



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

Σχολή Επιστημών της Αγωγής
Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής
στην Προσχολική Ηλικία



Σχολή Κοινωνικών, Πολιτικών
και Οικονομικών Επιστημών
Τμήμα Κοινωνικής Διοίκησης και
Πολιτικής Επιστήμης

ΔΙΑΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ - ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ,
ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ»

Τίτλος Μεταπτυχιακής Εργασίας:

«Επίδραση της Ευαισθησίας στην Απόρριψη στο Κοινωνικό άγχος: ο διαμεσολαβητικός
ρόλος της Ρύθμισης Συναισθήματος»

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια:

Σκαρσούλη Νικολέττα, Α.Μ.: 9804

Ακαδημαϊκό έτος: 2019 - 2020

Η Τριμελής Επιτροπή:

Επόπτρια: Ευαγγελία Καραγιαννοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Μέλος: Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου, Ομότιμη Καθηγήτρια

Μέλος: Θεόδωρος Γιοβαζολιάς, Αναπληρωτής Καθηγητής

Αθήνα 2020

Στην οικογένειά μου

(εξ αίματος και μη)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω την επόπριά μου, Ευαγγελία Καραγιαννοπούλου, για την αμέριστη βοήθεια και καθοδήγησή της καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον διδακτορικό φοιτητή Χρήστο Ρέντζιο για την άμεση ανταπόκριση και στήριξή του σε όλα τα στάδια της έρευνας, καθ' ότι ήταν εκεί όποτε ζήτησα τη βοήθειά του.

Τέλος, ευχαριστώ από τα βάθη της καρδιάς μου την οικογένειά μου (εξ αίματος και μη) στην οποία αφιερώνω τη συγγραφή της εργασίας, καθ' ότι με στήριξαν και με στηρίζουν σε οποιοδήποτε στόχο και όνειρο αποφασίσω να υλοποιήσω.

Περιεχόμενα

Περίληψη	8
Abstract	9
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	10
Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση	12
2.1. Ευαισθησία στην απόρριψη (Rejection Sensitivity)	12
2.1.1. Ψυχολογικές καταβολές της απόρριψης	12
2.1.2. Μοντέλο της ευαισθησίας στην απόρριψη.....	14
2.1.3. Αιτιολογία ευαισθησίας στην απόρριψη	16
2.1.4. Συμπεριφορές Ευαίσθητων στην Απόρριψη Ατόμων.....	17
2.1.5. Επιπτώσεις της Ευαισθησίας στην Απόρριψη.....	20
2.2. Κοινωνικό Άγχος (social anxiety)	22
2.2.1. Ορισμοί Κοινωνικού Άγχους	22
2.2.2. Προγνωστικοί παράγοντες κοινωνικού άγχους.....	24
2.2.3. Συμπεριφορές ατόμων με κοινωνικό άγχος	26
2.2.4. Επιπτώσεις κοινωνικού άγχους	28
2.2.5. Το γνωστικό μοντέλο κοινωνικού άγχους των Clark and Wells	30
2.3. Ρύθμιση Συναισθήματος (Emotion Regulation)	32
2.3.1. Ορισμός του συναισθήματος.....	32
2.3.2. Θεωρία Ρύθμισης Συναισθήματος.....	34
2.3.3. Στρατηγικές Ρύθμισης Συναισθήματος.....	36
2.3.4. Δύο βασικές στρατηγικές Ρύθμισης Συναισθήματος.....	39
2.3.5. Ρύθμιση Συναισθήματος και μηχανισμοί άμυνας του εγώ	40
2.4. Ευαισθησία στην Απόρριψη – Κοινωνικό Άγχος – Συναισθηματική Ρύθμιση 44	
2.4.1. Ευαισθησία στην απόρριψη και Κοινωνικό Άγχος	44
2.4.2. Ευαισθησία στην απόρριψη και Συναισθηματική Ρύθμιση	45
2.4.3. Κοινωνικό Άγχος και Συναισθηματική Ρύθμιση.....	47
Κεφάλαιο 3: Σκοπός, Υποθέσεις έρευνας	50
Κεφάλαιο 4: Ερευνητική Μεθοδολογία	52
4.1. Περιγραφή του δείγματος	52
4.2 Ψυχομετρικά εργαλεία.....	53
4.2.1. Μέτρηση της Ευαισθησίας στην Απόρριψη.....	53
4.2.2. Μέτρηση του Κοινωνικού Άγχους	54
4.2.3 Μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης (συνειδητής).....	54

4.2.4 Μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης (μη συνειδητής)	55
4.2.5. Φόρμα δημογραφικών στοιχείων.....	56
4.3. Μέθοδος συλλογής δεδομένων	57
4.4. Ανάλυση δεδομένων.....	58
Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα	60
5.1. Διαφορές στους μέσους όρους των μεταβλητών.....	60
5.2. Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών	64
5.3. Παλινδρόμηση.....	65
5.4. Αναλύσεις Διαμεσολάβησης.....	67
5.4.1. Διαμεσολάβηση στο 1 ^ο και 2 ^ο έτος σπουδών	68
5.4.2. Διαμεσολάβηση στο 3 ^ο έτος σπουδών	69
5.4.3. Διαμεσολάβηση στο 4 ^ο έτος σπουδών	70
5.4.4. Διαμεσολάβηση στο 5 ^ο έτος σπουδών και πάνω	72
Κεφάλαιο 6: Συζήτηση.....	76
6.1. Συζήτηση αποτελεσμάτων	76
6.2. Περιορισμοί της παρούσας έρευνας και προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση.....	81
Κεφάλαιο 7: Συμπεράσματα	83
Βιβλιογραφία	87
Παράρτημα	110
I. Ενημέρωση για τη συμμετοχή στην έρευνα.....	110
II. Δημογραφικά Στοιχεία:	111
III. Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθήματος (ERQ)	112
IV. Ερωτηματολόγιο Ευαισθησίας στην Απόρριψη (RSQ).....	114
V. Ερωτηματολόγιο Κοινωνικού άγχους (SIAS).....	120
VI. Ερωτηματολόγιο Μηχανισμών άμυνας (DSQ-88).....	122

Περίληψη

Η ευαισθησία στην απόρριψη, η οποία έχει περιγραφεί ως ένα μοντέλο επεξεργασίας κοινωνικών πληροφοριών που περιλαμβάνει μια αυξημένη διάθεση αγωνιώδους προσμονής, γρήγορης αντίληψης και υπερβολικής αντίδρασης στην απόρριψη, θεωρείται ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την κοινωνική και ψυχολογική προσαρμογή του ατόμου. Η παρούσα ερευνητική εργασία μελετά την επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος, καθώς και τον διαμεσολαβητικό ρόλο της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης. Σε δείγμα 650 φοιτητών, επιβεβαιώθηκε η θετική επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος. Επιπλέον, το δυσπροσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας φάνηκε να διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους παρουσιάζοντας τη μεγαλύτερη επίδραση, ενώ διαφορές στη συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση παρατηρήθηκαν σε κάθε έτος σπουδών, με τα πρώτα έτη να επιλέγουν περισσότερο δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος από ότι τα μεγαλύτερα.

Λέξεις κλειδιά: ευαισθησία στην απόρριψη, κοινωνικό άγχος, συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση, μηχανισμοί άμυνας του Εγώ

Abstract

Rejection sensitivity, that has been described as a pattern of social information processing that includes a heightened tendency to anxiously expect, readily perceive, and overreact to implied or overt interpersonal rejection, is considered an important factor affecting one's social and psychological adjustment. The present research studies the impact of rejection sensitivity on social anxiety, as well as the mediating role of explicit and implicit emotion regulation. In a sample of 650 students, the positive effect of rejection sensitivity on social anxiety was confirmed. In addition, the maladaptive defense mechanisms appeared to mediate the relationship between rejection sensitivity and social anxiety with the greatest effect, while differences in explicit and implicit emotion regulation were observed in each year of study, with the first years students choosing more maladaptive emotion regulation strategies than the older ones.

Key words: rejection sensitivity, social anxiety, explicit emotion regulation, defense mechanisms

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

Η επιθυμία του ατόμου να πετύχει την αποδοχή και να αποφύγει την απόρριψη είναι ευρέως διαδεδομένη ως κεντρικό ανθρώπινο κίνητρο. Σύμφωνα με αυτόν τον ισχυρισμό, η κοινωνική απόρριψη μειώνει την ευημερία και διαταράσσει τη διαπροσωπική λειτουργία (Baumeister & Leary, 1995). Καθώς όμως οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς την ετοιμότητά τους να αντιλαμβάνονται και να αντιδρούν στην απόρριψη, οι Downey and Feldman (1966) εφάρμοσαν τον όρο ευαίσθητος στην απόρριψη σε άτομα που περιμένουν με αγωνία, αντιλαμβάνονται με ευκολία και αντιδρούν υπερβολικά στην απόρριψη.

Οι δυσκολίες ρύθμισης των συναισθημάτων, οι τρόποι δηλαδή με τους οποίους τα άτομα βιώνουν, εκφράζουν και αντιδρούν στα συναισθήματα ως απάντηση στις περιβαλλοντικές απαιτήσεις (Gratz & Roemer, 2004), οδηγούν σε βραχυπρόθεσμες ακατάλληλες στρατηγικές για τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων (Zimmer-Gembeck & Nesdale, 2013). Στη σύγχρονη βιβλιογραφία έχει βρεθεί ότι οι αναποτελεσματικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων είναι μοναδικά σχετιζόμενες τόσο με την ευαισθησία στην απόρριψη όσο και με το κοινωνικό άγχος (Velotti, Garofalo & Bizzi, 2015).

Το θέμα που πραγματεύεται η παρούσα εργασία αποτελεί επέκταση προηγούμενων ερευνών που μελετούσαν τη θετική συσχέτιση της ευαισθησίας στην απόρριψη με το κοινωνικό άγχος. Το μοντέλο της ευαισθησίας στην απόρριψη διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αιτιολογία και στη διατήρηση πολλών προβλημάτων ψυχικής υγείας (Gao et al., 2017), και μεταξύ άλλων του κοινωνικού άγχους (Sintos, 2017). Αυτό όμως που την κάνει να διαφέρει είναι η εστίαση στους παράγοντες που διαμεσολαβούν αυτή τη σχέση και συγκεκριμένα στη συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση. Καθότι όμως η έρευνα επικεντρώνεται σε δείγμα

φοιτητών, οι οποίοι σε κάθε έτος σπουδών φαίνεται να αντιμετωπίζουν διαφορετικές δυσκολίες και άλλες ακαδημαϊκές απαιτήσεις (Cramer, 2015; Karagiannopoulou et al., 2019), κρίθηκε σημαντικό να διερευνηθεί επιπλέον το κατά πόσο αυτοί οι παράγοντες, που διαμεσολαβούν την παραπάνω σχέση, διαφέρουν και ανά έτος σπουδών. Η παρούσα, λοιπόν, έρευνα θα προσπαθήσει να απαντήσει στο ερώτημα αν η συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση διαμεσολαβεί στην πρόβλεψη του κοινωνικού άγχους από την ευαισθησία στην απόρριψη σε δείγμα φοιτητών όλων των βαθμίδων από Ανώτερα και Τεχνολογικά Ιδρύματα.

Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

2.1. Ευαισθησία στην απόρριψη (Rejection Sensitivity)

2.1.1. Ψυχολογικές καταβολές της απόρριψης

Η ανάγκη του ανθρώπου να είναι αποδεκτός και αρεστός στους άλλους αναγνωρίζεται ευρέως ως θεμελιώδης αρχή της ανθρώπινης ύπαρξης (Baumeister & Leary, 1995). Η ανάγκη αυτή και ο πόνος που προκαλεί η απόρριψη από τους σημαντικούς άλλους έχουν περιγραφεί τόσο στις κλασικές όσο και στις σύγχρονες θεωρίες της ψυχολογίας.

Η Horney (1937) περιέγραψε πόσο καταστροφική είναι η απόρριψη στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και της ψυχικής υγείας, αλλά και ότι το άγχος της απόρριψης οδηγεί τους ανθρώπους να ανταποκριθούν με θυμό και οργή σε αυτό που θεωρείται απόρριψη, αλλά και στην πρόβλεψη μιας απόρριψης. Ο Erikson (1950) ανέφερε ότι η δυσπιστία των ανθρώπων για τους άλλους θέτει σε κίνδυνο τη δυνατότητα προσωπικής και διαπροσωπικής πραγμάτωσης. Από την άλλη ο Sullivan (1953) ισχυρίστηκε ότι οι προσδοκίες που έχουν οι άνθρωποι από τους άλλους, για την ικανοποίηση ή την απόρριψη των αναγκών τους, αποτελούν τη βάση για το πώς οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και σχετίζονται με τους άλλους.

Το αίσθημα του ανήκειν είναι πράγματι σημαντικό για τη διατήρηση της ποιότητας ζωής ενός ατόμου, εφόσον κάθε ανθρώπινο ον επιμένει στην προσπάθεια δημιουργίας και διατήρησης μακροχρόνιων και σημαντικών διαπροσωπικών σχέσεων, και η αποτυχία στην προσπάθεια αυτή μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας και άλλων ασθενειών στο άτομο (Baumeister, & Leary, 1995). Η ιεραρχία των αναγκών της Maslow (1968) θέτει την αγάπη και την αίσθηση του ανήκειν πάνω από τις βασικές

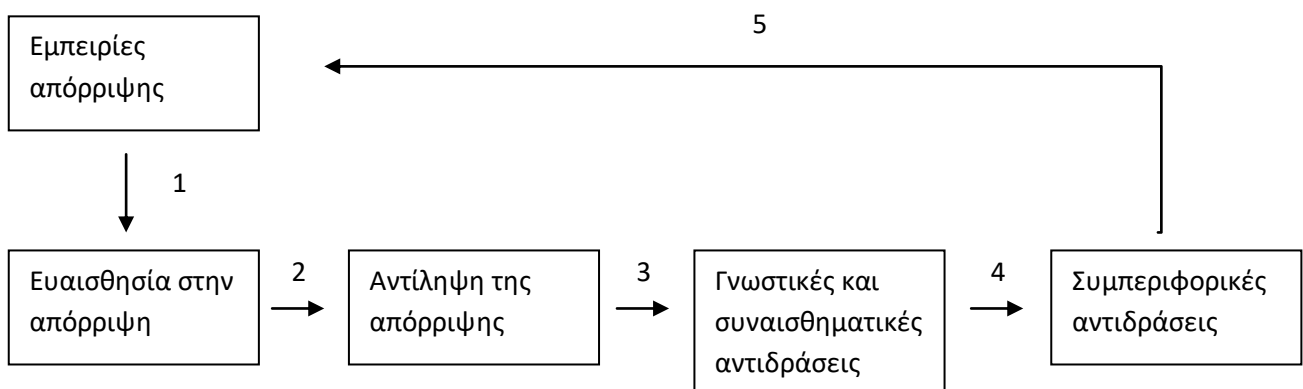
ανάγκες. Έτσι, οι άνθρωποι γίνονται ευάλωτοι και καχύποπτοι στις ενέργειες των ανθρώπων γύρω τους, αν αντιληφθούν ότι το αίσθημα αυτό απειλείται. Ωστόσο, μια τέτοια ευαισθησία συχνότερα οδηγεί σε συναισθήματα που είναι αντίθετα από αυτά που προάγει η αίσθηση του ανήκειν, όπως η εχθρότητα, η συναισθηματική απόσυρση και η ζήλια (Downey & Feldman, 1996).

Επιπλέον, η θεωρία προσκόλλησης του Bowlby είναι το μοντέλο που συνδέει στενά την πρώιμη απόρριψη με τις αργότερα διαπροσωπικές σχέσεις. Ο Bowlby προτείνει ότι τα παιδιά αναπτύσσουν εσωτερικά μοντέλα εργασίας για τον εαυτό τους και τους άλλους που επηρεάζουν τις μελλοντικές τους σχέσεις. Στον πυρήνα αυτών των μοντέλων είναι οι προσδοκίες για το κατά πόσον οι σημαντικοί άλλοι θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους ή θα τις απορρίψουν (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Αυτές οι προσδοκίες προέρχονται από το κατά πόσο ο κύριος φροντιστής τους ανταποκρινόταν στις ανάγκες τους με ευαισθησία και συνέπεια κατά την πρώιμη παιδική ηλικία.

Ωστόσο, οι άνθρωποι διαφέρουν στην ετοιμότητά τους να αντιληφθούν και να αντιδράσουν στην απόρριψη. Ανάλογα λοιπόν με την ετοιμότητα του ατόμου να αντιληφθεί και να αντιδράσει στα συμπτώματα της απόρριψης, οι αποκρίσεις όπως η επιθετικότητα, η κατάθλιψη, η συναισθηματική απόσπαση και η δυσαρέσκεια μπορεί να εκδηλωθούν από το άτομο (Downey, & Feldman, 1996). Το αμυντικό σύστημα, με βάση το οποίο τα άτομα προστατεύουν τον εαυτό τους ενάντια στην πιθανή απόρριψη από τους σημαντικούς άλλους, ονομάζεται ευαισθησία στην απόρριψη – rejection sensitivity (Downey, Mougios, Ayduk, London, & Shoda, 2004).

2.1.2. Μοντέλο της ευαισθησίας στην απόρριψη

Το μοντέλο της ευαισθησίας στην απόρριψη αναπτύχθηκε αρχικά για να περιγράψει πως η απόρριψη από σημαντικούς άλλους διαμορφώνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των ανθρώπων σε κοινωνικές καταστάσεις με τους άλλους (Downey & Feldman, 1996). Από τη θεωρία της προσκόλλησης (Bowlby, 1969; Sroufe & Waters, 1977) και την κοινωνικό - γνωστική θεωρία (Downey, Bonica & Rincon, 1999), η Downey και οι συνεργάτες της (Downey & Feldman, 1996; Feldman & Downey, 1994), πρότειναν ότι οι εμπειρίες απόρριψης επιφέρουν μια τάση προς την ευαισθησία στην απόρριψη. Αυτή η τάση έχει περιγραφεί ως ένα μοντέλο επεξεργασίας κοινωνικών πληροφοριών που περιλαμβάνει μια αυξημένη διάθεση αγωνιώδους προσμονής, γρήγορης αντίληψης και υπερβολικής αντίδρασης στην απόρριψη (Downey & Feldman, 1996; Feldman & Downey, 1994). Μια απλή αναπαράσταση του μοντέλου της ευαισθησίας στην απόρριψη περιγράφεται στο σχήμα 1.



Σχήμα 1. Το μοντέλο ευαισθησίας στην απόρριψη σύμφωνα με τους Levy, Ayduk & Downey (2001, p. 252).

Σύμφωνα με το μοντέλο, οι πρώιμες εμπειρίες απόρριψης κατά την παιδική ηλικία οδηγούν στην ευαισθησία στην απόρριψη και στη μετέπειτα προσδοκία απόρριψης από τους σημαντικούς άλλους (Σύνδεση 1 του Σχήματος 1). Αυτές οι

εμπειρίες ενεργοποιούνται σε καταστάσεις όπου η απόρριψη είναι πιθανή, οδηγώντας έτσι τους ανθρώπους να αντιλαμβάνονται εύκολα αθώες ενδείξεις ως απόδειξη απόρριψης (Σύνδεση 2). Αυτή η αντίληψη προκαλεί αρνητικές συναισθηματικά αντιδράσεις, όπως πόνος και θυμό (Σύνδεση 3), καθώς και αυξημένη πιθανότητα δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών, όπως η εχθρικήτητα και η κοινωνική απόσυρση (Σύνδεση 4). Οι υπερβολικές αντιδράσεις οδηγούν σε μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία με αποτέλεσμα να προκαλείται η πραγματική απόρριψη (Σύνδεση 5).

Για τη σύνδεση 1, η έρευνα έδειξε ότι τα άτομα που αντιμετωπίζουν μεγαλύτερη απόρριψη γονέων και συνομηλίκων έχουν μεγαλύτερες προσδοκίες απόρριψης (Downey et al., 1999; Downey & Feldman, 1996; McLachlan, Zimmer-Gembeck & McGregor, 2010). Για τις συνδέσεις 2, 3 και 4 η ευαισθησία στην απόρριψη έχει δείξει ότι συνδέεται με αυξημένο άγχος και με ευκολία αντίληψης της απόρριψης ακόμα και όταν τα γεγονότα είναι διαφορεόμενα. Αυτές οι αντιλήψεις οδηγούν σε ένα ευρύ φάσμα ψυχικών και κοινωνικών προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένων της μοναξιάς, των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της ζήλιας και της προσπάθειας ελέγχου της συμπεριφοράς του συντρόφου, του τερματισμού των σχέσεων, της εχθρότητας και της ενδοοικογενειακής βίας (Ayduk, Downey & Kim, 2001; Downey, Feldman & Ayduk, 2000; Downey, Khouri & Feldman, 1997). Τέλος, η έρευνα έχει επίσης αποκαλύψει ότι η ευαισθησία στην απόρριψη μπορεί να οδηγήσει σε πραγματική απόρριψη (Link 5), δημιουργώντας μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία (Downey, Freitas, Michaelis & Khouri, 1998).

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Downey και οι συνεργάτες της εμπλούτισαν το μοντέλο της ευαισθησίας στην απόρριψη αναφέροντας ότι οι προσδοκίες απόρριψης συνοδεύονται από αμυντικά προσανατολισμένα συναισθήματα είτε άγχους είτε θυμού, που προετοιμάζουν το άτομο να υπερασπιστεί τον εαυτό του έναντι της μετέπειτα απόρριψης (Downey et al., 1999). Καθότι το άγχος ή τον φόβο ακολουθούν συχνά η

φυγή και τον θυμό ακολουθεί η δράση, η συμπεριφορά των ατόμων με υψηλό δείκτη ευαισθησίας στην απόρριψη μπορεί να λάβει δύο διαστάσεις –είτε τα άτομα θα λειτουργούν αυτοπροστατευτικά μέσω της απόσυρσης από την τρέχουσα ή τη μελλοντική κοινωνική κατάσταση είτε θα λειτουργούν εχθρικά και πολύ περισσότερο επιθετικά απέναντι στους άλλους, ανάλογα με τα συναισθήματα που θα ενεργοποιηθούν κατά την αντίληψη της απόρριψης (Zimmer-Gembeck & Nesdale, 2013).

Καταλήγοντας, το προαναφερθέν μοντέλο αναφέρεται α) στην αυξημένη αντίληψη του ατόμου της πιθανότητας απόρριψης σε κοινωνικές καταστάσεις, β) στην ικανότητα αναγνώρισης των ενδείξεων απόρριψης έναντι άλλων κοινωνικών ενδείξεων (θετικών ή αρνητικών) και γ) στην ικανότητα γρήγορης ενεργοποίησης των αμυντικών μηχανισμών ως απάντηση στην ανίχνευση της απειλής απόρριψης (Romero-Canyas, Downey, Berenson, Ayduk & Kang, 2010).

2.1.3. Αιτιολογία ευαισθησίας στην απόρριψη

Με βάση τη θεωρία της προσκόλλησης (Bowlby, 1969, 1973, 1980), σύμφωνα με την οποία τα παιδιά αναπτύσσουν εσωτερικά μοντέλα εργασίας για τον εαυτό τους και τους άλλους με βάση τις πρώιμες εμπειρίες που απέκτησαν από τους κύριους φροντιστές τους (π.χ. γονείς), οι Downey και Feldman (1996, 1994) προτείνουν ότι όταν οι γονείς τείνουν να απορρίπτουν τις ανάγκες των παιδιών, τα παιδιά γίνονται ευαίσθητα στην απόρριψη. Δηλαδή, αναπτύσσουν την προσδοκία ότι, όταν επιδιώκουν την αποδοχή και υποστήριξη από σημαντικούς άλλους, πιθανότατα θα απορριφθούν και μαθαίνουν να αποδίδουν ιδιαίτερη αξία στην αποφυγή αυτής της απόρριψης.

Στην ίδια γραμμή, πρόσφατες έρευνες ανέφεραν ότι η δυσλειτουργική γονική μέριμνα, που χαρακτηρίζεται από αυξημένη απόρριψη, εξαναγκασμό, ψυχολογικό

έλεγχο, ελάχιστη υποστήριξη και ζεστασιά, αποτελεί ένα από τα θεμέλια για την αυξημένη πρόωρη προσδοκία των εφήβων για απόρριψη, την ανικανότητα συναισθηματικής προσαρμογής (Rudolph & Zimmer-Gembeck, 2014), κατάθλιψη και άγχος (Adams & Laursen, 2007; McLeod et al., 2007).

Επιπλέον, ενώ το μοντέλο της ευαισθησίας στην απόρριψη αναγνωρίζει τον σημαντικό αντίκτυπο της γονικής απόρριψης, επισημαίνει επίσης ότι η απόρριψη από σημαντικούς άλλους (π.χ. συνομηλικούς, συνεργάτες) μπορεί να οδηγήσει στον σχηματισμό προσδοκιών απόρριψης ανά πάσα στιγμή στο αναπτυξιακό φάσμα (Watson & Nesdal, 2012). Οι ερευνητές έχουν δείξει ότι τα άτομα που έχουν απορριφθεί από τους γονείς και τους συνομηλικούς αναπτύσσουν αγχώδεις προσδοκίες απόρριψης (Downey & Feldman, 1996; Downey et al., 1999; Feldman & Downey, 1994).

Η εμπειρία της απόρριψης από τους γονείς ή τους συνομηλικούς μπορεί να έχει επίσημες επιπτώσεις στην κοινωνικό-συναισθηματική λειτουργία των παιδιών και των εφήβων, με αποτέλεσμα την αύξηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και προβληματικών συμπεριφορών (Marston, Hare & Allen, 2010). Παρόλ' αυτά τα δυσπροσαρμοστικά σχήματα και η ευαισθησία στην απόρριψη που αναπτύσσονται κατά την πρώιμη παιδική ηλικία, καλλιεργούνται μέσα από κοινωνικά μαθημένες απειλές και μπορούν να ιδωθούν ως προστατευτικοί παράγοντες σε απάντηση ενός κακοποιητικού ή παραμελητικού περιβάλλοντος (Downey et al., 2004).

2.1.4. Συμπεριφορές Ευαίσθητων στην Απόρριψη Ατόμων

Ένα αυξανόμενο σώμα της βιβλιογραφίας υποδηλώνει ότι τα μοτίβα συμπεριφορών που εμφανίζει ένα άτομο μέσα στις εφηβικές ρομαντικές του σχέσεις

είναι ενδεικτικά των μοτίβων που παρατηρούνται στην ενηλικίωση (Madsen & Collins, 2011).

Καθότι η προσδοκία απόρριψης, όπως προαναφέρθηκε, συνοδεύεται από αμυντικά προσανατολισμένα συναισθήματα άγχους και θυμού, οι Downey et al. (1998) υποστήριξαν ότι υπάρχουν διαφορετικές συμπεριφορές στα άτομα που αντιδρούν στην απόρριψη με άγχος και διαφορετικές σε αυτούς που αντιδρούν με θυμό. Ισχυρίστηκαν ότι τα άτομα με άγχος οδηγούνται σε εσωτερικευμένα προβλήματα, όπως καταθλιπτικά συμπτώματα και κοινωνικό άγχος, ενώ τα άτομα με θυμό οδηγούνται σε εξωτερικευμένα, όπως η επιθετική συμπεριφορά. Σε διαπροσωπικές καταστάσεις τα άτομα με άγχος οδηγούνται πιο εύκολα σε αποκρίσεις φυγής (flight) π.χ. απόσυρση, θλίψη, ενώ τα άτομα με θυμό περισσότερο αποκρίνονται με επίθεση (fight) π.χ. επιθετικότητα ή ανταπόδοση. Για παράδειγμα, τα άτομα μπορεί να αποφεύγουν κάποιες καταστάσεις όπου η απόρριψη είναι πιθανή, όπως οι ρομαντικές σχέσεις (Berenson et al., 2009), ενώ άλλοι απαντούν στην αντιλαμβανόμενη απόρριψη με θυμό, επιθετικότητα και έλεγχο της συμπεριφοράς του συντρόφου (Downey & Feldman, 1996).

Από την έρευνα των Zimmer-Gembeck και Nesdale (2013) αποδείχθηκε ότι τα άτομα με ευαισθησία στην απόρριψη που αντιδρούν με άγχος οδηγούνται στην κοινωνική απομόνωση σε απάντηση της απειλής απόρριψης, ενώ τα άτομα ευαίσθητα στην απόρριψη που αντιδρούν με θυμό οδηγούνται στην αντεκδίκηση. Επιπλέον, τα άτομα που επιρρίπτουν ευθύνες στον εαυτό τους για να εξηγήσουν την απόρριψη βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν τον τύπο που αντιδρά με άγχος και κατ' επέκταση απόσυρση από τις κοινωνικές καταστάσεις, θλίψη και αρνητικότητα, ενώ τα άτομα που κατηγορούν τους άλλους φαίνεται περισσότερο πιθανό να αναπτύξουν τον τύπο που αντιδρά με θυμό, όπως και επιθετικότητα και αντεκδίκηση (Ayduk et al. 2001).

Η ευαισθησία στην απόρριψη έχει σοβαρό αντίκτυπο στη συμπεριφορά των ατόμων με υψηλό δείκτη τόσο προς τον εαυτό τους όσο και προς τους άλλους. Συνδέεται με συμπεριφορές αυτοσυγκράτησης (self silencing) (Romero-Canyas, Reddy, Rodriguez & Downey, 2013), όπου τα άτομα καταπιέζουν την έκφραση των συναισθημάτων ή/ και των σκέψεών τους προς τους συντρόφους τους, με τον φόβο ότι οι εκφράσεις αυτές θα οδηγήσουν στο τέλος της σχέσης (Ayduk, May, Downey & Higgins, 2003; Romero-Canyas et al., 2010). Επιπλέον, η ευαισθησία στην απόρριψη συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο ενδοοικογενειακής βίας (Downey et al., 2000; Murphy & Russell, 2016), κοινωνικής αποφυγής (Watson & Nesdale, 2012), σύγκρουσης (Galliher & Bentley, 2010) και εχθρικής – επιθετικής συμπεριφοράς (Romero-Canyas et al., 2010).

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι άνδρες ευαίσθητοι στην απόρριψη εμφανίζουν ζηλότυπες συμπεριφορές στη σχέση τους, έχοντας την τάση να ελέγχουν τη συμπεριφορά των συντρόφων τους, όπως και επιθετικές συμπεριφορές (Downey et al., 2000), το οποίο μπορεί να εξηγηθεί μέσα από τη γενική τάση των ανδρών να αντιμετωπίζουν με ενεργούς τρόπους την απόρριψη (Downey & Feldman, 1996). Αντίθετα οι γυναίκες, ευαίσθητες στην απόρριψη, είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν υποτακτικές συμπεριφορές προς τους συντρόφους τους (Hafen, Spilker, Chango , Marston & Allen, 2014).

