

# Η προσαρμογή στα ελληνικά μιας κλίμακας μέτρησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Χ. ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν τις αγχογόνες καταστάσεις που τα απασχολούν κατά καιρούς επιδρά σημαντικά στην ψυχοσωματική υγεία τους. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούν τα άτομα για να αντιμετωπίσουν τις αγχογόνες καταστάσεις είναι γνωστές ως «Στρατηγικές Αντιμετώπισης Αγχογόνων Καταστάσεων». Η έρευνα αυτή αναφέρεται στην προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα του ερωτηματολογίου «Τρόποι Αντιμετώπισης Αγχογόνων Καταστάσεων» (Ways of Coping) των Lazarus και Folkman. Τετρακόσια τρία άτομα συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Η ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε πέντε αξιόπιστους παράγοντες-στρατηγικές: θετική προσέγγιση, αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, ευχολογία/ονειροπόληση, αποφυγή/διαφυγή, διεκδικητική επίλυση προβλήματος. Περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις αποκάλυψαν την ύπαρξη ξεχωριστών διαστάσεων εντός κάθε παράγοντα. Συζητώνται, τέλος, διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, των μορφωτικών επιπέδων και της ηλικίας ως προς αυτούς τους παράγοντες-στρατηγικές.

*Λέξεις Κλειδιά:* Αγχογόνοι παράγοντες, στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων.

Στη ζωή μας αντιμετωπίζουμε πολλά γεγονότα και συχνά βρισκόμαστε στο επίκεντρο καταστάσεων που αξιολογούνται ως δυσάρεστες. Παρ' όλα αυτά είναι ανάγκη να ξεπερνάμε τα εμπόδια αυτά και να συνεχίζουμε τη ζωή μας με όσο το δυνατό μικρότερες απώλειες και με στόχο τη βελτίωση της διαβίωσής μας. Η ίδια η συνύπαρξή μας με άλλους ανθρώπους συνεπάγεται, ορισμένες φορές, τριβές και ενοχλήσεις, εφόσον ερχόμαστε συνεχώς σε επαφή με άτομα που έχουν διαφορετικά γνωρίσματα, επιθυμίες, δυνατότητες, κίνητρα. Η προσπάθεια για συνεννόηση με τα άτομα αυτά δημιουργεί κάποιες φορές τις προϋποθέσεις ενός αρνητικού κλίματος. Πέρα όμως από την κοινωνική αυτή πηγή εντά-

σεων, και άλλα στοιχεία, όπως το φυσικό περιβάλλον, ο χώρος εργασίας και διαβίωσης, ο ίδιος μας ο εαυτός, μας προκαλούν δυσκολίες.

Όλα αυτά, τα οποία στη βιβλιογραφία συναντούμε υπό τον όρο «αγχογόνοι παράγοντες» (στρες), είναι καταστάσεις που τις υφίστανται όλοι οι άνθρωποι, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους: από την παιδική ως την ύστερη γεροντική ηλικία.

Οι Lazarus και Folkman (1984α) εκτιμούν ότι στρες είναι: «... απαιτήσεις (εσωτερικές ή εξωτερικές), που σύμφωνα με την εκτίμηση του ατόμου, θέτουν σε δοκιμασία ή/και ξεπερνούν τις διαθέσιμες δυνατότητές του» (σ. 283).

Από τον παραπάνω ορισμό προκύπτει ότι

έχει ιδιαίτερη σημασία ο τρόπος με τον οποίο το ίδιο το άτομο αντιμετωπίζει τα πράγματα. Η αναγνώριση της ύπαρξης ενός γεγονότος που προκαλεί άγχος συνεπάγεται την κινητοποίηση του ατόμου για να μειώσει το άγχος (Cohen, & Lazarus, 1979). Η προσπάθεια αυτή γίνεται μέσω διαδικασιών-στρατηγικών (Στρατηγικές Αντιμετώπισης Αγχогόνων Καταστάσεων - ΣΑΑΚ) που παίρνουν διάφορες μορφές (Coyne & Lazarus, 1980. Folkman, 1966). Οι Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis και Gruen (1986), όρισαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων ως έννοια που "αναφέρεται στις προσπάθειες του ατόμου, γνωστικές και σε επίπεδο συμπεριφοράς, να διευθετήσει (μειώσει, ελαχιστοποιήσει, επιβληθεί ή αντέξει) (σ)τις εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις της αλληλεπίδρασης προσώπου - περιβάλλοντος που εκτιμώνται ότι θέτουν σε δοκιμασία ή ξεπερνούν τις δυνατότητές του" (σ. 993). Οι Flemmings, Baum και Singer (1984) ορίζουν τις στρατηγικές ΑΑΚ ως "... τις γνωστικές και σε επίπεδο συμπεριφοράς προσπάθειες που χρησιμοποιούνται από ένα άτομο για να μειώσουν την επίδραση του στρες" (σ. 941). Όπως και να έχει, προκύπτει ότι οι ΣΑΑΚ είναι ο τρόπος αντίδρασης του ατόμου σε ό,τι, αρνητικό ή δύσκολο του συμβαίνει. Σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1984α), οι στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων δεν πρέπει να ταυτίζονται με την έννοια της προσαρμογής. Η τελευταία αναφέρεται σε κάθε ενέργεια που αποσκοπεί στη μείωση του κινδύνου ή του άγχους, ακόμα και στα απλά αντανακλαστικά. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων είναι προϊόντα της γνωστικής αξιολόγησης των συνθηκών.

Οι Cohen και Lazarus (1979) και οι Folkman και Lazarus (1980) αναφέρουν τη ύπαρξη δύο κύριων ομάδων ΣΑΑΚ: Εκείνες που είναι «εστιασμένες στο πρόβλημα» και, εκείνες που είναι «εστιασμένες στο συναίσθημα». Οι πρώτες αναφέρονται σε προσπάθειες κατευθυνόμενες προς την επίλυση του αγχογόνου προβλήματος. Οι δεύτερες, στη ρύθμιση του παραγόμενου, εξαιτίας του προβλήματος, συναισθήματος. Άλλοι ερευνητές χωρίζουν τις στρατηγικές αντιμετώπι-

σης αγχογόνων καταστάσεων σε αντίστοιχες ομάδες, που αναφέρονται κατ' ουσία σε παρόμοιες διαδικασίες, δίδοντάς τους όμως άλλα ονόματα. Έτσι, οι Herman και McHale (1993) αναφέρονται σε «ΣΑΑΚ προσέγγισης» και σε «ΣΑΑΚ αποφυγής». Οι McCrae και Costa (1986) μιλούν για «νευρωτικές ΣΑΑΚ» και για «ώριμες ΣΑΑΚ». Οι Billings και Moos (1981) διακρίνουν μεταξύ «ενεργητικών στρατηγικών ΑΑΚ» και στρατηγικών «αποφυγής». Σε κάθε περίπτωση, όμως, η πρώτη ομάδα αναφέρεται σε στρατηγικές που στοχεύουν στο πρόβλημα (π.χ., αναζήτηση βοήθειας ή πληροφοριών, εφαρμογή τεχνικών επίλυσης προβλημάτων, κ.ά.), ενώ η δεύτερη ομάδα αφορά σε στρατηγικές που ρυθμίζουν το συναίσθημα: αντί, δηλαδή, να καταβληθεί προσπάθεια αλλαγής των εξωτερικών συνθηκών, μεταβάλλεται το συναίσθημα και η αντίληψη του ατόμου (π.χ., αποφυγή του ερεθίσματος, γνωστική επαναξιολόγηση, απομόνωση, κ.ά.).

