

# Συμβουλευτική ψυχολογία

Σύγχρονα ζητήματα έρευνας και πρακτικής

Επιστημονική επιμέλεια  
Άκης Γιοβαζοηιάς  
Μαρία Μαηικιώση-Λοΐζου



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Διεύθυνση: Μαρία Μαηικιώση-Λοΐζου

 πεδίο

**ΠΕΔΙΟ**

Επιστημονικές Εκδόσεις

Σειρά: Συμβουλευτική ψυχολογία

Διεύθυνση: Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου

Διόρθωση: Χρύσα Ξενάκη

Ηλεκτρονική επεξεργασία: Παναγιώτα Δημοπούλου

Μακέτα εξωφύλλου: Παναγιώτα Δημοπούλου

ISBN 978-960-546-186-7

© 2014 Εκδόσεις Πεδίο, Α. Γιοβαζολιάς & Μ. Μαλικιώση-Λοϊζου  
για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρητήρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Εκδόσεις Πεδίο

Συντ. Δαβάκη 10 & Μυλοποτάμου, 11526, Αθήνα

Τηλ.: 210 3390204-5-6

Fax: 210 3390209

e-mail: [info@pediobooks.gr](mailto:info@pediobooks.gr)

[www.pediobooks.gr](http://www.pediobooks.gr)

## Ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή, σε συνάρτηση με τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους

Γιώργος Τσουβέλας & Βασίλης Παυλόπουλος\*

Πανεπιστήμιο Αθηνών

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η συγχρονική διερεύνηση του μοτίβου των συσχετίσεων που εμφανίζει η ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή με τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους. Στην έρευνα συμμετείχαν 433 μαθητές Στ' Δημοτικού (N=145), Β' Γυμνασίου (N=145) και Α' Λυκείου (N=143), οι οποίοι φοιτούσαν στα Αρσάκεια Σχολεία Ψυχικού, Εκάλης και Πάτρας. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Διεκδικητικής Συμπεριφοράς για Παιδιά (Michelson & Wood, 1982), την Πολυδιάστατη Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή για Μαθητές (Huebner, 2001), την κλίμακα Στρατηγικών Αντιμετώπισης Καταστάσεων Άγχους (Μπεζεβέγκης, 2001) και ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων. Τα ερευνητικά ερωτήματα διερευνήθηκαν με συνδυασμό τεχνικών εστιασμένων τόσο στις μεταβλητές όσο και στα άτομα. Διαπιστώθηκε ότι στατιστικά σημαντικό ποσοστό διασποράς της ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή μπορεί να προβλεφθεί από τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους. Επιπλέον, διερευνήθηκε η επίδραση δημογραφικών παραγόντων (φύλο, ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης γονέων) στις υπό μελέτη μεταβλητές. Τέλος, συζητούνται οι προεκτάσεις των ερευνητικών πορισμάτων στο σχεδιασμό προγραμμάτων παρέμβασης με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας στη σχολική κοινότητα.

Λέξεις-κλειδιά: ικανοποίηση από τη ζωή, διεκδικητική συμπεριφορά, στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους, εφηβεία

\* Στοιχεία επικοινωνίας: Γιώργος Τσουβέλας, Ναυάρχου Βότση 7, Κάτω Πατήσια 10445 Αθήνα. e-mail: tsouvelasgiorgos@gmail.com

## Εισαγωγή

Η ικανοποίηση από τη ζωή αναφέρεται στην υποκειμενική αξιολόγηση των θετικών όψεων της ζωής ενός ατόμου, τόσο συνολικά όσο και κατά τομείς, όπως η υγεία, η ασφάλεια, οι κοινωνικές και οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις, η υλική ευμάρεια και η παραγωγικότητα (Cummins, 1996), παρόλο που η σχετική βαρύτητα των τομέων αυτών στον θεωρητικό αλγόριθμο για τον υπολογισμό της ικανοποίησης από τη ζωή παραμένει υπό διερεύνηση (Rojas, 2006). Σύμφωνα με τους Diener, Suh, Lucas και Smith (1999), η ικανοποίηση από τη ζωή είναι μία από τις τρεις συνιστώσες έκφρασης της υποκειμενικής ευεξίας, μαζί με το θετικό συναίσθημα και το αρνητικό συναίσθημα. Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις εμπειρικής επιβεβαίωσης του υποκειμενικού χαρακτήρα της ικανοποίησης από τη ζωή. Για παράδειγμα, διαπολιτισμική έρευνα με συμμετέχοντες από 61 χώρες έδειξε ότι στις ατομικιστικές κουλτούρες τα συναισθήματα αποτελούν καλύτερους προσδιοριστικούς παράγοντες της ικανοποίησης από τη ζωή συγκριτικά με τις κοινωνικές νόρμες, ενώ εξακολουθούν να έχουν ισχυρή προβλεπτική αξία ακόμη και στις συλλογικές κοινωνίες (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998).

Παρόλο που η ικανοποίηση από τη ζωή και οι συναφείς με αυτήν έννοιες έχουν μελετηθεί εκτενώς διαπολιτισμικά και σε δείγματα ενηλίκων, είναι σχετικά περιορισμένες –αν και συνεχώς αυξανόμενες– οι μελέτες που υποστηρίζουν τη σπουδαιότητα προώθησης της θετικής ευεξίας και πρόληψης της ψυχοπαθολογίας σε παιδιά και εφήβους (Huebner, Suldo, Smith, McKnight, & McKnight, 2004). Σχετικά με το θέμα αυτό, έχει επισημανθεί ότι η ικανοποίηση από τη ζωή είναι εξαιρετικής σημασίας για την άντληση αποθεμάτων προσωπικής δύναμης στην πορεία της ανάπτυξης. Αντανακλά κατά πόσο έχουν ικανοποιηθεί οι βασικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων, καθώς επίσης σε ποιο βαθμό άλλοι στόχοι που φαντάζουν εφικτοί εκπληρώνονται παράλληλα με την ικανοποίηση των βασικών αναγκών (Bradley & Corwyn, 2004).

Επιπλέον, οι περισσότερες έρευνες υιοθετούν μια περιγραφική ως επί το πλείστον προσέγγιση της ικανοποίησης από τη ζωή, για παράδειγμα μέσα από τη σύγκριση μέσω όρων μεταξύ ομάδων. Λιγότερες είναι οι μελέτες που επιχειρούν να ανιχνεύσουν προσδιοριστικούς παράγοντες της ικανοποίησης από τη ζωή και, όταν αυτό γίνεται, εστιάζεται κυρίως σε κοινωνικοπολιτισμικές ή δημογραφικές παραμέτρους παρά σε ψυχολογικές. Σε μία από αυτές τις μελέτες, οι Diener και Diener

(1995) διαπίστωσαν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή συνδέεται με το επίπεδο αυτοεκτίμησης, καθώς και ότι η συσχέτιση αυτή διαμεσολαβείται (για την ακρίβεια, ενισχύεται) ανάλογα με το βαθμό υιοθέτησης ατομικιστικών αξιών σε μια κοινωνία.

Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να φωτίσει όψεις της ικανοποίησης από τη ζωή που δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς, όπως προκύπτει από τις παραπάνω διαπιστώσεις. Ο πληθυσμός-στόχος είναι οι έφηβοι και οι υπό μελέτη μεταβλητές περιλαμβάνουν τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους ως πιθανούς ψυχολογικούς προσδιοριστικούς παράγοντες της ικανοποίησης από τη ζωή. Η επιλογή των μεταβλητών αυτών προέρχεται από το χώρο της θετικής ψυχολογίας, η οποία επικεντρώνεται στα πλεονεκτήματα, στο δυναμικό και στους διαθέσιμους πόρους του ατόμου, αλλά στα ελλείμματα και στις αδυναμίες του (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

## **Ικανοποίηση από τη ζωή και διεκδικητική συμπεριφορά**

Σύμφωνα με την Jenkins (1982), η διεκδικητική συμπεριφορά είναι μια δράση «μάχης» με την οποία επιχειρείται η επίλυση μιας διαφωνίας απέναντι σε μια πραγματική ή αντιλαμβανόμενη έκφραση κάποιας μορφής εξουσίας. Η διεκδικητική συμπεριφορά θεωρείται βασική έννοια και ιδιαίτερα σημαντικό εργαλείο στο χώρο της επικοινωνίας. Στις σχετικές έρευνες, ο όρος «διεκδικητική συμπεριφορά» φαίνεται ότι έχει τοποθετηθεί ως επιμέρους διάσταση της ευρύτερης έννοιας των κοινωνικών δεξιοτήτων, με την οποία συχνά εκλαμβάνεται ως συνώνυμος (Fodor, 1992). Οι Alberti και Emmons (2006) ορίζουν τη διεκδικητικότητα ως σύνθεση συμπεριφορών που εκδηλώνει το άτομο σε μια διαπροσωπική σχέση, οι οποίες εκφράζουν τα συναισθήματα, τις στάσεις, τις επιθυμίες, τις απόψεις ή τα δικαιώματά του με άμεσο, σταθερό και ειλικρινή τρόπο, σεβόμενο παράλληλα τα συναισθήματα, τις στάσεις, τις επιθυμίες, τις απόψεις και τα δικαιώματα των άλλων.

Με βάση τους παραπάνω εννοιολογικούς προσδιορισμούς, φαίνεται να προκύπτει διασύνδεση ανάμεσα στη διεκδικητική συμπεριφορά και στην ικανοποίηση από τη ζωή, τουλάχιστον σε επίπεδο θεωρητικών υποθέσεων, καθώς η επίτευξη προσωπικών στόχων σε ένα πλαίσιο λειτουργικής διευθέτησης των διαπροσωπικών σχέσεων αναμένεται να

συμβάλει στην υποκειμενική ευτυχία των ατόμων. Πράγματι, τέτοιες ενδείξεις είναι διαθέσιμες στη διεθνή βιβλιογραφία. Θετική συνάφεια μεταξύ της διεκδικητικής συμπεριφοράς και της ικανοποίησης από τη ζωή αναφέρουν οι Argyle και Lu (1990) σε δείγμα ενηλίκων, ο Herringer (1998) και οι Schimmack, Oishi, Furr και Funder (2004) σε προπτυχιακούς φοιτητές, όπως επίσης οι Buhrmester, Furman, Wittenberg και Reis (1988) σε παιδιά και οι Cakić, Mihaljević και Perković (2006) σε εφήβους. Από μια αντίστροφη οπτική, η Aubé (2008) εντόπισε ισχυρή αρνητική συνάφεια ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή και στη δυσκολία εκδήλωσης διεκδικητικής συμπεριφοράς σε φοιτητές. Μέχρι σήμερα ωστόσο δεν έχουν διενεργηθεί μελέτες που να διερευνούν τη σχέση της ικανοποίησης με τη ζωή και της διεκδικητικότητας από αναπτυξιακή σκοπιά.

## **Ικανοποίηση από τη ζωή και στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους**

Κατά τους Lazarus και Folkman (1984), το στρες αναφέρεται σε εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις που, κατά την εκτίμηση του ατόμου, θέτουν σε δοκιμασία ή και ξεπερνούν τις διαθέσιμες δυνατότητές του. Συνεπώς, είναι συνθήκη δυνάμει απειλητική σε ό,τι αφορά την πρόσληψη του ατόμου για το επίπεδο ικανοποίησής του από τη ζωή. Απέναντι στις καταστάσεις αυτές το άτομο αναμένεται να ενεργοποιήσει ορισμένες στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους. Διακρίνονται δύο τέτοιες ομάδες στρατηγικών: οι εστιασμένες στο πρόβλημα στρατηγικές και οι εστιασμένες στο συναίσθημα στρατηγικές (Lazarus, 1981· Lazarus & Folkman, 1984). Στην πρώτη περίπτωση το άτομο καταβάλλει προσπάθεια να αλλάξει ή να ελέγξει τον εαυτό του, το περιβάλλον ή τη σχέση ανάμεσα στα δυο. Στη δεύτερη περίπτωση προσπαθεί να διαχειριστεί τα αρνητικά συναισθήματα, τα οποία σχετίζονται με το αγχογόνο γεγονός και δεν προάγουν την προσαρμογή, το άτομο δηλαδή αποφεύγει να διευθετήσει με άμεσο τρόπο την κατάσταση που προκαλεί άγχος (Compas, Worsham, & Ey, 1992).

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχουν διατυπωθεί ορισμένα συμπεράσματα που συνδέουν την ικανοποίηση από τη ζωή με τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους. Οι Şahin και Durak (1996) διαπίστωσαν ότι τα άτομα που είναι ευάλωτα στο άγχος τείνουν να χρησιμοποι-

ούν στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα, ενώ τα άτομα που εμφάνιζαν αισιοδοξία και υψηλό επίπεδο ικανοποίησης ανέφεραν συχνότερη χρήση στρατηγικών εστιασμένων στο πρόβλημα. Ανάλογα ευρήματα προέκυψαν από τη μελέτη των Grossman και Rowat (1995), οι οποίοι εντόπισαν αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στις εστιασμένες στο συναίσθημα στρατηγικές και στην ικανοποίηση από τη ζωή. Πιο πρόσφατα, ο Shengquan (2008) βρήκε ότι οι εστιασμένες στο πρόβλημα στρατηγικές αποτελούν ισχυρούς προβλεπτικούς παράγοντες της υποκειμενικής ευεξίας. Ωστόσο, οι παραπάνω μελέτες βασίζονται σε δείγματα ενηλίκων και δεν καλύπτουν το αναπτυξιακό φάσμα της εφηβείας.

## Ερευνητικοί στόχοι και υποθέσεις

Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να μελετήσει τη σχέση της ικανοποίησης από τη ζωή και των επιμέρους δεικτών της με τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους κατά την εφηβεία. Οι Alberti και Emmons (2006) υποστηρίζουν ότι η διεκδικητικότητα αναμένεται να προβλέπει την ικανοποίηση από τη ζωή, αλλά μέχρι σήμερα η υποθετική αυτή σχέση δεν έχει λάβει εμπειρική τεκμηρίωση. Παρομοίως, σύμφωνα με τα ερευνητικά πορίσματα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους εμφανίζονται να συνδέονται με το επίπεδο ικανοποίησης κατά την ενήλικη ζωή, χωρίς ωστόσο να διαφαίνονται οι αναπτυξιακοί πρόδρομοι της συσχέτισης αυτής. Από το άλλο μέρος, η εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά και στις κοινωνικές δεξιότητες, καθώς και η ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων εντάσσονται σε προγράμματα προαγωγής της ψυχικής υγείας για παιδιά και εφήβους στην Ελλάδα (Tsirigoti, Ntinapogias, Petroulaki, & Kakoudaki, 2011· Τσιριγώτη, Πετρουλάκη, & Ντιναπόγιας, 2011· Χατζηχρήστου, Δημητροπούλου, Λαμπροπούλου, & Λυκισάκου, 2009), αναγνωρίζοντας εμμέσως τη σπουδαιότητα των παραγόντων αυτών για την ψυχική ευεξία του αναπτυσσόμενου ατόμου. Επιπλέον, στην παρούσα μελέτη επιχειρείται μια πολυδιάστατη προσέγγιση της ικανοποίησης από τη ζωή κατά τομείς, έναντι μιας σφαιρικής μέτρησης (βλ. Cummins, 1996), με σκοπό την εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων σχετικά με την υιοθέτηση συγκεκριμένων στρατηγικών και λειτουργικού συμπεριφορικού ύφους από τους εφήβους σε εστιασμένα πλαίσια, όπως οι σχέσεις στο σχολικό περιβάλλον, στην οικογένεια και στη διαπροσωπική επικοινωνία.

