

Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες και μεταβλητές προσωπικότητας Μια διαπολιτισμική μελέτη

Ιωάννης Βελίκης

Ψυχολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Ιωάννινα

Τάνια Αναγνωστοπούλου

*Πρόεδρος Ινστιτούτου Ψυχολογίας και Υγείας, Εθνική Αντιπρόσωπος
Ευρωπαϊκής Εταιρίας Ψυχολογίας της Υγείας, Αθήνα*

Αναστασία Κιτσαντά

Επίκουρος Καθηγήτρια George Mason University, USA

Άννα Μαστοράκου

Ψυχολόγος, Συνεργάτης Ινστιτούτου Ψυχολογίας και Υγείας, Θεσσαλονίκη

Μαίρη Γκούβα

Επίκουρος Καθηγήτρια Τμήμα Νοσηλευτικής ΤΕΙ Ηπείρου

**Ινστιτούτο Ψυχολογίας και Υγείας, Θεσ/νίκη
George Mason University, USA**

ΣΚΟΠΟΣ Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των συσχετίσεων ανάμεσα στις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες με μεταβλητές προσωπικότητας όπως η αλεξιθυμία, η εσωτερική συγκρότηση και η εχθρότητα σε δύο δείγματα Ελλήνων και Αμερικανών φοιτητών.

ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ Το δείγμα αποτελούνταν από 352 Έλληνες φοιτητές δύο Πανεπιστημίων με ΜΟ ηλικίας 21,7 έτη (κορίτσια: 70%) και 116 Αμερικανούς φοι-

Coping strategies relate to dispositional characteristics A multicultural study

Ioannis Velikis

Psychologist, MSc, PhD, Ioannina, Greece

Tanya Anagnostopoulou

*President of Hellenic Institute of Psychology & Health, National
Representative of European Health Psychology Society, Athens, Greece*

Anastasia Kitsantas

Assistant Professor, George Mason University, USA

Anna Mastorakou

*Research Fellow of Hellenic Institute of Psychology & Health, Thessaloniki,
Greece*

Mary Gouva

*Assistant Professor, School of Nursing, Technology Education Foundation
of Epirus, Greece*

**Hellenic Institute of Psychology
& Health. George Mason University, USA**

AIM The aim of this present study was the investigation of the correlation among coping strategies, dealine with stress with variable personality as alexithymia, sence of coherence and cynical distrust scale, on the two samples of Greek and American university students.

MATERIAL-METHOD The Greek sample consisted of 352 college students, mean age 21.7, 70% female and the American sample of 116 college students, mean age 20.9,

ητές του George Mason University (ΜΟ ηλικίας 20,9 έτη, κορίτσια: 75%). Χρησιμοποιήθηκαν τα προσαρμοσμένα στα ελληνικά ερωτηματολόγια διερεύνησης στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες (COPE), εσωτερικής συγκρότησης (SOC-13), αλεξιθυμίας (TAS-20) και εχθρότητας/κυνισμού (Cynical/Distrust scale).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Οι Αμερικανοί εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στις μεταβλητές της ικανότητας κατανόησης (SOC-13), της ικανότητας διαχείρισης (SOC-13) και στην εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη (TAS-20). Μετά από παραγοντική ανάλυση της κλίμακας COPE, δημιουργήθηκαν τρεις παράγοντες με μικρές διαφοροποιήσεις στα δύο δείγματα, οι οποίες ονομάστηκαν (α) ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, (β) στρατηγικές αποδοχής του προβλήματος και (γ) νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Οι νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης συσχετίστηκαν αρνητικά με το σύνολο των υποκλιμάκων της εσωτερικής συγκρότησης. Και στα δύο δείγματα οι νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης συσχετίστηκαν θετικά με τη δυσκολία αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων και αρνητικά με όλες τις υποκλίμακες της εσωτερικής συγκρότησης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες συσχετίζονται με επιλεγμένες μεταβλητές προσωπικότητας όπως η αλεξιθυμία, η εσωτερική συγκρότηση και η εχθρότητα/κυνισμός και σε διαπολιτισμικό επίπεδο.

Λέξεις-κλειδιά:

- Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες • Εσωτερική συγκρότηση
- Αλεξιθυμία • Εχθρότητα/κυνισμός

Υπεύθυνος αλληλογραφίας

Ιωάννης Βελίκης
Κωνσταντινουπόλεως 71, 546 44, Θεσσαλονίκη
Τηλ. 2310-818 669, 6932-683 468

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη βιβλιογραφία, οι στρατηγικές αντιμετώπισης (coping strategies) αναφέρονται συχνά ως τρόποι αντιμετώπισης του στρες ή αλλιώς οι μηχανισμοί που επιστρατεύει το άτομο προκειμένου να χειριστεί τις απαιτήσεις του εξωτερικού και/ή του εσωτερικού περιβάλλοντος που υπερβαίνουν τις δυνατότητες αντίδρασης του.¹ Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι αντιδράσεις σε ψυχοπιεστικά ερεθίσματα που προκαλούν ζημιά ή απώλεια, ή αποτελούν απειλή, ή πρόκληση. Ζημιά ή

75% female Instruments used included standardized questionnaires to measure coping strategies (COPE), alexithymia (TAS-20), sense of coherence (SOC-13), and the cynical distrust scale.