Καταλήγοντας, τα ευαίσθητα στην απόρριψη άτομα που επενδύουν σε μεγάλο βαθμό σε μια σχέση μπορεί να ανταπεξέλθουν στο άγχος της απόρριψης επιδιώκοντας την οικειότητα ή την αποφυγή. Αυτά τα άτομα μπορεί να προσπαθήσουν να αποφύγουν την απόρριψη μέσω της συμμόρφωσης και της καταπίεσης των συναισθημάτων. Εναλλακτικά, μπορεί να προσπαθήσουν να προστατευθούν από την απόρριψη μέσω της μειωμένης συμμετοχής σε στενές σχέσεις (Ayduk et al., 2003) και αν αποτύχουν οι

προσπάθειές τους, να εκδηλώσουν επιθετικές συμπεριφορές (Romero-Canyas et al., 2013).

2.1.5. Επιπτώσεις της Ευαισθησίας στην Απόρριψη

Η απόρριψη από σημαντικούς άλλους έχει τεράστιο αντίκτυπο στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά των ανθρώπων (Romero-Canyas et al., 2010). Αν και οι προσδοκίες απόρριψης μπορεί να λειτουργήσουν ως προστατευτικοί μηχανισμοί στον άνθρωπο, βοηθώντας τους να αποφύγουν μελλοντικές ενδείξεις απόρριψης (Downey & Feldman, 1996), η παρατεταμένη και χρόνια προσπάθεια του ατόμου να βρίσκεται σε εγρήγορση μπορεί να το οδηγήσει σε ψυχολογική εξουθένωση (Mereish, Peters & Yen, 2018).

Η άμεση ανταπόκριση των ανθρώπων στην πραγματική ή αντιληπτή απόρριψη μπορεί να παρομοιαστεί με την εμπειρία ενός σοβαρού σωματικού πόνου (Eisenberger & Lieberman, 2005), που περιλαμβάνει μια σειρά αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων, όπως άγχος, αγωνία, δυστυχία, ανασφάλεια και θυμό (Williams, 2001). Πληθώρα ερευνών έχει δείξει ότι τα άτομα με υψηλό δείκτη ευαισθησίας στην απόρριψη έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση (Gyurak & Ayduk, 2008), νιώθουν μοναξιά (Gao, Assink, Cipriani, & Lin, 2017; Watson & Nesdale, 2012), αισθάνονται ανασφάλεια και δυσαρέσκεια μέσα στη σχέση τους (Downey & Feldman, 1996), ενώ οι φοιτητές με υψηλό δείκτη ευαισθησίας στην απόρριψη έχουν την τάση να αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα συμμετοχής στην τάξη, επειδή προσδοκούν την απόρριψη από τους συμμαθητές και τους καθηγητές (Roscheck & Schweinle, 2012).

Αξίζει να σημειωθεί ότι η ευαισθησία στην απόρριψη μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση και τη διατήρηση πολλών προβλημάτων ψυχικής υγείας

(Gao et al., 2017). Έρευνες έχουν δείξει ότι υψηλά ποσοστά ευαισθησίας στην απόρριψη συνδέονται με το άγχος και την κατάθλιψη (Liu, Kraines, Massing-Schaffer & Alloy, 2014; Gao et al., 2017), με διατροφικές διαταραχές (Paoli, Fuller-Tyszkiewicz & Krug, 2017; Wollburg, Meyer, Osen & Löwe, 2013), με αυτοκαταστροφικές και αυτοκτονικές συμπεριφορές (Mereish, Peters & Yen, 2018; Staebler et al., 2011; Goodman et al., 2014) αλλά και με την ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας (Gao et al., 2017; Rosenbach & Renneberg, 2011) όπως την οριακή διαταραχή της προσωπικότητας (BPD, Foxhall, Hamilton-Giachritsis & Button, 2019) και την αποφευκτικού τύπου διαταραχή προσωπικότητας (Zimmer-Gembeck & Nesdale 2013).

Καταλήγοντας, οι παραπάνω έρευνες τονίζουν ότι τα άτομα με υψηλό δείκτη ευαισθησίας στην απόρριψη ανταποκρίνονται στην απόρριψη ή στον κίνδυνο απόρριψης με τρόπο που βάζουν την ευημερία τους σε κίνδυνο (Breines & Ayduk, 2015), αναδεικνύοντας έτσι την ανάγκη για άμεσο σχεδιασμό παρεμβάσεων στα ευαίσθητα στην απόρριψη άτομα.

2.2. Κοινωνικό Άγχος (social anxiety)

2.2.1. Ορισμοί Κοινωνικού Άγχους

Σύμφωνα με τον Γ. Μπαμπινιώτη (2002) η λέξη άγχος:

Προέρχεται από το αρχαίο ρήμα ἄγχω «σφίγω (στον λαιμό), πνίγω, στραγγαλίζω» για να αποδοθεί στα ελληνικά ο αγγλικός όρος anxiety (λατινικά ango > επίθετο anxius > ουσιαστικό anxietas > anxiety), δηλώνοντας το ψυχικό σφίξιμο, την ψυχική πνιγμονή, την αγωνία, τον φόβο, την (κατά)πίεση. Το ουσιαστικό άγχος αναφέρεται στη συγκινησιακή κατάσταση (φόβου, αγωνίας, ανασφάλειας κτλ) η οποία είναι είτε παροδική και χαμηλής έντασης (οπότε θεωρείται φυσιολογική) είτε επίμονη και μεγάλης έντασης (οπότε θεωρείται παθολογική λ.χ. ως σύμπτωμα αγχώδους νευρώσεως). Προκύπτει ως εναγώνια αναμονή επικείμενου κακού ή κινδύνου ή δυσάρεστης γενικά κατάστασης και έχει ιδιαίτερες εκδηλώσεις στο σώμα και στη συμπεριφορά (λ.χ. μεταβολές στο αυτόνομο νευρικό σύστημα ή μεγάλη νευρικότητα) (σελ. 63).

Η ταξινόμηση των διαταραχών φοβίας προήλθε από τους Marks και Gelder το 1966. Χώρισαν τις διαταραχές του φόβου σε 3 κύριους τύπους: αγοραφοβία, κοινωνική φοβία και ειδικές φοβίες. Καθόρισαν την κοινωνική φοβία σε γενικές γραμμές ως τον υπερβολικό φόβο του ελέγχου ή της αξιολόγησης από τους άλλους που τους οδηγούν στην αγωνία και στην αποφυγή κοινωνικών αλληλεπιδράσεων (Marks & Gelder, 1966). Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον ορισμό που δίνεται στον Βασιλόπουλο (2009) το κοινωνικό άγχος είναι «η συναισθηματική, γνωσιακή και συμπεριφορική αντίδραση που προκύπτει από το γεγονός ότι οι άλλοι μας κρίνουν και μας αξιολογούν προσωπικά (ή πρόκειται να μας αξιολογήσουν στο εγγύς μέλλον)» (σ. 45). Αυτή μάλιστα η αντίδραση ενεργοποιείται κυρίως από την αρνητική αξιολόγηση που δεχόμαστε από τους άλλους,

ενώ ο επικείμενος φόβος αυτής της αξιολόγησης και τελικά της απόρριψης βλάπτει την ικανότητα του ατόμου να αναπτύξει διαπροσωπικές σχέσεις με τους γύρω του (Vassilopoulos & Benerjee, 2010).

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρία (APA) ως κοινωνικά αγχώδης διαταραχή σημειώνεται ο επίμονος φόβος του ατόμου για λεπτομερή έλεγχο στις κοινωνικές του επιδόσεις (APA, 2013) και προκύπτει όταν κάποιος έχει αμφιβολίες σχετικά με την εντύπωση που δημιουργεί στους άλλους (Heimberg, Mueller, Holt, Hope, & Liebowitz, 1992). Ένα άτομο με αυτήν τη διαταραχή έχει άγχος και δυσφορία μήπως ντραπεί, το ταπεινώσουν ή το απορρίψουν στις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις. Τα άτομα αυτά προσπαθούν να αποφύγουν τέτοιες καταστάσεις ή τις υπομένουν με τεράστιο άγχος. Κοινά παραδείγματα είναι ο ακραίος φόβος για δημόσια ομιλία, για συνάντηση νέων ανθρώπων και γεύματος σε ένα δημόσιο χώρο. Ο φόβος του άγχους προκαλεί προβλήματα στην καθημερινότητα του ατόμου και διαρκεί τουλάχιστον 6 μήνες, ενώ αν δεν διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί άμεσα, ακολουθεί για χρόνια το άτομο δημιουργώντας του προβλήματα στην ακαδημαϊκή, επαγγελματική και κοινωνική ζωή (APA, 2013).

Αξίζει να σημειωθεί ότι το κοινωνικό άγχος είναι από τις πιο γνωστές αγχώδεις διαταραχές των ενηλίκων και είναι η τρίτη στην κλίμακα των πιο συχνών ψυχιατρικών διαταραχών με επικράτηση κοντά στο 2,3% στην Ευρώπη και 7% στις Ηνωμένες Πολιτείες (APA, 2013). Μόνο η κατάθλιψη και ο αλκοολισμός συμβαίνουν πιο συχνά (Merikangas, He, Burstein et al., 2010). Ως εκ τούτου, δεδομένου ότι η έναρξη του κοινωνικού άγχους είναι χαρακτηριστική στην εφηβεία (Klein, 2009), με μέση ηλικία εμφάνισης τα 13 έτη (Kessler et al., 2005), είναι σημαντικό να αναγνωριστούν τα πρώτα συμπτώματα των νέων προκειμένου να αποφευχθούν οι λειτουργικές βλάβες που

συνδέονται με αυτές, όπως η εγκατάλειψη του σχολείου, η μειωμένη ευεξία και οι περιορισμένες ψυχαγωγικές δραστηριότητες (APA, 2013).

2.2.2. Προγνωστικοί παράγοντες κοινωνικού άγχους

Παρά τη μεγάλη επικράτηση του κοινωνικού άγχος τόσο στην Ευρώπη όσο και στις Ηνωμένες Πολιτείες, λίγα είναι γνωστά για τους παράγοντες που προκαλούν, διατηρούν ή προστατεύουν από την διαταραχή κοινωνικού άγχους (Bögels et al., 2010). Παρόλ' αυτά έχει τεκμηριωθεί ότι η οικογένεια, οι συνομήλικοι, το φύλο αλλά και η κληρονομικότητα αποτελούν σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες του κοινωνικού άγχους.

Η σχέση που έχει ένα παιδί με τους γονείς του, το πώς δηλαδή μεγαλώνει-ανατρέφεται και ποιες εμπειρίες αποκτά από το περιβάλλον της οικογένειάς του, μπορούν να αποτελέσουν είτε προστατευτικούς είτε επιβαρυντικούς παράγοντες για τη μετέπειτα ομαλή κοινωνική του προσαρμογή (Βασιλόπουλος, Μπρούζος και Μπαούρδα, 2016). Μελέτες έχουν δείξει ότι η απόρριψη από τους γονείς, η έλλειψη οικογενειακής θαλωρής και αποδοχής, αλλά ακόμα και η υπέρ-προστατευτικότητα των γονιών, σε σημείο να ασφυκτιούν τα παιδιά, συνδέονται αιτιολογικά με την εμφάνιση της διαταραχής (Anhalt & Morris, 2008; Brook & Schmidt, 2008). Η έρευνα των Γιαουζι και Γιοναζολίας (2015) επιβεβαίωσαν τα παραπάνω αναφέροντας ότι τα υψηλά επίπεδα συναισθημάτων πατρικής και μητρικής απόρριψης που θυμόντουσαν οι συμμετέχοντες από την παιδική ηλικία, είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους στην νεαρή ενηλικίωση, και στην μετέπειτα αντιλαμβανόμενη απόρριψη από τον/τη σύντροφο.

Καθότι η έναρξη του κοινωνικού άγχους υπολογίζεται γύρω στα 13 έτη (Kessler et al., 2005) φαίνεται λογικό να συμπεράνουμε ότι η αυξημένη σημασία της αποδοχής και αξιολόγησης από συνομήλικους κατά την εφηβεία μπορεί να συμβάλει στην αύξηση των κοινωνικών φόβων κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της επικράτησης του κοινωνικού άγχους (Brown & Larson, 2009), καθότι οι νέοι αρχίζουν να περνούν περισσότερο χρόνο με τους συμμαθητές τους και λιγότερο χρόνο με την οικογένεια, έχοντας λιγιστή επιτήρηση από τους γονείς και τους άλλους ενήλικες στην κοινωνική τους ζωή (Brown & Larson, 2009).

Οι πιο πολλές επιδημιολογικές έρευνες έχουν δείξει ότι το κοινωνικό άγχος εμφανίζεται περισσότερο στις γυναίκες απ' ό τι στους άντρες (Rappe & Spence, 2004; Ratnani et al., 2017). Για τις ανεπτυγμένες χώρες αυτό έχει μια εξήγηση εφόσον στοιχεία όπως η παθητικότητα, η ευαλωτότητα, οι φοβικές αντιδράσεις και η εσωστρέφεια, που χαρακτηρίζουν το κοινωνικό άγχος, αποτελούν ταυτόχρονα και χαρακτηριστικά των γυναικών, οι οποίες παρουσιάζουν περισσότερο εσωτερικευμένα προβλήματα, ενώ οι άνδρες εξωτερικεύουν τις αντιδράσεις τους χρησιμοποιώντας συχνά το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά για να ανακουφιστούν από τα συμπτώματα του κοινωνικού άγχους (Xu et al., 2012).

Ένα σημαντικό στοιχείο που πρέπει να αναφερθεί είναι ο ρόλος της διαγενεακής μεταβίβασης του άγχους, καθώς έχει παρατηρηθεί ότι οι γονείς με διαταραχές άγχους έχουν κατά κανόνα αγχώδη παιδιά (Βασιλόπουλος, Μπρούζος και Μπαούρδα, 2016). Οι γονείς με ιστορικό εμφάνισης διαταραχών άγχους, αποτελούν από τους πιο ισχυρούς παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη αυτών των διαταραχών σε απογόνους (Scaini et al., 2014; Stein et al., 2016). Σύμφωνα με έρευνες, ο αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης αγχωδών διαταραχών και κατ' επέκταση κοινωνικού άγχους σε απογόνους με γονικό ιστορικό και σε απογόνους χωρίς, κυμαίνεται από 2 έως 7 φορές περισσότερο (Cooper,

Fearn, Willetts, Seabrook & Parkinson, 2006). Η έρευνα των Low et al. (2012) έδειξε ακριβώς αυτό, ότι τα παιδιά με μητέρες με αγχώδεις διαταραχές θα πρέπει να παρακολουθούνται για τυχόν συμπτώματα κοινωνικού άγχους, λόγω του ότι είναι πιο συχνό να εμφανίσουν αγχώδεις διαταραχές.

2.2.3. Συμπεριφορές ατόμων με κοινωνικό άγχος

Σύμφωνα με ένα εύρος ερευνών, πολλοί άνθρωποι με κοινωνικό άγχος ακολουθούν ορισμένα μοντέλα συμπεριφοράς που αποκτώνται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, τα οποία γενικεύονται σε πολλές διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις (Stemberger et al., 1995). Όταν αυτοί οι άνθρωποι δεν λαμβάνουν θεραπευτική παρέμβαση, τείνουν να εδραιώνουν αυτές τις συμπεριφορές (Morris, 2001) και ως αποτέλεσμα να περιορίζουν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις προσπαθώντας να αποφύγουν ή να μειώσουν τα συναισθήματα άγχους. Σύμφωνα με ορισμένους ερευνητές, αυτά τα πρότυπα συμπεριφοράς και οι τρόποι αλληλεπίδρασης με άλλους οδηγούν σε συνεχείς κύκλους που διαιωνίζουν την προβληματική συμπεριφορά και τα συναισθήματα του φόβου και του άγχους (Rubin et al., 1997).

Τα άτομα με υψηλό δείκτη κοινωνικού άγχους συχνά αποφεύγουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ή επιλέγουν ασφαλείς συμπεριφορές, όπως αποφυγή βλεμματικής επαφής, χαμηλή ένταση φωνής ή λιγοστή ομιλία, προσπαθώντας έτσι να μειώσουν την πιθανότητα αρνητικής αξιολόγησης (Rapee & Heimberg, 1997). Γενικά, τα κοινωνικά αγχώδη άτομα βιώνουν ένα υπερβολικό συναίσθημα κινδύνου στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους, το οποίο προέρχεται κυρίως μέσω της υπέρ ευαισθησίας τους στην αρνητική αξιολόγηση (Gilboa-Schechtman, Foa, & Amir, 1999) και της αποφυγής αγχωδών σκέψεων και συναισθημάτων (Kashdan et al., 2014), καθώς και των

καταστάσεων που τους προκαλούν αυτά τα συναισθήματα (Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007). Επιπλέον, σε πολλές κοινωνικές καταστάσεις, οι άνθρωποι με υψηλό δείκτη κοινωνικού άγχους, τοποθετούν τον εαυτό τους σε κατώτερες θέσεις, θεωρώντας ότι οι άλλοι άνθρωποι θα τους υποτιμήσουν και γι' αυτό τον λόγο συμπεριφέρονται με υποτακτικό τρόπο (Gilbert, 2000), ενώ παράλληλα στις ρομαντικές τους σχέσεις αυτό-αποκαλύπτονται λιγότερο (Cuming & Rapee, 2010).

Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα με κοινωνικό άγχος έχουν περισσότερο θυμό από τα άτομα χωρίς άγχος και ότι επίσης είναι πιο πιθανό να καταπνίξουν το θυμό που νιώθουν για ένα άτομο λόγω του φόβου του εξευτελισμού (Erwin, Heimberg, Schneier & Liebowitz, 2003). Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα αυτά αναφέρουν μεγαλύτερη αμφιθυμία και αρνητικότητα για τη συναισθηματική έκφραση σε σχέση με τα άτομα χωρίς άγχος, πιστεύοντας ότι η συναισθηματική έκφραση είναι σημάδι αδυναμίας (Spokas, Luterek & Heimberg, 2009). Οι άνθρωποι με κοινωνικό άγχος φοβούνται επίσης τη θετική αξιολόγηση, επειδή αυτό τους τοποθετεί στο επίκεντρο, αυξάνοντας το επίπεδο επιθυμητής συμπεριφοράς σε μελλοντικές καταστάσεις και αποτελώντας πηγή ανησυχίας (Weeks & Howell, 2012).

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα κοινωνικά αγχώδη άτομα μπορεί να έχουν άγχος και χωρίς να βρίσκονται σε μία κατάσταση άμεσης αξιολόγησης από τους άλλους αλλά σκεπτόμενα μόνο το βίωμα της αξιολόγησής τους (δηλαδή το άγχος εμφανίζεται είτε σε πραγματικές είτε σε φανταστικές καταστάσεις κοινωνικής έκθεσης). Αυτή η διαδικασία, που σχετίζεται άμεσα με το κοινωνικό άγχος και προηγείται των καταστάσεων άγχους, ονομάζεται προληπτική επεξεργασία (Anticipatory Processing) και είναι μία γνωστική διαδικασία κατά την οποία τα κοινωνικά αγχώδη άτομα πριν τη διεκπεραίωση μίας κοινωνικής αλληλεπίδρασης σκέφτονται την κατάσταση στην οποία θα βρεθούν (με αρνητικό τρόπο) βασιζόμενα στις προκαταλήψεις τους (Vassilopoulos, Brouzos &

Moberly, 2015). Πιο συγκεκριμένα τα κοινωνικά αγχώδη άτομα πριν από ένα κοινωνικό γεγονός εξετάζουν και σκέφτονται λεπτομερώς τι μπορεί να συμβεί σε μία συγκεκριμένη κατάσταση, λαμβάνοντας υπόψη παλιότερες εμπειρίες αποτυχιών και αρνητικές εικόνες του παρελθόντος, και βασιζόμενα σε αυτές τις σκέψεις είτε αποφεύγουν εντελώς το κοινωνικό γεγονός είτε τελικά συμμετέχουν στην εκδήλωση θεωρώντας βέβαιη την αποτυχία και την απόρριψη από τους άλλους (Vassilopoulos, Moberly & Tsoumanis, 2014).

2.2.4. Επιπτώσεις κοινωνικού άγχους

Ένας πλούτος έρευνας έχει δείξει ότι οι κοινωνικά αγχώδεις νέοι τείνουν να έχουν φτωχότερες κοινωνικές δεξιότητες, να βιώνουν υψηλότερα επίπεδα θυματοποίησης, να είναι λιγότερο αρεστοί από τους συμμαθητές τους και να προσδοκούν περισσότερα αρνητικά αποτελέσματα σε κοινωνικές καταστάσεις από ότι οι νέοι χωρίς κοινωνικό άγχος (Kingery, Erdley, Marshall, Whitaker, & Reuter, 2010; Verduin & Kendall, 2008), τα οποία θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε έναν όλο και μεγαλύτερο επιβαρυντικό κύκλο απομόνωσης και αρνητικών κοινωνικών εμπειριών κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης.

Αυτή η κοινωνική δυσλειτουργία μπορεί να συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο για επακόλουθη κατάθλιψη (Ratnani et al., 2017), την εξάρτηση από το αλκοόλ (Schneier et al., 2010) και σημαντικά προβλήματα στην κοινωνική και επαγγελματική λειτουργία (McKnight, Monfort, Kashdan, Blalock & Calton, 2016). Έχει παρατηρηθεί ότι οι ενήλικες με κοινωνικό άγχος χρησιμοποιούν αλκοόλ για να ανακουφίσουν το άγχος τους σε κοινωνικές καταστάσεις, γεγονός που οδηγεί σε αρνητική ενίσχυση (Blumenthal, Leen-Feldner, Frala, Badour & Ham, 2010), ενώ ο φόβος αρνητικής αξιολόγησης μπορεί

να έχει μεγάλη επίδραση στον κίνδυνο χρήσης ουσιών κατά την εφηβεία (Simons-Morton & Farhat, 2010).

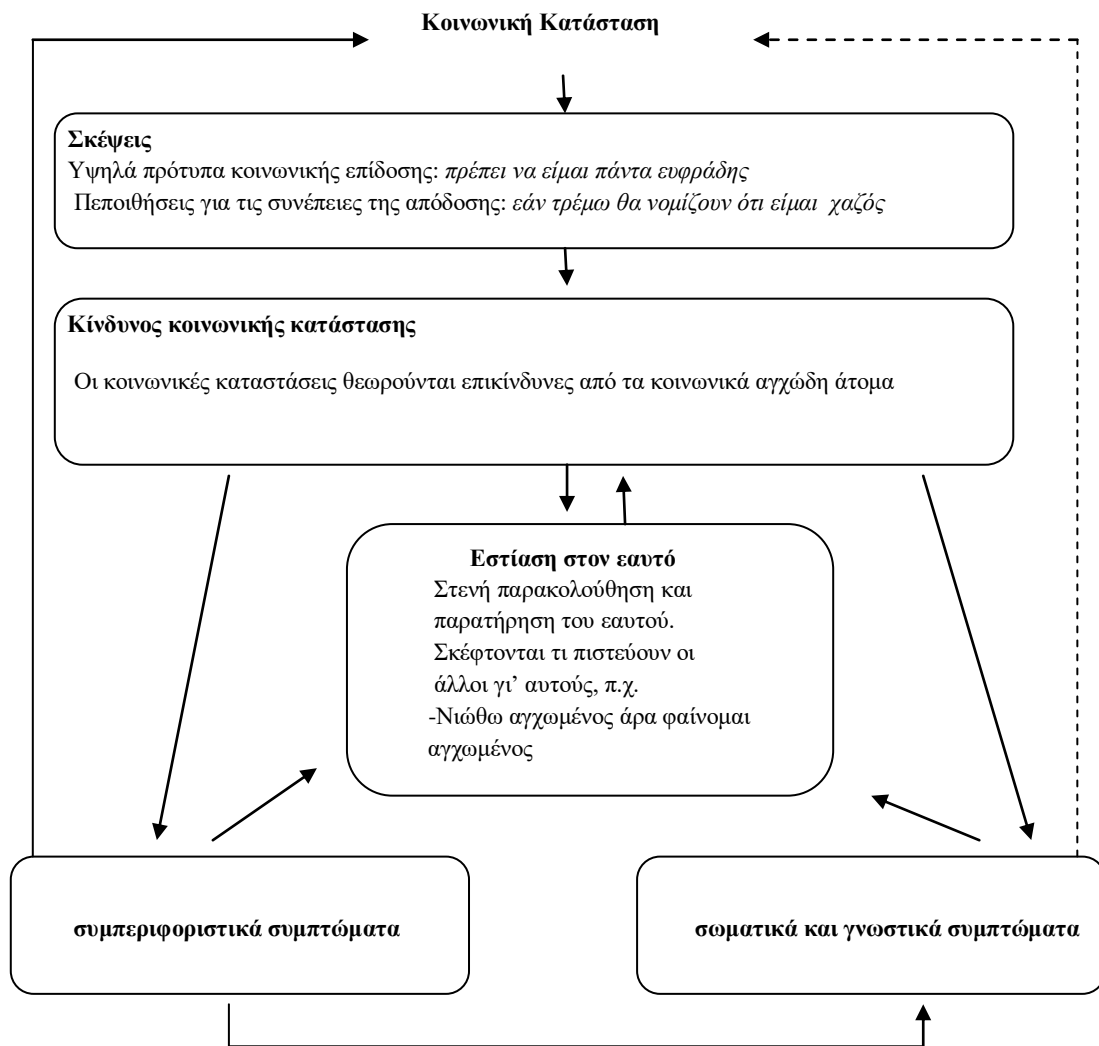
Ένα ακόμη βασικό χαρακτηριστικό της διαταραχής του κοινωνικού άγχους είναι η διαπροσωπική δυσλειτουργία (Alden & Taylor, 2010), η ανικανότητα δηλαδή των ατόμων με κοινωνικό άγχος, να συμπεριφερθούν όπως επιθυμούν είναι ίσως ένας από τους κύριους λόγους που οι περισσότεροι αναζητούν θεραπεία (Beidel et al., 2014). Έτσι οι ψυχολογικές διαταραχές, όπως είναι η κατάθλιψη και το κοινωνικό άγχος, δε σχετίζονται μόνο με υψηλότερα επίπεδα δυσφορίας, αλλά και με τη μειωμένη ικανοποίηση και ποιότητα ζωής (Vazquez, Rahona, Gómez, Caballero & Hervás, 2015), όπως και με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σωματικών προβλημάτων (Kessler, 2012), χαμηλής φυσικής άσκησης (Hartmann et al., 2010) και παχυσαρκίας (Petry et al., 2008).

Αξίζει να σημειωθεί ότι η μοναξιά έχει βρεθεί να κυριαρχεί σε άτομα διαγνωσμένα με διαταραχή κοινωνικού άγχους (Teo, Lerrigo & Rogers, 2013). Η υπέρ-ευαισθησία στις κοινωνικές απειλές, που χαρακτηρίζει τα άτομα με υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους, πιστεύεται ότι συμβάλλει σε έναν φαύλο κύκλο μοναξιάς (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Ως εκ τούτου, είναι πιθανό ότι η παρουσία αυτού του συμπτώματος μπορεί να εμποδίσει την ικανότητα να συνδεθούν με άλλους με έναν ουσιαστικό τρόπο, οδηγώντας έτσι σε υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Η έρευνα των Lim, Rodebaugh, Zyphur & Gleason (2016) κατέδειξε ότι τα υψηλότερα επίπεδα κοινωνικού άγχους μπορούν να προβλέπουν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς μακροπρόθεσμα. Αυτό το εύρημα είναι λογικό στο βαθμό που όσοι αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους είναι πιθανό να τείνουν να αποφεύγουν την κοινωνική επαφή, το οποίο μπορεί να οδηγήσει στη μοναξιά και αντίστροφα.

2.2.5. Το γνωστικό μοντέλο κοινωνικού άγχους των Clark and Wells

Σύμφωνα με τους Clark & Wells (1995) τα άτομα με κοινωνικό άγχος αναπτύσσουν μία σειρά από υποθέσεις για τον εαυτό τους και τον κόσμο, πιστεύοντας έτσι ότι βρίσκονται σε κίνδυνο σε κάθε κοινωνικό γεγονός. Συγκεκριμένα πιστεύουν ότι όταν βρεθούν σε ένα τέτοιο κοινωνικό γεγονός, θα συμπεριφερθούν με ανάρμοστο τρόπο και αυτή η συμπεριφορά τους θα έχει καταστροφικές συνέπειες για την υπόληψη τους, το πρόσωπό τους και μπορεί να απορριφθούν (π.χ. Πρέπει πάντα να ακούγομαι έξυπνος και να μιλάω με ευχέρεια ή είμαι ανάξιος/α).

Το άγχος και οι αρνητικές υποθέσεις διατηρούνται από μία σειρά φαύλων κύκλων. Τρία στάδια δυσπροσαρμοστικών γνωστικών διαδικασιών διακρίνονται: 1) η προληπτική φάση επεξεργασίας, κατά τη διάρκεια της οποίας τα κοινωνικά αγχώδη άτομα τείνουν να κάνουν λεπτομερή έλεγχο – πριν το κοινωνικό γεγονός – για το τι μπορεί να συμβεί και ποιες μεθόδους μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να αντιμετωπίσουν συγκεκριμένα προβλήματα, τείνοντας να ανακαλούν στη μνήμη τους παλαιότερες κοινωνικές αποτυχίες και να τις υπεραναλύουν, 2) η φάση επεξεργασίας της κατάστασης, κατά τη διάρκεια της οποίας όταν τα άτομα εισέρχονται σε μια κοινωνική αλληλεπίδραση - μετατοπίζουν την προσοχή τους από την παρατήρηση των άλλων σε λεπτομερή παρακολούθηση και παρατήρηση των ίδιων, βιώνοντας αυτόματες αρνητικές σκέψεις και τείνοντας να εμπλέκονται σε συμπεριφορές ασφάλειας και 3) η φάση επεξεργασίας μετά το γεγονός κατά την οποία, μετά την αποχώρηση από μια κοινωνική κατάσταση, οι κοινωνικά αγχώδεις άνθρωποι δαπανούν πολύ χρόνο και προσπάθεια ανασκόπησης της παρελθούσας αλληλεπίδρασης με λεπτομέρεια ή υπερανάλυση των αγχωδών συναισθημάτων τους και των αρνητικών αντιλήψεων που απορρέουν από αυτό (Rachman, Gruter -Andrew & Shafran, 2000).



