

# Αντιμετώπιση προβλημάτων της καθημερινής ζωής: Η περίπτωση της παιδικής μοναξιάς

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ Π. ΓΑΛΑΝΑΚΗ

ΗΛΙΑΣ Γ. ΜΠΕΖΕΒΕΓΚΗΣ

Πανεπιστήμιο Αθηνών

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου ερευνητικού προγράμματος της πρώτης συγγραφέας, το οποίο αφορά στο συναίσθημα της μοναξιάς και τους τρόπους αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων στην παιδική ηλικία.

Επιχειρήσαμε να διερευνήσουμε τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τα παιδιά τη μοναξιά, καθώς και το είδος και τη συχνότητα των στρατηγικών που χρησιμοποιούν για να την αντιμετωπίσουν. 238 παιδιά Δ' και Στ' δημοτικού απάντησαν στις ερωτήσεις: "Τι σημαίνει να νιώθεις μοναξιά;" και "Όταν νιώθεις μοναξιά, τι κάνεις για να πάψεις να νιώθεις έτσι;". Τα παιδιά ορίζουν τη μοναξιά κυρίως ως το δυσάρεστο συναίσθημα που νιώθει κανείς όταν δεν έχει φίλους και τον απορρίπτουν οι συνομήλικοι. Οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα παιδιά είναι ποικίλες, όπως η αναζήτηση συντροφιάς σε σημαντικά άλλα πρόσωπα (π.χ. γονείς, αδέρφια, παπούδες-γιαγιά, συνομήλικοι, κατοικίδια ζώα)· το ατομικό-μοναχικό παιχνίδι· οι δραστηριότητες εντός και εκτός σπιτιού (π.χ. τηλεόραση, video, ηλεκτρονικά παιχνίδια, αθλητισμός)· οι γνωστικές στρατηγικές (π.χ. προσπάθεια για λήθη, προσπάθεια βελτίωσης του εαυτού, ώστε να βρει φίλους και να μην απορρίπτεται από τους συνομηλικούς) και παθητικοί τρόποι αντιμετώπισης (π.χ. να μην κάνεις τίποτε, κλάμα, ύπνος). Οι δύο πιο συχνές στρατηγικές ήταν η αναζήτηση συντροφιάς στους συνομηλικούς και η παρακολούθηση τηλεόρασης. Τα ευρήματα συζητούνται σε αναφορά με τις διαφορές ηλικίας και φύλου και με τη σχέση τους με άλλα συστήματα ταξινόμησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων σε παιδιά.

**Λέξεις-κλειδιά:** μοναξιά στα παιδιά, στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, ορισμός της μοναξιάς, στρατηγικές αντιμετώπισης της μοναξιάς, διαφορές ηλικίας, διαφορές φύλου.

Είναι σε όλους γνωστό ότι στις περισσότερες σημερινές κοινωνίες η καθημερινή ζωή περιλαμβάνει πλήθος περιστατικών που προκαλούν στον άνθρωπο άγχος, δυσφορία, αναστάτωση. Είναι επίσης γνωστό, τόσο στους ειδικούς όσο και στον κοινό άνθρωπο, ότι αυτές οι έντονες συναισθηματικές καταστάσεις συνδέονται με τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου (π.χ. Lazarus &

Folkman, 1984. Moos, 1986). Είναι λοιπόν φυσικό ο άνθρωπος να επιχειρεί να προσαρμοστεί, δηλαδή να αντιμετωπίσει ένα αγχογόνο περιστατικό, χρησιμοποιώντας ποικίλους τρόπους, σε μια προσπάθεια να επιλύσει το πρόβλημα ή/και να μειώσει το άγχος που αυτό προκαλεί. Αυτή η προσπάθεια για αντιμετώπιση ενός αγχογόνου γεγονότος ή μιας αγχογόνου κατάστασης αποδίδεται στη

διεθνή βιβλιογραφία με τον όρο “coping”.

Το μεγαλύτερο μέρος των θεωριών αλλά και των εμπειρικών ερευνών σχετικά με την αντιμετώπιση και επίλυση αγχογόνων προβλημάτων έχει επικεντρωθεί στον ενήλικο πληθυσμό. Οι αντίστοιχες έρευνες με παιδιά είναι πολύ λιγότερες και πρόσφατες, αφού αναγνωρίστηκε ότι και στη ζωή των παιδιών δεν είναι ασυνήθεις οι αγχογόνες καταστάσεις, παρόλο που αυτές δεν έχουν ούτε το περιεχόμενο ούτε ίσως την ένταση των αλόγων περιστατικών στην ενήλικη ζωή. Εξάλλου, τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των παιδιών δεν έχουν διαμορφωθεί πλήρως, οπότε είναι λογικό να υποθέσει κανείς ότι δεν αντιλαμβάνονται ούτε αντιμετωπίζουν τα ποικίλα προβλήματα με τον ίδιο τρόπο, όπως οι ενήλικοι (Ryan-Wenger, 1992).

Είτε πρόκειται για ενήλικους είτε για παιδιά και εφήβους, η εμπειρική έρευνα φαίνεται να καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων μπορούν να διακριθούν σε δύο ευρείες κατηγορίες (βλέπε Lazarus & Folkman, 1984): τις στρατηγικές που εστιάζονται στην άμεση αντιμετώπιση του προβλήματος (προσπάθειες για τροποποίηση της πηγής του άγχους) και εκείνες που επικεντρώνονται στο προκαλούμενο συναίσθημα (προσπάθειες για ρύθμιση του αρνητικού συναισθήματος που προκαλείται από ένα αγχογόνο ερέθισμα). Με έναν παρόμοιο τρόπο, άλλοι ερευνητές ομιλούν για ενεργητικές στρατηγικές (ή στρατηγικές προσέγγισης) και για στρατηγικές αποφυγής (Billing & Moos, 1981. Herman & McHale, 1993), ενώ άλλοι προτείνουν τη διαφοροποίηση ανάμεσα σε πρωτογενείς και σε δευτερογενείς στρατηγικές (Rothman, Weisz & Snyder, 1982). Μια πρόσφατα κατασκευασμένη κλίμακα (Brodzinsky, Elias, Steiger, Simon, Gill

& Hitt, 1992) περιλαμβάνει τέσσερις τύπους στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων: προσωπική λύση προβλήματος, αναζήτηση βοήθειας, συμπεριφορική αποφυγή και γνωστική αποφυγή. Στη χώρα μας, σε σχετική έρευνα για την κατασκευή μιας νέας κλίμακας στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (Besevegis, 1995. Μπεζεβέγκης, 1996) βρέθηκαν επτά (7) βασικοί τρόποι με τους οποίους τα παιδιά προσπαθούν να αντιμετωπίσουν προβλήματα της καθημερινής τους ζωής: αναζήτηση οικογενειακής στήριξης, προσωπική λύση προβλήματος, αναζήτηση κοινωνικής στήριξης, γνωστική αποφυγή, παραίτηση, απομόνωση και απόθεση/λήθη. Είναι φανερό ότι οι δύο τελευταίες έρευνες ουσιαστικά περιγράφουν στρατηγικές αντιμετώπισης που παραπέμπουν ευθέως στις παραπάνω μνημονευθείσες ταξινομήσεις.

