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτόν τους. Διαβάστε κάθε φράση και μετά βάλτε σε κύκλο τον αντίστοιχο αριθμό στα δεξιά της φράσεως για να δείξετε πως αισθάνεστε *συνήθως*. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μη ξοδεύεται πολλή ώρα για κάθε φράση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να περιγράφει πως αισθάνεστε *γενικά*.

	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντοτε
21. Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4
22. Κουράζομαι εύκολα	1	2	3	4
23. Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία	1	2	3	4
24. Εύχομαι να είμαι τόσο ευτυχισμένος, όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι	1	2	3	4
25. Μένω πίσω στις δουλειές μου, γιατί δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα	1	2	3	4
26. Αισθάνομαι αναστατωμένος	1	2	3	4
27. Είμαι ήρεμος, ψύχραιμος και συγκεντρωμένος.	1	2	3	4
28. Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες συσσωρεύονται, ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω	1	2	3	4
29. Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι, που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία.....	1	2	3	4
30. Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση.....	1	2	3	4
31. Έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα.....	1	2	3	4
32. Μου λείπει η αυτοπεποίθηση	1	2	3	4
33. Αισθάνομαι ασφαλής.....	1	2	3	4
34. Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσεως ή δυσκολίας.....	1	2	3	4
35. Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση.....	1	2	3	4
36. Είμαι ικανοποιημένος.....	1	2	3	4
37. Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και μ' ενοχλεί.....	1	2	3	4
38. Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά, ώστε δεν μπορώ να τις διώξω από τη σκέψη μου.....	1	2	3	4
39. Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας.....	1	2	3	4
40. Έρχομαι σε μια κατάσταση εντάσεως ή αναστατώσεως, όταν σκέπτομαι τις τρέχουσες ασχολίες και τα ενδιαφέροντά μου	1	2	3	4

Ερωτηματολόγιο 4

Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 ως το 7, σημειώστε πόσο συμφωνείτε με κάθε πρόταση. Για το σκοπό αυτό, γράψτε τον κατάλληλο αριθμό πάνω στη γραμμή που βρίσκεται αριστερά από κάθε πρόταση. Παρακαλώ να είστε ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

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

1. _____ Σε γενικές γραμμές, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική.
2. _____ Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες.
3. _____ Είμαι ευχαριστημένος /η με τη ζωή μου.
4. _____ Μέχρι στιγμής, έχω πετύχει όσα σημαντικά πράγματα θέλω στη ζωή μου.
5. _____ Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.

Κλίμακα δεσμού ενηλίκων (Fraley et al. 2000)

Μεταφορά στα Ελληνικά: Κ.Καφέτσιος και Μ.Τσαγκαράκης

Οι 36 προτάσεις που ακολουθούν αφορούν το πώς αισθάνεσαι μέσα σε ερωτικές σχέσεις/δεσμούς, συμπεριλαμβανομένου και του γάμου. Μας ενδιαφέρει το πώς βιώνεις γενικά τις σχέσεις αυτές και όχι μόνο τι συμβαίνει σε μια τωρινή σχέση. Σημείωσε δίπλα από την κάθε πρόταση το κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με αυτήν με βάση την ακόλουθη κλίμακα:

Διαφωνώ
απόλυτα

1

2

3

Ουδέτερα/
Ανάμεικτα

4

5

6

Συμφωνώ
απόλυτα

7

1. ___ Προτιμώ να μη δείχνω στο/στη σύντροφό μου τι αισθάνομαι κατά βάθος.
2. ___ Φοβάμαι ότι θα χάσω την αγάπη του/της συντρόφου μου.
3. ___ Αισθάνομαι άνετα να μοιράζομαι προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα με το/τη σύντροφό μου.
4. ___ Ανησυχώ συχνά με την ιδέα ότι ο/η σύντροφός μου δε θα θέλει να μείνει μαζί μου.
5. ___ Το βρίσκω δύσκολο ν' αφήσω τον εαυτό μου να στηριχθεί σε ερωτικούς συντρόφους.
6. ___ Ανησυχώ συχνά με την ιδέα ότι ο/η σύντροφός μου δε με αγαπάει πραγματικά.
7. ___ Αισθάνομαι πολύ άνετα να είμαι συναισθηματικά κοντά με ερωτικούς συντρόφους.
8. ___ Ανησυχώ ότι οι ερωτικοί μου σύντροφοι δε θα νοιάζονται για μένα όσο εγώ γι' αυτούς.
9. ___ Δεν αισθάνομαι άνετα να 'ανοίγομαι' σε ερωτικούς συντρόφους.
10. ___ Συχνά εύχομαι τα αισθήματα του/της συντρόφου μου για μένα να ήταν τόσο δυνατά όσο τα δικά μου γι' αυτόν/αυτήν.
11. ___ Προτιμώ να μην είμαι συναισθηματικά πολύ κοντά σε ερωτικούς συντρόφους.
12. ___ Ανησυχώ πολύ για τις σχέσεις μου.
13. ___ Αισθάνομαι άβολα όταν ο/η ερωτικός μου σύντροφος θέλει να είναι συναισθηματικά πολύ κοντά μου.
14. ___ Όταν ο σύντροφός μου είναι μακριά μου, ανησυχώ ότι μπορεί ν' ενδιαφερθεί για κάποιον/α άλλο/η.
15. ___ Το βρίσκω σχετικά εύκολο να έρθω συναισθηματικά κοντά με το/τη σύντροφό μου.
16. ___ Όταν δείχνω τα αισθήματά μου στους ερωτικούς συντρόφους, φοβάμαι ότι εκείνοι δεν θα αισθάνονται το ίδιο για μένα.
17. ___ Δε μου είναι δύσκολο να πλησιάσω συναισθηματικά με το/τη σύντροφό μου.
18. ___ Σπάνια ανησυχώ για το ότι ο/η σύντροφός μου μπορεί να με αφήσει.
19. ___ Συνήθως συζητάω τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου με το/τη σύντροφό μου.
20. ___ Ο/Η ερωτικός μου σύντροφος με κάνει ν' αμφισβητώ τον εαυτό μου.
21. ___ Με βοηθάει να στραφώ στο/στη σύντροφό μου σε ώρες ανάγκης.
22. ___ Σπάνια ανησυχώ με την ιδέα ότι μπορεί να με εγκαταλείψουν.
23. ___ Λέω στο/στη σύντροφό μου σχεδόν τα πάντα.

24. ___ Διαπιστώνω ότι οι σύντροφοί μου δεν θέλουν να έρθουν συναισθηματικά τόσο κοντά μου όσο θα ήθελα.
25. ___ Συζητάω τα πράγματα που με απασχολούν με το/τη σύντροφό μου.
26. ___ Μερικές φορές οι ερωτικοί μου σύντροφοι αλλάζουν τα αισθήματά τους για μένα χωρίς φανερό λόγο.
27. ___ Αισθάνομαι νευρική/νευρικός όταν ένας σύντροφος έρθει συναισθηματικά πολύ κοντά μου.
28. ___ Η επιθυμία μου να είμαι συναισθηματικά πολύ κοντά με τους άλλους μερικές φορές τους φοβίζει και τους απομακρύνει.
29. ___ Αισθάνομαι άνετα να στηριχθώ στον/στην ερωτικό μου σύντροφο.
30. ___ Φοβάμαι ότι μόλις ένας ερωτικός σύντροφος με γνωρίσει καλά, δε θα του αρέσει το ποιος/α πραγματικά είμαι.
31. ___ Το βρίσκω εύκολο να στηριχθώ σε ερωτικούς συντρόφους.
32. ___ Θυμώνω που δεν παίρνω τη στοργή και τη στήριξη που χρειάζομαι από το/τη σύντροφό μου.
33. ___ Μου είναι εύκολο να είμαι τρυφερός με τον/την ερωτικό μου σύντροφο.
34. ___ Ανησυχώ ότι υστερώ σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους.
35. ___ Ο/Η σύντροφός που πραγματικά καταλαβαίνει εμένα και τις ανάγκες μου.
36. ___ Μου φαίνεται ότι ο/η σύντροφός μου με προσέχει μόνο όταν είμαι θυμωμένος.