Σχήμα 2. Το γνωστικό μοντέλο των Clark & Wells (1995)

Έτσι, τα άτομα με κλινικά ή μη επίπεδα κοινωνικού άγχους εκτιμούν αρνητικά τα κοινωνικά ερεθίσματα, χρησιμοποιούν συχνότερα συμπεριφορές ασφάλειας (McManus, Sacadura, & Clark, 2008) και αναφέρουν περισσότερες αρνητικές αυτοσυνειδητές σκέψεις (Vassilopoulos, 2008). Επιπλέον, οι ενήλικες με υψηλό επίπεδο κοινωνικής ανησυχίας οδηγούνται συχνότερα στην προληπτική φάση επεξεργασίας ή στην επεξεργασία μετά το γεγονός, από τους ενήλικες με χαμηλό επίπεδο κοινωνικού άγχους (Rachman et al., 2000).

2.3. Ρύθμιση Συναισθήματος (Emotion Regulation)

2.3.1. Ορισμός του συναισθήματος

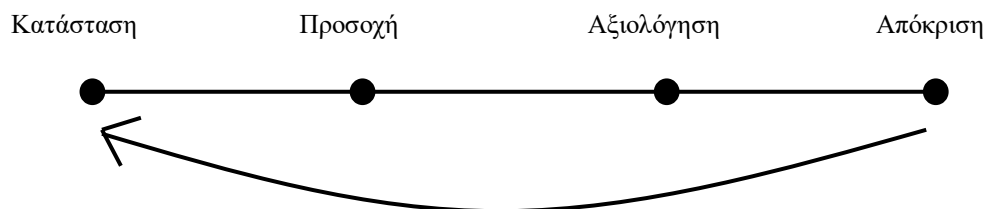
Μια από τις πιο δύσκολες ερωτήσεις στον τομέα της συναισθηματικής επιστήμης είναι και μία από τις πιο απλές, δηλαδή: Τι είναι το συναίσθημα; Δυστυχώς, οι προσπάθειες για την εξαγωγή του ορισμού του συναισθήματος παρεμποδίζονται από το γεγονός ότι το συναίσθημα αναφέρεται σε μια εκπληκτική σειρά εκδηλώσεων, από το ήπιο στο έντονο, το σύντομο στο εκτεταμένο, το απλό στο σύνθετο και το ιδιωτικό στο δημόσιο (Gross, 2014).

Ένα πράγμα που κάνει τη βιβλιογραφία του συναισθήματος απαιτητική είναι οι διαφορετικοί όροι που χρησιμοποιούνται για να αναφερθούν στις διαδικασίες ανάδυσης του συναισθήματος, συμπεριλαμβανομένων στα αγγλικά των όρων affect, emotion, stress και mood (Davidson, 1994). Μερικοί χρησιμοποιούν τους όρους θυμικό (affect) και συναίσθημα (emotion) εκ περιτροπής (Zajonc, 1984), ενώ άλλοι χρησιμοποιούν τον όρο θυμικό για να αναφερθούν στη συμπεριφορική συνιστώσα του συναισθήματος (American Psychiatric Association, 2013). Για να οργανώσει αυτό το πεδίο ο Gross τοποθέτησε το θυμικό (affect) πρώτο στην ιεραρχία, ως μία «ομπρέλα» που περιλαμβάνει τις εξής συναισθηματικές καταστάσεις α) συναισθήματα (emotions) όπως ο θυμός και η λύπη, β) αποκρίσεις άγχους (stress responses) σε περιστάσεις που υπερβαίνουν την ικανότητα ενός ατόμου να τις αντιμετωπίσει και γ) διαθέσεις (moods) όπως η κατάθλιψη και η ευφορία (Gross, 2014).

Ποια είναι όμως τα βασικά χαρακτηριστικά του συναισθήματος; Έχουν εντοπιστεί τρία βασικά χαρακτηριστικά. Το πρώτο που περιγράφεται συνήθως έχει να κάνει με το πότε αναδύεται ένα συναίσθημα (when it occurs). Σύμφωνα με τη θεωρία της εκτίμησης (appraisal theory), τα συναισθήματα αναδύονται όταν ένα άτομο

παρακολουθεί και αξιολογεί (εκτιμά) μια κατάσταση που σχετίζεται με ένα συγκεκριμένο τύπο ενεργού στόχου (Lazarus, 1991). Οποιοσδήποτε και αν είναι ο στόχος, και οποιαδήποτε σημασία έχει η κατάσταση υπό το πρίσμα του στόχου, αυτό το νόημα προκαλεί το συναίσθημα. Το δεύτερο χαρακτηριστικό του συναισθήματος έχει να κάνει με την πολυεπίπεδη φύση του (multifaceted nature), που περιλαμβάνει αλλαγές στους τομείς της υποκειμενικής εμπειρίας, της συμπεριφοράς και της φυσιολογίας του σώματος (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm & Gross, 2005). Το τρίτο χαρακτηριστικό που συνδέεται με το συναίσθημα έχει να κάνει με την ευπλαστότητα του (malleability). Τα συναισθήματα έχουν μία επιβλητική φύση επεμβαίνοντας με αυτόν τον τρόπο σε αυτό που κάνει το άτομο και προκαλώντας την επίγνωσή του (Frijda, 1988). Αυτή η τρίτη πτυχή του συναισθήματος είναι πολύ σημαντική για την ανάλυση της ρύθμισης των συναισθημάτων, διότι αυτό το χαρακτηριστικό δημιουργεί τη δυνατότητα ρύθμισης.

Η φύση αυτή των συναισθημάτων συνθέτουν αυτό που ονομάστηκε γενικό θεωρητικό μοντέλο των συναισθημάτων (the “modal model” of emotion) (Gross, 1998a), το οποίο περιγράφει τέσσερα βήματα συναισθηματικής απόκρισης: την κατάσταση, την προσοχή, την αξιολόγηση και την απόκριση (Σχήμα 3).



Σχήμα 3. Το γενικό θεωρητικό μοντέλο των συναισθημάτων του Gross (1998)

Σύμφωνα με το μοντέλο, μια κατάσταση σχετιζόμενη με τον ψυχισμό του ατόμου και η οποία έχει ιδιαίτερη σημασία για το άτομο, προσελκύει την προσοχή του και δημιουργεί μια διαδικασία αξιολόγησης της κατάστασης. Μετά την εκτίμηση της κατάστασης, μπορεί να δημιουργηθεί μια συναισθηματική απόκριση. Αυτή η συναισθηματική απόκριση μπορεί να τροφοδοτήσει και να προκαλέσει μια αλλαγή στην αρχική κατάσταση. Επομένως, τα συναισθήματα συνεχώς μετριάζουν την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε, προκαλώντας την εκ νέου εκτίμηση και αντιμετώπιση της κατάστασης καθώς αναπτύσσεται (Gross & Thompson, 2007). Ένας τρόπος να απεικονιστεί αυτή η αναδρομική πλευρά του συναισθήματος είναι με ένα βέλος που δείχνει την απόκριση που επιστρέφει (και τροποποιεί) την κατάσταση. Η βασική ιδέα του μοντέλου είναι ότι τα συναισθήματα μπορούν και συχνά αλλάζουν το περιβάλλον, μεταβάλλοντας έτσι την πιθανότητα επακόλουθων συγκινήσεων.

2.3.2. Θεωρία Ρύθμισης Συναισθήματος

Τα συναισθήματα παίζουν συχνά χρήσιμους ρόλους στην καθημερινότητά μας, καθοδηγώντας γρήγορα και αποτελεσματικά τη συμπεριφορά μας. Ωστόσο, τα συναισθήματα μπορούν επίσης να μας αποπροσανατολίσουν ή να μας κυριεύσουν, μετατρέποντας τις χρήσιμες, προσαρμοστικές λειτουργίες τους σε βλαβερές. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι σημαντικό να ρυθμίσουμε ή να αλλάξουμε τα συναισθήματά μας (Zarolia, McRae & Gross, 2015). Σύμφωνα με τον Gross (2008) η ρύθμιση των συναισθημάτων εστιάζεται στη μελέτη των μηχανισμών άμυνας (Freud, 1926, 1959), στη θεωρία του ψυχολογικού στρες και της αντιμετώπισής του (Lazarus, 1966), στη θεωρία του δεσμού (Bowlby, 1969) και στη θεωρία αυτορρύθμισης (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989).

Η ρύθμιση συναισθήματος αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά μια συναισθηματική εμπειρία. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος σε τακτική βάση για να βελτιώσουν τη διάθεσή τους και να αντιμετωπίσουν μια ποικιλία συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένου του θυμού, του άγχους και της ενοχής. Συνεπώς, η ρύθμιση των συναισθημάτων ορίζεται ως η διαδικασία με την οποία προσπαθούμε να επηρεάσουμε ποια συναισθήματα έχουμε, πότε τα έχουμε και πώς τα βιώνουμε και τα εκφράζουμε (Gross, 1998b, 2013). Για να κατανοηθεί πλήρως η έννοια της ρύθμισης συναισθήματος, χρειάζεται να περιγραφούν τα τρία βασικά χαρακτηριστικά της, όπως έγινε και με το «συναίσθημα».

Το πρώτο γνώρισμα της συναισθηματικής ρύθμισης είναι η ενεργοποίηση του στόχου (activation of a goal) το οποίο τροποποιεί τις διαδικασίες ανάδυσης του συναισθήματος (Gross, Sheppes & Urry, 2011). Αυτός ο στόχος μπορεί να ενεργοποιηθεί είτε στο ίδιο το άτομο είτε σε κάποιο άλλο. Η πρώτη διαδικασία αφορά εγγενή συναισθηματική ρύθμιση (intrinsic emotion regulation) και η δεύτερη στην εξωγενή συναισθηματική ρύθμιση (extrinsic emotion regulation). Αξίζει να αναφερθεί ότι ερευνητές που εργάζονται με ενήλικες δίνουν την προσοχή τους στην εγγενή συναισθηματική ρύθμιση (Gross, 1998b), ενώ όσοι ασχολούνται με βρέφη και παιδιά στην εξωγενή (Cole, Martin, & Dennis, 2004).

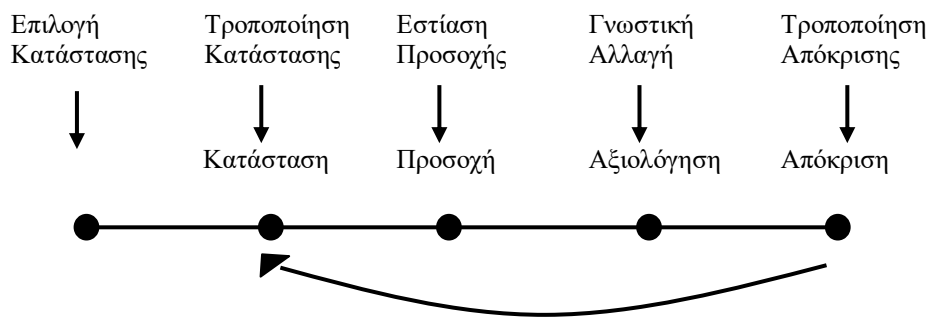
Το δεύτερο βασικό γνώρισμα αφορά την εμπλοκή των διαδικασιών που είναι υπεύθυνες για τη μεταβολή της τροχιάς των συναισθημάτων (engagement of the processes). Πολλές διαφορετικές διαδικασίες μπορούν να επιλεγθούν για τη ρύθμιση των συναισθημάτων, και αυτές ποικίλουν στον βαθμό που είναι είτε άμεσες (και έτσι συνειδητές) είτε έμμεσες (χωρίς συνειδητή επίγνωση). Παράδειγμα συνειδητής ρύθμισης είναι όταν προσπαθεί κανείς να φαίνεται ήρεμος παρόλο που είναι πολύ αγχωμένος πριν

τη δημόσια ομιλία του, ενώ παράδειγμα ασυνείδητης όταν κάποιος προσπαθεί να κρύψει τα συναισθήματα που νιώθει για κάποιον άλλον καθώς φοβάται ότι θα απορριφθεί.

Το τρίτο γνώρισμα της ρύθμισης συναισθήματος είναι ο αντίκτυπός της στη δυναμική των συναισθημάτων (impact on emotion dynamics), δηλαδή στην ένταση, στην διάρκεια και στην εξισορρόπηση των αποκρίσεων στα εμπειρικά, συμπεριφορικά και φυσιολογικά πεδία. Με βάση τους ατομικούς στόχους του κάθε ανθρώπου, η ρύθμιση του συναισθήματος μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει την έναρξη, την ένταση, τη διάρκεια ή την ισορροπία της συναισθηματικής απόκρισης, σε σύγκριση με τη συναισθηματική απόκριση που θα είχε επιτευχθεί εν απουσία της συναισθηματικής ρύθμισης (Gross, 1998b).

2.3.3. Στρατηγικές Ρύθμισης Συναισθήματος

Μια άλλη σημαντική πρόοδος στον τομέα της ρύθμισης συναισθημάτων συνέβη με την καθιέρωση του μοντέλου διαδικασίας της ρύθμισης συναισθημάτων (Gross, 1998b, 2014). Ο Gross επέκτεινε το γενικό θεωρητικό μοντέλο (modal model) επισημαίνοντας πέντε σημεία στα οποία τα άτομα μπορούν να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους (Σχήμα 4): (i) επιλογή κατάστασης, (ii) τροποποίηση κατάστασης, (iii) εστίαση προσοχής, (iv) γνωστική αλλαγή και (v) τροποποίηση απόκρισης (Gross, 1998b). Ο Gross χώρισε τις πέντε οικογένειες σε δύο μεγάλες κατηγορίες. Τα πρώτα τέσσερα σημεία ανήκουν στην κατηγορία εστιασμένα στα προηγούμενα γεγονότα (antecedent-focused strategies), καθώς εμφανίζονται πριν από τις εκτιμήσεις που δημιουργούν συναισθηματικές αποκρίσεις, και το τελευταίο σημείο στην κατηγορία εστιασμένα στην αντίδραση (response-focused strategies), που συμβαίνει μετά την παραγωγή των αποκρίσεων (Gross & Munoz, 1995; Gross & Thompson, 2007).



Σχήμα 4. Η επέκταση του γενικού θεωρητικού μοντέλου των συναισθημάτων

Ειδικότερα, η επιλογή της κατάστασης (Situation selection), περιλαμβάνει τη λήψη ενεργειών για να βρεθεί το άτομο σε μια κατάσταση που αναμένει ότι θα αναδυθούν συναισθήματα που θα ήθελε να έχει ή θα αποφύγει μια κατάσταση που θα γεννηθούν συναισθήματα που θα προτιμούσε να μην έχει. Η τροποποίηση της κατάστασης (Situation modification), αναφέρεται σε προσπάθειες του ατόμου τροποποίησης μιας δεδομένης εξωτερικής, φυσικής κατάστασης, έτσι ώστε το αποτέλεσμα να μπορεί να γίνει περισσότερο ή λιγότερο επιθυμητό.

Τα συναισθήματα μπορούν επίσης να ρυθμιστούν χωρίς την ανάγκη αλλαγής ή τροποποίησης της φυσικής κατάστασης, στην οποία είναι εκτεθειμένο το άτομο. Υπό αυτές τις συνθήκες, μπορεί κανείς να ρυθμίσει τα συναισθήματά του μέσω της απόσπασης της προσοχής ή του μηρυκασμού, τα οποία αμφότερα αντιπροσωπεύουν μέσα εστίασης της προσοχής. Η εστίαση της προσοχής επηρεάζει τη συναισθηματική απόκριση αποπροσανατολίζοντας την προσοχή του ατόμου μέσα στην ίδια κατάσταση. Η απόσπαση της προσοχής αφορά τη μετατόπιση της προσοχής μακριά από τις συναισθηματικές πτυχές της κατάστασης ή μακριά από την ίδια την κατάσταση εντελώς, ενώ ο μηρυκασμός αναφέρεται στην επίμονη εστίαση στις σκέψεις και τα συναισθήματα που σχετίζονται με ένα συναίσθημα που έχει αναδυθεί.

Η γνωστική αλλαγή αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αλλάξει τους τρόπους με τους οποίους εκτιμάει μια συναισθηματική κατάσταση. Μια μορφή γνωστικής αλλαγής που έχει λάβει ιδιαίτερη προσοχή ερευνητικά είναι η γνωστική επανεκτίμηση (cognitive reappraisal) (Gross, 2002), η οποία περιλαμβάνει την αλλαγή της σημασίας μιας κατάστασης με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει μια αλλαγή στη συναισθηματική απόκριση του ατόμου στην κατάσταση αυτή, είτε για να μειώσει τη σοβαρότητα της αρνητικής απόκρισης είτε να αλλάξει μια αρνητική στάση σε μια πιο θετική (Gross, 2015; Gross & Thompson, 2007).

Η τροποποίηση της απόκρισης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την τροποποίηση ή την αλλαγή της απόκρισης ενός ατόμου έπειτα από την έναρξη της συναισθηματικής απόκρισης σε μία κατάσταση. Οι Gross και Thompson (2007) πρότειναν ότι η τροποποίηση απόκρισης περιλαμβάνει άμεσες επιδράσεις στις σωματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις του ατόμου. Μία από τις πιο συνηθισμένες διερευνηθείσες μορφές τροποποίησης απόκρισης είναι η εκφραστική καταστολή (expressive suppression), η οποία αναφέρεται στις προσπάθειες του ατόμου να αποτρέψει οποιαδήποτε έκφραση του συναισθήματος που βιώνει εκείνη τη στιγμή (Gross, 2002).

Αξίζει να σημειωθεί ότι ενώ η θεμελιώδης έρευνα καθιέρωσε ορισμένες στρατηγικές ρυθμίσεων συναισθημάτων ως γενικά πιο προσαρμοστικές ή χρήσιμες από άλλες (Webb, Miles & Sheeran, 2012), πρόσφατες έρευνες έχουν αποδείξει ότι οποιαδήποτε στρατηγική ρύθμισης συναισθημάτων δεν είναι εγγενώς προσαρμοστική ή ακατάλληλη (Zarolia, McRae & Gross, 2015). Η προσαρμοστική αξία της χρήσης οποιασδήποτε στρατηγικής ορίζεται από δύο μέτρα: Το πρώτο αφορά το πόσο καλά κάποιος καταφέρνει να αλλάξει τα συναισθήματά του σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο και το δεύτερο αφορά τις συνέπειες της ρύθμισης των συναισθημάτων.

2.3.4. Δύο βασικές στρατηγικές Ρύθμισης Συναισθήματος

Επιστημονικά ευρήματα υποδηλώνουν ότι η χρήση ορισμένων στρατηγικών ρυθμίσεων συναισθημάτων (π.χ. καταστολή, ανησυχία, μηρυκασμός, αποφυγή) συνδέεται θετικά με συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, ενώ η εφαρμογή άλλων στρατηγικών (π.χ. αποδοχή, επανεκτίμηση, επίλυση προβλημάτων) σχετίζεται αρνητικά με αυτά τα συμπτώματα. Οι πρώτες στρατηγικές έχουν χαρακτηριστεί ως "δυσπροσαρμοστικές" και οι δεύτερες ως "προσαρμοστικές" (Aldao & Mennin, 2014). Οι μεταγενέστερες έρευνες σχετικά με τη ρύθμιση των συναισθημάτων επικεντρώθηκαν κατά κύριο λόγο στη σύγκριση δύο στρατηγικών –στην γνωστική επανεκτίμηση (μια μορφή γνωστικής αλλαγής) και στην εκφραστική καταστολή (μια μορφή διαφοροποίησης απόκρισης, McRae et al., 2010; Ochsner, Silvers & Buhle, 2012).

Η γνωστική επανεκτίμηση είναι μια στρατηγική εστιασμένη στα προηγούμενα γεγονότα κατά την οποία ένα άτομο σκέφτεται διαφορετικά μια κατάσταση ώστε να μπορέσει να αλλάξει τη συναισθηματική του απόκριση πάνω στην κατάσταση αυτή (Gross, 2014). Μελέτες υποδεικνύουν ότι τα άτομα που αναφέρουν συχνή χρήση της επανεκτίμησης γενικά εμφανίζουν μεγαλύτερα θετικά συναισθήματα και λιγότερα αρνητικά, είναι πιο πιθανό να μοιραστούν τα συναισθήματά τους - τόσο θετικά όσο και αρνητικά - και αναφέρουν ότι έχουν στενότερες σχέσεις με φίλους, γεγονός που ταιριάζει με τις αναφορές των οικείων τους (Gross & John, 2003; Mauss et al., 2011).

Η εκφραστική καταστολή είναι μία στρατηγική εστιασμένη στην αντίδραση κατά την οποία το άτομο προσπαθεί να μειώσει την έκφραση του συναισθήματος που έχει ήδη αναδυθεί, όπως καταστολή του γέλιου σε μία κηδεία (Gross, 2014). Η αυτοαναφερόμενη συνήθης χρήση της καταστολής έχει συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα αρνητικής και χαμηλότερα επίπεδα θετικής συναισθηματικής εμπειρίας (Brockman, Ciarrochi, Parker & Kashdan, 2017) και με μεγαλύτερα συμπτώματα συναισθηματικών διαταραχών

(Aldao & Mennin, 2014; Gross & John, 2003). Από κοινωνικής απόψεως, τα άτομα που συνήθως χρησιμοποιούν την καταστολή αναφέρουν ότι αποφεύγουν τις στενές σχέσεις και έχουν λιγότερο θετικές σχέσεις με τους άλλους, το οποίο συνδυάζεται με τις αναφορές των οικείων τους ότι τα άτομα αυτά έχουν σχέσεις με άλλους που είναι λιγότερο συναισθηματικά στενές (Gross, 2014).

Από τα παραπάνω ευρήματα φαίνεται ότι η γνωστική επανεκτίμηση θεωρείται μία «προσαρμοστικού» τύπου στρατηγική, ενώ η εκφραστική καταστολή ως μια «δυσπροσαρμοστική» στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης (Gross & John, 2003). Παρόλ' αυτά, η έρευνα των Brockman, Ciarrochi, Parker & Kashdan (2017) δε συνέδεσε τη γνωστική επανεκτίμηση με τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων στην καθημερινότητα του ατόμου, το οποίο συμφωνεί με την αντίστοιχη έρευνα των Brans et al. (2013). Αυτό δείχνει ότι υπάρχει σημαντική διαφορά στη σχέση μεταξύ καθημερινής επανεκτίμησης και των αρνητικών συναισθημάτων μεταξύ των ανθρώπων, καθώς για μερικούς ανθρώπους φαίνεται ότι η επανεκτίμηση σχετίζεται με οφέλη για τη συναισθηματική ευημερία, ενώ για άλλους μπορεί να έχει μια προβληματική σχέση με την συναισθηματική ευεξία.

2.3.5. Ρύθμιση Συναισθήματος και μηχανισμοί άμυνας του εγώ

Η σχέση μεταξύ ρύθμισης συναισθήματος και μηχανισμών άμυνας έχει πρόσφατα προσελκύσει το ερευνητικό κοινό, καθότι είναι λιγιστές οι έρευνες που εξετάζουν από κοινού τις δύο αυτές έννοιες, πιθανόν λόγω της διαφορετικής προέλευσής τους – γνωστικής έναντι ψυχοδυναμικής θεωρίας (Sala, Testa, Pons, & Molina, 2015) - παρόλο που υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι τόσο η ρύθμιση των συναισθημάτων (Aldao

& Mennin, 2014) όσο και οι μηχανισμοί άμυνας (Bond, 2004) αποτελούν σημαντικές μεταβλητές για την ψυχική υγεία και την κοινωνικό-συναισθηματική λειτουργία.

Η ρύθμιση των συναισθημάτων έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να λειτουργήσει τόσο συνειδητά όσο και ασυνείδητα (Gross & Thompson, 2007; Mauss, Bunge & Gross, 2007). Η ελεγχόμενη ρύθμιση των συναισθημάτων συνήθως συμβαίνει όταν ένα άτομο αντιλαμβάνεται τη συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται και τη διαμορφώνει σύμφωνα με τις απαιτήσεις της κατάστασης και τους προσωπικούς του στόχους (Lindblom et al., 2016). Από την άλλη, η μη συνειδητή ρύθμιση συναισθημάτων έχει οριστεί ως οποιαδήποτε διαδικασία που λειτουργεί χωρίς την ανάγκη συνειδητής επίγνωσης των συναισθημάτων και η οποία αποσκοπεί στην τροποποίηση της ποιότητας, της έντασης ή της διάρκειας μιας συναισθηματικής αντίδρασης. Συνεπώς, η μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να προκληθεί ακόμη και όταν οι άνθρωποι δε συνειδητοποιούν ότι εμπλέκονται σε οποιαδήποτε μορφή ρύθμισης συναισθημάτων και δεν έχουν συνειδητή πρόθεση να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους (Koole & Rothermund, 2011).

Η ψυχοδυναμική δομή των μηχανισμών άμυνας, ειδικά η άμυνα κατά των επώδυνων συναισθημάτων, είναι παρόμοια με την κατασκευή της μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης (Rice & Hoffman, 2014). Στο DSM-IV (1994) οι μηχανισμοί άμυνας περιγράφονται ως

Αυτόματες ψυχολογικές διεργασίες που προστατεύουν το άτομο από το άγχος και από την επίγνωση εσωτερικών ή εξωτερικών κινδύνων ή στρεσογόνων παραγόντων. Τα άτομα συχνά δεν γνωρίζουν αυτές τις διαδικασίες καθώς λειτουργούν. Οι μηχανισμοί άμυνας διαμεσολαβούν και ρυθμίζουν την αντίδραση του ατόμου στην περίπτωση συναισθηματικών συγκρούσεων, καθώς

και στην περίπτωση που ασκείται πίεση από εσωτερικούς και εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες (σ.751).

Η έννοια των μηχανισμών άμυνας ορίστηκε για πρώτη φορά από τον Σίγκμουντ Φρόντ ως ασυνείδητες πηγές που χρησιμοποιεί το Εγώ για να μειώσει τη σύγκρουση μεταξύ του Εκείνο και του Υπερεγώ (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2012). Παρόλο που ο Sigmund Freud περιέγραψε αρχικά τους αμυντικούς μηχανισμούς ως παθολογικούς, η Άννα Φρόντ τους έβλεπε ως μέρος της φυσιολογικής εξέλιξης (Cramer & Tracy, 2005), επικεντρώνοντας την προσοχή της στους προσαρμοστικούς στόχους των μηχανισμών, οι οποίοι έρχονται περισσότερο σε συμβατότητα με τη ρύθμιση συναισθήματος (Freud, 1936).

Ο Vaillant (1971) ανέπτυξε ένα ιεραρχικό μοντέλο μηχανισμών άμυνας το οποίο συμπεριλάμβανε συνειδητές στρατηγικές αντιμετώπισης. Το μοντέλο αυτό διέκρινε μεταξύ ώριμων, νευρωτικών και ανώριμων μηχανισμών άμυνας, με τους πρώτους να συσχετίζονται με υψηλή συναισθηματική επίγνωση και αποτελεσματικότερη ρύθμιση των συναισθημάτων (Sala et al., 2015). Οι ώριμοι μηχανισμοί είναι πιο προσαρμοστικοί και περιλαμβάνουν το χιούμορ, τη μετουσίωση και την καταστολή. Οι ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας του εγώ περιλαμβάνουν περισσότερους παιδικούς μηχανισμούς όπως παλινδρόμηση, παθητική επιθετικότητα και η εκδραμάτιση. Τέλος οι νευρωτικοί μηχανισμοί είναι οι λιγότερο προσαρμοστικοί, συμπεριλαμβανομένων των μηχανισμών όπως η μετάθεση, η απώθηση και η μόνωση του συναισθήματος και παρατηρούνται γενικά σε περισσότερο παθολογικούς πληθυσμούς (Cour; 2002; Waqas et al., 2015). Ο Vaillant (1971) συνέδεσε την ωριμότητα των μηχανισμών άμυνας με την ικανότητα σχηματισμού και διατήρησης σταθερών διαπροσωπικών σχέσεων.

Όπως αποδεικνύεται από τα παραπάνω φαίνεται να υπάρχει σύνδεση μεταξύ της ρύθμισης συναισθήματος και των μηχανισμών άμυνας του Εγώ. Αξίζει να σημειωθεί ότι

έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι ώριμοι μηχανισμοί άμυνας έχουν θετική και σημαντική συσχέτιση με τις προσαρμοστικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος όπως είναι η γνωστική επανεκτίμηση, ενώ οι ανώριμοι μηχανισμοί με τις δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές, όπως είναι η καταστολή (Sala et al., 2015; Shehata & Ramadan, 2017).

2.4. Ευαισθησία στην Απόρριψη – Κοινωνικό Άγχος – Συναισθηματική Ρύθμιση

2.4.1. Ευαισθησία στην απόρριψη και Κοινωνικό Άγχος

Αρκετές μελέτες αναδεικνύουν ότι η ευαισθησία στην απόρριψη σχετίζεται θετικά με το κοινωνικό άγχος, το οποίο ορίζεται ως το άγχος που βιώνουν οι άνθρωποι λόγω της αδυναμίας τους να δημιουργήσουν θετικές εντυπώσεις σε άλλους (Downey & Feldman, 1996). Ο φόβος και η αποφυγή των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων προκύπτουν από τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις των ατόμων (π.χ. αρνητικές αξιολογήσεις από άλλους), οι οποίες στη συνέχεια οδηγούν σε αναποτελεσματικές αντιδράσεις, όπως η εγρήγορση για ενδείξεις κοινωνικής απόρριψης (Kashdan et al., 2014). Λαμβάνοντας αυτά υπόψη, άτομα με υψηλό δείκτη ευαισθησίας στην απόρριψη, τείνουν να αποφεύγουν κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που θα μπορούσαν ενδεχομένως να τους εκθέσουν σε απόρριψη (μια αντιληπτή απειλή), λόγω της πεποίθησης ότι έχουν απορριφθεί κάποτε, προκαλώντας τους έτσι έντονο άγχος (Sintos, 2017).