RESULTS Results indicate that American students had higher scores of comprehensibility (SOC-13), manageability (SOC-13), and external oriented thinking (TAS-20). Principal-components analysis with a varimax rotation was used to derive factors from the Coping Orientation to Problems (COPE) Questionnaire. Several different factor extractions were attempted, and a three-factor solution was chosen for its parsimony and interpretability: (a) active coping strategies, (b) acceptance coping strategies, and (c) neurotic coping strategies. Neurotic coping strategies were negatively related to sense of coherence and positively related to difficulty identifying feelings, and difficulty describing feelings.

CONCLUSIONS Results suggest that coping strategies relate to dispositional characteristics such as alexithymia, sense of coherence, and the cynical distrust scale in a multicultural level.

Key words:

- Coping strategies • Sense of coherence
- Alexithymia • Cynical distrust scale

Corresponding author

Ioannis Velikis
71 Konstantinoupoleos street, GR-546 44 Thessaloniki, Greece
Tel. +30 2310-818 669, +30 6932-683 468

απώλεια αναφέρονται σε μια καταστροφή που έχει ήδη συμβεί, απειλή αναφέρεται σε ζημιά ή απώλεια που δεν έχει συμβεί αλλά αναμένεται, και πρόκληση αφορά σε μια αναμενόμενη ελέγξιμη και κερδοφόρα κατάληξη.² Τα ψυχοπιεστικά ερεθίσματα προκαλούν δυναμικές, πολύπλοκες αντιδράσεις, βιώνονται με πολλές φορές αντιφατικά συναισθήματα και τα άτομα αντιδρούν σε αυτά με τον ιδιαίτερο τους τρόπο.³ Οι στρατηγικές αντιμετώπισης βρέθηκε να έχουν επίδραση στην προσαρμογή σε ασθένειες,⁴ στο περιβάλλον εργασίας⁵ κ.ά. Ο τρό-

πος μέτρησής τους συναντά εννοιολογικά προβλήματα, με αποτέλεσμα να έχουν αναπτυχθεί ποικίλες κλίμακες που εστιάζουν σε διαφορετικά σημεία ανάλογα με το πως αντιλήφθηκε το όλο θέμα ο εκάστοτε ερευνητής. Η Κλίμακα Εκτίμησης Τρόπων Αντιμετώπισης Προβλημάτων (COPE) των Carver & Scheier θεωρείται ως μια εκλεπτυσμένη κλίμακα εκτίμησης ατομικών διαφορών σε σχέση με προηγούμενα όργανα και παρουσιάζει ισορροπία στη διερεύνηση των στρατηγικών που λειτουργούν και ως μόνιμα χαρακτηριστικά προσωπικότητας και σαν τρόποι αντίδρασης σε εξειδικευμένα ερεθίσματα (disposition vs. situation issue).⁶

Ένα συμπληρωματικό θεωρητικό μοντέλο που σχεδιάστηκε για να κάνει πιο εμφανή τον τρόπο αλληλεπίδρασης μεταξύ ψυχοπαιστικών ερεθισμάτων, στρατηγικών αντιμετώπισης και τελικού αποτελέσματος υγείας είναι αυτό της «εσωτερικής συγκρότησης» (Sense of Coherence). Ως εσωτερική συγκρότηση ορίζεται μια διαπολιτισμική έννοια που εκφράζει το βαθμό στον οποίο ένα άτομο έχει μια έντονη, διαρκή και δυναμική αίσθηση πεποίθησης ότι (α) τα ερεθίσματα που προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον της ζωής του και το εσωτερικό του είναι δομημένα, προβλέψιμα και ξεκάθαρα, (β) μπορεί να αντεπεξέρθει στα προβλήματα που προκαλούν αυτά τα ερεθίσματα και (γ) η απάντηση στο ερέθισμα είναι μια πρόκληση που αξίζει την εμπλοκή και την επένδυση που κάνει το άτομο σε χρόνο και κόπο.⁷ Η Κλίμακα Εσωτερικής Συγκρότησης έχει δείξει καλή εγκυρότητα και επιπλέον αποτελεσματικότητα στο διαχωρισμό ατόμων που νοσούν ευκολότερα ή εμφανίζουν πιο γρήγορα συμπτώματα άγχους ή/και κατάθλιψης σε ψυχοπαιστικές συνθήκες.⁸⁻¹¹ Τέλος, άλλες μεταβλητές που επίσης έχει βρεθεί να επηρεάζουν αρνητικά την κατάλληλη αντίδραση σε ψυχοπαιστικά ερεθίσματα είναι η ύπαρξη αλεξιθυμίας¹² και η διάσταση κυνισμού/εχθρότητας.¹³

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των συσχετίσεων ανάμεσα στις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες με μεταβλητές προσωπικότητας όπως η αλεξιθυμία, η εσωτερική συγκρότηση και η εχθρότητα σε δύο δείγματα Ελλήνων και Αμερικανών φοιτητών.

Υποτέθηκε ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης που βοηθούν τα άτομα να προσαρμοστούν σε μια ψυχοπαιστική συνθήκη όπως π.χ. η λήψη μέτρων, ο σχεδιασμός, η αναζήτηση πληροφοριών από τον κοινωνικό περίγυρο κ.ά. θα συσχετίζονταν θετικά με την εσωτερική συγκρότηση και αρνητικά με την αλεξιθυμία και τη διάστα-

ση κυνισμού/εχθρότητας. Αντίθετα, δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης όπως π.χ. η άρνηση, η παραιτήση, η χρήση χημικών ουσιών κ.ά. θα σχετίζονταν αρνητικά με την εσωτερική συγκρότηση και θετικά με την αλεξιθυμία και τη διάσταση κυνισμού/εχθρότητας. Επίσης, υποτέθηκε ότι οι συσχετίσεις αυτές θα ίσχυαν και για τα δύο δείγματα Ελλήνων και Αμερικανών φοιτητών, ενώ θα υπήρχαν και μικρές διαφοροποιήσεις λόγω των διαφορών κουλτούρας και νοοτροπίας.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Δείγμα

