

**Η συσχέτιση των θετικών (αλλά  
και των αρνητικών)  
συναισθημάτων με την  
ψυχοκοινωνική προσαρμογή  
των εφήβων**

Σμαράγδα Καζή

Πάντειο Πανεπιστήμιο

# Ευχαριστίες

- Αρβανιτάκη Μαριλένα
- Καζάλη Έλενα
- Καπατάη Μαριάννα
- Λάμπρου Μαρίνα
- Λειβαδάρου Κατερίνα
- Μπιρμπίλης Ιωάννης
- Μυργιώτη Βιβή
- Νικολέτα Σπυριδάκη
- Παπαγεωργίου Ευθυμία
- Πουλιανιτη Μαρια
- Σιφναίου Νικολέττα
- Τσακρή Βασιλική
- Τσιλιμέκη\_Ζούζουλα

# Σκοπός

- Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει τη συσχέτιση των θετικών (αλλά και των αρνητικών) συναισθημάτων με την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των εφήβων

# Σκοπός

- Συγκεκριμένα, θα παρουσιαστούν δεδομένα από δύο έρευνες.
- Στην πρώτη, διερευνάται η σχέση ανάμεσα στις διαστάσεις του **γονικού στρες** και (i) της **σχολικής επίδοσης** των εφήβων και (ii) των πεποιθήσεων της **αυτοαποτελεσματικότητάς τους**

# Σκοπός

- Στην δεύτερη διερευνάται η σχέση μεταξύ (i) του **άγχους**, (ii) της **κατάθλιψης**, (iii) της **Συναισθηματικής Νοημοσύνης** και (iv) των πεποιθήσεων της **Αυτοαποτελεσματικότητάς** των εφήβων