Τα ερευνητικά ερωτήματα και οι υποθέσεις που διαμορφώθηκαν με βάση την ανασκόπηση της προαναφερθείσας βιβλιογραφίας αναφέρονται αναλυτικά στη συνέχεια.

Αναμένεται ότι η διεκδικητική συμπεριφορά και οι στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους θα αποτελούν σημαντικούς προβλεπτικούς δείκτες του επιπέδου ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή (Cakić et al., 2006· Shengquan, 2008). Ειδικότερα, είναι πιθανό ότι οι παράγοντες αυτοί θα συνδέονται κυρίως με όψεις της ικανοποίησης που περιλαμβάνουν κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, όπως η ικανοποίηση από την οικογένεια, από τους φίλους και από το σχολείο. Τόσο η διεκδικητική συμπεριφορά όσο και οι ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης (όπως π.χ. η αναζήτηση οικογενειακής στήριξης ή η αναζήτηση βοήθειας) αφορούν δεξιότητες και στρατηγικές διαπροσωπικής επικοινωνίας, συνεπώς ενδέχεται να συμβάλουν σε όψεις της ικανοποίησης από τη ζωή που εμπεριέχουν στοιχεία διαπροσωπικής επαφής – αν και κάτι τέτοιο δεν έχει λάβει επαρκή εμπειρική τεκμηρίωση.

Επιπλέον, αναμένεται ότι η ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή θα συνδέεται θετικά με τις εστιασμένες στο πρόβλημα στρατηγικές και αρνητικά με τις εστιασμένες στο συναίσθημα στρατηγικές. Τα άτομα που είναι ευάλωτα στο άγχος αναμένεται να χρησιμοποιούν στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα, ενώ τα άτομα που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης αναμένεται να χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα (Grossman & Rowat, 1995· ahin & Durak, 1996· Shengquan, 2008).

Τέλος, θα διερευνηθεί η πιθανή επίδραση δημογραφικών παραγόντων, όπως το φύλο και η ηλικία των εφήβων και το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων, στις υπό μελέτη μεταβλητές.

## Μέθοδος

### Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 433 έφηβοι, μαθητές στα Αρσάκεια-Τοσίτσεια Σχολεία του Ψυχικού ( $N = 237$  ή 57,4%), της Εκάλης ( $N = 77$  ή 17,8%) και της Πάτρας ( $N = 119$  ή 22,7%). Από αυτούς, 145 (33,5%) φοιτούσαν στη Στ' Δημοτικού, 145 (33,5%) στη Β' Γυμνασίου και 143 (33%) στην Α' Λυκείου. Ως προς το φύλο, οι 262 (60,6%) ήταν κορίτσια και οι 170 (39,4%) αγόρια.



## Μέσα και διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας περιγράφονται με περισσότερες λεπτομέρειες στη συνέχεια.

- *Ικανοποίηση από τη ζωή.* Για την αξιολόγηση της υποκειμενικής ευεξίας των εφήβων χρησιμοποιήθηκε η Πολυδιάστατη Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή για μαθητές (Huebner, 2001). Το εργαλείο αυτό περιλαμβάνει 40 προτάσεις που αξιολογούν πέντε τομείς ικανοποίησης: από την οικογένεια ( $\alpha = 0,85$ ), τους φίλους ( $\alpha = 0,82$ ), το σχολείο ( $\alpha = 0,84$ ), το περιβάλλον διαβίωσης ( $\alpha = 0,77$ ) και τον εαυτό ( $\alpha = 0,79$ ). Επιπλέον, προκύπτει ένας γενικός δείκτης ικανοποίησης από το σύνολο των παραπάνω τομέων ( $\alpha = 0,89$ ). Οι απαντήσεις δίνονται σε εξάβαθμη κλίμακα τύπου Likert, στην οποία το 1 δηλώνει «διαφωνώ απόλυτα» (χαμηλή ικανοποίηση) και το 6 «συμφωνώ απόλυτα» (υψηλή ικανοποίηση). Η κλίμακα προσαρμόστηκε από τους ερευνητές στην ελληνική γλώσσα με τη μέθοδο της αντίστροφης μετάφρασης. Οι συντελεστές αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας της ελληνικής προσαρμογής, οι οποίοι παρουσιάζονται παραπάνω, προσεγγίζουν τις αντίστοιχες τιμές που έχουν προκύψει από την εφαρμογή της κλίμακας σε αγγλόφωνα δείγματα ( $\alpha = 0,85-0,92$ ) (Heubner & Gilman, 2002).

- *Διεκδικητική συμπεριφορά.* Η Κλίμακα Διεκδικητικής Συμπεριφοράς για Παιδιά (Michelson & Wood, 1982) αποτελείται από 27 προτάσεις, καθεμιά από τις οποίες λαμβάνει δυνητικά πέντε απαντήσεις (-2 και -1: παθητική συμπεριφορά, 0: διεκδικητική συμπεριφορά, +1 και +2: επιθετική συμπεριφορά). Η κλίμακα αυτή μετρά συμπεριφορικές αντιδράσεις σε συγκεκριμένες καταστάσεις, και όχι γενικές στάσεις ή χαρακτηριστικά γνωρίσματα προσωπικότητας. Συνεπώς, πρόκειται για ένα εννοιολογικά κατασκευασμένο ψυχομετρικό εργαλείο, για το οποίο οι συγγραφείς δεν παρέχουν δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας. Εκτός αυτού, κατασκευάστηκε εξαρχής για παιδιά και εφήβους, δηλαδή δεν πρόκειται για μεταφορά μιας κλίμακας ενηλίκων στα παιδιά. Η προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα έγινε από τους ερευνητές με τη μέθοδο της αντίστροφης μετάφρασης.

- *Στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους.* Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την κλίμακα Στρατηγικές Αντιμετώπισης Καταστάσεων Άγχους για παιδιά και εφήβους (Μπεζεβέγκης, 2001). Αυτή αποτελείται

από 35 προτάσεις που αξιολογούν επτά στρατηγικές: Οικογενειακή Στήριξη ( $\alpha = 0,90$ ), Αποφυγή-Λήθη ( $\alpha = 0,64$ ), Αδυναμία-Παραίτηση ( $\alpha = 0,66$ ), Λύση Προβλήματος ( $\alpha = 0,58$ ), Απομόνωση ( $\alpha = 0,60$ ), Αναζήτηση Βοήθειας ( $\alpha = 0,56$ ) και Αναθεώρηση-Ανασύνταξη ( $\alpha = 0,61$ ). Οι απαντήσεις δίνονται σε τετράβαθμη κλίμακα Likert, η οποία αναλογεί στη συχνότητα χρήσης καθεμιάς από τις περιγραφόμενες στρατηγικές (από 0 = «ποτέ» μέχρι 3 = «συχνά»). Τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά της κλίμακας είναι ικανοποιητικά όσον αφορά την αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων ( $r = 0,65-0,91$ ) και την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας ( $\alpha = 0,67-0,91$ ) (Μπεζεβέγκης, 2001). Στην παρούσα έρευνα ο έλεγχος εσωτερικής συνάφειας των επτά στρατηγικών έδωσε ελαφρώς χειρότερους συντελεστές, όπως φαίνεται παραπάνω, με την Αναζήτηση Βοήθειας και τη Λύση Προβλήματος να τοποθετούνται οριακά χαμηλότερα της αποδεκτής τιμής ( $\alpha = 0,60$ ), γι' αυτό τα ευρήματα σε σχέση με αυτές τις στρατηγικές ερμηνεύονται με επιφύλαξη.