Το ελληνικό δείγμα αποτέλεσαν 352 φοιτητές δύο Πανεπιστημίων (ΜΟ ηλικίας 21,9: 71% κορίτσια). Οι φοιτητές μεγάλωσαν κυρίως (55,5%) σε μεγάλες πόλεις (πάνω από 100.000 κάτοικοι), 28% σε πόλεις (λιγότερο από 100.000 κάτοικοι) και 16,5% σε χωριά (λιγότερο από 10.000 κάτοικοι). Ζούσαν κυρίως (38,1%) μόνοι, 31,8% με την οικογένεια τους και 24,6% με συγκατοίκους. Οι περισσότεροι (60,3%) δεν εργαζόνταν, 11,6% εργαζόταν με πλήρη απασχόληση, 15% με μερική απασχόληση, και 13% εργαζόταν περιστασιακά.

Το Αμερικανικό δείγμα αποτέλεσαν 116 φοιτητές ενός Αμερικανικού Πανεπιστημίου (Μ.Ο. ηλικίας 20,9: 75% κορίτσια). Οι φοιτητές μεγάλωσαν κυρίως (42,1%) σε μεγάλες πόλεις, 43,8% σε πόλεις και 14% σε χωριά. Ζούσαν κυρίως (79,1%) με συγκατοίκους, 9,6% μόνοι και 6,1% με την οικογένεια τους. Οι περισσότεροι (43,8%) εργαζόταν με μερική απασχόληση, 32,8% δεν εργαζόνταν και 10,7% εργαζόταν με πλήρη απασχόληση.

Μετρήσεις

Χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια:

- α. Κλίμακα Εκτίμησης Τρόπων Αντιμετώπισης Προβλημάτων (COPE) των Carver & Scheier.¹⁴ Περιλαμβάνει 15 υποκλίμακες που αξιολογούν τους τρόπους-στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων και προβλημάτων. Η κλίμακα COPE έχει μεταφραστεί στα ελληνικά και έχει βρεθεί ότι παρουσιάζει επαρκή αξιοπιστία και δομική εγκυρότητα.¹⁵
- β. Η αλεξιθυμία μετρήθηκε με την TAS-20 των G. Taylor, R. Bagby & J. Parker¹² (προσαρμογή: Τ. Αναγνωστοπούλου και Γ. Κιοσέογλου, Cronbach's $\alpha=0,80$).¹⁶
- γ. Κλίμακα Εσωτερικής Συγκρότησης SOC-13 του A. Antonovsky⁷ (Μετάφραση στα ελληνικά: Χάρης Κα-

τάκη. Προσαρμογή: Τ. Αναγνωστοπούλου και Γ. Κιοσέογλου, Cronbach's $\alpha=0,83$).¹⁶

δ. Η Κλίμακα Εχθρότητας/Κυνισμού των E. Greenglass & J. Julkunen¹³ (προσαρμογή: Τ. Αναγνωστοπούλου και Γ. Κιοσέογλου, Cronbach's $\alpha=0,67$).¹⁶

Διαδικασία

Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν:

1. Σε ένα δείγμα 100 εθελοντών Ελλήνων φοιτητών, τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας και επιστράφηκαν σε κλειστό φάκελο πριν την αποχώρηση των φοιτητών.
2. Στα δύο πανεπιστήμια που έγινε η έρευνα, τα ερωτηματολόγια δόθηκαν σε τυχαίο δείγμα εθελοντών φοιτητών από 15 προπτυχιακούς φοιτητές που λειτούργησαν ως βοηθοί ερευνητές. Τα ερωτηματολόγια επιστράφηκαν στους βοηθούς ερευνητές σε κλειστό φάκελο.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η κατανομή του φύλου και της ηλικίας ήταν περίπου ίδια στα δύο δείγματα (ελληνικό δείγμα: άνδρες 29,6, γυναίκες 70,4, αμερικανικό δείγμα: άνδρες 24,3%, γυ-

ναίκες 75,7%. Ελληνικό δείγμα: ΜΟ ηλικίας 21,6, ΤΑ 2,7, 17–30, αμερικανικό δείγμα: ΜΟ ηλικίας 20,9, ΤΑ 1,5, 19–28).

Οι διαφορές των δύο δειγμάτων στις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες και στις ψυχολογικές μεταβλητές παρουσιάζονται στον πίνακα 1. Οι Έλληνες εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στις μεταβλητές του στρες αναβολή άλλων δραστηριοτήτων, αυτοσυγκράτηση, άρνηση, παραίτηση και στις ψυχολογικές παραμέτρους ικανότητα νοσηματοδότησης, αλεξιθυμία και εχθρότητα/κυνισμός. Οι Αμερικανοί παρουσίασαν υψηλότερες τιμές στην ικανότητα κατανόησης και ικανότητα διαχείρισης των ψυχοπιεστικών γεγονότων. Επίσης προτιμούν να εξωτερικεύουν τα συναισθήματα τους (συναισθηματική εκτόνωση, εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη) και δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν συχνότερα το χιούμορ.