Μία από τις κυριότερες αιτίες για δημιουργία άγχους στο παιδί – άρα, και για την υιοθέτηση κάποιας στρατηγικής για την αντιμετώπισή του – είναι οι σχέσεις του παιδιού με τους συνομηλικούς του (Sarafino, 1990. Brodzinsky και συν., 1992. Stark, Spirito, Williams & Guevremont, 1989). Οι σχέσεις αυτές διαταράσσονται σοβαρώς όταν, για παράδειγμα, ένα παιδί είναι επιθετικό ή, αντίθετα, υπερβολικά δειλό. Σε τέτοιες περιπτώσεις (αλλά και για ποικίλους άλλους λόγους) ένα πολύ πιθανό αποτέλεσμα είναι η απόρριψη του παιδιού από τους συνομηλικούς του, πράγμα που μπορεί να το οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι δεν έχει φίλους και στο συνακόλουθο συναίσθημα της μοναξιάς.

Το συναίσθημα της μοναξιάς, όπως και οι στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, έχει ερευνηθεί κυρίως στους ενήλικους (π.χ. στην Ελλάδα, Anderson &

Μαλικιώση-Λοϊζου, 1995) και αισθητά λιγότερο στους εφήβους. Ο σοβαρότερος λόγος για την έλλειψη σχετικών μελετών που αφορούν την παιδική μοναξιά είναι η πεποίθηση πολλών ερευνητών ότι τα μικρά παιδιά δεν νιώθουν μοναξιά, τουλάχιστον όπως τη βιώνουν οι ενήλικοι. Στη δημιουργία της πεποίθησης αυτής πρέπει να συνέβαλε ο Weiss (1973), με την ψυχοδυναμική διαπίστωση του ότι ο άνθρωπος αρχίζει να νιώθει μοναξιά από την εφηβεία και μετά, με την “απόλεια” των γονεϊκών αντικειμένων αγάπης.

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, όμως, στις Η.Π.Α. και στον Καναδά στηρίζουν την άποψη ότι τα παιδιά βιώνουν και αυτά το συναίσθημα αυτό, το οποίο δεν διαφέρει και πολύ από το αντίστοιχο των ενηλίκων. Ακόμη και πολύ μικρά παιδιά (νηπιαγωγείου και Α' δημοτικού) έχουν τη δυνατότητα να δώσουν έναν έγκυρο ορισμό της μοναξιάς (π.χ. Cassidy & Asher, 1992). Επομένως, η μοναξιά συνιστά και για τα παιδιά μια αγχογόνο κατάσταση. Πράγματι, διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν οι αναμενόμενες τρεις διαστάσεις στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά αντιλαμβάνονται τη μοναξιά: η συναισθηματική διάσταση – αφορά την επίγνωση ότι η μοναξιά είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα (“κανένας δεν σε συμπαθεί”, “νιώθεις άχρηστος, ξεχασμένος”, “νιώθεις παραμελημένος”), η γνωστική διάσταση – αφορά την επίγνωση ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι ελλειμματικές και μη ικανοποιητικές (“δεν έχεις κανένα για να παίξεις ή να συζητήσεις μαζί του”, “δεν υπάρχει κανείς να σε βοηθήσει”, “δεν έχεις κανέναν να εμπιστευθείς”, “κανείς δεν σε αγαπά”) και η πραξιακή-επεισοδική διάσταση – αφορά τραυματικές καταστάσεις ή γεγονότα, εμπειρίες απώλειας, πραγματικής ή συμβολικής (απώλεια συγγενών, αλλαγή περιβάλλοντος, σύγκρουση, απόρριψη, τερ-

ματισμός φιλίας κ.λπ.) (Hayden, Tarulli & Hymel, 1988).

Η σχέση του συναισθήματος της μοναξιάς στα παιδιά με την απόρριψη από τους συνομηλίκους έχει μελετηθεί διεξοδικά από τον Asher και τους συνεργάτες του στις Η.Π.Α. Τα παιδιά που απορρίπτονται από τους συνομηλίκους τους βιώνουν τη μεγαλύτερη μοναξιά από όλα τα άλλα (π.χ. Asher & Wheeler, 1985. Asher, Parkhurst, Hymel & Williams, 1990. Crick & Ladd, 1988). Στη σχέση απόρριψης και μοναξιάς παρεμβαίνουν παράγοντες, όπως ο βαθμός και η χρονιότητα της απόρριψης, η ύπαρξη ενός πολύ καλού φίλου, τα χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του παιδιού και το κέντρο ελέγχου των πράξεων. Έτσι, για παράδειγμα, εάν ένα παιδί που έχει απορριφθεί από τους συνομηλίκους του τυχαίνει να έχει ένα στενό φίλο, θα νιώθει λιγότερη μοναξιά (π.χ. Parker & Asher, υπό δημοσίευση)· τα παιδιά με προβλήματα υπερβολικής αναστολής, τα οποία ταυτόχρονα έχουν απορριφθεί, νιώθουν περισσότερη μοναξιά από τα παιδιά με επιθετική και διασπαστική συμπεριφορά τα οποία έχουν ταυτόχρονα απορριφθεί (π.χ. Parkhurst & Asher, 1992)· τα παιδιά που αποδίδουν τις κοινωνικές τους επιτυχίες σε ασταθή και εξωπροσωπικά αίτια και τις κοινωνικές τους αποτυχίες σε σταθερά και ενδοπροσωπικά αίτια βιώνουν έντονο συναίσθημα μοναξιάς (π.χ. Bukowski & Ferber, 1987).

