



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ Η ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

ΣΤΑΘΜΙΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Τίτλος ερωτηματολογίου

Highly Sensitive Person (hsp)

Συγγραφέας/Ερευνήτρια
Ανδρεοπούλου Ευσταθία

Τριμελής Επιτροπή
Κανακά Χριστίνα
Αρτεμιάδης Αρτέμιος
Τηγάνη Ξανθή

ΑΘΗΝΑ 2021

Περιεχόμενα

1.Εισαγωγή.....	3
2.Μεθοδολογία.....	3
2.1.Μετρήσεις.....	3
2.2.Διαδικασία.....	4
3. Στατιστική Επεξεργασία	4
4. Ηθική και Δεοντολογία.....	5
5. Βιβλιογραφία.....	6

1. Εισαγωγή

Στην παρούσα μελέτη γίνεται διενεργείται η διαδικασία της μετάφρασης και της στάθμισης του ερωτηματολογίου hsp (highly sensitive person), το οποίο αποτελεί ένα ψυχομετρικό εργαλείο σχεδιασμένο από τους Aron & Aron, για τη μέτρηση του χαρακτηριστικού της ευαισθησίας στην αισθητηριακή επεξεργασία (Sensory Processing Sensitivity).

Η ευαισθησία αισθητηριακής απόκρισης, ως θεωρία, διατυπώθηκε από την ερευνήτρια Elaine Aron και εντάσσεται στο πλαίσιο των ευρύτερων μοντέλων της περιβαλλοντικής ευαισθησίας (Models of environmental sensitivity). Η Διαφορική/Διαφοροποιημένη Ευαλωτότητα (Differential susceptibility), η Προδιάθεση για στρες (Diathesis stress theory) και η Vantage ευαισθησία (Vantage sensitivity) (Michael Pluess, 2013) αποτελούν τα άλλα μοντέλα περιβαλλοντικής ευαισθησίας, τα οποία μελετούν την ευαισθησία που παρατηρείται σε ένα μικρό ποσοστό του πληθυσμού (του ανθρώπινου και άλλου του ζωικού και φυτικού βασιλείου.) Έχουν μελετηθεί ερευνητικά περισσότερα από 100 είδη (Wolf et al., 2008, *PNAS*) (Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012) και έχει βρεθεί ότι η ευαισθησία στην ανταπόκριση σε ερεθίσματα αποτελεί χαρακτηριστικό της μειονότητας (στους ανθρώπους παρατηρείται στους 15 – 30%) (Greven, et al., 2019).

Προσφάτως έχουν εντοπιστεί τρεις κατηγορίες διαφοροποίησης των ατόμων ως προς το βαθμό της ευαισθησίας: Τα άτομα υψηλής ευαισθησίας, τα οποία μεταφορικά ονομάστηκαν ορχιδέες και αποτελούν το 31%, τα άτομα χαμηλής ευαισθησίας, τα οποία ονομάστηκαν πικραλίδες και αποτελούν το 29% και μια τρίτη κατηγορία ατόμων μέσης – μέτριας ευαισθησίας που ονομάστηκαν τουλίπες και αποτελούν το 40%. (Lionett, et al., 2018)

Η ευαισθησία στην αισθητηριακή επεξεργασία αρχικά θεωρήθηκε ως μια μονοδιάστατη δομική έννοια αποτελούμενη από αυξημένη ευαισθησία σε εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα (Aron & Aron, 1997). Το παρόν ερωτηματολόγιο (hsp-highly sensitive person) περιλαμβάνει 27 – items, τα οποία ύστερα από ψυχομετρική αξιολόγηση σε παιδιά και εφήβους, έχει βρεθεί ότι καλύπτουν τα ακόλουθα συστατικά

(υποπαράγοντες): 1) Τη χαμηλή ουδό αισθητηριακής αντίληψης [Low Sensory Threshold (LST)], 2) την εύκολη υπερδιέγερση [Ease of Excitation (EOE)], and 3) την Αισθητική Ευαισθησία (Aesthetic Sensitivity) (AES.)] (Lionett, et al., 2018). Η ευαισθησία στην αισθητηριακή απόκριση συνδέεται με την ενεργοποίηση περιοχών του εγκεφάλου που υποστηρίζουν βαθύτερη επεξεργασία πληροφοριών, όπως φαίνεται σε FMRI μελέτες (Greven, και συν., 2019). Το παρόν ερωτηματολόγιο, όμως, παρόλο που περιλαμβάνει εμμέσως και το συστατικό της εις βάθος επεξεργασίας, δε φαίνεται να το συλλαμβάνει επαρκώς μέσω των ερωτημάτων του (Lionett, και συν., 2018). Το χαρακτηριστικό της εις βάθος επεξεργασίας φαίνεται να σχετίζεται με την Αισθητική Ευαισθησία (Greven, et al., 2019).