Βέβαια, η διάκριση των στρατηγικών ΑΑΚ σε εστιασμένες στο συναίσθημα και σε εστιασμένες στο πρόβλημα είναι σχηματική: Στρατηγικές εστιασμένες στη ρύθμιση του συναισθήματος (όπως, π.χ., η λήψη ηρεμιστικών) μπορούν να προαγάγουν την επίλυση ενός προβλήματος δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες ηρεμίας που απαιτούνται. Επίσης, είναι πιθανό στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα να χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση του συναισθήματος. Εξάλλου, άσχετα από το είδος του προβλήματος που το άτομο αντιμετωπίζει, οι έρευνες έχουν δείξει ότι χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα και τα δύο είδη στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (Folkman & Lazarus, 1980. Lazarus & Folkman, 1984α, β).

Η μελέτη των ΣΑΑΚ που τα άτομα χρησιμοποιούν είναι ιδιαίτερης σημασίας για την κατανόηση της ευρύτερης ανθρώπινης συμπεριφοράς. Οι στρατηγικές αυτές αποτελούν ουσιαστικά όχι μόνο τον τρόπο αντίδρασης στις δυσκολίες του περιβάλλοντος (Lazarus & Folkman, 1984α, β), αλλά και διαμορφώνουν αυτό το περιβάλλον μέσα από την άσκηση (ή μη) συγκεκριμένων ενεργειών (Lazarus, 1991). Οι ΣΑΑΚ αποτελούν ένα κομβικό σημείο στην αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος. Έτσι, η επίδρασή τους

στη σωματική και ψυχοκοινωνική υγεία είναι σημαντική. Ήδη από το 1966 ο Lazarus είχε συνδέσει τις επιτυχίες ή ανεπιτυχίες προσπάθειες αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων με την υγεία. Μαζί με την Folkman (Lazarus & Folkman, 1984a) υποστήριξαν ότι όταν το άτομο χρησιμοποιεί αναποτελεσματικές ΣΑΑΚ και δεν κατορθώνει να αντιμετωπίσει την πηγή του προβλήματος, τότε προκαλείται ακόμα μεγαλύτερο άγχος που διογκώνεται συνεχώς. Αποτέλεσμα είναι να καταλήξει το άτομο σε μια κατάσταση "αδυναμίας", που περιλαμβάνει συμπτώματα χρόνιου άγχους, κατάθλιψης και αναίτιας κόπωσης. Οι Vingherhoets και Assies (1991) έδειξαν, επίσης, ότι υπάρχει μεγάλη έκκριση κορτιζόλης (ορμόνης που διατηρεί την οργανική και συναισθηματική διέγερση για πολύ) όταν το άτομο χρησιμοποιεί ΣΑΑΚ εστιασμένες στο συναίσθημα (π.χ., αποφυγή, άρνηση, κ.λπ.). Συνεπώς, για την καλύτερη μελέτη της ψυχοκοινωνικής και ψυχοσωματικής υγείας, αλλά και για την πληρέστερη κατανόηση του τρόπου αλληλεπίδρασης ατόμου-περιβάλλοντος, η μέτρηση των ΣΑΑΚ είναι αναγκαία.

Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν πάρα πολλοί τρόποι μέτρησης των ΣΑΑΚ, κυρίως με ερωτηματολόγια (βλ., Billings & Moos, 1984. Gleser & Ihilevich, 1969. Hackett & Cassem, 1974). Μια από τη πιο γνωστές και χρησιμοποιημένες κλίμακες είναι οι «Τρόποι Αντιμετώπισης Αγχογόνων Καταστάσεων» (Ways of Coping) των Lazarus και Folkman (Folkman & Lazarus, 1980. Lazarus & Folkman, 1984β).

Η κλίμακα των Lazarus και Folkman αναπτύχθηκε αρχικά ως ένας κατάλογος 68 θεμάτων που περιέγραφαν ένα μεγάλο εύρος διαδικασιών ή μεθόδων, γνωσιακών και σε επίπεδο συμπεριφοράς, τις οποίες ένα άτομο θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει για να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα (Folkman & Lazarus, 1980). Τα θέματα της κλίμακας προήλθαν από το θεωρητικό πλαίσιο που πρότεινε ο Lazarus και οι συνεργάτες του (Lazarus, 1966. Lazarus & Launier, 1978), καθώς και από προτάσεις που ήδη υπήρχαν στη σχετική βιβλιογραφία. Περιελήφθησαν, έτσι, θέματα που αναφέρονταν σε τακτικές όπως η απομόνωση, η αποφυγή, η αναζήτηση πληροφόρησης, η άμεση δράση, η μαγική σκέ-

ψη, η αναστολή δράσης κ.λπ. Σε αυτή την πρώτη μορφή της κλίμακας οι απαντήσεις ήταν του τύπου «ΝΑΙ / ΟΧΙ», ενώ τα θέματα χωρίστηκαν από τους κατασκευαστές σε δύο μόνο ομάδες: σε ΣΑΑΚ εστιασμένες στο πρόβλημα και σε ΣΑΑΚ εστιασμένες στο συναίσθημα. Αργότερα η κλίμακα αναθεωρήθηκε (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, et al., 1986). Οι κατασκευαστές αφαίρεσαν όσα θέματα θεώρησαν ασαφή ή πλεονάζοντα, ενώ προσέθεσαν ορισμένα καινούργια που προήλθαν από προτάσεις ατόμων στα οποία χορηγήθηκε η κλίμακα. Έτσι προέκυψε μία κλίμακα 67 θεμάτων, ενώ υπήρχε πλέον η δυνατότητα τετραβάθμιας διαβαθμιστικής επιλογής απαντήσεων (0=Ποτέ - 3=Συχνά).

Η αναθεωρημένη κλίμακα χρησιμοποιήθηκε σε αρκετές έρευνες από τους κατασκευαστές της (βλ. Folkman & Lazarus, 1985, 1988. Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, et al., 1986. Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986). Η ανάλυση της κλίμακας έγινε, σε όλες τις περιπτώσεις, με τη στατιστική μέθοδο της ανάλυσης παραγόντων. Σχεδόν σε κάθε έρευνα, όμως, οι παράγοντες που προέκυπταν ήταν διαφορετικοί, αναλόγως του δείγματος και του προβλήματος για το οποίο τα υποκείμενα δήλωναν τις στρατηγικές ΑΑΚ που χρησιμοποιούσαν. Για παράδειγμα, στην έρευνα των Folkman και Lazarus (1985), που είχε ως δείγμα φοιτητές που περνούσαν μια δύσκολη εξέταση, η ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε 6 παράγοντες. Ένας από τους παράγοντες αυτούς περιείχε, κατά τους ερευνητές, τρεις ευδιάκριτες ομάδες ΣΑΑΚ εστιασμένων στο συναίσθημα. Έτσι, χώρισαν τον παράγοντα αυτό σε τρεις επιμέρους. Τελικά προέκυψαν οκτώ παράγοντες: επίλυση προβλήματος (π.χ., «Έφτιαχνα ένα πρόγραμμα δράσης και το ακολουθούσα»), ευχολογία (π.χ., «Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιον τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή»), άρνηση (π.χ., «Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα»), θετική επαναξιολόγηση (π.χ., «Έβγαينا από αυτή την εμπειρία καλύτερος/η από πριν»), αποδοχή ευθυνών (π.χ., «Διαπίστωνα ότι εγώ δημιουργούσα το πρόβλημα στον εαυτό μου»), απομόνωση (π.χ., «Απέφευγα τους άλλους ανθρώπους γενικά»), αναζήτηση κοινωνι-

κής υποστήριξης (π.χ., «Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι»), εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης (π.χ., «Προσπαθούσα να νιώσω καλύτερα τρώγοντας, πίνοντας, καπνίζοντας, παίρνοντας φάρμακα κ.λπ.»). Η εσωτερική αξιοπιστία των παραγόντων (Cronbach  $\alpha$ ) κυμάνθηκε μεταξύ του 0.56 και του 0.85. Αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης ή το ποσοστό διακύμανσης που οι παράγοντες ερμήνευσαν δεν αναφέρονται.

