



Πάντειο Πανεπιστήμιο
Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Τμήμα Ψυχολογίας
ΠΜΣ Οργανωτική και Οικονομική Ψυχολογία

Διπλωματική εργασία

Θέμα

**Στρες και Διεκδικητικότητα: Η μεταξύ τους σχέση
στην ζωή των εργαζομένων γυναικών σήμερα**

Δέσποινα Αναγνωστοπούλου
Α.Μ: 0606Μ001

Εποπτεύων Καθηγητής
Μέλλον Ρόμπερτ

Αθήνα 2010

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα.....	1
Περίληψη.....	2
Εισαγωγή.....	3
Η ψυχολογία της γυναίκας – σεξουαλικότητα.....	5
Σεξουαλικότητα – θηλυκότητα	
Μαρξιστική προσέγγιση.....	6
Η ψυχολογική διαμόρφωση του σεξουαλικού δεσμού.....	7
Θηλυκότητα και ψυχολογία της γυναίκας.....	8
Θηλυκότητα και φεμινισμός.....	9
Η γυναίκα στην σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα.....	14
Κοινωνική ψυχολογία φύλου	
Θεωρία κοινωνικών ρόλων.....	14
Το σύστημα πεποιθήσεων για το φύλο.....	15
Στερεότυπα για το φύλο.....	16
Η ταυτότητα του φύλου ως θηλυκότητα και αρρενωπότητα.....	18
Άγχος.....	19
Η έννοια και το περιεχόμενο του άγχους.....	21
Θεωρητικές προσεγγίσεις του άγχους.....	25
Τα αίτια του άγχους.....	26
Τρόποι αντίδρασης και προσωπικότητα.....	27
Στρες και φύλο.....	28
Στρες και στερεότυπα των φύλων.....	29
Άγχος για εικόνα σώματος – θηλυκότητα.....	31
Οι πολλαπλοί πόλοι της γυναίκας.....	33
Συμπεριφορισμός – Αρχές μάθησης – Άγχος.....	36
Κλασική Εξαρτημένη Μάθηση (I. Pavlov).....	37
Συντελεστική Μάθηση (F. Skinner).....	38
Συμπεριφοριστική Θεωρία για το άγχος.....	40
Επιθετικότητα.....	41
Επιθετικότητα και διέγερση.....	46
Διεκδικητικότητα.....	47
Μεθοδολογία Έρευνας.....	56
Σκοπός έρευνας.....	56
Δείγμα.....	56
Πειραματικός σχεδιασμός.....	57
Υλικό.....	58
Στατιστική ανάλυση.....	61
Αποτελέσματα.....	61
Συμπεράσματα.....	81
Βιβλιογραφία.....	85
Παράρτημα.....	96
Ερωτηματολόγιο	

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να καθορίσει το επίπεδο της διεκδικητικότητας σε δείγμα γυναικών και να συγκρίνει τα επίπεδα διεκδικητικότητας ως προς διάφορους στρεσογόνους παράγοντες. Μελετήθηκαν τα δεδομένα που προέκυψαν από τη χρήση ερωτηματολογίου που αξιολογεί τα επίπεδα διεκδικητικότητας και του στρες σε δείγμα 350 Ελλήνων εργαζόμενων γυναικών. Οι κοινωνικές παράμετροι που λήφθηκαν υπόψη για την επεξεργασία είναι η ηλικία, το εκπαιδευτικό επίπεδο, ο τόπος γέννησης και διαμονής, η οικογενειακή κατάσταση, η απασχόληση σε ιδιωτικό ή δημόσιο τομέα, η απόκτηση παιδιών, θέση εργασίας, το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα και η ύπαρξη υφισταμένων. Από τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψαν τα συμπεράσματα: όσο αυξάνεται το στρες μειώνεται η διεκδικητικότητα και το αντίστροφο. Επίσης οι υψηλά διεκδικητικές γυναίκες είναι γυναίκες με τόπο καταγωγής την επαρχία και τόπο διαμονής την πρωτεύουσα, και τέλος περισσότερο στρεσογόνες είναι οι καταστάσεις που αφορούν την ενδεχόμενη ανεπάρκεια των μητρικών τους δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα αυτά παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για τη φύση της σχέσης διεκδικητικότητας αλλά και των στρεσογόνων παραγόντων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην εποχή μας οι ρόλοι έχουν αλλάξει, βασικά εξαιτίας της γυναικείας εργασίας και της οικονομικής ανεξαρτησίας που αυτή συνεπάγεται.

Στον εργασιακό χώρο βλέπουμε ότι είναι προνόμιο η θηλυκότητα και η νεότητα αλλά και οι διακρίσεις με βάση αυτά τα στοιχεία. Το ίδιο συμβαίνει και για το γυναικείο φύλο, στο σύνολό του. Άραγε μια γυναίκα για να επιτύχει, πρέπει να 'κριθεί' από έναν ανδροκρατούμενο εργασιακό χώρο, πρέπει να αποδείξει πολύ περισσότερα πράγματα από ότι χρειάζεται ένας άνδρας;

Σύμφωνα με έρευνα του Hope (1997), έχει αποδειχτεί ότι οι γυναίκες πληρώνονται λιγότερο απ' ότι οι άντρες, ακόμη κι όταν κάνουν ακριβώς τον ίδιο τύπο δουλειάς, έχοντας το ίδιο επίπεδο εκπαίδευσης και εμπειρίας.

Θα μπορούσε κάποιος να πει ότι οι άνδρες κρατούν ρόλους και προνόμια που αντέχουν περισσότερο στον χρόνο ή είναι καθορισμένοι και δεδομένοι από παλιά, όπως είναι η δύναμη, η πνευματικότητα και η επαγγελματική επιτυχία.

Η χειραφέτηση συνεπώς των γυναικών είναι συνυφασμένη με την εξέλιξη, τον πολιτισμό και την πρόοδο της ανθρωπότητας. Θρησκευτικά και άλλα φανατικά κινήματα βάζουν ακόμα περιορισμούς και προάγουν την καταπίεση της γυναίκας, στο όνομα της υπεράσπισης της οικογένειας και του ρόλου της γυναίκας μέσα σ' αυτήν. Ουσιαστικά υπερασπίζονται τα προνόμια των ανδρών και ενισχύουν τη δύναμή τους, σε βάρος της ισότητας των γυναικών. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η ευημερία μιας χώρας φαίνεται και από τη θέση των γυναικών μέσα στην κοινωνία της και ειδικότερα της εργασιακής της θέσης. Η διατήρηση των διακρίσεων σε βάρος των γυναικών στηρίζεται περισσότερο στην οικονομική δύναμη των ανδρών, τη διαχείριση της ιδιοκτησίας και πολύ λιγότερο σε θρησκευτικές ή κοινωνικές αντιλήψεις, όπως για παράδειγμα η αγνότητα ή η θηλυκότητα.

Οι προηγούμενες φεμινιστικές επαναστάσεις κατέθεσαν τον μόχθο τους και φαίνεται ότι οι σύγχρονες γυναίκες καταθέτουν τον δικό τους, με την ανάληψη ενός τεράστιου φορτίου, για να είναι αποδεκτές και ικανές σε όλα. Το άγχος για την τελειότητα που αντιμετωπίζει η σύγχρονη γυναίκα είναι αυτό ακριβώς, να είναι πάντα πολύ καλή σε όλα. Όμορφη και περιποιημένη με καλλίγραμμα σώμα, ικανή επαγγελματίας και πετυχημένη στη δουλειά της, δυνατή στις δύσκολες καταστάσεις, καλή μητέρα.

Συνεπώς, η διεκδίκηση και η αυτονομία κάθε μορφής και ιδιαίτερα η οικονομική, η αυτοδιάθεση, ο αυτοσεβασμός απλά επέκτειναν την αποδοχή περισσότερων ρόλων, με αποτέλεσμα να νιώθουν εξαντλημένες και εγκλωβισμένες στα κοινά παραδεκτά πρότυπα αλλά και τις δικές τους χαραγμένες παραδοσιακές συμπεριφορές.

Επομένως, έντονο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση της διεκδικητικής συμπεριφοράς και του στρες της εργαζόμενης γυναίκας του σήμερα. Οι στόχοι της παρούσας έρευνας είναι: 1. Να καθορίσει το επίπεδο διεκδικητικότητας σε δείγμα Ελληνίδων εργαζομένων 2. Να εξετάσει την επίδραση δημογραφικών στοιχείων 3. Να καθορίσει τη σχέση της διεκδικητικότητας και των στρεσογόνων παραγόντων στη ζωή των γυναικών.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Το σημαντικό (πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε άπειρους παραλογισμούς) είναι ότι, χάρη σε μια συνήθεια της σκέψης που φαίνεται αρκετά φυσική, κάθε ανάλυση για τη σεξουαλικότητα παραπέμπει στη γυναίκα και αντίστροφα, γεγονός που δείχνει σαφώς την αλλοτρίωση της γυναίκας βέβαια, αλλά κι αυτή της σεξουαλικότητας στο βαθμό που η συναισθηματική ζωή δεν αναπτύσσεται πλήρως αν ο ένας απ' τους συντρόφους βρίσκεται σε κατάσταση κατωτερότητας (Muldworf, 1980).

Επιπλέον η κριτική της ψυχανάλυσης στηρίζεται στο εξής γεγονός: ο Φρόιντ στην ανάλυσή του για τη ψυχολογία της γυναίκας θεωρεί το γεγονός της κοινωνικής και πολιτιστικής θέσης της γυναίκας ως έκφραση βιολογικών φαινομένων. Γράφει: «η ανατομία είναι η μοίρα» όχι βέβαια με την έννοια ότι η γυναίκα εξαιτίας της ανατομίας της και λόγω μιας κοινωνικής και ιστορικής διαδικασίας γίνεται θύμα και σκεύος της λογικής ηδονής, αλλά με την έννοια ενός βιολογικού προκαθορισμού (Op. cit.).

Η προνομιούχα θέση του άντρα, η αλλοτρίωση της γυναίκας, έχει επιπτώσεις πάνω στην ψυχολογία της: δεν είναι όμως η ανατομία που συνιστά τη «μοίρα» της γυναίκας, είναι η οργάνωση της κοινωνίας σε ανταγωνιστικές τάξεις, είναι η εκμετάλλευση του ανθρώπου από άνθρωπο, η εκμετάλλευση της γυναίκας από τον άντρα που υπήρξε μια από τις πρώτες μορφές καταμερισμού της εργασίας (Op. cit.).

Η ιδεολογία όμως αυτή, που συγγενεύει με ένα είδος ρατσισμού, διαιωνίζει πράγματι την κατάσταση που τη δημιουργήσε, μυθοποιεί τον άντρα (και τη γυναίκα) υποκαθιστώντας την πάλη των τάξεων με μια πάλη των φύλων, πράγμα που είναι υπεύθυνο για ένα σωρό καταστροφικές παρανοήσεις, τόσο πολιτικές όσο και ψυχολογικές (Op. cit.).

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ

Μαρξιστική προσέγγιση

Με βάση τη μαρξιστική ανάλυση αποκλείονται αυτόματα οι βιολογικές, ψυχοπαθολογικές πλευρές, που δεν προσφέρονται για μια συγκεκριμένη φιλοσοφική εξέταση και η ερωτολογία, που αναφέρεται στα προβλήματα που αφορούν τον ερωτισμό. Εκείνο που απαιτεί μια ειδική ανθρωπολογική προσέγγιση είναι οι ψυχολογικές και κοινωνικοπολιτιστικές πλευρές της σεξουαλικότητας. Η σεξουαλικότητα, όντας έκφραση μιας ανθρώπινης συμπεριφοράς μπορεί να γίνει αντιληπτή απ' τη σκοπιά μιας ορισμένης αντίληψης για τον άνθρωπο. Την σεξουαλικότητα μπορούμε να την ορίσουμε σαν τη λειτουργία της αναπαραγωγής, πρόκειται για τον αυστηρά βιολογικό ορισμό της, που αντιστοιχεί στον ορισμό της σεξουαλικότητας του ζώου (Op. cit.).

Ο άνθρωπος, όμως, που προσεγγίζει το ζώο ως προς τη μορφή της αναπαραγωγής της ζωής, διαφέρει ριζικά απ' αυτό στο βαθμό που φροντίζει για τις συνθήκες παραγωγής της ζωής μέσω της εργασίας. Η εργασία λοιπόν είναι που τον προσδιορίζει σαν ανθρώπινο ον και ο ανθρώπινος προσδιορισμός του ενσωματώνεται σε όλες του τις δραστηριότητες, καθώς και σε αυτή της αναπαραγωγής της ζωής, δηλαδή στη σεξουαλική δραστηριότητα. Με την εργασία ο άνθρωπος εξουσιάζει την εξωτερική ως προς αυτόν φύση, με την οργάνωση της σεξουαλικής ζωής εξουσιάζει τη φύση μέσα του. Έτσι ο άνθρωπος, τόσο κατά τη παραγωγή, όσο και κατά την αναπαραγωγή του, καθορίζεται, χαρακτηρίζεται από τον προσδιορισμό του σαν κοινωνικό ον. Η ουσία του ανθρώπου είναι το σύνολο των κοινωνικών σχέσεων. Πράγματι η σεξουαλικότητα είναι μια βιολογική λειτουργία που εκφράζεται μέσω μιας ανάγκης και που για να εξασκηθεί χρειάζεται εξωτερικές ως προς αυτήν συνθήκες, δηλαδή μη «φυσικές» συνθήκες, συνθήκες οργανωμένες διαμέσου πολλαπλών και διαφόρων κοινωνικών δομών, σε όλα τα επίπεδα, σε όλες τις εποχές, σε όλους τους πολιτισμούς. Η

σεξουαλική λοιπόν ανάγκη χρειάζεται τον Άλλο (το άλλο φύλο) για να ικανοποιηθεί άρα είναι κοινωνική και κοινωνικοποιημένη ως προς την ουσία της, και την εξάσκηση της (Op. cit.).

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΥ ΔΕΣΜΟΥ

Όσο πίσω κι αν ανατρέξουμε στο χρόνο, η σεξουαλική λειτουργία χρειαζόταν πάντα ένα σύντροφο για να ικανοποιηθεί και στη σχέση των δύο συντρόφων παρέβαινε αναγκαστικά μια λανθάνουσα περίοδος άμεσα συνδεδεμένη με τις ψυχολογικές, κοινωνικές και πολιτιστικές συνθήκες άσκησης της σεξουαλικότητας (Op. cit.).

Ο σεξουαλικός έρωτας είναι μια φυσική, ήδη κοινωνικοποιημένη μέσα το νόημα της σχέση και κατά συνέπεια το υποκειμενικό περιεχόμενο του σεξουαλικού έρωτα είναι πάντα κοινωνικό και πολιτιστικό περιεχόμενο. Επομένως σε μια αλλοτριωμένη κοινωνία ο έρωτας και η σεξουαλικότητα είναι κατ' ανάγκην αλλοτριωμένη. Οι απαγορεύσεις και τα ταμπού αποτελούν την έκφραση αυτής της αλλοτρίωσης ενώ ταυτόχρονα συντελούν στην ενίσχυση της. Η διαίρεση της κοινωνίας σε ανταγωνιστικές τάξεις ωθεί την αλλοτρίωση στο αποκορύφωμα της και η αλλοτρίωση αυτή εκφράζεται, όσον αφορά τη σεξουαλικότητα, στο επίπεδο των σχέσεων, του άντρα και της γυναίκας. Η εκμετάλλευση της γυναίκας απ' τον άντρα αποτελεί μια από τις πρώτες μορφές εκμετάλλευσης ανθρώπου από άνθρωπο, είναι κατά κάποιο τρόπο η πρωταρχική φυσική μορφή της. Αποτελεί την πρώτη μορφή καταμερισμού της εργασίας. Την ιστορία της σεξουαλικότητας πρέπει να τη δούμε σε σχέση με την ιστορία της κοινωνικής καταπίεσης της γυναίκας. Οι σχέσεις ανάμεσα στα φύλα ως προς το συγκεκριμένο τους βίωμα, σωματικό, ψυχολογικό, ηθικό, αισθητικό, δεν μπορούν να κατανοηθούν παρά μόνο με βάση αυτή την προοπτική (Op. cit.).

Για μια ακόμα φορά η σχέση άντρα και γυναίκας δεν είναι μια φυσική σχέση, είναι μια φυσική ανάγκη που εκφράζεται μέσα στα πλαίσια μιας κοινωνικοποιημένης σχέσης, δηλαδή μιας σχέσης που καθορίζεται από τη κοινωνική ζωή και την ιστορία των κοινωνιών. Ο Καρλ Μαρξ έγραφε: «Με τη σχέση του άνδρα προς τη γυναίκα, θύμα και σκεύος της συλλογικής ηδονής, εκφράζεται η απέραντη κατάπτωση μέσα στην οποία υπάρχει άνθρωπος για τον εαυτό του». Έτσι, η γυναίκα είναι για τον άντρα θύμα και σκεύος της ηδονής, γιατί ο άνθρωπος αποτελεί για τον άνθρωπο έναν αντίπαλο, έναν εχθρό, γιατί στην καπιταλιστική κοινωνία, που οξύνει στο έπακρο τους ταξικούς ανταγωνισμούς, η εκμετάλλευση ανθρώπου από άνθρωπο διέπει όλους τους κανόνες της κοινωνικής ζωής. Οι ταξικές συμπεριφορές λοιπόν ως προς τη σεξουαλικότητα έρχονται να προστεθούν στις ταξικές συμπεριφορές ως προς τη γυναίκα (Op. cit.).

ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Η θηλυκότητα (σύμφωνα με την ψυχανάλυση) είναι για ορισμένους ένας μύθος που προσπαθεί να δικαιολογήσει και να δικαιώσει την κοινωνική και ψυχολογική κατάσταση της γυναίκας, ενώ για άλλους είναι μια έννοια που αποκαλύπτει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ψυχολογίας της γυναίκας, έτσι όπως αποκαλύπτεται από την εμπειρική παρατήρηση, χωρίς να προεξοφλείται η κοινωνική ή βιολογική τους προέλευση. Όλες οι συζητήσεις σχετικά με το περίφημο 'αιώνιο θηλυκό' συγκεντρώνουν την προσοχή τους στο βιολογικό ή το κοινωνικό στοιχείο και αντίστροφα, και μόνο ηθικές προκαταλήψεις ή οι φιλοσοφικές προϋποθέσεις μοιάζουν να επιτρέπουν μια κάποια επιλογή και μια βαθύτερη τομή στο εν λόγω πρόβλημα (Op. cit.).

Η έννοια της θηλυκότητας δεν εκφράζει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά της γυναίκας, έτσι όπως θα μπορούσαμε να πιστεύουμε ότι απορρέουν από τις βιολογικές της ιδιαιτερότητες, αλλά ότι αντίθετα εκφράζει την ιδέα που

δημιουργούμε για τη γυναίκα σε μια δεδομένη κοινωνία, ιδέα που έχει άλλωστε τέτοια δύναμη ώστε η γυναίκα να υποτάσσεται σ' αυτή και να συμμορφώνεται μάλλον με τις απαιτήσεις του προτύπου που της επιβάλλουν παρά μ' αυτές τις καθεαυτό «φύσης» της (Op. cit.).

Πράγματι, η κοινωνική κατωτερότητα της γυναίκας είναι γεγονός, λένε «μια γυναίκα πρέπει να είναι ωραία, ο άντρας δε χρειάζεται να είναι ωραίος» κτλ, τα αισθητικά άλλοθι δεν επαρκούν για να καμουφλάρουν αυτή τη γελοία αντεκδίκηση της γυναίκας μέσα απ' τον ερωτισμό, που δεν είναι παρά μια απατηλή αναπλήρωση για μια πραγματική σκλαβιά. Η γυναίκα είναι «θύμα και σκεύος ηδονής» όπως έγραφε ο Καρλ Μαρξ, κι αυτό δεν οφείλεται στο μοιραίο των σεξουαλικών ιδιοτήτων της, αλλά αποτελεί ευθύνη της ιστορίας και της κοινωνίας (Op. cit.).

ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΦΕΜΙΝΙΣΜΟΣ

Από παράδοση συνηθίζεται να αποδίδονται στον άντρα και τη γυναίκα διαφορετικές ψυχικές και ηθικές ιδιότητες. Η σεξουαλική διαφοροποίηση, οι σωματικές και βιολογικές ανομοιοότητες, φαίνεται να προσφέρουν βάσιμα επιχειρήματα γι' αυτή τη διάκριση ανάμεσα στο θηλυκό και το αρσενικό. Στη συνέχεια αντιληφθήκαμε ότι τα διάφορα ψυχολογικά συστατικά που είχαν σαν στόχο να κατοχυρώσουν τις έννοιες της θηλυκότητας και του ανδρισμού είναι εντελώς σχετικά μεταβλητά, ανάλογα με το κοινωνικοπολιτιστικό πλαίσιο και εξαρτημένα απ' τις εικόνες του άντρα και της γυναίκας που επιβάλλονται από τις κοινωνικοιστορικές συνθήκες. Επιπλέον, το μεγάλο κίνημα για τη γυναικεία χειραφέτηση που συγκαταλέγεται στα προοδευτικά ρεύματα της εποχής μας συνετέλεσε στο να τεθεί ξανά σε αμφισβήτηση αυτός ο μύθος του «αιώνιου θηλυκού», αμφισβήτηση που στις ακραίες μορφές της φτάνει μέχρι την άρνηση κάθε γυναικείας ιδιαιτερότητας. Η γυναίκα υπάρχει σίγουρα, υπάρχει όμως η «θηλυκότητα»;

Δεν είναι βιολογία, ούτε η ανατομία που καθορίζουν τον προορισμό της θηλυκότητας, είναι ο τρόπος με τον οποίο εσωτερικεύονται από τα άτομα, σε μια δεδομένη κοινωνία, χάρη στους θεσμούς και τις ιδεολογίες που στηρίζουν αυτές τις σχέσεις της γυναίκας με το σώμα της και τη λειτουργία του ως προς τη μητρότητα. Έτσι οι σταθερές που χρησιμοποιεί το κοινωνικοπολιτιστικό πλαίσιο για να διαμορφώσει τις διάφορες ιδιότητες και παραλλαγές της γυναικείας (και ανδρικής) συμπεριφοράς δεν βασίζονται στη φυσιολογία, ούτε στη βιολογία ούτε στην ανατομία αλλά στις φαντασιώσεις που παράγει η σχέση μητέρα – παιδί οι οποίες αναδομούνται από τους θεσμούς και τις ιδεολογίες για να επανεισαχθούν στην ψυχολογική ζωή των ατόμων (Muldworf, 1980).

Ο ρόλος της γυναίκας σαν παραγωγική δύναμη αξιοποιεί τη μητρική λειτουργία ενώ ταυτόχρονα αυτή η τελευταία δεσμεύει τη γυναίκα σε ένα περιορισμένο κοινωνικό ρόλο, πράγμα που προσφέρει στον άντρα την ιστορική υπεροχή. Το περιεχόμενο του μύθου ως προς το αιώνιο θηλυκό δεν είναι προϊόν του ατομικού ασυνείδητου που διαχέεται σε ένα είδος συλλογικού ασυνείδητου, ούτε είναι η παραγωγή που σχεδιάζεται σ' ένα εργοστάσιο κατασκευής ιδεολογιών, η διαδικασία ιδεολογικοποίησης είναι πολύ πιο σύνθετη και αντιφατική (Op. cit.).

Ο ουσιαστικά συγκρουσιακός χαρακτήρας της συναισθηματικής και σεξουαλικής ζωής συντελεί στην ενίσχυση αυτού του χαρακτήρα επίδειξης δύναμης ανάμεσα στον άντρα και τη γυναίκα, επίδειξη δύναμης στη διάρκεια της οποίας καθένας φτιάχνει τα όπλα που του ταιριάζουν. Και με βάση αυτή την κατάσταση διαμορφώνεται η παραδοσιακή «αντρική» και «γυναικεία ψυχολογία», η κυρίαρχη ιδεολογία, η ιδεολογία της καταπίεσης και της αλλοτρίωσης συντελεί στη διατήρησή τους. Η ευφυΐα (το πνεύμα) γίνεται όπλο αντρικό, η γοητεία (το σώμα) όπλο γυναικείο. Επιπλέον η αναστολή της γυναικείας σεξουαλικότητας, που δεν οφείλεται καθόλου στη φυσιολογική της ιδιοσυστασία αλλά στη σιωπηρή καταπίεση και παίζει το

ρόλο ενός είδους άτυπης δημογραφικής ρύθμισης, θέτει τη γυναίκα σε κατάσταση παθητικής δεκτικότητας ή θελκτικής της αναμονής. Έτσι αν ο άντρας είναι ο επιτιθέμενος, ο ενεργητικός, αυτό δεν είναι αποτέλεσμα των ενδοκρινών αδένων του αλλά σχετίζεται μ' ένα σύνολο πολύπλοκων ιστορικών διαδικασιών που έχουν πρωτοστατήσει στην επεξεργασία της σχέσης άντρα – γυναίκας έτσι όπως την ξέρουμε (Op. cit.).

Στην εισαγωγή στο *Δεύτερο φύλο* η Σιμόν ντε Μπωβουάρ διατυπώνει την επιφύλαξή της στο να γράψει ένα βιβλίο για τη γυναίκα καθώς αναρωτιέται «τι σημαίνει γυναίκα;» Επισημαίνει ότι, ενώ από τη μία όλοι φαίνονται να συμφωνούν πως το μισό της ανθρωπότητας αποτελείται από γυναίκες, από την άλλη ισχυρίζονται ότι η θηλυκότητα βρίσκεται σε κίνδυνο και απαιτείται προσπάθεια για να 'γίνουμε γυναίκες', να 'παραμείνουμε γυναίκες'. Η περίφημη φράση της Μπωβουάρ «δεν γεννιέσαι γυναίκα, γίνεσαι», που δίνει έμφαση στους τρόπους με τους οποίους η γυναίκα κατασκευάζεται ως ο καταστατικός «Άλλος» του άντρα, έμελλε να γίνει η εμβληματική έκφραση του ριζοσπαστικού φεμινισμού. Για την Μπωβουάρ το κοινωνικό φύλο είναι κατασκευασμένο αλλά στη διατύπωση της υπονοείται ένα δρων υποκείμενο, ένα cogito, που με κάποιον τρόπο αναλαμβάνει ή ιδιοποιείται αυτό το φύλο και το οποίο θα μπορούσε, επί της αρχής, να λάβει κάποιο άλλο φύλο. Για την Μπωβουάρ είναι ξεκάθαρο ότι 'γίνεται' κανείς γυναίκα, πάντοτε όμως κάτω από έναν πολιτισμικό καταναγκασμό να γίνει τέτοια. Οι πολιτισμικές συνδέσεις του πνεύματος με τον ανδρισμό και του σώματος με τη θηλυκότητα είναι επαρκώς τεκμηριωμένες στο πεδίο της φιλοσοφίας και του φεμινισμού. Κατά συνέπεια κάθε άκριτη αναπαραγωγή της διάκρισης πνεύμα – σώμα χρειάζεται επανεξέταση εξαιτίας της υπόρρητης έμφυλης ιεραρχίας που η διάκριση αυτή έχει παραγάγει, συντηρήσει και εκλογικεύσει (Beauvoir, S., 1979).

Οι κριτική σκόπευση της Butler (1990) αφορά κατ' αρχήν τη διάκριση μεταξύ «βιολογικού» και «κοινωνικού» φύλου και την κατανόηση του

δεύτερου ως της κοινωνικής κατασκευής του πρώτου. Η ίδια επικεντρώνεται στην έννοια της κατασκευής και δείχνει πως η ερμηνεία του βιολογικού φύλου ως προλογοθετικού συνδέεται με τα πολιτισμικά νοήματα του κοινωνικού φύλου. Στα τέλη της δεκαετίας του 1960 τα θέματα που απασχολούσαν το γυναικείο κίνημα σχετικά με τη σεξουαλικότητα ήταν η υπεράσπιση του δικαιώματος των γυναικών στην προσωπική ερωτική τους ικανοποίηση και η νομική κάλυψη απέναντι σε ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, δηλαδή το δικαίωμα στην άμβλωση.

Οι αρσενικοί και η θηλυκή σεξουαλικότητα ορίστηκαν στη βάση ενός δυαδικού σχήματος, όπου η αρσενική περιγράφηκε ως ενστικτώδης, εγωιστική, ανεύθυνη, βίαιη, ενώ η θηλυκή συνδέθηκε με αξίες όπως η πνευματικότητα, το συναίσθημα, το διάχυτο ενδιαφέρον για τον άλλο. Στα τέλη της δεκαετίας του 1970 και στις αρχές εκείνης του 1980 εντάθηκε ιδιαίτερα η πόλωση ανάμεσα σε ριζοσπάστριες φεμινίστριες που θεωρούσαν ότι η σεξουαλικότητα σε μια κοινωνία που κυριαρχείται από άντρες περικλείει κινδύνους, επειδή οι σεξουαλικές πράξεις διαιωνίζουν τη βία εναντίον των γυναικών, και σε ελευθερίες φεμινίστριες για τις οποίες το κύριο χαρακτηριστικό της σεξουαλικότητας είναι η δύναμη απελευθερωτικές πλευρές της ανταλλαγής ευχαρίστησης ανάμεσα σε συναινούντες συντρόφους. Οι κριτική στόχευση της προσέγγισης που ορίζει τη σεξουαλικότητα με αναφορά στο φύλο και τη διακρίνει σε θηλυκή και αρσενική με αποτέλεσμα την εκ νέου θυματοποίηση των γυναικών στη βάση του φύλου τους, οδηγεί την Μπάτλερ να αναρωτηθεί για τις ρίζες της ετεροφυλοφιλίας σε άλλη βάση (Butler, 1990).

Η αναφορά στο, κλασικό πλέον, άρθρο της 'ελευθέριας' φεμινίστριας ανθρωπολόγου Γκέιλ Ρούμπιν «Η κυκλοφορία των γυναικών: η 'πολιτική οικονομία' του φύλου» που δημοσιεύεται το 1975 και εμφανίζει την ψυχανάλυση στη λακανική ιδιαίτερα εκδοχή της, ως συμπληρωματική της θεωρίας της συγγένειας του Λεβί – Στρως, επιτρέπει στην Μπάτλερ να συνδέσει τους πολιτιστικούς θεσμούς με τους νόμους που δομούν την

ψυχική ανάπτυξη ως μέρη του ίδιου συστήματος που κατασκευάζει και κυρώνει τις εμφύλιες ταυτότητες και τη σεξουαλικότητα (Op. cit.).

Μολονότι συχνά γίνεται επίκληση της μη προβληματικής ενότητας των 'γυναικών' για να κατασκευαστεί μια ταυτοτική αλληλεγγύη, με τη διάκριση βιολογικό και κοινωνικό φύλο στο φεμινιστικό υποκείμενο εισάγεται ένα σχίσμα. Έχοντας αρχικά ως στόχο να αμφισβητήσει το σχήμα «η βιολογία αποτελεί πεπρωμένο», η διάκριση αυτή υπηρετεί το επιχείρημα ότι, όσο βιολογικά ανεξάλειπτο κι αν μοιάζει το βιολογικό φύλο, το κοινωνικό είναι πολιτισμικά κατασκευασμένο: το κοινωνικό φύλο λοιπόν δεν είναι ούτε αιτιώδες αποτέλεσμα του βιολογικού, ούτε τόσο φαινομενικά παγιωμένο όσο το βιολογικό. Έτσι η ενότητα του υποκειμένου αμφισβητείται ήδη δυνητικά από τη διάκριση που αναγνωρίζει το κοινωνικό φύλο ως μία από τις πολλαπλές ερμηνείες του βιολογικού (Op. cit.).