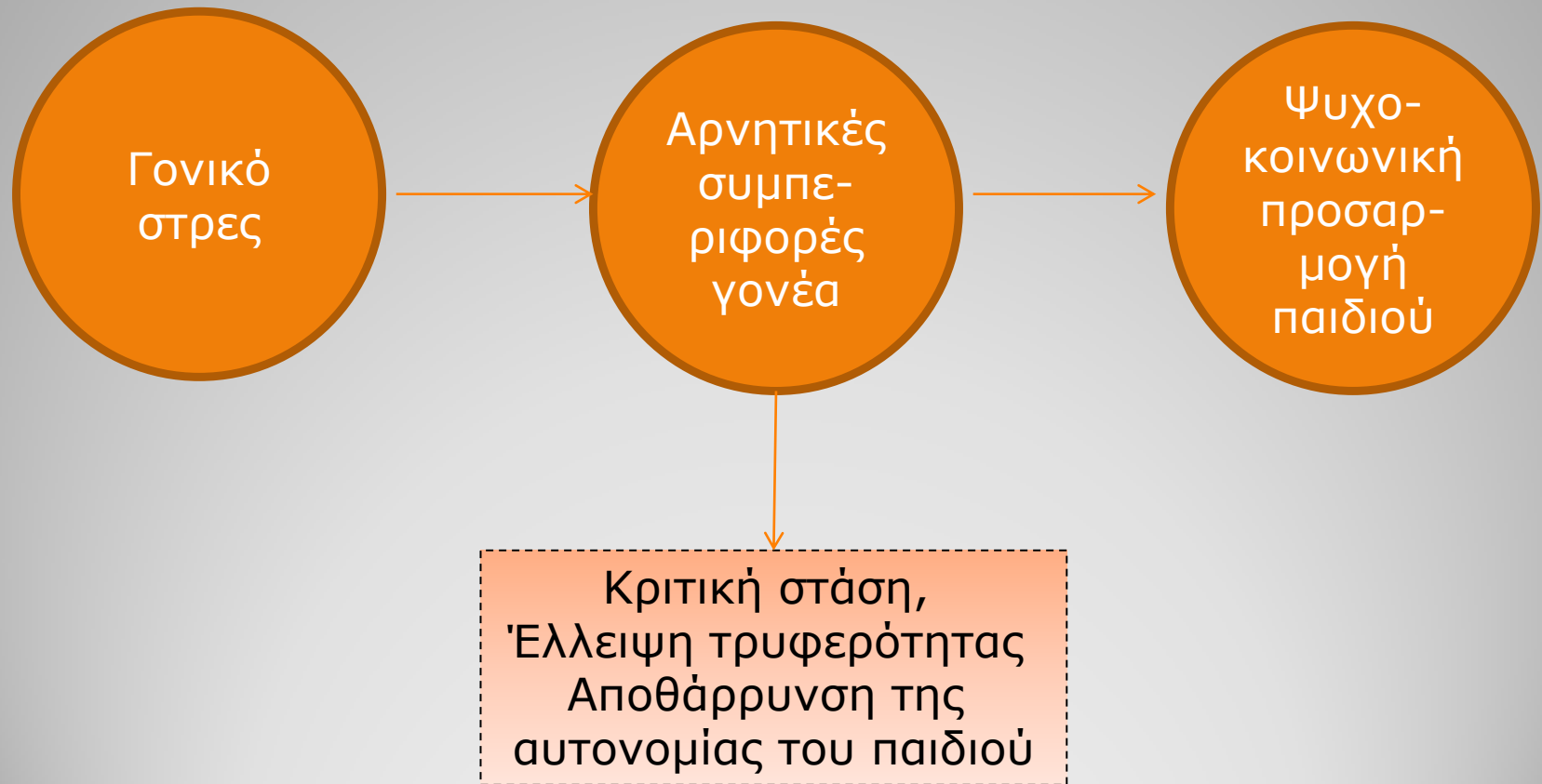
**1<sup>η</sup> Έρευνα**

## Γονικό στρες (Abidin, 1992) – Διαστάσεις:

- Το αίσθημα της επάρκειας των γονέων ως προς το ρόλο τους
- Η ιδιοσυγκρασία του παιδιού, η οποία θεωρείται ότι επηρεάζει αμφίδρομα τη σχέση γονέα – παιδιού
- Το κοινωνικό πλαίσιο της οικογένειας, όπως η ποιότητα της σχέσης μεταξύ των γονέων ή το κοινωνικό δίκτυο υποστήριξης της

- Οι διαστάσεις του γονικού στρες φαίνεται ότι επηρεάζουν ποικιλοτρόπως τη σχέση γονέα-παιδιού (Guajardo, Snyder & Petersen, 2009).
- Φαίνεται να επηρεάζουν επίσης την ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών (Soltis, Davidson, Moreland, Felton, Dumas, 2015)