Στην έρευνα των Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, et al. (1986), που διεξήχθη μεταξύ ατόμων ηλικίας 25-55 ετών, η ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε 8 παράγοντες: διεκδικητική επίλυση προβλήματος (π.χ., «Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ό,τι ήθελα»), άρνηση, αυτοέλεγχος (π.χ., «Προσπαθούσα να μην ενεργώ βιαστικά ή παρορμητικά»), αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, αποδοχή ευθυνών, αποφυγή/διαφυγή (π.χ., «Ευχόμενοι να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιον τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή»), «Προσπαθούσα να νιώσω καλύτερα τρώγοντας, πίνοντας, καπνίζοντας, παίρνοντας φάρμακα, κ.λπ.», επίλυση προβλήματος, θετική επαναξιολόγηση. Ο δείκτης Cronbach  $\alpha$  κυμάνθηκε μεταξύ του 0.53 και του 0.76, ενώ οι 8 παράγοντες ερμήνευσαν το 40% περίπου της συνολικής διακύμανσης.

Στόχος της εργασίας αυτής ήταν να παρουσιάσει την προσαρμογή στα ελληνικά της κλίμακας των Lazarus και Folkman, ώστε να χρησιμοποιηθεί στο εξής στις έρευνες που διεξάγονται στον ελληνικό πληθυσμό και που αναφέρονται στην αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος. Η προσαρμογή θα αναδείξει τους ιδιαίτερους παράγοντες-στρατηγικές ΑΑΚ που χρησιμοποιεί ο ελληνικός πληθυσμός. Οι παράγοντες αυτοί είναι πιθανό να διαφέρουν από εκείνους που προέκυψαν από τους αμερικανικούς πληθυσμούς, εξαιτίας των κοινωνικών και πολιτισμικών διαφορών. Αξίζει να σημειώσουμε ότι ήδη υπάρχει στα ελληνικά μία αξιόπιστη και έγκυρη κλίμακα μέτρησης των ΣΑΑΚ σε παιδιά κατασκευασμένη από το Ψυχομετρικό Εργαστήριο του Πανεπιστημίου Αθηνών (Μπεζεβέγκης, 1996). Αντίστοιχη κλίμακα, όμως, για ενήλικες δεν υφίσταται.

Στα πλαίσια της προσαρμογής αυτής παρου-

σιάζουμε και την επίδραση του φύλου, της ηλικίας και του μορφωτικού επιπέδου στις ΣΑΑΚ. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Folkman & Lazarus, 1980, 1988), δεν αναμένουμε σημαντικές διαφορές στη χρήση των διάφορων ΣΑΑΚ ως προς την ηλικία. Αναμένουμε, όμως, να βρούμε διαφορές ως προς το φύλο. Από αρκετά νωρίς έχει διαπιστωθεί πως οι άνδρες εκπαιδεύονται να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στη συνεχή προσπάθεια και την άμεση, δραστική αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων, ενώ οι γυναίκες εκπαιδεύονται να είναι περισσότερο συναισθηματικές και εκδηλωτικές σε σύγκριση με τους άνδρες (Parsons & Bales, 1955). Με άλλα λόγια, αναμένουμε οι άνδρες να δηλώνουν μεγαλύτερη χρήση των λεγόμενων εστιασμένων στο πρόβλημα ΣΑΑΚ, ενώ οι γυναίκες των λεγόμενων εστιασμένων στο συναίσθημα. Τέλος, όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, αν και δεν υπάρχουν συγκεκριμένες βιβλιογραφικές αναφορές, δεν αναμένουμε σημαντικές διαφορές, εφόσον η χρήση συγκεκριμένων ΣΑΑΚ εξαρτάται περισσότερο από την αλληλεπίδραση των ιδιαίτερων συνθηκών του περιβάλλοντος με τη γενικότερη δομή του ανθρώπινου παράγοντα (Bandura, 1977. Lazarus, 1991).

## Μέθοδος

### Μετάφραση και προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα

Οι 67 ερωτήσεις που αποτελούν το ερωτηματολόγιο «Τρόποι Αντιμετώπισης Αγχωγόνων Καταστάσεων» μεταφράστηκαν στα ελληνικά και επαναμεταφράστηκαν στα αγγλικά από δύο αποφοίτους της Αγγλικής Φιλολογίας προκειμένου να εξασφαλιστεί η ακριβής απόδοση του ερωτηματολογίου στα ελληνικά. Τέλος, επιφέραμε ορισμένες αλλαγές και γλωσσικές βελτιώσεις ώστε να τελειοποιηθεί η απόδοση στα ελληνικά.

### Υποκείμενα και διαδικασία

Στη διαδικασία προσαρμογής συμμετείχαν

403 άτομα (158 άνδρες, 245 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας  $M=36.76$  έτη (Τυπική απόκλιση = 12.74 έτη). Η σύσταση του δείγματος ήταν: Ως προς το επάγγελμα: διευθυντές εταιρειών ή επιχειρήσεων, καθώς και ανώτεροι/ανώτατοι υπάλληλοι 0.5%, επαγγελματίες υψηλής εξειδίκευσης (π.χ., γιατροί, δικηγόροι, κ.λπ.), 11.7%, αυτοαπασχολούμενοι 8.9%, δάσκαλοι/καθηγητές 8.1%, υπάλληλοι γραφείου και δημόσιοι υπάλληλοι 26.2%, ειδικευμένοι εργάτες 14.5%, ανειδίκευτοι εργάτες 2.3%, άνεργοι 3.1%, συνταξιούχοι και νοικοκυρές 13.2%, φοιτητές 11.5%. Ως προς τη μόρφωση, το 4.5% των συμμετεχόντων στην προσαρμογή είχε τελειώσει το Δημοτικό Σχολείο ή μερικές μόνο τάξεις του, το 44.3% τη Μέση Εκπαίδευση (Γυμνάσιο ή Λύκειο), το 13.1% είχε ανώτερη μόρφωση και το 38.2% ανώτατη.

Για τη συλλογή των ερωτηματολογίων υπεύθυνοι ήταν 25 προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές του Προγράμματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, κάθε ένας εκ των οποίων επισκέφθηκε 15 περίπου άτομα στο σπίτι τους όπου και συμπλήρωσαν την κλίμακα.

Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να δηλώσουν πόσο συχνά χρησιμοποιούσαν κάθε ένα από τα 67 θέματα, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που τους απασχόλησαν κατά τον τελευταίο καιρό. Τα υποκείμενα του δείγματος, για να απαντήσουν στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, μπορούσαν να προβούν

σε διαβαθμιστική επιλογή (Παρασκευόπουλος, 1993) μεταξύ τεσσάρων δυνατών απαντήσεων σε ανιούσα διάταξη (0 = Ποτέ, 1 = Σπάνια, 2 = Μερικές φορές, 3 = Συχνά).

### Αποτελέσματα

Για την ανάλυση των δεδομένων έγινε διευρυντική ανάλυση παραγόντων επί του συνόλου του δείγματος. Αν και εφαρμόσαμε διάφορες εναλλακτικές λύσεις (όπως, π.χ., ανάλυση με ορθογώνια περιστροφή και με λύσεις των 6, των 7, ή των 8 παραγόντων), η πλέον ξεκάθαρη και σαφής λύση ήταν αυτή των 5 παραγόντων με ορθογώνια περιστροφή, παρόλο που ερμήνευε μόνο το 32.2% της συνολικής διακύμανσης. Το κριτήριο για την διατήρηση των θεμάτων σε κάθε παράγοντα ήταν τιμή φόρτισης μεγαλύτερη του 0.45.