Η ευαισθησία αισθητηριακής απόκρισης, ως θεωρία, διατυπώθηκε από την ερευνήτρια Elaine Aron και εντάσσεται στο πλαίσιο των ευρύτερων μοντέλων της περιβαλλοντικής ευαισθησίας (Models of environmental sensitivity). Η Διαφορική/Διαφοροποιημένη Ευαλωτότητα (Differential susceptibility), η Προδιάθεση για στρες (Diathesis stress theory) και η Vantage ευαισθησία (Vantage sensitivity) (Michael Pluess, 2013) αποτελούν τα άλλα μοντέλα περιβαλλοντικής ευαισθησίας, τα οποία μελετούν την ευαισθησία που παρατηρείται σε ένα μικρό ποσοστό του πληθυσμού (του ανθρώπινου και άλλου του ζωικού και φυτικού βασιλείου.) Έχουν μελετηθεί ερευνητικά περισσότερα από 100 είδη (Wolf et al., 2008, *PNAS*) (Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012) και έχει βρεθεί ότι η ευαισθησία στην ανταπόκριση σε ερεθίσματα αποτελεί χαρακτηριστικό της μειονότητας (στους ανθρώπους παρατηρείται στους 15 – 30%) (Greven, et al., 2019).

Προσφάτως έχουν εντοπιστεί τρεις κατηγορίες διαφοροποίησης των ατόμων ως προς το βαθμό της ευαισθησίας: Τα άτομα υψηλής ευαισθησίας, τα οποία μεταφορικά ονομάστηκαν ορχιδέες και αποτελούν το 31%, τα άτομα χαμηλής ευαισθησίας, τα οποία ονομάστηκαν πικραλίδες και αποτελούν το 29% και μια τρίτη κατηγορία ατόμων μέσης – μέτριας ευαισθησίας που ονομάστηκαν τουλίπες και αποτελούν το 40%. (Lionett, et al., 2018)

Η ευαισθησία αισθητηριακής ευαισθησία, η οποία σύμφωνα με την ερευνήτρια E. Aron και τους συνεργάτες της, αποτελεί το χαρακτηριστικό των ιδιαίτερος ευαίσθητων ανθρώπων (highly sensitive persons) έχει ως επιμέρους χαρακτηριστικά τα ακόλουθα, τα αρχικά των οποίων σχηματίζουν το ακρωνύμιο DOES:

Depth of processing (Βάθος επεξεργασίας): Προτίμηση για περισσότερο διεξοδική επεξεργασία της πληροφορίας.

Overstimulated (Easily Overstimulated) (Εύκολη υπερδιέγερση): Ο ευαίσθητος άνθρωπος έρχεται εύκολα σε υπερδιέγερση.

Empathy – Emotionality (Greater Emotional reactivity - both positive and negative and Empathy): Μεγαλύτερη συναισθηματική αντιδραστικότητα -θετική και αρνητική – και ενσυναίσθηση.

Subtle stimuli (More aware of Subtle stimuli): Μεγαλύτερη επίγνωση των λεπτών διαφορών)

Επίσης μεγαλύτερη απαντητικότητα – αντιδραστικότητα στο περιβάλλον

(“vantage sensitivity”; “differential susceptibility”) (Aron E. N., Sensory Processing Sensitivity: Review of the Research, 2018)