Η έρευνα της Li (2011) ανέδειξε τη θετική σχέση της ευαισθησίας στην απόρριψη με το κοινωνικό άγχος, εφόσον κάποιος που είναι ευαίσθητος στην απόρριψη, αισθάνεται μεγαλύτερη ντροπή στις συναναστροφές του με άλλους ανθρώπους και κατ' επέκταση βιώνει περισσότερο άγχος, το οποίο επισημαίνεται κι από άλλες έρευνες (Sintos, 2017; Zimmer Gembeck & Nesdale 2013; McDonald , Bowker , Rubin , Laursen & Duchene, 2010). Επιπλέον μία πιο πρόσφατη έρευνα των Kraines, White, Grant & Wells (2019) επεσήμανε ότι η κοινωνική απόρριψη ή η κοινωνική ενσωμάτωση επηρεάζει τη σχέση μεταξύ συμπτωμάτων κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης. Ακόμα, καθώς η ευαισθησία στην απόρριψη χαρακτηρίζεται από αγχώδεις προσδοκίες απόρριψης, στην έρευνα των Zhou, Li, Tian & Huebne (2018) βρέθηκε ότι τα άτομα

που εκδηλώνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πιθανό να βιώσουν κοινωνικό άγχος και να είναι κοινωνικά απομονωμένα, γεγονός που τους οδηγεί στη μοναξιά.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η απόρριψη από την οικογένεια διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη συμπτωμάτων κοινωνικού άγχους στα παιδιά. Έφηβοι που ήταν μάρτυρες ενδοοικογενειακών συγκρούσεων ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη, συμπτώματα κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης (Rudolph & Zimmer-Gembeck, 2014; Rowe, Zimmer-Gembeck, Rudolph & Drew, 2015). Επιπλέον στην έρευνα των Afram & Kashdan (2015) βρέθηκε ότι το κοινωνικό άγχος συνδέεται θετικά με την ανησυχία που υπάρχει όταν παρουσιάζεται απειλή απόρριψης από τον ρομαντικό σύντροφο.

2.4.2. Ευαισθησία στην απόρριψη και Συναισθηματική Ρύθμιση

Η δυσλειτουργία των συναισθημάτων μπορεί να μειώσει τις ικανότητες που απαιτούνται για την ομαλή προσαρμογή του ατόμου σε διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα αναποτελεσματικών αντιδράσεων σε αυτούς τους παράγοντες άγχους, όπως συμβαίνει στην περίπτωση των ευαίσθητων στην απόρριψη ατόμων (Dixon-Gordon, Gratz, Breetz & Tull, 2013). Έμμεσες ενδείξεις της προτεινόμενης σχέσης μεταξύ της δυσλειτουργίας των συναισθημάτων και της ευαισθησίας στην απόρριψη προέρχονται από μελέτες που διερευνούν το ρόλο των μορφών προσκόλλησης. Πράγματι, μία αγχώδης προσκόλληση (συχνά συνδεδεμένη με τη δυσλειτουργία των συναισθημάτων) αναφέρθηκε ως σχετιζόμενη με την ευαισθησία στην απόρριψη, και αυτό το αποτέλεσμα εξηγείται εν μέρει από τον ρόλο διαμεσολάβησης της ανησυχίας, που στην πραγματικότητα είναι μια ακατάλληλη στρατηγική για τη ρύθμιση των συναισθημάτων (Khoshkam et al. 2012).

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία όλο και περισσότερες έρευνες αναζητούν τη σχέση μεταξύ της ευαισθησίας στην απόρριψη και της ρύθμισης των συναισθημάτων. Στην έρευνα των Velotti, Garofalo & Bizzi (2015) βρέθηκε ότι η περιορισμένη πρόσβαση σε αποτελεσματικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων ήταν μοναδικά σχετιζόμενη με την ευαισθησία στην απόρριψη. Ενδιαφέρον αποτελεί το γεγονός ότι τα άτομα στην έρευνα είχαν την τάση να υποτιμούν τις ικανότητές τους στη ρύθμιση των συναισθημάτων. Αυτό συνεπάγεται έλλειψη εμπιστοσύνης στη δυνατότητα να υιοθετήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης, με τη συναφή πεποίθηση ότι δεν μπορεί να γίνει τίποτα για να αισθάνονται καλύτερα (Gratz & Roemer 2004). Η σχέση με την ευαισθησία στην απόρριψη φαίνεται να υποδηλώνει ότι άτομα με αυτή την τάση παρουσιάζουν επίσης μια γενικότερη δυσπιστία για τους άλλους, αναμένοντας έτσι και έχοντας τον φόβο της απόρριψης (Velotti, Garofalo & Bizzi, 2015).

Επιπλέον στις τρεις μελέτες των Silvers et al. (2012) διαφάνηκε ότι οι έφηβοι με υψηλό δείκτη ευαισθησίας στην απόρριψη αντιμετώπιζαν δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων, αποδεικνύοντας έτσι από τη δεύτερη μελέτη ότι η επιτυχία της ρύθμισης επηρεάζεται από την ευαισθησία στην απόρριψη, ιδιαίτερα από την αρχή της εφηβείας. Από την άλλη τα αποτελέσματα της έρευνας των Reijntjesa, Steggea και Terwogt (2006) παρείχαν στοιχεία που υποδηλώνουν ότι τα γεγονότα απόρριψης που εκτιμούνται ως πιο αγχωτικά, είναι πιο πιθανό να οδηγούν τα άτομα σε συμπεριφορικές και γνωστικές προσπάθειες αντιμετώπισης της απόρριψης, ενώ οι Gyurak και Ayduk (2007) παρατήρησαν ότι η ρύθμιση των συναισθημάτων απομακρύνει τα ευαίσθητα στην απόρριψη άτομα από τη σχετική εχθρότητα και τις συγκρούσεις. Καταλήγοντας η πιο πρόσφατη μελέτη των Hafner, Pepping και Wertheim (2019) έφερε στην επιφάνεια

τη θετική σχέση της δυσκολίας ρύθμισης των συναισθημάτων με την ευαισθησία στην απόρριψη, αναδεικνύοντας έτσι την ανάγκη για παρέμβαση.

2.4.3. Κοινωνικό Άγχος και Συναισθηματική Ρύθμιση

Τα συναισθήματα αποτελούν σημαντική πηγή πληροφοριών σχετικά με τη ψυχική και σωματική μας κατάσταση και αντικατοπτρίζουν ένα στοιχείο της αντίδρασής μας στο εσωτερικό και το εξωτερικό περιβάλλον. Η ικανότητα να διακρίνουμε τη λειτουργία διαφορετικών συναισθημάτων σε συγκεκριμένα πλαίσια και να κατανοούμε πότε και πώς να ρυθμίζουμε καλύτερα τα συναισθήματά μας είναι μια βασική δεξιότητα που αντανακλά την ψυχολογική ευελιξία (Goldin, Jazaieri & Gross, 2014).

Η ρύθμιση συναισθήματος αναφέρεται τόσο σε εκούσιες όσο και ακούσιες στρατηγικές που εφαρμόζονται για να επηρεάσουν το πότε και το πώς συγκεκριμένα συναισθήματα βιώνονται και εκφράζονται (Gross, 1998b). Όσον αφορά το κοινωνικό άγχος, τα γνωσιακά μοντέλα (Clark & Wells, 1995; Heimberg et al., 2010; Hofmann, 2007) και οι εμπειρικές έρευνες υποδηλώνουν ότι τα άτομα με κοινωνικά αγχώδη διαταραχή μαστίζονται από αναποτελεσματική ρύθμιση συναισθήματος, συμπεριλαμβανομένης της αποφυγής συγκεκριμένων κοινωνικών περιστάσεων, της ανεπιτυχούς γνωστικής επανεκτίμησης, της δυσανάλογης εκφραστικής καταστολής (Blalock, Kashdan & Farmer, 2016; Werner, Goldin, Ball, Heimberg & Gross, 2011), καθώς και της σπάνιας χρήσης θετικών στρατηγικών όπως η αποδοχή, η επανεκτίμηση και η επίλυση προβλημάτων (Aldao & Mennin, 2014). Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η συχνότερη χρήση των δυσπροσαρμοστικών ρυθμίσεων συναισθήματος συσχετίζεται εντονότερα με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, συμπτώματα άγχους και αρνητικά συναισθήματα (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Επίσης, παρόλο που η αποφυγή μπορεί βραχυπρόθεσμα να περιορίσει την άμεση δυστυχία, μακροπρόθεσμα

μπορεί να περιορίσει σημαντικά τόσο τις κοινωνικές όσο και τις επαγγελματικές ευκαιρίες (Goldin, Jazaieri & Gross, 2014).

Το μοντέλο διαδικασίας ρύθμισης του συναισθήματος (Gross, 1998a) περιγράφει πέντε σημεία στα οποία μπορεί να επιτευχθεί η συναισθηματική ρύθμιση: την επιλογή κατάστασης, την τροποποίηση κατάστασης, την εστίαση της προσοχής, την αλλαγή τρόπου σκέψης και την τροποποίηση της απόκρισης. Για τα άτομα με κοινωνικό άγχος η συμπεριφορά σε κάθε στάδιο διαφέρει από αυτή των ατόμων χωρίς κοινωνικό άγχος. Για παράδειγμα, η επιλογή κατάστασης περιλαμβάνει κυρίως την αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων που προκαλούν φόβο, ενώ η τροποποίηση της κατάστασης οδηγεί στην επιλογή συμπεριφορών ασφάλειας που αποσκοπούν στη μείωση του άγχους και στον έλεγχο της κατάστασης (Clark & Wells, 1995). Στο σημείο της εστίασης στην προσοχή τα άτομα με κοινωνικό άγχος τείνουν να μετατοπίζουν την προσοχή τους σε άλλα στοιχεία από εκείνα που μπορεί να τους προκαλούν άγχος, ενώ όσον αφορά στα δύο τελευταία σημεία οι θεωρητικοί υποστηρίζουν ότι τα άτομα με κοινωνικό άγχος χρησιμοποιούν ανεπιτυχώς τη γνωστική επανεκτίμηση για να μειώσουν το άγχος τους, (Werner et al., 2011) αλλά χρησιμοποιούν περισσότερο την καταστολή ως συμπεριφορά ασφάλειας για την ελαχιστοποίηση των δυσάρεστων συναισθημάτων στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Voncken, Alden & Bögels, 2006).

Αξίζει να σημειωθεί ότι πρόσφατες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στη διερεύνηση μηχανισμών εγκεφάλου και συμπεριφοράς που διατηρούν τα συμπτώματα κοινωνικού άγχους. Μελέτες νευροαπεικόνισης της συναισθηματικής ενεργοποίησης στα κοινωνικά αγχώδη άτομα έδειξαν αυξημένη λειτουργική εγκεφαλική δραστηριότητα στο μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένης της αμυγδαλής (Yoon, Fitzgerald, Angstadt, McCarron, & Phan, 2007), του πρόσθιου φλοιού του προσαγωγίου (Amir et al., 2005) και του νησιωτικού φλοιού (Straube, Mentzel, & Miltner, 2005), ως

απόκριση πιθανών κοινωνικών απειλών, όπως οι σκληρές εκφράσεις του προσώπου (Goldin, Manber-Ball, Werner, Heimberg, & Gross, 2009), η επιδοκιμασία και η κριτική (Blair, Geraci, et al., 2008).

Κεφάλαιο 3: Σκοπός, Υποθέσεις έρευνας

Ολοκληρώνοντας το πρώτο μέρος της εργασίας και έχοντας κατά νου τη βιβλιογραφική περιδιάβαση, οι έρευνες κατέδειξαν ότι οι εμπειρίες απόρριψης, και κατ' επέκταση η ανάπτυξη ευαισθησίας, σχετίζονται θετικά με το κοινωνικό άγχος (Li, 2011; Sintos, 2017; Zimmer Gembeck & Nesdale 2013). Καθ' ότι όμως δε φαίνεται να δίνεται ιδιαίτερη σημασία στους παράγοντες που μπορεί να διαμεσολαβούν σε αυτή τη σχέση, πέρα λοιπόν από την εξέταση της επίδρασης αυτής, η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στους παράγοντες που είναι πιθανό να διαμεσολαβούν την παραπάνω σχέση, και συγκεκριμένα στην εκδοχή της συνειδητής και μη συνειδητής ρύθμισης συναισθήματος. Επιπλέον, καθώς η έρευνα διεξήχθη σε δείγμα φοιτητών, οι οποίοι σε κάθε έτος σπουδών φαίνεται να αντιμετωπίζουν διαφορετικές δυσκολίες και άλλες ακαδημαϊκές απαιτήσεις (Cramer, 2015; Karagiannopoulou et al., 2019), κρίθηκε σημαντικό να διερευνηθεί το κατά πόσο αυτοί οι παράγοντες που διαμεσολαβούν την παραπάνω σχέση διαφέρουν και ανά έτος σπουδών.

Σκοπός λοιπόν της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι η μελέτη της επίδρασης της ευαισθησίας στην απόρριψη (rejection sensitivity) στο κοινωνικό άγχος (social anxiety) και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της συνειδητής (explicit) και μη συνειδητής (implicit) συναισθηματικής ρύθμισης (emotion regulation) στην παραπάνω επίδραση, σε φοιτητές Ανώτερων Εκπαιδευτικών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων.

Με βάση τους σκοπούς της έρευνας διαμορφώθηκαν συνοπτικά οι παρακάτω ερευνητικές υποθέσεις:

- Υψηλά επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη σχετίζονται θετικά με το κοινωνικό άγχος
- Η ευαισθησία στην απόρριψη και το κοινωνικό άγχος συνδέονται θετικά με τη χρήση της εκφραστικής καταστολής

- Η ευαισθησία στην απόρριψη και το κοινωνικό άγχος συνδέονται αρνητικά με τη χρήση της γνωστικής επανεκτίμησης
- Η συνειδητή ρύθμιση συναισθήματος θα διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους
- Η μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση θα διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους.
- Σε κάθε έτος σπουδών οι διαμεσολαβητικοί παράγοντες, της σχέσης ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους, θα διαφέρουν.

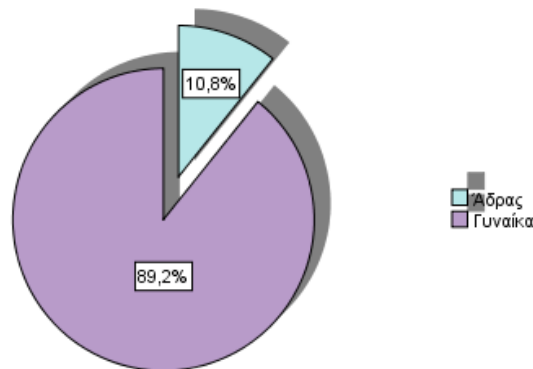
Στα κεφάλαια που ακολουθούν παρουσιάζεται η ερευνητική μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για να απαντηθούν τα παραπάνω ερωτήματα, η ανάλυση των αποτελεσμάτων και η συζήτησή τους.

Κεφάλαιο 4: Ερευνητική Μεθοδολογία

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται η ερευνητική μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για την εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας. Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά το δείγμα, η διαδικασία συλλογής δεδομένων, τα ψυχομετρικά εργαλεία και η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε.

4.1. Περιγραφή του δείγματος

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 650 ενήλικες φοιτητές ηλικίας 18-31 έτη (Μ.Ο. = 21.86, Τ.Α.=2.64), από τους οποίους το 89.2% ήταν γυναίκες (Σχήμα 5). Το δείγμα των φοιτητών προέρχεται από 33 τμήματα και σχολές, από 15 διαφορετικά Ανώτατα Εκπαιδευτικά και Τεχνολογικά Ιδρύματα. Το δείγμα προερχόταν κυρίως από προπτυχιακούς φοιτητές (88,3%) στο τέταρτο έτος σπουδών τους (28,5%).



Σχήμα 5. Κυκλικό διάγραμμα της κατανομής των συμμετεχόντων ως προς το φύλο

Το 46,8% των φοιτητών έχουν άριστη σχέση με τον πατέρα τους και το 59,8% με τη μητέρα τους. Οι περισσότεροι φοιτητές είχαν κατά το τελευταίο έτος μία στενή διαπροσωπική σχέση (72,5%), ενώ το 43,7% έχει βγει τις τελευταίες δύο εβδομάδες 2 με 4 φορές έξω με άλλα άτομα.

4.2 Ψυχομετρικά εργαλεία

Στην ενότητα αυτή παρατίθενται τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την επίτευξη της παρούσας έρευνας. Στο Παράρτημα 1 παρουσιάζονται τα ερωτηματολόγια έτσι όπως στάλθηκαν στις ηλεκτρονικές πλατφόρμες.

4.2.1. Μέτρηση της Ευαισθησίας στην Απόρριψη

Η ευαισθησία στην απόρριψη μετρήθηκε με την Κλίμακα Ευαισθησίας στην Απόρριψη (Rejection Sensitivity Questionnaire) των Downey & Feldman (1996). Το ερωτηματολόγιο διατυπώνει 18 σενάρια, το καθένα από τα οποία συνοδεύεται από δύο ερωτήσεις. Η κλίμακα ζητάει πρώτα από τους ερωτώμενους να δηλώσουν το βαθμό ανησυχίας τους ή το άγχος τους σε κάθε περίπτωση (π.χ. "Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το πώς θα ανταποκρινόταν το άλλο άτομο;") σε μία εξάβαθμη κλίμακα που κυμαίνεται από το 1 (καθόλου) έως το 6 (πάρα πολύ). Στη συνέχεια, καλούνται να υποδείξουν την πιθανότητα το άλλο άτομο να απαντήσει κατά τρόπο αποδεκτό (π.χ. "Πώς νομίζετε ότι θα ήταν πιθανό να ανταποκριθεί το άλλο άτομο)" σε μια πάλι κλίμακα 6 σημείων που κυμαίνεται από το 1 (καθόλου πιθανό) έως το 6 (πολύ πιθανό). Αντιστρέφοντας τις απαντήσεις από τη δεύτερη ερώτηση κάθε σεναρίου, όσο πιο υψηλό είναι το σκορ απαντήσεων τόσο πιο μεγάλη ευαισθησία στην απόρριψη βιώνουν τα άτομα κατά τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Η ελάχιστη βαθμολογία που μπορεί να πετύχει ένας ερωτώμενος είναι 18, υποδεικνύοντας το κατώτερο όριο ευαισθησίας στην απόρριψη, και η μέγιστη βαθμολογία που μπορεί να συμπληρωθεί είναι 108, καταδεικνύοντας υψηλή ευαισθησία στην απόρριψη. Η αξιοπιστία της κλίμακας στα ελληνικά δεδομένα δίνει ικανοποιητικά δείγματα, όπως και στην παρούσα έρευνα εμφανίζοντας υψηλό δείκτη αξιοπιστίας $\alpha = .85$.

4.2.2. Μέτρηση του Κοινωνικού Άγχους

Για τη μέτρηση του Κοινωνικού άγχους χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Άγχους Κοινωνικής Αλληλεπίδρασης (Social Interaction Anxiety Scale, SIAS) των Mattick and Clarke (1998), η οποία έχει μεταφραστεί στα ελληνικά από τους Γιαουζι και Γιοναζολίας (2015). Πρόκειται για μία κλίμακα 20 στοιχείων, που αποσκοπεί στην εκτίμηση του φόβου καταστάσεων κοινωνικής αλληλεπίδρασης, τόσο σε дуάδες όσο σε ομάδες. Όλες οι προτάσεις, εκτός από τρεις, έχουν αρνητική διατύπωση και βαθμολογούνται από το 0 (δε με χαρακτηρίζει καθόλου) έως το 4 (με χαρακτηρίζει πολύ). Παραδείγματα προτάσεων είναι τα «Δυσκολεύομαι να κοιτάζω τους άλλους στα μάτια», «Οι κοινωνικές συναναστροφές με κάνουν να νιώθω άβολα» και «Όταν εκφράζομαι, ανησυχώ ότι μπορεί να φαίνομαι αδέξια/ος». Οι βαθμολογίες κυμαίνονται από 0 έως 70, με τις υψηλότερες να καταδεικνύουν υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους. Η κλίμακα «SIAS» έχει χρησιμοποιηθεί αρκετά στον ελληνικό πληθυσμό παρουσιάζοντας ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια (Vassilopoulos, Brouzos & Moberly, 2015). Στην παρούσα εργασία, ο δείκτης Cronbach's α υπολογίστηκε να είναι $\alpha = .92$.

4.2.3 Μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης (συνειδητής)

Η ρύθμιση συναισθήματος (συνειδητή) εκτιμήθηκε με το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης συναισθήματος (Emotion Regulation Questionnaire) των Gross & John (2003), το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά από τον Κ. Καφέτσιο (Kafetsios & Loumakou, 2007). Η κλίμακα αποτελείται από δέκα προτάσεις που αναφέρονται στην εμπειρία και την έκφραση του συναισθήματος, εστιάζοντας στη χρήση των στρατηγικών γνωστικής επανεκτίμησης και εκφραστικής καταστολής. Κάθε στοιχείο βαθμολογείται σε μία κλίμακα Likert επτά διαβαθμίσεων από το 1=διαφωνώ απόλυτα μέχρι το 7=συμφωνώ απόλυτα. Η υψηλή βαθμολογία στις προτάσεις 1, 3, 5, 7, 8 και 10 σημαίνει ότι το άτομο

χρησιμοποιεί τη γνωστική επανεκτίμηση ως στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος, ενώ υψηλή βαθμολογία στις προτάσεις 2, 4, 6 και 9 σημαίνει χρήση της στρατηγικής εκφραστικής καταστολής. Παραδείγματα προτάσεων γνωστικής επανεκτίμησης είναι τα «Όταν θέλω να νιώσω πιο θετικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση» και «Ελέγχω τα συναισθήματά μου αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι», ενώ για την εκφραστική καταστολή «Κρατάω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου» και «Όταν νιώθω θετικά συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράζω». Η κλίμακα «ERQ» έχει δώσει ικανοποιητικά δείγματα εσωτερικής αξιοπιστίας (Σταλίκας και συν., 2012). Στην παρούσα εργασία, ο δείκτης Cronbach's α υπολογίστηκε να είναι $\alpha = .83$ για τη γνωστική επανεκτίμηση και $\alpha = .76$ για την εκφραστική καταστολή.

4.2.4 Μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης (μη συνειδητής)

Για τη μέτρηση της μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Μηχανισμών Άμυνας (Defense Style Questionnaire - DSQ) (Bond et al., 1983), το οποίο έχει μεταφραστεί στα Ελληνικά με την μέθοδο της αμφίδρομης μετάφρασης (back-translation) από τον κ. Υφαντή (Hyphantis, 2010). Πρόκειται για μία κλίμακα 88 προτάσεων, η οποία είναι σχεδιασμένη να εκτιμάει συμπεριφορές που υποδεικνύουν 26 μηχανισμούς άμυνας σε 4 προφίλ αμυντικών μορφών.

Το «δυσπροσαρμοστικό προφίλ» (maladaptive style), υποδεικνύει την αδυναμία των συμμετεχόντων να αντιμετωπίσουν τις παρορμήσεις τους, αναλαμβάνοντας εποικοδομητική δράση προς όφελός τους, το οποίο περιλαμβάνει μηχανισμούς όπως η απόσυρση (withdrawal) και η παλινδρόμηση (regression) (για παράδειγμα «Συχνά οδηγούμαι στο να αντιδρώ παρορμητικά»). Το «προφίλ της διαστρέβλωσης της εικόνας» (image-distorting style), αφορά τον διαχωρισμό της εικόνας του εαυτού και του άλλου

σε καλό και κακό, σε ισχυρό και αδύναμο, και περιλαμβάνει μηχανισμούς όπως ο παντοδύναμος έλεγχος (omnipotence), η σχάση (splitting) και η αρχέγονη εξιδανίκευση (primitive idealization) (για παράδειγμα «Είμαι ανώτερος από τους περισσότερους ανθρώπους που ξέρω»). Το «προφίλ της αυτοθυσίας» (self-sacrificing style), αντικατοπτρίζει την ανάγκη του ατόμου να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως ευγενικό, εξυπηρετικό για τους άλλους και που ποτέ δε θυμώνει, περιλαμβάνοντας τον ψευδοαλtruισμό (pseudo-altruism) και τον αντιδραστικό σχηματισμό (reaction-formation) (για παράδειγμα «Με ευχαριστεί πολύ να βοηθάω τους άλλους και θα με λυπούσε αν μου το στερούσαν»). Το "προσαρμοστικό προφίλ" συνδέεται με τους ώριμους μηχανισμούς άμυνας, δηλαδή την καταστολή (suppression), τη μετουσίωση (sublimation) και το χιούμορ (humor) (για παράδειγμα «Συνήθως μπορώ να δω την αστεία πλευρά μιας κατά τα άλλα δυσάρεστης κατάστασης»). Κάθε στοιχείο βαθμολογείται σε μια εννιάβαθμη κλίμακα τύπου Likert και η μεταφορά του ερωτηματολογίου σε Ελληνικό πληθυσμό θεωρείται αξιόπιστη (Hyphantis, 2010). Στη συγκεκριμένη έρευνα τα Cronbach' s α παρουσίασαν μέτρια έως υψηλή εσωτερική συνέπεια: $\alpha = .84$ για το δυσπροσαρμοστικό προφίλ, $\alpha = .55$ για το προσαρμοστικό προφίλ, $\alpha = .61$ για το προφίλ αυτοθυσίας και $\alpha = .67$ για το προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας.

4.2.5. Φόρμα δημογραφικών στοιχείων

Η φόρμα των δημογραφικών στοιχείων κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας. Οι φοιτητές καλούνταν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία, την εθνικότητα, τη σχέση που έχουν με τους γονείς τους, πόσες φορές έχουν βγει έξω με άλλα άτομα τις τελευταίες δύο εβδομάδες και αν έχουν ή είχαν κάποια στενή διαπροσωπική σχέση (ερωτική) τον τελευταίο χρόνο.

4.3. Μέθοδος συλλογής δεδομένων

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας ψηφιοποιήθηκε (με τη χρήση της εφαρμογής Google Forms) και αποστάλθηκε αρχικά ηλεκτρονικά σε έναν μικρό αριθμό φοιτητών (n=32) με σκοπό να διεξαχθεί μία πρώτη ανάλυση του δείκτη αξιοπιστίας. Εφόσον όλοι οι δείκτες παρουσίασαν ικανοποιητικό βαθμό εσωτερικής συνέπειας, το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε σε ομάδες φοιτητών από το επιστημονικό πεδίο Ανθρωπιστικών, Νομικών και Κοινωνικών επιστημών από όλη την Ελλάδα μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας Facebook. Η επιλογή των ομάδων έγινε βάσει της στρωματοποιημένης δειγματοληψίας, εφόσον επιλέχθηκαν ομάδες φοιτητών από όλες τις σχολές και τα τμήματα του πρώτου επιστημονικού πεδίου.

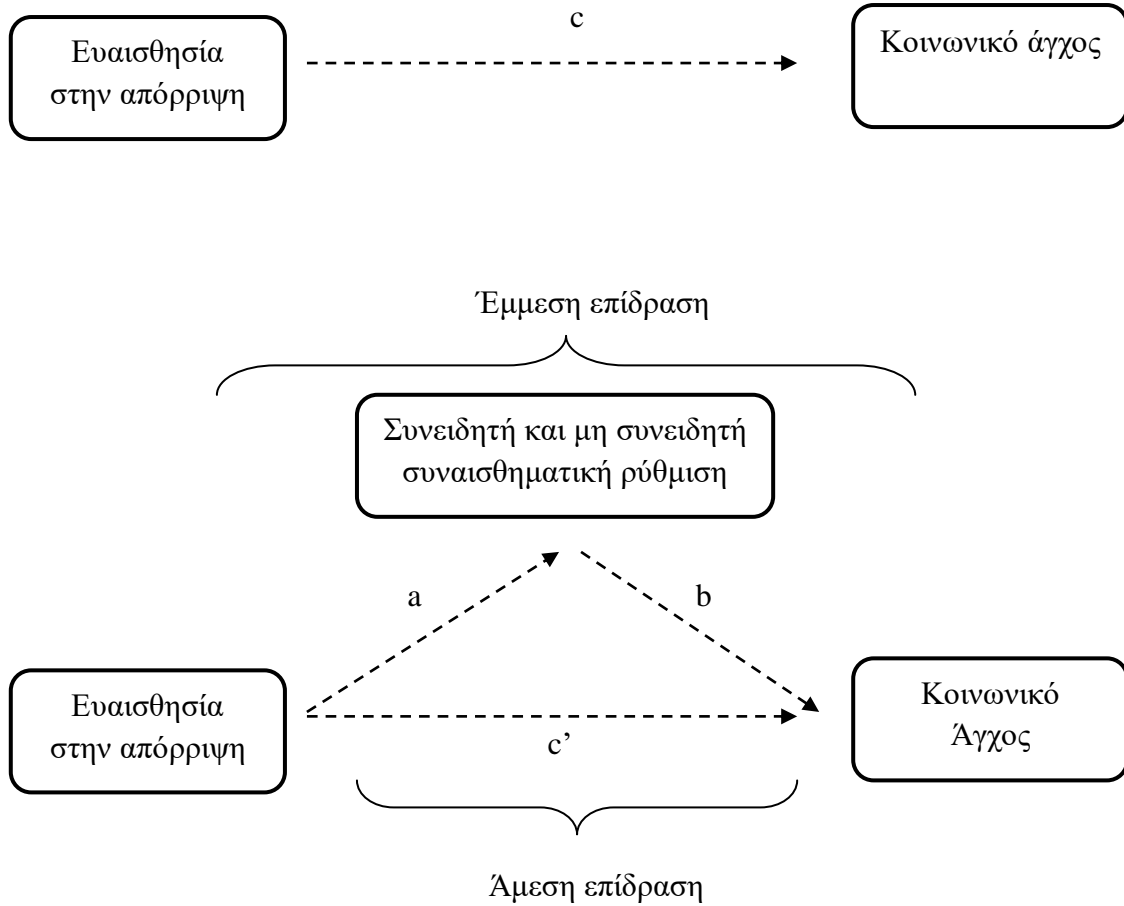
Πριν την αποστολή των ερωτηματολογίων στην ηλεκτρονική πλατφόρμα, πραγματοποιήθηκε επικοινωνία με τους διαχειριστές των ομάδων ώστε να επιτραπεί η δημοσίευση της έρευνας στην ομάδα τους. Η ανάρτηση συνοδευόταν από μία μικρή παράγραφο που αναφερόταν το θέμα της έρευνας και ο χρόνος που θα χρειαστούν οι φοιτητές για τη συμπλήρωσή του. Στην αρχή του ερωτηματολογίου υπήρχε ένα σύντομο κείμενο στο οποίο δίνονταν περισσότερες πληροφορίες για την ερευνήτρια, όπως όνομα και ιδιότητα (μεταπτυχιακή φοιτήτρια), και τον σκοπό της έρευνας. Η σειρά των ερωτηματολογίων ήταν η εξής: ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων, ερωτηματολόγιο ρύθμισης συναισθήματος (ERQ), ερωτηματολόγιο ευαισθησίας στην απόρριψη (RSQ), ερωτηματολόγιο κοινωνικού άγχους (SIAS) και ερωτηματολόγιο μηχανισμών άμυνας (DSQ-88). Το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε μία φορά στην ιστοσελίδα κάθε ομάδας, κυρίως τα Σαββατοκύριακα, ώστε να αυξηθεί η πιθανότητα συμμετοχής των φοιτητών στην έρευνα. Η συλλογή των ερωτηματολογίων έλαβε χώρα τον Σεπτέμβριο του 2019 και διήρκεσε μία εβδομάδα.