Η εσωτερική αξιοπιστία (Cronbach  $\alpha$ ) των πέντε παραγόντων βρέθηκε αρκετά υψηλή και κυμάνθηκε μεταξύ 0.60 και 0.79, ενώ η αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης για διάστημα 30 ημερών και για  $N = 35$ , κυμάνθηκε μεταξύ του 0.56 και του 0.85 (Pearson  $r$ ) (βλ. Πίνακα 1).

Οι πέντε αυτοί παράγοντες ήταν:

1) *Θετική προσέγγιση*: Στον παράγοντα αυτό περιλαμβάνονταν θέματα που αναφέρονται στην προσπάθεια του ατόμου να επαναξιολογήσει κατά ένα θετικό τρόπο τις αγχογόνες καταστάσεις

**Πίνακας 1**  
Οι παράγοντες όπως προέκυψαν από την ανάλυση παραγόντων και τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά τους

| Παράγοντας                       | Αριθμός ερωτήσεων | Ιδιοτιμή | Διακύμανση που ερμηνεύει | Εσωτερική αξιοπιστία (Cronbach $\alpha$ ) | Αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης (Pearson $r$ ) |
|----------------------------------|-------------------|----------|--------------------------|---|---|
| Θετική προσέγγιση                | 11                | 8.83     | 13.4%                    | 0.79                                      | 0.64  |
| Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης | 6                 | 4.51     | 6.8%                     | 0.77                                      | 0.62  |
| Ευχολογία/ ονειροπόληση          | 8                 | 3.23     | 4.9%                     | 0.77                                      | 0.85  |
| Αποφυγή/διαφυγή                  | 9                 | 2.61     | 3.9%                     | 0.74                                      | 0.83  |
| Διεκδικητική επίλυση προβλήματος | 4                 | 2.16     | 3.3%                     | 0.60                                      | 0.56  |

και ταυτόχρονα να σχεδιάσει συγκεκριμένες τεχνικές επίλυσης του προβλήματος (π.χ., «Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω», «Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων»).

2) *Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης*: Στον παράγοντα αυτό περιλαμβάνονται θέματα που αναφέρονται στην προσπάθεια του ατόμου να ανεύρει κατάλληλη υποστήριξη από τον κοινωνικό περίγυρο ώστε να αντιμετωπίσει τα προβλήματά του (π.χ., «Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντληφθώ περισσότερα για την κατάσταση», «Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα»).

3) *Ευχολογία/ονειροπόληση*: Εδώ ανήκουν θέματα που αξιολογούν την τάση του, ατόμου να ξεπεράσει τα πιθανά προβλήματά του, ευχόμενος να συμβεί ένα θαύμα, ή ονειροπολώντας το πώς θα ήταν τα πράγματα αν δεν είχε συμβεί κάτι αρνητικό (π.χ., «Ευχόμενος να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιον τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή», «Προσευχόμουν»).

4) *Αποφυγή/διαφυγή*: Ο παράγοντας αυτός αξιολογεί την τάση του ατόμου να επανεκτιμήσει την κατάσταση μειώνοντας ή αγνοώντας την πραγματική σημασία της (π.χ., «Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά», «Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο»).

5) *Διεκδικητική επίλυση προβλήματος*: Ο παράγοντας αξιολογεί την προσπάθεια του ατόμου να επιτύχει κάποια λύση αντιμετωπίζοντας άμεσα και διεκδικητικά την κατάσταση ή το πρόσωπο που πιθανώς τη δημιούργησε (π.χ., «Εξέφραζα το θυμό μου στο πρόσωπο που δημιούργησε το πρόβλημα», «Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ό,τι ήθελα»). Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται τα θέματα του κάθε παράγοντα καθώς και οι φορτίσεις τους σε κάθε παράγοντα.

Η μελέτη των θεμάτων που αποτελούν τους παράγοντες 1, 3 και 4 φανέρωσε, όμως, την ύπαρξη κάποιων διαστάσεων μέσα σε κάθε ένα από τους παράγοντες αυτούς. Για παράδειγμα, στον παράγοντα «θετική προσέγγιση» διαφαίνονται δύο ομάδες θεμάτων: μία με θέματα που αφορούν την προσπάθεια για επίλυση του προ-

βλήματος (π.χ., ερώτηση υπ.αρ. 49 στον Πίνακα 2), και μία δεύτερη ομάδα με θέματα που αναφέρονται σε θετική επαναξιολόγηση του προβλήματος (π.χ., ερώτηση υπ.αρ. 23 στον Πίνακα 2).

Αν και θα ήταν δυνατό να εφαρμόσουμε την επιλογή των Folkman και Lazarus (1985), να κατανείμουμε, δηλαδή, τα θέματα αυτά σε ξεχωριστούς παράγοντες με βάση τη λογική, επιλέξαμε ως καλύτερη τη λύση της ανάλυσης παραγόντων με πλάγια περιστροφή για τα θέματα του κάθε παράγοντα ξεχωριστά (παράγοντες μέσα σε παράγοντα). Οι αναλύσεις φανέρωσαν ότι στους παράγοντες 2 και 5 τα θέματα φόρτωναν σε έναν μόνο παράγοντα. Αντίθετα, στους παράγοντες 1, 3 και 4 αποκαλύφθηκε η ύπαρξη περισσότερων της μιας εσωτερικών διαστάσεων:

α) Ο παράγοντας 1 («θετική προσέγγιση») αναλύθηκε σε δύο διαστάσεις: 1α) «θετική επαναξιολόγηση» (Cronbach  $\alpha=0.73$ , αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης=0.65) και, 1β) «επίλυση προβλήματος» (Cronbach  $\alpha=0.65$ , αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης=0.64) (βλ. Πίνακα 2).

β) Ο παράγοντας 3 («ευχολογία/ονειροπόληση») φανέρωσε δύο διαστάσεις: 3α) «ευχολογία» (Cronbach  $\alpha=0.76$ , αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης=0.68) και, 3β) «αναζήτηση θεικής βοήθειας» (Cronbach  $\alpha=0.74$ , αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης=0.81) (βλ. Πίνακα 2).

γ) Ο παράγοντας 4 («αποφυγή/διαφυγή») φανέρωσε δύο, επίσης, διαστάσεις: 4α) «παραίτηση» (Cronbach  $\alpha=0.66$ , αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης=0.72) και, 4β) «άρνηση» (Cronbach  $\alpha=0.61$ , αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης=0.74) (βλ. Πίνακα 2).

Οι ενδοσυνάψεις μεταξύ των παραγόντων (Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχогόνων Καταστάσεων), οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τους παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.

Μια σειρά αναλύσεων διακύμανσης μονής κατεύθυνσης, με τους παράγοντες-ΣΑΑΚ ως εξαρτημένες μεταβλητές και το φύλο, τη μόρφωση και την ηλικία ως ανεξάρτητες, αποκάλυψε ορισμένες στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Ο κάθε παράγοντας αντιπροσωπεύονταν ως η μέση τιμή των απαντήσεων στα θέματα που φόρτιζαν τον παράγοντα αυτόν.

Παρατηρούμε ότι ως προς το φύλο υπάρ-

## Πίνακας 2

Οι 5 παράγοντες, όπως προέκυψαν από την ανάλυση παραγόντων, και οι τιμές φόρτισης των θεμάτων, καθώς και οι τιμές φόρτισης από την ανάλυση παραγόντων μέσα στους παράγοντες

| Θέματα και φορτίσεις από την αρχική ανάλυση παραγόντων                                 |  | Φορτίσεις μέσα στους παράγοντες |                   |
|--|--|---------------------------------|-------------------|
| <b>Παράγοντας 1:</b><br>Θετική προσέγγιση  | 49. Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω.                | 0.62                            | (1α) (1β)<br>0.68 |
|  | 38. Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή.  | 0.61                            | 0.59              |
|  | 20. Εμπνεόμενος να κάνω κάτι δημιουργικό.  | 0.55                            | 0.69              |
|  | 52. Έβρισκα μία - δύο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα.   | 0.54                            | 0.71              |
|  | 39. Άλλαζα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα.   | 0.52                            | 0.58              |
|  | 23. Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο.   | 0.50                            | 0.75              |
|  | 15. Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων.  | 0.49                            | 0.56              |
|  | 30. Έβγαινα από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν.   | 0.47                            | 0.72              |
|  | 65. Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα.                          | 0.46                            | 0.44              |
|  | 2. Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα.                                 | 0.45                            | 0.44              |
| 48. Βασίζομαι στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. | 0.45   | 0.74                            |                   |
| <b>Παράγοντας 2:</b><br>Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης                               | 8. Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερα για την κατάσταση.                 | 0.73                            |                   |
|  | 42. Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι.                                       | 0.70                            |                   |
|  | 45. Μιλούσα σε κάποιον για το πώς νιώθω.   | 0.68                            |                   |
|  | 31. Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα.                             | 0.63                            |                   |
|  | 9. Ασκούσα κριτική ή έκανα μάθημα στον εαυτό μου.  | 0.52                            |                   |
|  | 28. Άφηνα τα συναισθήματά μου να ξεσπάσουν με κάποιον τρόπο.   | 0.48                            |                   |
| <b>Παράγοντας 3:</b><br>Ευχολογία/<br>Ονειροπόληση                                     | 58. Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιον τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή. | 0.60                            | (3α) (3β)<br>0.83 |
|  | 60. Προσευχόμουν.  | 0.60                            | 0.92              |
|  | 57. Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν.          | 0.59                            | 0.79              |
|  | 11. Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα.   | 0.59                            | 0.56              |
|  | 59. Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα.   | 0.56                            | 0.75              |
|  | 55. Ευχόμουν να μπορούσα να αλλάξω ό,τι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα.                                 | 0.56                            | 0.66              |
|  | 36. Εύρισκα παρηγοριά στην πίστη μου στο Θεό.  | 0.53                            | 0.91              |
| 18. Αποδεχόμουν την συμπάθεια και την κατανόηση των γύρω μου.                          | 0.46   | 0.50                            |                   |
| <b>Παράγοντας 4:</b><br>Αποφυγή/<br>διαφυγή  | 44. Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά.                          | 0.59                            | (4α) (4β)<br>0.54 |
|  | 13. Συνέχιζα σαν να μη συμβαίνει τίποτα.   | 0.57                            | 0.78              |
|  | 21. Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα.   | 0.56                            | 0.62              |
|  | 4. Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα.                                     | 0.55                            | 0.76              |
|  | 3. Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο.   | 0.50                            | 0.61              |
|  | 5. Συμβιβαζόμουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση.                                       | 0.49                            | 0.72              |
|  | 12. Αποδεχόμουν τη μοίρα μου.  | 0.48                            | 0.63              |
|  | 24. Περίμενα να δω τι θα συμβεί πριν κάνω οτιδήποτε.   | 0.45                            | 0.47              |
| 14. Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου.                      | 0.45   | 0.71                            |                   |
| <b>Παράγοντας 5:</b><br>Διεκδικητική επίλυση προβλήματος                               | 47. Ξεσπούσα στους άλλους.   | 0.65                            |                   |
|  | 17. Εξέφραζα το θυμό μου στο πρόσωπο που δημιούργησε το πρόβλημα.                                    | 0.51                            |                   |
|  | 46. Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ό,τι ήθελα.   | 0.51                            |                   |
|  | 34. Τολμούσα κάτι πολύ ρισκοκίνδυνο.   | 0.48                            |                   |

**Πίνακας 3**  
**Ενδοσυνάφειες\*, μέσοι όροι (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) των παραγόντων-ΣΑΑΚ**

| Παράγοντες - ΣΑΑΚ                   | 1    | 1α   | 1β   | 2    | 3    | 3α   | 3β   | 4    | 4α   | 4β   | 5    |
|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1. Θετική προσέγγιση                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1α. Θετική επαναξιολόγηση           | 0.93 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1β. Επίλυση προβλήματος             | 0.80 | 0.53 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης | 0.29 | 0.28 | 0.22 |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 3. Ευχολογία/ ονειροπόληση          | 0.22 | 0.20 | 0.18 | 0.29 |      |      |      |      |      |      |      |
| 3α. Ευχολογία                       | 0.14 | 0.12 | 0.13 | 0.25 | 0.86 |      |      |      |      |      |      |
| 3β. Αναζήτηση θεϊκής παρέμβασης     | 0.22 | 0.22 | 0.16 | 0.21 | 0.75 | 0.32 |      |      |      |      |      |
| 4. Αποφυγή/διαφυγή                  | 0.27 | 0.26 | 0.19 | 0.16 | 0.31 | 0.31 | 0.17 |      |      |      |      |
| 4α. Παραίτηση                       | 0.16 | 0.16 | 0.11 | 0.24 | 0.42 | 0.40 | 0.27 | 0.88 |      |      |      |
| 4β. Άρνηση                          | 0.31 | 0.30 | 0.23 | 0.01 | 0.07 | 0.10 | 0.01 | 0.82 | 0.45 |      |      |
| 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος | 0.21 | 0.15 | 0.23 | 0.30 | 0.22 | 0.25 | 0.09 | 0.09 | 0.08 | 0.06 |      |
| Μ.Ο.                                | 1.99 | 2.04 | 1.92 | 1.88 | 1.78 | 1.90 | 1.59 | 1.63 | 1.63 | 1.62 | 1.47 |
| Τ.Α.                                | 0.48 | 0.52 | 0.57 | 0.64 | 0.63 | 0.69 | 0.89 | 0.54 | 0.62 | 0.65 | 0.63 |

\* Για κάθε τιμή μεγαλύτερη του 0.16,  $p < 0.001$ .

Για κάθε τιμή μεγαλύτερη του 0.13,  $p < 0.005$ .

Για κάθε τιμή μεγαλύτερη του 0.12,  $p < 0.01$ .

Για κάθε τιμή μεγαλύτερη του 0.10,  $p < 0.05$ .

χουν αρκετές στατιστικώς σημαντικές διαφορές (οι 7 στις 11): Οι άνδρες τείνουν να χρησιμοποιούν πιο πολύ τη στρατηγική «επίλυση προβλήματος»,  $F(1,386)=6.27$ ,  $p < 0.05$ . Οι γυναίκες χρησιμοποιούν συχνότερα τις στρατηγικές: α) «αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης»,  $F(1,386)=6.40$ ,  $p < 0.05$ , β) «ευχολογία/ονειροπόληση»,  $F(1,386)=18.72$ ,  $p < 0.001$ , και γενικά και στις δύο διαστάσεις της,  $F(1,386)=8.94$ ,  $p < 0.005$  και  $F(1,386)=17.49$ ,  $p < 0.001$ , αντίστοιχα, γ) «αποφυγή/διαφυγή»,  $F(1,386)=5.48$ ,  $p < 0.05$ , και γενικά και στη διάστασή της «παραίτηση»,  $F(1,386)=9.43$ ,  $p < 0.005$  (βλ. Πίνακα 4). Βλέπουμε, δηλαδή, ότι οι άνδρες έχουν την τάση να χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές που στοχεύουν στην επίλυση του ίδιου του προβλήματος. Αντίθετα, οι γυναίκες τείνουν περισσότερο να αναζητούν βοήθεια όταν αντιμετωπι-

ζουν προβλήματα, ή να περιορίζονται σε γνωστική αποφυγή και παραίτηση.

Ως προς τη μόρφωση, παρατηρούνται δύο μόνο στατιστικώς σημαντικές διαφορές: στη στρατηγική «ευχολογία/ονειροπόληση»,  $F(3,339)=5.39$ ,  $p < 0.005$ , και στη διάστασή της «αναζήτηση θεϊκής παρέμβασης»,  $F(3,339)=5.01$ ,  $p < 0.005$ . Και στις δύο περιπτώσεις οι κάτοχοι ανώτατης μόρφωσης τείνουν να χρησιμοποιούν λιγότερο τις στρατηγικές αυτές (βλ. Πίνακα 5).

Ως προς την ηλικία, παρατηρούμε στατιστικώς σημαντικές διαφορές στην περίπτωση του παράγοντα «θετική προσέγγιση»,  $F(3,382)=5.50$ ,  $p < 0.001$ , και στις δύο διαστάσεις του: τη θετική επαναξιολόγηση,  $F(3,382)=4.37$ ,  $p < 0.005$ , και την επίλυση προβλήματος,  $F(3,382)=4.17$ ,  $p < 0.01$ . Σε όλες τις



**Πίνακας 4**  
**Μέσοι όροι των ΣΑΑΚ ως προς το φύλο και F-κριτήριο στατιστικής σημαντικότητας**  
**της διαφοράς των μέσων όρων**

| Παράγοντας - ΣΑΑΚ                   | Άνδρες | Γυναίκες | F-κριτήριο |
|-------------------------------------|--------|----------|------------|
| 1. Θετική προσέγγιση                | 2.01   | 1.98     | 0.34       |
| 1α. Θετική επαναξιολόγηση           | 2.02   | 2.05     | 0.47       |
| 1β. Επίλυση προβλήματος             | 2.01   | 1.86     | 6.27*      |
| 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης | 1.78   | 1.95     | 6.40*      |
| 3. Ευχολογία / ονειροπόληση         | 1.62   | 1.89     | 18.72***   |
| 3α. Ευχολογία                       | 1.77   | 1.98     | 8.94**     |
| 3β. Αναζήτηση θεϊκής παρέμβασης     | 1.37   | 1.74     | 17.49***   |
| 4. Αποφυγή / διαφυγή                | 1.55   | 1.68     | 5.48*      |
| 4α. Παραίτηση                       | 1.51   | 1.71     | 9.43**     |
| 4β. Άρνηση                          | 1.59   | 1.64     | 0.61       |
| 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος | 1.47   | 1.47     | 0.00       |

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.005$ , \*\*\* $p < 0.001$

**Πίνακας 5**  
**Μέσοι όροι των ΣΑΑΚ ως προς τη μόρφωση και F-κριτήριο στατιστικής σημαντικότητας**  
**της διαφοράς των μέσων όρων**

| Παράγοντας - ΣΑΑΚ                   | Δημοτικό | Γυμνάσιο<br>- Λύκειο | Ανώτερη<br>μόρφωση | Ανώτατη<br>μόρφωση | F-κριτήριο |
|-------------------------------------|----------|----------------------|--------------------|--------------------|------------|
| 1. Θετική προσέγγιση                | 2.48     | 1.99                 | 2.07               | 2.04               | 0.72       |
| 1α. Θετική επαναξιολόγηση           | 2.14     | 1.94                 | 2.01               | 2.01               | 1.24       |
| 1β. Επίλυση προβλήματος             | 2.08     | 1.83                 | 1.91               | 1.95               | 1.57       |
| 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης | 1.71     | 1.89                 | 1.87               | 1.87               | 0.35       |
| 3. Ευχολογία / ονειροπόληση         | 1.77     | 1.87                 | 1.88               | 1.59               | 5.39**     |
| 3α. Ευχολογία                       | 1.71     | 1.97                 | 1.99               | 1.75               | 3.17       |
| 3β. Αναζήτηση θεϊκής παρέμβασης     | 1.87     | 1.70                 | 1.70               | 1.34               | 5.01**     |
| 4. Αποφυγή / διαφυγή                | 1.60     | 1.56                 | 1.61               | 1.63               | 0.54       |
| 4α. Παραίτηση                       | 1.54     | 1.59                 | 1.63               | 1.60               | 0.10       |
| 4β. Άρνηση                          | 1.69     | 1.51                 | 1.59               | 1.67               | 1.68       |
| 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος | 1.66     | 1.49                 | 1.59               | 1.36               | 2.35       |

\*\* $p < 0.005$

περιπτώσεις τα άτομα ηλικίας 31-40 ετών, όπως και 51-66 ετών, δηλώνουν μεγαλύτερη χρήση των στρατηγικών αυτών σε σύγκριση με τα άτομα ηλικίας 18-30 και 41-50 ετών. Επίσης, στατιστικώς σημαντικές διαφορές παρατηρούμε ως

προς τη ΣΑΑΚ «αναζήτηση θεϊκής βοήθειας»,  $F(3,383)=6.97$ ,  $p < 0.001$ . Όσο αυξάνεται η ηλικία τόσο μεγαλύτερη χρήση της στρατηγικής αυτής δηλώνεται (βλ. Πίνακα 6).

**Πίνακας 6**  
**Μέσοι όροι των ΣΑΑΚ ως προς την ηλικία και F-κριτήριο στατιστικής**  
**σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων**

| Παράγοντας - ΣΑΑΚ                   | Ηλικία σε έτη |       |       |       | F-κριτήριο |
|-------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|------------|
|                                     | 18-30         | 31-40 | 41-50 | 51-66 |            |
| 1. Θετική προσέγγιση                | 1.91          | 2.11  | 1.92  | 2.14  | 5.50***    |
| 1α. Θετική επαναξιολόγηση           | 1.97          | 2.16  | 1.97  | 2.18  | 4.37**     |
| 1β. Επίλυση προβλήματος             | 1.84          | 2.03  | 1.85  | 2.07  | 4.17*      |
| 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης | 1.95          | 1.91  | 1.77  | 1.83  | 1.77       |
| 3. Ευχολογία / ονειροπόληση         | 1.73          | 1.73  | 1.86  | 1.88  | 1.60       |
| 3α. Ευχολογία                       | 1.92          | 1.86  | 1.92  | 1.86  | 0.24       |
| 3β. Αναζήτηση θεϊκής παρέμβασης     | 1.41          | 1.51  | 1.77  | 1.92  | 6.97***    |
| 4. Αποφυγή / διαφυγή                | 1.61          | 1.62  | 1.69  | 1.58  | 0.69       |
| 4α. Παραίτηση                       | 1.66          | 1.58  | 1.66  | 1.57  | 0.56       |
| 4β. Άρνηση                          | 1.55          | 1.67  | 1.74  | 1.57  | 1.96       |
| 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος | 1.55          | 1.41  | 1.39  | 1.46  | 1.52       |

\* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.005$ , \*\*\* $p < 0.001$

### Συζήτηση

Στόχος της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιάσει την προσαρμογή στα ελληνικά του ερωτηματολογίου «Τρόποι Αντιμετώπισης Αγχωγόνων Καταστάσεων» των Lazarus και Folkman (1984β). Η σημασία των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων είναι μεγάλη για την κατανόηση της αλληλεπίδρασης ανθρώπου-περιβάλλοντος. Όμως, τέτοια κλίμακα αξιολόγησης των ΣΑΑΚ στα ελληνικά δεν υπήρχε και επομένως κρίθηκε σημαντικό να προσαρμόσουμε την προαναφερθείσα κλίμακα που αποτελεί μία από τις πλέον γνωστές διεθνώς.