Με δεδομένο λοιπόν ότι η μοναξιά αποτελεί μια ιδιαίτερα δυσάρεστη συναισθηματική εμπειρία για το παιδί (βλέπε και Γαλανάκη, 1994), θελήσαμε να διερευνήσουμε τους τρόπους τους οποίους συνήθως χρησιμοποιεί για να αντιμετωπίσει το άγχος που αυτή του προκαλεί. Επειδή όμως δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός της μοναξιάς των

παιδιών, αλλά και επειδή δεν θα είχε νόημα η διερεύνηση των τρόπων που χρησιμοποιούν τα παιδιά για να την αντιμετωπίσουν, εάν δεν είναι πρώτα σε θέση να την αντιλαμβάνονται έγκυρα, εξετάσαμε πρώτα την έννοια που προσδίδουν τα ίδια τα παιδιά στον όρο “μοναξιά”.

Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι υπάρχουν μεμονωμένες μόνον προσπάθειες για τη διερεύνηση των τρόπων αντιμετώπισης της μοναξιάς στους εφήβους. Έτσι, έχει διαπιστωθεί ότι οι συνήθεις στρατηγικές που χρησιμοποιούν έφηβοι ηλικίας 16 έως 18 ετών είναι η απασχόληση με διάφορες ατομικού τύπου δραστηριότητες, η προσπάθεια για επέκταση των κοινωνικών επαφών και ο γνωστικός επαναπροσδιορισμός του προβλήματος που προκαλεί τη μοναξιά (Woodward & Kalyan-Masih, 1990). Στην ίδια έρευνα βρέθηκε ότι οι έφηβοι που ήταν «εστιασμένοι» (στο ερέθισμα, field independent) έκαναν χρήση κυρίως των απασχολήσεων και του επαναπροσδιορισμού, ενώ όσοι έφηβοι ήταν «διάχυτοι» (εξαρτημένοι από το χωροχρονικό πεδίο, field dependent) αναζητούσαν βοήθεια από το Θεό, από κάποιον ειδικό ή επιδίωξαν σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες. Σε μια άλλη έρευνα (Van Buskirk & Duke, 1991), διαπιστώθηκε ότι μια κατάσταση παθητικής θλίψης ήταν συνήθης στρατηγική που χρησιμοποιούσαν έφηβοι ηλικίας 14 έως 17 ετών, οι οποίοι ένιωθαν πολλή μοναξιά, σε σύγκριση με αυτούς που δεν ένιωθαν πολλή μοναξιά και τη χρησιμοποιούσαν περιστασιακά και μόνον ως προετοιμασία για έναν πιο ενεργό τρόπο αντιμετώπισης των δυσκολιών.

Είναι φανερό ότι οι γνώσεις μας στο θέμα του περιεχομένου της μοναξιάς και των τρόπων αντιμετώπισής της, ιδιαίτερα σε παιδιά μικρότερα των 12 ετών, είναι, στην καλύτε-

ρη περίπτωση, ανεπαρκείς και αποσπασματικές. Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί ακριβώς να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα παιδιά σχολικής ηλικίας αντιλαμβάνονται τη μοναξιά και των στρατηγικών που χρησιμοποιούν για να την αντιμετωπίσουν.

## Μέθοδος

### Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτελέσαν 238 παιδιά, 103 μαθητές Δ' δημοτικού (Μ.Ο. ηλικίας: 9,3 έτη) και 135 μαθητές Στ' δημοτικού (Μ.Ο. ηλικίας: 11,2 έτη). Από αυτούς 133 είναι αγόρια και 105 είναι κορίτσια. Για την επιλογή του δείγματος χρησιμοποιήθηκε ένας συνδυασμός “κατά στρώματα” και “κατά συστάδες” τυχαίας δειγματοληψίας. Αρχικά, επελέγησαν τρεις περιοχές Αθηνών-Πειραιώς, οι οποίες κοινώς θεωρείται ότι αντιπροσωπεύουν τα τρία βασικά κοινωνικο-οικονομικά στρώματα: κατώτερο (Δραπετσώνα), μέσο (Κουκάκι) και ανώτερο (Βούλα). Επελέγησαν επίσης, με τη μέθοδο της απλής τυχαίας δειγματοληψίας, δύο πόλεις: Λάρισα και Τρίπολη. Στη συνέχεια, με την ίδια μέθοδο της απλής τυχαίας δειγματοληψίας, έγινε επιλογή ενός σχολείου από κάθε περιοχή και, κατόπιν, πάλι με την ίδια μέθοδο, μίας τάξης-τμήματος (Δ' και Στ' δημοτικού) από κάθε σχολείο.

### Μέσα και διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Ζητήθηκε από τα παιδιά να καταγράψουν τις απαντήσεις τους σε δύο ανοικτές

ερωτήσεις: “Τι σημαίνει να νιώθεις μοναξιά;” και “Όταν νιώθεις μοναξιά, τι κάνεις για να πάψεις να νιώθεις έτσι;”. Καταρχάς, καταγράφηκαν οι απαντήσεις των παιδιών σε καθεμία από τις ανοικτές ερωτήσεις. Στη συνέχεια, αναζητήθηκαν και καταγράφηκαν οι εννοιολογικές ενότητες που περιείχονταν σε κάθε απάντηση. Οι εννοιολογικές αυτές ενότητες τοποθετήθηκαν σε κατηγορίες, για κάθε ερώτηση χωριστά και οι κατηγορίες που προέκυψαν τέθηκαν σε κατανομή συχνότητας (ποσοστά %).

Από το αρχείο του σχολείου αντλήθηκαν πληροφορίες για την ηλικία του παιδιού, ενώ τα παιδιά κατέγραφαν στο φύλλο των απαντήσεων και το φύλο τους. Η συλλογή των δεδομένων έλαβε χώρα μέσα στη σχολική τάξη.

## Αποτελέσματα και Συζήτηση

### Ορισμός της μοναξιάς

Οι απαντήσεις των παιδιών για όλο το δείγμα και χωριστά για κάθε τάξη και φύλο δίνονται στον Πίνακα 1.

Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι πολλές από τις διαφορές μεταξύ των ποσοστών των απαντήσεων των παιδιών θα ήταν στατιστικά σημαντικές και λόγω του ικανοποιητικού μεγέθους του δείγματος. Στόχος μας, όμως, δεν ήταν να διενεργήσουμε έλεγχο στατιστικής σημαντικότητας, αλλά να εντοπίσουμε τάσεις στις συμπεριφορές αντιμετώπισης της μοναξιάς από τα παιδιά.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 1, η συχνότερα εμφανιζόμενη κατηγορία απαντήσεων αφορά την έλλειψη φίλων. Τα παιδιά δήλωσαν ότι μοναξιά είναι η κατάσταση στην οποία δεν έχει κανείς φίλους για να παίξει ή να συζητήσει. Οι απαντήσεις των παιδιών

στην κατηγορία αυτή έδειχναν τη σαφή επίγνωση τους ότι η μοναξιά είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, σε αρκετές περιπτώσεις μάλιστα εξαιρετικά δυσάρεστο. Η μελέτη του περιεχομένου των απαντήσεων αυτής της κατηγορίας δείχνει ότι υπάρχει μια ουσιαστική ποιοτική διαφορά (δεν φαίνεται στον Πίνακα 1) στις απαντήσεις της κατηγορίας αυτής ανάμεσα στα παιδιά της Δ' δημοτικού και στα παιδιά της Στ' δημοτικού. Ενώ για τα μικρότερα παιδιά μοναξιά είναι η έλλειψη κυρίως συντρόφων για παιγνίδι ή, σε μικρότερο βαθμό, συζητητών, για τα μεγαλύτερα παιδιά η μοναξιά συνίσταται κυρίως στην έλλειψη συζητητών και φίλων που μπορεί κανείς να εμπιστευθεί ή να πει τα μυστικά του. Φαίνεται λοιπόν ότι το “δυσάρεστο” της μοναξιάς έγκειται στο ότι είναι ασύμβατη με βασικές ανάγκες της κάθε ηλικίας: ανάγκη συντρόφων στο παιγνίδι (για τα μικρότερα παιδιά) και ανάγκη ενός έμπιστου προσώπου (για τα μεγαλύτερα παιδιά που προσεγγίζουν την εφηβεία).

Επίσης, όπως φαίνεται σε επόμενες κατηγορίες απαντήσεων, τα μεγαλύτερα παιδιά εξισώνουν τη μοναξιά, πιο συχνά από ό,τι τα μικρότερα παιδιά, με την εγκατάλειψη και την παραμέληση από τους άλλους και με την έλλειψη βοήθειας και συμπαράστασης σε δύσκολες στιγμές. Δίνουν, έτσι, την εικόνα ότι κατανοούν σαφέστερα τη σχέση της μοναξιάς με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Επιπλέον, τα μεγαλύτερα παιδιά αναφέρουν αυθόρμητα ότι η μοναξιά είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα (κατηγορία 11) πιο συχνά από ό,τι τα μικρότερα παιδιά, πράγμα που δείχνει και πάλι ότι οι προέφηβοι έχουν μια ωριμότερη αντίληψη του βιώματος της μοναξιάς. Αντίθετα, τα μικρότερα παιδιά εξισώνουν τη μοναξιά, περισσότερο από ό,τι τα μεγαλύτερα, με την κατάσταση κατά την οποία είναι μόνα

τους στο σπίτι, λείπουν δηλαδή οι γονείς και τα αδέρφια τους. Αλλά και η έλλειψη των γονέων ή/και των αδελφών, δηλαδή η φυσική απουσία τους (π.χ. παιδί ορφανό από γονείς, μοναχοπαιδί) αναφέρεται από τα μικρότερα παιδιά πιο συχνά στον ορισμό της μοναξιάς από ό,τι από τα μεγαλύτερα παιδιά. Θα έλεγε κανείς ότι η εξάρτηση από την οικογένεια εί-

ναι ακόμη πολύ έντονη, ότι δηλαδή η οικογένεια εξακολουθεί να παίζει σημαντικό ρόλο για το παιδί. Τα μεγαλύτερα παιδιά έχουν πιο διευρυνμένο κύκλο κοινωνικών και διαπροσωπικών σχέσεων και δεν εστιάζονται τόσο πολύ στο οικογενειακό περιβάλλον.

Η δεύτερη σε συχνότητα κατηγορία απαντήσεων αφορά την απόρριψη από τους συ-

### Πίνακας 1

Κατανομή συχνότητας (ποσοστά %) των κατηγοριών ορισμού της μοναξιάς ως προς τη σχολική τάξη, το φύλο και για όλο το δείγμα

Απαντήσεις	Τάξη		Φύλο		Σύνολο N=238
	Δ' N=103 %	Στ' N=135 %	Αγόρια N=133 %	Κορίτσια N=105 %	
1. Να νιώθεις μόνος, χωρίς φίλους	32.2	29.8	29.5	32.5	30.8
2. Να σε απορρίπτουν τα άλλα παιδιά	21.7	22.3	24.2	19.4	22.1
3. Να μη νοιάζεται κανείς για σένα, να σε παραμελούν	5.9	12.1	9.2	10.0	9.5
4. Να είσαι μόνος, χωρίς κανέναν γύρω/κοντά σου	7.2	9.3	8.2	8.8	8.4
5. Να μη σε βοηθά, να μη σου συμπαραστέκεται κανείς σε δύσκολες στιγμές	2.6	9.3	3.9	10.0	6.5
6. Να είσαι μόνος στο σπίτι	6.6	3.7	6.8	2.5	4.9
7. Ανία, να μην έχεις τι να κάνεις	3.3	4.7	5.8	1.9	4.1
8. Να μην ενδιαφέρονται, να μη σε αγαπούν οι γονείς σου	3.3	1.9	1.9	3.1	2.5
9. Να μην έχεις αδέρφια	3.9	0.5	1.4	2.5	1.9
10. Να μην έχεις γονείς	3.3	0.5	1.0	2.5	1.6
11. Να νιώθεις άσχημα	0.7	2.3	0.5	3.1	1.6

Σημείωση: 1. Τα ποσοστά % υπολογίστηκαν με βάση τον αριθμό των απαντήσεων των παιδιών.

2. Οι κατηγορίες των απαντήσεων δίνονται κατά φθίνουσα σειρά συχνότητας.

3. Οι κατηγορίες των απαντήσεων που συγκεντρώνουν ποσοστά κάτω του 1% δεν περιλαμβάνονται στον πίνακα.