# Αυτοαποτελεσματικότητα

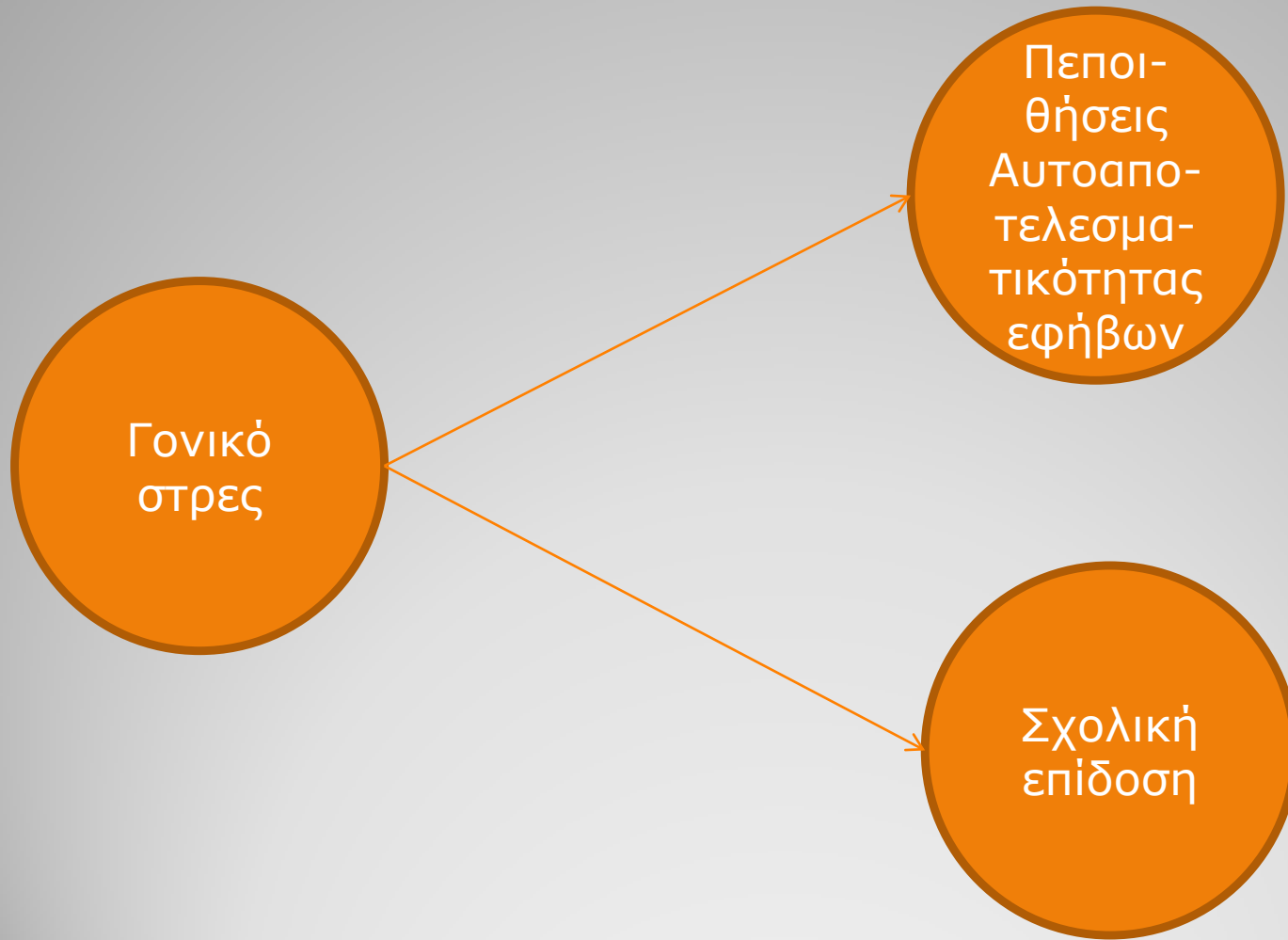
- Οι πεποιθήσεις Αυτοαποτελεσματικότητας υποδηλώνουν πρωτίστως την (αυτο-αντιλαμβανόμενη) εμπιστοσύνη που έχει κάποιος στον εαυτό του ότι μπορεί να ανταπεξέλθει με επιτυχία στις απαιτήσεις ενός έργου (Forrest-Bank & Jenson, 2015· Hirschi & Jaensch, 2015· Schnell, Ringeisen, Raufelder, & Rohrman, 2015· Schunk, 2015)

# Αυτοαποτελεσματικότητα

- Έχουν κριθεί ως κρισιμότερες από αυτές καθαυτές τις ικανότητες, καθώς επηρεάζουν τα κίνητρα ενασχόλησης με συγκεκριμένα πεδία δραστηριοτήτων (Bandura, 1997· Bandura, Barbaranelli, Caprara και Pastorelli, 2001)

- Οι πεποιθήσεις Αυτοαποτελεσματικότητας έχουν συσχετιστεί με την ακαδημαϊκή επίδοση (Bandura et al., 2001): Η αντίληψη των παιδιών για τις ικανότητές τους συσχετίζεται με τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις

# Ερωτήματα της έρευνας



# Δείγμα

- Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 74 μητέρες με τα παιδιά τους (έφηβοι ηλικίας 12-15 ετών, ισομερώς κατανομημένοι ως προς την τάξη και το φύλο), μεσαίου ΚΟΙΕ.

# Μετρήσεις

- Οι μητέρες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο του Δείκτη Γονικού Στρες-ΔΓΣ (Parental Stress Index, Abidin, 1995, προσαρμογή Tsaousis, 2007).