Η ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε πέντε παράγοντες-ΣΑΑΚ: θετική προσέγγιση, αναζήτηση κοινωνικής βοήθειας, ευχολογία/ονειροπόληση, αποφυγή/διαφυγή και διεκδικητική επίλυση προβλήματος. Η μελέτη των παραγόντων αυτών φάνέρωσε όμως ότι αρκετοί συναποτελούνταν από θέματα που θα μπορούσαν να ανήκουν σε διαφορετικά ΣΑΑΚ. Προκειμένου να αναδειχθούν οι διαστάσεις που πιθανώς υπήρχαν μέσα σε κάθε παράγοντα, εφαρμόσαμε την τεχνική

της ανάλυσης παραγόντων μέσα στους παράγοντες (ανάλυση παραγόντων με πλάγια περιστροφή). Έτσι, αποκαλύφθηκε ότι ο παράγοντας «θετική προσέγγιση» αποτελούνταν από δύο διαστάσεις: τη θετική επαναξιολόγηση και την επίλυση προβλήματος. Ο παράγοντας «ευχολογία/ονειροπόληση», αποτελούνταν από δύο διαστάσεις: την ευχολογία και την αναζήτηση θεϊκής παρέμβασης, ενώ και ο παράγοντας «αποφυγή/διαφυγή» από δύο, επίσης, διαστάσεις: την παραίτηση και την άρνηση.

Οι παράγοντες αυτοί παρουσίασαν υψηλή εσωτερική αξιοπιστία καθώς και υψηλή αξιοπιστία μέσω επαναχορήγησης. Ερμήνευσαν το 32.2% της συνολικής διακύμανσης, μέγεθος ικανοποιητικό αν σκεφθεί κανείς το εύρος των διαδικασιών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, γνωστικών και σε επίπεδο συμπεριφοράς, που η κλίμακα περιλαμβάνει.

Οι παράγοντες-ΣΑΑΚ που προέκυψαν μπορούν να χωρισθούν σε «εστιασμένες στο πρόβλημα» (επίλυση προβλημάτων, αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης και διεκδικητική επίλυση προβλημάτων), καθώς και σε «εστιασμένες στο

συναίσθημα» (θετική επαναξιολόγηση, ευχολογία/ονειροπόληση, και γενικά και ως προς τις δύο διαστάσεις της, καθώς και η αποφυγή/διαφυγή, και γενικά και ως προς τις δύο διαστάσεις της). Βέβαια, όπως είπαμε και στην εισαγωγή, μια τέτοια διάκριση είναι σχηματική. Και τα δύο είδη στρατηγικών συμβάλλουν εξίσου στην προσαρμογή του ατόμου στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος.

Οι στρατηγικές που προέκυψαν από την ελληνική προσαρμογή είναι αρκετά όμοιες με όσες έχουν προκύψει στη διεθνή βιβλιογραφία. Σε σύγκριση με τους παράγοντες που προέκυψαν από την ανάλυση των Folkman και Lazarus (1985), υπάρχουν πέντε κοινοί παράγοντες (επίλυση προβλήματος, ευχολογία, άρνηση, θετική επαναξιολόγηση, αναζήτηση κοινωνικής βοήθειας), ενώ στη δική μας προσαρμογή δεν υπάρχουν οι παράγοντες «αποδοχή ευθυνών», «απομόνωση», «εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης». Σε σύγκριση με τους παράγοντες που παρουσιάζονται στην έρευνα των Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, et al. (1986), υπάρχουν έξι κοινοί παράγοντες (διεκδικητική επίλυση προβλήματος, άρνηση, αναζήτηση κοινωνικής βοήθειας, αποφυγή, επίλυση προβλήματος, θετική επαναξιολόγηση), ενώ στη δική μας προσαρμογή δεν υπάρχουν οι παράγοντες «αποδοχή ευθυνών» και «αυτοέλεγχος».

Από την άλλη πλευρά, δύο παράγοντες που υπάρχουν στη δική μας προσαρμογή δεν υπάρχουν στις δύο αμερικανικές: η αναζήτηση της θεικής βοήθειας και η παραίτηση. Ορισμένα, όμως, θέματα του παράγοντα «παραίτηση» της ελληνικής προσαρμογής, ανήκουν στον παράγοντα «άρνηση» των αμερικανικών αναλύσεων.

Οι διαφορές αυτές είναι πιθανό να οφείλονται στη διαφορετικότητα των πληθυσμών από τους οποίους προήλθαν τα δείγματα, τόσο ως προς την ηλικία, όσο και ως προς ποικίλες κοινωνικο-πολιτισμικές διαφορές. Εντούτοις, οι ομοιότητες είναι μάλλον περισσότερες, παρά οι διαφορές.

Ενδιαφέρουσα είναι η συνύπαρξη της διάστασης «θετική επαναξιολόγηση» που καταχωρείται στις εστιασμένες στο συναίσθημα ΣΑΑΚ, καθώς και της διάστασης «επίλυση προβλημά-

των» που ανήκει στις εστιασμένες στο πρόβλημα στρατηγικές ΑΑΚ, εντός του ίδιου υπερκείμενου παράγοντα, γεγονός που φανερώνει τη σχετικότητα του διαχωρισμού των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων σε κατηγορίες, όπως και τη μεγάλη συνάφεια που υπάρχει μεταξύ τους. Εξάλλου, η ανάλυση των υπερκείμενων παραγόντων «θετική προσέγγιση», «ευχολογία/ονειροπόληση» και «αποφυγή/διαφυγή» σε επιμέρους στρατηγικές, φανερώνει την πολυπλοκότητα και το πολυδιάστατο των τρόπων με τους οποίους τα άτομα αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες τους.

Όσον αφορά τις επιδράσεις βασικών δημογραφικών στοιχείων στη χρήση των ΣΑΑΚ, οι στατιστικές αναλύσεις αποκάλυψαν ότι οι γυναίκες δηλώνουν συχνότερη, κατά στατιστικώς σημαντικό τρόπο, χρήση στρατηγικών ΑΑΚ εστιασμένων στο συναίσθημα (ευχολογία, αναζήτηση θεικής βοήθειας, παραίτηση), όπως και της στρατηγικής «αναζήτηση κοινωνικής βήθειας». Οι άνδρες δηλώνουν συχνότερη χρήση της «επίλυσης προβλήματος». Αν και τα ευρήματα αυτά είναι μάλλον αναμενόμενα, σε άλλες έρευνες (π.χ., Folkman & Lazarus, 1980) δεν παρατηρήθηκαν αξιοσημείωτες διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Αυτό ίσως οφείλεται στις πολιτισμικές και εκπαιδευτικές διαφορές που τα ευρήματα αυτά αντανακλούν. Η διερεύνηση των ΣΑΑΚ που τα άτομα χρησιμοποιούν σε συγκεκριμένες αγχογόνες καταστάσεις ίσως φωτίσει καλύτερα τις πιθανές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα.

Ως προς το μορφωτικό επίπεδο, στατιστικώς σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν μόνο στη στρατηγική «ευχολογία/ονειροπόληση» και ειδικότερα στη διάστασή της «αναζήτηση θεικής βοήθειας»: τα άτομα που έχουν τελειώσει το Δημοτικό Σχολείο (ή μερικές μόνο τάξεις του) δηλώνουν τη μεγαλύτερη χρήση των ΣΑΑΚ αυτών, ενώ οι έχοντες ανώτατη μόρφωση, τη μικρότερη. Η γενική εικόνα είναι, όμως, ότι η χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων δεν επηρεάζεται από τη μόρφωση του ατόμου. Η μόρφωση είναι ένα από τα στοιχεία εκείνα που παίζουν κάποιο ρόλο στην αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος. Δεν την επηρεάζουν όμως άμεσα καθώς συμπλέκονται με έναν

αριθμό ποικίλων παραγόντων (π.χ., γνωστικά σχήματα, συνήθειες, κ.λπ.) (Bandura, 1977. Lazarus, 1991).