νομηλίκους. Ο όρος “απόρριψη” χρησιμοποιήθηκε για να αποδοθούν συνοπτικά οι εκφράσεις του τύπου “δεν σε παίζουν”, “σε αποφεύγουν”, “σε κοροϊδεύουν”, “σε βρίζουν” ή “σε χτυπούν τα άλλα παιδιά”. Επισκόπηση των ποσοστών δείχνει ότι τα ποσοστά των αγοριών είναι μεγαλύτερα από αυτά των κοριτσιών. Η ενεργός απόρριψη από τους συνομηλίκους, και όχι απλώς η έλλειψη φίλων (όπως είδαμε στην προηγούμενη κατηγορία) έχει στα αγόρια μεγαλύτερη σημασία από ό,τι έχει στα κορίτσια.

Μια άλλη αξιοσημείωτη διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα αφορά επόμενες κατηγορίες απαντήσεων. Τα κορίτσια αναφέρουν πιο συχνά από ό,τι τα αγόρια την έλλειψη βοήθειας και συμπαράστασης σε δύσκολες στιγμές, καθώς και το δυσάρεστο συνοδευτικό συναίσθημα της μοναξιάς. Αντίθετα, τα αγόρια αναφέρουν πιο συχνά την κατάσταση κατά την οποία είναι μόνα τους, χωρίς κανέναν γύρω ή κοντά τους ή, ειδικότερα, μόνα στο σπίτι, καθώς και την κατάσταση κατά την οποία νιώθουν ανία και δεν ξέρουν τι να κάνουν. Τα κορίτσια φαίνεται να αναφέρονται πιο συχνά σε στοιχεία του ορισμού της μοναξιάς που δίνουν τα μεγαλύτερα παιδιά, ενώ τα αγόρια σε στοιχεία του ορισμού της μοναξιάς που αναφέρουν τα μικρότερα παιδιά. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι τα κορίτσια δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στη συναισθηματική στήριξη από τους άλλους ανθρώπους και συνηγορεί υπέρ της μεγαλύτερης συναισθηματικής ωριμότητας των κοριτσιών έναντι των αγοριών της ίδιας ηλικίας.

### **Ποικιλία στρατηγικών αντιμετώπισης της μοναξιάς**

Τα περισσότερα παιδιά αναφέρουν περισ-

σότερους από έναν τρόπους αντιμετώπισης της μοναξιάς. Ο μέσος όρος του αριθμού των τρόπων αντιμετώπισης είναι 1.98 (τυπική απόκλιση 1.06). Διαπραγοντική ανάλυση διακύμανσης, με “ανεξάρτητες” μεταβλητές τη σχολική τάξη (2) και το φύλο (2) και “εξαρτημένη” τον αριθμό των τρόπων αντιμετώπισης, έδειξε σημαντική κύρια “επίδραση” της σχολικής τάξης:  $F(1, 215)=7.94$ ,  $p<0.05$  και του φύλου (οριακή):  $F(1, 215)=3.75$ ,  $p<0.06$ . Η αλληλεπίδραση σχολική τάξη x φύλο δεν ήταν στατιστικώς σημαντική. Τα παιδιά της Στ’ δημοτικού ανέφεραν σημαντικά περισσότερους τρόπους αντιμετώπισης (Μ.Ο.=2.12) από ό,τι τα παιδιά της Δ’ δημοτικού (Μ.Ο.=1.63). Αυτή η ποσοτική αύξηση του “ρεπερτορίου” στρατηγικών αντιμετώπισης πιθανότατα συνδέεται με τις αυξανόμενες εμπειρίες του παιδιού από την καθημερινή ζωή και, κυρίως, με την αξιοποίησή τους, που καθίσταται δυνατή λόγω της νοητικής ανάπτυξης και της προσεγγίζουσας εφηβείας. Επίσης, τα κορίτσια ανέφεραν σημαντικά περισσότερους τρόπους αντιμετώπισης (Μ.Ο.=2.04) από ό,τι τα αγόρια (Μ.Ο.=1.83). Αυτό το εύρημα θα μπορούσε να στηρίξει την άποψη ότι τα κορίτσια πιθανώς ωριμάζουν ενωρίτερα από ό,τι τα αγόρια της ίδιας ηλικίας.

### **Περιεχόμενο των στρατηγικών για την αντιμετώπιση της μοναξιάς**

Ο Πίνακας 2 παρουσιάζει τις απαντήσεις των παιδιών, για όλο το δείγμα και χωριστά για κάθε σχολική τάξη και φύλο. Πρόκειται για μια πρώτη κατηγοριοποίηση των στρατηγικών αντιμετώπισης της μοναξιάς, που βασίζεται στο εμφανές περιεχόμενο των απαντήσεων (βλέπε Μέσα και διαδικασία συλλογής των δεδομένων).

## Πίνακας 2

Κατανομή συχνότητας (ποσοστά %) των τρόπων αντιμετώπισης της μοναξιάς ως προς τη σχολική τάξη, το φύλο και για όλο το δείγμα

Απαντήσεις	Τάξη		Φύλο		Σύνολο N=238
	Δ' N=103 %	Στ' N=135 %	Αγόρια N=133 %	Κορίτσια N=105 %	
1. Τηλεόραση video ηλεκτρονικά παιχνίδια	20.9	19.2	21.8	17.5	19.9
2. Αναζήτηση συντροφιάς στους συνομηλίκους	18.6	15.8	16.7	17.1	16.8
3. Διάβασμα (σχολικό εξωσχολικό)	12.8	11.7	12.3	11.8	12.1
4. Ατομικό παιχνίδι	15.7	7.9	13.9	7.1	10.8
5. Ενεργητικές δραστηριότητες αθλητισμός	3.5	6.5	6.3	4.3	5.4
6. Αναζήτηση συντροφιάς στους γονείς	4.7	5.5	4.8	5.7	5.2
7. Διάφορες δραστηριότητες (μουσική, χορός, ζωγραφική)	2.9	6.2	2.4	8.1	5.0
8. Αναζήτηση συντροφιάς στα αδέρφια	2.9	3.4	3.6	2.8	3.2
9. Προσπάθεια για λήθη	1.7	4.1	2.8	3.8	3.2

Σημείωση: 1. ό.π. Πίνακας 1.

2. ό.π. Πίνακας 1.

3. Οι κατηγορίες των απαντήσεων που συγκεντρώνουν ποσοστά κάτω του 3% δεν περιλαμβάνονται στον πίνακα· αναφέρονται στο κείμενο.