Οι σύγχρονες φεμινιστικές αντιπαραθέσεις περί ουσιοκρατίας εγείρουν το ζήτημα της καθολικότητας της θηλυκής ταυτότητας και της ανδροκρατικής καταπίεσης με άλλους τρόπους. Οι οικουμενιστικές αξιώσεις βασίζονται σε μια κοινή ή κοινά αποδεκτή σκοπιά, η οποία κατανοείται ως συντεταγμένη συνείδηση, ή ως κοινές δομές καταπίεσης, ή στις δήθεν διαπολιτισμικές δομές της θηλυκότητας, της μητρότητας και της σεξουαλικότητας. Η εν λόγω καθολικευτική χειρονομία έχει προκαλέσει αρκετές επικρίσεις, από γυναίκες που ισχυρίζονται ότι η κατηγορία των «γυναικών» είναι κανονιστική και προάγει αποκλεισμούς, ενώ η επίκλησή της αφήνει άθικτες τις μη σημασμένες διαστάσεις της ταξικής και φυλετικής ανισότητας. Με άλλα λόγια, η επιμονή στη συνοχή και την ενότητα της κατηγορίας των γυναικών στην πραγματικότητα αρνείται την πολλαπλότητα των πολιτισμικών και πολιτικών διασταυρώσεων στις οποίες κατασκευάζεται το εκάστοτε σύνολο «γυναικών» (Op. cit.).

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η γυναίκα στην σύγχρονη κοινωνία, απόλυτη γνώστρια των έντονων προκαταλήψεων για την ηγετική της δεινότητα, για τη δεδομένη κοινωνική αντίληψη πως κατέχει μειωμένη εξουσιαστική ικανότητα, αντιμετωπίζοντας αρνητικές συμπεριφορές στον ρόλο της αυτών, πολύ περισσότερο από τους άνδρες, όπως έδειξε και η έρευνα των Butler και Geiss (1990), αποφασίζει πολλές φορές να μεταβάλλει τα δεδομένα και να υιοθετήσει ρόλους πολύ αυστηρότερους και να αποδείξει ότι μπορεί με μεγάλη ευελιξία να ανατρέψει τα καθεστώτα, με κίνδυνο όμως την απώλεια της θηλυκότητας της αλλά και την κοινωνική της αποδοκιμασία.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΦΥΛΟΥ

Θεωρία κοινωνικών ρόλων

Σύμφωνα με την θεωρία των κοινωνικών ρόλων της Eagly (1987), ο καταμερισμός εργασίας μέσα στην κοινωνία λειτουργεί ως η μεγαλύτερη επιρροή στις επακόλουθες πεποιθήσεις και συμπεριφορές γύρω από τους άνδρες και τις γυναίκες. Βλέπει τις τρέχουσες κοινωνικές ρυθμίσεις ως βασική πηγή των κοινωνικών διαφορών. Ισχυρίζεται, ειδικότερα, ότι το φύλο υπηρετεί ως δείκτης για κρίσιμα διαφορετικούς κοινωνικούς ρόλους, που οι ενήλικες εκπληρώνουν.

Αν οι γυναίκες και οι άνδρες λειτουργούσαν τυπικά σε διαφορετικούς χώρους στην κοινωνία, οι γυναίκες στο σπίτι και οι άνδρες στον κόσμο της πληρωμένης εργασίας, τότε κάποιος θα περίμενε διαφορετικές μορφές συμπεριφοράς ανάλογες προς την κατάσταση.

Η Bem (1994) ισχυρίζεται ότι ο καταμερισμός εργασίας κατά φύλο, θα μπορούσε ο ίδιος να παράγει δύο από τις διαφορετικές συμπεριφορές των

φύλων, που βασίζονται στη βιολογία, τη φυσική επιθετικότητα από τους άνδρες και τη μητρική ευαισθησία από τις γυναίκες.

Υποστήριξε επίσης ότι η παρουσία άλλων μπορεί να επηρεάσει τις συμπεριφορές των ατόμων σε σχέση με τον ρόλο του φύλου. Πρότεινε ότι οι άλλοι μπορεί να ενισχύσουν την τυπική συμπεριφορά του φύλου, όταν το φύλο είναι προέχον μέσα σε ένα πλαίσιο.

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΟ

Το σύστημα πεποιθήσεων για το φύλο ορίστηκε από τους Kite και Deaux (1987) ως μια ομάδα πεποιθήσεων και απόψεων για τους άνδρες και τις γυναίκες και των διαδεδομένων ιδιοτήτων της θηλυκότητας και της αρρενωπότητας. Αυτό το σύστημα περιλαμβάνει:

- α) στερεότυπα για τα χαρακτηριστικά των ανδρών και των γυναικών, δηλαδή ποιος είναι ο αντιπροσωπευτικός άνδρας και ποια η αντιπροσωπευτική γυναίκα
- β) στάσεις για τους κοινωνικούς ρόλους που έχουν οι άνδρες και οι γυναίκες
- γ) αντιλήψεις που έχουν οι άνδρες και οι γυναίκες για την ταυτότητα του φύλου τους και
- δ) αντιλήψεις για αυτούς που καταστρέφουν το παραδοσιακό πρότυπο των ρόλων για το φύλο, περιλαμβάνοντας τους άνδρες και τις γυναίκες ομοφυλόφιλους.

Έρευνες σχετικά με τις αντιλήψεις για το φύλο δείχνουν ότι ό,τι δεν είναι θηλυκό είναι ανδρικό και το ανάποδο. Δηλαδή οι άνθρωποι περιμένουν τα άτομα να προσαρμοστούν σε ένα σχετικά σταθερό σετ από ρόλους του φύλου, χαρακτηριστικά, φυσικές ιδιότητες και γενικές πεποιθήσεις για το φύλο τους. Για παράδειγμα το άτομο που είναι αρρενωπό ή θηλυκό σε μια πλευρά

της συμπεριφοράς του θα είναι το ίδιο αρρενωπό ή θηλυκό και στις άλλες πλευρές της συμπεριφοράς του.

Στερεότυπα για το φύλο

Το πεδίο στερεοτύπων για το φύλο είναι αξιοσημείωτο, περικλείοντας φυσικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Οι χαρακτήρες γένους αρσενικού είναι επιθετικοί, ανεξάρτητοι, επινοητικοί, δημιουργικοί, παρατηρητικοί, περίεργοι, υπέρμετρα σίγουροι για τον εαυτό τους, κάτοχοι ορθολογικών και αυτιοκρατικών γνώσεων και ελάχιστα εκδηλωτικοί. Αντίθετα, οι χαρακτήρες γένους θηλυκού, ενήλικες και παιδιά, προβάλλονται να είναι στοργικοί, εξαρτημένοι, υπέρμετρα φιλάρεσκοι, θρησκοόληπτοι, εκδηλωτικοί, δειλοί, καταλαμβάνονται εύκολα από φόβο και ζηλεύουν τις ικανότητες των άλλων, συμπεριφορές σχετικά με τους ρόλους, προτιμήσεις επαγγέλματος, ειδικές ικανότητες και συναισθηματικές προδιαθέσεις και γενικά τους στόχους της ζωής των δύο φύλων. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τους Deaux και Lewis (1984) και Spence, Helmreich & Stapp (1975), οι άνδρες είναι πιο διεκδικητικοί και ανεξάρτητοι ενώ οι γυναίκες είναι πιο συναισθηματικές και εκφραστικές. Από την πλευρά των συναισθημάτων θεωρείται ότι οι γυναίκες κλαίνε πιο συχνά από τους άνδρες και εκφράζουν το θυμό τους λιγότερο σε σχέση με τους άνδρες (LaFrance & Banaji, 1992). Όσο για τα επαγγέλματα, σύμφωνα με τους Fiske και Glick (1995), οι άνθρωποι περιμένουν να είναι πιλότος ένας άνδρας και νηπιαγωγός μια γυναίκα.

Οι Biernat και Manis (1994) χρησιμοποίησαν τα κριτήρια μετατόπισης (shifting standards), τα οποία είναι κρίσεις για τα φύλα που φαίνονται αρκετά όμοια σε υποκειμενική κλίμακα, ενώ καλύπτει την ασυμφωνία των στερεοτυπικών πεποιθήσεων για την πραγματική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, λόγω του ότι οι άνδρες θεωρούνται περισσότερο επιθετικοί, οι άνθρωποι χρειάζονται μια ισχυρή απόδειξη της επιθετικότητας για να

θεωρηθεί ένας άνδρας ως επιθετικός. Σε αντίθεση, επειδή οι γυναίκες πιστεύεται ότι είναι λιγότερο επιθετικές, μια λιγότερο έντονη επίδειξη θα φαίνεται και θα κρίνεται ως επιθετική.

Οι French και Raven (1959) δημιούργησαν ένα μοντέλο δύναμης μέσα από το οποίο προσπάθησαν να ενισχύσουν την άποψη ότι το ανδρικό φύλο απέδειξε με την ισχυρή του τάση για διαφωνία και επιβολή δύναμης ότι επιβεβαιώνει το παραδοσιακό στερεοτυπικό πρότυπο του αρρενωπού άνδρα που δεν μπορεί να ξεφύγει από το πλαίσιο που η ίδια η κοινωνία έχει κατασκευάσει για αυτόν, σε αντίθεση με την γυναίκα για την οποία το αναμενόμενο είναι η επίδειξη ζεστασιάς, γλυκύτητας και έλλειψης ανταγωνιστικότητας.

Σχετικές έρευνες των Carli, LaFleur, & Loeber (1995) απέδειξαν ότι οι γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες ήταν πολύ πιο απειλητικές στις διαπραγματεύσεις και στην προσπάθειά τους να πείσουν αυτούς με τους οποίους συναλλάσσονταν, στο πλαίσιο των αρχηγικών τους καθηκόντων, υιοθετούσαν άλλο ρόλο από εκείνον που στερεοτυπικά τους είχε δοθεί. Μια γυναίκα, ειδικά στη σύγχρονη πραγματικότητα, μπορεί να είναι καλύτερη αρχηγός και περισσότερο ανταγωνιστική από έναν άνδρα και να επιδεικνύει ομοίως αυστηρότητα και ευθύτητα στις συναλλαγές της, γεγονότα που την κάνουν να αποκτά έναν συνδυασμό κοινωνικής δύναμης και κοινωνικής επιρροής. Έτσι κατέληξαν στο ότι πολλές φορές η ανάπτυξη της ισχύος έχει σαν στόχο όχι μόνο την κατάκτηση ενός εξωτερικευμένου στάτους αλλά και την επιθυμία για διατήρηση σχέσεων, τον αυτοκαθορισμό του κάθε ατόμου έναντι των υπολοίπων.

Η κοινωνική προσδοκία από μια γυναίκα που διαθέτει εξουσία, αυτοπεποίθηση, ηγετική ικανότητα και ανταγωνιστικότητα, είναι πως πρέπει να διοχετεύσει όλα αυτά τα χαρακτηριστικά κατά διαφορετικό τρόπο από έναν άνδρα, ο οποίος στερεοτυπικά τα διαθέτει και δεν εκπλήσσει καθόλου τέτοιου είδους στάσεις. Μια δυναμική γυναίκα θα λάβει την

απόρριψη και τη μομφή, λαμβάνοντας σκληρότερους και βαρύτερους χαρακτηρισμούς σε σχέση με μια γυναίκα που εμφανίζεται λιγότερο δυναμική και ανταποκρίνεται περισσότερο στον παραδοσιακό πρότυπο.

Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΩΣ ΑΡΡΕΝΩΠΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ

Η ταυτότητα του φύλου αναφέρεται στις έννοιες και στα χαρακτηριστικά που το άτομο έχει ως άνδρας ή γυναίκα. Οι Spence, Helmreich και Stapp (1975) θεωρούν ότι η αρρενωπότητα και η θηλυκότητα είναι πολυδιάστατες έννοιες των οποίων τα χαρακτηριστικά είναι 'χαλαρά' συνδεδεμένα. Θεωρεί ότι ποικίλοι παράγοντες συνεισφέρουν στην ταυτότητα του φύλου όπως προσωπικά χαρακτηριστικά, φυσικά χαρακτηριστικά, ικανότητες, επαγγελματικές προτιμήσεις, κ.τ.λ., έχουν διαφορετικές ιστορίες ανάπτυξης και πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις. Ακόμα τα άτομα μπορούν να επιλέξουν από ό,τι τους προσφέρεται κοινωνικά, συμβατικά χαρακτηριστικά και να αγνοήσουν άλλα που μπορεί να συνδέονται με την αρρενωπότητα και τη θηλυκότητα.

Οι όροι 'αντρικό' και 'θηλυκό' μπορεί να δημιουργεί ένα σετ από κοινωνικές αναπαραστάσεις αλλά του καθενός η αρρενωπότητα και η θηλυκότητα μπορεί να οριστεί με ιδιοσυγκρασιακούς όρους. Είναι σημαντική η αλληλεπίδραση και των κοινωνικών ορισμών και αυτοκαθορισμών. Για παράδειγμα, τα στερεότυπα για την έκφραση των συναισθημάτων συνδέονται με την προσωπική έκφραση των συναισθημάτων (Grossman & Wood, 1993).

Σύμφωνα με τους Josephs, Markus & Tafarodi, (1992), οι πηγές της αυτοεκτίμησης μπορεί να διαφέρουν ανάμεσα στα δύο φύλα αντιστακώνοντας τις πολιτισμικές νόρμες. Για παράδειγμα, οι γυναίκες θυμούνται περισσότερο από τους άνδρες πληροφορίες σχετικά με άλλα άτομα κι αυτό

σχετίζεται με την αυτοεκτίμηση προς γυναίκες, αλλά όχι προς άνδρες, ενώ η υψηλή αυτοεκτίμηση των ανδρών συνδέεται με την τάση για τον ατομικισμό.

ΑΓΧΟΣ

Σύμφωνα με τον Μάνο Ν. στο βιβλίο του *Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής (1997)*, το **Άγχος** αναφέρεται σε δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις που περιλαμβάνουν αισθήματα ανησυχίας-αναστάτωσης, φόβου, ή ακόμα και τρόμου ως αντίδραση σε ακαθόριστες μη αναγνωρίσιμες κατά το πλείστον απειλές.

Το άγχος αποτελεί φυσιολογική εκδήλωση κάθε ζώντος οργανισμού, εφόσον συνδέεται άμεσα με την επιβίωση του. Ο άνθρωπος στις διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνει δεν μπορεί να προσφύγει στους φυσιολογικούς μηχανισμούς μείωσης του άγχους, με φυγή, επίθεση, ή με τον έλεγχο της αγχογόνας κατάστασης, εφόσον οι περισσότερες πηγές άγχους βρίσκονται έξω από τον έλεγχό μας ή η αντιμετώπιση τους συνεπάγεται τη δημιουργία νέων αγχογόνων καταστάσεων λόγω των κανόνων που ρυθμίζουν την κοινωνική μας ζωή. Το άγχος πηγάζει από την σχέση και από την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον του. Μπορεί να οριστεί ως η πίεση που ασκεί το περιβάλλον στο άτομο. Ο βαθμός επίδρασης των συνθηκών αυτών που προκαλούν πηγές άγχους διαφοροποιείται από άτομο σε άτομο. Ο βαθμός αυτός επίδρασης τους καθορίζεται από τις υποκειμενικές αντιλήψεις του ατόμου τόσο ως προς την σοβαρότητα της κατάστασης, όσο και ως προς τις δυνατότητες που έχει για την αντιμετώπιση της. (Κάντας, 1995)

Κατά την ιστορική διαδρομή για τη μελέτη και πλήρη κατανόηση του φαινομένου του στρες, καθοριστικό ρόλο διαδραμάτισαν οι έρευνες του ενδοκρινολόγου Hans Selye, ήδη από τη δεκαετία του 1930, σκιαγραφώντας

τις γενικές αρχές για την παρουσίαση του στρες μέσω του μοντέλου της ανταπόκρισης. Συγκεκριμένα, μια σειρά πειραμάτων οδήγησαν τον Selye στο συμπέρασμα ότι η αντίδραση του σώματος σε εξωτερικές «επιθέσεις» (π.χ. υπερβολική θερμοκρασία) ακολουθεί πάντα την ίδια διαδικασία.

Ο Hans Selye περιέγραψε τρία στάδια τα οποία προέρχονται από στρεσογόνες καταστάσεις:

1. *Την αντίδραση συναγερμού*, πρόκειται για μια φάση μειωμένης αντίστασης που ακολουθείται από ένα «αντί-σοκ», κατά την διάρκεια του οποίου δραστηριοποιούνται οι αμυντικοί μηχανισμοί του ατόμου.
2. *Την φάση αντίστασης*, πρόκειται για το στάδιο της μέγιστης προσαρμογής μέχρι και της επιτυχούς επανόδου ισορροπίας του ατόμου. Σε περίπτωση που ο παράγοντας στρες συνεχίζει να υφίσταται και ο αμυντικός μηχανισμός δεν λειτουργεί, το άτομο θα συνεχίσει με το τρίτο στάδιο.
3. *Την φάση εξουθένωσης*, στο στάδιο αυτό οι μηχανισμοί προσαρμογής του ατόμου καταρρέουν.

(http://212.205.122.34/ergasiako_stress.htm)

Ένα από τα περιβάλλοντα τα οποία συναναστρέφεται μεγάλο χρονικό διάστημα της ζωής του ο άνθρωπος, είναι το επαγγελματικό. Στην σημερινή βιομηχανοποιημένη κοινωνία που ζούμε, το μεγαλύτερο ποσοστό ανθρώπων εργάζονται με αποτέλεσμα να αφιερώνουν ένα σημαντικό κομμάτι του χρόνου τους στην εργασία και όχι στην οικογένεια τους, και κατά συνέπεια η εργασία να ασκεί αρκετή πίεση στον επαγγελματία αφού αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι στην ζωή του καθενός. Είναι ένας χώρος επιβεβαίωσης, τόσο των κοινωνικών του, όσο και των επαγγελματικών του ικανοτήτων. Δυστυχώς όμως, ζούμε σε μια εποχή που ο ένας τείνει να νικήσει και να υπερισχύσει τον συνάδελφο του, αναπτύσσοντας έτσι τον «ατομικιστικό ανταγωνισμό». Αποτέλεσμα αυτού του «ανταγωνισμού» είναι η διόγκωση του

άγχους. Το άγχος δημιουργείται από την απρόσωπη εχθρότητα που είναι συνοδευτικό στοιχείο του ανταγωνιστικού μέρους (Ιωάννου Α., 2003).

Το επαγγελματικό άγχος συγκεκριμένα θεωρείται η κατάσταση όπου συσσωρεύονται αγχογόνες καταστάσεις που σχετίζονται με την εργασία, ή αποτελεί το άγχος που εκδηλώνεται από μια επαγγελματική κατάσταση. Το επαγγελματικό άγχος προκαλεί κυρίως έμμεσες συνέπειες: όπως αλκοολισμό, ψυχικές ασθένειες, συχνές απουσίες, αργοπορημένες αφίξεις και πρόωρες αναχωρήσεις, αδικαιολόγητα λάθη, οικογενειακά προβλήματα, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης κ.τ.λ.. Για πολλούς ανθρώπους η εργασία τους, αποτελεί μια από τις σημαντικότερες αιτίες στρες και δυστυχίας στην ζωή τους. Πάρα πολλοί νιώθουν αναγκασμένοι να δουλεύουν αφού έχουν να καλύψουν τα έξοδα τους. Μεταξύ των συναδέλφων και των προϊσταμένων υπάρχει μια εχθρότητα και μίσος. Δημιουργούνται συγκρούσεις ανάμεσα τους και κατά συνέπεια αυξάνονται τα επίπεδα του στρες (Ορ. cit.).

Η έννοια και το περιεχόμενο του άγχους

Το άγχος, τα τελευταία χρόνια, έχει προκαλέσει μεγάλο επιστημονικό ενδιαφέρον στους ερευνητές διαφόρων κλάδων. Παρά το διεπιστημονικό ενδιαφέρον, η έννοια του άγχους δημιουργεί αρκετές δυσκολίες, καθώς δεν υπάρχει ένα γενικά αποδεκτό θεωρητικό υπόβαθρο από όλους και κάθε ερευνητής εισάγει δικούς του όρους για την κατανόηση του φαινομένου. Για το λόγο αυτό, θα αναφερθούν ενδεικτικά οι ορισμοί, που προέκυψαν από τις τελευταίες, χρονικά, βιβλιογραφικές αναφορές.

Ένας συναφείς όρος του άγχους είναι το 'στρες'.

Οι έννοιες του «άγχους» και του «στρες» χρησιμοποιούνται σαν συνώνυμοι τόσο από επιστήμονες όσο και από μη ειδικούς. Το στρες αποτελείται από μια σύνθετη ψυχοβιολογική διεργασία η οποία προκαλείται από ένα

στρεσογόνο ερέθισμα το οποίο δημιουργεί την αντίληψη μιας απειλητικής κατάστασης, προκαλώντας άγχος στο άτομο (Spilberger, 1982). Δεν οδηγεί σε πλήρη αμηχανία ούτε συνδέεται με εσωτερικές συγκρούσεις και περιορίζεται σε συγκεκριμένη περίσταση με μικρή χρονική διάρκεια. Το άγχος είναι αντίδραση προς το στρες, το οποίο βιώνεται ως δυσάρεστο συναίσθημα και απαιτεί αντιμετώπιση από το άτομο. Κοινό χαρακτηριστικό τους γνώρισμα είναι οι σωματικές εκδηλώσεις και η συναισθηση της πίεσης από το πρόσωπο (Ραγιά, 1978).

Στην παρούσα εργασία, η έννοια του άγχους θα θεωρηθεί συνώνυμη με εκείνη του στρες, προκειμένου να αποφευχθεί η σύγχυση του νοήματος των δυο εννοιών.

«Άγχος είναι ένα ιδιότυπο βίωμα μεγάλης εσωτερικής δυσφορίας, που προκαλείται από μια αόριστη εσωτερική απειλή, η οποία με έχουσα συγκεκριμένο αντικείμενο δεν μπορεί να αποφευχθεί από το άτομο το οποίο και εξουθενώνεται» (Οικονόμου, 1994).

Το άγχος αφορά «συναισθηματικές καταστάσεις διέγερσης και έντασης και είναι συχνά μια βασανιστική κατάσταση απόγνωσης. Χαρακτηρίζεται από τη διάχυτη εντύπωση ενός μεγάλου κινδύνου λιγότερο ή περισσότερο πραγματικού, φυσικού ή ψυχικού, και συχνά μόλις συνειδητού, μπροστά στον οποίο νοιώθει κανείς αδύναμος» (Παπαδόπουλος, 1994).

Ένας άλλος ορισμός που δίνεται για το άγχος αναφέρεται στην «αναγνώριση ότι τα γεγονότα που αντιμετωπίζει κανείς βρίσκονται έξω από το πεδίο καταλληλότητας του συστήματος νοητικών κατασκευών (=τρόπος αντίληψης και ερμηνείας των γεγονότων, δηλαδή δε μπορεί να τα ερμηνεύσει» (Pervin, & John, 2001).

Η έννοια της κατάστασης του άγχους «αναφέρεται στις τρέχουσες αλλαγές που προκαλούν οι στρεσογόνοι συνθήκες τόσο στην ψυχολογική λειτουργία

των ρυθμιστικών μηχανισμών όσο και στη συμπεριφορά του ατόμου» (Βασιλάκη, Τρίλοβα, Μπεζεβέγκης, 2001).

Το στρες ή αλλιώς ψυχολογική ένταση ορίζεται ως «μια ιδιαίτερη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον η οποία εκφράζεται με την εκτίμηση του ότι η κατάσταση που αντιμετωπίζει επιβαρύνει σημαντικά ή και υπερβαίνει τα ψυχικά αποθέματα του κι έτσι θέτει σε κίνδυνο την ψυχική του ισορροπία» (Op. cit.).

Δεδομένου ότι το στρες σχετίζεται με στρεσογόνους παράγοντες που συναντώνται στην καθημερινότητα, κάθε άνθρωπος μπορεί να το βιώσει ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, μόρφωσης ή κοινωνικής τάξης λόγω του ότι αποτελεί την απάντησή του σε εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα (Σαπουντζή – Κρέπια, 2000).

Το άτομο αντιδρά προς το άγχος με διάφορους τρόπους. Είτε υγιείς είτε παθολογικούς. Υγιής είναι η συμπεριφορά, που τείνει στη λύση του προβλήματος, γεγονός που δεν ισχύει στην παθολογική η οποία συνδέεται με έντονο θυμό και εκρήξεις επιθετικότητας (Ραγιά, 1993). Ανάλογα διαμορφώνονται τα είδη του άγχους.

Ένα από αυτά είναι το αρνητικό στρες, το οποίο συνήθως αποδίδεται 'distress' και χρησιμοποιείται συνήθως ως συνώνυμο της λέξης stress. Το θετικό στρες ή 'eustress' βοηθάει τους ανθρώπους να αντιδρούν γρήγορα, να αναπτύσσουν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης των προβλημάτων τους και να επιτυγχάνουν σε διάφορους τομείς της ζωής, αξιοποιώντας όλες τις δυνατότητές τους στο μέγιστο βαθμό. Επίσης, υπάρχει και το ουδέτερο στρες, 'neustress' το οποίο δεν αποτελεί έναν απαραίτητα βοηθητικό ή επιβλαβή τύπο στρες (Αντώνιου, 2006).

Οι Quick, C., Quick, D., Nelson, & Hurrell, (1997) διακρίνουν την διαφορά του θετικού άγχους (eustress), δηλ. μιας αναπόφευκτης, φυσικής, ενστικτώδους αντίδρασης η οποία συμβάλλει στην υγεία και την ευημερία, και του αρνητικού άγχους (distress), μιας απειλής στην υγεία και την ευημερία ενός ατόμου. Κατά την άποψή τους, το αρνητικό άγχος εμφανίζεται όταν (α) η αντίδραση στο στρες αποσπάται πολύ έντονα, για υπερβολικά μακρά περίοδο του χρόνου, ή συχνά, (β) πρόωρα προειδοποιητικά σημάδια των προβλημάτων, διαταραχές, και το στρες αγνοείται, ή (γ) το άτομο δεν έχει τις δεξιότητες και το "ρεπερτόριο" των συμπεριφορών που ικανοποιούν τις προκλήσεις και τις απαιτήσεις που μια οργάνωση παρουσιάζει.

Στην περίπτωση που το άγχος αποτελεί καθημερινό στοιχείο και μπλοκάρει τις καθημερινές συνηθισμένες πράξεις, τότε πρόκειται για το νευρωτικό – ψυχωτικό – παθολογικό άγχος. Στο παθολογικό άγχος η ένταση είναι ανάλογη προς το προκαλούμενο ερέθισμα και η προσαρμογή του ατόμου δεν είναι πλήρης (Οικονόμου, 1994).

Εκτός από τις πιθανές άμεσες επιπτώσεις του στρες, υπάρχει επίσης η υποστήριξη για ένα μοντέλο προδιάθεσης του στρες, που αφορά την αλληλεπίδραση του στρες και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες κινδύνου. Το μοντέλο της προδιάθεσης του στρες προτείνει ότι τα αποτελέσματα ψυχοπαθολογίας από την αλληλεπίδραση των παραγόντων κινδύνου σε συνδυασμό με τις επηρεαζόμενες περιστάσεις, όπως τα αρνητικά γεγονότα ζωής. Οι ερευνητές εξέτασαν τις επιδράσεις των επιμέρους αλληλεπιδράσεων μεταξύ στρες και νεύρωσης, διεκδικητικότητας και την ευαισθησία του άγχους. Για παράδειγμα οι Zvolensky, Kotov, Antipova, και Schmidt (2004) εξέτασαν τις κύριες επιπτώσεις της αλληλεπίδρασης της ευαισθησίας του άγχους (το φόβο και την ενασχόληση τις συσχετιζόμενες με το άγχος αισθήσεις) και την έκθεση σε αρνητικά γεγονότα στην πρόγνωση συμπτωμάτων πανικού. Ο συνδυασμός των υψηλών επιπέδων έκθεσης στα

απεχθή γεγονότα σε αλληλεπίδραση με την υψηλή ευαισθησία στο άγχος, πρόβλεψε κρίσεις πανικού και την αγοραφοβία.

Θεωρητικές προσεγγίσεις του άγχους

Το άγχος γενικά θεωρείται, η αρνητική συναισθηματική εμπειρία που συνδέεται με τις βιοχημικές, φυσιολογικές, γνωστικές και συμπεριφοριστικές αλλαγές που στοχεύουν στην προσαρμογή ή την αλλαγή της εκδήλωσης γεγονότων (Baum, 1990).

Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική προσέγγιση υπάρχουν δυο θεωρίες για την επεξήγηση του άγχους, οι οποίες συμπληρώνουν η μία την άλλη. Κατά την πρώτη το άγχος είναι άμεση μεταμόρφωση μη εκφορτισμένης σεξουαλικής ενέργειας. Κατά την δεύτερη, «το άγχος αποδίδεται σε ενδοψυχική σύγκρουση, το άγχος δηλαδή θεωρείται ως απάντηση του Εγώ σε απαγορευμένες ασυνείδητες ενορμήσεις, που έρχονται σε σύγκρουση με το Εγώ και το Υπερεγώ ή την πραγματικότητα» (Μάνος, 1988).

Η βιολογική προσέγγιση υποστηρίζει, ότι το άγχος γίνεται αντιληπτό ως φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, η ένταση της οποίας εξαρτάται εξ ολοκλήρου από την ένταση των ερεθισμάτων (Βασιλάκη κ.α., 2001). Πολλές αγχώδεις διαταραχές έχουν προγεννητική διάθεση (Μάνος, 1988).

Κατά το συμπεριφορισμό, το άγχος αναπτύσσεται ως εξαρτημένη ή επίκτητη αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα (Grant, Mericle & Royes, 2001).

Η γνωστική θεωρία υποστηρίζει, ότι το άγχος είναι αποτέλεσμα εκτίμησης καταστάσεων, όπου παρουσιάζονται ως αδύνατοι ο καθορισμός των αιτιών της κατάστασης και η διευθέτηση του κινδύνου, λόγω της χαώδους συναισθηματικής θέσης του (Παπαδόπουλος, 1994). Στον υπαρξισμό, οι

μεταφυσικές αγωνίες του ανθρώπου προκαλούν το άγχος, με τη συνειδητοποίηση του θανάτου (Ρώμας, 1984).

Τέλος, σύμφωνα με τη φαινομενολογική θεωρία, το άγχος είναι η αντίδραση του οργανισμού στις αρνητικές εμπειρίες, που προέρχονται από το οικογενειακό περιβάλλον. Η δυσαρμονία ανάμεσα στον εαυτό και την εμπειρία παραμένει διαρκής πηγή έντασης και απειλής (Pervin, John, 2001).

Τα αίτια του άγχους

Το άγχος μπορεί να προέρχεται από μια εσωτερική σύγκρουση, από μια όχι ικανοποιητική σεξουαλική δραστηριότητα, ή από απώλεια αγάπης που ενεργοποιεί ένα παλιότερο συναίσθημα εγκατάλειψης οφειλόμενο σε προηγούμενες δυσάρεστες εμπειρίες (Παπαδόπουλος, 1994).

Οι γενεσιουργές αιτίες του άγχους κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες.

Στην πρώτη συναντάται μια σοβαρή και σαφής κληρονομική προδιάθεση, ενώ η επιρροή του περιβάλλοντος είναι ελάχιστος σημασίας. Στη δεύτερη κατηγορία η προσωπικότητα που δεν έχει δομηθεί πλήρως, δημιουργεί το 'έδαφος' στις φυσιολογικές ή έντονες επιδράσεις του περιβάλλοντος να δράσουν παθολογικά πάνω της. Στην τελευταία κατηγορία, περιβαλλοντικοί παράγοντες διαμορφώνουν την προσωπικότητα και μπορούν να επιδράσουν καταλυτικά, δημιουργώντας το άγχος (Γαλανού, 1977).

Οι πηγές άγχους μπορούν επίσης, να διακριθούν σε πρωτογενείς και δευτερογενείς. Στις πρώτες ανήκουν ουσιαστικά τα αρνητικά βιώματα της παιδικής ηλικίας (παραμέληση, αιφνίδιος απογαλακτισμός), ενώ στις δεύτερες τα βιώματα από τον κοινωνικό περίγυρο (αποδοκιμασίες, ηθικές στερήσεις, επαγγελματική θέση) (Οικονόμου, 1994). Επίσης, μπορούν να

είναι και φανταστικά αίτια, όντας σε θέση να απειλούν ισάξια με τα πραγματικά την ταυτότητα, τον αυτοσεβασμό και την κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου (Grant, Mericle & Royes, 2001).