## Αποτελέσματα

### Δημογραφικοί παράγοντες

**Φύλο.** Ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι το φύλο συνδέεται στατιστικώς σημαντικά με δύο επιμέρους τομείς ικανοποίησης των εφήβων, καθώς και με τον γενικό δείκτη ικανοποίησης από τη ζωή. Ειδικότερα, τα κορίτσια ( $M = 5,17$ ) ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τους φίλους σε σχέση με τα αγόρια ( $M = 4,99$ ),  $t(325,41) = 2,55$ ,  $p < 0,05$ . Επίσης, τα κορίτσια ( $M = 4,28$ ) ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση από το σχολείο συγκριτικά με τα αγόρια ( $M = 3,83$ ),  $t(327,72) = 4,37$ ,  $p < 0,001$ . Οι παραπάνω διαφορές αντικατοπτρίζονται στο γενικό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή, όπου και πάλι τα κορίτσια ( $M = 4,72$ ) σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από τα αγόρια ( $M = 4,57$ ),  $t(340,51) = 2,8$ ,  $p < 0,01$ .

Επιπλέον, τα κορίτσια ( $M = 11,65$ ) εμφανίστηκαν να εκδηλώνουν πιο διεκδικητική συμπεριφορά από ό,τι τα αγόρια ( $M = 8,15$ ),  $t(280,87) = 4,12$ ,  $p < 0,001$ . Όσον αφορά τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους, τα κορίτσια χρησιμοποιούσαν πιο συχνά από τα αγόρια τις στρατηγικές της Οικογενειακής Στήριξης,  $M_{KO} = 1,88$ ,  $M_{AG} = 1,70$ ,  $t(354,91) = 2,00$ ,  $p < 0,05$ , της Λύσης Προβλήματος,  $M_{KO} = 2,17$ ,  $M_{AG} = 1,21$ ,  $t(340,60) = 3,16$ ,  $p < 0,01$ , της Αναζήτησης Βοήθειας,  $M_{KO} = 1,91$ ,

$M_{AF} = 1,74$ ,  $t(373,79) = 2,83$ ,  $p < 0,01$ , αλλά και της Απομόνωσης,  $M_{KO} = 1,66$ ,  $M_{AF} = 1,21$ ,  $t(392,74) = 6,66$ ,  $p < 0,001$ .

**Ηλικία.** Η ηλικία των εφήβων εμφάνισε αρνητική συνάφεια με τον γενικό δείκτη ικανοποίησης από τη ζωή ( $r = -0,41$ ,  $p < 0,001$ ), καθώς και με τους επιμέρους δείκτες ικανοποίησης από το σχολείο ( $r = -0,39$ ,  $p < 0,001$ ), την οικογένεια ( $r = -0,37$ ,  $p < 0,001$ ) και το περιβάλλον ( $r = -0,27$ ,  $p < 0,001$ ). Όσον αφορά τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους, η ηλικία συνδέθηκε αρνητικά με τις την Οικογενειακή Στήριξη ( $r = -0,34$ ,  $p < 0,001$ ) και την Αναθεώρηση ( $r = -0,22$ ,  $p < 0,001$ ), και θετικά με την Απομόνωση ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,001$ ) και την Παραίτηση ( $r = 0,16$ ,  $p < 0,001$ ). Επίσης, οι έφηβοι μεγαλύτερης ηλικίας έτειναν να εμφανίζουν μειωμένη διεκδικητική συμπεριφορά ( $r = -0,15$ ,  $p < 0,05$ ).

**Επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων.** Η συνάφεια του επιπέδου εκπαίδευσης των γονέων με τις υπό μελέτη μεταβλητές κυμάνθηκε σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Οι μόνες στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις αφορούν την ικανοποίηση από το περιβάλλον και το σχολείο, η οποία συνδέεται θετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα ( $r = 0,13$ ,  $p < 0,01$  και  $r = 0,11$ ,  $p < 0,05$ , αντίστοιχα), καθώς και τις στρατηγικές της Αναζήτησης Βοήθειας και της Οικογενειακής Στήριξης, οι οποίες συνδέονται θετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης της μητέρας ( $r = 0,11$ ,  $p < 0,05$  και  $r = 0,11$ ,  $p < 0,05$ , αντίστοιχα).

## Αναλύσεις εστιασμένες στις μεταβλητές

Προκειμένου να διερευνηθεί η δυνατότητα στατιστικής πρόβλεψης της ικανοποίησης από τη ζωή, συνολικά και κατά τομείς, από τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους, πραγματοποιήθηκε μια σειρά από βηματικές (stepwise) αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης. Στο πρώτο ιεραρχικό επίπεδο των αναλύσεων αυτών προηγήθηκε έλεγχος για τη στατιστική επίδραση των δημογραφικών παραγόντων του φύλου και της ηλικίας. Τα αποτελέσματα συνοψίζονται στον Πίνακα 1.

Σε συμφωνία με τις αναλύσεις που προηγήθηκαν, η ηλικία προέβλεψε αρνητικά όλους τους δείκτες ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή, με σημαντικότερη συμβολή στον τομέα ικανοποίησης από το σχολείο ( $\beta$

**Πίνακας 1**

Βηματοτικές αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης για τη στατιστική πρόβλεψη των δεικτών ικανοποίησης από τη ζωή από το φύλο, την ηλικία, τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους (N = 434)

	Ικανοποίηση από τη ζωή											
	Οικογένεια		Φύλοι		Σχολείο		Περιβάλλον		Εαυτός		Σύνολο	
	Βήμα (ΔR <sup>2</sup> )	β final	Βήμα (ΔR <sup>2</sup> )	β final	Βήμα (ΔR <sup>2</sup> )	β final	Βήμα (ΔR <sup>2</sup> )	β final	Βήμα (ΔR <sup>2</sup> )	β final	Βήμα (ΔR <sup>2</sup> )	β final
Φύλο	-	-	1 (0,02)	0,15**	2 (0,04)	0,13**	-	-	-	-	2 (0,02)	0,09*
Ηλικία	1 (0,14)	-0,19***	2 (0,01)	-0,05	1 (0,15)	-0,26***	1 (0,07)	-0,18***	1 (0,04)	-0,11*	1 (0,17)	-0,24***
Διεκδικητικότητα	3 (0,02)	0,15***	-	-	6 (0,01)	0,12*	3 (0,02)	0,15**	-	-	4 (0,03)	0,12**
Οικογ. στήριξη	2 (0,21)	0,43***	-	-	3 (0,06)	0,16***	2 (0,05)	0,20***	-	-	3 (0,11)	0,22***
Αναθεώρηση	-	-	-	-	7 (0,01)	0,09*	-	-	2 (0,07)	0,26***	6 (0,01)	0,09*
Λύση προβλήμ.	5 (0,01)	0,10*	-	-	5 (0,02)	0,09*	-	-	-	-	8 (0,01)	0,10*
Παραίτηση	-	-	5 (0,01)	-0,13**	4 (0,03)	-0,15***	-	-	-	-	5 (0,02)	-0,12**
Απομόνωση	-	-	3 (0,05)	-0,20***	-	-	-	-	-	-	7 (0,01)	-0,13***
Αναζήτ. βοήθειας	4 (0,01)	-0,12**	4 (0,03)	0,19***	-	-	-	-	3 (0,02)	-0,14**	-	-
Αποφυγή	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Συνολικό R <sup>2</sup>	0,38***		0,13***		0,32***		0,15***		0,13***		0,37***	

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

= -0,26,  $p < 0,001$ ,  $\Delta R^2 = 0,15$ ) και στο γενικό επίπεδο ικανοποίησης ( $\beta = -0,24$ ,  $p < 0,001$ ,  $\Delta R^2 = 0,17$ ). Η στατιστικώς σημαντική επίδραση του φύλου στους τομείς ικανοποίησης από τους φίλους ( $\beta = 0,15$ ,  $p < 0,01$ ,  $\Delta R^2 = 0,12$ ), από το σχολείο ( $\beta = 0,13$ ,  $p < 0,01$ ,  $\Delta R^2 = 0,04$ ) και στον γενικό δείκτη ( $\beta = 0,09$ ,  $p < 0,05$ ,  $\Delta R^2 = 0,02$ ) αναπαράγει τα ευρήματα από τη σύγκριση των μέσων όρων, όπου τα κορίτσια υπερείχαν των αγοριών.