Μετά από παραγοντική ανάλυση (factor analysis) της κλίμακας COPE, δημιουργήθηκαν τρεις παράγοντες με μικρές διαφοροποιήσεις στους δύο πληθυσμούς, οι οποίοι ονομάστηκαν (α) ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, (β) στρατηγικές αποδοχής του προβλήματος και (γ) νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Πίνακας 1. Διαφορές των δύο δειγμάτων στις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες και στις ψυχολογικές μεταβλητές (υποκλίμακες εσωτερικής συγκρότησης, αλεξιθυμία, εχθρότητα/κυνισμός).

	Έλληνες	Αμερικάνοι	T	Σημαντικότητα
<i>Στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων</i>				
Σχεδιασμός	4,78	5,83	-5,507	0,000
Αναβολή άλλων δραστηριοτήτων	5,42	4,73	4,451	0,000
Αυτοσυγκράτηση	5,21	4,73	3,127	0,002
Κοινωνική υποστήριξη - συναισθηματική	5,60	6,22	-3,374	0,001
Στροφή προς τη θρησκεία	4,28	4,72	-2,100	0,036
Συναισθηματική εκτόνωση	4,90	5,37	-2,791	0,005
Άρνηση	3,47	2,81	4,397	0,000
Παραίτηση	3,22	2,72	3,683	0,000
Χιούμορ	4,19	4,97	-4,054	0,000
<i>Ψυχολογικές μεταβλητές</i>				
Ικανότητα νοσηματοδότησης	19,12	16,38	6,379	0,000
Ικανότητα κατανόησης	20,07	22,91	-4,933	0,000
Ικανότητα διαχείρισης	16,45	18,11	-3,939	0,000
Αλεξιθυμία	46,50	42,90	2,967	0,003
Αναγνώριση συναισθημάτων	16,72	13,12	5,621	0,000
Έκφραση συναισθημάτων	13,53	12,17	2,670	0,008
Εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη	16,26	17,60	-2,722	0,007
Εχθρότητα/κυνισμός	23,23	21,78	2,642	0,009

Ενδιαφέρον παρουσίασαν οι μικρές διαφοροποιήσεις των παραγόντων στα δύο δείγματα. Για το Αμερικανικό δείγμα (πίνακας 3) η συναισθηματική εκτόνωση εντάχθηκε στις ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης και η νοητική αποδέσμευση στις στρατηγικές αποδοχής του προβλήματος, ενώ για το Ελληνικό δείγμα (πίνακας 2) η συναισθηματική εκτόνωση δεν εντάχθηκε σε παράγοντα και η νοητική αποδέσμευση εντάχθηκε στις νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Η υπόθεση ότι οι ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης θα συσχετιστούν θετικά με την εσωτερική συγκρότηση και αρνητικά με την αλεξιθυμία και την εχθρότητα/κυνισμό, επιβεβαιώθηκε κυρίως στο ελληνικό δείγμα (πίνακας 4). Για τους Αμερικανούς μόνο η αλεξιθυμία και η αδυναμία αναγνώρισης συναισθημάτων (TAS-20) συσχετίστηκαν σημαντικά σε τόσο υψηλό βαθμό (>0,35).

Όσον αφορά στις στρατηγικές αποδοχής τα δύο δείγματα διέφεραν στην ικανότητα διαχείρισης όπου για τους Έλληνες σχετίζεται θετικά σε σημαντικό βαθμό (σε βαθμό 1%). Η ίδια διαφορά εμφανίζεται και μεταξύ ικανότητας διαχείρισης και νευρωτικών στρατηγικών με αρνητική συσχέτιση. Η εσωτερική συγκρότηση και

η ικανότητα κατανόησης στους Έλληνες σχετίζονται και με τις ενεργητικές και με τις στρατηγικές αποδοχής, ενώ για τους Αμερικανούς σχετίζονται μόνο με τις στρατηγικές αποδοχής. Επίσης η ικανότητα νοηματοδότησης συσχετίζεται μόνο με τις ενεργητικές στρατηγικές για τους Έλληνες, ενώ αντίθετα σχετίζεται μόνο με τις στρατηγικές αποδοχής για τους Αμερικανούς.

Όπως αναμενόταν, οι νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης συσχετίστηκαν αρνητικά με την εσωτερική συγκρότηση (και των υποκλιμάκων της) και θετικά με τις κλίμακες της αλεξιθυμίας (και των υποκλιμάκων της) και της εχθρότητας/κυνισμού (σε βαθμό 1%) για το ελληνικό δείγμα και με τις περισσότερες (σε βαθμό 1% και 1%) για το αμερικανικό δείγμα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα της έρευνας Έλληνες και Αμερικανοί δεν εμφάνισαν διαφορές στις μεταβλητές αντιμετώπισης του στρες λήψη μέτρων, αναζήτηση πληροφοριών, θετική επανεκτίμηση, αποδοχή του προβλήματος, χρήση χημικών ουσιών (COPE) καθώς και στην εσωτερική συγκρότηση (SOC-13). Τα δύο δείγματα δείχνουν να εμφανίζουν

Πίνακας 2. Ελληνικό δείγμα. Συσχέτιση των υποκλιμάκων της Κλίμακας Εκτίμησης Τρόπων Αντιμετώπισης Προβλημάτων (COPE) με τους παράγοντες που προέκυψαν μετά από παραγοντική ανάλυση. Ο κάθε παράγοντας στο εξής θα περιλαμβάνει μόνο τις υποκλίμακες που συσχετίζεται με Pearson r άνω του >0,44 και εμφανίζονται με έντονο μαύρο χρώμα (bold).