4.4. Ανάλυση δεδομένων

Αφού ολοκληρώθηκε η συλλογή δεδομένων, πραγματοποιήθηκε η ανάλυση τους μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS 23. Για τον έλεγχο των διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών ως προς τα δημογραφικά στοιχεία χρησιμοποιήθηκε η μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης ANOVA, και στην περίπτωση στατιστικώς σημαντικών αποτελεσμάτων, ακολούθησαν οι πολλαπλές συγκρίσεις με τη χρήση του κριτηρίου Scheffé (Ρούσσος & Τσαούσης, 2011). Το κριτήριο t χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο των διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών ως προς το φύλο. Στη συνέχεια διερευνήθηκε η συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών, μέσω της ανάλυσης συσχετίσεων χρησιμοποιώντας τον δείκτη Pearson r. Επιπλέον χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση απλής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του κοινωνικού άγχους από την ευαισθησία στην απόρριψη και η πολλαπλή παλινδρόμηση με σκοπό να διερευνήσουμε τον βαθμό στον οποίο οι μεταβλητές της ευαισθησίας στην απόρριψη, την συνειδητή και της μη συνειδητή συναισθηματικής ρύθμισης μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα κοινωνικού άγχους.

Οι αναλύσεις διαμεσολάβησης πραγματοποιήθηκαν μέσα από το πρόγραμμα PROCESS (Preacher & Hayes, 2008), ένα στατιστικό πρόγραμμα το οποίο υπολογίζει τα διαστήματα εμπιστοσύνης για την έμμεση επίδραση χρησιμοποιώντας τις μεθόδους bootstrap (Field, 2016). Όλες οι αναλύσεις διαμεσολάβησης ακολούθησαν το μοντέλο που απεικονίζεται στο Σχήμα 6. Η διαδρομή c παρουσιάζει μια βασική σχέση μεταξύ της μεταβλητής πρόβλεψης (ευαισθησία στην απόρριψη) και της μεταβλητής αποτελέσματος (κοινωνικό άγχος). Οι διαδρομές a και b δείχνουν τους συνδυασμούς μεταξύ 1) της μεταβλητής πρόβλεψης και του διαμεσολαβητή (συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση), και 2) του διαμεσολαβητή και της μεταβλητής αποτελέσματος. Η διαδρομή c', συμπεριλαμβανομένου του διαμεσολαβητή στην

εξίσωση, αναφέρεται στην άμεση επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής προς την εξαρτημένη.



Σχήμα 6. Το θεωρητικό μοντέλο της έμμεσης επίδρασης της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μέσω της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης

Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα

5.1. Διαφορές στους μέσους όρους των μεταβλητών

Για τον εντοπισμό διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά πλην του φύλου (ηλικία, σχέση με γονείς, ερωτική σχέση κτλ.), πραγματοποιήθηκε μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) και έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων (κριτήριο Scheffé). Από τα αποτελέσματα φάνηκε να υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ της σχέσης με τους γονείς, της συντροφικής σχέσης και της κοινωνικότητας με αρκετές από τις μεταβλητές της έρευνας.

Σχέση με πατέρα: Βρέθηκε στατιστικώς σημαντική διαφορά με μικρό μέγεθος επίδρασης στη σχέση των φοιτητών με τον πατέρα τους στα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης [$F(3, 646) = 4.62, p = 0.003, \omega^2 = 0,02$], εκφραστικής καταστολής [$F(3, 646) = 2.87, p = 0.036, \omega^2 = 0,01$], ευαισθησίας στην απόρριψη [$F(3, 646) = 7.38, p < 0.001, \omega^2 = 0,03$], κοινωνικού άγχους [$F(3, 646) = 5.55, p = 0.001, \omega^2 = 0,02$] και δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας [$F(3, 646) = 3.93, p = 0.009, \omega^2 = 0,01$]. Συγκεκριμένα, διαπιστώνουμε ότι στατιστικώς σημαντική είναι η διαφορά μεταξύ της άριστης και της μέτριας σχέσης με τον πατέρα στα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης (μέση διαφορά = 2.30, $p = 0.04$), κοινωνικού άγχους (μέση διαφορά = -6.50, $p = 0.02$) και δυσπροσαρμοστικού προφίλ (μέση διαφορά = -10.90, $p = 0.02$), ενώ ύπαρξη διαφοράς στη βαθμολογία της ευαισθησίας στην απόρριψη διαπιστώθηκε μεταξύ της άριστης και της καλής σχέσης με τον πατέρα (μέση διαφορά = -6.74, $p=0.002$) και της άριστης με τη μέτρια σχέση με τον πατέρα (μέση διαφορά = -7.21, $p = 0.02$). Σε όλες τις περιπτώσεις, αυξημένα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης και χαμηλότερα επίπεδα

κοινωνικού άγχους, ευαισθησίας στην απόρριψη και δυσπροσαρμοστικού προφίλ παρουσίασαν όσοι είχαν άριστη σχέση με τον πατέρα τους.

Σχέση με μητέρα: Στατιστικώς σημαντική διαφορά με μικρό μέγεθος επίδρασης βρέθηκε στη σχέση των φοιτητών με τη μητέρα τους στα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης [$F(3, 646) = 8.02, p < 0.001, \omega^2 = 0,03$], ευαισθησίας στην απόρριψη [$F(3, 646) = 5.61, p = 0.001, \omega^2 = 0,02$], κοινωνικού άγχους [$F(3, 646) = 5.18, p = 0.002, \omega^2 = 0,02$] και δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας [$F(3, 646) = 5.28, p = 0.001, \omega^2 = 0,02$]. Συγκεκριμένα, διαπιστώνουμε ότι στα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης στατιστικώς σημαντική είναι η διαφορά μεταξύ της άριστης και της καλής σχέσης με τη μητέρα (μέση διαφορά = 1.82, $p = 0.03$), όπως και μεταξύ της άριστης με τη μέτρια σχέση (μέση διαφορά = 3.96, $p = 0.001$). Στατιστικώς σημαντική διαφορά παρατηρείται μεταξύ της άριστης και της καλής σχέσης με τη μητέρα (μέση διαφορά = -5.19, $p = 0.03$) στα επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη, όπως και μεταξύ της άριστης με την κακή σχέση (μέση διαφορά = -18.17, $p = 0.04$). Όσον αφορά τα επίπεδα κοινωνικού άγχους, στατιστικώς σημαντική διαφορά βρέθηκε μεταξύ της άριστης με τη μέτρια σχέση με τη μητέρα (μέση διαφορά = -8.11, $p = 0.01$). Αυξημένα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης και χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικού άγχους και ευαισθησίας στην απόρριψη παρουσίασαν όσοι είχαν άριστη σχέση με τη μητέρα τους.

Κοινωνικότητα: Εντοπίστηκαν διαφορές στους μέσους όρους των μεταβλητών και ως προς την κοινωνικότητα των φοιτητών. Βρέθηκε στατικώς σημαντική διαφορά με μικρό μέγεθος επίδρασης στη κοινωνικότητα των φοιτητών στα επίπεδα εκφραστικής καταστολής [$F(4, 645) = 4.69, p = 0.001, \omega^2 = 0,01$], ευαισθησίας στην απόρριψη [$F(4, 645) = 3.67, p < 0.006, \omega^2 = 0,02$], κοινωνικού άγχους [$F(4, 645) = 9.36, p < 0.001, \omega^2 = 0,05$], προφίλ αυτοθυσίας [$F(4, 645) = 2.70, p = 0.03, \omega^2 = 0,01$], προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας [$F(4, 645) = 4.10, p = 0.003, \omega^2 = 0,02$] και προσαρμοστικού προφίλ

μηχανισμών άμυνας [$F(4, 645) = 4.27, p = 0.002, \omega^2 = 0,01$]. Συγκεκριμένα διαπιστώνουμε ότι στατιστικώς σημαντική είναι η διαφορά μεταξύ της εξόδου 10 φορών ή και περισσότερο με τη 1 φορά στα επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη (μέση διαφορά = -12.61, $p = 0.02$) και εκφραστικής καταστολής (μέση διαφορά = -3.35, $p = 0.01$). Διαφορά επίσης παρατηρείται στα επίπεδα κοινωνικού άγχους μεταξύ 10 φορών ή και περισσότερο με τις 2-4 φορές (μέση διαφορά = -11.29, $p < 0.001$), τη μία φορά (μέση διαφορά = -15.87, $p < 0.001$), και την καμία έξοδο (μέση διαφορά = -13.06, $p = 0.003$), τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Στα επίπεδα προσαρμοστικού προφίλ διαπιστώνεται διαφορά μεταξύ των 5-9 φορών και της καμίας εξόδου (μέση διαφορά = -6.02, $p = 0.03$). Σε όλες τις περιπτώσεις περισσότερες φορές βγαίνουν τα άτομα με χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικού άγχους, ευαισθησίας στην απόρριψη και εκφραστικής καταστολής.

Χρόνος σχέσης: Στατιστικώς σημαντική διαφορά με μικρό μέγεθος επίδρασης βρέθηκε στον χρόνο συντροφικής σχέσης των φοιτητών στα επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη [$F(4, 645) = 4, p = 0.003, \omega^2 = 0,04$] και δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας [$F(4, 645) = 2.72, p = 0.03, \omega^2 = 0,01$]. Συγκεκριμένα διαπιστώνουμε ότι στατιστικώς σημαντική είναι η διαφορά μεταξύ των 0-6 μηνών και των πάνω από 24 μήνες στα επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη (μέση διαφορά = 7.94, $p = 0.03$). Συνεπώς, οι φοιτητές με λιγότερο χρόνο στη συντροφική τους σχέση έχουν υψηλότερα επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη.

Ο έλεγχος για τον εντοπισμό των διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών μεταξύ γυναικών και ανδρών πραγματοποιήθηκε με το παραμετρικό κριτήριο t. Παρόλο που εξετάστηκαν όλες οι υπό διερεύνηση μεταβλητές, τα αποτελέσματα της ανάλυσης κατέδειξαν ότι υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά στους μέσους όρους των γυναικών και των ανδρών ως προς τη χρήση μόνο της εκφραστικής καταστολής ως

συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση και του προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας των μηχανισμών άμυνας. Τα αποτελέσματα του t-test παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1.

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του φύλου στις μεταβλητές ERQ_ES και Image_distorting (N=650)

Μεταβλητές	Φύλο	M.O.	T.A.	t
ERQ_ES	Άνδρας	14,70	5,20	2.55
	Γυναίκα	13,04	5,13	
Image_distorting	Άνδρας	51,49	15,60	4.23
	Γυναίκα	43,78	14,14	

Το στατιστικό αποτέλεσμα μας πληροφορεί ότι η διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανδρών και γυναικών ως προς την εκφραστική καταστολή είναι στατιστικώς σημαντική [$t(648) = 2.55, p = 0.01, d = 0.32$]. Συγκεκριμένα παρατηρήθηκε ότι ο μέσος όρος της εκφραστικής καταστολής στους άνδρες ($M.O. = 14.70, T.A. = 5.20$) είναι σημαντικά μεγαλύτερος από τον μέσο όρο των γυναικών ($M.O. = 13.04, T.A. = 5.13$). Επίσης στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα παρατηρήθηκε στους μέσους όρους ανδρών και γυναικών ως προς το προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας [$t(648) = 4.23, p < 0,001, d = 0,52$]. Ο μέσος όρος των ανδρών ($M.O. = 51.49, T.A. = 15.60$) στο προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας είναι σημαντικά μεγαλύτερος από αυτόν των γυναικών ($M.O. = 43.78, T.A. = 14.14$). Η διαφορά που παρατηρήθηκε ανάμεσα σε αυτές τις δύο ομάδες οφείλεται στη μικρή ($d = 0.32$) και μεσαία ($d = 0,52$) αντίστοιχα επίδραση του φύλου στις δύο αυτές μεταβλητές και όχι σε τυχαίους παράγοντες, που σημαίνει ότι το φύλο φαίνεται να παίζει κάποιο ρόλο στη συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση και κατ' επέκταση ότι οι άνδρες χρησιμοποιούν περισσότερο την εκφραστική καταστολή και το προφίλ της διαστρέβλωσης εικόνας απ' ότι οι γυναίκες.

5.2. Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών

Η ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών (RSQ, SIAS, ERQ, DSQ) υπολογίστηκε με τον συντελεστή συσχέτισης PEARSON r . Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Πίνακα 2 παρατηρούμε χαμηλή και μεσαία συσχέτιση (Ρούσσοι & Τσαούσης, 2011) μεταξύ πολλών μεταβλητών, η οποία και θα σχολιαστεί.

Πίνακας 2

Δείκτες συνάφειας μεταξύ των μεταβλητών

Μεταβλητές	1	2	3	4	5	6	7	8
1. ERQ_CR	-	-,119**	-,200***	-,243***	,317**	,022	,042	-,223***
2. ERQ_ES		-	,224***	,371***	-,016	,290***	,202***	,387***
3. RSQ			-	,461***	-,140***	,155***	-,005	,392***
4. SIAS				-	-,091*	,289***	,088*	,610***
5. Adaptive					-	,297***	,318***	,035
6. Self_sacrificing						-	,363***	,459***
7. Image_distorting							-	,408***
8. Maladaptive								-

*** $p < 0,001$. ** $p < 0,01$. * $p < 0,05$.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η γνωστική επανεκτίμηση έχει μία χαμηλή θετική συσχέτιση με το προσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας [$r(648)=0.32, p<.001$].

Ύπαρξη χαμηλής συσχέτισης, στατιστικώς σημαντικής, παρατηρείται στην εκφραστική καταστολή τόσο με το κοινωνικό άγχος [$r(648)=0.37, p<.001$] όσο και με το δυσπροσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας [$r(648)=0.39, p<.001$]. Χαμηλή συσχέτιση σημειώνεται επίσης μεταξύ της ευαισθησίας στην απόρριψη με το κοινωνικό άγχος [$r(648)=0.46, p<.001$] και με το δυσπροσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας [$r(648)=0.39, p<.001$]. Χαμηλές συσχετίσεις παρατηρούνται ωστόσο και μεταξύ των προφίλ μηχανισμών άμυνας: το προσαρμοστικό προφίλ με το προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας [$r(648)=0.32, p<.001$], το προφίλ αυτοθυσίας τόσο με το προφίλ διαστρέβλωσης

εικόνας [$r(648)=0.36, p<.001$] όσο και με το δυσπροσαρμοστικό προφίλ [$r(648)=0.46, p<.001$] και το προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας με το δυσπροσαρμοστικό προφίλ [$r(648)=0.41, p<.001$]. Τέλος, άξια αναφοράς κρίνεται η μέτρια συσχέτιση μεταξύ του κοινωνικού άγχους και του δυσπροσαρμοστικού προφίλ [$r(648)=0.61, p<.001$]. Όπως φαίνεται και στον πίνακα 4 υπήρχαν κι άλλες συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών, αλλά κρίθηκε σημαντικό να γίνει η αναφορά στις συσχετίσεις που είχαν την υψηλότερη συσχέτιση σε σχέση με τις άλλες. Συνεπώς μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι η πιθανότητα να οφείλονται τα συγκεκριμένα αποτελέσματα σε τυχαίους παράγοντες είναι σχεδόν μηδενική.

5.3. Παλινδρόμηση

Ένα από τα βασικά ερωτήματα της συγκεκριμένης έρευνας ήταν το κατά πόσο η ευαισθησία στην απόρριψη επιδρά στο κοινωνικό άγχος. Το αποτέλεσμα της ανάλυσης διακύμανσης βρέθηκε στατιστικά σημαντικό που σημαίνει ότι υπάρχει γραμμική σχέση μεταξύ της ευαισθησίας στην απόρριψη και του κοινωνικού άγχους ($F(1, 622) = 168.01, p < .001, R^2 = .21$). Πιο συγκεκριμένα το 21% της συνολικής διακύμανσης του κοινωνικού άγχους οφείλεται στα επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη του ατόμου. Διαπιστώνουμε λοιπόν ότι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών καθώς και ότι κάθε φορά που η ευαισθησία στην απόρριψη θα αυξάνεται κατά μία μονάδα, το κοινωνικό άγχος θα αυξάνεται και αυτό κατά 0.39 μονάδες ($B=.39, SE=.03, p<.001$).

Το επόμενο ερευνητικό ερώτημα που ελέγχθηκε είναι το κατά πόσο οι μεταβλητές της ευαισθησίας στην απόρριψη, της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα κοινωνικού άγχους. Για τη στατιστική ανάλυση αυτού του ερευνητικού ερωτήματος χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος πολλαπλής παλινδρόμησης. Από τις επτά συνολικά προβλεπτικές μεταβλητές, αυτές που

συνεισφέρουν σε στατιστικώς σημαντικό επίπεδο στην πρόβλεψη του κοινωνικού άγχους είναι η ευαισθησία στην απόρριψη, η εκφραστική καταστολή από τη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση και τα προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας και δυσπροσαρμοστική δράση από τους μηχανισμούς άμυνας. Στον πίνακα 3 συνοψίζονται τα αποτελέσματα των προβλεπτικών μεταβλητών έτσι όπως μετρήθηκαν.

Πίνακας 3

Περίληψη πολλαπλής παλινδρόμησης για τις μεταβλητές που προβλέπουν το κοινωνικό άγχος (N = 650)

Προβλεπτικός παράγοντας	B	SE B	β
Maladaptive	,30	,02	,53***
RSQ	,19	,03	,23***
ERQ_ES	,48	,11	,15***
Image_distorting	-,17	,04	-,14***

Σημείωση. $R^2 = 0,47$, Προσαρμοσμένο $R^2 = 0,47$

*** $p < 0,001$

Οι τέσσερις προβλεπτικές μεταβλητές (RSQ, ERQ_ES, Maladaptive, Image_distorting) που βρέθηκαν να έχουν στατιστικώς σημαντική επίδραση στο κοινωνικό άγχος ερμηνεύουν συνολικά το 47% της συνολικής διακύμανσής της. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον πίνακα 6, η πιο σημαντική προβλεπτική μεταβλητή για το κοινωνικό άγχος φαίνεται να είναι το δυσπροσαρμοστικό προφίλ ($\beta = 0,53, p < .001$). Συνεπώς κάθε φορά που θα αλλάζει η τιμή της μεταβλητής δυσπροσαρμοστικό προφίλ κατά μία τυπική απόκλιση, η τιμή του κοινωνικού άγχους θα αλλάζει κατά 0,53 μονάδες τυπικής απόκλισης και καθώς ο τυποποιημένος συντελεστής παλινδρόμησης beta είναι θετικός, η αλλαγή αυτή θα είναι προς τη θετική κατεύθυνση.

5.4. Αναλύσεις Διαμεσολάβησης

Οι αναλύσεις διαμεσολάβησης που παρουσιάζονται απαντούν στο ερευνητικό ερώτημα εάν η συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση έχουν διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση της ευαισθησίας στην απόρριψη με το κοινωνικό άγχος. Από τους μηχανισμούς άμυνας παρουσιάζονται δύο προφίλ: το δυσπροσαρμοστικό και της αυτοθυσίας, ενώ από τη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση φάνηκε να διαμεσολαβούν τη σχέση και οι δύο μεταβλητές της γνωστικής επανεκτίμησης και της εκφραστικής καταστολής (πίνακας 4).

Με βάση όμως προηγούμενες έρευνες για τις διαφορές που παρατηρούνται σε κάθε έτος σπουδών, στη συνέχεια διερευνήθηκε ο διαμεσολαβητικός ρόλος των μεταβλητών ανά έτος σπουδών, ώστε να γίνει σαφές εάν οι αρχικές διαμεσολαβήσεις οφείλονται σε αναπτυξιακούς λόγους ή όχι. Σε όλα τα έτη το δυσπροσαρμοστικό προφίλ παρουσίασε υψηλή έμμεση επίδραση, αποτελώντας έτσι διαμεσολαβητική μεταβλητή στη σχέση ευαισθησίας στην απόρριψη – κοινωνικό άγχος.

Πίνακας 4

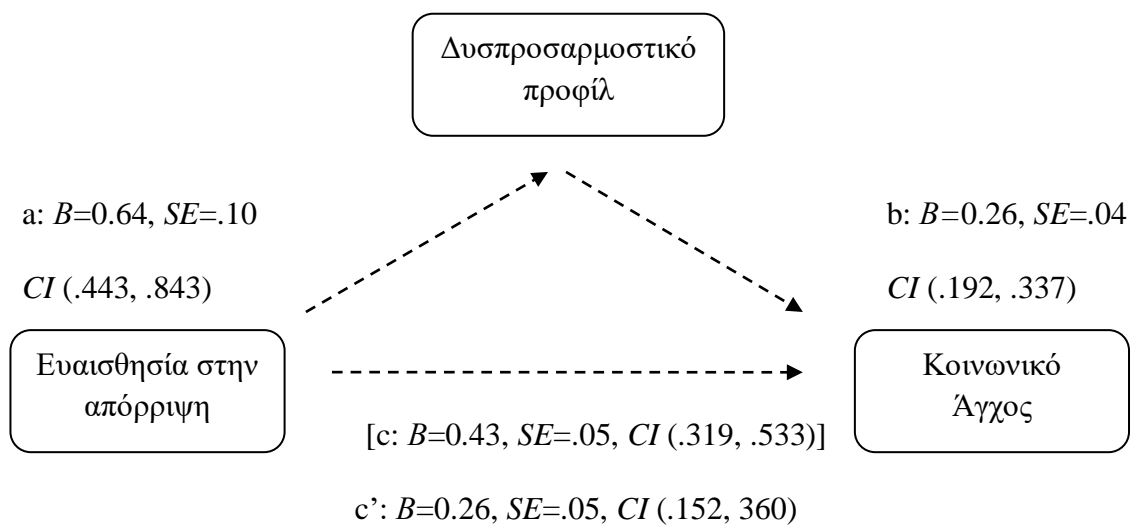
Περίληψη έμμεσων επιδράσεων που διαμεσολαβούν τη σχέση μεταξύ ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους (N=650)

Διαμεσολαβητές	B	95% BCa CI	P _M	
Maladaptive	,17	,134	,213	,44
Self_sacrificing	,03	,011	,048	,07
ER_CR	,03	,013	,045	,07
ER_ES	,05	,032	,079	,14

5.4.1. Διαμεσολάβηση στο 1^ο και 2^ο έτος σπουδών

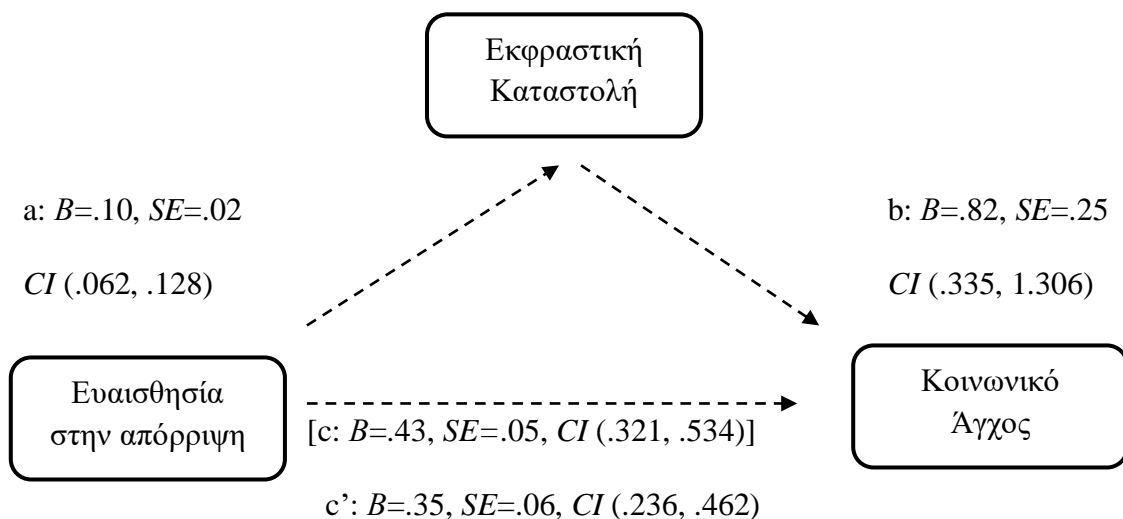
Στο 1^ο και 2^ο έτος σπουδών τη σχέση μεταξύ ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους φάνηκε να διαμεσολαβούν το δυσπροσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας και η εκφραστική καταστολή.

Δυσπροσαρμοστικό προφίλ: Η ανάλυση διαμεσολάβησης έδειξε ότι παρόλο που η ευαισθησία στην απόρριψη έχει σημαντική συνολική επίδραση στο κοινωνικό άγχος [c : $B=.43$, $SE=.05$, BCa $CI (.319, .533)$] έπειτα από τον έλεγχο για την επίδραση του δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας ως διαμεσολαβητή [a : $B=.64$, $SE=.10$, BCa $CI (.443, .843)$; b : $B=.26$, $SE=.04$, BCa $CI (.192, .337)$], η άμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μειώνεται [c' : $B=.26$, $SE=.05$, BCa $CI (.152, .360)$]. Η έμμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μέσω του δυσπροσαρμοστικού προφίλ είναι $.17$ [95% BCa $CI (.093, .262)$], παρουσιάζοντας υψηλό μέγεθος επίδρασης ($P_M=.39$). Στο Σχήμα 7 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης του δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας.



Σχήμα 7. Διάγραμμα διαμεσολάβησης του δυσπροσαρμοστικού προφίλ στο 1^ο με 2^ο έτος σπουδών

Εκφραστική καταστολή: Ο συντελεστής παλινδρόμησης για τη συνολική επίδραση ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος (διαδρομή c) ήταν $B = .43$, $SE = .05$, BCa CI (.321, .534). Έπειτα από τον έλεγχο της επίδρασης της εκφραστικής καταστολής ως διαμεσολαβητική μεταβλητή [a: $B = .10$, $SE = .02$, BCa CI (.062, .128); b: $B = .82$, $SE = .25$, BCa CI (.335, 1.306)], η άμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μειώθηκε [c': $B = .35$, $SE = .06$, BCa CI (.236, .462)]. Η έμμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μέσω της εκφραστικής καταστολής είναι .08 [95% BCa CI (.028, .128)], παρουσιάζοντας χαμηλό μέγεθος επίδρασης ($P_M = .19$). Στο Σχήμα 8 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης της εκφραστικής καταστολής.

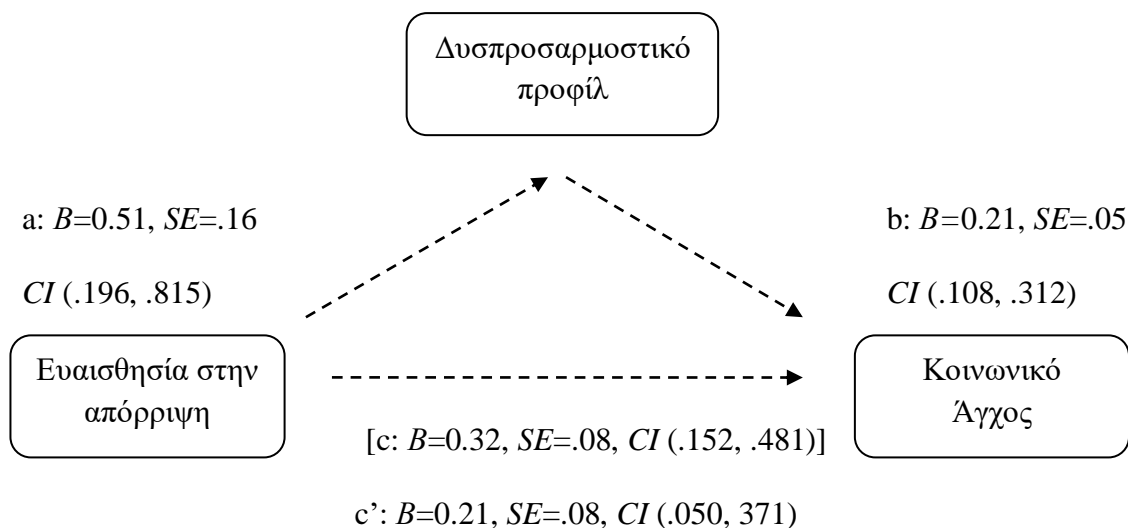


Σχήμα 8. Διάγραμμα διαμεσολάβησης της εκφραστικής καταστολής στο 1^ο με 2^ο έτος σπουδών

5.4.2. Διαμεσολάβηση στο 3^ο έτος σπουδών

Στο 3^ο έτος σπουδών, ως διαμεσολαβητική μεταβλητή στη σχέση ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικό άγχος, αναδείχθηκε μόνο το δυσπροσαρμοστικό προφίλ.

Η ανάλυση διαμεσολάβησης έδειξε ότι παρόλο που η ευαισθησία στην απόρριψη έχει σημαντική συνολική επίδραση στο κοινωνικό άγχος [$c: B=.32, SE=.08, BCa CI (.152, .481)$] έπειτα από τον έλεγχο για την επίδραση του δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας ως διαμεσολαβητή [$a: B=.51, SE=.16, BCa CI (.196, .815)$; $b: B=.21, SE=.05, BCa CI (.108, .312)$], η άμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μειώνεται [$c': B=.21, SE=.08, BCa CI (.050, .371)$]. Η έμμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μέσω του δυσπροσαρμοστικού προφίλ είναι .11 [95% $BCa CI (.038, .187)$], παρουσιάζοντας υψηλό μέγεθος επίδρασης ($P_M=.33$). Στο Σχήμα 9 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης του δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας.

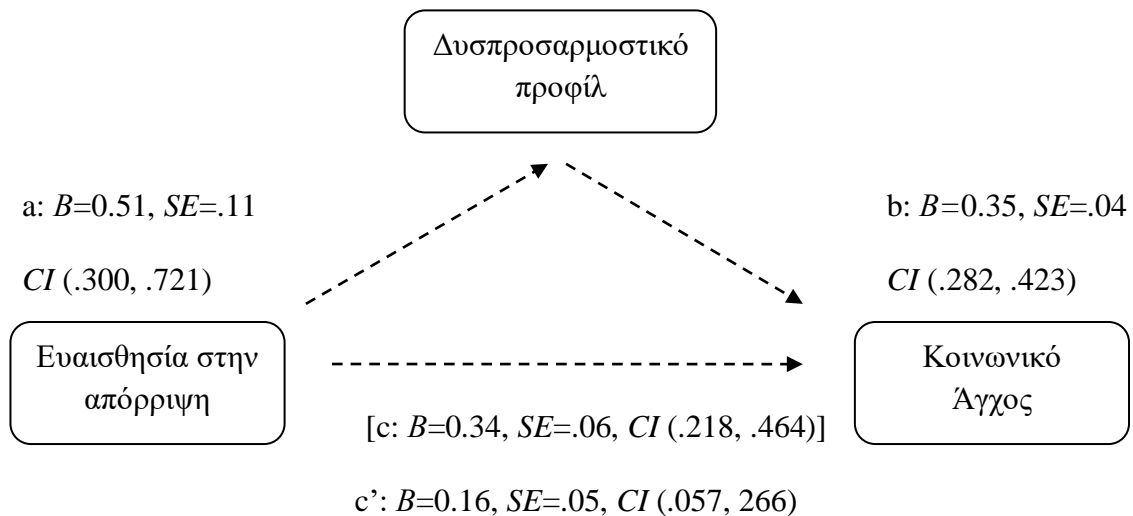


Σχήμα 9. Διάγραμμα διαμεσολάβησης του δυσπροσαρμοστικού προφίλ στο 3^ο έτος σπουδών

5.4.3. Διαμεσολάβηση στο 4ο έτος σπουδών

Κατά το 4^ο έτος σπουδών οι μεταβλητές που φάνηκαν να διαμεσολαβούν τη σχέση μεταξύ ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους είναι το δυσπροσαρμοστικό προφίλ και η γνωστική επανεκτίμηση.

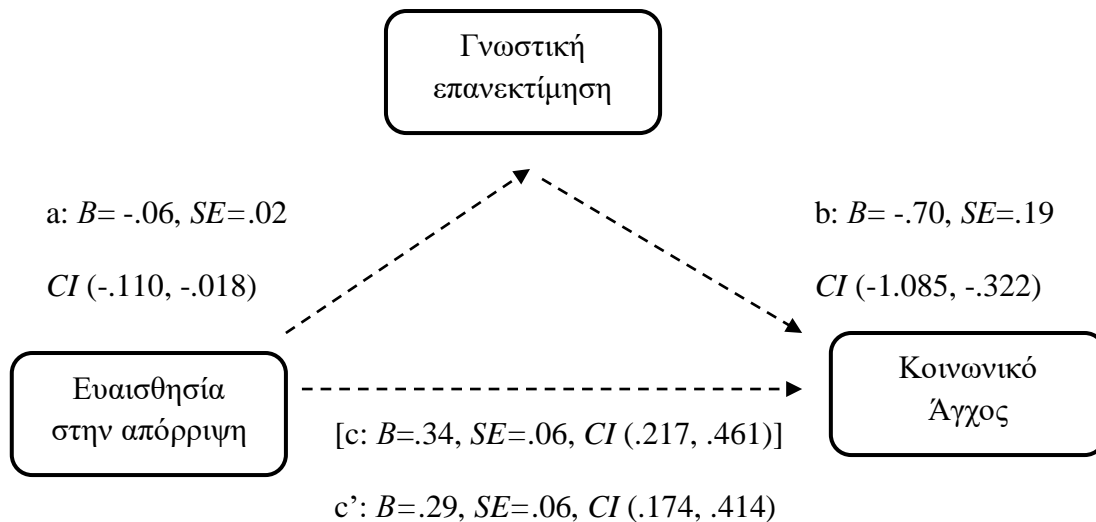
Δυσπροσαρμοστικό προφίλ: Η ανάλυση διαμεσολάβησης έδειξε ότι παρόλο που η ευαισθησία στην απόρριψη έχει σημαντική συνολική επίδραση στο κοινωνικό άγχος [c: $B=.34, SE=.06, BCa CI (.218, .464)$] έπειτα από τον έλεγχο για την επίδραση του δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας ως διαμεσολαβητή [a: $B=.51, SE=.11, BCa CI (.300, .721)$; b: $B=.35, SE=.04, BCa CI (.282, .423)$], η άμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μειώνεται [c': $B=.16, SE=.05, BCa CI (.057, .266)$]. Η έμμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μέσω του δυσπροσαρμοστικού προφίλ είναι .18 [95% $BCa CI (.106, .259)$], παρουσιάζοντας υψηλό μέγεθος επίδρασης ($P_M=.53$). Στο Σχήμα 10 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης του δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας.



Σχήμα 10. Διάγραμμα διαμεσολάβησης του δυσπροσαρμοστικού προφίλ στο 4^ο έτος σπουδών

Γνωστική επανεκτίμηση: Η ανάλυση διαμεσολάβησης δείχνει ότι παρόλο που η ευαισθησία στην απόρριψη έχει σημαντική συνολική επίδραση στο κοινωνικό άγχος [c: $B=.34, SE=.06, BCa CI (.217, .461)$] έπειτα από τον έλεγχο για την επίδραση της γνωστικής επανεκτίμησης ως διαμεσολαβητή [a: $B= -.06, SE=.02, BCa CI (-.110, -.018)$];

b: $B = -.70, SE = .19, BCa CI (-1.085, -.322)$], η άμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μειώνεται [c' : $B = .29, SE = .06, BCa CI (.174, .414)$]. Οι αρνητικές τιμές των B στα μονοπάτια a και b υποδηλώνουν ότι όσο αυξάνεται η ευαισθησία στην απόρριψη η γνωστική επανεκτίμηση μειώνεται (μονοπάτι a) και από την άλλη ότι όσο αυξάνεται η γνωστική επανεκτίμηση μειώνεται το κοινωνικό άγχος (μονοπάτι b). Η έμμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μέσω της γνωστικής επανεκτίμησης είναι $.05$ [95% $BCa CI (.004, .102)$], παρουσιάζοντας χαμηλό μέγεθος επίδρασης ($P_M = .12$). Στο Σχήμα 11 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης της γνωστικής επανεκτίμησης.

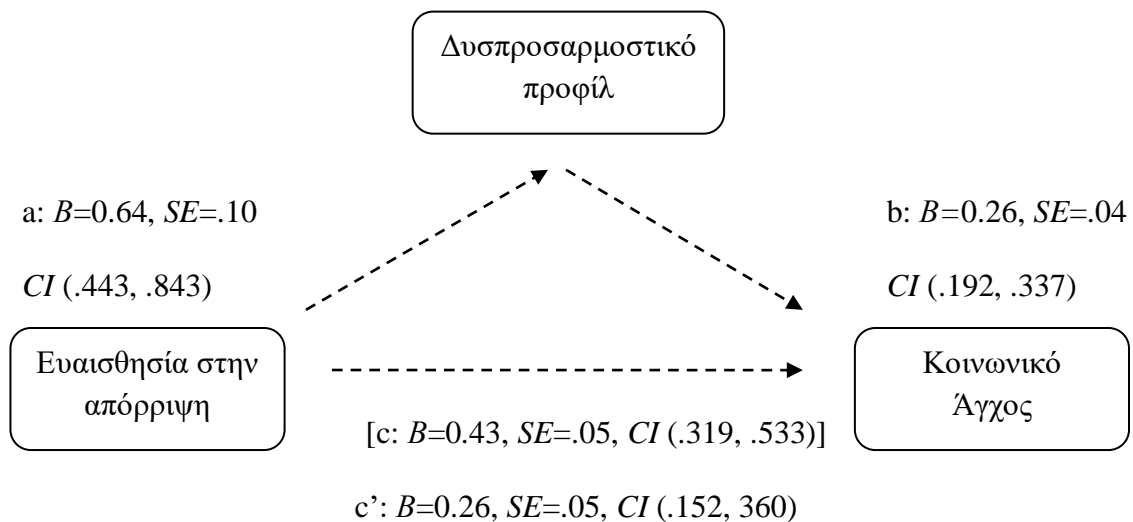


Σχήμα 11. Διάγραμμα διαμεσολάβησης της γνωστικής επανεκτίμησης στο 4^ο έτος σπουδών

5.4.4. Διαμεσολάβηση στο 5ο έτος σπουδών και πάνω

Στο 5^ο έτος σπουδών και πάνω τη σχέση μεταξύ ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους φάνηκε να διαμεσολαβούν το δυσπροσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας, το προφίλ αυτοθυσίας και η εκφραστική καταστολή.

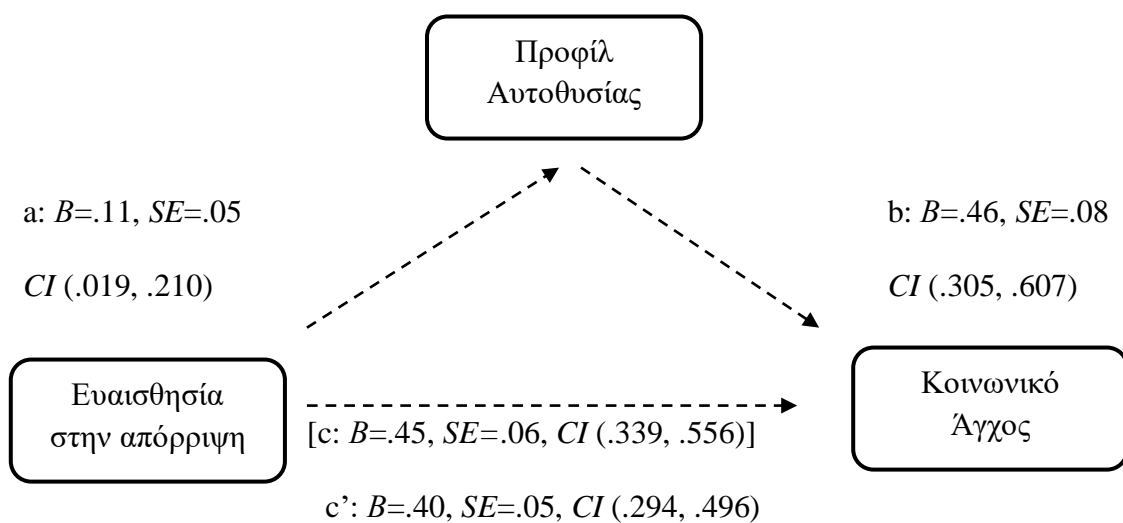
Δυσπροσαρμοστικό προφίλ: Η ανάλυση διαμεσολάβησης έδειξε ότι παρόλο που η ευαισθησία στην απόρριψη έχει σημαντική συνολική επίδραση στο κοινωνικό άγχος [c: $B=.45, SE=.06, BCa CI (.341, .560)$] έπειτα από τον έλεγχο για την επίδραση του δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας ως διαμεσολαβητή [a: $B=.60, SE=.09, BCa CI (.412, .790)$; b: $B=.33, SE=.03, BCa CI (.266, .403)$], η άμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μειώνεται [c': $B=.25, SE=.05, BCa CI (.151, .348)$]. Η έμμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μέσω του δυσπροσαρμοστικού προφίλ είναι .20 [95% $BCa CI (.141, .268)$], παρουσιάζοντας υψηλό μέγεθος επίδρασης ($P_M=.44$). Στο Σχήμα 12 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης του δυσπροσαρμοστικού προφίλ μηχανισμών άμυνας.



Σχήμα 12. Διάγραμμα διαμεσολάβησης του δυσπροσαρμοστικού προφίλ στο 5^ο έτος σπουδών και πάνω

Προφίλ αυτοθυσίας: Η ανάλυση διαμεσολάβησης έδειξε ότι παρόλο που η ευαισθησία στην απόρριψη έχει σημαντική συνολική επίδραση στο κοινωνικό άγχος [c: $B=.45, SE=.06, BCa CI (.339, .556)$] έπειτα από τον έλεγχο για την επίδραση του προφίλ

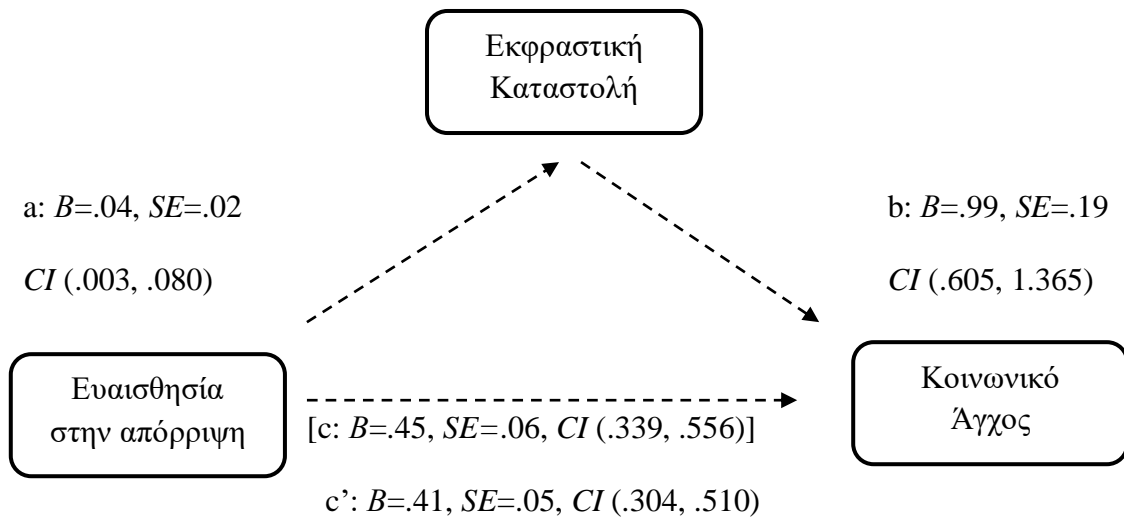
αυτοθυσίας ως διαμεσολαβητή [a: $B=.11$, $SE=.05$, BCa CI (.019, .210); b: $B=.46$, $SE=.08$, BCa CI (.305, .607)], η άμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μειώνεται [c': $B=.40$, $SE=.05$, BCa CI (.294, .496)]. Η έμμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μέσω του προφίλ αυτοθυσίας είναι .05 [95% BCa CI (.006, .107)], παρουσιάζοντας χαμηλό μέγεθος επίδρασης ($P_M=.11$). Στο Σχήμα 13 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης του προφίλ αυτοθυσίας.



Σχήμα 13. Διάγραμμα διαμεσολάβησης του προφίλ αυτοθυσίας στο 5^ο έτος σπουδών και πάνω

Εκφραστική καταστολή: Ο συντελεστής παλινδρόμησης για τη συνολική επίδραση ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος (διαδρομή c) ήταν $B = .45$, $SE = .06$, BCa CI (.339, .556). Έπειτα από τον έλεγχο της επίδρασης της εκφραστικής καταστολής ως διαμεσολαβητική μεταβλητή [a: $B = .04$, $SE = .02$, BCa CI (.003, .080); b: $B = .99$, $SE = .19$, BCa CI (.605, 1.365)], η άμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μειώνεται [c': $B = .41$, $SE = .05$, BCa CI (.304, .510)]. Η έμμεση επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος μέσω της

εκφραστικής καταστολής είναι .04 [95% BCa CI (.028, .128)], παρουσιάζοντας χαμηλό μέγεθος επίδρασης ($P_M=.09$). Στο Σχήμα 14 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης της εκφραστικής καταστολής.



Σχήμα 14. Διάγραμμα διαμεσολάβησης της εκφραστικής καταστολής στο 5^ο έτος σπουδών και πάνω

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση

Το θέμα της παρούσας ερευνητικής εργασίας αφορούσε την επίδραση της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος. Μελετώντας όμως τη διεθνή βιβλιογραφία, δε φάνηκε να δίνεται ιδιαίτερη σημασία στους παράγοντες που μπορεί να διαμεσολαβούν σε αυτή τη σχέση. Γι' αυτό, πέρα από την εξέταση της επίδρασης αυτής, η παρούσα έρευνα επικεντρώθηκε στους παράγοντες που είναι πιθανό να διαμεσολαβούν στην παραπάνω σχέση, και συγκεκριμένα στην εκδοχή της συνειδητής και μη συνειδητής ρύθμισης συναισθήματος. Ένα από τα πιο σημαντικά ευρήματα της έρευνας ήταν η υψηλή διαμεσολάβηση των δυσπροσαρμοστικών μηχανισμών άμυνας στην πρόβλεψη του κοινωνικού άγχους από την ευαισθησία στην απόρριψη σε όλα τα έτη σπουδών. Το αποτέλεσμα αυτό, μαζί με τα υπόλοιπα ευρήματα της εργασίας, θα σχολιασθεί στη συνέχεια συνδεδεμένο με τη σύγχρονη βιβλιογραφία.

6.1. Συζήτηση αποτελεσμάτων

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η σχέση με τους γονείς φάνηκε να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης, ευαισθησίας στην απόρριψη, κοινωνικού άγχους και δυσπροσαρμοστικών μηχανισμών άμυνας, εφόσον όσο καλύτερη ήταν η σχέση με τους γονείς τόσο υψηλότερα ήταν τα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης και τόσο χαμηλότερα των υπόλοιπων μεταβλητών. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τη σύγχρονη βιβλιογραφία εφόσον η δυσλειτουργική γονική μέριμνα και τα υψηλά επίπεδα συναισθημάτων πατρικής και μητρικής απόρριψης που θυμόντουσαν οι συμμετέχοντες από την παιδική ηλικία μπορούν να αποτελέσουν θεμέλια για την εκδήλωση προσδοκιών απόρριψης, ανικανότητα συναισθηματικής προσαρμογής και κοινωνικό άγχος (Giaouzi & Giovazolias, 2015; Rudolph & Zimmer-Gembeck, 2014).

Επιπλέον το πόσο κοινωνικό είναι ένα άτομο φάνηκε να σχετίζεται με τα επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη, κοινωνικού άγχους και εκφραστικής καταστολής, εφόσον όσο υψηλότερες ήταν αυτές οι μεταβλητές τόσες λιγότερες φορές είχαν βγει οι φοιτητές τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Η συσχέτιση αυτή μοιάζει να οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα που συνήθως χρησιμοποιούν την καταστολή αναφέρουν ότι αποφεύγουν τις στενές σχέσεις (Gross, 2014), ενώ το σύμπτωμα του κοινωνικού άγχους εμποδίζει την ικανότητα των ατόμων να συνδεθούν με άλλους με έναν ουσιαστικό τρόπο (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Ακόμα, τα άτομα με υψηλά επίπεδα ευαισθησίας στην απόρριψη φάνηκε να είχαν συνάψει συντροφική σχέση για πολύ μικρότερο χρονικό διάστημα σε σχέση με τους φοιτητές με πιο χαμηλά επίπεδα, το οποίο μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα τα οποία είναι ευαίσθητα στην απόρριψη παρουσιάζουν μια γενικότερη δυσπιστία για τους άλλους καθώς αναμένουν την απόρριψη (Velotti, Garofalo & Bizzi, 2015).

Σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, οι άνδρες φαίνεται να χρησιμοποιούν την εκφραστική καταστολή ως συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση περισσότερο από τις γυναίκες (Kwon, Yoon, Joormann & Kwon, 2013; Zimmermann & Iwanski, 2014), το οποίο επιβεβαιώνεται και από την παρούσα έρευνα. Οι υψηλότερες βαθμολογίες στην καταστολή για τα αρσενικά μπορεί να είναι μια αντανάκλαση της τάσης των ανδρών να χρησιμοποιήσουν τη στρατηγική εστιασμένη στα προβλήματα σε μεγαλύτερο βαθμό (Ptacek, Smith & Dodge, 1994), ενώ ορισμένοι συγγραφείς υποδηλώνουν ότι οι διαφορές φύλου στη συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να προκύψουν από διαφορές που βασίζονται στις διαδικασίες του εγκεφάλου (Domes et al., 2010) ή στην εκφραστικότητα (Charlin & Aldao, 2013). Επιπλέον βρέθηκε ότι οι άνδρες υποστηρίζουν το προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας ως μηχανισμό άμυνας περισσότερο από τις γυναίκες. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνεται από την έρευνα του Watson και Sinha (1998) και των Petraglia,

Thygesen, Lecours και Drapeau (2009) όπου διαπιστώθηκε ότι οι άντρες υποστήριζαν τη διάσχιση και την παντοδυναμία (χαρακτηριστικά της διαστρέβλωσης εικόνας) περισσότερο από τις γυναίκες.

Η πρόσφατη μελέτη των Hafner, Pepping και Wertheim (2019) έφερε στην επιφάνεια τη θετική σχέση της δυσκολίας ρύθμισης των συναισθημάτων με την ευαισθησία στην απόρριψη, ενώ η περιορισμένη πρόσβαση σε αποτελεσματικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων είναι μοναδικά σχετιζόμενη με την ευαισθησία στην απόρριψη (Velotti, Garofalo & Bizzi, 2015). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται να συμφωνούν με τις προαναφερθείσες έρευνες, εφόσον διαπιστώθηκε ότι η ευαισθησία στην απόρριψη σχετίζεται θετικά με το δυσπροσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας. Επιπλέον φάνηκε ότι το κοινωνικό άγχος σχετίζεται τόσο με την εκφραστική καταστολή όσο και με τους δυσπροσαρμοστικούς μηχανισμούς άμυνας, αποτέλεσμα το οποίο συμφωνεί και με άλλες έρευνες (Blalock, Kashdan & Farmer, 2016; Werner, Goldin, Ball, Heimberg & Gross, 2011). Αυτό μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι τα άτομα με κοινωνικό άγχος χρησιμοποιούν περισσότερο την καταστολή ως συμπεριφορά ασφάλειας για την ελαχιστοποίηση των δυσάρεστων συναισθημάτων στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Voncken, Alden & Bögels, 2006).

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η συσχέτιση των στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης με τους μηχανισμούς άμυνας. Βρέθηκε ότι η γνωστική επανεκτίμηση σχετίζεται με το προσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας, σε αντίθεση με την εκφραστική καταστολή η οποία σχετίζεται με τους δυσπροσαρμοστικούς μηχανισμούς. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει και με άλλες έρευνες καθώς έχει αποδειχθεί ότι οι ώριμοι μηχανισμοί άμυνας έχουν θετική και σημαντική συσχέτιση με τις προσαρμοστικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος όπως είναι η γνωστική επανεκτίμηση, ενώ οι

ανώριμοι μηχανισμοί με τις δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές, όπως είναι η καταστολή (Sala et al., 2015; Shehata & Ramadan, 2016), το οποίο επιβεβαιώθηκε και από τη συγκεκριμένη ερευνητική εργασία.

Ένα από τα βασικά ερωτήματα της εργασίας που αναμενόταν να απαντηθεί θετικά ήταν εάν η ευαισθησία στην απόρριψη προβλέπει τα επίπεδα κοινωνικού άγχους. Η υπόθεση της έρευνας επιβεβαιώθηκε εφόσον φάνηκε πράγματι η ευαισθησία στην απόρριψη να προβλέπει το κοινωνικό άγχος, το οποίο εύρημα παρουσιάζεται και σε άλλες έρευνες (McDonald, Bowker, Rubin, Laursen & Duchene, 2010; Rudolph & Zimmer-Gembeck, 2014; Sintos, 2017). Η έρευνα της Li (2011) ανέδειξε τη θετική σχέση της ευαισθησίας στην απόρριψη με το κοινωνικό άγχος, αναφέροντας ότι κάποιος που είναι ευαίσθητος στην απόρριψη, αισθάνεται μεγαλύτερη ντροπή στις συναναστροφές του με άλλους ανθρώπους και κατ' επέκταση βιώνει γι' αυτόν τον λόγο περισσότερο άγχος.

Θετική σχέση με το κοινωνικό άγχος φάνηκε να έχουν και η εκφραστική καταστολή, οι δυσπροσαρμοστικοί μηχανισμοί άμυνας και το προφίλ διαστρέβλωσης εικόνας, εφόσον μαζί με την ευαισθησία στην απόρριψη μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα κοινωνικού άγχους. Στην έρευνα των Nolen-Hoeksema, Wisco και Lyubomirsky (2008) διαφάνηκε ότι η συχνότερη χρήση των δυσπροσαρμοστικών ρυθμίσεων συναισθήματος συσχετίζεται εντονότερα με υψηλά επίπεδα άγχους και αρνητικά συναισθήματα, το οποίο αποκαλύπτεται και από τη συγκεκριμένη έρευνα.

Ένα ακόμα σημαντικό εύρημα της έρευνας αυτής ήταν ότι η συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση αποτέλεσαν διαμεσολαβητικό παράγοντα στην σχέση ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους, με ισχυρότερο διαμεσολαβητικό παράγοντα το δυσπροσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας. Επιπλέον τη σχέση αυτή με μικρότερη επίδραση φάνηκε να διαμεσολαβούν η συνειδητή

συναισθηματική ρύθμιση (γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή), αλλά και το προφίλ αυτοθυσίας.

Ενδιαφέρον όμως παρουσιάζουν τα αποτελέσματα που βρέθηκαν ανά έτος σπουδών. Αρχικά σε όλα τα έτη βρέθηκε ότι το δυσπροσαρμοστικό προφίλ μηχανισμών άμυνας φάνηκε να αποτελεί ισχυρό διαμεσολαβητικό παράγοντα στη σχέση ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους υποδηλώνοντας ότι ένα ανώριμο στυλ εμφανίζεται πολύ συχνά όταν τα άτομα αντιμετωπίζουν συναισθηματικές συγκρούσεις και αρνητικά συναισθήματα (Cramer, 2015). Συγκεκριμένα στο 1ο και 2ο έτος σπουδών βρέθηκε ότι τη σχέση ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους διαμεσολαβεί το δυσπροσαρμοστικό προφίλ και η εκφραστική καταστολή, το οποίο πιθανότατα να σχετίζεται με τη δυσκολία των φοιτητών να ανταποκριθούν στις ακαδημαϊκές τους απαιτήσεις σε ένα νέο ανταγωνιστικό εκπαιδευτικό πλαίσιο ή με την φτωχή διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους (Karagiannopoulou, Milienos, Kamtsios & Rentzios, 2019). Στο τρίτο έτος σπουδών βρέθηκε ως διαμεσολαβητικός παράγοντας μόνο οι δυσπροσαρμοστικοί μηχανισμοί άμυνας, καταδεικνύοντας ότι το τρίτο έτος σπουδών είναι ίσως λιγότερο απαιτητικό από τα υπόλοιπα έτη (Karagiannopoulou & Milienos, 2013). Στο τέταρτο έτος, πέρα από τους δυσπροσαρμοστικούς μηχανισμούς άμυνας, εντοπίστηκε ως διαμεσολαβητικός παράγοντας η γνωστική επανεκτίμηση, το οποίο φαίνεται να συμφωνεί με τον Cramer (2006), ο οποίος αναφέρει ότι η ανάπτυξη της ταυτότητας συμβαδίζει με την αυξημένη χρήση ώριμων μηχανισμών που αντικαθιστούν τους ανώριμους από τη στιγμή που οι φοιτητές μεταβαίνουν σε μεγαλύτερα έτη. Αυτό όμως δε φαίνεται να συμφωνεί με τα αποτελέσματα που βρέθηκαν στο 5ο έτος σπουδών και πάνω, όπου διαμεσολαβητικοί παράγοντες αποτέλεσαν το δυσπροσαρμοστικό προφίλ, το προφίλ αυτοθυσίας και η εκφραστική καταστολή. Η εξήγηση όμως που μπορεί να δοθεί στο εύρημα αυτό έχει να κάνει με την αύξηση του άγχους από τη στιγμή

που οι φοιτητές στρέφονται προς την ολοκλήρωση των σπουδών τους, το οποίο τους κάνει να προσανατολίζονται στη χρήση περισσότερο ανώριμων μηχανισμών για να μειώσουν το άγχος τους (Rentzios, Kamtsios & Karagiannopoulou, 2019).

6.2. Περιορισμοί της παρούσας έρευνας και προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση

Η παρούσα ερευνητική εργασία παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς. Η μελέτη βασίστηκε σε ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς, το οποίο έχει από μόνο του μία σειρά από περιοριστικά στοιχεία. Αρχικά υπάρχει περιορισμένη δυνατότητα ελέγχου μεροληπτικών απαντήσεων και αδυναμία διερεύνησης των απόψεων των συμμετεχόντων σε βάθος, εφόσον μπορεί να μην πάρουν το ερωτηματολόγιο σοβαρά ή να αποκρίνονται με τρόπο που θα θεωρηθεί περισσότερο αρεστός (Robson, 2010). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από αρκετές ερωτήσεις (σύνολο 149), το οποίο είναι πιθανό να οδήγησε πολλούς ερωτώμενους σε γρήγορες απαντήσεις, με μόνο σκεπτικό να ολοκληρώσουν το ερωτηματολόγιο.

Ένας ακόμη βασικός περιορισμός πρόκειται για μία συγχρονική (cross-sectional) και όχι διαχρονική (longitudinal) μελέτη, το οποίο σημαίνει ότι τα ευρήματα από μία τέτοια έρευνα δεν επιτρέπουν στον ερευνητή να εξηγήσει πώς, γιατί και πότε προκύπτουν αυτές οι διαφορές μεταξύ των μεταβλητών (Ben-Eliyahu & Linnenbrink-Garcia, 2015). Ο διαχρονικός σχεδιασμός θα παρακολουθούσε την εξέλιξη της ίδιας ομάδας με την πάροδο του χρόνου και ενδεχομένως να υπήρχαν διαφορετικά ευρήματα. Επιπλέον, υπάρχει αδυναμία γενίκευσης του αποτελέσματος εφόσον το δείγμα αποτελούνταν μόνο από φοιτητές και δε του πρώτου επιστημονικού πεδίου. Θα ήταν ενδιαφέρον μία επόμενη μελέτη πάνω στο θέμα αυτό να αντλήσει στοιχεία και από άλλα επιστημονικά πεδία ώστε να φανεί πώς οι άμεσες και έμμεσες στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης ξεδιπλώνονται σε άλλα εκπαιδευτικά πλαίσια.

Τέλος η χρήση εργαλείων αυτό-αναφοράς για τη διερεύνηση των μηχανισμών άμυνας έχει αμφισβητηθεί και επικριθεί (Davidson και MacGregor, 1998). Αυτοί οι μηχανισμοί είναι σε μεγάλο βαθμό ασυνείδητες διαδικασίες και, ως εκ τούτου, είναι δύσκολο να αξιολογηθούν με τη χρήση ενός μέσου αυτό-αναφοράς. Ωστόσο, έχει υποστηριχθεί ότι τα άτομα είναι σε θέση να γνωρίζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους όταν αντιμετωπίζουν εξωτερικούς ή εσωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες, παρά την έλλειψη συνειδητότητας της συναισθηματικής ρύθμισης (Nicolas et al., 2017). Γι' αυτόν τον λόγο, οι μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικές και / ή μικτές προσεγγίσεις (π.χ. ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς μαζί με συνεντεύξεις ή πειράματα) ώστε οι ασυνείδητοι αυτοί μηχανισμοί να γίνουν περισσότερο κατανοητοί από τους ίδιους τους ερωτώμενους. Σε συνδυασμό με τα παραπάνω, η μελλοντική έρευνα πρέπει να διερευνήσει τα συγκεκριμένα ευρήματα με έναν ευρύτερο μεθοδολογικό σχεδιασμό, συμπεριλαμβανομένων μεταβλητών που συχνά εξετάζονται μαζί με τους αμυντικούς μηχανισμούς, όπως η αίσθηση της συνεκτικότητας, η αίσθηση ελέγχου και η ανθεκτικότητα.

Κεφάλαιο 7: Συμπεράσματα

Η ευαισθησία στην απόρριψη, η οποία ορίζεται ως η αγωνιώδης προσμονή για απόρριψη, γρήγορη αντίληψη και η υπερβολική αντίδραση στην απόρριψη θεωρείται σημαντικό στοιχείο που επηρεάζει την κοινωνική και ψυχολογική προσαρμογή του ατόμου, και κατ' επέκταση του κοινωνικού άγχους. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης της ευαισθησίας στην απόρριψη στο κοινωνικό άγχος και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης στη σχέση αυτή, σε φοιτητές όλων των βαθμίδων από το πρώτο επιστημονικό πεδίο.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώθηκε η αρχική πρόβλεψη ότι πράγματι η ευαισθησία στην απόρριψη προβλέπει τα επίπεδα κοινωνικού άγχους, εύρημα το οποίο συμφωνεί και με τη σύγχρονη βιβλιογραφία. Σημαντικό αποτέλεσμα συγκρότησε και η διαμεσολάβηση της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης στη σχέση αυτή, κατά την οποία παρατηρήθηκαν διαφορές ανά έτη σπουδών. Συγκεκριμένα βρέθηκε ότι στα πρώτα έτη οι φοιτητές χρησιμοποιούν περισσότερο ανώριμους μηχανισμούς άμυνας, ενώ όσο περνάνε τα έτη τόσο μειώνονται και αυξάνονται οι ώριμοι, με εξαίρεση το πέμπτο έτος σπουδών και πάνω όπου οι φοιτητές εμφάνισαν υψηλά επίπεδα ανώριμων μηχανισμών, πιθανόν λόγω άγχους να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους. Ενδιαφέρον όμως αποτέλεσε και το εύρημα ότι ανεξαρτήτου έτους σπουδών οι δυσπροσαρμοστικοί μηχανισμοί άμυνας διαμεσολαβούσαν τη σχέση μεταξύ ευαισθησίας στην απόρριψη και κοινωνικού άγχους με μεγάλη επίδραση.

Τα αποτελέσματα αυτά θα μπορούσαν να βρουν εφαρμογή στον τομέα της συμβουλευτικής ψυχολογίας, ιδιαίτερα όταν αναφερόμαστε σε νεαρούς ενήλικες. Το γεγονός ότι στα πρώτα έτη σπουδών οι φοιτητές παρουσιάζουν μεγαλύτερη χρήση της

εκφραστικής καταστολής και των δυσπροσαρμοστικών μηχανισμών άμυνας, οι οποίοι έχουν αφετηρία πολύ νωρίς στη ζωή του ατόμου, θα μπορούσε να αποτελέσει ερέθισμα για συμβουλευτική υποστήριξη στους πρωτοετείς και δευτεροετείς φοιτητές, καθώς η χρήση αυτών των μηχανισμών θα μπορούσε να οφείλεται είτε στη δυσκολία που έχουν να ανταποκριθούν στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις, καθώς διαφέρουν σε ό,τι είχαν μάθει τα προηγούμενα χρόνια στο σχολικό πλαίσιο, είτε στις βαθύτερες διαστάσεις διαμόρφωσης της προσωπικότητας. Καθότι το κοινωνικό άγχος μπορεί να καθορίζεται από την ποιότητα της σχέσης με τους γονείς και με τα μοτίβα συμπεριφοράς που είχαν υιοθετηθεί στο πλαίσιο αυτής της σχέσης ωθώντας έτσι στη χρήση συγκεκριμένων αμυνών που ελέγχουν το συναίσθημα και προστατεύουν τον εαυτό, στις παρεμβάσεις είναι σημαντικό να εξεταστεί το τι σημαίνει «έκθεση» για το κάθε άτομο, τι διακυβεύεται στην έκθεση, τι ανακινείται από αυτήν και ποια αδύναμα μέρη του εαυτού απειλούνται τόσο πολύ σχετιζόμενα στη σχέση με τους γονείς, ώστε καταλήγει κανείς στη χρήση ανώριμων αμυνών προκειμένου να προστατέψει τον εαυτό του (Karagiannopoulou et al., 2019).

Στα πλαίσια, λοιπόν, μίας συμβουλευτικής παρέμβασης σε φοιτητές με κοινωνικό άγχος θα ήταν ωφέλιμο η δημιουργία προγράμματος με σκοπό την εξάσκηση των κοινωνικών δεξιοτήτων τους, το οποίο θα μπορούσε να συμπεριλαμβάνει δεξιότητες παρουσίασης του εαυτού τους, επιλογής κατάλληλων θεμάτων προς συζήτηση, ενεργητικής ακρόασης, ενσυναίσθησης και αυτοαποκάλυψης (Leahy & Holland, 2000). Στη συνέχεια, οι παρεμβάσεις θα μπορούσαν να στοχεύσουν στην έκθεση των φοιτητών σε καταστάσεις που τους δημιουργούν άγχος με τη βοήθεια role plays ή φαντασιακών καταστάσεων άγχους, ώστε με την επαναλαμβανόμενη έκθεση και το feedback του συμβούλου να μειωθεί το άγχος και ο φόβος τους. Η εξάσκηση σε τεχνικές χαλάρωσης είναι επίσης εξαιρετικά εποικοδομητικές ώστε οι νεαροί φοιτητές να μάθουν να

αντιμετωπίζουν γρήγορα το άγχος σε περιπτώσεις που τους κυριεύει (Leahy & Holland, 2000). Οποιαδήποτε όμως παρέμβαση θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη της τους ασυνείδητους μηχανισμούς άμυνας που αναπτύσσουν οι φοιτητές σε διαφορετικές στιγμές της ανάπτυξής τους κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, καθώς είναι πιθανόν να ενισχύουν την αντίσταση στην παροχή συμβουλών και να μειώνουν την ποιότητα του αποτελέσματος.

Πέραν όμως του ακαδημαϊκού περιβάλλοντος, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αποφέρουν καρπούς και σε ένα σχολικό πλαίσιο. Τα σχολεία μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας των μαθητών. Αρχικά, εκπαιδευτικοί και γονείς μαθαίνουν για τα συμπτώματα του κοινωνικού άγχους και εκπαιδεύονται στην παροχή υποστήριξης στους μαθητές και στην πραγματοποίηση κατάλληλων παρεμβάσεων μέσα στην τάξη και στο σπίτι. Η παρέμβαση που υλοποιείται στο σχολικό περιβάλλον είναι εξαιρετικά βοηθητική καθώς επιτρέπει στους μαθητές να έρθουν σε μια πρώτη επαφή με τον πραγματικό κόσμο. Για παράδειγμα, το σχολικό περιβάλλον παρέχει ευκαιρίες έκθεσης των μαθητών σε καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος (π.χ. απαντήσεις σε ερωτήσεις στην τάξη, επικοινωνία με καθηγητές, έναρξη συνομιλιών με άγνωστους συνομηλίκους κτλ) και εξάσκησης δεξιοτήτων σε ρεαλιστικά πλαίσια. Επιπλέον, οι συμμαθητές και οι δάσκαλοι, με τους οποίους οι κοινωνικά ανήσυχοι μαθητές συνήθιζαν να επικοινωνούν, μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά στην πρόοδό τους. Η παρέμβαση λοιπόν που λαμβάνει χώρο σε φυσικό περιβάλλον, αναμένεται να έχει θετικά αποτελέσματα, καθότι είναι πιθανό τα αποτελέσματα αυτά να γενικευθούν σε άλλες καταστάσεις και σε διαφορετικά περιβάλλοντα, στα οποία όμως οι μαθητές θα είναι πια προετοιμασμένοι (Ryan & Warner, 2012).

Καταλήγοντας, τα άτομα που δε λαμβάνουν θεραπευτική παρέμβαση, τείνουν να εδραιώνουν αυτές τις συμπεριφορές (Morris, 2001) και ως αποτέλεσμα να περιορίζουν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις προσπαθώντας να αποφύγουν ή να μειώσουν τα συναισθήματα άγχους. Αυτά τα πρότυπα συμπεριφοράς και οι τρόποι αλληλεπίδρασης με άλλους οδηγούν σε συνεχείς κύκλους που διαωνίζουν την προβληματική συμπεριφορά και τα συναισθήματα του φόβου και του άγχους (Rubin et al., 1997). Η παρούσα ερευνητική εργασία έρχεται λοιπόν να προσθέσει στην υπάρχουσα βιβλιογραφία την ανάγκη για συμβουλευτική παρέμβαση όχι μόνο στους ακαδημαϊκούς χώρους αλλά και σε όλη τη σχολική ηλικία των μαθητών, εφόσον οι συμπεριφορές αυτές όσο πιο νωρίς γίνουν αντιληπτές τόσο πιο γρήγορα θα αντιμετωπιστούν, βελτιώνοντας έτσι την ψυχική υγεία των μαθητών.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση:

- Βασιλόπουλος, Σ.Φ. (2009). Ντροπαλότητα και κοινωνικό άγχος σε μαθητές του Δημοτικού: συχνότητα εμφάνισης και ένα νέο ερωτηματολόγιο μέτρησης του παιδικού προσδοκητικού άγχους. *Ψυχολογία*, 16(1), 44-59.
- Βασιλόπουλος, Σ.Φ., Μπρούζος Α. & Μπαούρδα, Β. (2016). *Ομαδικά ψυχοεκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2012). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Πεδίο.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). Άγχος. Στο Γ. Τσιβεριώτης (Επιμ.), *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας: με σχόλια για τη σωστή χρήση των λέξεων* (Β' έκδοση, Γ' ανατύπωση, σσ. 63). Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.
- Ρούσσος, Π. & Τσαούσης, Γ. (2011). *Στατιστική στις επιστήμες της συμπεριφοράς με τη χρήση του SPSS*. Αθήνα: Τόπος.
- Robson, C. (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου. Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Field, A. (2016). *Η διερεύνηση της στατιστικής με τη χρήση του SPSS της IBM*. Αθήνα: Προπομπός.

Ξενόγλωσση:

- Adams, R. E., & Laursen, B. (2007). The correlates of conflict: Disagreement is not necessarily detrimental. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 445–458.
- Aframn, A., & Kashdan, T. B. (2015). Coping with rejection concerns in romantic relationships: An experimental investigation of social anxiety and risk regulation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 151-156.

- Aldao, A., & Mennin, D. (2014). Emotion Regulation. In P. Emmelkamp, & T. Ehring (Eds.), *The Wiley Handbook of Anxiety Disorders, First Edition* (pp. 191-200). Oxford, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Alden, L.E., & Taylor, C.T. (2010). Interpersonal processes in social anxiety disorder. In J.G. Beck (Eds.), *Interpersonal processes in the anxiety disorders: implications for understanding psychopathology and treatment* (pp. 125–152). Washington, DC: American Psychological Association.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*. Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association-APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. New York: American Psychiatric Publications Incorporated.
- Amir, N., Klumpp, H., Elias, J., Bedwell, J. S., Yanasak, N., & Miller, L. S. (2005). Increased activation of the anterior cingulate cortex during processing of disgust faces in individuals with social phobia. *Biological Psychiatry, 57*(9), 975–981.
- Anhalt, K. & Morris, T. L. (2008). Parenting characteristics associated with anxiety and depression: a multivariate approach. *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention, 5*(3), 122-137.
- Ayduk, O., Downey, G., & Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(7), 868–877.
- Ayduk, O., May, D., Downey, G., & Higgins, T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(4), 435–448.

- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529.
- Beidel, D.C., Alfano, C.A., Kofler, M.J., Rao, P.A., Scharfstein, L., & Sarver, N.W. (2014). The impact of social skills training for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, *28*(8), 908–918.
- Ben-Eliyahu, A., & Linnenbrink-Garcia, L. (2015). Integrating the regulation of affect, behavior, and cognition into self-regulated learning paradigms among secondary and post-secondary students. *Metacognition and Learning*, *10*(1), 15–42.
- Berenson, K. R., Gyurak, A., Downey, G., Ayduk, O., Mogg, K., Bradley, B., & Pine, D. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of Research in Personality*, *43*(6), 1064–1072.
- Blair, K., Shaywitz, J., Smith, B. W., Rhodes, R., Geraci, M., Jones, M., & Pine, D. S. (2008). Response to emotional expressions in generalized social phobia and generalized anxiety disorder: evidence for separate disorders. *American Journal of Psychiatry*, *165*(9), 1193–1202.
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, *40*(3), 416-425.
- Blumenthal, H., Leen-Feldner, E.W., Frala, J. L., Badour, C. L., & Ham, L. S. (2010). Social anxiety and motives for alcohol use among adolescents. *Psychology of Addictive Behaviors*, *24*(3), 529–34.
- Bögels, S.M., Alden, L., Beidel, D.C., Clark, L.A., Pine, D.S., Stein, M.B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, *27*(2), 168–189.

- Bond, M. P. (2004). Empirical studies of defense style: Relationships with psychopathology and change. *Harvard Review of Psychiatry, 12*(5), 263-278.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol 3. Loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion, 13*(5), 926–939.
- Breines, J. G., & Ayduk, O. (2015). Rejection Sensitivity and Vulnerability to Self-Directed Hostile Cognitions Following Rejection. *Journal of Personality, 83*(1), 1-13.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P.D., & Kashdan, T.B. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive behaviour therapy, 46*(2), 91-113.
- Brook, C. A., & Schmidt, L. A. (2008). Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 4*(1), 123–143.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., pp. 74–103). New York, NY: Wiley.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass, 8*(2), 58–72.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 139*(4), 735-765.

- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D.A. Hope & F.R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*(2), 317–333.
- Cooper, P.J., Fearn, V., Willetts, L., Seabrook, H., & Parkinson, M. (2006). Affective disorder in the parents of a clinic sample of children with anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders, 93*(1–3), 205–212.
- Cour, P. (2002). Psychological Defenses of Danish Medical Students. *Journal of Nervous & Mental Disease, 190*(1), 22-6.
- Cramer, P. (2015). Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *Journal of Personality Assessment, 97*(2), 114–122.
- Cramer, P. (2006). *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. New York, NY: Guilford Press.
- Cramer, P., & Tracy, A. (2005). The pathway from child personality to adult adjustment: The road is not straight. *Journal of Research in Personality, 39*, 369–39.
- Cuming, S., & Rapee, R. M. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Behaviour Research and Therapy, 48*(2), 87–96.
- Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 51–55). New York: Oxford University Press.
- Davidson, K., & MacGregor, M.W. (1998). A critical appraisal of self-report defense mechanism measures. *Journal of Personality, 66*, 965 –992.

- Dixon-Gordon, K. L., Gratz, K. L., Breetz, A., & Tull, M. (2013). A laboratory-based examination of responses to social rejection in borderline personality disorder: the mediating role of emotion dysregulation. *Journal of Personality Disorders, 27*(2), 157–171.
- Domes, G., Schulze, L., Bottger, M., Grossmann, A., Hauenstein, K., Wirtz, P. H., Heinrichs, M., & Herpertz, S. C. (2010). The neural correlates of sex differences in emotional reactivity and emotion regulation. *Human Brain Mapping, 31*, 758-769.
- Downey, G., Bonica, C., & Rincon, C. (1999). Rejection sensitivity and conflict in adolescent romantic relationships. In W. Furman, B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of adolescent romantic relationships* (pp. 148–174). New York: Cambridge University Press.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1327-1343.
- Downey, G., Feldman, S., & Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships, 7*(1), 45–61.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(2), 545–560.
- Downey, G., Khouri, H., & Feldman, S. (1997). Early interpersonal trauma and interpersonal adjustment: The mediational role of rejection sensitivity. In D. Cicchetti & S. Toth (Eds.), *Rochester Symposium in Developmental Psychopathology, Volume VIII: The effects of trauma on the developmental process* (pp. 85–114). Rochester, NY: University of Rochester Press.

- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. E., & Shoda, Y. (2004). Rejection Sensitivity and the Defensive Motivational System: Insights From the Startle Response to Rejection Cues. *Psychological Science, 15*(10), 668–673.
- Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2005). Broken hearts and broken bones: The neurocognitive overlap between social pain and physical pain. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion rejection, and bullying* (pp. 109 – 127). New York: Psychology Press.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erwin, B.A., Heimberg, R.G., Schneier, F.R., & Liebowitz, M.R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: pretreatment profile and predictors of attrition and response to cognitive behavioral treatment. *Behavior Therapy, 34*(3), 331–350.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology, 6*(1), 231–247.
- Foxhall, M., Hamilton-Giachritsis, C., & Button, K. (2019). The link between rejection sensitivity and borderline personality disorder: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 289-326.
- Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: International Universities Press, 1966.
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms and anxiety* (A. Strachey, Trans., & J. Strachey, Ed.). New York: Norton.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist, 43*(5), 349-358.

- Gallagher, R. V., & Bentley, C. G. (2010). Links between rejection sensitivity and adolescent romantic relationship functioning: the mediating role of problemsolving behaviors. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19*(6), 603-623.
- Gao, S., Assink, M., Cipriani, A., & Lin, K. (2017). Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 57*, 59–74.
- Giaouzi, A., & Giovazolias, T. (2015). Remembered Parental Rejection and Social Anxiety: The Mediating Role of Partner Acceptance-Rejection. *Journal of Child and Family Studies, 24*(11), 3170-3179.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 7*(3), 174–189.
- Gilboa-Schechtman, E., Foa, E. B., & Amir, N. (1999). Attentional biases for facial expression in social phobia: The “face-in-the-crowd” paradigm. *Cognition and Emotion, 13*(3), 305–318.
- Goldin P. R., Jazaieri, H., & Gross J. J. (2014). Chapter 17 - Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. In S. Hofmann, & P. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3rd, ed., pp. 511-529). New York: Academic Press.
- Goldin, P. R., Manber, T., Hakimi, S., Canli, T., & Gross, J. J. (2009). Neural bases of social anxiety disorder: Emotional reactivity and cognitive regulation during social and physical threat. *Archives of General Psychiatry, 66*(2), 170–180.
- Goodman, J., Fertuck, E., Chesin, M., Lichenstein, S., & Stanley, B. (2014). The moderating role of rejection sensitivity in the relationship between emotional maltreatment and borderline symptoms. *Personality and Individual Differences, 71*, 146–150.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions: 3rd edition* (pp. 497-512). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion, 13*(3), 359
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York, NY, US: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality & Social Psychology, 85*(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151-164.

- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765–781.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–27). New York, NY: Guilford Press.
- Gyurak, A., & Ayduk, O. (2008). Resting Respiratory Sinus Arrhythmia Buffers Against Rejection Sensitivity via Emotion Control. *Emotion*, 8(4), 458–467.
- Hafen, C.A., Spilker, A., Chango, J.M., Marston, E.S., & Allen, J.P. (2014). To Accept or Reject? The Impact of Adolescent Rejection Sensitivity on Early Adult Romantic Relationships. *Journal of research on adolescence : the official journal of the Society for Research on Adolescence*, 24(1), 55-64 .
- Hafner, N., Pepping, C.A., & Wertheim, E.H. (2019). Dispositional mindfulness, rejection sensitivity, and behavioural responses to rejection: The role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology*, 71, 163–170.
- Hartmann, T., Zahner, L., Pühse, U., Schneider, S., Puder, J. J., & Kriemler, S. (2010). Physical activity, bodyweight, health and fear of negative evaluation in primary school children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(1), 27–34.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In S. G. Hofmann, & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (2nd ed., pp. 395–422). New York: Academic Press.
- Heimberg, R.G., Mueller, G.P., Holt, C.S., Hope, D.A., & Liebowitz, M. (1992). Assessment of anxiety in social interaction and being observed by others: The Social

Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Behavior Therapy*, 23(1), 53-73.

Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209.

Homey, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton.

Karagiannopoulou, E., Milienos, F. S., Kamtsios, S., & Rentzios, C. (2019). Do defence styles and approaches to learning ‘fit together’ in students’ profiles? Differences between years of study. *Educational Psychology*.

Karagiannopoulou, E., & Milienos, F. S. (2013). Exploring the relationship between experienced students' preference for open-and closed-book examinations, approaches to learning and achievement. *Educational Research and Evaluation*, 19, 271 –296.

Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., et al. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with Social Anxiety Disorder. *Emotion*, 14(4), 769–781.

Kessler R. C. (2012). The costs of depression. *The Psychiatric Clinics of North America*, 35(1), 1–14.

Kessler, R.C., Burglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R. & Walters, E.E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–605.

Khoshkam, S., Bahrami, F., Ahmadi, S. A., Fatehizade, M., & Etemadi, O. (2012). Attachment style and rejection sensitivity: the mediating effect of self-esteem and

worry among Iranian college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 363–374.

Kingery, J. N., Erdley, C. A., Marshall, K. C., Whitaker, K. G., & Reuter, T. R. (2010). Peer experiences of anxious and socially withdrawn youth: An integrative review of the developmental and clinical literature. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(1), 91–128.

Klein, R. G. (2009). Anxiety disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(1-2), 153–162.

Koole, S.L., & Rothermund, K. (2011). “I feel better but I don’t know why”: The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 25(3), 389–399.

Kraines, M.A., White, E. J., Grant, D. M., & Wells T. T. (2019). Social anxiety as a precursor for depression: Influence of interpersonal rejection and attention to emotional stimuli. *Psychiatry Research*, 275, 296-303.

Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*, 27(5), 769-782.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.

Leahy, R. L., & Holland, S. J. (2000). *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*. New York: The Guilford Press.

Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. (2001). The role of rejection sensitivity in people’s relationships with significant others and valued social groups. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection* (pp. 251–289). New York: Oxford University Press.

- Li, X. (2011). The Relative Research on Rejection Sensitivity, Self-esteem, Social Support and Social Anxiety of Teenagers. In M. Zhou (Ed.) *Education and Management. ISAEED 2011. Communications in Computer and Information Science, vol 210* (pp. 54-60). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Lim, M.S., Rodebaugh, T.L., Zyphur, M.J., & Gleeson, J. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of abnormal psychology, 125*(5), 620-30 .
- Lindblom, J., Punamäki, R., Flykt, M., Vänskä, M., Nummi, T.H., Sinkkonen, J., et al. (2016). Early Family Relationships Predict Children's Emotion Regulation and Defense Mechanisms. *SAGE Open, 6*(4), 1-18.
- Liu, R.T., Kraines, M.A., Massing-Schaffer, M., & Alloy, L.B. (2014). Rejection sensitivity and depression: mediation by stress generation. *Psychiatry, 77*(1), 86-97.
- Low, N.C.P., Dugas, E., Constantin, E., Karp, I., Rodriguez, D. & O'Loughlin, J. (2012). The association between parental history of diagnosed mood/anxiety disorders and psychiatric symptoms and disorders in young adult offspring. *BMC Psychiatry, 12*, 188.
- Madsen, S. D., & Collins, W. A. (2011). The salience of adolescent romantic experiences for romantic relationship qualities in young adulthood. *Journal of Research on Adolescence, 21*(4), 789–801.
- Marks, I.M., & Gelder, M.G. (1966). Different Ages of Onset in Varieties of Phobia. *The American Journal of Psychiatry, 123*(2), 218-221.
- Marston, E.G., Hare, A., & Allen, .P. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *Journal of Research on Adolescence, 20*(4), 959-982.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company.

- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social & Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175–190.
- Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., et al. (2011). Don't hide your happiness!: Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 738–748.
- McDonald, K.L., Bowker, J.C., Rubin, K.H., Laursen, B., & Duchene, M.S. (2010). Interactions Between Rejection Sensitivity and Supportive Relationships in the Prediction of Adolescents' Internalizing Difficulties. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 563-574.
- McKnight, P. E., Monfort, S. S., Kashdan, T. B., Blalock, D. V., & Calton, J. M. (2016). Anxiety symptoms and functional impairment: A systematic review of the correlation between the two measures. *Clinical Psychology Review*, 45, 115–130.
- McLachlan, J., Zimmer-Gembeck, M. J., & McGregor, L. (2010). Rejection sensitivity in childhood and early adolescence: Peer rejection and protective effects of parents and friends. *Journal of Relationships Research*, 1(1), 31 – 40.
- McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A metaanalysis. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 155–172.
- McManus, F., Sacadura, C., & Clark, D. M. (2008). Why social anxiety persists: An experimental investigation of the role of safety behaviors as a maintaining factor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2), 147-161.

- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J.E., Gross, J.J., & Ochsner, K.N. (2010). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(2), 248–262.
- Mereish, E.H., Peters, J.R., & Yen, S. (2019). Minority Stress and Relational Mechanisms of Suicide among Sexual Minorities: Subgroup Differences in the Associations Between Heterosexist Victimization, Shame, Rejection Sensitivity, and Suicide Risk. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(2), 547-560.
- Merikangas, K., He, J., Burstein, M., Swendsen, J., Avenevoli, S., Case, B., et al. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication-Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980–989.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- Morris, T. L. (2001). Social phobia. In M. W. Vasey & M. R. Dadds (Eds.), *The Developmental psychopathology of anxiety* (pp. 435–458). New York: Oxford University Press.
- Murphy, A. M., & Russell, G. (2016). Rejection sensitivity, jealousy, and the relationship to interpersonal aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(4), 626–641.
- Nicolas, M., Martinent, G., Drapeau, M., & De Roten, Y. (2017). Development and evaluation of the psychometric properties of the short Defense Style Questionnaire (DSQ-26). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(2), 175-187.

- Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., & Lyubomirsky S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424.
- Ochsner, K. N., Silvers, J. A., & Buhle, J.T. (2012). Functional imaging studies of emotion regulation: A synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1251*(1), 1–24.
- Paoli, T.D., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Krug, I. (2017). Insecure attachment and maladaptive schema in disordered eating: The mediating role of rejection sensitivity. *Clinical psychology & psychotherapy, 24*(6), 1273-1284 .
- Petraglia, J., Thygesen, K. L., Lecours, S., & Drapeau, M. (2009). Gender Differences in Self-Reported Defense Mechanisms: A Study Using the New Defense Style Questionnaire-60. *American Journal of Psychotherapy, 63*(1), 87-99.
- Petry, N.M., Barry, D., Pietrzak, R.H., & Wagner, J.A. (2008). Overweight and obesity are associated with psychiatric disorders: results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Psychosomatic Medicine, 70*(3), 288–297.
- Ptacek, J., Smith, R., & Dodge, K. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(4), 421–430.
- Rachman, S., Gruter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behavior Research and Therapy, 38*(6), 611-617.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 35*(8), 741–756.
- Rappe, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review, 24*(7), 737–767.
- Ratnani, I. J., Vala, A. U., Panchal, B. N., Tiwari, D. S., Karambelkar, S. S., Sojitra, M. G., et al. (2017). Association of social anxiety disorder with depression and quality

- of life among medical undergraduate students. *Journal of family medicine and primary care*, 6(2), 243–248.
- Reijntjes, A.H., Stegge, G., & Terwogt, M.M. (2006). Children's coping with peer rejection: the role of depressive symptoms, social competence, and gender. *Infant and Child Development*, 15(1), 89-107.
- Rentzios, C., Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2019). The Mediating Role of Implicit and Explicit Emotion Regulation in the Relationship Between Academic Emotions and Approaches to Learning. Do Defense Styles Matter? *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(8), 683-692.
- Rice, T.R., & Hoffman, L. (2014). Defense mechanisms and implicit emotion regulation: a comparison of a psychodynamic construct with one from contemporary neuroscience. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 62(4), 693-708.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K.R., Ayduk, O.N., & Kang, N. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships. *Journal of personality*, 78(1), 119-48.
- Romero-Canyas, R., Reddy, K.S., Rodriguez, S.L., & Downey, G. (2013). After All I Have Done For You: Self-silencing Accommodations Fuel Women's Post-Rejection Hostility. *Journal of experimental social psychology*, 49(4), 732-740.
- Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2011). Rejected, excluded, ignored: The perception of social rejection and mental disorders—A review. *Verhaltenstherapie*, 21, 87 –97.
- Roscheck, D. & Schweinle, W. E. (2012). Interpersonal Rejection Sensitivity and Regulatory Focus Theory to Explain College Students' Class Engagement. *ISRN Education*, 2012, 1-4.
- Rowe, S.L., Gembeck, M.J., Rudolph, J., & Nesdale, D. (2015). A Longitudinal Study of Rejecting and Autonomy-Restrictive Parenting, Rejection Sensitivity, and

Socioemotional Symptoms in Early Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 1107-1118.

Rubin, K. H., Hastings, P. D., Stewart, S. L., Henderson, H. A., & Chen, X. (1997). The consistency and concomitants of inhibition: Some of the children, all of the time. *Child Development*, 68(3), 467–483.

Rudolph, J., & Zimmer-Gembeck, M.J. (2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology*, 66, 1-13.

Ryan, J. L., & Warner, C. M. (2012). Treating Adolescents with Social Anxiety Disorder in Schools. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 21(1), 105-118.

Sala, M. N., Testa, S., Pons, F., & Molina, P. (2015). Emotion regulation and defense mechanisms. *Journal of Individual Differences*, 36(1), 19-29.