# Μετρήσεις

Ως προς το παιδί	
Προσαρμοστικότητα	Σε σύγκριση με τα περισσότερα παιδιά, το παιδί μου δυσκολεύεται πολύ να συνηθίσει σε αλλαγές στο πρόγραμμα του ή σε αλλαγές μέσα στο σπίτι
Αποδοχή	Το παιδί μου φαίνεται κάπως διαφορετικό απ' ό,τι περίμενα και αυτό με ενοχλεί μερικές φορές
Ως προς το γονέα	
Κατάθλιψη	Όταν σκέπτομαι τι γονιός είμαι, συχνά αισθάνομαι ενοχές ή αισθάνομαι άσχημα για τον εαυτό μου
Περιορισμός	Αισθάνομαι ότι παραμελώ τη ζωή μου για να ανταποκριθώ στις ανάγκες των παιδιών μου, περισσότερο απ' όσο περίμενα
Ικανότητα	Όταν έφερα το παιδί μου στο σπίτι από το μαιευτήριο, είχα αμφιβολίες για την ικανότητα μου να τα καταφέρω ως γονιός
Συζυγική σχέση	Από τότε που απέκτησα το παιδί, ο σύζυγος μου (ή φίλος μου) δε μου χει δώσει τόση βοήθεια και υποστήριξη όση περίμενα



# Μετρήσεις

- Οι έφηβοι συμπλήρωσαν την κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας, η οποία αποτελείται από τις υποκλίμακες της Ακαδημαϊκής και της Κοινωνικής Αυτοαποτελεσματικότητας και της Αυτοαποτελεσματικότητας Αυτορρύθμισης (Bandura, et al., 2001, προσαρμογή Chadia, 2010).

## Η κλίμακα της Αυτοαποτελεσματικότητας για εφήβους

- Η κλίμακα περιλαμβάνει 45 ερωτήσεις, οι οποίες εντάσσονται σε τρεις υποκλίμακες: ακαδημαϊκή και κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα και αυτοαποτελεσματικότητα αυτορρύθμισης
- Οι ερωτώμενοι απαντούν με βάση μια 5βαθμη κλίμακα (1-καθόλου ως 5-πολύ)

- Π.χ., «Να προγραμματίσεις τη μελέτη σου»
- «Να λες αυτό που σκέφτεσαι ακόμη και όταν οι φίλοι σου δεν συμφωνούν μαζί σου»
- «Να ξεφύγεις από τις πιέσεις των φίλων σου που σου ζητούν να κάνεις κάτι το απαγορευμένο»

# Μετρήσεις

- Επίσης, συλλέχθηκε ο Μ.Ο. της βαθμολογίας των εφήβων στο τέλος του σχολικού έτους.

# Διαδικασία

- Οι μητέρες παρέλαβαν τα ερωτηματολόγια σε κλειστό φάκελο και τα επέστρεψαν συμπληρωμένα
- Τα παιδιά συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια στο σχολείο, κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας

# Αποτελέσματα

- Από το ερωτηματολόγιο του ΔΓΣ υπολογίσθηκαν δύο Μ.Ο.:
- (i) Η διάσταση του παιδιού (προσαρμοστικότητα και αποδοχή)
- (ii) Η διάσταση του γονέα (κατάθλιψη, περιορισμός, ικανότητα και συζυγική σχέση)

# Αποτελέσματα

	1	2	3	4	5	6
1. Σχολ. Επίδοση	1					
2. Δ. Παιδιού	-.370**	1				
3. Δ. γονέα	-.363**	.497**	1			
4. Ακαδ. ΑυτοΑ.	.494**	-.079	-.306*	1		
5. Κοιν. ΑυτοΑ.	.174	-.070	-.029	.447**	1	
6. ΑυτοΑ. Αυτορ.	.413**	-.134	-.111	.546**	.371**	1

\* $p < .05$

\*\* $p < .01$

Εξαρτημένη μεταβλητή: **Σχολική Επίδοση**  
[F(4,67)=9.686, p<.001]

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Ακαδ. ΑυτοΑ.	.887	.324	.344	2.739	.008
ΑυτοΑ. Αυτορ.	.421	.285	.178	1.479	.144
Δ. Παιδιού	-.764	.332	-.267	-2.300	.025
Δ. Γονέα	-.342	.391	-.106	-.875	.385



# Συζήτηση

- Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι, πράγματι, οι Διαστάσεις του Γονικού Στρες συσχετίζονται τόσο με τη σχολική επίδοση του παιδιού (Rogers, Wiener, Marton, Tannock, 2009), όσο και με τις πεποιθήσεις Αυτοαποτελεσματικότητάς του.