Σε σχέση με το θεωρητικό μοντέλο των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων της προσωπικότητας (“Big Five”), έχει βρεθεί ότι το συστατικό της αισθητικής ευαισθησίας [Aesthetic Sensitivity) (AES)] έχει τη μεγαλύτερη συσχέτιση με το παράγοντα διαθεσιμότητα σε καινούργιες εμπειρίες (Openness to Experience), ενώ η χαμηλή ουδός αισθητηριακής αντίληψης [Low Sensory Threshold (LST)] και η εύκολη υπερδιέγερση [Ease of Excitation (EOE)] έχει βρεθεί ότι σχετίζονται περισσότερο με το Νευρωτισμό (Neurotism) (Smolewska, McCabe, & Woody, 2006). Η υψηλή αισθητηριακή ευαισθησία, επίσης, έχει βρεθεί ότι είναι μερικώς ανεξάρτητη από την εσωστρέφεια και την συναισθηματικότητα (Aron & Aron, 1997). Η συσχέτιση μεταξύ εσωστρέφειας και ευαισθησίας στα ερεθίσματα έχει σε μεγάλο βαθμό σταματήσει με την έλευση της νέας χιλιετίας, κατά κύριο λόγο, γιατί οι έννοιες εσωστρέφεια και εξωστρέφεια χρησιμοποιούνται με διαφορετικό τρόπο στο μοντέλο των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων (Lionetti, και συν., 2019).

Αναφορικά με τη σχέση της ευαισθησίας στην αισθητηριακή επεξεργασία και με τα δύο Συμπεριφορικά Συστήματα (Ενεργοποίησης και Αναστολής) [Behavioural Inhibition System (BIS) και Behavioural Activation System (BAS)], έχει υποστηριχθεί ότι το Συμπεριφορικό Σύστημα Αναστολής (BIS) αποτελεί το νευρο-ψυχολογικό

υπόβαθρο του χαρακτηριστικού της ευαισθησίας στην αισθητηριακή απόκριση. Επίσης, το Συμπεριφορικό Σύστημα Ενεργοποίησης, το Συμπεριφορικό Σύστημα Αναστολής και το σύστημα πάλης ή φυγής (ή παγώματος) έχει θεωρηθεί ότι αποτελούν τα τρία συστήματα του εγκεφάλου που ελέγχουν τη συναισθηματική συμπεριφορά και συνιστούν το νευρολογική βάση του χαρακτήρα – της ιδιοσυγκρασίας. (Smolewska, McCabe, & Woody, A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and ‘Big Five’, 2006).

Θα πρέπει, επίσης, να αναφερθεί μια ενδογενής μεροληψία του παρόντος ερωτηματολογίου (hsp) ως προς τις αρνητικές συνέπειες (κυρίως την αρνητική συναισθηματικότητα και τον νευρωτισμό) που επιφέρει η εις βάθος επεξεργασία των ερεθισμάτων, κάτι που θα γίνει προσπάθεια να θεραπευτεί με τη δημιουργία μιας πιο ουδέτερα διατυπωμένης έκδοσης του ερωτηματολογίου από τους ίδιους ερευνητές (Greven, et al., 2019).

Το παρόν ερωτηματολόγιο τέλος αποτελείται από μια 7-βάθμια κλίμακα Likert (1 = καθόλου ... 4 = Μέτρια ... 7 = Πάρα πολύ).”

Η ιδιαίτερη ευαισθησία και πιο συγκεκριμένα η ευαισθησία αισθητηριακής απόκρισης εκδηλώνεται ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και έχει βιολογικό υπόβαθρο [όπως φαίνεται από νευροαπεικονιστικές (fMRI) μελέτες (Acevedo, και συν., 2014) (Greven, et al., 2019) και γενετικές μελέτες (πολυμορφισμοί γονιδίων κυρίως της σεροτονίνης και της ντοπαμίνης)] (Belsky & IJzendoorn, 2017) (Ellis & Boyce, 2011) (Pluess) (Greven, et al., 2019) (Greven, et al., 2019) (Licht, Mortensen, & Knudsen) (Aron E. N., Sensory Processing Sensitivity: Review of the Research, 2018). Επίσης αντανακλάται στη συμπεριφορά, την ανταπόκριση στα ερεθίσματα και την επεξεργασία τους και την ανταπόκριση στο στρες. Συνδέεται με προδιάθεση για εκδήλωση ψυχικών διαταραχών, αλλά και τη θετική ανταπόκριση σε ψυχοθεραπευτική παρέμβαση (Greven, et al., 2019) (Lionetti, et al., 2019).

Πρέπει να σημειωθεί ότι τα ιδιαίτερος ευαίσθητα άτομα ανταποκρίνονται τόσο σε θετικά όσο και αρνητικά ερεθίσματα, εκδηλώνοντας και τα αντίστοιχα συναισθήματα, είναι δημιουργικά και έχουν την ικανότητα να επωφελούνται από ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, προκειμένου να αναπτυχθούν απρόσκοπτα και να ανθίσουν.

2. Μεθοδολογία

2.1 Μετρήσεις

2.2. Διαδικασία

Κατόπιν άδειας που έχει δοθεί από την ερευνήτρια και δημιουργό του ερωτηματολογίου, θα ακολουθηθεί η διαδικασία της μετάφρασης από τη αγγλική γλώσσα στα ελληνικά (forward – translation) και στη συνέχεια αντιστρόφως, δηλαδή από τα ελληνικά στα αγγλικά (backward-translation) από δίγλωσσο μεταφραστή. Κατόπιν η αντίστροφη αυτή μετάφραση θα προωθηθεί στον ερευνητή και συντάκτη του ερωτηματολογίου για έλεγχο και αξιολόγηση και εν συνεχεία εκείνος θα κληθεί να στείλει τα αποτελέσματα της αξιολόγησης στη μεταφραστικής ομάδα. Εκείνη με τη σειρά της θα προχωρήσει σε τροποποιήσεις ή και αναθεώρηση της αρχικής και της αντίστροφης μετάφραση, την οποία και θα στείλει εκ νέου στον κατασκευαστή του ερωτηματολογίου, ο οποίος αν την εγκρίνει θα αποστείλει εγγράφως την έγκριση και την εξουσιοδότηση για αναπαραγωγή του ερωτηματολογίου στην ελληνική γλώσσα και τη χρήση του σε ελληνικό πληθυσμό. Στο φυλλάδιο του μεταφρασμένου ερωτηματολογίου hsr θα υπάρχει η υποσημείωση ότι το εργαλείο μεταφράστηκε και σταθμίστηκε με την ειδική άδεια του εκδότη. Επίσης εφόσον κριθεί σκόπιμο θα χορηγηθεί το ερωτηματολόγιο σε μικρά δείγματα του ελληνικού πληθυσμού, προκειμένου να διαπιστωθεί η κατανόησή των ερωτήσεών του.

Επίσης θα ληφθεί μέριμνα ώστε να εξασφαλισθεί η διαπολιτισμική εγκυρότητα και εννοιολογική ισοτιμία την αγγλικής και ελληνικής εκδοχής του ερωτηματολογίου, με βάση της κατευθυντήριες γραμμές της Διεθνούς Επιτροπής Ψυχομετρικών Μέσων (International Test Commission – Test Adaptation Guidelines).

Το ερωτηματολόγιο θα χορηγηθεί σε ηλεκτρονική μορφή, αλλά και σε έντυπη μορφή σε ενήλικες Έλληνες συμμετέχοντες. Θα είναι ανώνυμο και όλα τα στοιχεία θα είναι εμπιστευτικά.

3. Στατιστική Επεξεργασία

Τα δεδομένα, τα οποία θα είναι ανώνυμα και εμπιστευτικά, θα συλλεγούν και θα περαστούν στο στατιστικό πρόγραμμα επεξεργασίας SPSS, με τη βοήθεια του οποίου θα γίνει περεταίρω επεξεργασία τους.

4. Ηθική και Δεοντολογία

5. Βιβλιογραφία

- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*(40), pp. 1269–1279. doi:10.1016/j.paid.2005.09.022
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*(40), pp. 1269–1279. doi:10.1016/j.paid.2005.09.022
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), pp. 580-594. doi:10.1002/brb3.242. Epub 2014 Jun 23
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), pp. 345-368. doi:10.1037//0022-3514.73.2.345
- Aron, E. N. (2018, July). *Sensory Processing Sensitivity: Review of the Research*.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), pp. 262–282. doi:10.1177/1088868311434213
- Belsky, J., & IJzendoorn, M. (2017). Genetic differential susceptibility to the effects of parenting. *Current Opinion in Psychology*(15), pp. 125-130. doi:10.1016/j.copsyc.2017.02.021
- Ellis, B. J., & Boyce, T. W. (2011). Differential susceptibility to the environment: Toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. *Development and Psychopathology*(23), pp. 1-5. doi:10.1017/S095457941000060X
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., . . . Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*(98), pp. 287-305. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Licht, C. L., Mortensen, E. L., & Knudsen, G. M. (n.d.). Association between Sensory Processing Sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short Genotype. *Center for integrated molecular imaging*.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(24). doi: 10.1038/s41398-017-0090-6

- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*(81), pp. 138-152. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>
- Michael Pluess, J. B. (2013). Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), pp. 901-916. doi:10.1037/a0030196
- Pluess, M. (n.d.). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *In press, Child Development Perspectives*.