Η “παρακολούθηση τηλεόρασης και video”, καθώς και η ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια, είναι η κατηγορία τρόπων αντιμετώπισης της μοναξιάς με τη μεγαλύτερη συχνότητα (19.9%) και αυτό ισχύει περισσότερο για τα αγόρια από ό,τι για τα κορίτσια, ενώ φαίνεται να μην υπάρχει διαφοροποίηση με βάση την ηλικία. Η παρακολούθηση της τηλεόρασης είναι ένας τρόπος

μάλλον αποφυγής αντιμετώπισης της μοναξιάς. Μολονότι δεν στοιχειοθετεί απαραίτητα μια δυσλειτουργική ή δυσπροσαρμοστική στρατηγική αντιμετώπισης μιας αγχογόνου κατάστασης, ωστόσο η υψηλή του συχνότητα θα πρέπει να μας προβληματίσει.

Η επόμενη πιο συχνή κατηγορία είναι η “αναζήτηση συντροφιάς στους συνομηλίκους” (16.8%). Θα πρέπει να σημειώσουμε



ότι, μελετώντας το περιεχόμενο των απαντήσεων αυτής της κατηγορίας, διαπιστώσαμε μια ποιοτική διαφορά μεταξύ των παιδιών της Δ' και των παιδιών της Στ' δημοτικού όσον αφορά την έννοια της λέξης "συντροφιά". Τα μικρότερα παιδιά αναζητούν κυρίως συντρόφους για παιχνίδι, ενώ τα μεγαλύτερα αναζητούν στενούς και αξιόπιστους φίλους. Τα παιδιά της Στ' δημοτικού, που είναι και προέφηβοι (Μ.Ο. ηλικίας 11.2 έτη), έχουν αρχίσει να αναζητούν την οικειότητα και τις εκμυστηρεύσεις στις φιλικές τους σχέσεις. Είναι φανερό ότι η διαφορά αυτή αντιστοιχεί στο διαφορετικό περιεχόμενο της μοναξιάς, όπως σημειώθηκε παραπάνω.

Ακολουθεί το "διάβασμα", σχολικό και εξωσχολικό (12.1%), μια κατηγορία στην οποία δεν φαίνεται να υπάρχουν αξιοσημείωτες διαφορές ως προς το φύλο και τη σχολική τάξη. Αντίθετα, παρατηρείται μια αναμενόμενη διαφορά ηλικίας στη συχνότητα του ατομικού παιχνιδιού, καθώς τα παιδιά της Δ' δημοτικού επιδίδονται στο ατομικό παιχνίδι πιο συχνά από τα παιδιά της Στ' δημοτικού· και μια εμφανής διαφορά φύλου, καθώς τα αγόρια, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, επιδίδονται στο είδος αυτό παιχνιδιού πιο συχνά από ό,τι τα κορίτσια για να αντιμετωπίσουν τη μοναξιά (13.9% και 7.1%, αντίστοιχα). Αυτή η ποσοτική διαφορά γίνεται ποιοτική, όταν λάβουμε υπόψη μας ότι τα κορίτσια, όταν νιώθουν μοναξιά, καταφεύγουν πιο συχνά από ό,τι τα αγόρια σε άλλου είδους μοναχικές δραστηριότητες καλλιτεχνικής φύσης, όπως η ακρόαση μουσικής, ο χορός, η ζωγραφική κ.λπ. Αυτές οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι πιο συχνές επίσης στα μεγαλύτερα παιδιά από ό,τι στα μικρότερα.

Ένα αξιοσημείωτο ποσοστό παιδιών κα-

ταφεύγουν σε εκτός σπιτιού "ενεργητικές δραστηριότητες", όπως το ποδήλατο, το παιχνίδι στον κήπο, ή στον αθλητισμό (ποδόσφαιρο, μπάσκετ κ.λπ.). Η συχνότητα καταφυγής σε τέτοιου είδους δραστηριότητες ως μέσα για την αντιμετώπιση της μοναξιάς είναι σχεδόν διπλάσια στα μεγαλύτερα παιδιά από ό,τι είναι στα μικρότερα. Αυτό ίσως οφείλεται στο ότι τα παιδιά των μεγαλύτερων ηλικιών έχουν περισσότερη ελευθερία κινήσεων, αρκετές φορές μάλιστα "διδάσκονται" από τους ενήλικους τέτοιες δραστηριότητες. Ακολουθεί η "αναζήτηση της συντροφιάς στους γονείς" (5.2%). Το χαμηλό ποσοστό αυτής της στρατηγικής, σε σχέση με τις άλλες, πρέπει να αποδοθεί στο περιεχόμενο της μοναξιάς. Αυτό εστιάζεται στην ομάδα των συνομηλίκων και όχι στους ενήλικους, οι οποίοι φαίνεται ότι δεν μπορούν να προσφέρουν πολλά στην αντιμετώπιση της μοναξιάς.

Η "αναζήτηση συντροφιάς στα αδέρφια" ήταν ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης της μοναξιάς, στον οποίο πάλι δεν βρέθηκαν διαφορές ηλικίας και φύλου. Το 3.2% του συνολικού δείγματος προσπαθούσε να "ξεχάσει" τη μοναξιά, δηλαδή να "ξεγελάσει" εσκεμμένα τον εαυτό του, με το να σκέπτεται ή να κάνει κάτι ώστε να αποσπάσει την προσοχή του από αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα. Έλεγαν, για παράδειγμα: "Βλέπω τηλεόραση και προσπαθώ να ξεχάσω" ή "Προσπαθώ να σκέπτομαι ευχάριστα πράγματα και να βγάλω τη μοναξιά από το μυαλό μου". Όπως αναμενόταν, αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης της μοναξιάς, αν και απαντά με μικρή συχνότητα για το σύνολο του δείγματος, χρησιμοποιούνταν πιο συχνά από τους προεφήβους, οι οποίοι διαθέτουν ασφαλώς μεγαλύτερη ικανότητα να χειρίζονται και να ελέγχουν τις γνωστικές τους διεργασίες.