# Συζήτηση

- Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το εύρημα ότι οι στρεσογόνοι παράγοντες που απορρέουν από την αλληλεπίδραση γονέα – παιδιού (προσαρμοστικότητα του παιδιού και αποδοχή του παιδιού από το γονέα) συσχετίζονται σημαντικά με τη σχολική του επίδοση (Sideridis & Kafetsios, 2008).

# Πιθανές εφαρμογές

- Η παρούσα έρευνα επισημαίνει περαιτέρω τον ιδιαίτερο ρόλο που διαδραματίζει η σχέση γονέα-παιδιού στη σχολική επίδοση
- Υπό αυτήν την έννοια, θα μπορούσαν να σχεδιαστούν εξειδικευμένες παρεμβάσεις που να μειώνουν το γονικό στρες και να αυξάνουν την αποδοχή του παιδιού από το γονέα του.

# Περιορισμοί

- Βασικός περιορισμός της έρευνας είναι το μικρό μέγεθος του δείγματος. Ωστόσο, πρέπει να ληφθεί υπόψη η δυσκολία συλλογής δεδομένων από ζεύγη μητέρας – παιδιού.

**2<sup>η</sup> Έρευνα**

# Ορισμοί και μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

- Η Συναισθηματική Νοημοσύνη έχει ορισθεί, και κατ' επέκταση μετρηθεί, είτε ως ένα σύνολο γνωρισμάτων της **προσωπικότητας** (π.χ. αισιοδοξία, αυτοεκτίμηση, λήψη αποφάσεων
- με βάση το συναίσθημα) είτε ως ένα σύνολο **γνωστικών ικανοτήτων** (π.χ., κοινωνικές δεξιότητες - ικανότητες, ικανότητες αντίληψης και διαχωρισμού των συναισθημάτων)
- (MacCann & Roberts, 2008)

# Η Σ.Ν. ως γνωστική ικανότητα

- Ως Συναισθηματική Νοημοσύνη ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να **κατανοεί (αναγνώριση)**, να **ρυθμίζει (χρήση)** και να **ελέγχει (έλεγχος)** τα συναισθήματά του, καθώς, επίσης, και να **κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων (ενσυναίσθηση)** (Mayer, et al., 1990).

# Η Συναισθηματική Νοημοσύνη κατά την ανάπτυξη

- Έχει φανεί ότι η Σ.Ν. επιδρά ποικιλοτρόπως στην ανάπτυξη του ατόμου. Για παράδειγμα, έχει συνδεθεί με τη σχολική επίδοση (Schute et al., 1998), το αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008) και τη σωματική και ψυχική υγεία (Marvoreli et al., 2007· Tsaousis & Nikolaou, 2005)



# Ερωτήματα

- Στη δεύτερη έρευνα εξετάστηκε η πιθανή συσχέτιση των **θετικών συναισθημάτων** των παιδιών (όπως προκύπτουν από τη Συναισθηματική τους Νοημοσύνη), αλλά και των **αρνητικών** (όπως είναι το άγχος και η κατάθλιψη) με τις πεποιθήσεις για την **Αυτοαποτελεσματικότητά** τους

# Δείγμα

- Το δείγμα αποτέλεσαν 134 έφηβοι (71 κορίτσια και 63 αγόρια), Α' Γυμνασίου έως Β' Λυκείου

# Μετρήσεις

- Τα παιδιά συμπλήρωσαν τα εξής ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς:
- Το **Ερωτηματολόγιο της Παιδικής Κατάθλιψης** (CDI, Kovacks, 1992)
- Την **Κλίμακα Παιδικού Άγχους της Spence** (SCAS, μετάφραση και προσαρμογή στα Ελληνικά Mellon & Moutavelis, 2006)
- Την Κλίμακα **Αυτοαποτελεσματικότητας** (Bandura, et al., 2001, προσαρμογή Chadia, 2010)
- Την **Ελληνική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης** (ΕΚΣΥΝ, Tsaousis, 2008)