Μια άλλη διάκριση των αγχογόνων ερεθισμάτων είναι σε βιολογικά (αρρώστια, πόνος, ατύχημα), σε χημικά (φάρμακα, μολυσμένη τροφή, νερό), σε μικροβιακά (ιοί, βακτήρια, παράσιτα), σε ψυχολογικά (εικόνα σώματος, χαμηλή αυτοεκτίμηση), αναπτυξιακά (πρόωρη γέννηση, ανατομικά ελαττώματα), σε κοινωνικό πολιτιστικά (διαπροσωπικές σχέσεις, οικονομική δυσχέρεια, μετανάστευση) και σε περιβαλλοντικά (ανεργία, αστική ζωή) (Ραγιά, 1993).

Τρόποι αντίδρασης και προσωπικότητα

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι, που ο άνθρωπος αντιδρά στους στρεσογόνους παράγοντες, οι οποίοι σχετίζονται με την προσωπικότητα του ατόμου. Υπάρχουν τρεις κύριοι τρόποι αντίδρασης – ανταπόκρισης: μάχη, φυγή, ξεγλιστρήμα. Η τακτική της μάχης διακρίνεται στην εξωτερική (τα άτομα εστιάζουν περισσότερο στη συσσώρευση επιτυχίας παρά στη διαδικασία επίτευξης του σκοπού) και την εσωτερική (το άτομο φαίνεται να έχει τον πλήρη έλεγχο αλλά στην πραγματικότητα κατατρώγεται με αυτό). Η τακτική της φυγής έχει σαν στόχο την αποφυγή του στρεσογόνου παράγοντα και οδηγεί το άτομο σε καχύποπτη συντηρητική συμπεριφορά. Ακόμη, γίνεται ευάλωτο, εξαρτημένο και μαλθακό. Τέλος, η τακτική του ξεγλιστρήματος βάζει το άτομο σε μια μετέωρη κατάσταση μάχης και φυγής. Η υπερβολική χρήση αυτής της τακτικής εκφράζει άνθρωπο χωρίς σταθερές αξίες και συνήθως το οδηγεί σε απρόβλεπτη συμπεριφορά (Σαπουντζή – Κρέπια, 2000).

Στρες και Φύλο

Οι στρεσογόνοι παράγοντες που σχετίζονται με το φύλο (στην συγκεκριμένη περίπτωση με την γυναίκα), (gender – specific stressors), αναφέρονται σε αρνητικά συμβάντα στην ζωή των γυναικών *γιατί* είναι γυναίκες. Υπάρχουν δύο τύποι τέτοιων παραγόντων:

1. Οι στρεσογόνοι παράγοντες που περιλαμβάνουν την ανάγκη των πολλαπλών ρόλων που έχει η γυναίκα στην κοινωνία (role-related stressors) (Waldron & Jacobs, 1989· Reifman, Biernat & Lang, 1991). Αυτοί οι ρόλοι αναφέρονται στο έμφυτο στρες του να είναι κάποιος γονιός, εργαζόμενος έξω από το σπίτι, και σύντροφος συγχρόνως. Τέτοιοι πολλαπλοί ρόλοι μπορεί να είναι δυσβάσταχτοι, απαιτώντας περισσότερο χρόνο απ' όσο κάποιος διαθέτει και οι συμπεριφοριστικές απαιτήσεις σε έναν από αυτούς τους ρόλους μπορεί και συχνά έρχονται σε αντίθεση με τους άλλους. Τα προβλήματα με τους πολλαπλούς ρόλους συμβαίνουν περισσότερο στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες.
2. Οι στρεσογόνοι παράγοντες που αναφέρονται στην σωματική υπεροχή (brutal and physical gender stressors) (Russo, 1995), περιλαμβάνοντας την κακοποίηση, τον βιασμό, την σεξουαλική παρενόχληση καθώς και άλλες μορφές βιαιότητας ή κακοποίησης (Goodman, Koss & Russo, 1993).

Ήδη προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι τιμές στις μετρήσεις των στρεσογόνων γεγονότων, που βιώνει κάποιος, προβλέπει συμπτώματα στις γυναίκες (όπως άγχος, κατάθλιψη, σωματοποίηση), ακόμα ακόμη και κατά τον έλεγχο για κοινωνική υποστήριξη (Wohlgemuth & Betz, 1991). Επίσης άλλες έρευνες έχουν καταδείξει ότι οι καθημερινές ταλαιπωρίες ή ενοχλήσεις στην ζωή των γυναικών προβλέπουν μεγαλύτερα συμπτώματα απ' ότι πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής (Monroe, 1982).

Στρες και Στερεότυπα των φύλων

Οι ατομικές διαφορές και η ποικιλία των στρεσογόνων πηγών είναι τόσο μεγάλη, ώστε η διαφοροποίηση ανάλογα με το φύλο δε βοηθάει ιδιαίτερα. Ακόμη, οι φάσεις, που διέρχεται στη ζωή του ο άνθρωπος με την πάροδο της ηλικίας, αποτελούν κρίσιμες καμπές κατά τις οποίες αυξάνονται οι πιθανότητες, να περάσει μια δύσκολη περίοδο. Η κατάσταση αυτή αυξάνει τα επίπεδα του στρες, που βιώνει (Σαπουντζή – Κρέπια, 2000).

Παρόλα αυτά, τα κοινωνικά στερεότυπα για τους ρόλους των φύλων αποδίδουν διαφορετικά είδη στρες αλλά και αντιδράσεις στο κάθε φύλο. Σύμφωνα με τις στατιστικές, η επίπτωση των συναισθηματικών διαταραχών είναι μεγαλύτερη στις γυναίκες. Οι γυναίκες εκδηλώνουν το στρες με δάκρυα, απόσυρση, απουσίες από τη δουλειά και γενικά «αδυναμία». Έχουν στρες λόγω της χαμηλής κοινωνικής τους θέσης, της αβεβαιότητας, της αδυναμίας (και σεξουαλικής παρενόχλησης) και της μονότονης ζωής (σύγκρουση οικογενειακών – επαγγελματικών ευθυνών) (Fontana, 1993). Στις γυναίκες υπάρχουν τρεις σημαντικές ενδείξεις άγχους, οι οποίες είναι η καταβολή, οι υπερβολικές αντιδράσεις και η εξάντληση. Ο γυναικείος ψυχισμός ασχολείται, κυρίως με τον εσωτερικό υποκειμενικό κόσμο και προσπαθεί να μειώσει το άγχος κάνοντας αλλαγές στον ίδιο του τον εαυτό. Μια γυναίκα έχει ανάγκη να έρθει σε επαφή με τα συναισθήματά της, που τη βοηθούν να συγκεντρωθεί, να παρατηρήσει τις ενέργειές της και να κάνει τις απαραίτητες εσωτερικές αλλαγές, με σκοπό να μειώσει το άγχος.

Ο άντρας, όταν θέλει, να αντιδράσει στο άγχος αποτραβιέται στις σκέψεις του για να αποφασίσει τι πρέπει να κάνει για να το περιορίσει, θέλει να συγκεντρωθεί για να έρθει ξανά σε επαφή με τον πραγματικό του εαυτό και να ισορροπήσει. Η αντρική οπτική αντιδρά στο άγχος με τρόπο πιο αντικειμενικό ή αναλυτικό και προσπαθεί να μειώσει το άγχος, αλλάζοντας τον εξωτερικό αντικειμενικό κόσμο (Gray, 2003). Οι άντρες εκφράζουν θυμό, επιθετικότητα και αυτο-επιβεβαιωτική συμπεριφορά. Οι πρόωροι

θάνατοι από οργανικές ασθένειες, που θεωρείται, ότι σχετίζονται με το στρες (καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό) είναι συχνότεροι στους άντρες (Fontana, 1993).

Αναφορικά, με την εκδήλωση διαταραχών οι γυναίκες δείχνουν πιο επιρρεπείς στη διαταραχή γενικευμένου άγχους, όπως επίσης και στη διαταραχή της σωματοποίησης, η οποία συνήθως αρχίζει στην πρώτη ενήλικη ζωή (World Health Organization, 1993).

Οι διαφορές μεταξύ των ανδρών και των γυναικών αφορούν τον τύπο και το βαθμό έκθεσης σε στρεσογόνα γεγονότα καθώς επίσης και οι αντιδράσεις σε αυτά, συμπεριλαμβανομένης της αντιμετώπισης του άγχους. Η ύπαρξη των διαφορών στα φύλα όσον αφορά τους τύπους των στρεσογόνων παραγόντων, εμφανίζονται σε τελική ανάλυση στην εμπειρία των γυναικών με τη σεξουαλική βία (Hanson, 1990).

Επίσης, οι διαφορές των φύλων στη καθημερινή ζωή υπονοούν τις διαφορές στα είδη των στρεσογόνων παραγόντων, όπως αυτοί που είναι σχετικοί με την εργασία ή/και με τον βαθμό έκθεσης σε παρόμοιους στρεσογόνους παράγοντες. Οι γυναίκες στις Δυτικές χώρες είναι όλο και περισσότερο ενεργές στην αγορά εργασίας. Συγχρόνως, γεννούν και φροντίζουν τα παιδιά τους, και ακόμα, έχουν κύρια αρμοδιότητα για την προσοχή των παιδιών και οικογενειών. Η πίεση που οφείλεται στον υπερβολικό φόρτο και στις συγκρούσεις ρόλου (διάχυτο άγχος και πίεση) μπορούν να έχουν τις σοβαρές συνέπειες (Bekker, Nijssen & Hens, 2001)

Έρευνες έχουν δείξει ότι ενώ οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα στρες ανάλογα με το συνολικό αριθμό των στοιχείων στο περιβάλλον εργασίας που αλλάζουν (συνολικό ποσό της μεταβολής), οι άνδρες όχι. Δεν ήταν μόνο το γενικό επίπεδο του στρες χαμηλότερο για τους άνδρες, αλλά και το επίπεδο του στρες της δουλειάς δεν είχε καμία σχέση με τον αριθμό των αλλαγών που συμβαίνουν στον χώρο εργασίας τους. Ενώ ορισμένα από

τα αποτελέσματα ήταν αναμενόμενα και άλλα όχι, όλα τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη σημασία της αναγνώρισης και του σεβασμού των ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής (Gallivan, 2003).

Ένας πιθανός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση διαταραχών άγχους είναι στρες. Για παράδειγμα, σε μια μελέτη για τα άτομα που εκτίθενται σε υψηλές ψυχολογικές απαιτήσεις θέσεων εργασίας (υπερβολικός φόρτος εργασίας, ακραία πίεση χρόνου) είχαν διπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν γενικευμένη αγχώδη διαταραχή σε σύγκριση με εκείνους με χαμηλές απαιτήσεις θέσεων εργασίας (Melchior et al., 2007).

Άγχος για την εικόνα του σώματος - θηλυκότητα

Πολλοί συγγραφείς θεωρούν το δυτικό πολιτιστικό ιδανικό της λυγρότητας (λεπτοκαμωμένου σώματος), που έχει επιδράσει κυρίως στο σώματα των γυναικών, είναι ένας σημαντικός καθοριστικός παράγοντας. Λόγω της ύπαρξης ενός σχεδόν ανέφικτου ιδανικού ενός λεπτού σώματος, η πλειοψηφία των δυτικών γυναικών αντιλαμβάνεται μια απόκλιση μεταξύ του ιδανικού και πραγματικού βάρους σωμάτων και της μορφής. Η αντίληψη ότι το βάρος και η μορφή σωμάτων κάποιου δεν συνάδουν με το πολιτιστικό ιδανικό, μπορεί να οδηγήσει στη διαστρέβλωση του μεγέθους των σωμάτων ή μια διαταραγμένη εικόνα σωμάτων, και στην ικανοποίηση – δυσαρέσκεια ή την αρνητική εκτίμηση (Bekker & Boselie, 2002).

Η διαστρέβλωση του μεγέθους του σώματος είναι ένας κυρίως γνωστικός παράγοντας ενώ η δυσαρέσκεια για το σώμα αναφέρεται πρώτιστα σε έναν συναισθηματικό παράγοντα. Μία έρευνα δείχνει ότι η δυσαρέσκεια για το σώμα είναι ο καλύτερος προάγγελος για την διαιτητική συμπεριφορά (Stice, Mazotti, Krebs, & Martin, 1998) και συσχετίζεται αποκλειστικά με τις διατροφικές διαταραχές έναντι άλλων ψυχολογικών διαταραχών (Fairburn, Welch, Doll, Davies, & O'Connor, 1997). Ένας καθοριστικός παράγοντας

είναι ο αυτοσεβασμός. Ο αυτοσεβασμός μπορεί να απειληθεί σοβαρά από τη δυσαρέσκεια για το σώμα μας, και έχει προσδιοριστεί επίσης ως προάγγελος των διατροφικών διαταραχών.

Λόγω της αντίστροφης σχέσης μεταξύ της θηλυκότητας και της αυτοεκτίμησης, οι άκρως θηλυκές γυναίκες θα πρέπει να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και να είναι κατά συνέπεια πιο ευαίσθητες στις πολιτιστικές πιέσεις ως προς την λεπτότητα. Το FGRS (Feminine gender role stress) θεωρείται ότι έχει επιβληθεί σε εκείνες τις γυναίκες που έχουν μια αυστηρή δέσμευση για το ρόλο του θηλυκού φύλου, π.χ. βρίσκονται αντιμέτωπες με το φόβο του μη ελκυστικού σώματος και παρουσιάζουν έναν δυσλειτουργικό τρόπο αντιμετώπισης του στρες που προκύπτει (Gillespie & Eisler, 1992). Οι Martz, Handley και Eisler (1995) ισχυρίστηκαν ότι η FGRS, με έμφαση στην πιο αγχωτική πλευρά του ρόλου του γυναικείου φύλου, αντί να εκφράζει πιο ουδέτερες πτυχές, ενδέχεται να είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ των πολιτιστικών αξιών της θηλυκότητας και της ευπάθειας στις διατροφικές διαταραχές.

Οι γυναίκες έρχονται αντιμέτωπες με τις πηγές άγχους στον χώρο εργασίας, οι οποίες στο παρελθόν ήταν αποκλειστικά οι ανδρικό "προνόμιο", αλλά και από διάφορους στρεσογόνους παράγοντες σχετικούς με την εργασία, όπως οι διακρίσεις λόγω φύλου, έλλειψη προοπτικών σταδιοδρομίας, και σεξουαλικός εκφοβισμός. Επιπλέον, διάφοροι πολιτιστικοί κανόνες σχετικά με τη θηλυκότητα και την ανδροπρέπεια υπονοούν την ύπαρξη των διαφορών τύπων στρεσογόνων παραγόντων. Ο Eisler και ο Skidmore (1987) διαμόρφωσαν αυτήν την ιδέα με το να αντιληφθούν το "gender role stress", που εφαρμόστηκε αρχικά στο άγχος των ανδρών και την ανδροπρέπεια, και επεκτάθηκαν αργότερα στο άγχος των γυναικών και τη θηλυκότητα. Ένα παράδειγμα είναι το στρες λόγω μιας αυστηρής δέσμευσης για τα ανέφικτα θηλυκά πρότυπα ομορφιάς με έμφαση στην λεπτότητα (Martz, Handley & Eisler 1995).

Πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στη σχέση μεταξύ του φύλου, του γένους, και της χρήσης των μορφών αντιμετώπισης. Ακολουθώντας τη διάκριση μεταξύ του συναισθήματος και των στρατηγικών αντιμετώπισης προβλημάτων που έγινε από τον Lazarus και τον Folkman (1984), η πρώτη κατηγορία θα συνδένονταν πρώτιστα με τις γυναίκες, ενώ οι μορφές αντιμετώπισης προβλημάτων θεωρούνται ότι χρησιμοποιούνται κυρίως από άνδρες. Αναλόγως, η χρήση των μορφών αντιμετώπισης των συναισθημάτων θα αναφέρονταν πρώτιστα από τις γυναίκες με υψηλά αποτελέσματα στην παραδοσιακή θηλυκότητα, ενώ οι άνδρες που περιγράφουν τους εαυτούς τους ως ταιριαστούς στο παραδοσιακό αρσενικό στερεότυπο στο ρόλο του φύλου, θα προτιμούσαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων (Bekker, Nijssen & Hens, 2001).

Σύμφωνα με την κοινωνικογνωστική θεωρία, οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι έχουν χαμηλή αυτεπάρκεια, εκδηλώνουν υψηλή αντίδραση άγχους και μεγάλη δυσφορία, όταν έρχονται αντιμέτωποι με αγχογόνες καταστάσεις. Είναι πιθανό, να αναπτύξουν και πρόσθετες δυσλειτουργικές γνωστικές διεργασίες (όπως η ανησυχία για το τι μπορεί να συμβεί). Το βασικό χαρακτηριστικό δεν είναι το στρεσογόνο ερέθισμα αλλά η σκέψη, ότι η αντιμετώπιση του καθίσταται αδύνατη. Ουσιαστικά, είναι μια αντίδραση φόβου για το φόβο, η οποία μπορεί να οδηγήσει στον πανικό (Pervin & John, 2001).

ΟΙ ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Στις τελευταίες δεκαετίες, ο αριθμός των γυναικών της Δυτικής Ευρώπης και της Αμερικής στο εργατικό δυναμικό έχει αυξηθεί πολύ. Παρά αυτήν την ανάπτυξη, η συμμετοχή των ανδρών στην εργασία στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας για τα μικρά παιδιά, αυξήθηκε μόνο ελαφρώς. Οι στατιστικές από διάφορες χώρες δείχνουν ότι οι εργαζόμενες γυναίκες κάνουν το μεγαλύτερο μέρος της εργασίας στο σπίτι,

συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας των παιδιών. Η μεγαλύτερη ανισότητα είναι μεταξύ των γυναικών και των ανδρών με τα μικρά παιδιά, το οποίο είναι επίσης η ομάδα με τον υψηλότερο φόρτο εργασίας στον οικονομικά ενεργό πληθυσμό (Bekker, Dejong, Zijlstra & Von Landeghem, 2000).

Με την συμμετοχή της γυναίκας στην απασχόληση πολλοί υπέθεσαν πως οι γυναίκες θα υπέφεραν ψυχολογικά περισσότερο από ότι οι άνδρες διότι οι απαιτήσεις της εργασίας θα συγκρούονταν με αυτές της ενδοοικογενειακής ζωής. Οι Barnett & Brennan (1995) το διέψευσαν με την έρευνά τους. Σκοπός τους να δείξουν ότι το άγχος που μπορεί να επέφερε μία αλλαγή στη ποιότητα του επαγγελματικού ρόλου δεν εξαρτάται από το φύλο. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι οι αλλαγές στη ποιότητα του επαγγελματικού ρόλου επηρέαζαν αρνητικά όχι μόνο τις γυναίκες αλλά και τους άνδρες.

Παρόλα αυτά, συνεπεία της μεγαλύτερης συμμετοχής τους στη εργατική δύναμη, ένας αυξανόμενος αριθμός γυναικών μπορεί επομένως να θεωρηθεί ότι πάσχει από το «διπλό φορτίο,» το φορτίο λόγω της ενεργής θέσης τους στην εργασία και των αρμοδιοτήτων για τα οικιακά καθήκοντα και τη φροντίδα των παιδιών (Bekker, 1997).

Παρά αυτό το 'δίδυμο' φορτίο, οι πολλαπλοί ρόλοι επανειλημμένα έχουν συνδεθεί με την καλή διανοητική και φυσική υγεία. Ο Ryff και ο Singer (1998) προσδιόρισαν ορισμένα καθολικά «αγαθά στη ζωή» που θα συνέβαλλαν στη θετική υγεία: μια ζωή με σκοπό, ποιοτικές σχέσεις με τους άλλους, θετικός αυτοσεβασμός, και πλήρης γνώση. Όλοι αυτοί οι παράγοντες φαίνονται σχετικοί με τα οφέλη υγείας από το συνδυασμό εργασίας και φροντίδας. Παραδείγματος χάριν, ο Ryff και ο Singer εξετάζουν την εμπειρία του να έχεις και να μεγαλώνεις παιδιά ως παράδειγμα των ποιοτικών σχέσεων με τους άλλους.

Εντούτοις, από σκοπιά του άγχους, η 'υπερφόρτωση' (το διπλό φορτίο) και οι συγκρούσεις ρόλων είναι γνωστοί κίνδυνοι για την υγεία. Ακολουθώντας αυτήν την προοπτική, ο συνδυασμός εργασίας και φροντίδας μπορεί να θεωρηθεί χρόνιος παράγοντας άγχους. Εκτιμώντας ότι οι οξείες σωματικές αντιδράσεις στο άγχος προστατεύουν και αποκαθιστούν το σώμα και αυξάνουν την ικανότητά του για προσαρμογή και επιβίωση, το επαναλαμβανόμενο και συνεχές άγχος μπορεί να έχει συσσωρευτικές, αρνητικές συνέπειες υγείας (Lundberg & Frankenhaeuser, 1999).

Ο Frankenhaeuser και ο Lundberg πραγματοποίησαν διάφορες μελέτες στις οποίες, μεταξύ άλλων, μετρήθηκαν τα επίπεδα ορμονών του άγχους. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι στις γυναίκες το άγχος που προκλήθηκε από τα καθήκοντα σχετικά με το σπίτι και την οικογένεια συνέβαλε σε μια έλλειψη χαλάρωσης στο σπίτι μετά από την εργασία (Lundberg & Frankenhaeuser, 1999). Κατά συνέπεια, τέτοιου είδους αποτελέσματα αμφισβητούν την υπόθεση ότι συνδυάζοντας την μητρότητα με την απασχόληση οδηγεί σε καλύτερη υγεία. Μια εξήγηση να είναι ότι οι πολλαπλοί ρόλοι ενισχύουν γενικά την ευημερία και συνεπώς και την αυτοαναφερόμενη υγεία των ανθρώπων, ενώ σε πιο διακριτικό επίπεδο όπως ένα ψυχοσωματικό, μπορούν να επηρεάσουν την υγεία αρνητικά, με την παραγωγή των φυσιολογικών αντιδράσεων του άγχους.

Ερευνώντας περαιτέρω την υπόθεση μίας απόκλισης στα αποτελέσματα μεταξύ της αυτο – αναφερόμενης υγείας και των ψυχοσωματικών δεικτών υγείας, οι Bekker, Dejong, Zijlstra και Von Landeghem (2000) αναρωτήθηκαν επίσης ποια τα αποτελέσματα των πολλαπλών ρόλων που μπορούν να παρατηρηθούν όταν χρησιμοποιούνται άλλες μετρήσεις για το άγχος, συγκεκριμένα μετρήσεις ψυχολογικού άγχους που έμμεσα καταδεικνύουν την υγεία όπως την ψυχική διάθεση και τη γνωστική λειτουργία. Η ομάδα που είχαν παιδιά ανέφερε μεγαλύτερη ψυχολογική δυσaréσκεια από την ομάδα χωρίς παιδιά. Καμία διαφορά δεν βρέθηκε στον αριθμό σωματικών παθήσεων. Οι γυναίκες με τα παιδιά εξέθεσαν

περισσότερες αρνητικές καταστάσεις διάθεσης και γνωστικές αποτυχίες από ότι οι γυναίκες χωρίς παιδιά. Οι άνδρες με παιδιά φανέρωσαν την ελαφρώς λιγότερο ψυχολογικό στρες από τους άνδρες χωρίς παιδιά. Καμία συστηματική διαφορά μεταξύ των ομάδων δεν βρέθηκε σχετικά με το φυσιολογικό στρες. Συμπέραναν ότι ο συνδυασμός της εργασίας και της φροντίδας των παιδιών και του σπιτιού συμπίπτει με τη σχετικά καλή αυτο – αναφερόμενη υγεία αλλά σαφώς έχει ένα μέρος φορτίου, ιδιαίτερα στις γυναίκες, από την άποψη των πιο έμμεσων ψυχολογικών αντιδράσεων άγχους.

Επιπλέον, οι πολλαπλοί ρόλοι μπορούν να επηρεάσουν την υγεία θετικά λόγω κάποιων παραγόντων, όπως αποθηκεύοντας την επίδραση της θετικής εμπειρίας σε έναν ρόλο ενάντια στην αρνητική εμπειρία κάποιου άλλου, οι ευκαιρίες που μια εργασία μπορεί να προσφέρει για την κοινωνική στήριξη και τον ενισχυμένο αυτοσεβασμό (Bekker, Dejong, Zijlstra & Von Landeghem, 2000).

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΜΟΣ – ΑΡΧΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ – ΑΓΧΟΣ

Σύμφωνα με την Συμπεριφορική ψυχοθεραπεία οι αγχώδεις διαταραχές είναι προϊόντα μάθησης και προκύπτουν είτε ως αντίδραση απέναντι σε ειδικά περιβαλλοντικά ερεθίσματα (εξαρτημένη μάθηση) είτε ως μίμηση των αγχωδών εκδηλώσεων σημαντικών προσώπων της ζωής μας (ταύτιση με πρόσωπα).

Ο συμπεριφορισμός προσπαθεί να ερμηνεύσει την ανθρώπινη μάθηση με τα πρότυπα της κλασικής εξαρτημένης μάθησης (Pawlow, Watson, Thorndike) και της συντελεστικής μάθησης (Skinner).

Κλασική Εξαρτημένη Μάθηση (I. Pavlow)

Ο ρώσος Ivan Pavlow είναι ο πρώτος που έκανε μια σειρά από πειραματικές έρευνες για τη λειτουργία της πέψης των ζώων καταγράφοντας με ακρίβεια και αυστηρή μεθοδολογία τα αποτελέσματα της παρατηρήσιμης συμπεριφοράς των πειραματόζωνων.

Βασικές έννοιες και αρχές της κλασικής εξαρτημένης μάθησης είναι:

α) η ενδυνάμωση του δεσμού των δύο ερεθισμάτων η οποία εξαρτάται από τον αριθμό των επαναλήψεων της ταυτόχρονης παρουσίασης των ερεθισμάτων. Μη επανάληψη της μαθημένης αντίδρασης θα οδηγήσει σε εξασθένηση του δεσμού και στην απόσβεση της σύνδεσης μεταξύ αυτών.

β) η αυθόρμητη επαναφορά ή επανεμφάνιση μιας αντίδρασης που έχει αποσβεστεί και η οποία μπορεί να επανεμφανιστεί χωρίς ενδυνάμωση του δεσμού όπου συμπεραίνεται ότι δεν μπορεί να υπάρξει καθολική απόσβεση.

γ) η γενίκευση των εξαρτημένων ερεθισμάτων δηλαδή η εξαρτημένη αντίδραση δεν προκαλείται μόνο από το αρχικό εξαρτημένο ερέθισμα αλλά και από άλλα που είναι όμοια με αυτό.

δ) η τοποχρονική σύζευξη δηλ. η διαδικασία με την οποία συνδέονται δύο ερεθίσματα με συνεχείς επαναλήψεις.

Ο Watson υιοθετεί την άποψη ότι όλη η συμπεριφορά του ατόμου είναι αποτέλεσμα μάθησης, δηλαδή αντιδράσεις του οργανισμού στα διάφορα φυσικά και εξαρτημένα ερεθίσματα και πραγματοποιείται με το μηχανιστικό σχήμα ερέθισμα – αντίδραση. Διακρίνει δύο μορφές συμπεριφοράς:

- την **εξωτερική ή έκδηλη** η οποία παρατηρείται και δεν απαιτεί ειδικά όργανα.

- την **εσωτερική ή άδηλη** δηλαδή νευρομυικές λειτουργίες και εκκρίσεις αδένων που απαιτούν ειδικά όργανα για να μετρηθούν.

Στη συνέχεια και ως αποτέλεσμα των πειραμάτων του υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος μπορεί να μάθει όχι μόνο απλές συμπεριφορές αλλά και σύνθετες δεξιότητες, έξεις, ομιλία, σκέψεις ακόμα και τα συναισθήματα. Ιδιαίτερη σημασία δίνει στη μάθηση και απομάθηση συναισθηματικών καταστάσεων και κυρίως των φοβικών καταστάσεων.

Συντελεστική Μάθηση (F. Skinner)

Ο Skinner όπως και οι άλλοι κλασικοί συμπεριφοριστές δεν ασχολείται με τις εσωτερικές διεργασίες του ανθρώπου που λαμβάνουν χώρα κατά τη διαδικασία της μάθησης αλλά με τις αλλαγές που συμβαίνουν στη συμπεριφορά του. Βασική θέση στη θεωρία του είναι ότι το άτομο μαθαίνει από τις συνέπειες της συμπεριφοράς του. Αν δηλαδή μια συμπεριφορά έχει θετικές συνέπειες τότε αυτές θα λειτουργήσουν ενισχυτικά και η συμπεριφορά θα επαναληφθεί. Κατά το Skinner πρώτα εκδηλώνεται η συμπεριφορά και μετά ενισχύεται (Response ---> Stimulus). Ο όρος **ενίσχυση** περιλαμβάνει κάθε ερέθισμα που αυξάνει την πιθανότητα να συμβεί μια αντίδραση και είναι ταυτόσημη με την αμοιβή.

Στην όλη θεωρία καθοριστικός παράγοντας είναι ο τρόπος με τον οποίο οι ανεξάρτητες μεταβλητές δηλαδή τα προγράμματα και τα είδη ενίσχυσης επηρεάζουν και διαμορφώνουν τη μάθηση. Διακρίνει δύο μορφές συμπεριφοράς σε κάθε ζωντανό οργανισμό

α) την **αντανακλαστική συμπεριφορά**, που αποτελεί την άμεση αντίδραση στα φυσικο-χημικά ερεθίσματα του περιβάλλοντος και έχει να κάνει με κατώτερες λειτουργίες και

β) την ενεργό, ή **συντελεστική συμπεριφορά**, που δεν έχει άμεση σχέση με τα ερεθίσματα, αλλά αντίθετα επιδρά στο εξωτερικό περιβάλλον.

Με την πρώτη ο οργανισμός *αντιδρά* στο περιβάλλον ενώ με την δεύτερη *επιδρά* στο περιβάλλον. Η αμοιβή που παρέχεται ως ενισχυτής της εξαρτημένης μάθησης είναι αποτέλεσμα των ίδιων των ενεργειών του μαθητευόμενου και όχι του απλού συνειρμικού συσχετισμού ενός συγκεκριμένου ερεθίσματος με μια αμοιβή ή τιμωρία. Γι' αυτό και η αμοιβή ή η τιμωρία ακολουθεί χρονικά αμέσως μετά την επίδειξη της αναμενόμενης αντίδρασης, όπως π.χ. το “μπράβο” ή το “πολύ ωραία” για τη σωστή απάντηση σε μια ερώτηση. Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες ενισχυτών οι οποίοι μπορεί να είναι υλικοί, κοινωνικοί, πληροφόρησης, δραστηριότητας, και αρνητικοί όπως μορφές αποστέρησης, και αποφυγής δυσάρεστων ή αποστροφικών καταστάσεων. Με βάση τη πειραματική διαδικασία ο Skinner διακρίνει πέντε μορφές συντελεστικής μάθησης :

- Η **θετική ενίσχυση**, το ερέθισμα δηλαδή που αυξάνει την πιθανότητα να επανεμφανιστεί μια συμπεριφορά.
- Η **αρνητική ενίσχυση**, το κίνητρο που όταν απομακρυνθεί αυξάνει την πιθανότητα να συμβεί μια αντίδραση. Αυτού του είδους η ενίσχυση που δεν είναι τιμωρία, έχει ως αποτέλεσμα την: α) αντίδραση διαφυγής όπου η απομάκρυνση της δυσάρεστης κατάστασης γίνεται μετά την εμφάνιση της, και β) την αντίδραση αποφυγής όπου η απομάκρυνση της δυσάρεστης κατάστασης γίνεται προληπτικά πριν την εμφάνιση της
- Η **άμεση τιμωρία** που είναι η προσθήκη ενός δυσάρεστου γεγονότος μετά την εμφάνιση της συμπεριφοράς
- Η **έμμεση τιμωρία** που είναι η απομάκρυνση ενός ευχάριστου ερεθίσματος μετά την εμφάνιση της συμπεριφοράς
- Η **απόσβεση**, γίνεται όταν μια συμπεριφορά δεν ακολουθείται ούτε από δυσάρεστες ούτε από ευχάριστες συνέπειες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την διακοπή της συμπεριφοράς.

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος μάθησης σύμφωνα με τη συντελεστική μάθηση γίνεται με το συνδυασμό της ενίσχυσης της επιθυμητής συμπεριφοράς (μέσω αμοιβής ή απαλλαγής από δυσάρεστες καταστάσεις) και την απάλειψη της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς με την απόσβεση (αγνόηση χωρίς την παροχή ενίσχυσης ή τιμωρίας) (Κολιάδης 1996·Mellon, 2007).

Συμπεριφοριστική θεωρία για το άγχος

Η συμπεριφορική θεωρία ισχυρίζεται ότι οι φοβικές και αγχώδεις διαταραχές είναι απλές εξαρτημένες (μαθημένες) συμπεριφορές σε ειδικά περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Στην απλούστερή του μορφή, ένα οντογενετικά αγχογόνο ερέθισμα που φυσιολογικά προκαλεί αντίδραση φυγής, ζευγαρώνει μ' ένα ουδέτερο ερέθισμα και αποκτά έτσι τις ιδιότητες του αγχογόνου, προκαλώντας αντίδραση αποφυγής, παρόμοια με αυτή που προκαλεί το αρχικό ερέθισμα.

Σύμφωνα με την κλασική παυλοβιανή θεωρία, το εξαρτημένο αγχογόνο ερέθισμα βαθμιαία τείνει να εξαφανισθεί αν δεν ενισχύεται περιοδικά. Ωστόσο, το φοβικό σύμπτωμα δεν φαίνεται να παρουσιάζει αυτή τη βαθμιαία απόσβεση και μπορεί να διατηρείται για χρόνια χωρίς καμία, εμφανή τουλάχιστον, ενίσχυση.

Η θεωρία της συντελεστικής μάθησης (operant) επιχειρεί να ερμηνεύσει αυτό το φαινόμενο. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, το άγχος είναι μια ενόρμηση που κινητοποιεί τον οργανισμό να κάνει ό,τι μπορεί για να προλάβει την επώδυνη επίδραση. Από το σύνολο των συμπεριφορών που διαθέτει, ο οργανισμός μαθαίνει ότι μερικές ενέργειες του δίνουν τη δυνατότητα να αποφύγει το ερέθισμα που εκλύει άγχος. Αυτή η συμπεριφορά αποφυγής παραμένει σταθερά για μεγάλο διάστημα ως αποτέλεσμα της ενίσχυσης που λαμβάνει από την ικανότητά του να

περιορίζει την επώδυνη δραστηριότητα. Αυτό φαίνεται να συμβαίνει στις φοβίες όπου η αποφυγή από το φοβογόνο αντικείμενο προστατεύει το άτομο από το άγχος.

Είναι δυνατόν οι δύο τρόποι (κλασική και συντελεστική) να μπορούν να συνδυαστούν: έτσι, ένα ουδέτερο ερέθισμα μπορεί να συνδυαστεί άμεσα με ένα φοβογόνο και να αποκτήσει ιδιότητες φοβογόνου ερεθίσματος, που αν συνδυαστεί τυχαία, μέσω μηχανισμών συντελεστικής μάθησης θα ενισχυθεί πρώτη μάθηση.

Η θεωρία εξάλλου της κοινωνικής μάθησης του Bandura προσέθεσε πρόσθεσε ένα νέο πρότυπο με μεγαλύτερη εμβέλεια ερμηνείας των ψυχικών διαταραχών. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή το άτομο μαθαίνει μια εσωτερική αντίδραση στο άγχος, μιμούμενο τις αντιδράσεις των γονιών στις αγχώδεις καταστάσεις. Αυτή η εσωτερική υφίσταται μια νοητική επεξεργασία (συμβολοποίηση, γνωσιακή οργάνωση) και οδηγεί σε κάποια συμπεριφορά που για το συγκεκριμένο άτομο έχει αγχομειωτικές ιδιότητες και άρα ενισχύει το αρχικό μιμητικό ερέθισμα. (<http://psycosynthesis.blogspot.com>)

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Είναι φανερό ότι η επιθετικότητα αφορά την κοινωνική μας ζωή, την οποία και διαταράσσει. Περιλαμβάνει ένα μεγάλο φάσμα εκδηλώσεων και ενεργειών από την λεκτική προσβολή και υποτίμηση της προσωπικότητας του άλλου μέχρι τις δολοφονίες και τους πολέμους αλλά και την αυτοκαταστροφή (αυτοχειρία). Ο όρος επιθετικότητα θεωρείται πολύ γενικός και αόριστος γι' αυτό και ορισμένοι (π.χ ο Werbig) προτείνουν να μη χρησιμοποιείται καν ως επιστημονικός όρος και να γίνεται μια περιγραφή της συμπεριφοράς στην οποία να επισημαίνεται κατά πόσο υπάρχει ηθελημένη αρνητική και καταστροφική διάθεση ή λανθάνουσα αρνητική στάση. Από πολλούς ερευνητές που έχει γίνει προσπάθεια

ορισμού της επιθετικότητας. Ο Berkowitz την ορίζει ως τη συμπεριφορά εκείνη της οποίας σκοπός είναι η βλάβη ή ο τραυματισμός. Μια επιθετική συμπεριφορά μπορεί να είναι απροκάλυπτη, φανερή (είτε σωματική είτε λεκτική) ή να είναι καλυμμένη. Μπορεί επίσης να είναι θετική, δηλαδή επιτρεπτή πολιτισμικά, ή αρνητική, δηλαδή ανεπιτρεπτή πολιτισμικά (Ανταμένκο , Β. Νέστορος , Ιωάννης Ν., 1999).

Ο Benesh το 1987 αναφέρεται σε 36 τέτοιες θεωρίες, όμως τις θεωρίες αυτές μπορούμε να τις κατατάξουμε σε τρεις κατηγορίες (Ανταμένκο , Β. Νέστορος , Ιωάννης Ν., 1999):

1. Αυτές που δέχονται την επιθετική συμπεριφορά ως ορμή, ως έμφυτη δηλαδή τάση

Ο εθολόγος Κ. Lorenz, ο οποίος διατύπωσε την θεωρία για το επιθετικό ένστικτο το 1963, πίστευε ότι ανακάλυψε στην επιθετική συμπεριφορά μια βιολογικά σκόπιμη λειτουργία του ενστίκτου. Με την ορμή της επιθετικότητας εξασφαλίζεται η φυσική επιλογή, επειδή επιβάλλεται ο ισχυρότερος. Σύμφωνα με την εκδοχή αυτή η ενέργεια της επιθετικότητας χρειάζεται να αναδομείται συνεχώς. Η διαρροή της και η ικανοποίηση της εξαρτάται από την παρουσία ορισμένων ερεθισμάτων που προκαλούν επιθετικότητα σε ανάλογες καταστάσεις. Σε περίπτωση ανυπαρξίας επιθετικών ενστίκτων προκαλείται στο άτομο μια συμπεριφορά κενών πράξεων που στρέφεται ενάντια στο ίδιο το άτομο (Op. Cit).

Στο σύγγραμμα του «On Aggression» ο Lorenz καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η επιθετικότητα είναι μια ενστικτώδης ορμή που είναι κοινή στον άνθρωπο και στα ζώα, με τη διαφορά ότι στα ζώα οι επιθετικές πράξεις είναι στερεότυπες και εγγενείς, ενώ αντιθέτως, στον άνθρωπο ο τρόπος εκδήλωσης των επιθετικών πράξεων δεν είναι ούτε στερεότυπος ούτε εγγενής, αλλά οι επιθετικές πράξεις διαμορφώνονται κυρίως από το περιβάλλον του. (Γεώργας, 1986).

2. Αυτές που τη θεωρούν ως αποτέλεσμα μάθησης μέσω μίμησης

Η μαθησιακή αυτή αρχή της σύνδεσης επηρεάζει πολύ έντονα τη δημιουργία συναισθηματικής βάσης της επιθετικής συμπεριφοράς. Έτσι μέσω της κλασικής σύνδεσης μαθαίνουμε να συνδέουμε συναισθηματικές αντιδράσεις (θυμό, άγχος, πόνο) με, ως ένα χρονικό σημείο, ουδέτερα ευκαιριακά ερεθίσματα. Αν συνδυαστεί ένα πρόσωπο ή μια ειδική κατάσταση με ένα αρνητικό έντονο συναίσθημα, τότε έχουμε ως αποτέλεσμα συνήθως τη μάθηση της φυγής ή αποφυγής. Σε αυτές ή σε παρόμοιες καταστάσεις μαθαίνει το άτομο μια συμπεριφορά όπου το αρνητικό συναισθηματικό στοιχείο οδηγείται σε διάλυση. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί όμως να είναι επιθετική αν έχει πιθανότητες να είναι αποτελεσματική και να συμβάλει στη διόρθωση της κατάστασης. Μέσω της συντελεστικής μάθησης συντελείται μάθηση νέων τρόπων συμπεριφοράς που μπορούν να ενισχυθούν. Η μάθηση όπως και η ενσυνείδητη μάθηση συντελεί στη δημιουργία συνθέτης συμπεριφοράς και παίζει επίσης ρόλο στην εκμάθηση της μη αποδεκτής επιθετικότητας. Γενικά φαίνεται να ισχύει ότι επιθετικά μοντέλα παρέχουν επιθετικά πρότυπα συμπεριφοράς με τις ανάλογες νοητικές συνδέσεις προσδοκιών για επιτυχία. Μια σχετική πειραματική διαπίστωση είναι το ότι τα παιδιά μιμούνται την επιθετική συμπεριφορά ατόμων που εντυπωσιάζουν για την επιτυχία τους και που αμείβονται και την επιθετικότητά τους, την αυθαιρεσία τους (Ανταμένκο , B. Νέστορος , Ιωάννης Ν., 1999).

Η ενίσχυση είναι μια βασική έννοια που εξηγεί τη λειτουργία της εξαρτημένης αντανakλαστικής μάθησης και της συντελεστικής μάθησης. Η σύνδεση του εξαρτημένου ερεθίσματος με την εξαρτημένη αντίδραση επιτυγχάνεται με την ενίσχυση. Στην εξαρτημένη αντανakλαστική μάθηση η ενίσχυση έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη πιθανότητα εκδήλωσης της εξαρτημένης αντίδρασης στην εμφάνιση του εξαρτημένου ερεθίσματος. Η αποτελεσματικότητα όμως της ενίσχυσης εξαρτάται επίσης και από την ένταση των ορμών. Οι ορμές ωθούν τον οργανισμό σε κίνηση. Στην θεωρία

της μάθησης οι βασικές ορμές είναι οι εξής: η πείνα, η δίψα, ο έρωτας και η αποφυγή του πόνου. Η κάθε συγκεκριμένη ορμή δημιουργείται από κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα και κατόπιν ικανοποιείται. Επιπλέον, η ικανοποίηση της ορμής αυτής έχει ως συνέπεια τη μείωση της έντασής της, γεγονός που αποτελεί μια ενίσχυση οποιασδήποτε πράξης που συνδέεται με το ερέθισμα. Επομένως ο μηχανισμός της μείωσης της έντασης της ορμής έχει μια ενισχυτική ιδιότητα (Op. Cit).

Σε αυτή την θεωρία βασίζεται και η συντελεστική μάθηση του Skinner (Γεώργας, 1986).

Γενικά διαπιστώθηκε ακόμη ότι το κοινωνικό πεδίο με τους πολλαπλούς παράγοντες επίδρασης ασκεί μια επιπλέον επίδραση στην πολλαπλώς καθορισμένη επιθετική συμπεριφορά. Εκτός από τις μαθησιακές και κοινωνικές ψυχολογικές μεταβλητές επίδρασης στην επιθετική συμπεριφορά, επιδρούν ακόμη κι άλλοι ατομικοί ψυχολογικοί παράγοντες στη στιγμιαία ετοιμότητα για επιθετική συμπεριφορά. Κάποιοι παράγοντες είναι η ηλικία, η κατάσταση υγείας, το επίπεδο δραστηριότητας, η σωματική δύναμη, το επίπεδο νοημοσύνης κτλ. Πρόκειται για παράγοντες που διαμορφώνονται ή εξαρτώνται πολύ από τις συνθήκες του περιβάλλοντος και από τις εμπειρίες του ατόμου. Έτσι είναι φανερό ότι η επιθετική συμπεριφορά μπορεί να εξηγηθεί περισσότερο ικανοποιητικά με τη σύζευξη των δύο τελευταίων απόψεων: ότι είναι αντίδραση σε αρνητικές, αντίξοες για το άτομο που την παρουσιάζει συνθήκες του περιβάλλοντος και ότι είναι παρατηρημένη εκμαθημένη συμπεριφορά (Ανταμένκο , Β. Νέστορος , Ιωάννης Ν., 1999).

Οι ψυχολογικές θεωρίες δεν αμφισβητούν το βιοχημικό ή το νευρολογικό υπόβαθρο της επιθετικότητας, που υποθέτει την ύπαρξη κέντρου επιθετικότητας στον εγκέφαλο. Απλώς παρουσιάζουν την κοινή άποψη ότι η επιθετικότητα δεν είναι ένα ένστικτο του ανθρώπου και ότι μαθαίνεται με

κάποιο τρόπο από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του ανθρώπου και του περιβάλλοντος. (Γεώργας, 1986)

3. Αυτές που την αποδίδουν στις συνθήκες του περιβάλλοντος στις οποίες και τη θεωρούν ως αντίδραση

Επίσης υπάρχει και η υπόθεση της επιθετικότητας ως αντίδραση σε αποστέρηση. Η υπόθεση αυτή διαμορφώθηκε πρώτη φορά το 1939 από τους Dollard, Dood, Miller, Mower και Sears. Στην αρχική της μορφή σήμαινε ότι επιθετική συμπεριφορά είναι πάντα ένα επακόλουθο της αποστέρησης και οι αποστερήσεις οδηγούν πάντα σε μια μορφή επιθετικότητας. Οι οπαδοί της θεωρίας αυτής προσπάθησαν να κάνουν διάφορες συσχετίσεις και ερμηνείες. Ο Denker το 1974 προέκτεινε την υπόθεση συσχετίζοντας την επιθετική συμπεριφορά με το άγχος και τη φυγή, την απαλλαγή από αυτό. Προσπάθησε έτσι να την εντάξει στην Ψυχαναλυτική και Μαθησιακή θεωρία. Το αρχικό αποτέλεσμα των αποστερήσεων είναι, κατά τη γνώμη αυτή, το άγχος που αντιμετωπίζεται ανάλογα με την ατομική πορεία μάθησης, με φυγή ή επιθετική συμπεριφορά (Ανταμένκο , Β. Νέστορος , Ιωάννης Ν., 1999).

Η θεωρία της αποστέρησης – επιθετικότητας απορρέει επίσης από την θεωρία της εξαρτημένης αντανakλαστικής μάθησης του Pavlov. Οι ερευνητές αυτοί υπέθεσαν ότι όταν υπάρξει κάποιος λόγος που εμποδίζει την επίτευξη ενός σκοπού, η αποστέρηση αυτή διεγείρει την ένταση της ορμής σε ένα εκπληκτικά ψηλό επίπεδο που ενδέχεται να οδηγήσει σε επιθετικότητα για να επιτευχθεί η μείωση της έντασης. Επιπλέον η εκτόνωση αυτή, δηλαδή η μείωση της έντασης της ορμής, ονομάζεται κάθαρση και η έννοια αυτή είναι όμοια με την αντίστοιχη έννοια της ψυχαναλυτικής θεωρίας (Γεώργας, 1986).

Στον χώρο της εργασίας δεν είναι εύκολο να μιλήσουμε για επιθετικότητα, τουλάχιστον με την έννοια που δίνουμε στον όρο αυτό σε άλλες όψεις της

ζωής. Προτιμάμε να μιλάμε για ανταγωνισμό, σύγκρουση και σε πιο ήπια μορφή, διεκδικητικότητα, ίσως γιατί συνήθως δεν έχουμε καταφανή βιαιότητα. Συχνά τα ερεθίσματα τα οποία καθημερινά εμφανίζονται, παίρνουν τη μορφή της οργής και οδηγούν τα άτομα σε εκδηλώσεις σύγκρουσης και επιθετικότητας, όταν κυρίως θίγεται η προσωπικότητα και η αυτοεκτίμηση τους.

Επιθετικότητα και διέγερση

Η θεωρία του Schachter αφορά τη σχέση διέγερσης του φυσιολογικού συστήματος και συνειδητοποίησης των συναισθημάτων. Όταν κάποιος είναι θυμωμένος ή ερωτευμένος ή βρίσκεται σε αγχώδη κατάσταση, το ψυχολογικό αυτό συναίσθημα ακολουθείται από ποικίλες ενέργειες των οργάνων του αυτόνομου νευρικού συστήματος, π.χ. ταχυκαρδία, έκκριση αδρεναλίνης, ή συμπίκνωση του αίματος κλπ. Οι ψυχολόγοι έχουν βρει ότι αυτή η διέγερση του φυσιολογικού συστήματος είναι γενική. Οι αντιδράσεις των οργάνων δεν αντιστοιχούν προς τα διάφορα συναισθήματα, δηλαδή οι αντιδράσεις των οργάνων σε κατάσταση θυμού δεν διαφέρουν ουσιαστικά από τις αντιδράσεις των οργάνων σε κατάσταση φόβου. Ο Schachter έδειξε ότι σε κατάσταση διέγερσης το άτομο επηρεάζεται από βίαια επιθετικά ερεθίσματα με αποτέλεσμα να εκδηλώνεται στο ίδιο η επιθετικότητα (Λ. Γεώργας, 1986).

Η διαφορά στην επιθετικότητα μεταξύ των φύλων μάλλον οφείλεται σε αξίες της κοινωνίας και επίσης στην κατανομή των ευθυνών στον άνδρα και στη γυναίκα (Op. Cit).

ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

‘Διεκδικητική’ (Assertive), είναι εκείνο το είδος της διαπροσωπικής επικοινωνίας και συμπεριφοράς όπου τα δίκαια του ατόμου που εκπέμπει αυτήν την συμπεριφορά προασπίζονται, χωρίς να παραβιάζονται τα δίκαια των αποδεκτών της συμπεριφοράς αυτής. (Παπακώστας, 1994). Το άτομο που επιδεικνύει τέτοια συμπεριφορά (διεκδικητικό) μπορεί να δημιουργήσει κλειστές διαπροσωπικές σχέσεις. Μπορεί να προστατέψει τον εαυτό του από την εκμετάλλευση των άλλων, να πάρει αποφάσεις και να κάνει επιλογές που αφορούν τη ζωή του. Μπορεί να αναγνωρίσει και να αναζητήσει βοήθεια για τις ανάγκες του και να εκφράσει λεκτικά και μη λεκτικά ένα μεγάλο φάσμα συναισθημάτων, θετικών και αρνητικών. Όλα αυτά τα κάνει χωρίς να αισθάνεται ιδιαίτερο άγχος ή ενοχή και χωρίς να καταπατά τα δικαιώματα των άλλων. Στη μη λεκτική επικοινωνία η φωνή του είναι ανάλογα με την κατάσταση δυνατή, το βλέμμα σταθερό αλλά όχι επίμονο, η στάση του σώματος δείχνει δυναμισμό και ο ρυθμός της ομιλίας είναι σταθερός (Ευθυμίου, 2000).

‘Παθητική’ είναι εκείνη η συμπεριφορά όπου το άτομο σέβεται τα δικαιώματα των άλλων αλλά δεν προασπίζεται ικανοποιητικά τα συμφέροντα τα δικά του (Παπακώστας, 1994). Το παθητικό (μη διεκδικητικό) άτομο επειδή αισθάνεται άγχος και ενοχές και δεν έχει τις κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες τείνει να μην εκφράζει τα συναισθήματά του, θετικά και αρνητικά. Του είναι δύσκολο να ζητήσει την ικανοποίηση των αιτημάτων του ενώ πολύ συχνά ικανοποιεί τα αιτήματα των άλλων. Κρατά συχνά απολογητική στάση, αισθάνεται μελαγχολικό και κρίνει τον εαυτό του με άσχημο τρόπο (Ευθυμίου, 2000). Αισθάνεται θύμα των άλλων επειδή δεν μπορεί να αρνηθεί τα αιτήματά τους. Είναι συχνά απολογητικοί και ζητούν συγγνώμη ακόμα και όταν δεν το εννοούν. Βλέπουν τον εαυτό τους με άσχημο μάτι και πιστεύουν πως είναι στο έλεος των άλλων (Καλπάκογλου, 1996). Στη μη λεκτική συμπεριφορά η ματιά μπορεί να δείχνει "πρόφαση" και στο άτομο διακρίνεται κάποια νευρικότητα, στοιχεία

που μπορεί να υποδηλώνουν αδυναμία, άγχος και αυτό – υποτίμηση και μειώνουν την ισχύ των λεκτικών μηνυμάτων (Ευθυμίου, 2000).

‘Επιθετική’ είναι εκείνη η συμπεριφορά όπου το άτομο ενώ υπερασπίζεται συστηματικά τα δικαιώματά του, παραγνωρίζει ή αδιαφορεί για τα δικαιώματα των άλλων. (Παπακώστας, 1994). Το επιθετικό άτομο θυμώνει εύκολα και μπορεί να γίνει βίαιο. Θέλει να κυριαρχεί στις συζητήσεις και συνεχίζει να επιτίθεται και να ασκεί κριτική ακόμα και όταν οι άλλοι αποχωρούν. Ικανοποιεί τα αιτήματά του, συχνά εις βάρος της αξιοπρέπειας των άλλων. Προσπαθεί να ντροπιάσει ή να μειώσει τους άλλους (Καλπάκογλου, 1996). Στη μη λεκτική συμπεριφορά το βλέμμα είναι επίμονο, η φωνή δυνατή, η ομιλία εμπεριέχει στοιχεία σαρκασμού και η στάση του σώματος είναι υπερβολική (Ευθυμίου, 2000).

Ο Wolpe (1982) αναφέρει πως υπάρχουν περιπτώσεις που το άτομο εξ αιτίας ενός ‘νευρωτικού’ φόβου δεν έχει μια φυσιολογική συμπεριφορά. Μπορεί να μην λέει την άποψή του ή να έχει μια συμπεριφορά που για κάποιον άλλον είναι σωστή και λογική, π.χ. δεν παραπονιέται σε ένα εστιατόριο για το φαγητό του επειδή ανησυχεί ότι θα πληγώσει τα συναισθήματα του σερβιτόρου. Σε μια συζήτηση με φίλους αποφεύγει να εκφράσει την αντίθεσή του επειδή φοβάται ότι δεν θα τον συμπαθούν. Δεν φεύγει από μια κοινωνική εκδήλωση που του είναι βαρετή μήπως και φανεί αγνώμων. Δεν ζητά την επιστροφή δανεικών για να μην χαλάσει την εικόνα του ‘καλού παιδιού’. Πιστεύει πως δεν πρέπει να εκφράζει αγάπη, ζεστασιά, θυμό ή έπαινο γιατί είναι ένδειξη αδυναμίας ή νιώθει ντροπή.

Εκτός από αυτές τις συμπεριφορές που θεωρούνται ανασταλτικές μπορεί ο ίδιος φόβος για τις διαπροσωπικές σχέσεις να τον οδηγήσει σε ‘υπερβολές’. Για παράδειγμα μπορεί κάποιος να επιμένει να πληρώσει τον λογαριασμό σε μια παρέα επειδή νιώθει υποχρεωμένος ή να μιλάει πολύ γιατί οι σιωπές του προκαλούν άγχος.

Ο Wolpe (1982) επίσης σημειώνει πως το άγχος που εκλύεται από τις σχέσεις με τους άλλους μπορεί να οδηγήσει σε παθολογικές συμπεριφορές. Για παράδειγμα ο φόβος που έχει κάποιος για το άλλο φύλο μπορεί να τον αποτρέψει από μια φυσιολογική σεξουαλική ζωή και να τον οδηγήσει σε κάποια σεξουαλική παρέκκλιση (παιδοφιλία, ομοφυλοφιλία, επιδειξιμανία). Συχνά η καταπίεση των συναισθημάτων προκαλεί μια παρατεταμένη εσωτερική τάση η οποία μπορεί να ενισχύσει τα ψυχοσωματικά συμπτώματα ή ακόμα και να προκαλέσει παθολογικές αλλαγές σε όργανα με προδιάθεση. Στις περιπτώσεις αυτές η θεραπεία δεν πρέπει να στοχεύει στο πρόβλημα που αρχικά εμφανίζεται (όπως π.χ. η σεξουαλική παρέκκλιση) αλλά στο άγχος που δημιουργούν οι διαπροσωπικές σχέσεις.

Ο Salter (1949) αναφέρει πως υπάρχουν άτομα τα οποία δυσκολεύονται να επιδείξουν διεκδικητική συμπεριφορά σε όλες σχεδόν τις κοινωνικές καταστάσεις (inhibitory personality) και άλλα που δυσκολεύονται σε συγκεκριμένες. Κάποια μπορεί να τα καταφέρνουν πολύ καλά με τον κοινωνικό περίγυρο αλλά έχουν δυσκολίες και είναι υποχωρητικά με τους σημαντικούς για αυτά ανθρώπους (π.χ. πατέρα, σύντροφο). Ενώ άλλα είναι άνετα με τις στενές προσωπικές σχέσεις και έχουν πρόβλημα με τις κοινωνικές.

Οι Beck, Rush, Shaw και Emery (1979) σημειώνει πως τα άτομα που έχουν κατάθλιψη έχουν δυσκολίες στην διεκδικητική συμπεριφορά όπως και στην αυτό – εκτίμησή τους οι οποίες μειώνονται ή εξαφανίζονται μετά την ανάλογη θεραπεία.

Ο Καλπάκογλου (1998) προτείνει τέσσερις περιοχές διεκδίκησης:

1. **Η έκφραση θετικών συναισθημάτων** (ερωτικά, εκτίμησης, σεβασμού κ.λ.π.) φαίνεται να είναι πιο εύκολη στις γυναίκες απ' ό τι στους άντρες και αυτό μπορεί να οφείλετε στο κοινωνικό τους ρόλο και στον τρόπο που μεγάλωσαν. Το άτομο μπορεί να μην εκφράζει τέτοια συναισθήματα επειδή

φοβάται πως θα παρεξηγηθεί ή θα το απορρίψουν. Επίσης, δύσκολα δέχεται και ειλικρινείς φιλοφρονήσεις από τους άλλους.

2. Η έκφραση αρνητικών συναισθημάτων γίνεται από τους ανθρώπους, συνήθως, αρκετά δύσκολα και αυτό επειδή οι πιο πολλοί έχουν μεγαλώσει πιστεύοντας ότι η έκφραση τέτοιων συναισθημάτων όπως είναι ο θυμός είναι απαράδεκτη και δεν πρέπει να το δείχνουν. Αυτό μπορεί να αποτελέσει παγίδα και να οδηγήσει σε εκρήξεις γιατί τέτοια συναισθήματα δεν παύουν εύκολα και ο χώρος για τα θετικά μειώνεται.

3. Η τοποθέτηση ορίων απέναντι στους άλλους είναι πολύ σημαντική διότι έτσι τους δείχνουμε πώς να μας συμπεριφέρονται. Εδώ συμπεριλαμβάνεται και η άρνησή μας, το να λέμε "όχι" όταν μας ζητάνε κάτι που αντιβαίνει στις ανάγκες μας. Οι πιο συνηθισμένες περιοχές ορίων περιλαμβάνουν τον χρόνο, τα προσωπικά ζητήματα, την ενέργεια, τα οικονομικά κ.λ.π.

4. Η πρωτοβουλία μπορεί να περιλαμβάνει μια αλλαγή στον τρόπο ζωής, το να εκφράζουμε όσα θέλουμε πραγματικά, να μπορέσουμε να βγούμε από την ρουτίνα, την εκπαίδευση-εξάσκηση σε συγκεκριμένες μορφές συμπεριφοράς κ.λ.π.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να αποκτήσει κάποιος διεκδικητική συμπεριφορά είναι να επιθυμεί να αλλάξει συμπεριφορά. Επίσης απαραίτητες θεωρούνται και οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Να ρισκάρει ξεκινώντας από τις λιγότερο απειλητικές καταστάσεις
- Να εκτιμά τον εαυτό του και τους άλλους
- Να αποδεχθεί ότι σε κάποιες περιπτώσεις θα αποτύχει παρά τις προσπάθειές του
- Να καταλάβει ότι δεν υπάρχουν τέλειες λύσεις για κάθε πρόβλημα
- Να καταλάβει ότι δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές
- Να διερευνήσει καινούργιες μορφές σκέψης και συμπεριφοράς

- Να αποδεχθεί ότι δεν πρόκειται να αλλάξει αμέσως
- Να θέσει αρχικά μικρούς στόχους
- Να επιθυμεί να είναι αγαπητός στους άλλους και να γνωρίζει ότι αυτό δεν είναι πάντα εφικτό
- Να επιθυμεί δίκαιη μεταχείριση αλλά να μην στεναχωριέται όταν δεν την έχει
- Να καταλάβει πως χρειάζεται μεγάλη πρακτική εξάσκηση και χρόνος για να αλλάξει

Έρευνες δείχνουν ότι οι θετικές αλλαγές όσον αφορά τις δεξιότητες στην αυτοπεποίθηση, τις αξίες της αυτοπραγμάτωσης και τις στάσεις σχετικά με τον προσωπικό έλεγχο κατά τη διάρκεια της ζωής κάποιου, συσχετίζονται όλες με τον αυξανόμενο αυτοσεβασμό. Τότε μια διεκδικητική γυναίκα, που δεν χρησιμοποιεί όλες τις δυνατότητές της και θεωρεί ότι η ζωή της ελέγχεται γενικά από τις εξωτερικές δυνάμεις, μπορεί πράγματι να στερηθεί την εμπιστοσύνη για να ερευνήσει τις επιλογές της και να εφαρμόσει αποφάσεις. Αντιθέτως, μια πιο διεκδικητική γυναίκα, που γνωρίζει την ανάγκη της να χρησιμοποιήσει όλα τα ταλέντα και τις δυνατότητές της και αισθάνεται τον ιδιαίτερο προσωπικό έλεγχο σε ό,τι συμβαίνει σε αυτήν, θα ήταν σε θέση να εξετάσει πολλές εναλλακτικές λύσεις και θα άρχιζε οποιαδήποτε επιθυμητή δράση. Μια τέτοια γυναίκα μπορεί να περιγραφεί ως κάποια που υπερασπίζεται τον εαυτό της (διεκδικητική), σκέφτεται τον εαυτό της και επωφελείται τα μέγιστα (αυτοπραγμάτωση), και παίρνει την ευθύνη για τον εαυτό της (έχοντας έναν εσωτερικό τόπο ελέγχου - locus of control). Στην έρευνα των McVicar & Herman (1983) 23 γυναίκες παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα, με σκοπό να τις βοηθήσει να εκτιμήσουν την τότε ζωή τους και να διερευνήσουν και να εφαρμόσουν έναν πιο πραγματοποιήσιμο τρόπο ζωής. Η σειρά των μαθημάτων ήταν διαιρούμενη σε 3 τομείς: (1) προσωπική ανάπτυξη, (2) αξιολόγηση ενδιαφερόντων και δυνατοτήτων, και (3) εκπαιδευτικές και πληροφορίες σταδιοδρομίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια σημαντική

αύξηση στην διεκδικητικότητα και την αυτοπραγμάτωση στα τεστ μετά το πρόγραμμα, καθώς και μετά από 5 μήνες. Δεν υπήρχε αλλαγή στο locus of control. Οι περισσότερες από τις γυναίκες ήταν εσωτερικά προσανατολισμένες στο προ – τεστ και παρέμειναν έτσι κατά την πάροδο του χρόνου.

Η διεκδικητική συμπεριφορά στρέφεται συνήθως στην υποβολή αιτημάτων άλλα και την άρνηση των αιτημάτων που υποβάλλονται από άλλους, που έχουν θεωρηθεί αδικαιολόγητα ή καταχρηστικά. Περιλαμβάνει επίσης την επικοινωνία των ισχυρών απόψεων και των συναισθημάτων. Η διεκδικητική επικοινωνία των προσωπικών απόψεων, των αναγκών και των ορίων έχει οριστεί ως η επικοινωνία που δεν υποβαθμίζει κανένα από τα άτομα που συμμετέχουν στην αλληλεπίδραση, με έμφαση που δίνεται στην ακρίβεια και το σεβασμό όλων των προσώπων που εμπλέκονται στον αντιπραγματισμό. Την διεκδικητικότητα την αντιλαμβανόμαστε ως ένα συμπεριφοριστικό μέσο έδαφος, που βρίσκεται μεταξύ των άκαρπων παθητικών και επιθετικών απαντήσεων. Η παθητικότητα χαρακτηρίζεται από μία υπέρ του δέοντος προσοχή για τις απόψεις και τις ανάγκες των άλλων και της κάλυψης ή της καταστολής των προσωπικών απόψεων και αναγκών (Duckworth, & Mercer, 2006).

Αυτή η υπερβολική προσοχή και συμμόρφωση με τις απόψεις και τις ανάγκες των άλλων μπορούν να χρησιμεύσουν ως μια στρατηγική για την αποφυγή σύγκρουσης ή/και τη συντήρηση των ιδιαίτερων πηγών κοινωνικής «ενίσχυσης». Η επιθετικότητα περιλαμβάνει συχνά την επιβολή των απόψεων και των απαιτήσεων κάποιου σε ένα άλλο άτομο (Op. cit.).

Η διεκδικητική συμπεριφορά είναι η παγκοσμίως προτιμητέα συμπεριφοριστική εναλλακτική λύση, και οδηγεί αναγκαστικά στις προτιμημένες εκβάσεις. Ο βαθμός στον οποίο οι διεκδικητικές συμπεριφορές πρόκειται να θεωρηθούν ανώτερες από είτε μια παθητική

είτε επιθετική θέση καθορίζεται από το περιστασιακό πλαίσιο. Η επιτυχία της διεκδικητικότητας δεν βρίσκεται πάντα στα απτά αποτελέσματα (π.χ., εκπλήρωση αιτήματος). Η επιτυχία της βρίσκεται μερικές φορές από το βαθμό προσωπικού ελέγχου και προσωπικού σεβασμού που επιτυγχάνεται και διατηρείται σε όλη την διαδικασία (Op. cit.).

Η απόκτηση της διεκδικητικής συμπεριφοράς δεν είναι συγκεκριμένη σε οποιοδήποτε ιδιαίτερο στάδιο ανάπτυξης στην παιδική ηλικία, αλλά αντ' αυτού είναι μια λειτουργία εκπαίδευσης, διαμόρφωσης, και άσκησης. Μια τέτοια συμπεριφορά αποκτιέται, εξασκείται και καθορίζεται καθώς το άτομο αναπτύσσεται (Op. cit.).

Τα προβλήματα με την διεκδικητικότητα μπορούν να εμφανιστούν νωρίς στην ανάπτυξη υπό μορφή υπερβολικά ντροπαλής ή επιθετικής συμπεριφοράς, και αργότερα ως κοινωνική αγχώδης διαταραχή και αποφευκτική (αγχώδη) διαταραχή προσωπικότητας (Op. cit.).

Τα χαμηλά επίπεδα διεκδικητικής συμπεριφοράς, όπως αποδεικνύονται από την παρουσία κοινωνικής αγχώδους αναταραχής, είναι ένα ιδιαίτερα επικρατόν πρόβλημα. Υπολογίζεται ότι σχεδόν 13.3% όλων των ανθρώπων στις ΗΠΑ πάσχουν από την κοινωνική αγχώδη διαταραχή σε κάποιο στάδιο της ζωής τους (Kessler et al, 1994). Η κοινωνική φοβία είναι περισσότερο επικρατούσα σε νέους ανθρώπους (18-29 χρόνων), με κατώτερο επίπεδο μόρφωσης, ελεύθεροι και χαμηλότερης κοινωνικοοικονομικής θέσης. Η κοινωνική φοβία είναι ελαφρώς λιγότερο επικρατούσα μεταξύ των ηλικιωμένων (Magee, Eaton, Wittchen, McConagle, & Kessler, 1996). Η αποφευκτική διαταραχή προσωπικότητας εμφανίζεται σε λιγότερο από 1% του γενικού πληθυσμού (Reich, Yates, & Nduaguba, 1989). Οι εμφανίσεις της επιθετικής συμπεριφοράς μπορούν να είναι σχετικά κοινές, όμως η επικράτηση της ακραίας επιθετικότητας, όπως αποδεικνύεται από την παρουσία αντικοινωνικής διαταραχής προσωπικότητας, είναι σχετικά

σπάνια, εμφανιζόμενη σε μόνο περίπου 1-3% του γενικού πληθυσμού (Sutker, Bugg, & West, 1993).

Παρά το γεγονός ότι ένα μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών παρουσιάζουν διεκδικητική συμπεριφορά απ' ό,τι οι γυναίκες, είναι επίσης πιθανότερο να εμφανίσουν επιθετική συμπεριφορά (Eagly & Steffen, 1986). Αν και οι γυναίκες εκπροσωπούνται σε μεγαλύτερο ποσοστό μεταξύ των πληθυσμών από άτομα που αντιμετωπίζουν διαταραχές του άγχους, η κοινωνική αγχώδης διαταραχή παρουσιάζεται με σχετικά ίδια συχνότητα στις γυναίκες και τους άνδρες. Συνολικά, τα συμπεράσματα προτείνουν ότι η διεκδικητικότητα μπορεί να είναι μια κατάλληλη τεχνική για τους άνδρες και τις γυναίκες που παρουσιάζουν υπερβολικά παθητικές ή υπερβολικά επιθετικές συμπεριφορές.

Η σχετική βιβλιογραφία στις δυτικές χώρες καταδεικνύει μια διαφορετικότητα στα φύλα όσον αφορά την διεκδικητικότητα. Για παράδειγμα οι Ory και Helfrich (1976, που αναφέρονται από τους Chandler, Cook & Dugonics, 1978, σελ. 395) ανακάλυψαν ότι οι άνδρες είναι πιο διεκδικητικοί από τις γυναίκες. Επίσης ο Chandler και οι συνεργάτες του (1978) διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες ήταν πολύ περισσότερο διεκδικητικές απ' ό,τι οι άνδρες σε συγκεκριμένες καταστάσεις, για παράδειγμα, οι γυναίκες (σπουδάστριες κολεγίου) ήταν περισσότερο πρόθυμες στην κοινωνική αντιπαράθεση, στο να παρουσιάσουν τον εαυτό τους σε ανταγωνιστικές καταστάσεις, όπως σε συνεντεύξεις εργασίας, καθώς και πιο ανοιχτές και ειλικρινείς σχετικά με τα συναισθήματά τους.

Σε έρευνα που διεξήχθη από πανεπιστήμιο της Νιγηρίας (Onyeizugbo, 2003), διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με υψηλότερη εκπαιδευτική κατάρτιση εμφανίζονταν πιο διεκδικητικοί από αυτούς με χαμηλότερη. Επίσης οι νεώτεροι άνδρες παρουσιάστηκαν πιο διεκδικητικοί από τις νεαρές γυναίκες, δεδομένου ότι οι μεγαλύτερες γυναίκες ήταν πιο διεκδικητικές από μεγαλύτερους άνδρες.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έννοια της διεκδικητικότητας έχει διευρυνθεί από την κατοχή των δεξιοτήτων, όπως η διεκδίκηση και το να είναι κάποιος σε θέση να πει 'όχι' στα αιτήματα που δεν θέλει να εκπληρώσει. Τώρα επίσης περιλαμβάνει τη διαπροσωπική ικανότητα στις συγκρούσεις και την ικανότητα να διατηρηθούν σχέσεις. Επομένως οι Arrindell, De Groot, και Walburg (1984) χρησιμοποίησαν τον όρο τις κοινωνικές δεξιότητες αντί της διεκδικητικότητας. Κατά την άποψή τους, οι κοινωνικές δεξιότητες είναι απαραίτητες για την επίτευξη δύο τύπων στόχων, δηλαδή συναισθηματικοί στόχοι (καθιέρωση και διατήρηση των ικανοποιητικών σχέσεων με την οικογένεια, τους φίλους, και τους συναδέλφους) και οργανικοί στόχοι (επιτυχής λειτουργία μέσα στην κοινωνία).

Η εξαρτημένη ανησυχία μπορεί να εμποδίσει την παρουσίαση επαρκούς διαπροσωπικής συμπεριφοράς, όπως ο Wolpe (1982) που τόνισε το μοντέλο της κλασικής εξάρτησης. Με βάση αυτή την άποψη, οι απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες είναι διαθέσιμες, αλλά η χρήση τους παρακωλύεται.

Επίσης, οι κοινωνικές δεξιότητες μπορεί να μην ή έχουν ανεπαρκώς εκμαθευτεί ή αναπτυχθεί, ή να μην είναι άλλο διαθέσιμες. Είναι κατανοητό που τέτοια παρεμπόδιση ή φτωχή διαπροσωπική ικανότητα συμβάλλει στη φτωχή αυτονομία – συνεκτικότητα. Όντας σε ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, φαίνεται μια απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη μιας σταθερής αίσθησης του εαυτού (δηλ., επαρκής γνώση για τον εαυτό), καθώς επίσης και επιβεβαιωμένου εαυτού (δηλ., ισχυρός αυτοσεβασμός) (Bekker, Croon, Van Valkom & Vermees, 2008).

Ο Arrindell και οι συνάδελφοι του έχουν εξετάσει επανειλημμένα τις διαστάσεις της διεκδικητικότητας, και βρήκαν μια γερή δομή τεσσάρων-παραγόντων. Ο πρώτος παράγοντας εκφράζει τα αρνητικά συναισθήματα, όπως η υπεράσπιση των δικαιωμάτων και των συμφερόντων κάποιου σε μια δημόσια κατάσταση ή να ζητήσει από κάποιους να αλλάξουν την ενοχλητική

συμπεριφορά τους. Ο δεύτερος παράγοντας, που εκφράζει τα συναισθήματά αβεβαιότητας και της έλλειψης προσόντων, περιλαμβάνει τα συστατικά όπως η αναγνώριση των λαθών κάποιου, το να είναι κάποιος σε θέση να αντιμετωπίσει την κριτική και την πίεση, και το να ζητάει βοήθεια και προσοχή. Η “διεκδίκηση” είναι ο τρίτος παράγοντας, και περιλαμβάνει την αυτοπαρουσίαση και την έκφραση άποψης. Ο τέταρτος παράγοντας εκφράζει τα θετικά συναισθήματα, όπως να είναι κάποιος σε θέση να δίνει καθώς και να λαμβάνει επαίνους και φιλοφρονήσεις (Arrindell et. al., 1999).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφεται η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε κατά τη διάρκεια του ερευνητικού έργου. Γίνεται λεπτομερής αναφορά στο δείγμα και στον πειραματικό σχεδιασμό. Ακόμη, παρουσιάζονται τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν. Τέλος, γίνεται περιγραφή της διαδικασίας της έρευνας.

Σκοπός της έρευνας

- ✓ Βασικός σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διαπιστώσουμε εάν το στρες, και συγκεκριμένα οι στρεσογόνοι παράγοντες επηρεάζουν τις γυναίκες στο κατά πόσο διεκδικητικές είναι στην καθημερινή τους ζωή. Σκοπός επίσης αποτελεί η συσχέτιση της διεκδικητικότητας και των στρεσογόνων παραγόντων χωρισμένων ανά ομάδες, όπως θα αναλύσουμε παρακάτω.

Δείγμα

Σε μια εμπειρική έρευνα το σημαντικότερο τμήμα αποτελεί ο καθορισμός και η επιλογή του δείγματος. Το δείγμα θα πρέπει να είναι σε ικανοποιητικό βαθμό αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού. Οι βασικοί

παράγοντες που προσδιορίζουν το βαθμό αντιπροσωπευτικότητας ενός δείγματος είναι το μέγεθος του δείγματος και ο τρόπος επιλογής των μονάδων του. Ως προς το μέγεθος του δείγματος, είναι φανερό ότι όσο μεγαλύτερο είναι τόσο αυξάνει και η αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, αφού το μέγιστο μέγεθος συμπίπτει με τον πληθυσμό. Επειδή όμως το μέγεθος του δείγματος πρέπει να είναι και σχετικά μικρό, επιλέχτηκε ο αριθμός 350.

Το δείγμα αποτέλεσαν εργαζόμενες γυναίκες διαφόρων τόπων καταγωγής και διαμονής, οικογενειακής και οικονομικής κατάστασης, μόρφωσης και επαγγέλματος. Η ηλικία τους κυμάνθηκε από 18 μέχρι 75 χρόνων.

Οι συμμετέχουσες προσφέρθηκαν εθελοντικά να απαντήσουν τα ερωτηματολόγια βοηθώντας με αυτόν τον τρόπο στη συλλογή σημαντικών στοιχείων για την παρούσα έρευνα. Στο ερωτηματολόγιο υπήρχε μια στοιχειώδης ενημέρωση σχετικά με το θέμα της έρευνας καθώς και κάποιες οδηγίες-διευκρινήσεις όπου απαιτούνταν για την ορθή απάντηση του ερωτηματολογίου.

Πειραματικός Σχεδιασμός

Ο σχεδιασμός της παρούσας έρευνας αποσκοπούσε στο να εξετάσει τις σχέσεις ανάμεσα σε συμπεριφοριστικούς και ψυχολογικούς παράγοντες μόνο σε εργαζόμενες γυναίκες. Η εκτέλεση του πειραματικού σχεδιασμού έγινε με την μέθοδο του ερωτηματολογίου και μας επέτρεψε να συλλέξουμε απόψεις των γυναικών προκειμένου να αξιολογηθούν οι στάσεις τους. Το πειραματικό πρόγραμμα, που οργανώθηκε στα πλαίσια της έρευνας αυτής, κάλυψε το χρονικό διάστημα δύο μηνών.

Υλικό

Η κλίμακα **Feminine Gender Role Stress Scale (κλίμακα FGRS)**, η κλίμακα του Στρες που συνδέεται με τους ρόλους του Γυναικείου Φύλου, αποτελεί μία αυτο – συμπληρούμενη κλίμακα γνωσιακού – συμπεριφοριστικού προσανατολισμού, η οποία διαμορφώθηκε από τους Gillespie & Eisler (1992). Η κλίμακα αποτυπώνει την εκτίμηση και διαχείριση του άγχους των γυναικών που πηγάζει από τις συμπεριφορές που σχετίζονται με τους παραδοσιακούς ρόλους. Στην κλίμακα συμπεριλαμβάνονται 39 λήμματα τα οποία περιγράφουν κάποιες υποθετικές καταστάσεις ικανές να εγείρουν στρες. Οι συμμετέχοντες καλούνται να αποφανθούν πόσο στρεσογόνο βρίσκουν την κάθε κατάσταση, διαλέγοντας για κάθε λήμμα μία τιμή από το 1 έως το 7 με την τιμή 1 να αναπαριστά την εκτίμηση «καθόλου στρεσογόνος» και την τιμή 7 «πάρα πολύ στρεσογόνος».

Οι ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας αυτής εξετάσθηκαν από τους ίδιους συγγραφείς σε μία σειρά τριών μελετών που ανήκουν στην ίδια δημοσίευση. Από τις μελέτες προέκυψε πως ο δείκτης εσωτερικής συνάφειας Cronbach α έχει εύρος τιμών από 0,73-0,83 και ο δείκτης εξέτασης-επανεξέτασης βρέθηκε εξίσου υψηλός ($r = 0,82$) μετά από 2 εβδομάδες. Παράλληλα, η παραγοντική ανάλυση ανέδειξε 5 παράγοντες να συναπαρτίζουν την κλίμακα.

Ο **πρώτος** παράγοντας αφορά το «Φόβο για Στείρες Συναισθηματικά Σχέσεις», σύμφωνα με τον οποίο, οι γυναίκες φοβούνται μήπως αποτύχουν να αναπτύξουν ουσιαστικές σχέσεις που διέπονται από συναισθηματική εγγύτητα και εμπιστοσύνη. Σε αυτές τις σχέσεις περιλαμβάνονται τόσο οι σχέσεις ερωτικού χαρακτήρα (π.χ. το λήμμα «να έχετε μια ερωτική σχέση χωρίς συναίσθημα» όσο και άλλες μη επιφανειακές σχέσεις (π.χ. το λήμμα «το να είστε ικανός να ικανοποιήσετε τις συναισθηματικές ανάγκες των μελών της οικογένειάς σας»). Τα λήμματα που αντιστοιχούν στον εν λόγω παράγοντα είναι από το 1-10.

Ο **δεύτερος** παράγοντας αφορά το «Φόβο μη Ελκυστικής Εξωτερικής Εμφάνισης» και αντανακλά τους φόβους των γυναικών που έχουν να κάνουν με το βάρος τους, το ύψος τους, την ηλικία τους και την εμφάνισή τους εν γένει. Στον παράγοντα αυτό ομαδοποιούνται τα λήμματα από 11 έως 18 και συγκεκριμένα παραδείγματα είναι τα ακόλουθα: «το να έχετε παραπάνω κιλά από το σύντροφό σας», «το να μην μπορείτε να αλλάξετε την εμφάνισή σας για την ευχαρίστηση κάποιου», κ.α. Γυναίκες που επιδεικνύουν υψηλό σκορ στον παράγοντα αυτόν φαίνεται να υιοθετούν τα κοινωνικά πρότυπα εξωτερικής εμφάνισης που αποδίδονται στις γυναίκες και επομένως βιώνουν αρκετά υψηλό στρες όταν διαφοροποιούνται από αυτά.

Ο **τρίτος** παράγοντας προσδιορίζεται ως «Φόβος της Θυματοποίησης» και ομαδοποιεί τα λήμματα τα οποία περιγράφουν καταστάσεις στις οποίες οι γυναίκες είναι εκτεθειμένες σε ενδεχόμενο κίνδυνο, όπως «το να σας χαλάσει το αυτοκίνητό σας στη μέση του δρόμου» ή το να «νιώσετε ότι κάποιος σας ακολουθεί». Ο παράγων αυτός περιλαμβάνει τα λήμματα από 19-24 και οι γυναίκες που επιδεικνύουν υψηλό σκορ σε αυτόν φαίνεται να θεωρούν τον εαυτό τους αδύναμο να διαχειριστεί παραγωγικά αυτές τις καταστάσεις και κατ' επέκταση αποτρέπει τη θυματοποίηση. Οι γυναίκες αυτές δεν πιστεύουν ότι είναι σε θέση να υιοθετήσουν πετυχημένες αμυντικές συμπεριφορές και επομένως χαρακτηρίζονται από υψηλό αίσθημα αβοηθητότητας σε τέτοιες καταστάσεις.

Ο **τέταρτος** παράγοντας προσδιορίζεται ως «Φόβος Υιοθέτησης Διεκδικητικής Συμπεριφοράς» και περιλαμβάνει τα λήμματα από 25 μέχρι και 31. Τα εν λόγω λήμματα περιγράφουν διαπροσωπικές αντιπαραθέσεις και συναλλαγές, στις οποίες απαιτείται από τις γυναίκες να επιδείξουν δυναμική, διεκδικητική και αποφασιστική συμπεριφορά. Παραδείγματος χάρη, το λήμμα «το να μιλάτε σε κάποιον που είναι θυμωμένος μαζί σας» ή το να «παζαρεύετε την τιμή ενός αυτοκινήτου με έναν πωλητή μιας μάντρας». Αυτές οι καταστάσεις είναι δυνάμει στρεσογόνες διότι είναι σε

αντίθεση με τα παραδοσιακά θηλυκά πρότυπα συμπεριφοράς, τα οποία χαρακτηρίζονται από παθητικότητα, υποχωρητικότητα και συγκαταβατικότητα. Κάποιες από αυτές τις καταστάσεις σχετίζονται άμεσα με τον εργασιακό χώρο της γυναίκας, οι οποίες είναι και ιδιαίτερα στρεσογόνες, όταν ο χώρος αυτός ευνοεί την επίδειξη σιγουριάς, δυναμισμού και προβολής.

Τέλος, ο **πέμπτος** παράγοντας σχετίζεται με το «Φόβο Ανεπάρκειας Μητρικών Δεξιοτήτων» και περιλαμβάνει τα λήμματα που περιγράφουν ελλιπής μητρικές δεξιότητες από την πλευρά της γυναίκας, όπως «το να επιστρέψετε στη δουλειά αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού σας» ή «ένας πολύ καλός σας φίλος σταματάει να σας μιλάει». Στον παράγοντα αυτόν περιλαμβάνονται τα λήμματα από 32-39.

Η κλίμακα της Διεκδικητικότητας του Rathus (1973), Rathus Assertiveness Schedule, συνιστά μία αυτό – συμπληρούμενη κλίμακα , η οποία περιλαμβάνει λήμματα που περιγράφουν συμπεριφορές που ο συμμετέχων θέλει να εκδηλώσει και δεν φοβάται τις ενδεχομένως δυσάρεστες κοινωνικές συνέπειες. Η κλίμακα περιλαμβάνει 30 λήμματα, όπως το «εκφράζω την άποψη μου με πρωτοβουλία» ή το «όταν έχω κάνει κάτι σπουδαίο ή αξιόλογο, φροντίζω να το μαθαίνουν οι άλλοι», ωστόσο κάποια από αυτά είναι ανεστραμμένα: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 και 30, καθώς συμφωνία με αυτά ισοδυναμεί με έλλειψη διεκδικητικότητας, παραδείγματος χάρι το λήμμα «αποφεύγω να διαφωνώ για τις τιμές με τους υπαλλήλους και τους πωλητές» ή «στο παρελθόν, έχω αποφύγει να κάνω ερωτήσεις από φόβο μήπως με περάσουν για ηλίθια». Ο συμμετέχων καλείται να απαντήσει πόσο χαρακτηριστική του εαυτού του είναι η συμπεριφορά που περιγράφεται στο λήμμα, με το εύρος των απαντήσεων να κυμαίνεται από +3 (πολύ χαρακτηριστικό του εαυτού) μέχρι -3 (καθόλου χαρακτηριστικό του εαυτού μου), χωρίς όμως να περιλαμβάνεται η τιμή 0. Επομένως, η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα έχει μέγιστη δυνατή τιμή το +90 και ελάχιστη δυνατή τιμή το -90, με τις

μεγαλύτερες βαθμολογίες να αντιπροσωπεύουν περισσότερη διεκδικητικότητα. Η διερεύνηση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας από τον ίδιο συγγραφέα, κατέδειξε πως η εσωτερική συνάφεια της κλίμακας ήταν πολύ καλή ($r = 0,77$), ομοίως και η αξιοπιστία εξέτασης-επανεξέτασης μετά από 2 μήνες ($r = 0,78$). Η εγκυρότητα της κλίμακας αναφέρεται από το συγγραφέα ως αρκετά καλή επίσης.

Στατιστική Ανάλυση

Για τον έλεγχο κανονικότητας των αριθμητικών μεταβλητών: ηλικία, βαθμός διεκδικητικότητας, συνολικός βαθμός κλίμακας FGRS και των παραγόντων της, πραγματοποιήθηκε στατιστικός έλεγχος με κριτήριο το Kolmogorov – Smirnov.

Για τις μεταβλητές που δεν ακολουθούσαν κανονική κατανομή, για τη μελέτη στατιστικά σημαντικών διαφορών σε αυτές ως συνάρτηση κατηγορικών μεταβλητών με δύο επίπεδα, επιλέχθηκε ο στατιστικός έλεγχος με κριτήριο Mann – Whitney. Για τη διερεύνηση στατιστικά σημαντικής διαφοράς ως συνάρτηση κατηγορικών μεταβλητών που διαθέτουν παραπάνω από 2 επίπεδα, επιλέχθηκε η ανάλυση με κριτήριο Kruskal – Wallis. Για τη μελέτη συσχετίσεων ανάμεσα στις αριθμητικές μεταβλητές, χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό μέτρο γραμμικής συσχέτισης Spearman.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Χαρακτηριστικά Δείγματος

Συνολικά, 350 γυναίκες συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη. Ο μέσος όρος ηλικίας τους ήταν 34, 55 ετών (Τ.Α. = 11,56) και η πλειοψηφία από αυτές διέμενε στην Αθήνα (91,4%). Για τις 46,3% τόπος καταγωγής τους ήταν η Αθήνα, ενώ για τις 43,7% ήταν κάποια επαρχιακή πόλη. Οι περισσότερες

από αυτές ήταν ανύπαντρες (61,7%), χωρίς παιδιά (68,6%) και απόφοιτοι είτε Λυκείου (40,3%) είτε κάποιας ανώτατης ή τεχνικής σχολής (40,3%). Ως προς το μηνιαίο οικογενειακό τους εισόδημα, σχεδόν το μισό δείγμα δήλωσε πως το εισόδημά του κυμαίνεται ανάμεσα στα 901 και 1500 ευρώ. Σχετικά με τα επαγγελματικά χαρακτηριστικά του δείγματος, η πλειοψηφία καταλάμβανε κάποια θέση στον ιδιωτικό τομέα (70,9%), ήταν υπάλληλοι (74,9%) και δεν είχε κάποιον υφιστάμενο υπό την εποπτεία της (67,5%). Από αυτούς που είχαν κάποιον υφιστάμενο υπό την εποπτεία τους (32,5%), ο μέσος όρος του αριθμού των εποπτευόμενων ήταν 13,85 (Τ.Α. = 20,57). Τα αποτελέσματα αυτά παρουσιάζονται αναλυτικά στον **πίνακα 1**.

Πίνακας 1. Κοινωνικο-δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

Μεταβλητή	Αριθμός Δείγματος (%)
Τόπος Καταγωγής	
Αθήνα	162 (46,3%)
Επαρχία	153 (43,7%)
Νησιά	22 (6,3%)
Εξωτερικό	13 (3,7%)
Τόπος Διαμονής	
Αθήνα	320 (91,4%)
Επαρχία	25 (7,1%)
Νησιά	5 (1,4%)
Οικογενειακή Κατάσταση	
Άγαμος	216 (61,7%)
Έγγαμος	88 (25,1%)
Χωρισμένος	29 (8,3%)
Χήρος	17 (4,9%)
Παιδιά	
Κανένα	240 (68,6%)
1	35 (10%)
2	48 (13,7%)
3	23 (6,6%)
4	3 (0,9%)
5	1 (0,3%)
Εκπαιδευτικό Επίπεδο	
Δημοτικό	3 (0,9%)
Γυμνάσιο	17 (4,9%)
Λύκειο	141 (40,3%)
ΑΕΙ-ΤΕΙ	141 (40,3%)
Μεταπτυχιακό	47 (13,4%)
Άλλο	1 (0,3%)
Μηνιαίο Οικογενειακό Εισόδημα	

0-300 ευρώ	12 (3,4%)
301-600 ευρώ	8 (2,3%)
601-900 ευρώ	35 (10%)
901-1200 ευρώ	75 (21,4%)
1201-1500 ευρώ	80 (22,9%)
1501-1800 ευρώ	40 (11,4%)
1801-2100 ευρώ	32 (9,1%)
2101-2400 ευρώ	26 (7,4%)
2401-2700 ευρώ	29 (8,3%)
2701 και άνω ευρώ	13 (3,7%)
Απασχόληση	
Ιδιωτικός Τομέας	248 (70,9%)
Δημόσιος Τομέας	102 (29,1%)
Κατηγορία Θέσης Απασχόλησης	
Υπάλληλος	262 (74,9%)
Τμηματάρχης/Προϊστάμενος	57 (16,3%)
Διευθυντής	16 (4,6%)
Άλλο	15 (4,3%)
Υφιστάμενοι υπό εποπτεία	
Ναι	113 (32,5%)
Όχι	235 (67,5%)

Αξιοπιστία των Απαντήσεων

Η αξιοπιστία των απαντήσεων στις κλίμακες της Διεκδικητικότητας και του Στρες (FGRS) εξετάσθηκε με το δείκτη εσωτερικής συνάφειας Cronbach α. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η κλίμακας της Διεκδικητικότητας διαθέτει καλή εσωτερική συνάφεια (Cronbach α = 0,76). Σχετικά με την κλίμακα FGRS, διερευνήθηκε ο δείκτης εσωτερικής συνάφειας Cronbach α ανά παράγοντα και τα αποτελέσματα ανέδειξαν αρκετά καλή αξιοπιστία για τους περισσότερους παράγοντες: Παράγων 1 (Cronbach α =0,9), Παράγων 2 (Cronbach α =0,77), Παράγων 3 (Cronbach α =0,81), Παράγων 4 (Cronbach α =0,84) και Παράγων 5 (Cronbach α =0,84).

Περιγραφική στατιστική

Στην αρχή της ανάλυσης εξετάσθηκε ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση κάθε λήμματος στις δύο κλίμακες. Για την κλίμακα της Διεκδικητικότητας τα αποτελέσματα αυτά παρουσιάζονται αναλυτικά στον **πίνακα 2** και για την κλίμακα του Στρες στον **πίνακα 3**.

Πίνακας 2. Μέσος όρος και τιμή απόκλισης ανά λήμμα της Κλίμακας Διεκδικητικότητας

Λήμμα	Μέση Τιμή (Τ.Α.)
1.Μου φαίνεται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιο επιθετικοί και διεκδικητικοί από εμένα.	-0,43 (2,28)
2.Έχω διστάσει να προτείνω ή να αποδεχθώ κάποιο ραντεβού, επειδή ντρεπόμουν.	0,34 (2,2)
3.Όταν το φαγητό που μου σερβίρεται σε ένα εστιατόριο δε μου αρέσει, κάνω παράπονα στο σερβιτόρο ή τη σερβιτόρα.	-0,18 (2,03)
4.Προσέχω να αποφεύγω να πληγώνω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, ακόμα και όταν νιώθω ότι έχω πληγωθεί.	-0,62 (2)
5.Εάν ένας πωλητής μπει σε μεγάλο κόπο για να μου δείξει το εμπόρευμα που τελικά δε μου αρέσει αρκετά, δυσκολεύομαι να μην αγοράσω κάτι.	-0,89 (1,2)
6.Όταν μου ζητάνε να κάνω κάτι, επιμένω να μάθω το λόγο.	1,61 (1,59)
7.Υπάρχουν στιγμές που αναζητώ μια σθεναρή λογομαχία.	-0,12 (2,18)
8.Αγωνίζομαι να πετύχω όπως ακριβώς και οι περισσότεροι άνθρωποι στη θέση μου.	1,92 (1,64)
9.Οι άνθρωποι συνήθως με εκμεταλλεύονται.	0,57 (2)
10.Μου αρέσει να ξεκινάω συζητήσεις με νέες γνωριμίες και αγνώστους.	0,52 (2,02)
11.Συνήθως, όταν αισθάνομαι έλξη προς ένα άτομο, δεν ξέρω τι να του πω.	0,11 (2,07)
12.Διστάζω να τηλεφωνώ σε εταιρίες και ιδρύματα.	0,46 (2,04)
13.Θα προτιμούσα να στείλω γραπτά αιτήσεις για κάποια δουλειά ή για εισαγωγή σε κάποιο πανεπιστήμιο παρά να δώσω προσωπικές συνεντεύξεις.	-0,53 (2,18)
14.Μου προκαλεί αμηχανία το να επιστρέφω εμπορεύματα.	0,43 (2,06)
15. Αν ένας στεγνός συγγενής (τον οποίο σεβόμουν) με ενοχλούσε, θα προτιμούσα να αποσιωπήσω τα συναισθήματά μου παρά να εκφράσω την ενόχληση μου.	0,17 (2,08)
16.Στο παρελθόν, έχω αποφύγει να κάνω ερωτήσεις από φόβο μήπως με περάσουν για ηλίθιο/α.	-0,75 (2,3)
17.Κατά τη διάρκεια μιας διαφωνίας, μερικές φορές φοβάμαι ότι θα αναστατωθώ τόσο που τρέμω σύγκορμος/η.	-0,87 (2,21)
18.Εάν ένας διάσημος και σεβαστός ομιλητής προτείνει μία άποψη, η οποία νομίζω ότι δεν είναι σωστή, θα αναφέρω.	1,17 (1,95)
19. Αποφεύγω να διαφωνώ για τις τιμές με τους υπαλλήλους και τους πωλητές.	0,09 (1,94)
20. Όταν έχω κάνει κάτι σπουδαίο ή αξιόλογο, φροντίζω να το μαθαίνουν άλλο.	1,05 (2,03)
21.Είμαι ανοιχτός κι ειλικρινής όσον αφορά στα συναισθήματά μου.	1,65 (1,73)
22.Εάν κάποιος/α διαδίδει ψεύτικα και κακόφημα σχόλια για εμένα, τότε θα τον/την αντιμετωπίσω όσο το δυνατόν γρηγορότερα για να «τα πούμε» γύρω από αυτό το θέμα.	1,37 (2)

23.Συχνά, δυσκολεύομαι να πω «όχι»	0,04 (2,14)
24.Έχω την τάση να καταπνίγω τα αισθήματά μου παρά να κάνω σκηνή.	0,24 (2,09)
25.Κάνω παράπονα για την απαίσια εξυπηρέτηση σε ένα εστιατόριο και σε άλλες παρόμοιες καταστάσεις.	-0,4 (2,02)
26.Όταν με κολακεύουν, μερικές φορές δεν ξέρω τι να τους πω.	-0,11 (2,04)
27.Σε ένα θέατρο, κινηματογράφο ή σε μία διάλεξη, εάν ένα ζευγάρι συζητούσε κάπως δυνατά, θα τους ζητούσα να κάνουν ησυχία ή να συζητήσουν κάπου αλλού.	0,43 (2,08)
28.Όποιος προσπαθεί να με σπρώξει προκειμένου να πάρει τη θέση μου σε κάποια ουρά, πάει γυρεύοντας για καβγά.	0,59 (2,03)
29.Εκφράζω την άποψη μου με πρωτοβουλία.	1,55 (1,68)
30.Υπάρχουν στιγμές που δεν μπορώ να πω τίποτα.	-0,14 (2,03)

Στον **πίνακα 2** παρουσιάζεται η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση ανά λήμμα στην κλίμακα της διεκδικητικότητας. Για την καλύτερη περιγραφή, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η μέγιστη δυνατή τιμή ανά λήμμα είναι το +3 (πολύ χαρακτηριστικό του εαυτού μου) και η ελάχιστη το -3 (καθόλου χαρακτηριστικό του εαυτού μου). Από τον πίνακα προκύπτει πως το λήμμα, στο οποίο σημειώνεται η πιο αντιπροσωπευτική συμπεριφορά για το παρόν δείγμα, είναι το «αγωνίζομαι να πετύχω όπως ακριβώς και οι περισσότεροι άνθρωποι στη θέση μου». Αρκετά αντιπροσωπευτικές είναι και οι συμπεριφορές των λημμάτων «είμαι ανοιχτός κι ειλικρινής με τα αισθήματά μου», «όταν μου ζητάνε να κάνω κάτι, επιμένω να μάθω το λόγο», «εκφράζω την άποψη μου με πρωτοβουλία» και «εάν κάποιος/α διαδίδει ψεύτικα και κακόφημα σχόλια για εμένα, τότε θα τον/την αντιμετωπίσω όσο το δυνατόν γρηγορότερα για να «τα πούμε» γύρω από αυτό το θέμα». Αντίθετα τα λήμματα που περιγράφουν τις λιγότερο χαρακτηριστικές για το δείγμα συμπεριφορές είναι κατά σειρά τα εξής: «εάν ένας πωλητής μπει σε μεγάλο κόπο για να μου δείξει το εμπόρευμα που τελικά δε μου αρέσει αρκετά, δυσκολεύομαι να μην αγοράσω κάτι», «κατά τη διάρκεια μιας διαφωνίας, μερικές φορές φοβάμαι ότι θα αναστατωθώ τόσο που τρέμω σύγκορμος/η», «στο παρελθόν έχω αποφύγει να κάνω ερωτήσεις από φόβο μήπως με περάσουν για ηλίθιο/α» και «προσέχω να αποφεύγω να πληγώνω τα συναισθήματα των άλλων συνανθρώπων, ακόμα και όταν νιώθω ότι έχω πληγωθεί».

Πίνακας 3. Μέσος όρος και τιμή απόκλισης ανά λήμμα της Κλίμακας του Στρες FGRS

Λήμμα	Μέση Τιμή (T.A.)
1.Το να νιώθετε πίεση να έρθετε σε σεξουαλική επαφή	4,98 (1,9)
2.Το να αντιμετωπίζετε ανεπιθύμητες σεξουαλικές ενέργειες-προτάσεις	4,8 (1,86)
3.Το να θεωρείστε δεδομένη σε μία ερωτική σχέση	4,91 (1,75)
4.Το να πιέξεστε από το σύντροφό σας για σεξ ενώ αναζητάτε τρυφερότητα	5,04 (1,69)
5.Το να έχετε πολλούς ερωτικούς συντρόφους	4,87 (1,96)
6.Να έχετε μία ερωτική σχέση χωρίς συναίσθημα	5,04 (1,89)
7.Το να είστε ανίκανες να ικανοποιήσετε τις συναισθηματικές ανάγκες των μελών της οικογενείας σας	5,1 (1,61)
8.Ο σύντροφός σας αρνείται να συζητά τα προβλήματα της σχέσης σας	5,28 (1,51)
9.Το να σας θεωρούν σεξουαλικά ανήθικη	5 (1,95)
10.Το να πιστεύουν οι άλλοι ότι είστε συναισθηματικά ψυχρή	4,82 (1,8)
11.Το να σας θεωρούν ότι έχετε παραπάνω κιλά	4,29 (1,74)
12.Το να ανακλύπτετε ότι έχετε πάρει 4 κιλά	4,2 (1,76)
13.Το να αισθάνεστε λιγότερο ελκυστική από το σύντροφό σας.	5,04 (1,59)
14.Το να έχετε παραπάνω κιλά από το σύντροφό σας.	4,62 (1,74)
15.Το να είστε ασυνήθιστα ψηλή.	3,95 (1,72)
16.Το να μην μπορείτε να αλλάξετε την εμφάνισή σας για την ευχαρίστηση κάποιου.	4,31 (1,8)
17.Το να μπαίνετε στα 30 έτη και να είστε ανύπαντρη.	3,79 (1,81)

18.Το να φοράτε μαγικό μπροστά σε κόσμο.	3,85 (1,75)
19.Το να ακούτε έναν ασυνήθιστο θόρυβο ενώ βρίσκεστε μόνη στο σπίτι.	4,41 (1,57)
20.Το να ακούσετε ότι ένας επικίνδυνος εγκληματίας δραπέτευσε στην περιοχή σας.	4,48 (1,6)
21. Το να σας χαλάσει το αυτοκίνητο μέσα στη μέση του δρόμου.	4,31 (1,64)
22.Το να νιώθετε ότι κάποιος σας παρακολουθεί.	4,82 (1,56)
23. Το να πρέπει να μετακομίσετε σε μία καινούργια πόλη μόνη σας.	4,46 (1,62)
24.Το να δεχθείτε ένα χυδαίο τηλεφώνημα.	3,5 (1,64)
25.Το να παζαρεύετε την τιμή ενός αυτοκινήτου με έναν πωλητή μιας μάντρας.	3,59 (1,5)
26.Το να διαπραγματεύεστε την τιμή για την επισκευή του αυτοκινήτου σας.	3,79 (1,58)
27.Το να σιγουρευτείτε ότι δε σας εκμεταλλεύονται όταν αγοράζετε ένα σπίτι ή ένα αυτοκίνητο.	4,3 (1,73)
28.Το να επιβλέπετε μεγαλύτερους και πιο πεπειραμένους υπαλλήλους στη δουλειά σας.	4,24 (2)
29.Το να προσπαθείτε να είστε καλή μητέρα και να διαπρέπετε στη δουλειά σας.	4,91 (1,62)
30.Το να πρέπει να «πλασάρετε» τον εαυτό σας σε μια συνέντευξη για δουλειά.	4,82 (1,68)
31.Το να μιλάτε σε κάποιον που είναι θυμωμένος μαζί σας.	4,55 (1,52)
32.Ο σύντροφός σας είναι άνεργος και δεν μπορεί να βρει δουλειά.	5,43 (1,54)
33.Οι συνομήλικοι του παιδιού σας δεν το συμπαθούν.	5,43 (1,69)
34. Το να έχετε ένα αδύναμο ή ανίκανο σύζυγο.	5,89 (1,38)
35. Το να σας μεγαλώσει κάποιος άλλος τα παιδιά.	5,53 (1,56)
36. Το αν επιστρέφετε στη δουλειά αμέσως μετά τη	5,42(1,53)

γέννηση του παιδιού σας.	
37. Το να προσπαθήσετε να κάνετε το σύζυγό σας να αναλάβει την ευθύνη για τη φροντίδα του παιδιού σας.	5,56 (1,46)
38. Το να χάσετε την επιμέλεια των παιδιών σας μετά το διαζύγιο.	6,23 (1,35)
39. ένας πολύ καλός σας φίλος σταματάει να σας μιλάει.	4,93 (1,59)

Ομοιοτρόπως, στον **πίνακα 3** παρουσιάζονται η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση του δείγματος ανά λήμμα. Αξιζει να σημειωθεί ότι μέγιστη τιμή ανά λήμμα είναι 7 (πάρα πολύ στρεσογόνο) και η ελάχιστη 1 (καθόλου στρεσογόνο). Επομένως, από τον πίνακα είναι σαφές ότι η πιο στρεσογόνος κατάσταση για το δείγμα είναι το να χάσουν την επιμέλεια των παιδιών τους μετά το διαζύγιο. Αρκετά στρεσογόνες θεωρούνται και οι καταστάσεις να έχουν οι συμμετέχοντες αδύναμο ή ανίκανο σύζυγο, το να προσπαθούν να κάνουν το σύζυγο τους να αναλάβει την ευθύνη για τη φροντίδα του παιδιού τους και να μεγαλώνει κάποιος άλλος τα παιδιά τους. Αντίθετα η λιγότερο στρεσογόνος κατάσταση είναι το να δεχθούν ένα χυδαίο τηλεφώνημα. Ελάχιστα στρεσογόνες θεωρούνται και οι καταστάσεις κατά τις οποίες οι συμμετέχοντες παζαρεύουν την τιμή ενός αυτοκινήτου με έναν πωλητή μάντρας ή διαπραγματεύονται την τιμή για την επισκευή του αυτοκινήτου, μπαίνουν στα 30 κι είναι ανύπαντρες ή φοράνε μαγιό μπροστά σε κόσμο.

Έλεγχος Κανονικότητας της Κατανομής των Αριθμητικών Μεταβλητών

Πριν από την διενέργεια της αναλυτικής στατιστικής, εξετάστηκε το κατά πόσο οι αριθμητικές μεταβλητές της παρούσας έρευνας ακολουθούν κανονική κατανομή. Για την κλίμακα της διεκδικητικότητας προηγήθηκε αναστροφή των λημμάτων πριν από τη δημιουργία του συνολικού βαθμού της κλίμακας. Κατά αυτόν τον τρόπο, εξετάστηκε εάν η κατανομή της κλίμακας της Διεκδικητικότητας, του Στρες και των παραγόντων της και της ηλικίας, διαφέρουν με στατιστικά σημαντικό τρόπο από μία

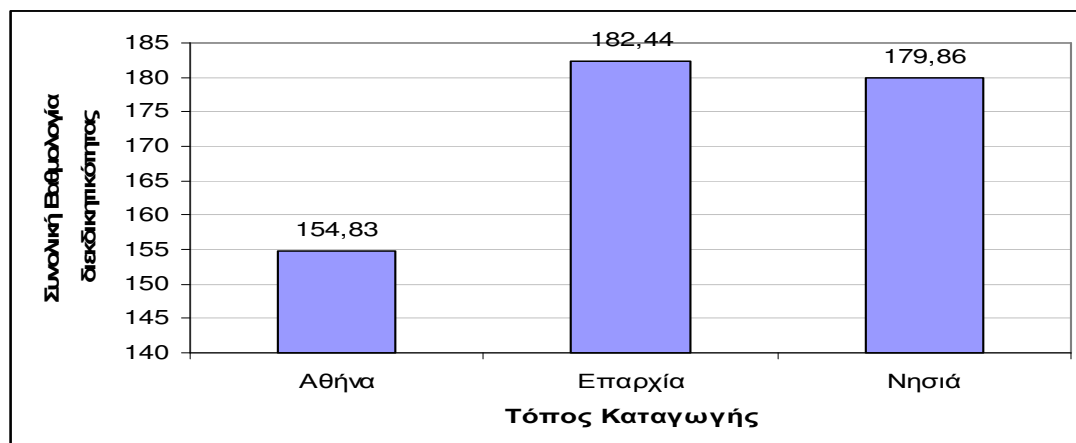
ομαλή/κανονική κατανομή. Για τον στατιστικό έλεγχο προτιμήθηκε το κριτήριο Kolmogorov-Smirnov, λόγω του αριθμού του δείγματος ($N > 50$).

Από την ανάλυση προέκυψε πως η Κλίμακα της Διεκδικητικότητας δεν ακολουθεί κανονική κατανομή: Kolmogorov – Smirnov $Z(350) = 0,05$, $p < 0,05$. Ομοίως, η κλίμακα του Στρες: Kolmogorov – Smirnov $Z(350) = 0,07$, $p < 0,01$, και οι 4 από τους 5 παράγοντες της: ο πρώτος παράγοντας (Kolmogorov – Smirnov $Z(350) = 0,06$, $p < 0,01$), ο δεύτερος (Kolmogorov – Smirnov $Z(350) = 0,05$, $p < 0,05$), ο τέταρτος (Kolmogorov – Smirnov $Z(350) = 0,07$, $p < 0,01$) και ο πέμπτος (Kolmogorov – Smirnov $Z(350) = 0,17$, $p < 0,01$). Αξίζει να σημειωθεί πως ο τρίτος παράγοντας ακολουθεί κανονική κατανομή: Kolmogorov – Smirnov $Z(350) = 0,05$, $p > 0,05$. Τέλος η ηλικία, επίσης δεν ακολουθούσε κανονική κατανομή: Kolmogorov – Smirnov $Z(350) = 0,14$, $p < 0,01$. Κατά συνέπεια, η μελέτη συσχετισμών διεξήχθη χρησιμοποιώντας μη παραμετρικά κριτήρια.

Διαφορές στο συνολικό βαθμό της διεκδικητικότητας ανάμεσα στις διάφορες κατηγορίες των κυρίων μεταβλητών της μελέτης.

Για τη διερεύνηση τυχόν διαφορών ανάμεσα στις κατηγορίες του τόπου καταγωγής ως προς τη διεκδικητικότητα, χρησιμοποιήθηκε ο στατιστικός έλεγχος Kruskal – Wallis. Στη **γραφική αναπαράσταση 1** διαφαίνεται πως υψηλότερη διεκδικητικότητα εμφανίζουν οι γυναίκες του δείγματος που έχουν ως μέρος καταγωγής τους κάποια επαρχιακή πόλη (mean ranks = 182,44) σε αντίθεση με εκείνες που προέρχονται από την Αθήνα ή κάποιο νησί. Αυτή η διαφορά είναι στατιστικά σημαντική: $H = 6,62$, $df = 2$, $p < 0,05$.

Γραφική Αναπαράσταση 1. Συνολικός βαθμός διεκδικητικότητας ανά περιοχή καταγωγής.



Ως προς την οικογενειακή κατάσταση, παρόμοια ανάλυση με κριτήριο το Kruskal – Wallis, ανέδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις κατηγορίες της οικογενειακής κατάστασης ως προς το συνολικό βαθμό διεκδικητικότητας (**πίνακας 4**). Οι περισσότεροι διεκδικητές φαίνεται να είναι οι άγαμες και ύστερα οι χήρες, ενώ οι λιγότεροι είναι οι διαζευγμένοι. Οι διαφορές αυτές αγγίζουν τα όρια στατιστικής σημαντικότητας: $H = 8,05$, $df = 3$, $p < 0,05$.

Πίνακας 4. Διαφοροποίηση στο συνολικό βαθμό διεκδικητικότητας ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση

	Αριθμός Δείγματος ανά κατηγορία	Mean Rank
Άγαμος	216	186,55
Έγγαμος	88	160,41
Χήρος	29	164,55
Διαζευγμένος	17	131,85

*Στατιστικά σημαντική διαφορά στο επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$. ($H = 8,05$, $df = 3$)

Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας το στατιστικό έλεγχο με κριτήριο το Mann – Whitney, μελετήθηκε η τυχόν διαφορά ανάμεσα στη διεκδικητικότητα που επιδεικνύουν οι γυναίκες του δείγματος που έχουν παιδιά και αυτές που δεν έχουν. Από τον **πίνακα 5** προκύπτει πως οι γυναίκες που δεν είχαν παιδιά είχαν υψηλότερη συνολική βαθμολογία στην κλίμακα διεκδικητικότητας συγκριτικά με αυτές που είχαν.

Πίνακας 5. Διαφορά ως προς τη διεκδικητικότητα ανάμεσα στις συμμετέχοντες με παιδιά και σε αυτές χωρίς παιδιά.

	Αριθμός Δείγματος ανά κατηγορία	Mean Rank
Παρουσία παιδιών	110	159,14
Απουσία παιδιών	240	183

- Στατιστικά σημαντική διαφορά στο επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$ ($U = 11400,5$, $z = -2,05$)

Σχετικά με το οικογενειακό εισόδημα και τυχόν διαφορές στη διεκδικητικότητα ως αποτέλεσμα αυτού, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό κριτήριο Kruskal – Wallis. Στον **πίνακα 6** διαφαίνονται τα αποτελέσματα αυτής της ανάλυσης.

Πίνακας 6. Διαφορές ως προς τη διεκδικητικότητα ανάλογα με το οικογενειακό μηνιαίο εισόδημα

	Αριθμός Δείγματος ανά κατηγορία	Mean Rank
0-300	12	204,17
301-600	8	160,25
601-900	35	179,09
901-1200	75	186,98
1201-1500	80	188,94
1501-1800	40	146,44

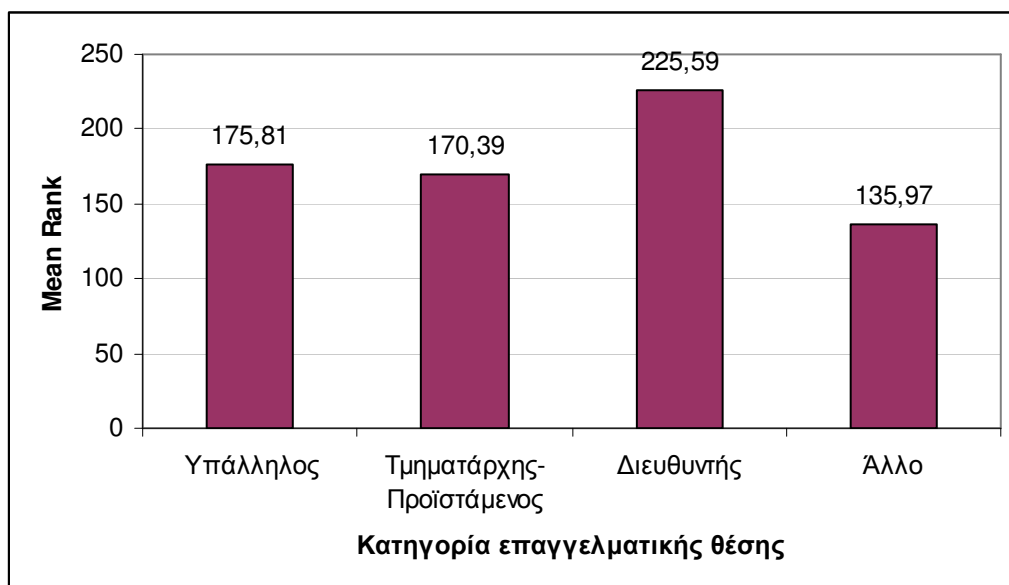
1801-2100	32	167,53
2101-2400	26	151,33
2401-2700	29	180,53
2701 και πάνω	13	145,96

Στατιστικά μη σημαντική διαφορά: $H = 9,75$, $df = 9$, $p > 0,05$.

Αν και στον πίνακα φαίνεται το υψηλότερο επίπεδο διεκδικητικότητας να το εμφανίζουν γυναίκες με μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα μικρότερο των 300 ευρώ, δεν μπορεί να παρατηρήσει κανείς κάποια τάση στα δεδομένα. Δηλαδή δε φαίνεται να αυξάνεται η διεκδικητικότητα όσο αυξάνεται το εισόδημα ή αντίθετα να μειώνεται. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι όποια διαφορά κι αν υπάρχει, αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Τέλος εξετάσθηκε κατά πόσο διαφέρουν ως προς τα επίπεδα διεκδικητικότητας οι γυναίκες του δείγματος που απασχολούνται σε διαφορετικές θέσεις εργασίας. Για την ανάλυση αυτή χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο στατιστικού ελέγχου Kruskal – Wallis και τα αποτελέσματα διαφαίνονται στη **γραφική αναπαράσταση 2**.

Γραφική αναπαράσταση 2. Διαφορές στη διεκδικητικότητα ανάμεσα στις διαφορετικές κατηγορίες επαγγελματικής θέσης.

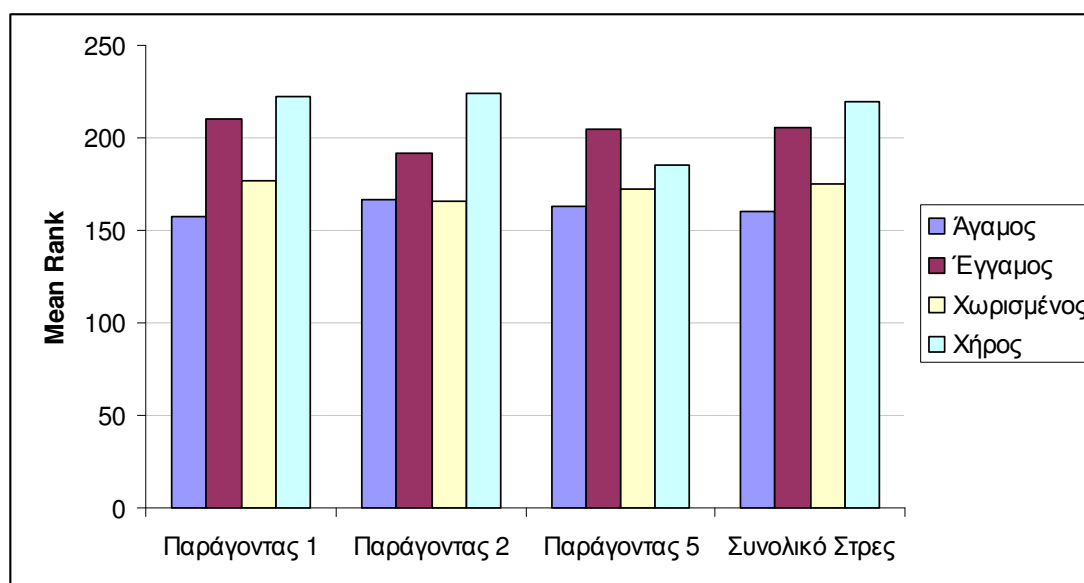


Σύμφωνα με την αναπαράσταση, τη μεγαλύτερη διεκδικητικότητα την εμφανίζουν οι διευθυντές σε σύγκριση με τους τμηματάρχες-προϊσταμένους, τους υπαλλήλους και τις άλλες επαγγελματικές θέσεις. Ωστόσο οι διαφορές αυτές που παρατηρούνται δεν αγγίζουν τα όρια στατιστικής σημαντικότητας: $H = 6,37$, $df = 3$, $p > 0,05$

Μελέτη των Επιδράσεων Κυριών Μεταβλητών στη συνολική βαθμολογία της κλίμακας του Στρες (FGRS) και τους παράγοντες της

Αρχικά εξετάστηκε κατά πόσο η οικογενειακή κατάσταση παίζει ρόλο στο συνολικό βαθμό στρες, αλλά και στους παράγοντες που αφορούν το φόβο για στείρες συναισθηματικά σχέσεις, για μη ελκυστική εξωτερική εμφάνιση και τέλος για ανεπάρκεια στις μητρικές δεξιότητες. Τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ανάλυση παρουσιάζονται στη **γραφική αναπαράσταση 3**.

Γραφική αναπαράσταση 3. Διαφορές ως προς το συνολικό στρες και τη βαθμολογία των παραγόντων 1,2 και 5 ως αποτέλεσμα διαφορών στην οικογενειακή κατάσταση



Από τη γραφική αναπαράσταση διακρίνεται ότι ο φόβος για στείρες συναισθηματικά σχέσεις αποτελεί κύριο μέλημα των χήρων και των παντρεμένων, ομοίως και για το φόβο μη ελκυστικής εξωτερικής εμφάνισης. Αντίθετα, ο φόβος για ανεπαρκείς μητρικές δεξιότητες είναι βασική ανησυχία των έγγαμων γυναικών. Τέλος ως προς το συνολικό στρες, τόσο οι χήρες όσο και οι έγγαμες σημειώνουν τις υψηλότερες βαθμολογίες.

Στατιστικός έλεγχος με κριτήριο το Kruskal – Wallis, ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλες τις περιπτώσεις: $H= 20,42$, $df = 3$, $p < 0,01$ για τον παράγοντα 1, $H= 8,02$, $df = 3$, $p < 0,05$ για τον παράγοντα 2, $H= 10,89$, $df = 3$, $p < 0,05$ για τον παράγοντα 5 και $H= 16,38$, $df = 3$, $p < 0,01$ για το συνολικό βαθμό της κλίμακας.

Ως προς την ύπαρξη παιδιών, για τη μελέτη στατιστικά σημαντικής διαφοράς ανάμεσα σε όσους έχουν παιδιά και σε όσους δεν έχουν ως προς το συνολικό στρες, το φόβο για στείρες συναισθηματικά σχέσεις, για μη ελκυστική εξωτερική εμφάνιση και για ανεπαρκείς μητρικές ιδιότητες, τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον **πίνακα 7**.

Πίνακας 7. Διαφορές ως προς το συνολικό στρες και τη βαθμολογία των παραγόντων 1,2 και 5 ανάμεσα στις γυναίκες με παιδιά και σε αυτές χωρίς.

	Αριθμός δείγματος ανά κατηγορία	Mean Rank Παράγοντα 1	Mean Rank Παράγοντα 2	Mean Rank Παράγοντα 5	Mean Rank Συνολικού Στρες
Παρουσία παιδιών	240	205,99*	190,16**	197,54*	202,97*
Απουσία παιδιών	110	161,53	168,78	165,40	162,91

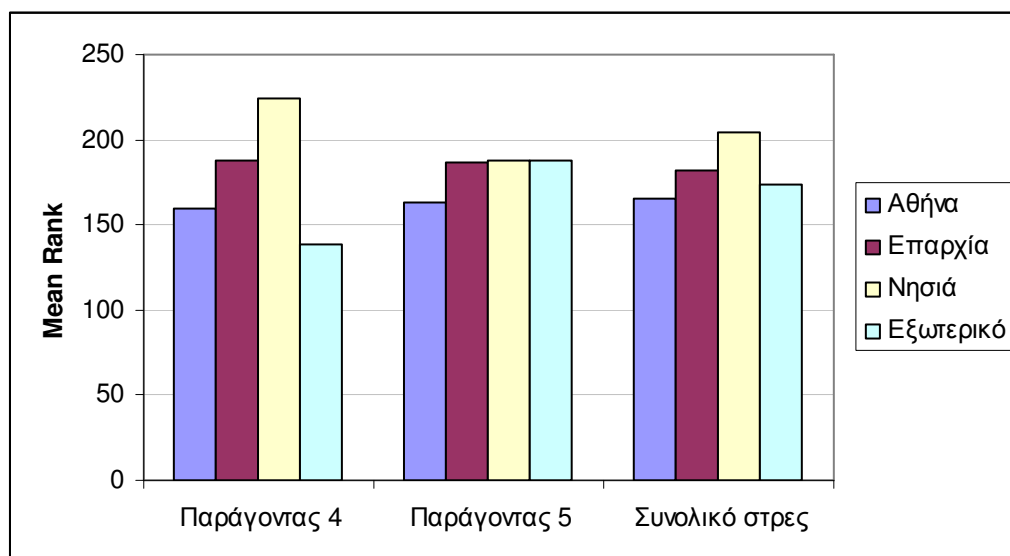
* Στατιστικά σημαντική διαφορά στο επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,01$.

** Μη στατιστικά σημαντική διαφορά, $p > 0,05$

Από τον πίνακα προκύπτει πως οι μητέρες βιώνουν περισσότερο στρες συνολικά, ως προς τη δημιουργία στείων συναισθηματικά σχέσεων, ως προς μη ελκυστική εξωτερική εμφάνιση και τέλος ως προς ανεπάρκεια στις μητρικές τους δεξιότητες. Ωστόσο, το κριτήριο Mann – Whitney κατέδειξε στατιστικά σημαντική σχέση για Ο στατιστικός έλεγχος βρήκε τη διαφορά αυτή στατιστικά πολύ σημαντική για τον παράγοντα 1: $U=9.846,5$, $z=-3,82$, $p<0,01$, τον παράγοντα 5: $U=10.776$, $Z=-276$, $p<0,01$ και τον συνολικό βαθμό στρες: $U=10.178,5$, $z=-3,44$, $p<0,01$. Για τον παράγοντα 2 η διαφορά αυτή ήταν μη στατιστικά σημαντική: $U=11.587$, $z=-1,84$, $p>0,05$.

Ο τύπος καταγωγής του δείγματος και η σχέση του ως προς το στρες που σχετίζεται με τους παραδοσιακούς γυναικείους ρόλους εξετάστηκε σε συνάρτηση με το φόβο μη διεκδικητικής συμπεριφοράς, το φόβο ανεπάρκειας μητρικών δεξιοτήτων και τέλος το συνολικό στρες. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στη **γραφική αναπαράσταση υπ' αριθμόν 4**.

Γραφική αναπαράσταση 4. Διαφορές στο συνολικό στρες, τον παράγοντα 4 και τον παράγοντα 5 ως συνάρτηση του μέρους καταγωγής του δείγματος.



Από τη γραφική αναπαράσταση, διαφαίνεται πως οι γυναίκες με τόπο καταγωγής κάποιο νησί βιώνουν το μεγαλύτερο φόβο υιοθέτησης διεκδικητικής συμπεριφοράς, ομοίως και για το συνολικό στρες στην κλίμακα FGRS. Αντίθετα, το δείγμα δε φαίνεται να διαφοροποιείται ιδιαίτερα ως προς το φόβο που βιώνει για ανεπαρκείς μητρικές δεξιότητες ανάλογα με τον τόπο καταγωγής, καταδεικνύοντας κατ' αυτόν τον τρόπο μία καθολικότητα του φόβου αυτού, τουλάχιστον από τοπογραφικής απόψεως. Ο στατιστικός έλεγχος με κριτήριο το Kruskal – Wallis ανέδειξε στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά μόνο αυτήν για τον παράγοντα 4: $H = 13,26$, $df = 3$, $p < 0,01$.

Στη συνέχεια εξετάστηκε το ερώτημα κατά πόσο το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα παίζει ρόλο στο φόβο για στείρες συναισθηματικά σχέσεις, για επίδειξη διεκδικητικής συμπεριφοράς, για ανεπαρκείς μητρικές δεξιότητες και στο συνολικό στρες.

Πίνακας 8. Διαφορές ως προς το συνολικό στρες και τους παράγοντες 1, 4 και 5 ανάλογα με το οικογενειακό μηνιαίο εισόδημα

Αριθμός Δείγματος ανά κατηγορία		Mean Rank- Παράγων 1	Mean Rank- Παράγων 4	Mean Rank- Παράγων 5	Mean Rank- Συνολικό Στρες
0-300	12	165,63*	237,46**	217,67*	200,58*
301-600	8	206,94	174,56	173,56	179,38
601-900	35	158,14	172,60	187,43	168,67
901-1200	75	147,45	178,08	171,07	151,78
1201- 1500	80	169,01	183,28	159,56	174,63
1501- 1800	40	157,95	142,59	145,55	144,74

1801- 2100	32	163,97	167,47	131,05	162,81
2101- 2400	26	217,25	178,90	196,44	207,69
2401- 2700	29	237,52	182,38	237,74	231,83
2701 και πάνω	13	274,27	162,81	250,15	246,42

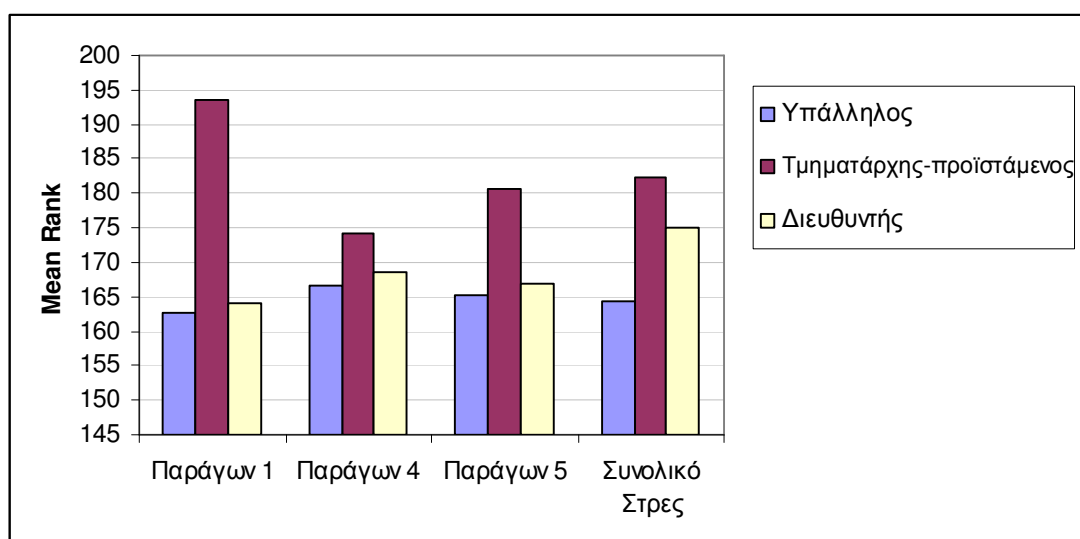
*Στατιστικά σημαντική διαφορά με όριο σημαντικότητας $p < 0,01$

**Στατιστικά μη σημαντική διαφορά, $p > 0,05$

Στον **πίνακα 8** μπορεί να παρατηρήσει κανείς πως ως προς ο φόβος για στείρες συναισθηματικά σχέσεις διαφοροποιείται σημαντικά όταν το εισόδημα αυξάνεται από 2100 ευρώ και άνω με μόνη εξαίρεση την κατηγορία εισοδήματος 301-600 ευρώ. Το ίδιο ισχύει και για το φόβο για ανεπαρκείς μητρικές δεξιότητες που αποτελεί ανησυχία των γυναικών με μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα μεγαλύτερο των 2100 ευρώ (καθώς και με χαμηλότερο κάτω των 300) και για τα επίπεδα του συνολικού στρες στην κλίμακα FGRS. Ο φόβος για υιοθέτηση διεκδικητικής συμπεριφοράς δεν φαίνεται να διαφοροποιείται βάσει οικογενειακού μηνιαίου εισοδήματος ($H = 9,87$, $df = 9$, $p > 0,05$). Για τους παράγοντες 1 και 5, ο στατιστικός έλεγχος Kruskal – Wallis ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές: $H = 37,37$, $df = 9$, $p < 0,01$ για τον παράγοντα 1 και $H = 33,66$, $df = 9$, $p < 0,01$ για τον παράγοντα 5. Ομοίως για το συνολικό στρες: $H = 27,25$, $df = 9$, $p < 0,01$

Τέλος εξετάστηκε κατά πόσο εμφανίζονται διαφορές στο συνολικό επίπεδο στρες της κλίμακας FGRS, στο φόβο για στείρες συναισθηματικά σχέσεις, για διεκδικητική συμπεριφορά και για ανεπάρκεια μητρικών δεξιοτήτων ως αποτέλεσμα διαφορετικών θέσεων εργασίας. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στη **γραφική αναπαράσταση 5**.

Γραφική αναπαράσταση 5. Διαφορές στο συνολικό στρες, τον παράγοντα 1, 4 και 5 ως συνάρτηση της επαγγελματικής θέσης των συμμετεχόντων.



Στη γραφική αναπαράσταση μπορεί να διακρίνει κανείς πως οι φοβίες για δημιουργία σχέσεων χωρίς συναίσθημα είναι κάτι το οποίο απασχολεί κατά κύριο λόγο τους τμηματάρχες – προϊσταμένους με μεγάλη διαφορά από τους άλλους. Κατά τον ίδιο τρόπο, οι τμηματάρχες – προϊστάμενοι φαίνεται να ανησυχούν περισσότερο για την υιοθέτηση διεκδικητικής συμπεριφοράς (ίσως γιατί ο ρόλος τους απαιτεί μία τέτοια συμπεριφορά) και για την ανεπάρκεια τους στις λεγόμενες μητρικές δεξιότητες, ωστόσο με μικρότερη διαφορά από αυτήν που εμφανίζεται στο φόβο για στείρες συναισθηματικά σχέσεις. Τέλος, δεδομένου ότι αυτή η κατηγορία επαγγελματικής θέσης έχει σημειώσει την υψηλότερη βαθμολογία σε τουλάχιστον 3 παράγοντες, δεν προκαλεί έκπληξη που η ίδια κατηγορία παρουσιάζει και το υψηλότερο επίπεδο στρες συνολικά. Ο στατιστικός έλεγχος με κριτήριο το Kruskal – Wallis, ωστόσο, δεν ανέδειξε καμία διαφορά ως στατιστικά σημαντική: $H = 4,82$, $df = 2$, $p > 0,05$ για τον πρώτο παράγοντα, $H = 0,28$, $df = 2$, $p > 0,05$ για τον τέταρτο παράγοντα, $H = 1,2$, $df = 2$, $p > 0,05$ για τον πέμπτο παράγοντα και $H = 1,67$, $df = 2$, $p > 0,05$ για τον συνολικό στρες.

Συσχετίσεις Ηλικίας και της κλίμακας της διεκδικητικότητας με το συνολικό βαθμό της κλίμακας GFRS και τους παράγοντες της.

Για τη διερεύνηση συσχέτισης ανάμεσα στην ηλικία, τους 5 παράγοντες της κλίμακας FGRS και το συνολικό επίπεδο της και την κλίμακα της διεκδικητικότητας, χρησιμοποιήθηκε το μέτρο γραμμικής συσχέτισης Spearman, λόγω της μη κανονικής κατανομής των μεταβλητών. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον **πίνακα 9**.

Πίνακας 9. Συσχετίσεις ανάμεσα σε ηλικία, διεκδικητικότητα, συνολικά επίπεδα στρες και επίπεδα στρες για κάθε παράγοντα της κλίμακας FGRS

	1	2	3	4	5	6	7	8
Ηλικία	-		0,27*	0,24*	0,0	0,0	0,24*	0,27*
		0,14*	*	*	8	6	*	*
		*						
Διεκδικητικότητ α			-	-0,06	-	0,0	-0,09	-
			0,21*		0,0	1		0,16*
			*		7			*

Σημείωση: 1=Ηλικία, 2=Διεκδικητικότητα, 3=Παράγων 1 (φόβος για στείρες συναισθηματικά σχέσεις), 4= Παράγων 2 (φόβος μη ελκυστικής εξωτερικής εμφάνισης), 5=Παράγων 3 (φόβος θυματοποίησης), 6=Παράγων 4 (φόβος διεκδικητικής συμπεριφοράς), 7=Παράγων 5 (φόβος ανεπάρκειας μητρικών δεξιοτήτων), 8=Συνολικό Στρες

** Οι συσχετίσεις είναι στατιστικά σημαντικές στο επίπεδο σημαντικότητας, $p < 0,01$.

Σχετικά με την ηλικία, η μεταβλητή φαίνεται να έχει αρνητική συσχέτιση με τη διεκδικητικότητα που αγγίζει τα όρια της στατιστικής σημαντικότητας. Συγκεκριμένα η αρνητική συσχέτιση ερμηνεύεται ως μείωση της διεκδικητικότητας με την πρόοδο της ηλικίας. Ως προς τα επίπεδα στρες όπως καταγράφονται από την κλίμακα FGRS, η ηλικία εμφανίζει θετικές συσχετίσεις με όλους τους παράγοντες της κλίμακας και

με τα συνολικά επίπεδα στρες. Συγκεκριμένα, όσο μεγαλώνει η ηλικία τόσο αυξάνονται και οι φόβοι των γυναικών για στείρες συναισθηματικά σχέσεις, για μη ελκυστική εξωτερική εμφάνιση και για ανεπάρκεια τους στις μητρικές δεξιότητες. Αυτές οι συσχετίσεις είναι στατιστικά σημαντικές. Όσον αφορά στη συσχέτιση της ηλικίας με τους παράγοντες 3 και 4, αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική, ωστόσο δείχνει μία τάση όσο αυξάνεται η ηλικία να αυξάνεται και ο φόβος θυματοποίησης και υιοθέτησης διεκδικητικής συμπεριφοράς. Τέλος καθώς αυξάνεται η ηλικία, τα συνολικά επίπεδα στρες των γυναικών αυξάνονται παράλληλα, μία συσχέτιση που αγγίζει τα όρια στατιστικής σημαντικότητας.

Τέλος η διεκδικητικότητα εμφανίζει μία πιο σύνθετη εικόνα συσχετίσεων με την κλίμακα FGRS και τους παράγοντες της. Με τον παράγοντα φοβίες για στείρες συναισθηματικά σχέσεις, εμφανίζει μία αρνητική συσχέτιση η οποία είναι στατιστικά σημαντική. Συγκεκριμένα αυτό υποδηλώνει, ότι όσο αυξάνεται μίας γυναίκας το επίπεδο διεκδικητικότητας τόσο μειώνονται οι ανησυχίες της για στείρες συναισθηματικά σχέσεις. Αντίστροφα, όσο μιας γυναίκας αυξάνονται οι ανησυχίες για στείρες συναισθηματικά σχέσεις, τόσο μειώνεται η διεκδικητικότητα της. Λόγω της τεχνικής της συσχέτισης δεν μπορεί να ισχυριστεί κανείς ποιο προηγείται του άλλου (οι φόβοι μειώνουν την διεκδικητικότητα ή η διεκδικητικότητα ηρεμεί τους φόβους;). Στατιστικά σημαντική συσχέτιση αρνητικού χαρακτήρα σημειώνει και η διεκδικητικότητα με το συνολικό επίπεδο στρες. Κοινώς όσο αυξάνεται το συνολικό επίπεδο στρες μειώνεται η διεκδικητικότητα και το αντίστροφο. Με τους υπόλοιπους παράγοντες της κλίμακας FGRS η διεκδικητικότητα δε φαίνεται να συσχετίζεται με στατιστικά σημαντικό τρόπο. Αξίζει όμως να σχολιαστεί η τάση που εμφανίζεται στα δεδομένα. Συγκεκριμένα με τους παράγοντες 2,3 και 5 παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση, δηλαδή, όσο αυξάνονται οι φόβοι μη ελκυστικής εμφάνισης, θυματοποίησης και ανεπάρκειας μητρικών δεξιοτήτων τόσο μειώνεται η διεκδικητικότητα και αντίστροφα, όσο αυξάνεται η διεκδικητικότητα μιας γυναίκας τόσο μειώνονται οι παραπάνω φόβοι. Τέλος, η συσχέτιση της διεκδικητικότητας

με τον παράγοντα που αφορά κατά κύριο λόγο την υιοθέτηση διεκδικητικών συμπεριφορών, η συσχέτιση, αν και μη στατιστικά σημαντική, είναι θετική. Κοινώς, όσο αυξάνεται η διεκδικητικότητα των γυναικών τόσο αυξάνεται και η ανησυχία τους για την υιοθέτηση αυτών των διεκδικητικών συμπεριφορών και αντίστροφα όσο αυξάνεται το στρες των γυναικών για την υιοθέτηση διεκδικητικών και δυναμικών συμπεριφορών, τόσο αυξάνεται και η διεκδικητικότητά τους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Πριν από την γυναικεία χειραφέτηση οι βασικοί ρόλοι που καλούνταν να έχει η γυναίκα στην ενήλικη ζωή της αφορούσε σε αυτόν της συζύγου, της μητέρας και της νοικοκυράς. Λίγες ήταν αυτές που είχαν την δυνατότητα να μορφωθούν και ακόμα λιγότερες αυτές που τους επιτρεπόταν να εργαστούν.

Με την χειραφέτηση των γυναικών πριν μερικές δεκαετίες προστέθηκε στους παραπάνω παραδοσιακούς ένας ακόμα βασικός ρόλος. Αυτός της εργαζόμενης. Ίσως να μην ήταν σημαντικός ο αντίκτυπος αν τα κοινωνικά πρότυπα παρέμεναν παρόμοια με αυτά που επικρατούσαν πριν από κάποιες δεκαετίες και δεν μεταβάλλονταν ακόμα και οι παραδοσιακοί ρόλοι. Γιατί το κοινωνικό πρότυπο που προβάλλεται στην σημερινή κοινωνία έχει να κάνει με την εξευγενισμένη σύζυγο που πρέπει πάντα να είναι σωστή και ικανή σε όλα, όμορφη, καλλίγραμμη, έξυπνη, εκλεπτυσμένη και άλλα. Με την τέλεια μητέρα, που αναλαμβάνει να φέρει σε πέρας με επιτυχία την ανατροφή των παιδιών. Με την μοντέρνα νοικοκυρά που έχει ένα σπίτι στην εντέλεια και είναι καταπληκτική μαγείρισσα. Με την επιτυχημένη και πολυάσχολη εργαζόμενη που ανταποκρίνεται με επιτυχία στις απαιτήσεις του εργασιακού της περιβάλλοντος.

Ο κοινός παρονομαστής όλων των παραπάνω είναι η τελειότητα. Συχνά κατακλύζονται από άγχος, τύψεις και ενοχές, θλίψη και στεναχώρια, θυμό και εκνευρισμό, απαισιοδοξία, μειώνεται η αυτοπεποίθησή τους και προκαλούνται εσωτερικές συγκρούσεις. Οι παραπάνω ψυχικές καταστάσεις έχουν αντίκτυπο σε όλο το φάσμα της λειτουργικότητας μιας γυναίκας: στον οργανισμό, στην νοητική λειτουργία, στην συναισθηματική κατάσταση και σε άλλες συμπεριφορές, όπως το πόσο διεκδικητικές είναι σε διάφορες καταστάσεις και πτυχές τις καθημερινής τους ζωής.

Στην παρούσα εργασία ερευνούμε αν υπάρχει αυτός ακριβώς ο αντίκτυπος στη ζωή τους, αν είναι αρκετά ή όχι διεκδικητικές, αν παίζουν ρόλο άλλοι δημογραφικοί παράγοντες.

Συνολικά 2 αυτό – συμπληρούμενα ερωτηματολόγια, συγκεκριμένα μία κλίμακα διεκδικητικότητας και μία του στρες που σχετίζεται με τους παραδοσιακούς γυναικείους ρόλους, χορηγήθηκε σε 350 γυναίκες μαζί με μία φόρμα δημογραφικών στοιχείων. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προκύπτουν τα εξής συμπεράσματα:

Το δείγμα εμφανίζεται στο σύνολο του αρκετά διεκδικητικό, όπως προκύπτει από την περιγραφική στατιστική με τους μέσους όρους ανά λήμμα, όπου οι αντιπροσωπευτικότερες συμπεριφορές για τους συμμετέχοντες είναι συμπεριφορές που απαιτούν την υιοθέτηση διεκδικητικής και δυναμικής συμπεριφοράς. Ως προς τους παράγοντες που μπορεί να παίζουν ρόλο στη διεκδικητική συμπεριφορά, η μόνη στατιστικά σημαντική διαφορά που προέκυψε αφορούσε τον τόπο καταγωγής με τις γυναίκες που έχουν γεννηθεί στην επαρχία να είναι πιο διεκδικητικές. Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι αυτές οι υψηλά διεκδικητικές γυναίκες είναι γυναίκες με τόπο καταγωγής την επαρχία και τόπο διαμονής την πρωτεύουσα, κατά συνέπεια δεν θα έπρεπε αυτό το συμπέρασμα να γενικευθεί σε όλες τις γυναίκες με τόπο καταγωγής την επαρχία, καθώς οι γυναίκες που διαμένουν κιόλας στην επαρχία μπορεί να μη

χαρακτηρίζονται από υψηλή διεκδικητικότητα. Εξίσου υψηλή διεκδικητικότητα εμφανίζουν και οι άγαμες γυναίκες, καθώς επίσης και αυτές που δεν έχουν παιδιά. Τέλος, όσο αυξάνεται η ηλικία φαίνεται πως τα επίπεδα της διεκδικητικότητας μειώνονται.

Σχετικά με την κλίμακα που αφορούσε τα επίπεδα του στρες που πηγάζουν από τους παραδοσιακούς ρόλους του γυναικείου φίλου στη σύγχρονη κοινωνία, το παρόν δείγμα φαίνεται να θεωρεί περισσότερο στρεσογόνες τις καταστάσεις που αφορούν την ενδεχόμενη ανεπάρκεια των μητρικών τους δεξιοτήτων. Ως προς το συνολικό βαθμό στρες, τα πιο υψηλά επίπεδα τα βιώνουν οι χήρες, οι έγγαμες, οι μητέρες και οι γυναίκες με μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα είτε χαμηλότερο των 300 ευρώ είτε μεγαλύτερο των 2100. Επιπλέον, το συγκεκριμένο στρες αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας και παράλληλα με τη μείωση της διεκδικητικότητας της γυναίκας. Ως προς τον παράγοντα της κλίμακας που αφορά τις ανησυχίες των γυναικών για συναισθηματικά στείρες σχέσεις, οι έγγαμες γυναίκες, οι χήρες, οι μητέρες και εκείνες με μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα είτε άνω των 2100 ευρώ είτε ανάμεσα σε 301-600 ευρώ κατατρύχονται από τέτοιους φόβους. Με την αύξηση της ηλικίας, αυξάνονται και οι φόβοι αυτοί, ενώ μειώνεται η διεκδικητικότητα της γυναίκας. Ο παράγοντας που αφορά τις ανησυχίες των γυναικών για μη ελκυστική εξωτερική εμφάνιση φαίνεται να επηρεάζεται από λιγότερες παραμέτρους, με τις μητέρες να φοβούνται κυρίως για αυτό, καθώς επίσης και τις χήρες. Επιπλέον βλέπουμε ότι όσο αυξάνεται η ηλικία μίας γυναίκας, αναπόφευκτα ενισχύεται και αυτός ο φόβος. Ο φόβος θυματοποίησης των γυναικών δε φαίνεται να επηρεάζεται από τους υπό διερεύνηση παράγοντες, ενδεχομένως γιατί σχετίζεται κατά κύριο λόγο με μία καθολική, ανθρώπινη ανησυχία για τη διασφάλιση της σωματικής ακεραιότητας που αφορά όλες τις γυναίκες. Ο φόβος υιοθέτησης διεκδικητικής συμπεριφοράς ενάντια στα γυναικεία πρότυπα υποχωρητικότητας και συγκαταβατικότητας σχετίζεται μόνο με την καταγωγή, καθώς οι γυναίκες από νησι φαίνεται να ανησυχούν περισσότερο για την υιοθέτηση τέτοιων συμπεριφορών. Τέλος τη μεγαλύτερη ανησυχία

προς την επάρκεια/ανεπάρκεια των μητρικών τους δεξιοτήτων εξέφρασαν οι έγγαμες, οι μητέρες και οι γυναίκες με εισόδημα είτε μικρότερο των 300 ευρώ είτε μεγαλύτερο των 2100.

ΕΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Arrindell, W.A., De Groot, P.M., & Walburg, J.A. (1984). De Schaal voor Interpersoonlijk Gedrag (SIG): Handleiding deel 1 [Scale for Interpersonal Behavior (SIB): Manual part 1]. Lisse: Swets & Zeitlinger. In Bekker, M. H. J., Croon, M. A., Van Valkom, E. G. A., & Vermeë, J. B. G. (2008). Predicting individual differences in autonomy – connectedness: the role of body awareness, alexithymia and assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 747-765.
2. Arrindell, W.A., Van der Ende, J., Sanderman, R., Oosterhof, L., Stewart, R., & Lingsma, M.M. (1999). Normative studies with the Scale for Interpersonal Behavior (SIB): I. Nonpsychiatric social skills trainees. *Personality and Individual Differences*, 27, 417-431.
3. Barnett, R. C., & Brennan, R. T. (1995). The relationship between job experiences and psychological distress: A structural equation approach. *Journal of Organizational Behavior*, 16(3), 259-276.
4. Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 9, 653-675.
5. Beck, A., Rush, A., Shaw, B., Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
6. Bekker, M. H. J. (1997). Combining work and motherhood: Is Utopia becoming true? In A. Van Lenning, M. H. J. Bekker, & I. Vanwesenbeeck (Eds.), *Feminist utopias in a postmodern era* (pp. 67-80). Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press.
7. Bekker, M. H. J. & Boselie, K. A. H. M. (2002). Gender and stress: is gender role stress? A re-examination of the relationship between

feminine gender role stress and eating disorders. *Stress and Health*, 18, 141–149.

8. Bekker, M. H. J., Croon, M. A., Van Valkom, E. G. A., & Vermee, J. B. G. (2008). Predicting individual differences in autonomy – connectedness: the role of body awareness, alexithymia and assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 747-765.
9. Bekker, M. H. J., Dejong, P. F., Zijlstra, F. A. H., & Von Landeghem, B. A. J. (2000). Combining care and work: Health and stress effects in male and female academics. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7, 28-43.
10. Bekker, M.H.J., Nijssen, A., Hens, G. (2001), "Stress prevention training: sex differences in types of stressors, coping and training effects", *Stress and Health*, 17, 207-218.
11. Bem, S. L. (1994). In a male – centered world, female differences are transformed into female disadvantages. *Chronicle of Higher Education*, August 17, B1-B3.
12. Biernat, M., & Manis, M. (1994). Shifting standarts and stereotype – based judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 5-20.
13. Butler, D., & Geiss, F. L. (1990). Nonverbal affect responses to male and female leaders: Implications for leadership evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 48 – 59.
14. Carli, L. L., LaFleur, S. J., & Loeber, C. C. (1995). Nonverbal behavior, gender, and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1030–1041.

15. Chadler, T. A., Cook, B., & Dugovics, D. A. (1978). Sex differences in self – reported assertiveness. *Psychological Reports, 43*, 395-402.
16. Deaux, K., & Lewis, L. L. (1984). Structure of gender stereotypes: Interrelations among components and gender label. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 991-1004.
17. Duckworth, M. & Mercer V. (2006). Assertiveness training, Chapter 7. In Fisher Jane F. & O' Donohue William. T. (2006). *Practitioner's guide to evidence – based psychotherapy*. New York ; London : Springer.
18. Eagly, A. (1987). *Sex differences in social behavior: A social – role interpretation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
19. Eagly, A. H. & Steffen, V. J. (1986). Gender and aggressive behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin, 100*(3), 309–330.
20. Eisler, R.M., & Skidmore, J.R. (1987). Masculine gender role stress: Scale development and component factors in the appraisal of stressful situations. *Behavior Modification, 11*, 123–136.
21. Fairburn, C.G., Welch, S.L., Doll, H.A., Davies, B.A., O'Connor, M.E. (1997). Risk factors for bulimia nervosa. *Archives of General Psychiatry, 54*, 509–517.
22. Fiske, S. T., & Glick, P. (1995). Ambivalence and stereotypes cause sexual harassment: A theory with implications for organizational change. *Journal of Social Issues, 51*, 97-115.

23. French, R. P. Jr., & Raven, B. (1959). The bases of social power. In D. Cartwright (Eds), *Studies in social power* (pp. 150-167). Ann Arbor: University of Michigan Press.

24. Gallivan, M. J. (April 2003). Examining Gender Differences in IT Professionals' Perceptions of Job Stress in Response to Technological Change, In E. Trauth (Ed.) *Proceedings of the 2003 ACM Special Interest Group on Computer Personnel Research*, Philadelphia, PA. ACM Press, 10-23.

25. Gillespie, B.L., & Eisler R.M. (1992). Development of the Feminine Gender Role Stress Scale, *Behavior Modification*, 16, 426–438.

26. Goodman, L. A., Koss, M. P., & Russo, N. F. (1993). Violence against women: Physical and mental health effects. Part 1: Research findings. *Applied & Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 2, 111-121.

27. Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1010-1022.

28. Hanson, R. K.(1990). The psychological impact of sexual assault on women and children: A review. *Annals of Sex Research*, 3, 187–232.

29. Hope L., Elizabeth A. Klonoff. (1997). *Discrimination against women : prevalence, consequences, remedies*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.

30. Josephs, R. A., Markus, H. R. & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self – esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 391-402.

31. Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H. U., & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8–19.
32. Kite, M. E. & Deaux, K. (1987). Gender belief systems: Homosexuality and implicit inversion theory. Gender belief systems. *Psychology of Women Quarterly*, 11, 83-96.
33. LaFrance, M., & Banaji, M. (1992). Towards a reconsideration of the gender – emotion relationship. In M. S. Clark (Ed), *Emotion and social behaviour: Review of Personality and Social Psychology* (Vol.14). Newbury Park, CA: Sage.
34. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
35. Lundberg, U., & Frankenhaeser, M. (1999). Stress and workload of men and women in high-ranking positions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 1–10.
36. Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H.-U., McConagle, K. A., & Kessler, R. C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Study. *Archives of General Psychiatry*, 53, 159–168.
37. Martz, D.M., Handley K.B., & Eisler R.M. (1995). The relationship between feminine gender role stress, body image, and eating disorders, *Psychology of Women Quarterly*, 19, 493–508.

38. Melchior, M., Caspi, A., Milne, B. J., Danese, A., Poulton, R., & Moffitt, T. E. (2007). Work stress precipitates depression and anxiety in young, working women and men. *Psychological Medicine*, 37(8), 1119–1129.
39. McVicar, P. & Herman Al. (1983). Assertiveness, Self-Actualization, and Locus of Control in Women. *Sex Roles*. 9(4), 555-562.
40. Monroe, S. M. (1982). Major and minor life events as predictors of psychological distress. *General Psychiatry*, 39, 189-203.
41. Onyeizugbo, E. U. (2003). Effects of gender, age and education on assertiveness in a Nigerian sample. *Psychology of Women Quarterly*, 27, 12-16.
42. Quick, J. C., Quick, J. D., Nelson, D. L., & Hurrell, J. J. (1997). *Preventive stress management in organizations*. Washington, DC: American Psychological Association.
43. Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398-406.
44. Reich, J., Yates, W., & Nduaguba, M. (1989). Prevalence of DSM-III personality disorders in the community. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 24, 12–16.
45. Reifman, A., Biernat, M., & Lang, E. (1991). Stress, social support and health in married professional women with small children. *Psychology of women quarterly*, 15, 431-445.

46. Russo, N. F. (1995). Women's mental health: Research agenda for the twenty – first century. In B. Brown, B. Kramer, P. Reiker, & C. Willic (Eds.), *Mental health, racism, and sexism* (pp. 373-396). Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
47. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1–28.
48. Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Creative Age.
49. Schmidt, N. B., Lerew, D. R., & Jackson, R. J. (1997). The role of anxiety sensitivity in the pathogenesis of panic: Prospective evaluation of spontaneous panic attacks during acute stress. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 355–364.
50. Spence, J. T., Helmreich, R. L. & Stapp, J. (1975). Ratings of self and peers on sex role attributes and their relation to self – esteem and conceptions of masculinity and femininity. *Journal of Personality and Social Psychology, 32*, 29-39.
51. Stice, E., Mazotti, L., Krebs, M., & Martin, S. (1998). Predictors of adolescent dieting behaviors: A longitudinal study. *Psychology of Addictive Behaviors, 12*, 195–205.
52. Sutker, P. B., Bugg, F., & West, J. A. (1993). Antisocial personality disorder. In P. B. Sutker & H. E. Adams (Eds.), *Comprehensive handbook of psychopathology* (2nd ed., pp. 337–369). New York: Plenum Press.
53. Waldron, I., & Jakobs, J. A. (1989). Effects of multiple roles on women's health, *Women & Health, 15*, 3-19.

54. Wohlgemuth, E., & Betz, N. E. (1991). Gender as a mediator of the relationship of stress and social support to physical health in college students. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 367-374.
55. Wolpe, J. (1982). *The practice of behavior therapy*. Third edition. New York: Pergamon Press.
56. Zvolensky, M. J., Kotov, R., Antipova, R. K., & Schmidt, N. B. (2004). Diathesis stress model for panic-related distress: A test in a Russian epidemiological sample. *Behaviour Research and Therapy*, 43(4), 521–532.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ανταμένκο, Β. Νέστορος , Ιωάννης Ν. (1999). *Η επιθετικότητα στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινωνία*, 4η έκδ., Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
2. Αντωνίου Αλέξανδρος-Σταμάτιος (2006). *Εργασιακό Στρες*, τόμος α', Αθήνα: Παρισιάνου.
3. Βασιλάκη Ε., Τρίλοβα Σ., Μπεζεβέγκης Ηλ. (2001). *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
4. Beauvoir, Simone De. (1979). Το δεύτερο φύλο, μετάφραση Κυριάκου Σιμόπουλου, επιμέλεια Απόστολος Χρυσόπουλος, Αθήνα : Γλάρος
5. Butler, J. (1990). *Αναταραχή φύλου: Ο φεμινισμός και η ανατροπή της ταυτότητας*, μτφρ. Γιώργος Καράμπελας, Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
6. Γαλανού Γ. (1977). *Το Άγχος*, Αθήνα: Μπουκουμάνη.

7. Γεώργας, Δ. (1986). *Κοινωνική ψυχολογία, Τόμος Ι*, Αθήνα.
8. Grant A. Ch., Mericle P. B., Royes A. St. (2001). *Ψυχιατρική Νοσηλευτική*, επιμέλεια: Κοτρώτσου Ευαγγελία, Αθήνα: Έλλην.
9. Gray J. (2003). *Άντρες και Γυναίκες: Διαφορές και Ομοιότητες*, μετάφραση: Αποστόλου Λέττα, Αθήνα: Θυμάρι γ' εκδ.
10. Ευθυμίου, Κ. (2000). *Απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων – Διεκδικητική συμπεριφορά. Ένα πρόγραμμα τροποποίησης της συμπεριφοράς για άτομα με κοινωνικά άγχη και έλλειψη αυτοπεποίθησης*. Αθήνα: Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
11. Ιωάννου, Α. 24/10/2003, *Άγχος στο χώρο της υγείας*, Καλή ζωή, Φιλελεύθερος.
12. Καλπάκογλου, Θ. (1996). Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά. Στο βιβλίο: *Θέματα γνωσιακής και συμπεριφοριστικής θεραπείας*, Τόμος Γ', Επιμ. Γιάννης Μπουλουγούρης, σελ. 28-68. Ελληνικά Γράμματα.
13. Κάντας, Α. (1995). *Οργανωτική-Βιομηχανική ψυχολογία*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
14. Κολιάδης Ε. (1996). *Θεωρίες μάθησης και εκπαιδευτική πράξη. Τόμος α', Συμπεριφοριστικές θεωρίες*. Αθήνα.
15. Μάνος Ν. (1997). *Βασικά στοιχεία Κλινικής ψυχιατρικής*, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
16. Μάνος Νίκος. (1988). *Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής*, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

17. Mellon, Robert (2007). *Ψυχολογία της συμπεριφοράς*, Αθήνα: Τόπος
18. Muldwarf, B. (1980). *Σεξουαλικότητα και Θηλυκότητα*, Αθήνα: Καστανιώτης.
19. Οικονόμου Φ. (1994). *Ψυχιατρική μετά στοιχείων ψυχολογίας*, Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Λίτσα, στ 'εκδ.
20. Παπαδόπουλος, Γ. Νίκος. (1994). *Λεξικό της Ψυχολογίας*, Αθήνα: α' εκδ.
21. Παπακώστας, Ι. (1994). *Γνωσιακή ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
22. Pervin, A. L., και John P. J., (2001). *Θεωρίες Προσωπικότητας*, μετάφραση: Αλεξανδροπούλου Α. – Δασκαλοπούλου Ε., Αθήνα.
23. Ραγιά Αφροδίτη (1993). *Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας, Ψυχιατρική Νοσηλευτική*, Αθήνα.
24. Ραγιά Αφροδίτη (1978). *Ψυχιατρική Νοσηλευτική Θεμελιώδεις αρχές*, Αθήνα: Ευνική.
25. Ρώμας Γ. Χρίστος (1984). *Λεξικό Αναπτυγμένων Εννοιών*, Αθήνα: Επικαιρότητα.
26. Σαπουντζή – Κρέπια Δέσποινα (2000), *Stress Management: Η διαχείριση του στρες*, Αθήνα: Έλλην.
27. Spilberger Charles (1982). *Άγχος – Στρες*, μετάφραση: Κωστόπουλος Ιωάννης, Αθήνα: Ψυχογιός.