Μετά τον έλεγχο για την επίδραση των δημογραφικών μεταβλητών, βρέθηκε ότι η διεκδικητική συμπεριφορά εξηγεί περαιτέρω ποσοστό της διασποράς της ικανοποίησης από την οικογένεια ( $\beta = 0,15$ ,  $p < 0,001$ ,  $\Delta R^2 = 0,02$ ), από το σχολείο ( $\beta = 0,12$ ,  $p < 0,05$ ,  $\Delta R^2 = 0,01$ ), από το περιβάλλον ( $\beta = 0,15$ ,  $p < 0,01$ ,  $\Delta R^2 = 0,02$ ), καθώς και του συνολικού δείκτη ικανοποίησης ( $\beta = 0,12$ ,  $p < 0,01$ ,  $\Delta R^2 = 0,03$ ). Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις, η εκδήλωση περισσότερο διεκδικητικής συμπεριφοράς συσχετίστηκε με υψηλότερο επίπεδο ικανοποίησης.

Όσον αφορά τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους, την πιο σημαντική συμβολή στην πρόβλεψη της ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή φαίνεται να έχει η Οικογενειακή Στήριξη, η οποία συνδέεται θετικά με την ικανοποίηση από την οικογένεια ( $\beta = 0,43$ ,  $p < 0,001$ ,  $\Delta R^2 = 0,21$ ), από το σχολείο ( $\beta = 0,16$ ,  $p < 0,001$ ,  $\Delta R^2 = 0,06$ ), από το περιβάλλον ( $\beta = 0,20$ ,  $p < 0,001$ ,  $\Delta R^2 = 0,05$ ), καθώς και με τον γενικό δείκτη ικανοποίησης ( $\beta = 0,22$ ,  $p < 0,001$ ,  $\Delta R^2 = 0,11$ ). Δύο άλλες στρατηγικές που προέβλεψαν θετικά την ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή, αν και σε μικρότερο βαθμό από την Οικογενειακή Στήριξη, ήταν η Λύση Προβλήματος και η Αναθεώρηση. Εκτός από το γενικό επίπεδο ικανοποίησης ( $\beta = 0,10$ ,  $p < 0,05$ ,  $\Delta R^2 = 0,01$ ), η Λύση Προβλήματος είχε θετική συνάφεια με την ικανοποίηση από το σχολείο ( $\beta = 0,09$ ,  $p < 0,05$ ,  $\Delta R^2 = 0,02$ ) και από την οικογένεια ( $\beta = 0,10$ ,  $p < 0,05$ ,  $\Delta R^2 = 0,01$ ). Η Αναθεώρηση συνδέθηκε θετικά με τον γενικό δείκτη ικανοποίησης ( $\beta = 0,09$ ,  $p < 0,05$ ,  $\Delta R^2 = 0,01$ ), με την ικανοποίηση από το σχολείο ( $\beta = 0,09$ ,  $p < 0,05$ ,  $\Delta R^2 = 0,01$ ) και από τον εαυτό ( $\beta = 0,26$ ,  $p < 0,001$ ,  $\Delta R^2 = 0,07$ ).

Η συνεισφορά των στρατηγικών της Παραίτησης και της Απομόνωσης στη στατιστική πρόβλεψη της ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή είχε αρνητική κατεύθυνση. Ειδικότερα, η Παραίτηση προέβλεψε αρνητικά την ικανοποίηση από το σχολείο ( $\beta = -0,15$ ,  $p < 0,001$ ,  $\Delta R^2 = 0,03$ ), από τους φίλους ( $\beta = -0,13$ ,  $p < 0,01$ ,  $\Delta R^2 = 0,01$ ), καθώς και τον γενικό δείκτη ικανοποίησης ( $\beta = -0,12$ ,  $p < 0,01$ ,  $\Delta R^2 = 0,02$ ). Η Απο-

μόνωση συνδέθηκε αρνητικά με την ικανοποίηση από τους φίλους ( $\beta = -0,20, p < 0,001, \Delta R^2 = 0,05$ ), από τον εαυτό ( $\beta = -0,14, p < 0,01, \Delta R^2 = 0,02$ ), καθώς και με τον γενικό δείκτη ικανοποίησης ( $\beta = -0,13, p < 0,001, \Delta R^2 = 0,01$ ).

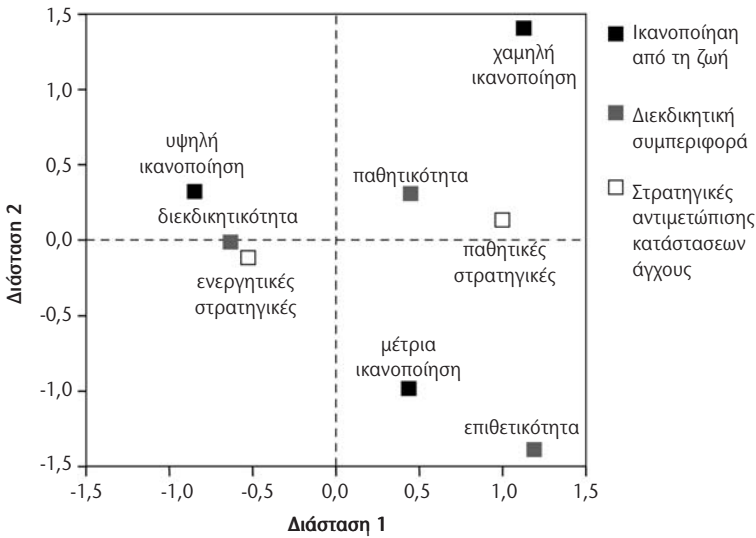
Η Αναζήτηση Βοήθειας ήταν η μόνη στρατηγική αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους που είχε μικτής κατεύθυνσης συνεισφορά στην ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς συχνότερη υιοθέτηση αυτής της στρατηγικής συσχετίστηκε με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τους φίλους ( $\beta = 0,19, p < 0,001, \Delta R^2 = 0,03$ ), αλλά αντίθετα με μικρότερη ικανοποίηση από τους γονείς ( $\beta = -0,12, p < 0,01, \Delta R^2 = 0,01$ ). Τέλος, η Αποφυγή ήταν η μόνη στρατηγική που δεν συνδέθηκε με κανέναν δείκτη ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή.

Συνολικά, οι παραπάνω παράγοντες ερμήνευσαν ένα ποσοστό διασποράς των δεικτών ικανοποίησης από τη ζωή, που κυμαίνεται από 13% (για την πρόβλεψη της ικανοποίησης από τον εαυτό και από τους φίλους) μέχρι 38% (για την πρόβλεψη της ικανοποίησης από την οικογένεια). Τους περισσότερους στατιστικά σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες (7 στους 10) συγκέντρωσε ο γενικός δείκτης ικανοποίησης από τη ζωή και τους λιγότερους (3 στους 10) η ικανοποίηση από το περιβάλλον και από τον εαυτό.

### Αναλύσεις εστιασμένες στα άτομα

Διενεργήθηκε μια σειρά από αναλύσεις κατά συστάδες με τη μέθοδο του Ward. Οι αναλύσεις αυτές εντόπισαν τρεις ομάδες εφήβων όσον αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή, οι οποίες ανέφεραν υψηλό ( $N = 184$  ή 42,5%), μέτριο ( $N = 173$  ή 40%) και χαμηλό ( $N = 76$  ή 17,6%) επίπεδο ικανοποίησης, αντίστοιχα. Τρεις ομάδες παιδιών αναδύθηκαν επίσης με κριτήριο τη διεκδικητική συμπεριφορά, ως εξής: παθητικό ύφος ( $N = 186$  ή 43%), διεκδικητικό ύφος ( $N = 204$  ή 47,1%) και επιθετικό ύφος ( $N = 43$  ή 9,9%). Τέλος, οι έφηβοι διαχωρίστηκαν σε δύο ομάδες, ανάλογα με τη χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους. Στην πρώτη ομάδα εντάχθηκαν 278 μαθητές (64,5%), οι οποίοι χρησιμοποιούσαν ενεργητικές στρατηγικές, και στη δεύτερη εντάχθηκαν 153 μαθητές (35,5%), οι οποίοι χρησιμοποιούσαν πιο παθητικές στρατηγικές.