Υπάρχουν ακόμη και άλλες κατηγορίες απαντήσεων, οι οποίες όμως απαντούν με πολύ μικρή συχνότητα (κάτω του 3%) και, για το λόγο αυτόν, δεν αναφέρονται στον Πίνακα 2. Αυτές κατά σειρά συχνότητας είναι: η αναζήτηση ευθυμίας, η απασχόληση γενικά (χωρίς να προσδιορίζεται με τι), η αναζήτηση καινούριων φίλων, η ενασχόληση με κατοικίδια ζώα, η παρακολούθηση του παιγνιδιού των άλλων παιδιών, η βελτίωση του χαρακτήρα για απόκτηση ή/και διατήρηση των φίλων, ο ύπνος, το φαγητό, το κλάμα, οι φανταστικοί φίλοι, το να μην κάνεις τίποτε, η αναζήτηση συντροφιάς στον παππού και στη γιαγιά και η αναζήτηση των αιτιών της απόρριψης.

Στη συνέχεια, επιχειρήσαμε να συμπύξουμε τις απαντήσεις αυτές σε περισσότερο περιεκτικές κατηγορίες. Αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.

Είναι φανερό ότι οι γενικότερες αυτές κατηγορίες μπορούν να υπαχθούν στα δύο είδη στρατηγικών που είναι γνωστά από τη διεθνή και την ελληνική βιβλιογραφία: Στρατηγικές, δηλαδή, που εστιάζονται στην άμεση αντιμετώπιση του προβλήματος, και εκείνες που επικεντρώνονται στο προκαλούμενο συναίσθημα (Lazarus & Folkman, 1984), ή εναλλακτικά: ενεργητικές στρατηγικές/στρατηγικές προσέγγισης και παθητικές στρατηγικές/στρατηγικές αποφυγής (Billing & Moos, 1981). Από τις στρατηγικές της παρούσας έρευνας (Πίνακας 3), στην πρώτη κατηγορία εμπίπτει η “αναζήτηση συντροφιάς” και η “προσπάθεια για προσωπική βελτίωση” (συνολική συχνότητα 30% περίπου). Όλες οι άλλες στρατηγικές (συνολική συχνότητα 66% περίπου) εμπίπτουν στη δεύτερη κατηγορία (εστίαση στο συναίσθημα/αποφυγή). Αλλά και σε πιο συγκεκριμένο επίπεδο, οι περιεκτικές κατηγορίες του

Πίνακα 3 αντιστοιχούν, σε μεγάλο βαθμό, στα είδη αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων που βρέθηκαν σε σχετικές έρευνες στην Αμερική (Brodzinsky και συν., 1992) και στην Ελλάδα (Μπεζεβέγκης, 1996). Η αντιστοιχία αυτή προσφέρει μια ισχυρή απόδειξη για την εγκυρότητα των γνωστών αξιολογήσεων των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, ένδειξη που προέρχεται από τη διερεύνηση αυτής της διάστασης σε συγκεκριμένες περιπτώσεις άγχους (π.χ. μοναξιά).

Ωστόσο, υπάρχει μια σαφής διαφοροποίηση της παρούσας έρευνας από άλλες συναφείς: Ενώ γενικώς ανευρίσκεται ότι οι προτιμώμενες (συχνότερες) στρατηγικές είναι εκείνες που αποσκοπούν στην άμεση αντιμετώπιση του προβλήματος, τα δεδομένα της έρευνας αυτής δείχνουν σαφώς ότι, στην περίπτωση της μοναξιάς, τα παιδιά καταφεύγουν συχνότερα σε στρατηγικές αποφυγής και εστιασμένες στον έλεγχο του συναισθήματος. Μάλιστα, η προσπάθεια του παιδιού για προσωπική βελτίωση (για να βρίσκει και να κρατά τους φίλους του) χρησιμοποιείται μόνον από το 0.3% των παιδιών. Η ερμηνεία αυτής της διαφοράς θα πρέπει πιθανότατα να αναζητηθεί στη φύση της αγχογόνου πηγής (δηλαδή της μοναξιάς), κάτι που επιβεβαιώνεται και από άλλη έρευνα στην Ελλάδα (Καραδήμας, 1996. Καραδήμας & Μπεζεβέγκης, 1996). Φαίνεται ότι, όταν ένα παιδί νιώθει μοναξιά, αν δεν καταφύγει στη στήριξη άλλων προσώπων (μία στις τρεις απαντήσεις είναι αυτού του είδους), δεν έχει – ή δεν νιώθει ότι έχει – άλλα περιθώρια για ενεργητική/άμεση/προσωπική λύση του προβλήματός του. Ο κυριότερος λόγος αυτής της αίσθησης είναι ότι ίσως η μοναξιά και η απόρριψη από τους συνομηλικούς θεωρείται από το παιδί ως μια κατάσταση λίγο ή καθόλου

ελέγξιμη (Forsythe & Compas, 1987). Έτσι, το παιδί καταφεύγει σε άλλες δραστηριότητες, στο μοναχικό παιχνίδι, σε στρατηγικές αποφυγής ή σε παθητικούς τρόπους αντιμετώπισης, ώστε να αποφύγει, να ξεχάσει το

πρόβλημα και τελικώς να νιώσει καλύτερα. Βραχυπρόθεσμα, η “επιλογή” αυτή προσφέρει μια διέξοδο στον έλεγχο ενός αρνητικού συναισθήματος. Ωστόσο, επειδή φαίνεται να συνδέεται με κατοπινές ψυχολογικές δυσχέ-

### Πίνακας 3

Κατανομή συχνότητας των περιεκτικών κατηγοριών των τρόπων αντιμετώπισης της μοναξιάς από τα 238 παιδιά του δείγματος

Τρόποι αντιμετώπισης	%
1. Δραστηριότητες εντός και εκτός σπιτιού τηλεόραση, ποδήλατο video - ηλεκτρονικά, αθλητισμός παιχνίδια, μουσική διάβασμα σχολικό - εξωσχολικό, χορός, ζωγραφική κ.ά.	45
2. Αναζήτηση συντροφιάς σε σημαντικά, άλλα πρόσωπα οικογένεια, συνομήλικοι-φίλοι	28.8
3. Μοναχικό παιχνίδι	10.8
4. Γνωστικές στρατηγικές αποφυγής προσπάθεια να ξεχάσει τη μοναξιά, αναζήτηση ευθυμίας, δημιουργία φανταστικών φίλων	6.2
5. Παθητικοί τρόποι αντιμετώπισης να μην κάνεις τίποτα, κλάμα, να παρακολουθείς άλλα παιδιά να παίζουν, ύπνος, φαγητό	4.3
6. Προσπάθεια για προσωπική βελτίωση βελτίωση του εαυτού ώστε να βρίσκει ή/και να κρατά τους φίλους, προσπάθεια να εντοπιστούν οι λόγοι της απόρριψης από τους συνομηλίκους	1.3

Σημείωση: 1. ό.π. Πίνακας 1.