28. Fontana D. (1993). *Άγχος και η αντιμετώπισή του*, επιμέλεια: Δέγλερης Ν., Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
29. World Health Organization (1993). *Ταξινόμηση CD-10 Ψυχικών Διαταραχών και Διαταραχών της Συμπεριφοράς*, επιμέλεια: Στεφανής Κ., Σολδάτος Κ., Μαυρέας Β., Αθήνα: Βήτα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΥΚΤΥΟΥ (INTERNET):

http://212.205.122.34/ergasiako_stress.htm

<http://psycosynthesis.blogspot.com>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Σενάριο # 1

Φανταστείτε ότι είστε 42 ετών και στέλεχος μεγάλης εταιρείας. Το εισόδημά σας είναι άνω του μέσου όρου, σε ότι αφορά άτομα με παρόμοια εργασιακή θέση. Σας έχουν ήδη γίνει αρκετές προσφορές εργασίας από άλλες εταιρείες. Στη θέση σας αισθάνεστε αρκετά ασφαλής. Μία μέρα, ο νομικός σας σύμβουλος αποφασίζει να παραιτηθεί και εσείς θα πρέπει να τον αντικαταστήσετε. Το Τμήμα Προσωπικού σας προωθεί ορισμένους υποψηφίους για συνέντευξη. Όλοι φαίνονται να έχουν τα ίδια προσόντα για τη δουλειά. Ένας από τους υποψηφίους, ο Παναγιώτης Κ., σας εξηγεί κατά τη διάρκεια της συνέντευξης ότι χρειάζεται απεγνωσμένα τη δουλειά. Είναι 33 ετών, άγαμος και ψάχνει για δουλειά εδώ και περίπου ένα μήνα. Νοιώθετε έντονη έλξη απέναντί του. Εκείνος με τη σειρά του σας κοιτάζει με έναν τρόπο, που μάλλον εννοεί ότι αισθάνεται το ίδιο απέναντί σας. Πόσο πιθανό είναι να κάνετε κάτι από τα παρακάτω, σε αυτή την περίπτωση;

Α. Θα δίνετε τη θέση εργασίας στο συγκεκριμένο, αντί για κάποιον άλλο από τους υποψηφίους; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Β. Αν υποθεθεί ότι, από εργασιακής άποψης αισθάνεστε τόσο ασφαλής, που δεν τίθεται θέμα επιπτώσεων εις βάρος σας, θα **του** προσφέρατε τη θέση εργασίας, με σεξουαλικό αντάλλαγμα. (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σου).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Γ. Αν υποθεθεί ότι δε φοβάστε πιθανές επιπτώσεις στη δουλειά σας, θα **του** ζητούσατε να συναντηθείτε αργότερα για δείπνο, προκειμένου να συζητήσετε την πιθανή πρόσληψή **του**; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Σενάριο # 2

Φανταστείτε ότι είστε ιδιοκτήτρια και διευθύντρια ενός ακριβού εστιατορίου. Μία μέρα, καθώς ξανακοιτάτε κάποιες αποδείξεις, ανακαλύπτετε ότι ένας από τους σερβιτόρους έχει κάνει κάποια λάθη στις αποδείξεις του και έχει χρεώσει λιγότερο κάποιους πελάτες. Τα λάθη του σας κοστίζουν € 100. Μιλώντας με κάποιους άλλους υπαλλήλους, μαθαίνετε ότι, οι συγκεκριμένοι πελάτες ήταν φίλοι του υπαλλήλου. Τον καλείτε στο γραφείο σας και ζητάτε εξηγήσεις για τη συμπεριφορά του. Ο υπάλληλος παραδέχεται ότι εσκεμμένα χρέωσε λιγότερο τους φίλους του. Υπόσχεται να μην επαναλάβει ποτέ ξανά την ανέντιμη αυτή πράξη και σας λέει ότι θα έκανε τα πάντα, προκειμένου να κρατήσει τη δουλειά του. Το συγκεκριμένο υπάλληλο τον θεωρούσατε ανέκαθεν ιδιαίτερα γοητευτικό. Είναι διαζευγμένος και περίπου 35 ετών. Πόσο πιθανό είναι να κάνετε κάτι από τα παρακάτω, σε αυτή την περίπτωση;

A. Θα του επιτρέπατε να κρατήσει τη δουλειά του; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

B. Θα του επιτρέπατε να κρατήσει τη δουλειά του με σεξουαλικό αντάλλαγμα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Γ. Θα του ζητούσατε να συναντηθείτε για δείπνο μετά τη δουλειά, προκειμένου να συζητήσετε το πρόβλημα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Σενάριο # 4

Φανταστείτε ότι είστε σκηνοθέτης στον κινηματογράφο. Κάνετε οντισιόν για έναν μικρό ρόλο σε μια ταινία που ετοιμάζετε. Ο ρόλος απαιτεί έναν ιδιαίτερα εκθαμβωτικό ηθοποιό, ο οποίος διαθέτει πολύ ερωτισμό. Πόσο πιθανό είναι να κάνετε κάτι από τα παρακάτω, σε αυτή την περίπτωση;

Α. Θα δίνετε το ρόλο σε εκείνο τον ηθοποιό, που εσείς προσωπικά θεωρείτε πιο ερωτικό; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Β. Θα δίνετε το ρόλο σε έναν ηθοποιό που θα συμφωνούσε να κάνει σεξ μαζί σας; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Γ. Θα ζητούσατε από τον ηθοποιό που εσείς προσωπικά θεωρείτε ως τον πιο γοητευτικό, να συζητήσετε για το ρόλο κατά τη διάρκεια ενός δείπνου; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Σενάριο # 5

Φανταστείτε ότι είστε ιδιοκτήτρια ενός πρακτορείου μοντέλων. Το πρακτορείο σας ειδικεύεται σε σέξι άνδρες-μοντέλα για τηλεοπτικά διαφημιστικά. Ένα από τα μοντέλα σας, ο Νίκος Ε..., είναι ένας άκρως ελκυστικός άνδρας. Μία μέρα, τον σταματάτε μετά τη δουλειά και του ζητάτε να δειπνήσετε μαζί του. Εκείνος, απορρίπτει ψυχρά την πρότασή σας, λέγοντάς σας ότι θα ήθελε η σχέση σας να παραμείνει «αυστηρά επαγγελματική». Λίγους μήνες αργότερα, καταλαβαίνετε ότι οι δουλειές δεν πάνε καλά και ότι θα πρέπει να απολύσετε κάποιες από τους υπαλλήλους σας. Μπορείτε να επιλέξετε να απολύσετε τον Νίκο Ε. ή κάποιο από τους τέσσερις άλλους. Όλοι τους είναι καλά μοντέλα, αλλά κάποιος θα πρέπει να φύγει. Πόσο πιθανό είναι να κάνετε κάτι από τα παρακάτω, σε αυτή την περίπτωση; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Α. Θα απολύατε το Νίκο; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Β. Αν υποθεθεί ότι δε φοβάστε πιθανές επιπτώσεις, θα προτείνατε στο Νίκο Ε. να συνεχίσει να εργάζεται, με σεξουαλικό αντάλλαγμα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Γ. Θα καλούσατε το Νίκο Ε. σε δείπνο, προκειμένου να συζητήσετε το εργασιακό του μέλλον; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Σενάριο # 6

Φανταστείτε ότι είσαι 38 ετών και καθηγήτρια πανεπιστημίου με μόνιμη υψηλόβαθμη θέση. Διδάσκετε σε ένα μεγάλο Πανεπιστήμιο της περιφέρειας. Είστε διακεκριμένη στο αντικείμενό σας (Κλινική Ψυχολογία) και σας έχουν ήδη γίνει αρκετές επαγγελματικές προτάσεις από άλλα Πανεπιστήμια. Μία μέρα, μετά την ανάρτηση της βαθμολογίας ενός μαθήματος, ένας φοιτητής περνάει από το γραφείο σας. Σας λέει ότι, η βαθμολογία του είναι μόνον κατά ένα βαθμό χαμηλότερη από το «Άριστα» και σας ζητά εάν μπορεί να κάνει μία επιπλέον εργασία, προκειμένου να βελτιώσει το βαθμό του. Σας λέει επίσης ότι, χωρίς το «Άριστα», η βαθμολογία του ίσως να μην είναι επαρκής για την εισαγωγή του σε κάποιο μεταπτυχιακό πρόγραμμα. Αρκετοί φοιτητές σας έχουν ζητήσει επιπλέον εργασία και εσείς τους έχετε αρνηθεί. Ο συγκεκριμένος είναι ένας πολύ γοητευτικός φοιτητής. Κάθετα καθημερινά στην πρώτη σειρά της αίθουσας. Εσείς τον βρίσκετε απίστευτα σέξι. Πόσο πιθανό είναι να κάνετε κάτι από τα παρακάτω, σε αυτή την περίπτωση;

Α. Θα του επιτρέπατε να κάνει μία εργασία για επιπλέον βαθμολογία; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Β. Αν υποθεθεί ότι, αισθάνεστε πολύ ασφαλής στη θέση σας και ότι το Πανεπιστήμιο έχει επιδείξει ανοχή σε παρόμοιες περιπτώσεις κατά το παρελθόν, θα δίνετε στο φοιτητή τη δυνατότητα να βελτιώσει τη βαθμολογία του, με σεξουαλικό αντάλλαγμα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Γ. Αν ισχύουν οι παραπάνω προϋποθέσεις, θα του ζητούσατε να συναντηθείτε αργότερα για δείπνο, προκειμένου να συζητήσετε την πιθανότητα επιπλέον εργασίας για βελτίωση βαθμολογίας; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Σενάριο # 7

Φανταστείτε ότι είστε δευτεροετής φοιτήτρια σε κάποιο μεγάλο Πανεπιστήμιο της Αθήνας. Έχετε μόλις πάρει μεταγραφή από κάποιο άλλο Πανεπιστήμιο της περιφέρειας. Ένα βράδυ, συναντάτε σε μια καφετέρια δίπλα στο Πανεπιστήμιο ένα γοητευτικό φοιτητή, τον Κωνσταντίνο Δ. Εκείνος σας εκμυστηρεύεται ότι μάλλον πρόκειται να «κοπεί» σε κάποιο μάθημα Νεοελληνικής Ποίησης. Σας αναφέρει επίσης, ότι θα πρέπει να παραδώσει την επόμενη εβδομάδα μία εργασία για το Γιάννη Ρίτσο, όμως φοβάται ότι θα «κοπεί» επειδή δεν έχει αρχίσει ακόμη καν να τη γράφει. Εσείς αναφέρετε ότι, στο πρώτο έτος είχατε γράψει μία εργασία για το Γιάννη Ρίτσο στην προηγούμενη σχολή σας. Η εργασία σας είχε πάρει άριστα «10». Εκείνος, σας ρωτά εάν μπορεί να χρησιμοποιήσει την εργασία σας για το μάθημά του. Θέλει μόνο να την επανεκτυπώσει και να βάλει το δικό του όνομα. Πόσο πιθανό είναι να κάνετε κάτι από τα παρακάτω, σε αυτή την περίπτωση; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Α. Θα επιτρέπατε στον Κωνσταντίνο Δ. να χρησιμοποιήσει την εργασία σας; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Β. Θα επιτρέπατε στον Κωνσταντίνο Δ. να χρησιμοποιήσει την εργασία σας, με σεξουαλικό αντάλλαγμα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Γ. Θα ζητούσατε από τον Κωνσταντίνο Δ. να έρθει στο σπίτι σας, προκειμένου να συζητήσετε το ζήτημα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Σενάριο # 8

Φανταστείτε ότι είστε υπεύθυνη έκδοσης σε ένα μεγάλο εκδοτικό οίκο. Η δουλειά σας είναι να διαβάσετε νέα χειρόγραφα και να κρίνετε εάν αξίζουν δημοσίευσης. Λαμβάνετε κυριολεκτικά, εκατοντάδες χειρόγραφα κάθε εβδομάδα από υποψήφιους συγγραφείς. Τα περισσότερα από τα χειρόγραφα αυτά αξιολογούνται από τους υφισταμένους σας και καταλήγουν στα σκουπίδια. Περίπου ένα στα χίλια χειρόγραφα τελικά επιλέγεται προς έκδοση. Ένα βράδυ πηγαίνετε σε ένα πάρτι. Εκεί, γνωρίζετε ένα πολύ γοητευτικό άνδρα, τον Θάνο Σ. Εκείνος σας λέει ότι έχει γράψει ένα μυθιστόρημα και ότι θα ήθελε να δείτε εάν μπορεί να δημοσιευθεί. Ο ίδιος είναι βοηθός οδοντιάτρου και αυτό είναι το πρώτο του μυθιστόρημα. Σας ζητά να το διαβάσετε. Πόσο πιθανό είναι να κάνετε κάτι από τα παρακάτω, σε αυτή την περίπτωση; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Α. Θα δεχόσασταν να διαβάσετε το μυθιστόρημα του Θάνου Σ. ; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Β. Θα δεχόσαστε να διαβάσετε το μυθιστόρημα του Θάνου Σ. με σεξουαλικά ανταλλάγματα;(Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Γ. Θα ζητούσατε από τον Θάνου Σ. να δειπνήσετε μαζί, προκειμένου να συζητήσετε το ζήτημα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Σενάριο # 9

Φανταστείτε ότι είστε γιατρός. Μία μέρα, πηγαίνετε στο Νοσοκομείο για να επισκεφτείτε τους ασθενείς σας. Καθώς κοιτάτε τον ιατρικό φάκελο ενός ασθενούς σας, ανακαλύπτετε ότι, κάποιος από τους νοσοκόμους της χθεσινής βραδινής βάρδιας έκανε λάθος στη δόσολογία φαρμάκων σε κάποιον ασθενή. Εσείς εξετάζετε τον ασθενή και βλέπετε ότι, στην ουσία, δεν παρουσιάζει κάποιο πρόβλημα. Δείχνει μία χαρά. Συνειδητοποιείτε, ωστόσο, ότι οι συνέπειες του λάθους αυτού θα μπορούσαν να είναι καταστροφικές, υπό άλλες συνθήκες. Ψάχνετε στους φακέλους και ανακαλύπτετε ποιος έκανε το λάθος. Υπεύθυνος φαίνεται να είναι ένας καινούριος νοσοκόμος, ο Άγγελος Τ. Εσείς έχετε δει τον Άγγελο στη διάρκεια των επισκέψεών σας στο Νοσοκομείο και έχετε σκεφτεί να του ζητήσετε να βγείτε για δείπνο. Την ίδια στιγμή, σκέφτεστε και ότι θα μπορούσε ακόμη και να χάσει τη δουλειά του, εάν αναφέρατε το περιστατικό. Πόσο πιθανό είναι να κάνετε κάτι από τα παρακάτω, σε αυτή την περίπτωση;

Α. Θα κάνετε αναφορά για τον Άγγελο Τ. στη Διοίκηση του Νοσοκομείου; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Β. Αν υποθεθεί ότι δε φοβάστε τυχόν επιπτώσεις, θα λέγατε στον Άγγελο ιδιαιτέρως ότι δεν θα του κάνετε αναφορά, αν θα δεχόταν να κάνει σεξ μαζί σας; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Γ. Αν υποθεθεί ότι δε φοβάστε τυχόν επιπτώσεις, θα ζητούσατε από τον Άγγελο να βγείτε για δείπνο, προκειμένου να συζητήσετε το ζήτημα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Σενάριο # 10

Φανταστείτε ότι είστε διευθύντρια ειδήσεων ενός τηλεοπτικού σταθμού τοπικής εμβέλειας. Εξαιτίας ορισμένων αλλαγών στο προσωπικό, χρειάζεται ν' αντικαταστήσετε τον παρουσιαστή του βραδινού δελτίου. Η πολιτική που εφαρμόζατε πάντα, ήταν να προάγετε δημοσιογράφους μέσα από τον ίδιο το σταθμό, κάθε φορά που «άνοιγε» μία θέση παρουσιαστή. Υπάρχουν αρκετοί άνδρες δημοσιογράφοι από τους οποίους μπορείτε να διαλέξετε. Είναι όλοι τους νέοι, γοητευτικοί και προφανώς κατάλληλοι για τη θέση. Ένας συγκεκριμένος δημοσιογράφος, ο Σωτήρης Κ., είναι εκείνος που εσείς προσωπικά θεωρείτε ως τον πιο γοητευτικό. Εσείς ήσασταν που τον προσλάβατε εξ αρχής, δίνοντάς του «το βάπτισμα» στο χώρο των τηλεοπτικών ειδήσεων. Πόσο πιθανό είναι να κάνετε κάτι από τα παρακάτω, σε αυτή την περίπτωση;

Α. Θα δίνατε τη θέση στο Σωτήρη; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Β. Αν υποθεθεί ότι δε φοβάστε τυχόν επιπτώσεις στη δουλειά σας, θα δίνατε τη θέση στο Σωτήρη, με σεξουαλικό αντάλλαγμα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

Γ. Αν υποθεθεί ότι δε θα έχετε επιπτώσεις, θα του ζητούσατε να συναντηθείτε μετά τη δουλειά για δείπνο, προκειμένου να συζητήσετε το ζήτημα; (Σημειώστε με κύκλο την απάντησή σας).

Καθόλου πιθανό				Πολύ πιθανό
1	2	3	4	5

2° ΜΕΡΟΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Σημειώστε κατά πόσο κάθε μία από τις προτάσεις που ακολουθούν χαρακτηρίζει ή περιγράφει τον εαυτό σας, χρησιμοποιώντας τους κωδικούς που δίνονται παρακάτω.

- + 3 πολύ χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **πολύ σωστά**
- + 2 αρκετά χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **αρκετά σωστά**
- + 1 κάπως χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **κάπως σωστά**
- 1 κάπως μη χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **κάπως λανθασμένα**
- 2 αρκετά μη χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **αρκετά λανθασμένα**
- 3 καθόλου χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **πολύ λανθασμένα**

- ___ 1. Μου φαίνεται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιο επιθετικοί και διεκδικητικοί από εμένα.
- ___ 2. Έχω διστάσει να προτείνω ή να αποδεχτώ κάποιο ραντεβού, επειδή ντρέπομαι.
- ___ 3. Όταν το φαγητό που μου σερβίρεται σε ένα εστιατόριο δεν μου αρέσει, κάνω παράπονα στο σερβιτόρο ή στην σερβιτόρα.
- ___ 4. Προσέχω να αποφεύγω να πληγώνω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, ακόμα και όταν νιώθω ότι έχω πληγωθεί.
- ___ 5. Εάν ένας πωλητής μπει σε μεγάλο κόπο για να μου δείξει εμπόρευμα που τελικά δεν μ'αρέσει αρκετά, δυσκολεύομαι να μην αγοράσω κάτι.
- ___ 6. Όταν μου ζητάνε να κάνω κάτι, επιμένω να μάθω το λόγο.
- ___ 7. Υπάρχουν στιγμές που αναζητώ μία σθεναρή λογομαχία.
- ___ 8. Αγωνίζομαι να πετυχώ όπως ακριβώς και οι περισσότεροι άνθρωποι στην θέση μου.
- ___ 9. Οι άνθρωποι συνήθως με εκμεταλλεύονται.
- ___ 10. Μου αρέσει να ξεκινάω συζητήσεις με νέες γνωριμίες και αγνώστους.
- ___ 11. Συνήθως, όταν αισθάνομαι έλξη προς έναν άτομο, δεν ξέρω τι να του πω.
- ___ 12. Διστάζω να τηλεφωνώ σε εταιρείες και ιδρύματα.
- ___ 13. Θα προτιμούσα να στείλω γραπτά αιτήσεις για κάποια δουλειά ή για εισαγωγή σε κάποιο πανεπιστήμιο παρά να δώσω προσωπικές συνεντεύξεις.
- ___ 14. Μου προκαλεί αμηχανία το να επιστρέφω εμπορεύματα.
- ___ 15. Αν ένας στενός συγγενής (τον οποίο σεβόμουν) με ενοχλούσε, θα προτιμούσα να αποσιωπήσω τα συναισθήματά μου παρά να εκφράσω την ενόχλησή μου.

- + 3 πολύ χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **πολύ σωστά**
- + 2 αρκετά χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **αρκετά σωστά**
- + 1 κάπως χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **κάπως σωστά**
- 1 κάπως μη χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **κάπως λανθασμένα**
- 2 αρκετά μη χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **αρκετά λανθασμένα**
- 3 καθόλου χαρακτηριστικό του εαυτού μου, με περιγράφει **πολύ λανθασμένα**

- ___ 16. Στο παρελθόν, έχω αποφύγει να κάνω ερωτήσεις από φόβο μήπως με περάσουν για ηλίθιο/α.
- ___ 17. Κατά την διάρκεια μιας διαφωνίας, μερικές φορές φοβάμαι ότι θα αναστατωθώ τόσο που θα τρέμω σύγκορμος/η.
- ___ 18. Εάν ένας διάσημος και σεβαστός ομιλητής προτείνει μία άποψη η οποία νομίζω ότι δεν είναι σωστή, θα αναφέρω και την δική μου γνώμη στο ακροατήριο.
- ___ 19. Αποφεύγω να διαφωνώ για τις τιμές με τους υπάλληλους και τους πωλητές.
- ___ 20. Όταν έχω κάνει κάτι σπουδαίο ή αξιόλογο, φροντίζω να το μαθαίνουν οι άλλοι.
- ___ 21. Είμαι ανοιχτός και ειλικρινής όσον αφορά στα συναισθηματά μου.
- ___ 22. Εάν κάποιος/α διαδίδει ψεύτικα και κακόφημα σχολία για εμένα, τότε θα τον/την αντιμετωπίσω όσο το δυνατόν γρηγορότερα για να «τα πούμε» γύρω από αυτό το θέμα.
- ___ 23. Συχνά, δυσκολεύομαι να πω «όχι».
- ___ 24. Έχω την τάση να καταπνίγω τα αισθήματά μου παρά να κάνω σκηνή.
- ___ 25. Κάνω παράπονα για την απαίσια εξυπηρέτηση σε ένα εστιατόριο και σε άλλες παρόμοιες καταστάσεις.
- ___ 26. Όταν με κολακεύουν, μερικές φορές δεν ξέρω τι να τους πω.
- ___ 27. Σε ένα θέατρο, κινηματογράφο ή σε μία διάλεξη, εάν ένα ζευγάρι συζητούσε κάπως δυνατά, θα τους ζητούσα να κάνουν ησυχία ή να συζητήσουν κάπου αλλού.
- ___ 28. Όποιος προσπαθεί να με σπρώξει προκειμένου να πάρει την θέση μου σε κάποια ουρά, πάει γυρεύοντας για καβγά.
- ___ 29. Εκφράζω την άποψή μου με πρωτοβουλία.
- ___ 30. Υπάρχουν στιγμές που δεν μπορώ να πω τίποτα.

3° ΜΕΡΟΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Υπάρχουν μια σειρά από δηλώσεις για διάφορες καταστάσεις που υποθετικά θα μπορούσαν να συμβούν. Απαντήστε πόσο στρεσογόνο θα ήταν για σας η κάθε μία από αυτές τις καταστάσεις αν σας συνέβαινε. Κυκλώστε τον αριθμό που αντιστοιχεί στην επιλογή σας.

	Καθόλου στρεσογόνο							Πάρα πολύ στρεσογόνο
Το να νιώθετε πίεση να έρθετε σε σεξουαλική επαφή	1	2	3	4	5	6	7	
Το να αντιμετωπίζετε ανεπιθύμητες σεξουαλικές ενέργειες – προτάσεις	1	2	3	4	5	6	7	
Το να θεωρείστε δεδομένη σε μια ερωτική σχέση	1	2	3	4	5	6	7	
Το να πιέζεστε από το σύντροφό σας για σεξ ενώ αναζητάτε τρυφερότητα	1	2	3	4	5	6	7	
Το να έχετε πολλούς ερωτικούς συντρόφους	1	2	3	4	5	6	7	
Να έχετε μια ερωτική σχέση χωρίς συναίσθημα	1	2	3	4	5	6	7	
Το να είστε ανίκανες να ικανοποιήσετε τις συναισθηματικές ανάγκες των μελών της οικογενείας σας	1	2	3	4	5	6	7	
3. Ο σύντροφός σας αρνείται να συζητά τα προβλήματα της σχέσης σας	1	2	3	4	5	6	7	
9. Το να σας θεωρούν σεξουαλικά ανήθικη	1	2	3	4	5	6	7	
10. Το να πιστεύουν οι άλλοι ότι είστε συναισθηματικά "ψυχρή"	1	2	3	4	5	6	7	
11. Το να σας θεωρούν ότι έχετε παραπάνω κιλά	1	2	3	4	5	6	7	
12. Το να ανακαλύπτετε ότι έχετε πάρει 4 κιλά	1	2	3	4	5	6	7	
13. Το να αισθάνεστε λιγότερο ελκυστική απ' ότι ήσασταν κάποτε	1	2	3	4	5	6	7	
14. Το να έχετε παραπάνω κιλά απ' ότι ο σύντροφός σας	1	2	3	4	5	6	7	
15. Το να είστε ασυνήθιστα ψηλή	1	2	3	4	5	6	7	

	Καθόλου στηθεσπρόντονα					Πάρα Πολύ στρεσογόνο	
16. Το να μην μπορείτε να αλλάξετε την εμφάνιση σας για την ευχαρίστηση κάποιου	1	2	3	4	5	6	7
17. Το να μπαίνετε στα 30 έτη και να είστε ανύπαντρη	1	2	3	4	5	6	7
18. Το να φοράτε μαγιό μπροστά σε κόσμο	1	2	3	4	5	6	7
19. Το να ακούτε έναν ασυνήθιστο θόρυβο ενώ βρίσκεστε μόνη στο σπίτι	1	2	3	4	5	6	7
20. Το να ακούσετε ότι ένας επικίνδυνος εγκληματίας δραπέτευσε στην περιοχή σας	1	2	3	4	5	6	7
21. Το να σας χαλάσει το αυτοκίνητο σας στη μέση του δρόμου	1	2	3	4	5	6	7
22. Το να νοιώθετε ότι κάποιος σας ακολουθεί	1	2	3	4	5	6	7
23. Το να πρέπει να μετακομίσετε σε μια καινούργια πόλη μόνη σας	1	2	3	4	5	6	7
24. Το να δεχθείτε ένα χυδαίο τηλεφώνημα	1	2	3	4	5	6	7
25. Το να παζαρεύετε την τιμή ενός αυτοκινήτου με έναν πωλητή μιας μάντρας	1	2	3	4	5	6	7
26. Το να διαπραγματεύεστε την τιμή για την επισκευή του αυτοκινήτου σας	1	2	3	4	5	6	7
27. Το να σιγουρευτείτε ότι δεν σας εκμεταλλεύονται όταν αγοράζετε ένα σπίτι ή ένα αυτοκίνητο	1	2	3	4	5	6	7
28. Το να επιβλέπετε μεγαλύτερους και πιο πεπειραμένους υπαλλήλους στη δουλειά σας	1	2	3	4	5	6	7
29. Το να προσπαθείτε να είστε καλή μητέρα και να διαπρέπετε στη δουλειά σας	1	2	3	4	5	6	7
30. Το να πρέπει να "πλασάρετε" τον εαυτό σας σε μια συνέντευξη για δουλειά	1	2	3	4	5	6	7
31. Το να μιλάτε σε κάποιον που είναι θυμωμένος μαζί σας	1	2	3	4	5	6	7
32. Ο σύντροφός σας είναι άνεργος και δεν μπορεί να βρει δουλειά	1	2	3	4	5	6	7

	Καθόλου στρεσσανόνα						Πάρα Πολύ στρεσογόνο
33. Οι συνομήλικοί του παιδιού σας δεν το συμπαθούν	1	2	3	4	5	6	7
34. Το να έχετε έναν αδύναμο ή ανίκανο σύζυγο	1	2	3	4	5	6	7
35. Το να σας μεγαλώσει κάποιος άλλος τα παιδιά	1	2	3	4	5	6	7
36. Το να επιστρέψετε στη δουλειά αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού σας	1	2	3	4	5	6	7
37. Το να προσπαθήσετε να κάνετε τον σύζυγό σας να αναλάβει την ευθύνη για την φροντίδα του παιδιού σας	1	2	3	4	5	6	7
38. Το να χάσετε την επιμέλεια των παιδιών σας μετά το διαζύγιο	1	2	3	4	5	6	7
39. Ένας πολύ καλός σας φίλος σταματά να σας μιλάει	1	2	3	4	5	6	7

4^ο ΜΕΡΟΣ

Ο υπεύθυνος ερευνητής: Ρ. Μέλλον, Αν. Καθηγητής Κλινικής Ψυχολογίας
με Πειραματικές Προσεγγίσεις Συμπεριφοράς, Τηλέφωνο: (210) 920-1723
E-mail: mellon@panteion.gr

1. Τόπος γέννησης _____
2. Τόπος διαμονής _____
3. Οικογενειακή κατάσταση ☐ Άγαμος / η
☐ Έγγαμος / η
☐ Σε διάσταση/ χωρισμένος/ χωρισμένη
☐ Χήρος/ χήρα
4. Έχετε παιδιά; ☐ Ναι ☐ Όχι Εάν ναι, πόσα παιδιά; _____
5. Ηλικία _____
6. Απασχόληση _____ ☐ Ιδιωτικός τομέας
☐ Δημόσιος τομέας
7. Εκπαιδευτικό επίπεδο: ☐ Δεν τελείωσα το Δημοτικό
☐ Δημοτικό
☐ Γυμνάσιο
☐ Λύκειο
☐ Τριτοβάθμια εκπαίδευση (ΑΕΙ-ΤΕΙ)
☐ Μεταπτυχιακό
- Σήμερα σπουδάζω _____
8. Μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα (σε ευρώ):

☐ 0 – 300 €	☐ 1501 – 1800 €
☐ 301 – 600 €	☐ 1801 – 2100 €
☐ 601 – 900 €	☐ 2101 – 2400 €
☐ 901 – 1200 €	☐ 2401 – 2700 €
☐ 1201 – 1500 €	☐ 2701 και πάνω €
9. Σε ποια κατηγορία εντάσσεται η τωρινή σας θέση;
☐ Υπάλληλος
☐ Τμηματάρχης/ Προϊστάμενος
☐ Διευθυντής
☐ Άλλο _____
10. Έχετε υφισταμένους υπό την εποπτεία σας; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐ Εάν ναι, πόσοι;

Τέλος της συμμετοχής. Σας ευχαριστούμε!