Στη συνέχεια, οι κατηγορικές μεταβλητές που δημιουργήθηκαν από τις αναλύσεις κατά συστάδες υποβλήθηκαν σε παραγοντική ανάλυση πολλαπλών αντιστοιχιών. Μέσω της στατιστικής αυτής τεχνικής απει-



**Σχήμα 1**

*Παραγοντική ανάλυση πολλαπλών αντιστοιχιών της ικανοποίησης από τη ζωή, της διεκδικητικότητας και των στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους των εφήβων*

κονίζεται με γραφικό τρόπο η λανθάνουσα δομή των υπό μελέτη μεταβλητών, ώστε να διερευνηθεί το προφίλ των εφήβων του δείγματος ανάλογα με το επίπεδο ικανοποίησής τους από τη ζωή, το φάσμα της διεκδικητικής συμπεριφοράς που εκδηλώνουν και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να αντιμετωπίζουν αγχογόνες καταστάσεις. Το αποτέλεσμα παρουσιάζεται στο Σχήμα 1.

Όπως έδειξε η παραγοντική ανάλυση πολλαπλών αντιστοιχιών, οι μετρήσεις διαφοροποιήθηκαν τόσο ως προς τον οριζόντιο άξονα (ο οποίος εξηγεί το 51,7% της διασποράς των τιμών) όσο και ως προς τον κάθετο (ο οποίος εξηγεί το 34,1% της διασποράς). Διαμορφώθηκαν τρία προφίλ εφήβων. Στο αριστερό μέρος του σχήματος τοποθετήθηκαν οι έφηβοι που ανέφεραν υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή, διεκδικητικό ύφος συμπεριφοράς και ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους. Οι ομάδες αυτές φαίνεται να συγκροτούν ενιαίο προφίλ, καθώς δεν διαφοροποιήθηκαν ως προς τον κάθετο άξονα. Στο άνω δεξί τεταρτημόριο του σχήματος τοποθετούνται οι έφηβοι που ανέφεραν χαμηλό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή και συγχρόνως

εκείνοι που χαρακτηρίζονται από παθητικό συμπεριφορικό ύφος και παθητικές στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους. Το προφίλ των ομάδων αυτών διαφοροποιείται σαφώς από τους εφήβους που ανέφεραν μέτριο επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή και εκείνων που χαρακτηρίζονται από επιθετικό συμπεριφορικό ύφος, οι οποίοι καταλαμβάνουν το κάτω δεξί τεταρτημόριο του σχήματος και δεν φαίνεται να συνδέονται με έναν συγκεκριμένο τύπο στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους.

## Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα μελέτησε τη σχέση της ικανοποίησης από τη ζωή με τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους σε δείγμα εφήβων. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τη βασική υπόθεση ότι η διεκδικητική συμπεριφορά και οι στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους συμβάλλουν στη στατιστική πρόβλεψη της ικανοποίησης από τη ζωή.

Η συστηματική θετική συνάφεια ανάμεσα στη διεκδικητική συμπεριφορά και την ικανοποίηση από τη ζωή, η οποία εντοπίστηκε στην παρούσα μελέτη, έχει διαπιστωθεί σε ευρύ φάσμα ηλικιακών ομάδων (Argyle & Lu 1990· Buhrmester et al., 1988· Cakić et al., 2006· Herringer, 1998· Schimmack et al., 2004). Αναφορικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους, επιβεβαιώθηκε η αρχική υπόθεση ότι οι ενεργητικές και οι παθητικές στρατηγικές θα σχετίζονται αντίστοιχα θετικά και αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή. Ανάλογης κατεύθυνσης ευρήματα εντοπίζουμε σε προηγούμενες μελέτες με δείγματα ενηλίκων και εφήβων (Grossman & Rowat, 1995· Şahin & Durak, 1996· Shengquan, 2008).

Στην παρούσα έρευνα η διεκδικητική συμπεριφορά και οι στρατηγικές της αναζήτησης οικογενειακής υποστήριξης, της απομόνωσης και της αναθεώρησης αποτέλεσαν προβλεπτικούς παράγοντες της γενικής ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή. Σύμφωνα με τη στρατηγική της αναθεώρησης, ο έφηβος καλείται να εντοπίσει την πλέον αποτελεσματική εναλλακτική και να επαναξιολογήσει τις διαθέσιμες πληροφορίες ώστε να επιλέξει τη βέλτιστη λύση. Η διεκδικητική συμπεριφορά ευνοεί ενδεχομένως την αναζήτηση υποστηρικτικών δικτύων, όπως η οικογένεια, αποφεύγοντας έτσι την απομόνωση και συμβάλλοντας στην



αποτελεσματική αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων. Σε κάθε περίπτωση, απαιτείται περαιτέρω μελέτη προκειμένου να διαπιστωθεί ο ακριβής ρόλος –διαμεσολαβητικός ή ρυθμιστικός– της διεκδικητικής συμπεριφοράς στη στατιστική πρόβλεψη της ικανοποίησης από τη ζωή.

Όπως προέκυψε από τις εστιασμένες στις μεταβλητές αναλύσεις, οι στρατηγικές της αναζήτησης οικογενειακής στήριξης και της λύσης προβλήματος, καθώς και το διεκδικητικό ύφος συμπεριφοράς αποτέλεσαν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες για τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή και για την ικανοποίηση από την οικογένεια και το σχολείο, επιβεβαιώνοντας τις αρχικές υποθέσεις. Τα ευρήματα από τις εστιασμένες στα άτομα αναλύσεις επιβεβαίωσαν το παραπάνω μοτίβο των συσχετίσεων. Όπως προέκυψε από την παραγοντική ανάλυση πολλαπλών αντιστοιχιών, το υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή συγκρότησε ενιαίο προφίλ με τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους. Από το άλλο μέρος, το χαμηλό επίπεδο ικανοποίησης συνδέθηκε με το παθητικό συμπεριφορικό ύφος και τις παθητικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Με βάση την εικόνα αυτή προκύπτει ότι αυξημένη επικινδυνότητα για εκδήλωση προβλημάτων που σχετίζονται με χαμηλό βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή (π.χ. κατάθλιψη) είναι πιθανό ότι θα εμφανίζουν οι έφηβοι που υιοθετούν παθητικό ύφος συμπεριφοράς και παθητικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους. Επομένως, για την κατάρτιση ενός προγράμματος παρέμβασης προτείνεται να εμβαθύνουμε στις ιδιαίτερες ανάγκες αυτής της ομάδας παιδιών.

Αναφορικά με το ρόλο του φύλου, στις περισσότερες μελέτες με ενήλικες οι άντρες τείνουν να εμφανίζουν περισσότερο διεκδικητική συμπεριφορά από τις γυναίκες. Υπάρχουν όμως και έρευνες που αποτυγχάνουν να εντοπίσουν διαφυλικές διαφορές, ενώ άλλες αναδεικνύουν διαφορετικούς τομείς διεκδικητικότητας για κάθε φύλο. Στη δική μας μελέτη προέκυψε ότι τα κορίτσια τείνουν να είναι πιο διεκδικητικά από τα αγόρια. Αντίστοιχα ευρήματα εντοπίζουμε σε έρευνες των Bridges, Sanderman, Breukers, Ranchor και Arrindell (1991), Florian και Zernitsky-Shurka (1987), Karagözoğlu, Kahve, Koc και Adamisoğlu (2008), και Cakić et al (2006). Σύμφωνα με την Brutsaert (2006), τα κορίτσια που επιδεικνύουν υψηλά επίπεδα διεκδικητικής συμπεριφοράς –σε αντίθεση με τον αναμενόμενο κοινωνικό ρόλο του φύλου τους– απολαμβάνουν μεγαλύτερη αποδοχή από την ομάδα των συνομηλίκων και δεν κινδυνεύουν από κοινωνική απομόνωση.