2. ό.π. Πίνακας 1.

3. Το άθροισμα των ποσοστών είναι 96.4· το υπόλοιπο 3.6% των παιδιών δεν απάντησαν ή δεν κατάλαβαν την ερώτηση.

ρειες (Herman & McHale, 1993), ίσως θα πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια να μειωθεί η συχνότητά της, υπέρ μιας περισσότερο ενεργητικής/άμεσης αντιμετώπισης της μοναξιάς.

## Βιβλιογραφία

- Anderson, L.R. & Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (1995). Σύγκριση σχέσεων κέντρου ελέγχου της συμπεριφοράς και αυτοκαταγραφής με τη μοναξιά και την ικανοποίηση από τη ζωή μεταξύ Ελληνίδων και Αμερικανίδων φοιτητριών. *Ψυχολογία*, 2(1), 107-126.
- Asher, S.R., Parkhurst, J.T., Hymel, S. & Williams, G.A. (1990). Peer rejection and loneliness in childhood. Στο S.R. Asher & J.D. Coie (Eds.), *Peer rejection in childhood* (σελ. 253-273). New York: Cambridge University Press.
- Asher, S.R. & Wheeler, V.A. (1985). Children's loneliness: A comparison of rejected and neglected peer status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 500-505.
- Besevegis, E.G. (1995, Αύγουστος). Adolescents' coping strategies as a function of age and gender. Ανακοίνωση στο VII Conference on Developmental Psychology, Κρακοβία.
- Billing, 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.
- Brodzinsky, D.M., Elias, M.J., Steiger, C., Simon, J., Gill, M. & Hitt, J.C. (1992). Coping scale for children and youth: Scale development and validation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 59, 525-537.
- Bukowski, W.M. & Ferber, J.S. (1987, Απρίλιος). *A study of peer relations, attributional style, and loneliness during early adolescence*. Ανακοίνωση στο Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, Baltimore.
- Cassidy, J. & Asher, S.R. (1992). Loneliness and peer relations in young children. *Child Development*, 63, 350-365.
- Crick, N.R. & Ladd, G.W. (1988, Μάρτιος). Rejected and neglected children's perceptions of their peer experiences: *Loneliness, social anxiety, and social avoidance*. Ανακοίνωση στο Meeting of the Southeastern Conference on Human Development, Charleston.
- Γαλανάκη, Ε.Π. (1994). *Το συναίσθημα της μοναξιάς στο παιδί σχολικής ηλικίας*. Διπλωματική Εργασία Μεταπτυχιακού Προγράμματος Ειδίκευσης στη Σχολική Ψυχολογία. Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.
- Forsythe, C.J. & Compas, B.E. (1987). Interaction of cognitive appraisal events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 474-485.
- Hayden, L., Tarulli, D. & Hymel, S. (1988, Μάιος). *Children talk about loneliness*. Ανακοίνωση στο Biennial Meeting of the University of Waterloo Conference on Child Development. Waterloo, Ontario.
- 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.
- Καραδήμας, Ε.Χ. (1996). *Ο ρόλος της προσωπικότητας και των περιβαλλοντικών συνθηκών στη διαμόρφωση των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων στα παιδιά*. Διπλωματική Εργασία Μεταπτυχιακού Προγράμματος Ειδίκευσης στη Σχολική Ψυχολογία. Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.
- Καραδήμας, Ε.Χ. & Μπεζεβέγκης, Η.Γ. (1996, 23-26 Μαΐου). *Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων σε παιδιά: Περιβαλλοντικοί και ατομικοί παράγοντες καθορισμού τους*. Ανακοίνωση στο 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας, Πάτρα.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Moos, R.H. (1986). Coping with life crises: *An*

- integrated approach*. New York: Plenum Press.
- Μπεζεβέγκης, Η.Γ. (1996, 23-26 Μαΐου). *Αντιμετωπίζοντας καθημερινές αγχογόνες καταστάσεις: Η κατασκευή μιας κλίμακας coping για εφήβους*. Ανακοίνωση στο 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας, Πάτρα.
- Parker, J.C. & Asher, S.R. (υπό δημοσίευση). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*.
- Parkhurst, J.C. & Asher, S.R. (1992). Peer rejection in middle school: Subgroup differences in behavior, loneliness, and interpersonal concerns. *Developmental Psychology*, 28, 231-241.
- Rothman, F., Weisz, J.R. & Snyder, S.S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.
- Ryan-Wenger, N.M. (1992). A taxonomy of children's coping strategies: A step forward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62, 256-263.
- Sarafino, E.P. (1990). Health Psychology: Biopsychosocial interactions. New York: Wiley.
- Stark, L.J., Spirito, A., Williams, C. & Guevremont, D. (1989). Common problems and coping strategies: I. Finding with normal adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 17, 203-212.
- Van Buskirk, A.M. & Duke, M.P. (1991). The relationship between coping style and loneliness in adolescents: Can "sad passivity" be adaptive? *Journal of Genetic Psychology*, 152, 145-157.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Woodward, J.C. & Kalyan-Masih, V. (1990). Loneliness, coping strategies and cognitive styles of the gifted rural adolescent. *Adolescence*, 25, 977-988.

#### ABSTRACT

The present study was part of a broader research program of the first author concerning loneliness and coping behaviour in childhood. We attempted to explore children's definitions of loneliness as well as the kind and frequency of coping strategies children employ in order to deal with loneliness. 238 4th- and 6th-grade pupils answered the questions: 'What is loneliness?' and 'When you feel lonely, what do you do in order to stop feeling that way?'. Children defined loneliness as the sad feeling caused by the absence of friends and by peer rejection. Children used various coping strategies, including seeking the companionship of important others (e.g. parents, siblings, grandparents, peers, pets); solitary play; indoor and outdoor activities (e.g. television, video games, sports); cognitive strategies (e.g. attempt to forget this feeling, attempt to improve oneself in order to find friends and not being rejected by peers); and passive ways of coping (e.g. doing nothing, crying, going to sleep). The two most frequent strategies were seeking companionship in peers and watching television. Results are discussed in terms of age and gender differences and of their relevance to coping taxonomies known from relevant literature.

**Keywords:** children's loneliness, coping strategies, definition of loneliness, coping with loneliness, age differences, gender differences.