Τέλος, όσον αφορά την επίδραση της ηλικίας στη χρήση των ΣΑΑΚ, βρήκαμε ότι τα άτομα ηλικίας 31-40 ετών, αλλά και 51-66 ετών, δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν συχνότερα τις ΣΑΑΚ «θετική επαναξιολόγηση» και «επίλυση προβλήματος». Επίσης, τα άτομα ηλικίας 51-66 ετών, δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν συχνότερα τη στρατηγική ΑΑΚ «αναζήτηση θεικής βοήθειας». Αντίθετα με τα δικά μας ευρήματα, οι Folkman και Lazarus το 1988, σε μια έρευνα με δύο δείγματα ηλικίας 35-45 και άνω των 65 ετών, βρήκαν ότι το μεγαλύτερο σε ηλικία δείγμα χρησιμοποιούσε περισσότερο ΣΑΑΚ εστιασμένες στο συναίσθημα και λιγότερο ΣΑΑΚ εστιασμένες στο πρόβλημα. Χωρίς να παραγνωρίζουμε τη σημασία των ευρημάτων της έρευνάς μας, οφείλουμε να πούμε πως προκειμένου να υπάρξει ένα πλαίσιο ερμηνείας της σχέσης μεταξύ ηλικίας και ΣΑΑΚ, θα πρέπει να διεξαχθούν έρευνες που να λαμβάνουν υπόψη τους δύο παράγοντες: Το είδος των αγχογόνων καταστάσεων που τα άτομα αντιμετωπίζουν στην πρόοδο της ηλικίας διαφέρουν: π.χ., οι μεγαλύτεροι σε ηλικία αντιμετωπίζουν λιγότερα, μάλλον, προβλήματα επαγγελματικής σταδιοδρομίας, αλλά περισσότερα προβλήματα υγείας. Επίσης, η πρόοδος της ηλικίας είναι πιθανό να συμβαδίζει με αλλαγή των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Και οι δύο αυτοί παράγοντες διαδραματίζουν σοβαρό ρόλο στην επιλογή και χρήση των ΣΑΑΚ και γι' αυτό θα πρέπει να τους εξετάσουμε πριν καταλήξουμε σε συμπεράσματα όσον αφορά τη σχέση μεταξύ ΣΑΑΚ και ηλικίας.

Κλείνουμε την εργασία μας κάνοντας μια σύντομη αναφορά στους Stone, Greenberg, Kennedy-Moore, και Newman (1991), οι οποίοι επισημαίνουν ότι είναι σκόπιμο κατά τη χορήγηση μιας κλίμακας μέτρησης διάφορων ΣΑΑΚ να γίνεται ακριβής προσδιορισμός του προβλήματος το οποίο αντιμετώπισε το άτομο, καθώς και της περιόδου για την οποία ενδιαφέρεται ο ερευνητής (πριν, κατά τη διάρκεια, μετά την εμφάνιση του προβλήματος). Συνιστούν, δηλαδή, τη μέτρηση των ΣΑΑΚ ως μια διαδικασία που με-

ταβάλλεται αναλόγως των συνθηκών. Οι ΣΑΑΚ, βεβαίως, αποτελούν τόσο μεταβαλλόμενες διαδικασίες, όσο και σχετικώς σταθερά γνωρίσματα (Lazarus, 1991). Εμείς ζητήσαμε από τα υποκείμενα της έρευνάς μας να δηλώσουν πώς γενικά αντιμετώπισαν τα προβλήματα που τα απασχόλησαν τον τελευταίο καιρό. Με άλλα λόγια, αντιμετωπίσαμε τις ΣΑΑΚ ως σχετικά σταθερά χαρακτηριστικά του ατόμου.

Η ανάλυση παραγόντων που παρουσιάσαμε μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κάθε σχετική έρευνα για να μετρηθούν οι ΣΑΑΚ ως σχετικά σταθερά χαρακτηριστικά σε άτομα ηλικίας 20-65 ετών. Στις περιπτώσεις ερευνών που το ενδιαφέρον στρέφεται σε συγκεκριμένα αγχογόνα γεγονότα ή καταστάσεις, πιθανώς απαιτείται νέα ανάλυση παραγόντων στο σύνολο της κλίμακας των 67 θεμάτων για το συγκεκριμένο δείγμα και για το συγκεκριμένο πρόβλημα.

### Βιβλιογραφία

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-991.
- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1979). Coping with the stresses of illness. In G. C. Stone, F. Cohen, & N. E. Adler (Eds.), *Health psychology* (pp. 217-254). San Francisco: Jossey - Bass.
- Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1980). Cognitive style, stress perception, and coping. In I. L. Kutash & L. B. Schlesinger (Eds.), *Handbook on stress and anxiety: Contemporary knowledge, theory, and treatment* (pp. 144-150). San Francisco: Jossey - Bass.
- Fleming, R., Baum, A., & Singer, J. E. (1984). Toward an integrative approach to the study

- of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 939-949.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Gleser, G. C., & Ihilevich, D. (1969). An objective instrument for measuring defense mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 51-60.
- Hackett, T., & Cassem, N. (1974). Development of a quantitative rating scale to assess denial. *Journal of Psychosomatic Research*, 18, 93-100.
- Herman, M. A., & McHale, S. M. (1993). Coping with parental negativity: Links with parental warmth and child adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 14, 121-136.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, S. R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984a). Coping and adaptation. In W. D. Gentry (Ed.), *Handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). New York: The Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984β). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In P. A. Pervin, & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). New York: Plenum.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- Μπεζεβέγκης, Η. (1996, Μάιος). Αντιμετωπίζοντας καθημερινές αγχογόνες καταστάσεις: Η κατασκευή μιας νέας κλίμακας Coping. Παρουσίαση στο 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας, Πάτρα.
- Παρασκευόπουλος, Ι. Ν. (1993). *Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Parsons, T., & Bales, R. F. (1955). *Family, socialization, and interaction processes*. Glencoe, IL: Free Press.
- Stone, A. A., Grenberg, M. A., Kennedy-Moore, E., & Newman, M. (1991). Self-report, situation specific coping questionnaires: What are they measuring? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 648-658.
- Vingerhoets, A. J. J. M., & Assies, J. (1991). Psychoneuroendocrinology of stress and emotions: Issues for future research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 55, 69-75.

## **The adaptation of the Ways of Coping questionnaire in the greek language**

EVANGELOS C. KARADIMAS  
*University of Athens, Greece*

### **ABSTRACT**

The ways the individuals use in order to deal with stressful situations have a serious impact on their health status. These ways are referred to as «coping strategies». In this paper we present the adaptation in the greek language of the «Ways of Coping» questionnaire constructed by Lazarus and Folkman. Four hundred and three persons filled out the questionnaire. A factor analysis revealed five reliable factors, namely: emphasising the positive, seeking social support, wishful thinking, escape/avoidance, confrontive coping. Further statistical analyses revealed separate dimensions within each factor-strategy. Gender, age and educational level differences regarding coping strategies are also being discussed.

*Key words:* Coping strategies, stress.

*Address:* Evangelos C. Karadimas, Department of Psychology, School of Philosophy, Panepistimiopolis, Ilisia, 157 84, Athens, Greece. Tel.: \*30-1-72 87 524, Fax: \*30-1-72 48 979, E-Mail: jparask@atlas.uoa.ariadne-t.gr