Στις περισσότερες βιβλιογραφικές αναφορές, η ικανοποίηση από τη ζωή δεν φαίνεται να σχετίζεται με το φύλο (Argyle & Lu 1990· Arrindell, Heesink, & Feij, 1999· Bailey & Miller, 1998). Ωστόσο, αντίστοιχα ευρήματα με την παρούσα μελέτη εντοπίζουμε στην έρευνα των Wood, Rhodes και Whelan (1989). Προτείνεται συνεπώς περαιτέρω διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στην ικανοποίηση από τη ζωή και στις διαστάσεις της κατά την εφηβεία. Από το άλλο μέρος, σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες βρίσκεται η διαπίστωσή μας ότι με την αύξηση της ηλικίας στο φάσμα της εφηβείας τείνει να μειώνεται το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή (Goldbeck et al. 2007· Woynarowska, Tabak, & Mazur, 2004).

Όπως προκύπτει από την παρούσα μελέτη, η εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά και η προώθηση ενεργητικών στρατηγικών αντιμετώπισης των καταστάσεων άγχους θα ήταν χρήσιμο να ενσωματωθούν σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο μέσα από προγράμματα παρέμβασης, ώστε να δημιουργηθεί ένα σφαιρικό μοντέλο για την προαγωγή της ικανοποίησης από τη ζωή στην εφηβεία.

Στο πλαίσιο της σύνθεσης ενός θεωρητικού μοντέλου για τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους επισημαίνεται ότι κοινός παρανομαστής είναι η αίσθηση του ελέγχου και της γνωστικής αξιολόγησης της κατάστασης. Σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης είναι σκόπιμο να ενισχυθούν οι κοινωνικές δεξιότητες, η διεκδικητική συμπεριφορά, η ενσυναίσθηση και γενικότερα η κατανόηση, ρύθμιση και χρήση του συναισθήματος των εφήβων, ιδιότητες που συναποτελούν επιμέρους όψεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μέσα από το στόχο αυτό οι έφηβοι θα εκπαιδευτούν σε αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας. Σε επόμενη φάση ακολουθεί η αξιολόγηση, χρήση και εναλλαγή των κατάλληλων στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους. Έτσι, από τις αποτελεσματικές τεχνικές θα περάσουμε στην ενίσχυση της δυνατότητας των εφήβων να επεξεργάζονται και να επιλέγουν περισσότερες της μίας βέλτιστες λύσεις (Stallard, 2006).

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο της σχολικής κοινότητας, με έμφαση στο ρόλο των εκπαιδευτικών. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση δείχνει συστηματική σχέση ανάμεσα στα κοινωνικά ελλείμματα κατά την εφηβεία και στην ψυχοπαθολογική συμπεριφορά κατά την ενήλικη ζωή (Burt, Obradović, Long, & Masten, 2008). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αντλήσουν ορισμένες

γενικές κατευθύνσεις αναφορικά με την ένταξη στο αναλυτικό πρόγραμμα της εκμάθησης αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους και διεκδικητικής συμπεριφοράς με στόχο την προαγωγή της ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή. Παραδοσιακά, το ενδιαφέρον των εκπαιδευτικών επικεντρώνεται στην υλοποίηση του αναλυτικού προγράμματος. Όπως παρατηρεί η Sert (2003), είναι λιγοστές οι προσπάθειες ανάπτυξης ολοκληρωμένων προγραμμάτων για την εκμάθηση και ενίσχυση προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Συνήθως επικρατεί η άποψη ότι τα παιδιά και οι έφηβοι θα εσωτερικεύσουν και θα αφομοιώσουν τις κοινωνικές δεξιότητες με άδηλο και αυτόματο τρόπο μέσα από τις συναναστροφές με τους συνομηλίκους και τα μέλη της σχολικής κοινότητας. Ωστόσο, αρκετοί έφηβοι αντιμετωπίζουν προβλήματα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους και με τους ενήλικες. Έτσι, δεν καταφέρνουν να διαμορφώσουν αποτελεσματικά μοτίβα συμπεριφοράς και αποτυγχάνουν να επωφεληθούν από τη σχολική τους εμπειρία. Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν τα προγράμματα αγωγής υγείας προκειμένου να εφαρμόσουν ανάλογα προγράμματα παρέμβασης. Στο πλαίσιο της φιλοσοφίας του Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγράμματος Σπουδών είναι δυνατόν να ενταχθούν δραστηριότητες σχετικές με την προσαρμογή και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των εφήβων.

## Περιορισμοί και προτάσεις

Πρέπει να επισημανθεί ότι η επιλογή των συμμετεχόντων στην παρούσα έρευνα δεν πληροί τα κριτήρια της τυχαίας δειγματοληψίας. Το δείγμα ήταν συμπτωματικό, προερχόμενο εν πολλοίς από μεσαία-ανώτερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα του πληθυσμού, με αποτέλεσμα να περιορίζονται αντίστοιχα οι δυνατότητες γενίκευσης. Επιπλέον, τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσα από ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, με τους περιορισμούς που αυτό συνεπάγεται. Ο συναφειακός σχεδιασμός της έρευνας δεν επιτρέπει την εξαγωγή συμπερασμάτων για αιτιώδεις σχέσεις, αλλά μόνο την καταγραφή συσχετίσεων. Ας μη λησμονούμε ότι η πρόβλεψη της ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή είναι πολυπαραγοντική διαδικασία και εκτείνεται σαφώς πέραν των αναπόφευκτα ολιγάριθμων μεταβλητών που μπορούν να μελετηθούν σε οποιαδήποτε εμπειρική έρευνα. Προς αυτή την κατεύθυνση, και με σκοπό την ανί-

χνευση αιτιωδών σχέσεων, προτείνεται η διενέργεια διαχρονικής μελέτης που θα εξετάζει το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή, τη διεκδικητική συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους από την προεφηβεία μέχρι την ενηλικίωση.

Με δεδομένες τις διαπιστωμένες ελλείψεις στην ελληνική βιβλιογραφία, και λαμβάνοντας υπόψη τους στενούς δεσμούς των υπό μελέτη μεταβλητών με τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης, κρίνεται σκόπιμη η διενέργεια μελετών που θα εξετάζουν την πολιτισμική έκφραση της διεκδικητικότητας και των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους σε παιδιά και εφήβους. Όπως επισημαίνουν οι Dafermos, Marvakis και Triliva (2006), στο χώρο της σχολικής ψυχολογίας στην Ελλάδα παρατηρείται επιπόλαιη εγκόλπωση θεωριών, μεθόδων, παραμέτρων, μοντέλων και πρακτικών εισαγόμενων από το εξωτερικό. Η χρήση μιας «ελληνικής οπτικής» για την επεξεργασία των ιδεών, των παραδειγμάτων και των μεθοδολογιών δεν έχει γίνει ακόμη αντικείμενο επαρκούς θεώρησης. Ως εκ τούτου, προτείνεται η δημιουργία ερευνητικών βάσεων με ελληνικές μελέτες για τις κοινωνικές δεξιότητες και τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους, προκειμένου να σχεδιαστούν προγράμματα παρέμβασης που θα ενσωματώνουν την ελληνική κοινωνικοπολιτισμική πραγματικότητα στα ευρήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας. Με αυτό τον τρόπο είναι εφικτή η μετάβαση από την ερευνητική-ακαδημαϊκή σχολική ψυχολογία σε μια εφαρμοσμένη σχολική ψυχολογία πάνω στη βάση εμπειρικών τεκμηρίων.