	Ενεργητικές	Αποδοχής	Νευρωτικές
Λήψη μέτρων	0,646	0,397	-0,200
Σχεδιασμός	0,575	0,240	ΜΣ
Αναβολή άλλων δραστηριοτήτων	0,616	ΜΣ	ΜΣ
Αυτοσυγκράτηση	ΜΣ	0,527	ΜΣ
Κοινωνική υποστήριξη-αναζήτηση πληροφοριών	0,657	0,211	0,327
Κοινωνική υποστήριξη-συναισθηματική	0,561	ΜΣ	0,442
Θετική επανεκτίμηση	ΜΣ	0,675	ΜΣ
Αποδοχή του προβλήματος	ΜΣ	0,689	ΜΣ
Στροφή προς τη θρησκεία	0,293	ΜΣ	ΜΣ
Συναισθηματική εκτόνωση	0,374	ΜΣ	0,398
Άρνηση	ΜΣ	-0,395	0,449
Παραίτηση	ΜΣ	ΜΣ	0,531
Νοητική αποδέσμευση	ΜΣ	0,247	0,515
Χρήση χημικών ουσιών	ΜΣ	ΜΣ	0,663
Χιούμορ	ΜΣ	0,707	0,247

ΜΣ=Στατιστικά μη σημαντικό

Πίνακας 3. Αμερικανικό δείγμα. Συσχέτιση των υποκλιμάκων της Κλίμακας Εκτίμησης Τρόπων Αντιμετώπισης Προβλημάτων (COPE) με τους παράγοντες που προέκυψαν μετά από παραγοντική ανάλυση. Ο κάθε παράγοντας στο εξής θα περιλαμβάνει μόνο τις υποκλίμακες που συσχετίζεται με Pearson r άνω του >0,44 και εμφανίζονται με έντονο μαύρο χρώμα (bold):

	Ενεργητικές	Αποδοχής	Νευρωτικές
Λήψη μέτρων	0,552	0,220	-0,373
Σχεδιασμός	0,677	0,365	ΜΣ
Αναβολή άλλων δραστηριοτήτων	0,567	ΜΣ	ΜΣ
Αυτοσυγκράτηση	0,226	0,569	ΜΣ
Κοινωνική υποστήριξη-αναζήτηση πληροφοριών	0,850	ΜΣ	ΜΣ
Κοινωνική υποστήριξη-συναισθηματική	0,736	ΜΣ	ΜΣ
Θετική επανεκτίμηση	0,371	0,524	-0,226
Αποδοχή του προβλήματος	ΜΣ	0,532	-0,401
Στροφή προς τη θρησκεία	0,212	ΜΣ	-0,209
Συναισθηματική εκτόνωση	0,742	ΜΣ	ΜΣ
Άρνηση	ΜΣ	ΜΣ	0,681
Παραίτηση	ΜΣ	ΜΣ	0,569
Νοητική αποδέσμευση	ΜΣ	0,499	0,252
Χρήση χημικών ουσιών	ΜΣ	ΜΣ	0,669
Χιούμορ	ΜΣ	0,754	ΜΣ

ΜΣ=Στατιστικά μη σημαντικό

Πίνακας 4. Συσχέτιση μεταξύ των τριών παραγόντων του ερωτηματολογίου COPE και των υποκλιμάκων των ψυχολογικών μεταβλητών για τα δύο δείγματα

	Ενεργητικές		Αποδοχής		Νευρωτικές	
	Έλληνες	Αμερικανοί	Έλληνες	Αμερικανοί	Έλληνες	Αμερικανοί
Εσωτερική συγκρότηση	0,182***	ΜΣ	0,171***	0,269**	-0,496***	-0,270**
Ικανότητα νοηματοδότησης	0,274***	ΜΣ	ΜΣ	0,185*	-0,364***	ΜΣ
Ικανότητα κατανόησης	0,115*	ΜΣ	0,132*	0,200*	-0,450***	-0,285**
Ικανότητα διαχείρισης	ΜΣ	ΜΣ	0,198***	ΜΣ	-0,407***	ΜΣ
Αλεξιθυμία	-0,294***	-0,299***	ΜΣ	ΜΣ	0,445***	0,382***
Αδυναμία αναγνώρισης συναισθημάτων	-0,135*	ΜΣ	ΜΣ	ΜΣ	0,476***	0,446***
Αδυναμία έκφρασης συναισθημάτων	-0,237***	-0,242***	ΜΣ	ΜΣ	0,241***	0,322***
Εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη	-0,295***	-0,434***	ΜΣ	ΜΣ	0,206***	ΜΣ
Εχθρότητα/κυνισμός	ΜΣ	ΜΣ	ΜΣ	ΜΣ	0,232***	0,250**

* P<0,05, ** P<0,01, *** P<0,001, ΜΣ=Στατιστικά μη σημαντικό

ίδιες τιμές στη μεταβλητή της εσωτερικής συγκρότησης καθώς και των στρατηγικών αντιμετώπισης που συνδέονται με την ενεργητική αντιμετώπιση των ψυχοπνευματικών καταστάσεων (με εξαίρεση τη χρήση χημικών ουσιών). Χαρακτηριστικό των τριών πρώτων υποκλιμάκων του στρες είναι ότι ανήκουν στη διάσταση της λύσης προβλημάτων της κλίμακας σε αντιπαράθεση με

τη διάσταση της συναισθηματικής ρύθμισης.⁶ Η λύση προβλημάτων θεωρείται ως η ενεργητική στάση ενός ατόμου όταν μια κατάσταση μπορεί να λυθεί και αναλαμβάνεται δράση γι' αυτό το σκοπό, αντίθετα με τη συναισθηματική ρύθμιση που ενεργοποιείται όταν πρέπει να αντιμετωπιστεί μια κατάσταση όπου δεν μπορεί να αναληφθεί δράση π.χ. θάνατος συγγενούς. Επίσης,

η εσωτερική συγκρότηση, είναι η έννοια που δείχνει το πόσο ένα άτομο έχει την πεποίθηση ότι ελέγχει τη ζωή του και έχει αποδειχτεί πως είναι δείκτης υγείας. Επομένως φαίνεται πως τα δύο δείγματα συγκλίνουν ως προς τη χρήση «υγιών» στρατηγικών αντιμετώπισης προβλημάτων καθώς και τη στρατηγική της χρήσης ουσιών (π.χ. αλκοόλ) που είναι μια στρατηγική που υιοθετείται γενικότερα από νέους του δυτικού πολιτισμού, παρά τις διαφορές τους ως προς την ουσία που χρησιμοποιείται (π.χ. οι Έλληνες είναι πιθανόν να καπνίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό).

Στις υπόλοιπες μεταβλητές τα δύο δείγματα εμφάνισαν διαφορές. Οι Έλληνες εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στις μεταβλητές του στρες αναβολή άλλων δραστηριοτήτων, αυτοσυγκράτηση, άρνηση, παραίτηση (COPE), στην υποκλίμακα της εσωτερικής συγκρότησης ικανότητα νοηματοδότησης (SOC-13), στην αλεξιθυμία, και στις υποκλίμακες αδυναμία αναγνώρισης συναισθημάτων και έκφρασης συναισθημάτων (TAS-20), καθώς και στη διάσταση εχθρότητα/κυνισμός (Cynical/Distrust Scale). Έτσι, φαίνεται πως οι Έλληνες είναι πιο καχύποπτοι και έχουν λιγότερη εμπιστοσύνη στο κοινωνικό περιβάλλον τους (εχθρότητα/κυνισμός), έχουν μικρότερη επαφή και εκφράζουν λιγότερο τα συναισθήματα τους (αλεξιθυμία). Επίσης, εμποδίζουν τον εαυτό τους να αναλάβει δράση μπροστά σ' ένα πρόβλημα (αυτοσυγκράτηση, άρνηση, παραίτηση). Ωστόσο, η ικανότητα νοηματοδότησής τους (εσωτερική συγκρότηση) εμφανίζει υψηλότερες τιμές. Η ικανότητα νοηματοδότησης έχει αναγνωριστεί ως ο κύριος παράγοντας που σχετίζεται με την υγεία, μιας και κινητοποιεί τα άτομα να κατανοούν τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος τους αποδίδοντας νόημα σε αυτά στο ευρύτερο πλαίσιο της ζωής τους και έχει βρεθεί να είναι αντιστρόφως ανάλογη με την ύπαρξη κατάθλιψης.^{11,17,18} Επομένως φαίνεται οι Έλληνες να δυσκολεύονται να αναλάβουν δράση, να αναγνωρίσουν ή να εκφράσουν τα συναισθήματα τους σε σχέση με τους Αμερικανούς, έχοντας όμως μια καλύτερη «φιλοσοφική» διάθεση απέναντι στη ζωή τους και μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν στο μέλλον καταθλιπτική διάθεση. Το ερώτημα που προκύπτει είναι το γιατί το συγκεκριμένο δείγμα εμφανίζει υψηλότερες τιμές εκτός από την ικανότητα νοηματοδότησης και στην αλεξιθυμία, αφού οι δύο έννοιες λογικά θα περιμέναμε να συσχετίζονται αρνητικά. Στη βιβλιογραφία δεν υπάρχει έως σήμερα οτιδήποτε σχετικό. Τα αποτελέσματα της έρευνας μας δίνουν μια πρώτη ένδειξη ότι

η ικανότητα να νοηματοδοτεί κάποιος τα γεγονότα της ζωής του δεν έχει απαραίτητα σχέση με τα συναισθήματα που βιώνει γι' αυτά και την έκφραση αυτών των συναισθημάτων.

Οι Αμερικανοί, από την άλλη, φάνηκε να ενδιαφέρονται περισσότερο να κατανοήσουν με πιο πρακτικό τρόπο (ικανότητα κατανόησης SOC-13) και να διαχειριστούν (ικανότητα διαχείρισης SOC-13) τα ψυχοπιεστικά γεγονότα που καλούνται να αντιμετωπίσουν. Επίσης προτιμούν να εξωτερικεύουν τα συναισθήματα τους (συναισθηματική εκτόνωση COPE, εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη, TAS-20) έχοντας ταυτόχρονα και μια πιο συχνή τάση να αστειεύονται γι' αυτά (χιούμορ, COPE) σε σχέση πάντα με τον τρόπο που λειτουργούν οι Έλληνες.

Μετά από παραγοντική ανάλυση (factor analysis) της κλίμακας COPE, δημιουργήθηκαν τρεις παράγοντες με μικρές διαφοροποιήσεις στα δύο δείγματα, οι οποίοι ονομάστηκαν (α) ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, (β) στρατηγικές αποδοχής του προβλήματος και (γ) νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Η ονομασία των τριών παραγόντων δεν είναι άσχετη με παραπλήσιες ονομασίες που έχουν δοθεί στο παρελθόν (π.χ. problem – solving, avoidance και resignation στο Life Situations Inventory, task – oriented, emotion – oriented, avoidance – oriented στο Coping Inventory for Stressful Situations κ.ά.)⁶ για το διαχωρισμό των στρατηγικών αντιμετώπισης σε ενεργητικές –κατευθυνόμενες στο πρόβλημα, παθητικές –αποδοχής του προβλήματος και δυσλειτουργίας– παραίτησης.

Ενδιαφέρον παρουσίασαν οι μικρές διαφοροποιήσεις των παραγόντων στα δύο δείγματα. Για το αμερικανικό δείγμα η συναισθηματική εκτόνωση εντάχθηκε στις ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης και η νοητική αποδέσμευση στις στρατηγικές αποδοχής του προβλήματος, ενώ για το ελληνικό δείγμα η συναισθηματική εκτόνωση δεν εντάχθηκε σε παράγοντα και η νοητική αποδέσμευση εντάχθηκε στις νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Φαίνεται πως η συναισθηματική εκτόνωση αποτελεί πιο αποδεκτό τρόπο αντιμετώπισης των ψυχοπιεστικών προβλημάτων στην αμερικανική νοοτροπία. Επίσης για τους Αμερικανούς η νοητική αποδέσμευση είναι πιο αποδεκτή στρατηγική αντιμετώπισης αφού συντάσσεται με τις στρατηγικές αποδοχής του προβλήματος και όχι με τις νευρωτικές όπως συμβαίνει με τους Έλληνες.

Η υπόθεση ότι οι ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης θα συσχετιστούν θετικά με την εσωτερική συγκρότηση και αρνητικά με την αλεξιθυμία και την εχθρότητα/κυνισμό, επιβεβαιώθηκε εν μέρει και ιδίως στο ελληνικό δείγμα. Έτσι, για τους Έλληνες η εσωτερική συγκρότηση, η ικανότητα νοηματοδότησης (SOC-13), η αλεξιθυμία, η αδυναμία έκφρασης συναισθημάτων και η εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη (TAS-20) εμφάνισαν τις αναμενόμενες συσχετίσεις (σημαντικές σε βαθμό 1%). Για τους Αμερικανούς μόνο η αλεξιθυμία και η αδυναμία έκφρασης συναισθημάτων (TAS-20) συσχετίστηκαν σημαντικά στον ίδιο βαθμό. Έτσι, τα άτομα που λειτουργούν με ενεργητικές στρατηγικές όπως λήψη μέτρων, σχεδιασμός, αναζήτηση πληροφοριών κ.ά. εκφράζουν πιο εύκολα τα συναισθήματα τους και έχουν μεγαλύτερη ικανότητα ενδοσκόπησης, αντί να στρέφονται σε εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη.

Όσον αφορά στις στρατηγικές αποδοχής τα δύο δείγματα διέφεραν στην ικανότητα διαχείρισης όπου για τους Έλληνες σχετίζεται θετικά σε σημαντικό βαθμό (σε βαθμό 1%). Η ίδια διαφορά εμφανίζεται και μεταξύ ικανότητας διαχείρισης και νευρωτικών στρατηγικών με αρνητική συσχέτιση. Φαίνεται ότι οι Έλληνες όταν αντιληφθούν πως οι δυνατότητες τους (resources) να διαχειριστούν μια κατάσταση αυξάνονται, αυτό προκαλεί μια ταυτόχρονη αύξηση των στρατηγικών αποδοχής και μείωση των νευρωτικών στρατηγικών, κάτι που δεν έχει συσχέτιση στους Αμερικανούς. Το γεγονός ότι η εσωτερική συγκρότηση σχετίζεται θετικά με τη στρατηγική αντιμετώπισης αποδοχή, συμπίπτει εν μέρει και με τη συσχέτιση της ίδιας στρατηγικής με την αισιόδοξη στάση (optimism) που έχει βρεθεί σε μελέτη με γυναίκες καρκινοπαθείς.¹⁹

Όσον αφορά όμως στην εσωτερική συγκρότηση και στην ικανότητα κατανόησης βλέπουμε ότι στους Έλληνες οι δύο κλίμακες σχετίζονται και με τις ενεργητικές και με τις στρατηγικές αποδοχής, ενώ για τους Αμερικανούς σχετίζονται μόνο με τις στρατηγικές αποδοχής. Επίσης η ικανότητα νοηματοδότησης συσχετίζεται μόνο με τις ενεργητικές στρατηγικές για τους Έλληνες, ενώ αντίθετα σχετίζεται μόνο με τις στρατηγικές αποδοχής για τους Αμερικανούς. Τα αποτελέσματα αυτά πιθανόν δείχνουν μια διαφορά νοοτροπίας μεταξύ Ελλήνων και Αμερικανών. Έτσι οι Έλληνες όσο καλύτερα κατανοούν τα γεγονότα της ζωής τους τόσο περισσότερο και δρουν επί αυτών. Αντίθετα, οι Αμερι-

κανοί όσο περισσότερο κατανοούν και δίνουν νόημα στα γεγονότα της ζωής τους τόσο και αποφεύγουν να αναλάβουν δράση, ενδεχομένως θεωρώντας πως κάτι τέτοιο δεν χρειάζεται. Μια ενδεχόμενη ερμηνεία μπορεί να είναι ότι οι Έλληνες είναι πιο δραστήριοι ή περισσότερο «ανασφαλείς», έτσι ώστε όσο αυξάνουν την κυριαρχία τους στα γεγονότα και στα ερεθίσματα της ζωής τους (εσωτερική συγκρότηση), τόσο ενεργοποιούν ενεργητικές στρατηγικές ώστε να αυξήσουν περαιτέρω αυτήν την κυριαρχία και να νιώσουν ακόμη πιο σίγουροι.

Οι νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης όπως αναμενόταν συσχετίστηκαν αρνητικά με την εσωτερική συγκρότηση (και των υποκλιμάκων της) και θετικά με τις κλίμακες της αλεξιθυμίας (και των υποκλιμάκων της) και της εχθρότητας/κυνισμού (σε βαθμό 1%) για το ελληνικό δείγμα και με τις περισσότερες (σε βαθμό 1% και 1%) για το αμερικανικό δείγμα. Το αποτέλεσμα είναι σύμφωνο με αυτό πολλών βιβλιογραφικών αναφορών όπου αυτές οι «αποφευκτικές» στρατηγικές αντιμετώπισης (avoidance types of coping) έχει φανεί ότι είναι δυσλειτουργικές, σχετίζονται με αυξημένο στρες και την αίσθηση «απειλής» (feeling of threat)^{19,20} και συσχετίζονται αρνητικά με την ύπαρξη της αυτοπεποίθησης στα άτομα που τις χρησιμοποιούν.¹⁴

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες συσχετίζονται με επιλεγμένες μεταβλητές προσωπικότητας όπως η αλεξιθυμία, η εσωτερική συγκρότηση και η εχθρότητα/κυνισμός και σε διαπολιτισμικό επίπεδο. Ωστόσο πολλές παραπλήσιες έρευνες χρειάζεται να διενεργηθούν για να διαλευκανθεί περαιτέρω η σχέση των μεταβλητών αυτών και η δυναμική τους αλληλεπίδραση, δεδομένου ότι η σκέψη (ενεργητικές στρατηγικές και στρατηγικές αποδοχής), το συναίσθημα (νευρωτικές στρατηγικές αντιμετώπισης, αλεξιθυμία, εχθρότητα/κυνισμός) και η ικανότητα ερμηνείας και κατανόησης των γεγονότων ζωής (εσωτερική συγκρότηση) αλληλοδιαπλέκονται, συμβάλλοντας αποφασιστικά στην τελική προσαρμογή που θα δώσει το άτομο, είτε προς τη θετική είτε προς την αρνητική κατεύθυνση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Lazarus RS. The stress and coping paradigm. In: Eisendorfer C, Cohen D, Kleinman A, Maxim P (eds) *Theo-*

- retical Bases for Psychopathology*, Spectrum, New York 1981:173–209
2. Folkman S. An approach to the measurement of coping. *J Occupational Behaviour* 1982, 3:95–107
 3. Folkman S, Lazarus RS. If it Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *J Personality Social Psychology* 1985, 48:150–70
 4. Felton BJ, Revenson TA. Coping with Chronic Illness: A Study of Illness Controllability and the Influence of Coping Strategies on Psychological Adjustment. *J Consulting and Clinical Psychology* 1984, 3:343–353
 5. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ. Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *J Personality and Social Psychology* 1986, 50:992–1003
 6. Schwarzer R, Schwarzer C. A critical survey of coping instruments. In: Zeidner M, Endler NS (eds) *Handbook of coping*, New York: John Wiley & Sons, Inc 1996:107–132
 7. Antonovsky A. The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Med* 1993, 36:725–733
 8. McSherry WC, Holm JE. Sense of Coherence: Its effects on Psychological and Physiological Processes Prior to, During, and After a Stressful Situation. *J Clin Psychol* 1994, 50:476–487
 9. Feldt T. The role of sense of coherence in well – being at work: Analysis of main and moderator effects. *Work and Stress* 1997, 11:134–147
 10. Ying, YW Akutsu, PD Zhang X, Huang LN. Psychological dysfunction in Southeast Asian refugees as mediated by sense of coherence. *Am J Community Psychol* 1997, 25:839–859
 11. Sandell R, Blomberg J, Lazar A. The factor structure of Antonovsky's Sense of Coherence Scale in Swedish clinical and nonclinical samples. *Personality and Individual Differences* 1998, 24:701–711
 12. Taylor GJ, Bagby RM, Parker JDA. *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1997
 13. Greenglass E, Julkunen J. Cook Medley hostility, anger, and the type A behavior pattern in Finland. *Psychological Reports* 1993, 68:1051–1066
 14. Carver CS, Scheier MF. Origins and functions of positive and negative affect: A control of – process view. *Psychological Review* 1990, 97:19–35
 15. Roussi P, Vassilaki E. The applicability of the multiaxial model of coping to a Greek population. *Anxiety, Stress, and Coping* 2001, 14:125–147
 16. Σταλίκας Α, Τριλίβα Σ, Ρούσση Π. *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα: μια συλλογή και παρουσίαση των ερωτηματολογίων, δοκιμασιών και καταλόγων καταγραφής χαρακτηριστικών στον ελληνικό χώρο*. 3η έκδ. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 2002
 17. Carstens JA, Spangenberg JJ: Major depression: A breakdown in sense of coherence? *Psychological Reports* 1997, 80:1211–1220
 18. Korotkov DL. The sense of coherence: Making sense out of chaos. In: Wong PTP, Fry PS (eds) *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1998:51–57
 19. Carver CS, Pozo C, Harris SD, Noriega V, Scheier MF, Robinson DS et al. *J Personality and Social Psychol* 1993, 65:375–390
 20. Carver CS, Scheier MF. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *J Personality and Social Psychol* 1994, 66:184–195

Υποβλήθηκε: 28/06/2007
 Επανυποβλήθηκε: 11/06/2008
 Εγκρίθηκε: 25/10/2008