Scaini, S., Belotti, R., & Ogliari, A. (2014). Genetic and environmental contributions to social anxiety across different ages: A meta-analytic approach to twin data. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(7), 650–656.

Schneier, F. R., Foose, T. E., Hasin, D. S., Heimberg, R. G., Liu, S. M., Grant, B. F., et al. (2010). Social anxiety disorder and alcohol use disorder co-morbidity in the National Epidemiologic Survey on alcohol and related conditions. *Psychological Medicine*, 40(6), 977–988.

Shehata, A.G., & Ramadan, F.H. (2016). Relationship between Emotional Regulation Strategies and Self –reported Ego Defense Styles Among Nursing Interns at Alexandria, Main University Hospital. *Journal of Nursing and Health Science*, 6(1), 14-23.

- Silvers, J.A., McRae, K., Gabrieli, J.D., Gross, J.J., Remy, K.A., & Ochsner, K.N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion, 12*(6), 1235-1247.
- Simons-Morton, B.G. & Farhat, T. (2010). Recent findings on peer group influences on adolescent smoking. *The Journal of Primary Prevention, 31*(4), 191-208.
- Sintos, M.L. (2017). Experiential Avoidance as a Mediator between Rejection Sensitivity and Social Interaction Anxiety. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences, 3*(2), 13-24.
- Spokas, M., Luterek, J.A., & Heimberg, R.G. (2009). Social anxiety and emotional inhibition: the mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40*(2), 283–291.
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as organizational perspective. *Child Development, 48*, 1184 – 1199.
- Staebler, K., Helbing, E., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2011). Rejection sensitivity and borderline personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*(4), 275–283.
- Stein, M.B., Chen, C., Jain, S., Jensen, K.P., He, F.Y., Heeringa, S.G., et al. (2017). Genetic risk variants for social anxiety. *American journal of medical genetics. Part B, Neuropsychiatric genetics: the official publication of the International Society of Psychiatric Genetics, 174*(2), 120-131 .
- Stemberger, R.T., Turner, S.M., Beidel, D.C., & Calhoun, K.S. (1995). Social phobia: an analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology, 104*(3), 526–531.

- Straube, T., Mentzel, H. J., & Miltner, W. H. (2005). Common and distinct brain activation to threat and safety signals in social phobia. *Neuropsychobiology*, 52(3), 163–168.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Teo, A. R., Lerrigo, R., & Rogers, M. A. (2013). The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 353–364.
- Vaillant, G. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 24(2), 107–118.
- Vassilopoulos, S. P. (2008). Shyness and social anxiety in Greek primary school children: Prevalence and a new self-report measure of childhood anticipatory anxiety. *Psychology: The Journal of the Greek Psychological Society*, 16, 44-59.
- Vassilopoulos, S.P. & Benerjee, R. (2010). Social Interpretation Anxiety and the Discounting of Positive Interpersonal Events. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38, 597-609.
- Vassilopoulos, S., Brouzos, A., & Moberly, N. (2015). The Relationships Between Metacognition, Anticipatory Processing, and Social Anxiety. *Behaviour Change*, 32(2), 114-126.
- Vassilopoulos, S.P., Moberly, N., & Tsoumanis, P. (2014). Social Anxiety, Anticipatory Processing and Negative Expectancies for an Interpersonal Task in Middle Childhood. *Journal of Experimental Psychotherapy*, 5(2), 151-167.
- Vazquez C., Rahona J. J., Gomez D., Caballero F. F., & Hervás G. (2015). A national representative study of the relative impact of physical and psychological problems on life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 135–148.

- Velotti, P., Garofalo, C., & Bizzi, F. (2015). Emotion Dysregulation Mediates the Relation between Mindfulness and Rejection Sensitivity. *Psychiatria Danubina*, 27(3), 259-72 .
- Verduin, T. L., & Kendall, P. C. (2008). Peer perceptions and liking of children with anxiety disorders. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(4), 459–469.
- Voncken, M. J., Alden, L. E., & Bögels, S. M. (2006). Hiding anxiety versus acknowledgment of anxiety in social interaction: Relationship with social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(11), 1673–1679.
- Waqas, A., Rehman, A., Malik, A., Muhammad, U., Khan, S., & Mahmood, N. (2015). Association of Ego Defense Mechanisms with Academic Performance, Anxiety and Depression in Medical Students: A Mixed Methods Study. *Cureus*, 7(9), 337-352.
- Watson, D. C., & Sinha, B. K. (1998). Gender, age, and cultural differences in the Defense Style Questionnaire-40. *Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 67-75.
- Watson, J.R., & Nesdale, D. (2012). Rejection Sensitivity, Social Withdrawal, and Loneliness in Young Adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984-2005.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The bivalent ear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 83–95.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 346–354.

- Williams, K. D. (2001). *Ostracism*. New York: Guilford Press.
- Wollburg, E., Meyer, B., Osen, B., & Löwe, B. (2013). Psychological change mechanisms in anorexia nervosa treatments: how much do we know? *J Clin Psychol*, *69*, 762–773.
- Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Princisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S., & Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: Results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of Anxiety Disorders*, *26*(1), 12–19.
- Yoon, K. L., Fitzgerald, D. A., Angstadt, M., McCarron, R. A., & Phan, K. L. (2007). Amygdala reactivity to emotional faces at high and low intensity in generalized social phobia: a 4-Tesla functional MRI study. *Psychiatry Research*, *154*(1), 93–98.
- Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, *39*(2), 117–123.
- Zarolia, P., McRae, K. and Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation. In R. A. Scott, & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences* (pp. 1-19). Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
- Zhou, J., Li, X., Tian, L., & Huebner, E.S. (2018). Longitudinal association between low self-esteem and depression in early adolescents: The role of rejection sensitivity and loneliness. *Psychology and psychotherapy*.
- Zimmer-Gembeck, M.J., & Nesdale, D. (2013). Anxious and angry rejection sensitivity, social withdrawal, and retribution in high and low ambiguous situations. *Journal of personality*, *81*(1), 29-38.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, *38*, 182-194.

Παράρτημα

I. Ενημέρωση για τη συμμετοχή στην έρευνα

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μέρος της διπλωματικής εργασίας της φοιτήτριας Σκαρσουλή Νικολέττας, στα πλαίσια απόκτησης του μεταπτυχιακού της τίτλου από το Διαπανεπιστημιακό - Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση, την Υγεία και την Εργασία», με επιβλέπουσα καθηγήτρια την Κα Ευαγγελία Καραγιαννοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τομέα Ψυχολογίας, Τμήμα Φ.Π.Ψ., Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι η διερεύνηση του φαινομένου της απόρριψης στον φοιτητικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και δεν υπάρχει πιθανότητα αναγνώρισης της ταυτότητάς σας. Ο χρόνος συμπλήρωσής του είναι περίπου 15-20 λεπτά. Παρακαλώ όπως απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις, με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ειλικρίνεια και αυθορμητισμό, ενθυμούμενοι ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή απορία σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας και τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μου μέσω της ηλεκτρονικής διεύθυνσης: n.skarsouli@gmail.com

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή, το ενδιαφέρον και τον χρόνο σας στην έρευνα!

Με εκτίμηση,

Σκαρσουλή Νικολέττα

II. Δημογραφικά Στοιχεία:

Φύλο:

Γυναίκα Όχι
Ανδρας Ναι

Η σχέση σας υπάρχει ακόμα;

.....
.....

Ηλικία:

Πόσο καιρό διαρκεί/διήρκεσε αυτή η σχέση;

0-6 μήνες

Εθνικότητα:

7-12 μήνες

Σχολή φοίτησης:

13-18 μήνες

Τμήμα φοίτησης:

19-24 μήνες

Πάνω από 24 μήνες

Επίπεδο σπουδών:

Προπτυχιακό
Μεταπτυχιακό
Διδακτορικό
Μεταδιδακτορικό

Σχέση με γονείς:

Πατέρας Μητέρα

Άριστη
Καλή
Μέτρια
Κακή

Έτος σπουδών:

Πόσες φορές κατά τις τελευταίες δύο εβδομάδες έχετε βγει έξω με άλλα άτομα;

10 ή και περισσότερο

Είχατε κατά το τελευταίο έτος μια στενή διαπροσωπική σχέση (ερωτική);

Όχι
Ναι

5 έως 9 φορές

2 έως 4 φορές

1 φορά

Καμία

III. Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθήματος (ERQ)

Θα θέλαμε να σας κάνουμε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με τη συναισθηματική σας ζωή, πώς ελέγχετε (δηλ. πώς ρυθμίζετε και διαχειρίζεστε) τα συναισθήματά σας.

Ενδιαφερόμαστε για δύο πλευρές της συναισθηματικής σας ζωής. Η μία είναι η συναισθηματική σας εμπειρία, ή πώς νιώθετε μέσα σας. Η άλλη είναι η συναισθηματική σας έκφραση, ή πώς δείχνετε τα συναισθήματά σας στον τρόπο που μιλάτε, χειρονομείτε ή συμπεριφέρεστε. Αν και μερικές από τις ερωτήσεις που ακολουθούν μπορεί να φαίνονται παρόμοιες μεταξύ τους, διαφέρουν με σημαντικό τρόπο. Παρακαλούμε απαντήστε σε κάθε πρόταση χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----	6 -----	7
διαφωνώ		ούτε συμφωνώ		συμφωνώ		
απόλυτα		ούτε διαφωνώ		απόλυτα		

1. ----- Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι.
2. ----- Κρατάω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου.
3. ----- Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι.
4. ----- Όταν νιώθω θετικά συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράζω.
5. ----- Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος/η με μια στρεσογόνο κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται γι'

αυτήν μ' ένα τρόπο που με βοηθάει να παραμένω ήρεμος/η.

6. ----- Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω.

7. ----- Όταν θέλω να νιώσω πιο θετικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση.

8. ----- Ελέγχω τα συναισθήματά μου αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση στην οποία

βρίσκομαι.

9. ----- Όταν νιώθω αρνητικά συναισθήματα, σιγουρεύω το να μην τα εκφράζω.

10. ----- Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση.

IV. Ερωτηματολόγιο Ευαισθησίας στην Απόρριψη (RSQ)

Καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις περιγράφει πράγματα που οι φοιτητές ζητούν μερικές φορές από τους άλλους ανθρώπους. Παρακαλώ φανταστείτε ότι είστε σε αντίστοιχη κατάσταση. Θα σας ζητηθεί να απαντήσετε παρακάτω σε ερωτήσεις του τύπου:

1)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το πώς θα ανταποκρινόταν το άλλο άτομο; Σε κλίμακα από 1=καθόλου έως 6=πάρα πολύ

2)Πώς νομίζετε ότι θα ήταν πιθανό να ανταποκριθεί το άλλο άτομο;

Σε κλίμακα από 1=καθόλου πιθανό έως 6=πολύ πιθανό

1)Ρωτάτε κάποιον/-α στην τάξη εάν θα μπορούσατε να δανειστείτε τις σημειώσεις του/ της.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν το άτομο αυτό θα ήθελε να σας δανείσει τις σημειώσεις του/ της;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι το άτομο αυτό θα μου έδινε πρόθυμα τις σημειώσεις του/ της.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

2)Ζητάτε από τον/τη σύντροφό σας να μείνετε μαζί.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο/η σύντροφός σας θα ήθελε να μείνετε μαζί;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι ο/η σύντροφός μου θα ήθελε να μείνει μαζί μου.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

3)Ζητάτε από τους γονείς σας να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε σε ποια προγράμματα θα κάνετε αίτηση.

A) Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν οι γονείς σας θα ήθελαν να σας βοηθήσουν;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι θα ήθελαν να με βοηθήσουν.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

4) Ζητάτε από κάποιον που δε γνωρίζετε καλά να βγείτε ραντεβού.

A) Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν το άτομο αυτό θα ήθελε να βγει μαζί σας ραντεβού;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι το άτομο αυτό θα ήθελε να βγει μαζί μου ραντεβού.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

5) Ο/Η σύντροφός σας έχει κανονίσει να βγει με τους φίλους του/της απόψε, αλλά θέλετε πολύ να περάσετε το βράδυ μαζί του/της και του/της το λέτε.

A) Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο/η σύντροφός σας θα αποφάσιζε να μείνει μέσα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι ο/η σύντροφός μου θα επέλεγε πρόθυμα να μείνει μέσα.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

6) Ζητάτε από τους γονείς σας επιπλέον χρήματα, για να καλύψετε τα έξοδα διαβίωσής σας.

A) Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν οι γονείς σας θα σας βοηθούσαν;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι δε θα είχαν πρόβλημα να με βοηθήσουν.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

7)Μετά το μάθημα λέτε στον/στην καθηγητή/τρια σας ότι έχετε κάποια δυσκολία με ένα μέρος του μαθήματος και τον/τη ρωτάτε εάν μπορεί να σας δώσει επιπλέον βοήθεια.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο/η καθηγητής/τρια θα ήθελε να σας βοηθήσει;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι ο/η καθηγητής/τρια μου θα ήθελε να με βοηθήσει.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

8)Προσεγγίζετε έναν/μία καλό/ή σας φίλο/η για να μιλήσετε σχετικά με κάτι που είπατε ή κάνατε και τον/την αναστάτωσε πολύ.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο/η φίλος/η σας θα ήθελε να σας μιλήσει;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι θα ήθελε να μιλήσουμε για να λύσουμε τις διαφορές μας.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

9)Ζητάτε από κάποιον/α συμφοιτητή/τρια σας να πάτε για καφέ.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν αυτό το άτομο θα ήθελε να έρθει μαζί σας για καφέ;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B)Θα περίμενα ότι το άτομο αυτό θα ήθελε να έρθει μαζί μου.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

10)Μετά την αποφοίτηση δεν μπορείτε να βρείτε δουλειά και ρωτάτε τους γονείς σας εάν μπορείτε να μείνετε μαζί τους για λίγο.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν οι γονείς σας θα ήθελαν να επιστρέψετε στο σπίτι;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι θα ήμουν ευπρόσδεκτος/η στο σπίτι.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

11)Ζητάτε από έναν/μία φίλο/η σας να πάτε μαζί διακοπές το Πάσχα.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο φίλος/η θα ήθελε να έρθει μαζί σας;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B)Θα περίμενα ότι ο/η φίλος/η μου θα ήθελε να έρθει μαζί μου.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

12)Τηλεφωνείτε στον/στην σύντροφό σας μετά από μία έντονη λογομαχία και του/της λέτε ότι θέλετε να τον/την συναντήσετε.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο/η σύντροφός σας θα ήθελε να σας συναντήσει;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι θα ήθελε να με συναντήσει.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

13)Ρωτάτε έναν/μία φίλο/η εάν θα μπορούσατε να δανειστείτε κάτι δικό του/της.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο/η φίλος/η θα ήθελε να σας το δανείσει;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι ο/η φίλος/η μου θα ήθελε πρόθυμα να μου το δανείσει.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

14)Ζητάτε από τους γονείς σας να έρθουν σε μία σημαντική για εσάς περίπτωση.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν οι γονείς σας θα ήθελαν να έρθουν;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι οι γονείς μου θα ήθελαν να έρθουν.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

15)Ζητάτε από έναν/μία φίλο/η να σας κάνει μία μεγάλη χάρη.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο/η φίλος/ θα σας έκανε αυτή τη χάρη;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι θα μου έκανε πρόθυμα αυτή τη χάρη.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

16)Ρωτάτε τον/τη σύντροφό σας εάν σας αγαπάει πραγματικά.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο/η σύντροφός σας θα απαντούσε θετικά;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι θα απαντούσε θετικά με ειλικρίνεια.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

17)Πηγαίνετε σε ένα πάρτι, προσέχετε κάποιον/α στην άλλη άκρη του δωματίου και του/της ζητάτε να χορέψετε.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν το άτομο αυτό θα ήθελε να χορέψει μαζί σας;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B)Θα περίμενα ότι θα ήθελε να χορέψει μαζί μου.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

18)Ζητάτε από τον/τη σύντροφό σας να έρθει σπίτι να γνωρίσει τους γονείς σας.

A)Πόσο θα σας απασχολούσε ή θα σας άγχωνε το αν ο/η σύντροφός σας θα ήθελε να γνωρίσει τους γονείς σας;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 Πάρα πολύ

B) Θα περίμενα ότι ο/η σύντροφός μου θα ήθελε να γνωρίσει τους γονείς μου.

Καθόλου πιθανό 1 2 3 4 5 6 Πολύ πιθανό

V. Ερωτηματολόγιο Κοινωνικού άγχους (SIAS)

Παρακαλώ βαθμολόγησε τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το βαθμό που σε χαρακτηρίζουν, χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα. Σημείωσε ένα μόνο αριθμό στο κενό αριστερά της κάθε πρότασης.

0 1 2 3 4

_____ δε με χαρακτηρίζει καθόλου

_____ με χαρακτηρίζει πολύ

_____ 1. Αισθάνομαι νευρικότητα όταν πρέπει να μιλήσω με κάποιον που έχει εξουσία (δάσκαλος, αφεντικό, κτλ.)

_____ 2. Δυσκολεύομαι να κοιτάζω τους άλλους στα μάτια

_____ 3. Αισθάνομαι υπερένταση όταν πρέπει να μιλήσω για τον εαυτό μου ή τα συναισθήματά μου

_____ 4. Μου είναι δύσκολο να συναναστρέφομαι άνετα ανθρώπους με τους οποίους εργάζομαι

_____ 5. Αισθάνομαι υπερένταση όταν συναντήσω έναν γνωστό στο δρόμο

_____ 6. Οι κοινωνικές συναναστροφές με κάνουν να νιώθω άβολα

_____ 7. Αισθάνομαι υπερένταση όταν είμαι μόνη/ος με μόνο ένα άλλο πρόσωπο

_____ 8. Αισθάνομαι άνετα όταν ανταμώνω ανθρώπους στα πάρτι, κτλ.

_____ 9. Έχω δυσκολία να συζητώ με άλλους ανθρώπους

_____ 10. Μου είναι εύκολο να σκεφτώ πράγματα για να μιλήσω

_____ 11. Όταν εκφράζομαι, ανησυχώ ότι μπορεί να φαίνομαι αδέξια/ος

_____ 12. Το βρίσκω δύσκολο να διαφωνήσω με τη θέση κάποιου άλλου

_____ 13. Μου είναι δύσκολο να μιλήσω σε ελκυστικά πρόσωπα του αντίθετου φύλου

_____ 14. Πιάνω τον εαυτό μου να ανησυχεί ότι δε θα ξέρω τι να πω στις

κοινωνικές εκδηλώσεις

- _____ 15. Έχω νευρικότητα όταν κάνω παρέα με ανθρώπους που δεν τους γνωρίζω καλά
- _____ 16. Όταν μιλάω, νιώθω ότι θα πω κάτι που θα με φέρει σε αμηχανία
- _____ 17. Όταν μπαίνω σε μια παρέα/ομάδα, ανησυχώ ότι θα με αγνοήσουν
- _____ 18. Έχω υπερένταση όταν μπαίνω σε μια παρέα/ομάδα
- _____ 19. Νιώθω αβεβαιότητα εάν θα πρέπει να χαιρετήσω κάποιον που τον ξέρω μόνο λίγο
- _____ 20. Το βρίσκω εύκολο να κάνω φίλους άτομα της ίδιας ηλικίας με μένα

VI. Ερωτηματολόγιο Μηχανισμών άμυνας (DSQ-88)

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 88 ερωτήσεις. Κάτω από κάθε ερώτηση υπάρχει μια βαθμολογία, από το 1 έως το 9:

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ απολύτως

Σημειώστε το βαθμό στον οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε ερώτηση, βάζοντας σε έναν κύκλο τον αριθμό που κατά τη γνώμη σας αντιστοιχεί στην απάντησή σας.

Παράδειγμα: #. Η Αθήνα είναι μια πόλη της Ελλάδας.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ απολύτως

Εδώ, θα συμφωνούσατε απολύτως και θα βάζατε σε κύκλο τον αριθμό εννέα.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Με ευχαριστεί να βοηθάω τους άλλους και θα με λυπούσε πολύ αν μου το στερούσαν.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ απολύτως

2. Συχνά ο κόσμος με λέει κατσούφη.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ απολύτως

3. Μέχρι να βρω χρόνο να ασχοληθώ με ένα πρόβλημα που με απασχολεί, μπορώ να μην το σκέφτομαι.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ απολύτως

4. Πάντα μου φέρνονται άδικα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ απολύτως

5. Εκτονώνω το άγχος μου κάνοντας κάτι εποικοδομητικό και δημιουργικό, όπως το να ζωγραφίζω ή να ασχολούμαι με τη διακόσμηση.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

6. Κάπου-κάπου αναβάλλω για αύριο ό,τι πρέπει να κάνω σήμερα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

7. Μπλέκομαι συνέχεια σε καταστάσεις που με απογοητεύουν, και δεν μπορώ να καταλάβω γιατί.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

8. Μπορώ πολύ εύκολα να γελώ με τον εαυτό μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

9. Όταν απογοητεύομαι φέρνομαι σαν παιδί.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

10. Δειλιάζω όταν είναι να διεκδικήσω τα δικαιώματά μου απέναντι στους άλλους.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

11. Είμαι ανώτερος από τους περισσότερους ανθρώπους που ξέρω.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

12. Οι άνθρωποι έχουν την τάση να μου φέρνονται άσχημα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

13. Αν κάποιος με λήστευε στον δρόμο, θα προτιμούσα να γίνουν προσπάθειες να βοηθηθεί παρά να τιμωρηθεί.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

14. Κάπου-κάπου σκέφτομαι πολύ κακά πράγματα, που δεν θα μπορούσαν να συζητηθούν.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

15. Κάπου-κάπου γελώ με ένα βρώμικο αστείο.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

16. Οι άνθρωποι λένε πως είμαι σαν την στρουθοκάμηλο, με το κεφάλι μου χωμένο στην άμμο. Μ' άλλα λόγια, λένε ότι έχω την τάση να αγνοώ τα δυσάρεστα γεγονότα, σαν να μην υπήρξαν.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

17. Δεν αφήνω τον εαυτό μου να βάλλει τα δυνατά του όταν συναγωνίζομαι με άλλους.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

18. Συχνά νοιώθω ανώτερος απ' τους ανθρώπους γύρω μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

19. Κάποιος μου κλέβει ό,τι συναίσθημα έχω.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

20. Μερικές φορές θυμώνω.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

21. Συχνά οδηγούμαι στο να αντιδρώ παρορμητικά.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

22. Θα προτιμούσα να λιμοκτονήσω παρά να πιεστώ να φάω.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

23. Αψηφώ τον κίνδυνο σαν να ήμουν ο Σούπερμαν.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

24. Είμαι περήφανος για την ικανότητά μου να δείχνω στους ανθρώπους ότι δεν είναι τόσο σπουδαίοι όσο φαντάζονται.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

25. Οι άνθρωποι μου λένε πως έχω μανία καταδίωξης.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

26. Μερικές φορές όταν δεν νοιώθω καλά εκνευρίζομαι.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

27. Συχνά αντιδρώ παρορμητικά όταν κάτι με ενοχλεί.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

28. Αρρωσταίνω πραγματικά όταν τα πράγματα δεν μου πηγαίνουν καλά.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

29. Είμαι ένα πολύ συγκρατημένο άτομο.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

30. Είμαι στ' αλήθεια ένας παραγνωρισμένος καλλιτέχνης.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

31. Δεν λέω πάντα την αλήθεια.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

32. Όταν πληγώνομαι κλείνομαι στον εαυτό μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

33. Πολλές φορές το παρακάνω κι έτσι οι άλλοι αναγκάζονται να μου βάλουν όρια.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

34. Οι φίλοι μου με βλέπουν σαν κλόουν.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

35. Όταν είμαι θυμωμένος κλείνομαι στον εαυτό μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

36. Έχω την τάση να είμαι επιφυλακτικός με ανθρώπους που φέρνονται περισσότερο φιλικά από όσο θα φανταζόμουννα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

37. Έχω κάποιες ιδιαίτερες ικανότητες που μου επιτρέπουν να ζω χωρίς προβλήματα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

38. Συχνά σε διάφορες εκλογές ψηφίζω ανθρώπους για τους οποίους δεν ξέρω σχεδόν τίποτα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

39. Συχνά καθυστερώ στα ραντεβού μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

40. Ζω περισσότερα πράγματα στη φαντασία μου παρά στην πραγματική ζωή μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

41. Είμαι πολύ άτολμος στο να πλησιάσω τους άλλους.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

42. Δεν φοβάμαι τίποτα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

43. Μερικές φορές νοιώθω ότι είμαι ένας άγγελος και άλλες ότι είμαι ένας διάβολος.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

44. Σ' ένα παιγνίδι προτιμώ να κερδίσω παρά να χάσω.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

45. Όταν θυμώνω, γίνομαι πολύ σαρκαστικός.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

46. Όταν πληγώνομαι, γίνομαι ανοιχτά επιθετικός.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

47. Όταν κάποιος με πληγώσει πιστεύω ότι πρέπει να γυρίσω και το άλλο μάγουλο.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

48. Δεν διαβάζω κάθε μέρα όλα τα κύρια άρθρα στην εφημερίδα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

49. Όταν στεναχωριέμαι κλείνομαι στον εαυτό μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

50. Είμαι ντροπαλός σε θέματα σχετικά με το σέξ.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

51. Πάντα νοιώθω πως κάποιος που γνωρίζω είναι σαν φύλακας άγγελός μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

52. Η φιλοσοφία μου είναι «Δεν είδα τίποτα, δεν άκουσα τίποτα, δεν ξέρω τίποτα».

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

53. Για μένα, οι άνθρωποι είναι ή καλοί ή κακοί.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

54. Αν το αφεντικό μου μού έκανε τη ζωή δύσκολη, μπορεί να έκανα κάποιο λάθος στη δουλειά μου ή να δούλευα πιο αργά για να τον εκδικηθώ.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

55. Όλοι είναι εναντίον μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

56. Προσπαθώ να είμαι καλός με τους ανθρώπους που δεν συμπαθώ.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

57. Δεν θα ταραζόμουν πολύ αν χάλαγε ένας κινητήρας του αεροπλάνου την ώρα της πτήσης.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

58. Ξέρω κάποιον για τον οποίο τίποτα δεν είναι αδύνατο και που είναι απολύτως έντιμος και δίκαιος.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

59. Μπορώ να καταπιέσω τα συναισθήματά μου, αν νοιώσω ότι θα παρεμπόδιζαν ό,τι κάνω, εάν τα άφηνα να εκφραστούν.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

60. Κάποιοι σχεδιάζουν να με σκοτώσουν.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

61. Συνήθως, μπορώ να δω την αστεία πλευρά μιας κατά τα άλλα δυσάρεστης κατάστασης.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

62. Με πιάνει πονοκέφαλος όταν έχω να κάνω κάτι που δεν μου αρέσει.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

63. Συχνά πιάνω τον εαυτό μου να είναι πολύ καλός με ανθρώπους που θα είχα κάθε λόγο να είμαι θυμωμένος μαζί τους.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

64. Δεν ισχύει αυτό που λένε «μπορείς να βρεις στον καθένα και κάποια καλή πλευρά». Αν είσαι κακός, είσαι τελείως κακός.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

65. Δε θα 'πρεπε ποτέ να θυμώνουμε με ανθρώπους που δεν συμπαθούμε.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

66. Σίγουρα η ζωή μου έχει φερθεί σκληρά.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

67. Διαλύομαι όταν έχω στρές.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

68. Όταν ξέρω ότι θα πρέπει να αντιμετωπίσω μια δύσκολη κατάσταση, όπως κάποιες εξετάσεις ή μία συνέντευξη για εργασία, προσπαθώ να φανταστώ πώς θα είναι και σχεδιάζω έναν τρόπο να τα βγάλω πέρα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

69. Οι γιατροί ποτέ δεν καταλαβαίνουν πραγματικά τι δεν πηγαίνει καλά με μένα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

70. Δεν νοιώθω να ταραζομαι όταν πεθαίνει κάποιος κοντινός μου άνθρωπος.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

71. Αφού αγωνιστώ για τα δικαιώματά μου, έχω μετά την τάση να απολογούμαι για την επιμονή μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

72. Για τα περισσότερα πράγματα που μου συμβαίνουν, δεν είμαι εγώ υπεύθυνος.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

73. Όταν είμαι αγχωμένος ή στεναχωρημένος, το να τρώω με κάνει να νιώθω καλύτερα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

74. Η σκληρή δουλειά με κάνει να νιώθω καλύτερα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

75. Οι γιατροί μου δεν μπορούν να με βοηθήσουν να ξεπεράσω πραγματικά τα προβλήματά μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

76. Συχνά μου λένε ότι δεν δείχνω τα συναισθήματά μου.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

77. Πιστεύω πως οι άνθρωποι συνήθως διακρίνουν περισσότερα πράγματα στις ταινίες, στο θέατρο ή στα βιβλία, από όσα πραγματικά υπάρχουν.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

78. Έχω κάποιες σταθερές συνήθειες ή «τελετουργικούς» τρόπους να κάνω κάποια πράγματα, γιατί φοβάμαι ότι αλλιώς κάτι τρομερό θα συμβεί.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

79. Όταν είμαι σε ένταση, πίνω αλκοόλ ή παίρνω φάρμακα ή ακόμη και ναρκωτικά.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

80. Όταν νιώθω άσχημα, προσπαθώ να είμαι παρέα με κάποιον.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

81. Όταν έχω τη δυνατότητα εκ των προτέρων να προβλέψω ότι θα στεναχωρηθώ, μπορώ να το αντιμετωπίσω καλύτερα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

82. Όσο και να παραπονούμαι, δεν βρίσκω ποτέ μια απάντηση που να με ικανοποιεί.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

83. Συχνά ανακαλύπτω ότι δεν νοιώθω τίποτα σε καταστάσεις που θα δικαιολογούσαν έντονα συναισθήματα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

84. Το να ασχολούμαι με μια δουλειά που πρέπει να γίνει, με προστατεύει από το άγχος και τη στεναχώρια.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

85. Όταν εκνευρίζομαι, καπνίζω.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

86. Αν αντιμετώπιζα μια κρίση, θα αναζητούσα κάποιο άλλο πρόσωπο που είχε το ίδιο πρόβλημα με μένα.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

87. Δεν είναι δικό μου το φταίξιμο για τα λάθη που κάνω.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως

88. Αν κάνω κάποια επιθετική σκέψη, νοιώθω την ανάγκη να κάνω κάτι για να εξιλεωθώ.

Διαφωνώ απολύτως 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Συμφωνώ
απολύτως