Στο πλαίσιο του μοντέλου προαγωγής της ευεξίας στο σχολείο, βασικός στόχος είναι η εμπλοκή της σχολικής κοινότητας στο σύνολό της. Το ελληνικό μοντέλο προαγωγής της ευεξίας στη σχολική κοινότητα έχει ως βασικούς άξονες την προσέγγιση της θετικής ψυχολογίας, την παρέμβαση σε επίπεδο συστήματος, το θεωρητικό πλαίσιο των σχολείων που νοιάζονται και φροντίζουν ως κοινότητες, την κοινωνική και συναισθηματική αγωγή, την αποτελεσματικότητα των σχολείων και το θεωρητικό πλαίσιο της ψυχικής ανθεκτικότητας (Χατζηχρήστου & συν., 2009). Στο πλαίσιο ενός παρόμοιου μοντέλου είναι δυνατή η ενσωμάτωση των παραγόντων που προάγουν το επίπεδο ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή, όπως καταγράφονται στην παρούσα εμπειρική μελέτη και σε παρόμοιες ερευνητικές απόπειρες.

## Βιβλιογραφία

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2006). *Δικαίωμά σας. Ένας οδηγός για περισσότερο ισότιμες σχέσεις* (2η έκδ.). Αθήνα: Πατάκης.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences, 11*(12), 1255-1261.
- Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, J. A. (1999). The Satisfaction With Life Scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and Individual Differences, 26*, 815-826.
- Arrindell, W. A., & van der Ende, J. (1990). Cross-sample invariance of the structure of self-reported distress and difficulty in assertiveness. *Advances in Behavior Research and Therapy, 12*, 153-282.
- Aubé, J. (2008). Balancing concern for other with concern for self: Links between unmitigated communion, communion, and psychological well-being. *Journal of Personality, 76*(1), 101-134.
- Bailey, R. C., & Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students. *Social Behavior and Personality, 26*(1), 51-56.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development, 28*, 385-400.
- Bridges, K. R., Sanderman, R., Breukers, P., Ranchor, A., & Arrindell, W. A. (1991). Sex differences in assertiveness on the U.S. version of the Scale for Interpersonal Behavior (SIB). *Personality and Individual Differences, 12*, 1239-1243.
- Brutsaert, H. (2006). Gender-role identity and perceived peer group acceptance among early adolescents in Belgian mixed and single-sex schools. *Gender and Education, 18*(6), 635-649.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 991-1008.
- Burt, K. B., Obradović, J., Long, J. D., & Masten, A. (2008). The interplay of social competence and psychopathology over 20 years: Testing transactional and cascade models. *Child Development, 79*(2), 359-374.
- Cakić, L., Mihaljević, S., & Perković, M. (2006, July). *Life satisfaction and certain forms of adolescents' activities*. Paper presented at the 3rd European Conference on Positive Psychology, Braga, Portugal. <http://www.pozitivna-psihologija.com/ppp/Cacic%20Mihaljevic%20Perkovic.doc> (ανάσχυση 12/1/2009).
- Compas, B. E., Worsham, N. L., & Ey, S. (1992). Conceptual and developmental issues in children's coping with stress. In C. Eugene, A. M. La Greca, L. Siegel

- & J. L. Wallander (Eds.), *Stress and coping in child health: Advances in Pediatric Psychology* (pp. 7-24). New York, NY: Guilford Press.
- Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1980). Cognitive style, stress perception, and coping. In I. L. Kutash & L. B. Schlesinger (Eds.), *Handbook of stress and anxiety: Contemporary knowledge, theory, and treatment* (pp. 144-158). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, *38*, 303-332.
- Dafermos, M., Marvakis, A., & Triliva, S. (2006). De-constructing Psychology in Greece. *Annual Review of Critical Psychology*, *5*, 180-191.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(4), 653-663.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 272-302.
- Florian, V., & Zernitsky-Shurka, E. (1987). The effect of culture and gender on self-reported assertive behavior. *International Journal of Psychology*, *22*, 83-95.
- Fodor, I. (1992). *Adolescent assertiveness and social skills training: A clinical handbook*. New York, NY: Springer.
- 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.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, *16*(6), 969-979.
- Grossman, M., & Rowat, K. M. (1995). Parental relationships, coping strategies, received support, and well-being in adolescents of separated or divorced and married parents. *Research in Nursing & Health*, *18*, 249-261.
- Herringer, L. G. (1998). Facets of extraversion related to life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *24*, 731-733.
- Huebner, E. S. (2001). Manual for the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. <http://www.cas.sc.edu/psyc/pdfdocs/huebslssmanual.doc> (ανάσπαση 20/12/2007).
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2002). An introduction to the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Social Indicator Research*, *60*(1-3), 115-122.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. S., McKnight, M., & McKnight, C. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, *41*(1), 81-94.
- Jenkins, M. L. (1982). The concept of assertion: From theory to practice. *Issues in Mental Health Nursing*, *4*(1), 51-63.
- Karagözoğlu, S., Kahve, E., Koc, Ö., & Adamisoğlu, D. (2008). Self-esteem and

- assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Education Today*, 28, 641-649.
- Lazarus, R. S. (1981). The stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer, P. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim (Eds.), *Models for Clinical Psychopathology* (pp. 174-214). New York, NY: Spectrum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Michelson, L., & Wood, R. (1982). Development and psychometric properties of the Children's Assertive Behavior Scale. *Journal of Behavioral Assessment*, 4, 3-13.
- Morokoff, P. J. (2000). A cultural context for sexual assertiveness in women. In C. B. Travis & J. W. White (Eds.), *Sexuality, society, and feminism* (pp. 299-319). Washington, DC: American Psychological Association.
- Μπεζεβέγκης, Η. (2001). Άγχος, αγχογόνες καταστάσεις και η αντιμετώπισή τους σε παιδιά και εφήβους. Στο Ε. Βασιλάκη, Σ. Τριλιβα, & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους* (σσ. 29-60). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple or a simplified relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7, 467-497.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1996). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062-1075.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sert, A. G. (2003). *The effect of an assertiveness training on the assertiveness and self-esteem level of 5th grade children*. Master Dissertation, Graduate School of Social Sciences, Middle East Technical University, Ankara, Turkey. <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/1217686/index.pdf> (ανάσχυση 12/6/2008).
- Shengquan, Y. (2008). A longitudinal study of subjective well-being among Chinese university students: The roles of personality, attribution, and coping. Unpublished doctoral thesis, University of Hong Kong, PRC. <http://sunzi.lib.hku.hk/hkuto/view/B40987875/ft.pdf> (ανάσχυση 2/5/2009).
- Stallard, P. (2006). *Σκέφτομαι σωστά – νιώθω καλά* (επιμ. Μ. Ζαφειροπούλου). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Tsirigoti, A., Ntinapogias, A., Petroulaki, K., Kakoudaki, G. (2011). Raising a child through prison bars. Step-by-step guide for facilitating a children's support

- group. Drama Workshop: "Nice Borders." Daphne III Programme of the European Commission. Athens, Greece: EAVN-ICH-MSHW.
- Τσιριγώτη, Α., Πετρουλάκη, Κ., & Ντιναπόγιας, Α. (2011). Ελληνική έκδοση GEAR against IPV. Τεύχος III: Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού. Αθήνα: Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- Woynarowska, B., Tabak, I., & Mazur, J. (2004). Self-reported health and life satisfaction in school-aged children in Poland and other countries in 2002. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 8(3), 535-550.
- Χατζηχρήστου, Χ., Δημητροπούλου, Π., Λαμπροπούλου, Α., & Λυκισάκου, Κ. (2009). Παρεμβατικά προγράμματα και δράσεις στη σχολική κοινότητα: Η εμπειρία του Κέντρου Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Στο Η. Νικολόπουλος (Επιμ.), *Σχολική ψυχολογία: Εφαρμογές στο σχολικό περιβάλλον* (σσ. 283-306). Αθήνα: Τόπος.