# Διαδικασία

- Τα παιδιά συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια στο σπίτι τους, παρουσία των ερευνητών

# Αποτελέσματα Ακαδημαϊκή Αυτοαποτελεσματικότητα

Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4,861	,245			
	<b>STAI</b>	-,592	,115	-,411	-5,165	<b>,000</b>
2	(Constant)	4,803	,240		19,980	,000
	<b>STAI</b>	-,275	,161	-,191	-1,711	<b>,089</b>
	<b>CDI</b>	-,034	,012	-,307	-2,750	<b>,007</b>

# Αποτελέσματα Αυτοαποτελεσματικότητα Αυτορρύθμισης

Model		B	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	5,320		16,763	,000
	<b>STAI</b>	-,584	-,328	-3,953	<b>,000</b>
2	(Constant)	5,241		16,939	,000
	<b>STAI</b>	-,149	-,084	-,728	<b>,468</b>
	<b>CDI</b>	-,046	-,341	-2,968	<b>,004</b>

# Αποτελέσματα Ακαδημαϊκή Αυτοαποτελεσματικότητα

Model		B	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	2,972			
	<b>Αντίληψη</b>	,022	,263	3,041	<b>,003</b>
2	(Constant)	2,277		7,477	,000
	<b>Αντίληψη</b>	,013	,157	1,745	<b>,083</b>
	<b>Χρήση</b>	,019	,290	3,232	<b>,002</b>
3	(Constant)	2,053		6,642	,000
	<b>Αντίληψη</b>	,007	,085	,926	<b>,356</b>
	<b>Χρήση</b>	,014	,221	2,420	<b>,017</b>
	<b>Έλεγχος</b>	,019	,244	2,637	<b>,009</b>
4	(Constant)	1,258		2,794	,006
	<b>Αντίληψη</b>	,007	,079	,881	<b>,380</b>
	<b>Χρήση</b>	,011	,170	1,843	<b>,068</b>
	<b>Έλεγχος</b>	,021	,265	2,903	<b>,004</b>
	<b>Ενσυναίσθηση</b>	,016	,197	2,390	<b>,018</b>

# Αποτελέσματα Αυτοαποτελεσματικότητα Αυτορρύθμισης

Model		B	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	3,354		11,803	,000
	<b>Έλεγχος</b>	,024	,247	2,822	<b>,006</b>
2	(Constant)	2,969		9,024	,000
	<b>Έλεγχος</b>	,016	,164	1,754	<b>,082</b>
	<b>Αντίληψη</b>	,022	,208	2,223	<b>,028</b>
3	(Constant)	2,424		6,150	,000
	<b>Έλεγχος</b>	,010	,098	1,023	<b>,308</b>
	<b>Αντίληψη</b>	,016	,153	1,619	<b>,108</b>
	<b>Χρήση</b>	,018	,227	2,411	<b>,017</b>
4	(Constant)	,850		1,540	,126
	<b>Έλεγχος</b>	,013	,131	1,441	<b>,152</b>
	<b>Αντίληψη</b>	,015	,145	1,621	<b>,108</b>
	<b>Χρήση</b>	,011	,145	1,580	<b>,117</b>
	<b>Ενσυναίσθηση</b>	,031	,319	3,867	<b>,000</b>



# Συζήτηση

- Από τη δεύτερη έρευνα φάνηκε ο καταλυτικός ρόλος των θετικών και των αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων στις πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας των παιδιών

# Συζήτηση

- Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το εύρημα ότι η **Ενσυναίσθηση** αποτελεί μια κρίσιμη διάσταση για τις πεποιθήσεις **Αυτοαποτελεσματικότητας** **Αυτορρύθμισης**, αλλά και με τις πεποιθήσεις **Ακαδημαϊκής** **Αυτοαποτελεσματικότητας** των εφήβων

# Συζήτηση

- Το εύρημα αυτό χρήζει περαιτέρω διερεύνησης, τόσο ως προς γενίκευση των αποτελεσμάτων, όσο και σε επίπεδο ερμηνείας

- Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας