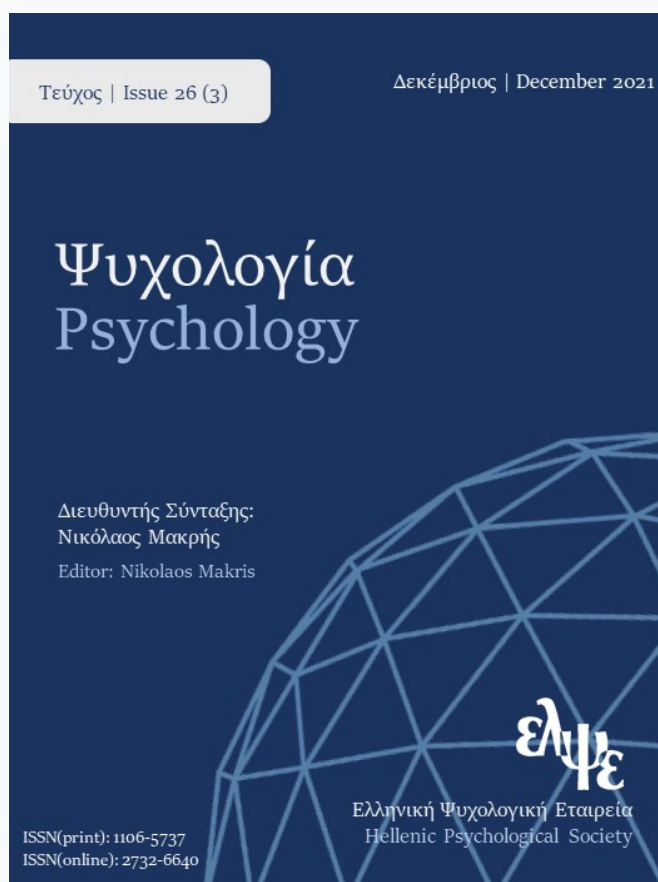


## Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 26, No 3 (2021)

Special Section: Psychological consequences of the COVID-19 pandemic



### Coping strategies, perceived threat and sources of social support in adults during COVID-19 pandemic

*Alexandros Stamatios Antoniou, Esther Greenglass, Meletios Athanasios Dimopoulos, George Chrousos, Charalabos Papageorgiou, Yannis Tountas*

doi: [10.12681/psy\\_hps.28912](https://doi.org/10.12681/psy_hps.28912)

Copyright © 2022, Αλέξανδρος Σταμάτιος Αντωνίου, Esther Greenglass, Μελέτιος Αθανάσιος Δημόπουλος, Γεώργιος Χρούσος, Χαράλαμπος Παπαγεωργίου, Γιάννης Τούντας



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

#### To cite this article:

Antoniou, A. S., Greenglass, E., Dimopoulos, M. A., Chrousos, G., Papageorgiou, C., & Tountas, Y. (2022). Coping strategies, perceived threat and sources of social support in adults during COVID-19 pandemic. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(3), 165–180. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.28912](https://doi.org/10.12681/psy_hps.28912)

# Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων, αντιλαμβανόμενο αίσθημα απειλής και πηγές κοινωνικής υποστήριξης σε ενήλικους κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19

Αλέξανδρος-Σταμάτιος ΑΝΤΩΝΙΟΥ<sup>1</sup>, Esther GREENGLASS<sup>2</sup>, Μελέτιος-Αθανάσιος ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ<sup>3</sup>,  
Γεώργιος ΧΡΟΥΣΟΣ<sup>3</sup>, Χαράλαμπος ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ<sup>3</sup>, Γιάννης ΤΟΥΝΤΑΣ<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ΠΤΔΕ, Σχολή Επιστημών της Αγωγής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα

<sup>2</sup>Department of Psychology, Faculty of Health, York University, Toronto, Canada

<sup>3</sup>Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα

## ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

απειλή,  
απόσπαση προσοχής,  
θετική αναπλαισίωση,  
κοινωνική υποστήριξη,  
πανδημία Covid-19,  
στρατηγικές αντιμετώπισης,  
τεχνικές άρνησης

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Αλέξανδρος-Σταμάτιος  
Αντωνίου,  
Σχολή Επιστημών της Αγωγής,  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών,  
Ιπλοκράτους 20, 10680,  
Αθήνα  
Email:  
[as\\_antoniou@primedu.uoa.gr](mailto:as_antoniou@primedu.uoa.gr)

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων, της αντιλαμβανόμενης απειλής και των παραγόντων κοινωνικής υποστήριξης σε ενήλικους κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19 και συνιστά την ελληνική συμμετοχή στο πλαίσιο ευρύτερης διεθνούς μελέτης που διεξάγεται σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες, ΗΠΑ, Καναδά, Κίνα, Ισραήλ και άλλες. Το δείγμα της ελληνικής έρευνας περιελάμβανε 2.137 ενήλικους (1.617 άνδρες και 518 γυναίκες). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια μέσω διαδικτύου σχετικά με θέματα ψυχοσωματικής υγείας και συμπεριφοράς. Στο παρόν άρθρο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που αφορούν στις στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων όπως αυτές έχουν αποτυπωθεί μέσω της ομώνυμης κλίμακας του Carver (1997) και των κλιμάκων: κοινωνικής υποστήριξης (Carlan et al., 1980), συμπεριφορών αποφυγής/δράσης (Greenglass, 2019), και αίσθησης απειλής από τον κορωνοϊό (Marjanovic et al., 2013). Τα ευρήματα έδειξαν ότι ένα σημαντικό ποσοστό του δείγματος ανέφερε ότι κατά την ψυχοπιεστική αυτή περίοδο κατέφευγε σε τεχνικές που αποσκοπούν στη ρύθμιση του συναισθήματος και στην επίλυση του προβλήματος. Επιπλέον, στις στρατηγικές αντιμετώπισης, βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, με τους άνδρες να αναφέρουν συστηματικότερη χρήση τους. Τα άτομα ηλικίας 18-27 ετών παρουσίασαν χαμηλότερες τιμές στην ενεργητική αντιμετώπιση, συγκριτικά με όλες τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες. Επίσης, βρέθηκε ότι όσοι δεν είχαν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση ανέφεραν ότι έκαναν πιο συχνή χρήση των τεχνικών άρνησης της υφιστάμενης κατάστασης. Στατιστικά σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες του αισθήματος απειλής ήταν η ρύθμιση του συναισθήματος και οι συμπεριφορές αποφυγής. Τα ευρήματα συζητούνται με βάση τα σύγχρονα μοντέλα στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων.

## Εισαγωγή

Η ταχεία εξάπλωση του COVID-19 έχει επηρεάσει κάθε πτυχή της καθημερινότητας και τροποποίησε δραματικά την συμπεριφορά των ανθρώπων με αξιοσημείωτες επιδράσεις στην σωματική, ψυχική και οικονομική τους κατάσταση. Ο ιός αυτός προσβάλει αδιακρίτως φύλου, εθνικότητας, φυλής ή κοινωνικής τάξης (Polizzi et al., 2020). Οι κοινωνικές ομάδες σε παγκόσμιο επίπεδο καλούνται να διαχειριστούν την αναστολή λειτουργίας των σχολείων, την εργασιακή ανασφάλεια και τις διαφοροποιήσεις στην κοινωνική συμπεριφορά,

© 2021, Αλέξανδρος-Σταμάτιος Αντωνίου, Esther Greenglass, Μελέτιος-Αθανάσιος Δημόπουλος, Γεώργιος Χρούσος, Χαράλαμπος Παπαγεωργίου, Γιάννης Τούντας

Άδεια CC-BY-SA 4.0

οι οποίες είναι πιθανό να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία και την ικανότητά τους για εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων (Park et al., 2020).

Η απομόνωση, χαρακτηριστικό στοιχείο της πανδημίας του COVID-19, επιβάλλει ιδιαίτερους και σοβαρούς περιορισμούς στην ικανότητα διατήρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Κατά τη διάρκεια των φυσικών καταστροφών, τα μέλη της κοινότητας οργανώνονται σε κοινωνικό επίπεδο με έναν κοινό σκοπό και διάθεση αλληλοβοήθειας, ενόσω η κρίση εκτυλίσσεται και αναδομούνται τα υφιστάμενα πλαίσια. Στην περίπτωση όμως της πανδημίας του COVID-19, οι άνθρωποι ενισχύουν την κοινωνική αποστασιοποίηση ως μια επιβεβλημένη στρατηγική για την επιβίωση (Polizzi et al., 2010). Τα πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι οι ενδεχόμενες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και στο υποκειμενικό αίσθημα ευεξίας των ενηλίκων συνδέονται με το αίσθημα απειλής από τον κορωνοϊό που βιώνουν ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που δεν διαθέτουν ή δεν εφαρμόζουν στρατηγικές αντιμετώπισης για τις καταστάσεις κρίσεων και γενικότερα έχουν χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα (Paredes, 2021).

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να αποτυπώσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων και τις πηγές κοινωνικής υποστήριξης που αναφέρουν ενήλικοι στην Ελλάδα με βάση δημογραφικούς παράγοντες και να εντοπίσει τις μεταβλητές εκείνες που αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες του αισθήματος απειλής. Δεδομένου ότι τα άτομα αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο σε ένα τραυματικό γεγονός όπως αυτό της πανδημίας, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εντοπιστούν πιθανοί παράγοντες οι οποίοι συνδέονται με αυξημένο αίσθημα απειλής από τον κορωνοϊό προκειμένου να σχεδιαστούν προγράμματα πρωτογενούς και δευτερογενούς ψυχοκοινωνικής παρέμβασης σε επίπεδο ατόμου και κοινότητας με σκοπό τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων στην ψυχική υγεία από την παρούσα πανδημία καθώς και από ενδεχόμενες υγειονομικές κρίσεις στο μέλλον.

Ακολουθούν περισσότερες οδηγίες προς τους συγγραφείς.

### **Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων**

Η αντιμετώπιση αντίξων καταστάσεων αφορά τις σκέψεις ή/και τις συμπεριφορές στις οποίες επιδίδεται ένα άτομο προκειμένου να ελαχιστοποιήσει τις αρνητικές συνέπειες που προκαλούνται από τα στρεσογόνα γεγονότα (Αντωνίου, & Dalla, 2011· Lazarus & Folkman, 1984). Οι περισσότεροι ερευνητές αναγνωρίζουν δύο ευρείες κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων: *στρατηγικές «προσέγγισης»* και *στρατηγικές «αποφυγής»*. Οι στρατηγικές προσέγγισης επιδιώκουν την εστίαση στο πρόβλημα ενώ οι στρατηγικές αποφυγής αποσκοπούν στην ελαχιστοποίηση των αρνητικών συναισθημάτων παρακάμπτοντας τους στρεσογόνους παράγοντες (Dempsey et al., 2000). Μια ακόμη κατηγοριοποίηση είναι αυτή που επισημαίνουν οι Lazarus και Folkman (1984), των στρατηγικών που είναι «εστιασμένες στο πρόβλημα» και εκείνων που είναι «εστιασμένες στο συναίσθημα». Ωστόσο, οι Carver και Scheier (1998) ισχυρίζονται ότι η κατηγοριοποίηση αυτή είναι υπεραπλουστευμένη λόγω του ότι δεν μπορεί να συμπεριλάβει όλους τους περίπλοκους τρόπους που οι άνθρωποι διαχειρίζονται το στρες. Έτσι, ανέπτυξαν ένα πολυπαραγοντικό μοντέλο στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων καθώς και ένα εργαλείο μέτρησής τους και κατέληξαν στις κατηγορίες που αναφέρθηκαν παραπάνω: τις στρατηγικές που εστιάζουν στην ρύθμιση του συναισθήματος και τις στρατηγικές που εστιάζουν στην επίλυση του προβλήματος, συμπεριλαμβάνοντας και μια τρίτη κατηγορία, τη δυσλειτουργική αντιμετώπιση, οι οποίες αποτελούν και το θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας μελέτης.

### **COVID-19 και στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων**

Η εξάπλωση της πανδημίας και οι ιδιαίτερες συνθήκες που επιτάσσει η κοινωνική αποστασιοποίηση και το καθεστώς της «καραντίνας» εγείρει ορισμένα ερωτήματα ως προς τις επιπτώσεις της στην ψυχική ανθεκτικότητα των ανθρώπων, καθώς επίσης και του τρόπου που επιλέγουν να αντιμετωπίσουν τα

πολυποίκιλα στρεσογόνα ερεθίσματα (Antoniou & Armaou, 2016). Σε έρευνα που διενεργήθηκε σε αμερικανικό πληθυσμό κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού λόγω της «καραντίνας» βρέθηκε ότι οι συχνότερες στρατηγικές που χρησιμοποιούνταν ήταν η ενεργητική αντιμετώπιση, η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης και η απόσπαση της προσοχής (Park et al., 2020). Από ανάλογες έρευνες που υλοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια ή και μετά τον εγκλεισμό έχει προκύψει ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν έναν συνδυασμό στρατηγικών εστιασμένων στο πρόβλημα και στρατηγικών εστιασμένων στη ρύθμιση του συναισθήματος για την αντιμετώπιση των συνεπειών του COVID-19.

Μάλιστα, από τις συχνότερα χρησιμοποιούμενες στρατηγικές είναι εκείνες της απόσπασης της προσοχής καθώς και της αποδοχής της νέας πραγματικότητας στην οποία τα άτομα θα πρέπει να προσαρμοστούν (Babore et al., 2020· MacIntyre et al., 2020· Shanahan et al., 2020· Umucu & Lee, 2020). Η απόσπαση της προσοχής αποτελεί μια στρατηγική κατά την οποία το άτομο στρέφει την προσοχή του στην δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες, προκειμένου να σκέφτεται κατά το δυνατόν λιγότερο το στρεσογόνο γεγονός. Από την άλλη πλευρά, η αποδοχή αποτελεί μια στρατηγική κατά την οποία το άτομο αναγνωρίζει τα πραγματικά γεγονότα που έχουν συμβεί και προσπαθεί να αποδεχθεί τα νέα στοιχεία της πραγματικότητας (Park et al., 2020).

Όστόσο, για την αντιμετώπιση ιδιαίτερα στρεσογόνων ερεθισμάτων, οι άνθρωποι καταφεύγουν σε μια πληθώρα στρατηγικών, οι οποίες είτε αποβαίνουν λειτουργικές είτε όχι (Koronaίου & Antonίου, 2017). Μια συχνά χρησιμοποιούμενη στρατηγική είναι εκείνη της θετικής αναπλαισίωσης, την οποία εφάρμοσαν επαγγελματίες υγείας στην Ιταλία κατά τη διάρκεια εμφάνισης κρουσμάτων COVID-19 με ραγδαία αυξητική τάση (Babore et al., 2020). Η θετική αναπλαισίωση περιλαμβάνει την διαχείριση του στρεσογόνου γεγονότος υπό ένα διαφορετικό, αισιόδοξο πρίσμα, αναζητώντας τα όποια θετικά στοιχεία βρίσκονται σε αυτό. Η εν λόγω στρατηγική συγκαταλέγεται σε εκείνες που είναι προσανατολισμένες στην τροποποίηση των κινήτρων και των γνωστικών στοιχείων του ατόμου εφευρίσκοντας εναλλακτικούς διαύλους ευχαρίστησης (Ahmad & Al Nazly, 2015).

Η πλειονότητα, ωστόσο, των ερευνών κατέδειξε ότι για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων ερεθισμάτων που προκάλεσε η εξάπλωση του COVID-19, οι άνθρωποι επέλεξαν να επιδοθούν περισσότερο σε στρατηγικές, οι οποίες ήταν προσανατολισμένες στο πρόβλημα και δεν αξιοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό δυσλειτουργικές στρατηγικές, όπως η κατάχρηση ουσιών (Fu et al., 2020· Gurvich et al., 2020· Rogowska et al., 2020). Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθούν τα αποτελέσματα της μελέτης των Salman et al. (2020) για τη χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης της πανδημίας εξαιτίας του COVID-19 από Πακιστανούς φοιτητές. Οι ερευνητές βρήκαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων έκανε χρήση στρατηγικών σχετιζόμενων με την θρησκευτική τους πίστη, η οποία συγκαταλέγεται στις στρατηγικές που εστιάζουν στη ρύθμιση του συναισθήματος και που καταδεικνύει το βαθιά ριζωμένο θρησκευτικό συναίσθημα των λαών αυτών.

Οι δημογραφικοί παράγοντες, όπως το φύλο ή το μορφωτικό επίπεδο φαίνεται να σχετίζονται με την εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων. Όσον αφορά τις διαφυλικές διαφορές, οι γυναίκες τείνουν να αναφέρουν μεγαλύτερο εύρος στρατηγικών συγκριτικά με τους άνδρες (Rogowska et al., 2020). Ειδικότερα, οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν είναι εστιασμένες τόσο στο συναίσθημα, όσο και στην επίλυση προβλημάτων. Συνεπώς, οι γυναίκες συχνότερα από τους άνδρες επιδίδονται σε στρατηγικές απόσπασης της προσοχής, συναισθηματικής υποστήριξης, αλλά και σε στρατηγικές «κατά μέτωπο» αντιμετώπισης της δυσχερούς κατάστασης (Ahmad & Al Nazly, 2015· Huang et al., 2020· Park et al., 2020· Rogowska et al., 2020). Επιπλέον, οι γυναίκες αναφέρουν συχνότερα στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων, καταστρώνουν μακροπρόθεσμα σχέδια και διαθέτουν ισχυρότερο και σταθερότερο δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης (Antoniou et al., 2009).

Ανάλογες σημαντικές διαφοροποιήσεις στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων παρατηρούνται σχετικά και με το μορφωτικό επίπεδο του ατόμου. Όπως είναι αναμενόμενο, τα άτομα που διαθέτουν υψηλότερο εκπαιδευτικό και μορφωτικό επίπεδο εφαρμόζουν λειτουργικότερες στρατηγικές και

παρουσιάζουν υψηλότερη ψυχοκοινωνική επάρκεια συγκριτικά με τα άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου (Ahmad et al., 2013). Σε έρευνα που διεξήχθη με κατοίκους της Wuhan σχετικά με τη διαχείριση των στρεσογόνων παραμέτρων της COVID-19 προέκυψε ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων που είχαν ολοκληρώσει τουλάχιστον την Τριτοβάθμια εκπαίδευση χρησιμοποιούσε ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, οι οποίες έχουν αποδειχθεί και ως οι πλέον λειτουργικές. Αντίθετα, όσον αφορά τα αποτελέσματα για την αξιοποίηση παθητικών στρατηγικών όπως χρήση ουσιών, κάπνισμα και «εξάρτηση» από άλλους βρέθηκε ότι αυτές επιλέγονταν σε πολύ υψηλότερα επίπεδα από άτομα που διέθεταν εκπαίδευση χαμηλότερη της Τριτοβάθμιας καταδεικνύοντας το ρόλο του μορφωτικού επιπέδου ως προς την χρήση των λειτουργικών στρατηγικών (Fu et al., 2020).

### **Αίσθημα απειλής και στρατηγικές αντιμετώπισης**

Το αίσθημα απειλής αφορά το φόβο και το στρες που βιώνουν τα άτομα από την πιθανότητα να εκτεθούν σε κίνδυνο και στην παρούσα συνθήκη μάλιστα, την απειλή από την μόλυνση του ιού. Το αίσθημα απειλής έχει συσχετιστεί αρνητικά στη βιβλιογραφία με την ψυχική ανθεκτικότητα, την ψυχική υγεία, με χαμηλά επίπεδα ευεξίας, με άγχος και στρες (Gázquez Linares et al., 2021· Paredes et al., 2021). Ιδιαίτερα στην περίπτωση του COVID-19 το αίσθημα απειλής συνδέεται με τις αντιλήψεις των ατόμων ότι ο ιός θα οδηγήσει σε αρνητικά αποτελέσματα και θα έχει σοβαρές συνέπειες στη ζωή τους.

Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι τα άτομα βιώνουν φόβο εξαιτίας της αντιλαμβανόμενης απειλής από τον ιό ο οποίος ενδέχεται να επιδράσει αρνητικά στην ψυχική τους υγεία (Killgore et al., 2020· Lima et al., 2020· Usher et al., 2020). Από το σύνολο των στρατηγικών αντιμετώπισης των αντίξων καταστάσεων, ορισμένες αποτελούν λειτουργικές στρατηγικές, με τη βοήθεια των οποίων περιορίζονται τα έντονα συμπτώματα άγχους, διαταραχής στρες μετά από ψυχοτραυματικό γεγονός (PTSD), εχθρικής διάθεσης ή/και κατάθλιψης (Alatawi et al., 2020), ενώ άλλες εξ αυτών κατατάσσονται στις δυσλειτουργικές στρατηγικές. Οι τελευταίες συνδέονται με φτωχότερη προσαρμογή και αντιμετώπιση των στρεσογόνων συνθηκών, χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας και μεγαλύτερη αίσθηση απειλής.

Σύμφωνα με τις σχετικές έρευνες, οι στρατηγικές που έχουν αποβεί αποτελεσματικότερες για τη διαχείριση αντίξων καταστάσεων και κατ' επέκταση τη μείωση του στρες και του αισθήματος απειλής είναι οι στρατηγικές που εστιάζουν στην επίλυση του προβλήματος, όπως η ενεργητική αντιμετώπιση. Στον αντίποδα αυτών, στις δυσλειτουργικές στρατηγικές περιλαμβάνονται ορισμένες από τις στρατηγικές που εστιάζουν στη ρύθμιση του συναισθήματος, όπως η απόσπαση της προσοχής, η αυτομομφή και η συμπεριφορική αποδέσμευση (Fu et al., 2020· Gurvich et al., 2020· Shanahan et al., 2020). Οι στρατηγικές αυτές τείνουν να ενισχύουν το αίσθημα του στρες και της απειλής (Vinothkumar et al., 2016).

Όσον αφορά τη σχέση του αισθήματος απειλής και των συμπεριφορών που συντείνουν στην αποτροπή της μόλυνσης από τον ιό, τα βιβλιογραφικά δεδομένα αποδεικνύονται αντιφατικά. Ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι θετικές συμπεριφορές (όπως το πλύσιμο των χεριών) συντελούν στη μείωση του στρες και του αισθήματος απειλής (Wang et al, 2020), ενώ κάποιοι άλλοι υποστηρίζουν ότι οι θετικές συμπεριφορές για την αποφυγή μόλυνσης αποτελούν θετικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους (Li & Peng, 2020).

### **Κοινωνική υποστήριξη**

Κατά το παρελθόν, η εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων εθεωρείτο μια αντίδραση προσαρμογής σε στρεσογόνες εμπειρίες. Οι στρατηγικές αυτές είχαν ρόλο αντίδρασης, προκαλούνταν, δηλαδή, ως ανταπόκριση μετά την εμφάνιση μια δυσχερούς κατάστασης. Οι Greenglass και Fiksenbaum (2009) κατέδειξαν τον προληπτικό χαρακτήρα τους και τη δυνατότητά τους να επενεργούν εκ των προτέρων, προτού, δηλαδή, εμφανιστεί το στρεσογόνο ερέθισμα. Σύμφωνα με τους ερευνητές, πρόκειται για

μια προληπτική θετική μορφή αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων, η οποία εστιάζει στη διαχείριση στόχων. Η προσοχή σταματάει να είναι προσανατολισμένη στα αρνητικά γεγονότα και περιλαμβάνει πλέον μια ενεργητική αναδόμηση των ευκαιριών και των θετικών εμπειριών (Schwarzer & Knoll, 2003).

Η έρευνα συνδέει όλο και περισσότερο τις στρατηγικές αντιμετώπισης και την κοινωνική υποστήριξη εστιάζοντας στην συνεργατική σχέση που οι δύο αυτές δεξιότητες παρουσιάζουν (Greenglass & Fiksenbaum, 2009). Για παράδειγμα, η κοινωνική υποστήριξη ως στρατηγική αποτελεί μια από τις συχνότερες μεθόδους που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων. Στην προκειμένη περίπτωση, η κοινωνική υποστήριξη συνίσταται σε συχνή και συστηματική επικοινωνία με φίλους, με μέλη της οικογένειάς τους, καθώς, επίσης και με συναδέλφους τους (Ferguson et al., 2017; Viseu et al., 2019).

Η ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης ως μέσο μετριασμού των ψυχοπιεστικών εντάσεων από το στρες και ως μέσο αντιμετώπισης των αντίξων καταστάσεων εξυπηρετεί τρεις διαφορετικές λειτουργίες. Αρχικώς, χρησιμοποιείται ως πηγή συναισθηματικής υποστήριξης, καθώς τα άτομα του άμεσου περιβάλλοντός μας παρέχουν αποδοχή και αισθήματα οικειότητας τα οποία λειτουργούν ενισχυτικά στην αποτελεσματική διαχείριση των στρεσογόνων παραγόντων. Επιπλέον, το δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης λειτουργεί και ως πηγή πληροφόρησης καθώς παρέχει στο άτομο χρήσιμες πληροφορίες, συμβουλές ή καθοδήγηση για την αντιμετώπιση των αντίξων καταστάσεων. Τέλος, η τρίτη λειτουργία που εξυπηρετείται μέσω της κοινωνικής υποστήριξης αφορά την πρακτική βοήθεια ουσιαστικής σημασίας που προσφέρεται στο άτομο, όπως για παράδειγμα η οικονομική ενίσχυση. Η προσέγγιση αυτή αναγνωρίζει ότι οι τρεις αυτές λειτουργίες είναι δυνατόν να συνεισφέρουν σε σημαντικό βαθμό στο γνωστικό και συμπεριφορικό ρεπερτόριο στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων που κάνει χρήση το άτομο (Greenglass et al., 2013).

Η παρούσα έρευνα συνιστά την ελληνική συμμετοχή στο πλαίσιο ευρύτερης διεθνούς μελέτης που έχει διεξαχθεί σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες, ΗΠΑ, Καναδά, Κίνα, Ισραήλ και άλλες. Στο παρόν άρθρο παρουσιάζονται τα αρχικά αποτελέσματα από τα ελληνικά δεδομένα με έμφαση στη διερεύνηση των αυτοαναφερόμενων στρατηγικών αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων από Έλληνες ενηλίκους μετά την περίοδο της «καραντίνας» καθώς και των πηγών κοινωνικής στήριξης σε σχέση και με τους δημογραφικούς παράγοντες του δείγματος. Επιπλέον, διερευνώνται οι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων που αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες του αισθήματος απειλής από την πανδημία. Το αίσθημα απειλής επελέγη ως εξαρτημένη μεταβλητή στην παρούσα έρευνα καθώς έχει τεκμηριωθεί ότι αυξημένο αίσθημα απειλής έχει αρνητικές συνέπειες για την ψυχική υγεία και το υποκειμενικό αίσθημα ευεξίας. Ο εντοπισμός των παραγόντων που προβλέπουν το αίσθημα απειλής αναμένεται να συμβάλει στο σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων πρωτογενούς και δευτερογενούς παρέμβασης που θα εφαρμοστούν από ειδικούς ψυχικής υγείας με στόχο την ενδυνάμωση ατόμων και ομάδων έναντι της απειλής της πανδημίας. Επίσης, η διερεύνηση αυτή θα αναδείξει το επίπεδο λειτουργικότητας των στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων σε καταστάσεις κρίσεις, καθώς και την αποτελεσματικότητα των συμπεριφορών που σχετίζονται με την αποφυγή μόλυνσης από τον ιό σε συναισθηματικό επίπεδο.

Με βάση την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας αναμένεται: α) ότι η απόσπαση της προσοχής, η ενεργητική αντιμετώπιση και η θετική αναπλαισίωση θα αναφέρονται ως οι συχνότερες στρατηγικές αντιμετώπισης των αντίξων καταστάσεων, β) ότι οι βασικές πηγές κοινωνικής στήριξης θα είναι οι φίλοι και οι συγγενείς, γ) ότι η συχνότερη συμπεριφορά αποφυγής της μόλυνσης θα είναι το συχνό πλύσιμο χεριών και δ) ότι η εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης εστιασμένων στο συναίσθημα θα προβλέπουν θετικά την αίσθηση απειλής, ενώ θα διερευνηθεί κατά πόσο κάτι τέτοιο ισχύει και για τις θετικές συμπεριφορές και συμπεριφορές αποφυγής. Επιπλέον, αναμένεται να εντοπιστούν διαφυλικές διαφορές με συχνότερη αναφορά σε χρήση στρατηγικών από τις γυναίκες και ότι τα άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου θα αναφέρουν μεγαλύτερη άρνηση της υφιστάμενης κατάστασης.

## Μεθοδολογία

### Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 2.137 ενήλικοι από την Ελλάδα και άλλες χώρες που διαβάζουν και κατανοούν την ελληνική γλώσσα. Το δείγμα ήταν συμπρωματικό και περιελάμβανε 1.617 (75,7%) άντρες και 518 (24,2%) γυναίκες. Η πλειοψηφία του δείγματος (711 συμμετέχοντες/ 33,3%) ανήκε στο ηλικιακό εύρος των 28-37 ετών, 620 (29,0%) ήταν μεταξύ 18 και 27 ετών, 488 (22,8%) ήταν 38-47 ετών και οι 318 συμμετέχοντες (14,9%) ανήκαν στο ηλικιακό εύρος 48-87 ετών. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δήλωσε ότι ήταν άγαμοι (57,0%) και κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ (50,4%) και με σημαντικό ποσοστό είχε ολοκληρώσει μεταπτυχιακό ή διδακτορικό (35,4%).

### Ερευνητικά Εργαλεία

Στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε η κλίμακα *Στρατηγικές Αντιμετώπισης* (Brief COPE/ Carver, 1997) με 14 δηλώσεις σε κλίμακα Likert 1 έως 4 (όπου 1=Δεν το κάνω καθόλου αυτό, 2=Το κάνω σε μικρό βαθμό, 3=Το κάνω σε μέτριο βαθμό, 4=Το κάνω σε μεγάλο βαθμό), στις οποίες οι συμμετέχοντες ανέφεραν πώς αντιμετώπισαν τον COVID-19. Περιλαμβάνει παράγοντες όπως: Απόσπαση Προσοχής ( $\alpha=0,65$ ), Ενεργητική Αντιμετώπιση ( $\alpha=0,71$ ), Άρνηση ( $\alpha=0,85$ ), Χρήση Ουσιών ( $\alpha=0,33$ ) ( η Συμπεριφορική Απεμπλοκή ( $\alpha=0,58$ ) και Θετική Αναπλαισίωση ( $\alpha=0,71$ ) και η Αυτομομφή ( $\alpha=0,15$ ) (δεν συμπεριελήφθηκε στην ανάλυση), η κλίμακα *Συμπεριφορά Αποφυγής* (αυτοσχέδιο εργαλείο για τη διεθνή έρευνα από την Greenglass) η οποία περιλαμβάνει 10 προτάσεις σε κλίμακα Likert 1 έως 5 (όπου 1=Καθόλου, 2=Λίγο, 3=Μέτρια, 4=Αρκετά, 5=Πολύ), όπου οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν σε αυτό που είχαν αποφύγει ώστε να αποτραπεί ενδεχόμενη μετάδοση του COVID-19, ( $\alpha=0,91$ ) π.χ. «ταξίδεψα σε πληττόμενες περιοχές», «έφαγα σε εστιατόρια». Τέλος, η *Θετική Συμπεριφορά* (αυτοσχέδιο εργαλείο για τη διεθνή έρευνα από την Greenglass) αποτελείται από 9 θετικά μέτρα (σε κλίμακα Likert 1 έως 5 (όπου 1=Καθόλου, 2=Λίγο, 3=Μέτρια, 4=Αρκετά, 5=Πολύ), που έλαβαν οι συμμετέχοντες με σκοπό να αποφύγουν τη προσβολή από τον COVID-19 όπως η χρήση μάσκας, το συχνό πλύσιμο των χεριών κ.λπ. ( $\alpha=0,90$ ). Η Κλίμακα Απειλής από τον COVID-19 (Marjanovic et al., 2013, τροποποιημένο, *Coronavirus Threat Scale*) αποτελείται από 5 προτάσεις οι οποίες ζητούν από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν πώς αισθάνονται για τον COVID-19 ( $\alpha=0,90$ ) και υψηλότερες τιμές δηλώνουν αίσθημα απειλής (π.χ. «σε ποιο βαθμό αισθάνεσαι ότι κινδυνεύεις;», σε ποιο βαθμό αισθάνεσαι ότι απειλείσαι;». Οι δυνατές απαντήσεις ήταν σε κλίμακα Likert 1 έως 5 (1= Καθόλου έως 5=Πολύ Αβέβαιος/η). Η *Κοινωνική Υποστήριξη* (Carplan et al., 1980, τροποποιημένη) αποτελείται από 7 δηλώσεις (σε κλίμακα Likert από 1 έως 4 όπου 1=Καθόλου, 2=Λίγη, 3=Κάποια στήριξη, 4=Πολύ), και οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναφέρουν το βαθμό και τις πηγές από τις οποίες λαμβάνουν υποστήριξη στην αντιμετώπιση του COVID-19 ( $\alpha=0,73$ ) (π.χ. οικογένεια, φίλοι, μέσα κοινωνικής δικτύωσης). Τα ερωτηματολόγια μεταφράστηκαν στην ελληνική γλώσσα με τη μέθοδο της αντίστροφης μετάφρασης.

Τα δεδομένα συνελέγησαν μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, κατά την περίοδο Μαΐου-Ιουλίου 2020. Η έρευνα έχει λάβει έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του York University, Canada.

### Αποτελέσματα

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της κανονικότητας των δεδομένων, ελέγχθηκε η κύρτωση. Οι συνεχείς μεταβλητές εμφανίζονται ως μέσος όρος (M)  $\pm$  τυπική απόκλιση (T.A.) όταν ικανοποιούνταν η υπόθεση της κανονικότητας των δεδομένων, ενώ η διάμεσος (Δ) και το ενδοτεταρτημοριακό εύρος (EE) χρησιμοποιήθηκε

για τη μη παραμετρική στατιστική. Για τον έλεγχο των μέσων πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι Student's *t*-test μετά από έλεγχο της υπόθεσης ομοιογένειας διακυμάνσεων ενώ για τον έλεγχο της διαμέσου χρησιμοποιήθηκε το τεστ Mann-Whitney U. Η ανάλυση διακύμανσης και το Kruskal-Wallis H τεστ χρησιμοποιήθηκαν για ελέγχους μεταξύ τριών και πάνω υποομάδων (για παραμετρικά και μη παραμετρικά δεδομένα αντίστοιχα). Οι συντελεστές συσχέτισης Pearson και Spearman εντόπισαν συσχετίσεις μεταξύ συνεχών μεταβλητών. Πραγματοποιήθηκε σειριακή ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης μετά τον έλεγχο των απαιτούμενων υποθέσεων και την πλήρωση της προϋπόθεσης της κανονικότητας και τη χρήση της μεθόδου "Enter".

Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο 5%. Οι στατιστικές αναλύσεις έγιναν χρησιμοποιώντας το λογισμικό SPSS 25 έκδοση για Windows (IBM Corp. Released 2017. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp).

Ως προς τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων, οι συχνότερα αναφερόμενες στρατηγικές ήταν στρατηγικές απόσπασης της προσοχής. Ως προς το αίσθημα απειλής, ένας στους δύο συμμετέχοντες απάντησε ότι αισθάνεται αβέβαιος/η για τον COVID-19 (51,6%), και το 17,8% απάντησε ότι ένιωθε να απειλείται. Η πιο συχνά αναφερόμενη πηγή κοινωνικής υποστήριξης ήταν οι φίλοι και η οικογένεια και η πηγή με τη μικρότερη συχνότητα το email. Όσον αφορά τις συμπεριφορές Αποφυγής από την προσβολή από COVID-19, οι πιο συχνές ήταν να αποφεύγουν να ταξιδεύουν σε περιοχές που έχουν μολυνθεί από COVID-19 και οι λιγότερο συχνές ήταν να συνεχίζουν την εργασία τους. Η συχνότερα αναφερόμενη θετική συνήθεια ήταν το πλύσιμο των χεριών και η λιγότερο συχνά αναφερόμενη η λήψη βιταμινών ή/και συμπληρωμάτων.

Βρέθηκαν χαμηλού και μέτριου βαθμού συσχετίσεις (Πίνακας 1) μεταξύ των κλιμάκων της μελέτης. Οι πιο υψηλού βαθμού θετικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ Απόσπασης Προσοχής και Ενεργητικής Αντιμετώπισης, Ενεργητικής Αντιμετώπισης και Θετικής Αναπλαισίωσης, Θετικής Συμπεριφοράς και Συμπεριφοράς Αποφυγής. Επιπλέον, βρέθηκε χαμηλού βαθμού θετική συσχέτιση ανάμεσα στο αίσθημα απειλής και την Απόσπαση Προσοχής, τη Συμπεριφορική Απεμπλοκή και την Κοινωνική Υποστήριξη και μέτριου βαθμού θετική συσχέτιση με τη Συμπεριφορά Αποφυγής και τη Θετική Συμπεριφορά.

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (Πίνακας 2) με την απειλή ως εξαρτημένη μεταβλητή και τις υποκλίμακες Απόσπαση Προσοχής, Ενεργητική Αντιμετώπιση, Συμπεριφορική Εμπλοκή οι οποίες είχαν το μεγαλύτερο βαθμό συνάφειας με την εξαρτημένη μεταβλητή από την κλίμακα Στρατηγικές Αντιμετώπισης τις πηγές Κοινωνικής Υποστήριξης, την Συμπεριφορά Αποφυγής και τη Θετική Συμπεριφορά ως ανεξάρτητες μεταβλητές. Η συνολική διακύμανση του παράγοντα Απειλή που ερμηνεύεται από τις μεταβλητές ήταν 17%. Η Απειλή προβλέφθηκε θετικά από τις στρατηγικές Απόσπαση Προσοχής, τη Συμπεριφορική Απεμπλοκή, την Συμπεριφορά Αποφυγής, και την Θετική Συμπεριφορά.

Στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων βρέθηκαν στην Απειλή, στις στρατηγικές Απόσπαση Προσοχής, Ενεργητική Αντιμετώπιση, Θετική Αναπλαισίωση, στη Συμπεριφορά Αποφυγής και στη Θετική Συμπεριφορά, με τους άνδρες να αναφέρουν υψηλότερες τιμές σε αυτές τις μεταβλητές (Πίνακας 3).

Τέλος, υψηλότερες τιμές στην Άρνηση ανέφεραν οι συμμετέχοντες με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο (απόφοιτοι Λυκείου) σε σύγκριση με τους κατόχους πτυχίου [ $H(2)=7,74, p<0,05$ ]. Η Θετική Αναπλαισίωση αναφέρθηκε λιγότερο από τους κατόχους μεταπτυχιακών και διδακτορικών τίτλων σπουδών σε σύγκριση με τους αποφοίτους κολλεγίου/επαγγελματικής σχολής και τους πτυχιούχους [ $F(3, 2133)=4,65, p<0,01$ ]. Ομοίως, οι συμμετέχοντες με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο ανέφεραν σε μικρότερο βαθμό Θετική Συμπεριφορά για να αποφευχθεί η προσβολή από COVID-19 [ $F(3, 2133)=4,94, p<0,01$ ].



**Πίνακας 1**

Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και Δείκτες συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας

	M± T.A.	1	2	3	4 <sup>§</sup>	5 <sup>§</sup>	6	7	8	9
1.Απειλή	2,82 ± 0,90	1	0,168***	0,087***	0,049*	0,142***	-0,020	0,101***	0,324***	0,307***
2.Διάσπαση προσοχής <sup>1</sup>	3,12± 0,87		1	0,480***	0,101***	-0,070**	0,268***	0,181***	0,159***	0,264***
3.Ενεργητική αντιμετώπιση	2,99 ± 0,86			1	0,094***	-0,127***	0,395***	0,197***	0,131***	0,270***
4. Άρνηση <sup>§</sup>	1,34 ± 0,69				1	0,154***	0,109***	0,026	-0,095***	0,026
5.Συμπεριφορική απεμπλοκή <sup>§</sup>	1,20 ± 0,46					1	0,094***	-0,034	-0,012	-0,021
6.Θετική αναπλαισίωση	2,80 ± 0,89						1	0,146***	0,085***	0,223***
7.Κοινωνική Υποστήριξη	2,12 ± 0,60							1	0,169***	0,212***
8.Συμπεριφορά Αποφυγής	4,22 ± 0,92								1	0,423***
9.Θετική συμπεριφορά	3,47 ± 0,71									1

\*Σημείωση. Pearson και <sup>§</sup>Spearman rho συντελεστές συσχέτισης. \*\*\* $p < 0,001$ , \*\* $p < 0,01$ , \* $p < 0,05$ . <sup>1</sup>Οι μεταβλητές 2,3,4,5,6 αποτελούν τους παράγοντες στην κλίμακα «Στρατηγικές Αντιμετώπισης»

**Πίνακας 2**

Ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης

	Μητυποποιημένοι συντελεστές		Τυποποιημένοι συντελεστές	<i>T</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>
	$\beta$	Std. Error	Beta			
[ $R^2 = 0,17, F(5, 2.131) = 86,91 (p < 0,001)$ ]						
(Constant)	0,36	0,13		2,85	<b>0,004</b>	
Απόσπαση προσοχής	0,09	0,02	0,09	4,38	<b>&lt;0,001</b>	1,10
Συμπεριφορική απεμπλοκή	0,30	0,04	0,15	7,72	<b>&lt;0,001</b>	1,01
Κοινωνική Υποστήριξη	0,02	0,03	0,01	0,51	0,608	1,07
Συμπεριφορά Αποφυγής	0,23	0,02	0,23	10,53	<b>&lt;0,001</b>	1,23
Θετική συμπεριφορά	0,24	0,03	0,19	8,29	<b>&lt;0,001</b>	1,30

\*Σημείωση. Εξαρτημένη μεταβλητή: Απειλή. Ανεξάρτητες μεταβλητές: Απόσπαση προσοχής, Συμπεριφορική Απεμπλοκή, Υποστήριξη, Συμπεριφορά Αποφυγής, Θετική συμπεριφορά. *VIF*; Variance Inflation Factor, Std. Error; Standard Error. Στατιστικά σημαντικές μεταβλητές σημειώνονται με έντονη γραφή.

**Πίνακας 3**

Συγκρίσεις μέσωσν όρων και διαμέσων των κλιμάκων ως προς το φύλο

	Άνδρες ( <i>n</i> =1.617)	Γυναίκες ( <i>n</i> =518)	<i>t/U</i> <sup>§</sup>	<i>p</i>
Απειλή	2,87 ± 0,89	2,67 ± 0,90	4,54	<b>&lt;0,001</b>
Απόσπαση προσοχής	3,17 ± 0,85	2,95 ± 0,89	5,26	<b>&lt;0,001</b>
Ενεργητική αντιμετώπιση	3,05 ± 0,84	2,80 ± 0,89	5,70	<b>&lt;0,001</b>
Άρνηση <sup>§</sup>	1,00 (0,50)	1,00 (0,50)	412079,0	0,479
Συμπεριφορική απεμπλοκή <sup>§</sup>	1,00 (0,00)	1,00 (0,50)	398197,5	<b>0,019</b>
Θετική αναπλαισίωση	2,87 ± 0,86	2,57 ± 0,95	6,43	<b>&lt;0,001</b>
Κοινωνική Υποστήριξη	2,13 ± 0,59	2,09 ± 0,61	1,29	0,197
Συμπεριφορά Αποφυγής	4,29 ± 0,84	3,99 ± 1,08	5,90	<b>&lt;0,001</b>
Θετική συμπεριφορά	3,54 ± 0,66	3,27 ± 0,81	7,06	<b>&lt;0,001</b>

\*Σημείωση. Οι τιμές αφορούν σε μέσο όρο ± τυπική απόκλιση και *p*-value του Student's *t*-test ή <sup>§</sup>σε διάμεσο, ενδοτεταρτημοριακό εύρος και *p*-value του Mann-Whitney *U* test. Στατιστικά σημαντικές διαφορές σημειώνονται με έντονη γραφή.

## Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των στρατηγικών αντιμετώπισης και των παραγόντων κοινωνικής υποστήριξης σε ενήλικους μετά τη λήξη των περιοριστικών μέτρων λόγω του COVID-19 στην Ελλάδα και συνιστά την ελληνική συμμετοχή στο πλαίσιο ευρύτερης διεθνούς μελέτης. Στο παρόν άρθρο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που αφορούν τις στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων και της αίσθησης απειλής από τον κορωνοϊό με βάση δημογραφικούς παράγοντες. Η εξάπλωση της πανδημίας και οι ιδιαίτερες συνθήκες που επιτάσσει η κοινωνική αποστασιοποίηση εγείρουν ορισμένα ερωτήματα ως προς τις επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία των ατόμων, καθώς επίσης και του τρόπου που επιλέγουν να αντιμετωπίσουν το ευρύ φάσμα των στρεσογόνων ερεθισμάτων.

Ως προς τις στρατηγικές αντιμετώπισης, επιβεβαιώθηκε η υπόθεση ότι οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν συχνότερα μια στρατηγική εστιασμένη στη ρύθμιση του συναισθήματος και συγκεκριμένα την απόσπαση της προσοχής, ενώ η δεύτερη πιο συχνά χρησιμοποιούμενη στρατηγική αφορά την εστίαση στην επίλυση του προβλήματος, και συγκεκριμένα την ενεργητική αντιμετώπιση. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν προς εκείνα της διεθνούς βιβλιογραφίας (Babore et al., 2020· MacIntyre et al., 2020· Shanahan et al., 2020· Park et al., 2020· Umucu & Lee, 2020). Ομοίως, το εύρημα της ελληνικής έρευνας ότι οι δυσλειτουργικές στρατηγικές αναφέρθηκαν λιγότερο συχνά είναι σύμφωνο και με άλλες διεθνείς μελέτες (Fu et al., 2020· Umucu & Lee, 2020).

Όσον αφορά τον παράγοντα της αίσθησης απειλής από τον COVID-19 βρέθηκε ότι ένα σχετικά μικρό ποσοστό του δείγματος αισθάνεται απειλή από τον ιό ενώ ένας στους δύο ένιωθε αβεβαιότητα ως προς την απειλητική διάστασή του. Το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι ο COVID-19 δεν εκλαμβάνεται ως ιδιαίτερα επικίνδυνος ή απειλητικός, αν και ο ένας στους δύο από τους συμμετέχοντες εκφράζει κάποια ανησυχία για τα επίπεδα απειλής. Αυτή η περιορισμένη αίσθηση απειλής ενδεχομένως να σχετίζεται με τα χαμηλά ποσοστά κρουσμάτων που παρουσίαζε η χώρα κατά την περίοδο που διενεργήθηκε η έρευνα και συνελέγησαν τα ερωτηματολόγια (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/07/covid-gr-daily-report-2.pdf>). Η ελεγχόμενη εξάπλωση του ιού κατά την περίοδο εκείνη καθώς και ο μικρός αριθμός επιβεβαιωμένων κρουσμάτων ενδεχομένως να συνέβαλαν στη διαμόρφωση μιας στάσης σχετικής υποβάθμισης της μεταδοτικότητας και σοβαρότητας του COVID-19 με μια αίσθηση εφησυχασμού ότι ο ιός παρουσιάζει έξαρση σε άλλες χώρες γι αυτό και ο κίνδυνος δεν είναι άμεσος και απειλητικός (Ye et al., 2020).

Επιπλέον, στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι τα άτομα ανέφεραν ως βασικότερη πηγή κοινωνικής στήριξης την οικογένεια και τους φίλους επιβεβαιώνοντας την αντίστοιχη υπόθεση. Το αποτέλεσμα συνάδει με αυτά διεθνών ερευνών, όπου τα άτομα επιδίδονται σε συμπεριφορές, όπως η επικοινωνία και συνομιλία με φίλους ή με μέλη της οικογένειάς τους για την αντιμετώπιση αντίξων καταστάσεων παντός είδους (Ferguson et al., 2017· Viseu et al., 2019). Η πηγή κοινωνικής υποστήριξης που χρησιμοποιούνταν σπανιότερα από τους συμμετέχοντες ήταν η στήριξη μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ενδεχομένως γιατί συνιστά έναν πιο απρόσωπο τύπο επικοινωνίας και δεν παρέχει την συναισθηματική στήριξη και εγγύτητα που προσδίδει η επαφή ενός ατόμου με τους οικείους του.

Για την αποφυγή της μόλυνσης από τον COVID-19, οι ενήλικοι ανέφεραν συχνότερα την αποφυγή ταξιδιών σε περιοχές της υψηλής με υψηλά ποσοστά επιβεβαιωμένων κρουσμάτων και σπανιότερα την συνύπαρξη στον χώρο εργασίας τους ή στο σχολείο. Επιπλέον, θεωρούσαν το συχνό πλύσιμο των χεριών ως ιδιαίτερα αποτελεσματικό, με σπανιότερη να είναι η λήψη βιταμινών ή φυτικών συμπληρωμάτων διατροφής (Harper et al., 2020). Η στάση αυτή είναι πιθανόν να σχετίζεται και με την συχνότητα με την οποία προβάλλονται αυτές οι συμπεριφορές από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ως ενδεδειγμένες για την αποφυγή μόλυνσης από τον COVID-19.

Είναι ενδιαφέρον το εύρημα ότι στρατηγικές εστιασμένες στη ρύθμιση του συναισθήματος, όπως η απόσπαση προσοχής και η συμπεριφορική απεμπλοκή απετέλεσαν θετικούς προβλεπτικούς παράγοντες της αίσθησης απειλής για τους συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας. Οι εν λόγω στρατηγικές θεωρούνται περισσότερο δυσλειτουργικές και συνδέονται με πιο δύσκολη τόσο προσαρμογή όσο και αντιμετώπιση των στρεσογόνων συνθηκών και με χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας σύμφωνα και με τα διεθνή σχετικά ευρήματα όπως αυτά έχουν εκτεθεί στην εισαγωγή (Fu et al., 2020· Gurvich et al., 2020). Επίσης, το αποτέλεσμα ότι η λήψη θετικών μέτρων και η εφαρμογή συμπεριφορών αποφυγής προβλέπει θετικά την αίσθηση απειλής, ενδεχομένως να σχετίζεται με το γεγονός ότι οι υπερβολικά ελεγκτικές και προστατευτικές συμπεριφορές, όπως το πολύ συχνό πλύσιμο χεριών τείνουν να δημιουργούν περισσότερο άγχος (Li & Peng, 2020). Ωστόσο, το μέγεθος της πρόβλεψης είναι χαμηλό υποδηλώνοντας ότι υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που μεσολαβούν στην προβλεπτική αυτή σχέση.

Δεδομένου του χαρακτήρα της πανδημικής κατάστασης και του βαθμού ελέγχου και επίλυσης του όλου προβλήματος και των επιμέρους δυσκολιών που αυτό συνεπάγεται θεωρείται ως «η εξ ανάγκης καταφυγή» σε μη ενεργητικού τύπου στρατηγικές αντιμετώπισης (Fluharty & Fancourt, 2021). Είναι ενδεχόμενο τα άτομα που έναντι αναλόγου επικινδυνότητας κοινωνικών καταστάσεων καταφεύγουν σε τέτοιου είδους στρατηγικές κατίσχυσης δυσμενών καταστάσεων να αντιδρούν κατά αυτόν τον τρόπο λόγω της αντιλαμβανόμενης απειλής, του φόβου και του άγχους που βιώνουν εξαιτίας αυτών (Mariani et al., 2020· Morales-Rodríguez, 2021). Κατ' επέκταση, σε πολλές περιπτώσεις και υπό συγκεκριμένες συνθήκες, αναμένεται και μια συνολικότερη επίδραση στην ψυχική ευεξία των ατόμων αυτών (Kim et al., 2021).

Αναφορικά με τον παράγοντα του φύλου, αντίθετα με αυτό που αναμενόταν, βρέθηκε ότι οι άνδρες ανέφεραν υψηλότερες τιμές εφαρμογής των τεχνικών της «Απόσπασης Προσοχής», της «Ενεργητικής Αντιμετώπισης» και της «Θετικής Αναπλαισίωσης» συγκριτικά με τις γυναίκες. Το εύρημα αυτό ενδεχομένως ερμηνεύεται εάν συνεκτιμηθούν οι υψηλότερες τιμές των ανδρών στον παράγοντα της αίσθησης απειλής από τον COVID-19. Φαίνεται ότι τα υψηλότερα αναφερόμενα επίπεδα αίσθησης φόβου και απειλής από την νέα πραγματικότητα, ενδεχομένως συνδέονται με την ανάγκη να εφαρμόσουν και περισσότερες στρατηγικές για την αντιμετώπισή της. Καθώς, η βιβλιογραφία έχει δείξει συστηματικές διαφορές στη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης μεταξύ ανδρών και γυναικών (Ahmad & Al Nazly, 2015· Huang et al., 2020· Park et al., 2020· Rogowska et al., 2020) χρειάζεται να αξιολογήσουμε αυτά τα ευρήματα στην εφαρμογή ψυχοκοινωνικών προγραμμάτων παρέμβασης

Τέλος, επιβεβαιώθηκε η υπόθεση ότι τα άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου, τα οποία δεν έχουν εισαχθεί στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση αναφέρουν υψηλότερες τιμές άρνησης της υφιστάμενης κατάστασης, γεγονός που συνάδει με τη διεθνή βιβλιογραφία (Vitulić & Prosen, 2015). Το συγκεκριμένο εύρημα θα μπορούσε να ερμηνευθεί στη βάση του σκεπτικού ότι γενικότερα για θέματα προσαρμογής της συμπεριφοράς που σχετίζονται με ζητήματα υγείας, τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης εκδηλώνουν και μεγαλύτερα ποσοστά ανταπόκρισης και συμμόρφωσης σε οδηγίες και υποδείξεις για τη διασφάλιση της ψυχοσωματικής υγείας (Brus et al., 1998· Gold & McClung, 2006· McGuckin et al., 1999).

Να σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι οι διαφορές με βάση το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο χρειάζεται να ερμηνευτούν με επιφύλαξη διότι, εκτός από την άνιση κατανομή των ομάδων στο συνολικό δείγμα δεν εξετάστηκε η συμβολή άλλων παραγόντων στη σχέση όπως η επαγγελματική ιδιότητα, μορφή απασχόλησης, εργασιακές συνθήκες, διαστάσεις προσωπικότητας κ.ά. Επίσης, η αλληλεπίδραση μεταξύ των δημογραφικών μεταβλητών ενδεχομένως επηρέασε τα αποτελέσματα. Για παράδειγμα στην παρούσα έρευνα οι συμμετέχοντες υψηλού μορφωτικού επιπέδου (π.χ. προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές και κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ) ανήκουν στις νεότερες ηλικίες (18-37 έτη) και συνιστούν την πλειοψηφία του δείγματος (περίπου 63%).

Η παρούσα έρευνα υπόκειται σε ορισμένους περιορισμούς. Πρόκειται για μια συγχρονική περιγραφική έρευνα με τη χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς σε μια περίοδο κατά την οποία διεξήχθησαν κι άλλες

έρευνες με αντικείμενο τις ψυχολογικές αντιδράσεις από τον COVID-19, γεγονός το οποίο ενδεχομένως να επηρέασε και τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, χωρίς ωστόσο κάτι τέτοιο να μπορεί να μετρηθεί. Αν και το μέγεθος του δείγματος είναι αρκετά μεγάλο επισημαίνονται, ωστόσο, κάποιοι περιορισμοί οι οποίοι ενδεχομένως επηρέασαν τη γενίκευση των αποτελεσμάτων όπως: α) η συμπτωματική δειγματοληψία, β) η κατανομή μεταξύ των δύο φύλων είναι άνιση με τους άνδρες να αποτελούν σχεδόν το 75% των συμμετεχόντων, γ) η πλειονότητα είναι απόφοιτοι Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης με αποτέλεσμα να μην εκπροσωπούνται επαρκώς τα άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου και δ) δεν περιλαμβάνονταν στο δείγμα μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων άνω των 57 ετών γεγονός το οποίο εν μέρει δικαιολογείται λόγω του περιορισμένου βαθμού εξοικείωσης των μεγαλύτερων ηλικιών με τον ηλεκτρονικό τρόπο διακίνησης του συγκεκριμένου ερευνητικού εργαλείου.

Οι ραγδαίες αλλαγές που επέφεραν στην καθημερινότητα τα περιοριστικά μέτρα για την αντιμετώπιση του COVID-19, ασφαλώς χρήζουν περαιτέρω συστηματικής διερεύνησης. Σημαντική παράμετρο προς ενδελεχή μελέτη συνιστά η αποτελεσματικότητα των συχνότερα χρησιμοποιούμενων στρατηγικών για την αντιμετώπιση του στρες που επιφέρει ο COVID-19. Παράλληλα, μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η μελέτη της εργασιακής αβεβαιότητας που επιφέρουν οι οικονομικές συνέπειες του εγκλεισμού και της παύσης της οικονομικής δραστηριότητας σε σχέση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης και τις πηγές στήριξης. Τέλος, τα αποτελέσματα από την ανάλυση του ερευνητικών δεδομένων και στις άλλες χώρες στις οποίες έχει χορηγηθεί το συγκεκριμένο ερευνητικό εργαλείο θα παρέχουν τη δυνατότητα σε διαπολιτισμικού χαρακτήρα συγκρίσεις στο συνολικό εύρος των μεταβλητών οι οποίες εξετάζονται σε αυτή την έρευνα και θα συμβάλουν στην υποστήριξη της κοινότητας μέσω της εφαρμογής προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

## Βιβλιογραφία

- Ahmad, M. M., & Al Nazly, E. K. (2014). Hemodialysis: Stressors and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 20(4), 477-487. <https://doi:10.1080/13548506.2014.952239>
- Ahmad, M.-M., Daken, L., & Ahmad, H. (2013). Quality of life for patients in medical-surgical wards. *Clinical Nursing Research*, 23. <https://doi.org/10.1177/1054773813519470>
- Alatawi, Y., Alshehri, F. S., Alhifany, A. A., Alharbi, A., & Alghamdi, B. S. (2020). Health literacy, perceived threat, and posttraumatic stress disorder during the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 3147-3153. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S290181>
- Antoniou, A.-S., & Armaou, M. (2016). Investigating teachers' well-being and the role of resilience. In A.-S. Antoniou & C. L. Cooper (Eds.), *Coping, Personality and the Workplace. Responding to Psychological Crisis and Critical Events* (pp. 177-191). Gower Publishing Company.
- Antoniou, A.-S., & Dalla, M. (2011). Mental health and unemployment: The coping perspective. In A.-S. Antoniou & C. L. Cooper (Eds.), *New Directions in Organizational Psychology and Behavioral Medicine* (pp. 329-351). Gower Publishing Company.
- Antoniou, A.-S., Polychroni, F., & Kotroni, C. (2009). Working with students with special educational needs in Greece: Teachers' stressors and coping strategies. *International Journal of Special Education*, 24(1), 100-111.
- Babore, A., Lombardi, L., Viceconti, M. L., Pignataro, S., Marino, V., Crudele, M., Candelori, C., Bramanti, S. M., & Trumello, C. (2020). Psychological effects of the COVID-2019 pandemic: Perceived stress and coping strategies among healthcare professionals. *Psychiatry Research*, 293. <https://doi:10.1016/j.psychres.2020.113366>
- Brus, H. L. M., van de Laar M. A. F. J., Taal, E., Raskel, J. J., & Wiegman, O. (1998). Effects of patient education on compliance with basic treatment regimens and health in recent onset active rheumatoid arthritis. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 57, 146-151. <http://dx.doi.org/10.1136/ard.57.3.146>

- Caplan, R. D., Cobb, S., French, J. R. P. Jr., Van Harrison, R., & Pinneau, S. R. Jr. (1980). *Job demands and worker health: Main effects and occupational differences*. Ann Arbor, MI: Survey Research Center, Institute for Social Research, University of Michigan.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/cb09781139174794>
- Dempsey, M., Overstreet, S., & Moely, B. (2000). "Approach" and "avoidance" coping and PTSD symptoms in inner-city youth. *Current Psychology*, 19(1), 28-45. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-000-1002-z>
- Ferguson, K., Mang, C., & Frost, L. (2017). Teacher stress and social support usage. *Brock Education Journal*, 26(2), 62-86. <http://dx.doi.org/10.26522/brocked.v26i2.606>
- Fluharty, M., & Fancourt, D. (2021). How have people been coping during the COVID-19 pandemic? Patterns and predictors of coping strategies amongst 26,016 UK adults. *BMC Psychology*, 15(1), 107. <https://doi/10.1016/j.socscimed.2021.113958>
- Fu, W., Wang, C., Zou, L., Guo, Y., Lu, Z., Yan, S., & Mao, J. (2020). Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Translational Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00913-3>
- Gázquez Linares, J. J., Molero Jurado, M. D. M., Martos Martínez, Á., Jiménez-Rodríguez, D., & Pérez-Fuentes, M. D. C. (2021). The repercussions of perceived threat from COVID-19 on the mental health of actively employed nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(3), 724-732. <https://doi.org/10.1111/inm.12841>
- Gold, D. T., & McClung, B. (2006). Approaches to patient education: Emphasizing the long-term value of compliance and persistence. *The American Journal of Medicine*, 119(4A), 32S-37S. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2005.12.021>
- Greenglass, E. R. (2019, July). *Plan ahead: Coping with stress*. Paper presented at the 40th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR) Palma de Mallorca, Spain.
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being. *European Psychologist*, 14(1), 29-39. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>
- Greenglass, E., Marjanovic, Z., & Fiksenbaum, L. (2013). The impact of the recession and its aftermath on individual health and well-being. In A.-S. Antoniou & C. L. Cooper (Eds.), *The Psychology of the Recession on the Workplace* (pp. 42-58). Edward Elgar Publishing.
- Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E. H., Hudaib, A., Sood, L., Fabiatos, K., Sutton, K., Isaacs, A., Arunogiri, S., Sharp, G. & Kulkarni, J. (2020). Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>
- Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2020). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>
- Huang, L., Xu, F. M., & Liu, H. R. (2020). Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. <https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031898>
- Koronaïou, P., & Antoniou, A.-S. (2017). Investigating burnout/occupational stress in relation to emotional intelligence and coping strategies in Greek nurses. *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*, 1, 38-51.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291(1), 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Kim, J. H., Shim, Y., Choi, I., & Choi, E. (2021). The role of coping strategies in maintaining well-being during the COVID-19 outbreak in South Korea. *Social Psychological and Personality Science*. <https://doi.org/10.1177/0956797621990595>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptations. In W. D. Gentry (Ed.), *Handbook of Behavioural Medicine* (pp. 282-325). The Guilford Press.

- Li, Y. and Peng, J. (2020). Coping strategies as predictors of anxiety: Exploring positive experience of Chinese University in health education in COVID-19 pandemic. *Creative Education, 11*, 735-750. <https://doi.org/10.4236/ce.2020.115053>.
- Lima, C. K. T., de Medeiros Carvalho, P. M., Lima, I. D. A. A. S., de Oliveira Nunes, J. V. A., Saraiva, J. S., de Souza, R. I., da Silva, C. G. L. & Neto, M. L. R. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research, 287* (112915), 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>
- Macintyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the COVID-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System, 94*. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.system.2020.102352>
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The impact of coping strategies and perceived family support on depressive and anxious symptomatology during the Coronavirus pandemic (COVID-19) lockdown. *Frontiers Psychiatry, 11*, 587724. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.587724>.
- McGuckin, M., Waterman, R., Porten, L., Bello, S. Caruso, M., Juzaitis, B. Krug, E., Mazer, S. & Ostrawski, S. (1999). Patient education model for increasing handwashing compliance. *American Journal of Infection Control, 27*(4), 309-314. [https://doi.org/10.1016/s0196-6553\(99\)70049-0](https://doi.org/10.1016/s0196-6553(99)70049-0)
- Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, stress, resilience and coping strategies during Covid-19 in Spanish university students. *Sustainability 2021, 13*, 5824. <https://doi.org/10.3390/su13115824>
- Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences, 170*, 110455. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110455>.
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC guidelines. *Journal of General Internal Medicine, 35*(8), 2296-2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry, 17*(2), 59-62. <https://doi.org/10.36131/>
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 Pandemic in Polish sample of University Students. *Psychology Research and Behavior Management, 13*, 797-811. <https://doi.org/10.2147/prbm.s266511>
- Salman, M., Asif, N., Mustafa, Z. U., Khan, T. M., Shehzadi, N., Hussain, K., Tahir, H., Raza, M.H., & Khan, M. T. (2020). Psychological impact of COVID-19 on Pakistani University students and how they are coping. <https://doi.org/10.1101/2020.05.21.20108647>
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393-409). American Psychological Association.
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D. & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine, 1*-10. <https://dx.doi.org/10.1017%2FS003329172000241X>.
- Song, K., Xu, R., Stratton, T. D., Kavcic, V., Luo, D., Hou, F., Bi, F., Jiao R., Song, K., & Jiang, Y. (2020). Sex differences and psychological stress: responses to the COVID-19 epidemic in China. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10085-w>
- Umucu, E., & Lee, B. (2020). Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. *Rehabilitation Psychology, 65*(3), 193-198. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/repo000328>.
- Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2020). The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing, 29*(3), 315-318. <https://doi.org/10.1111/inm.12726>
- Viseu, J. N., Jesus, S. N., Leal, A. R., Dos Pinto, P. S. L. G., Ayala-Nunes, L., & Matavelli, R. D. (2019). Coping and social support as moderators: Relationship between financial threat and negative psychological outcomes. *Current Psychology*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-019-0157-z>

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Yamada, M., Sekine, M., & Tatsuse, T. (2019). Psychological stress, family environment, and constipation in Japanese children: The Toyama Birth Cohort Study. *Journal of Epidemiology*, 29(6), 220-226. <https://doi.org/10.2188/jea.je20180016>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>
- Vigna, L., Brunani, A., Brugnera, A., Grossi, E., Compare, A., Tirelli, S., Conti, D., Agnelli, G.M., Andersen, L.L., Buscema, M., & Riboldi, L. (2019). Determinants of metabolic syndrome in obese workers: gender differences in perceived job-related stress and in psychological characteristics identified using artificial neural networks. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 73-81. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0536-8>
- Vinothkumar, M., Arathi, A., Joseph, M., Nayana, P., Jishma, E. J., & Sahana, U. (2016). Coping, perceived stress, and job satisfaction among medical interns: The mediating effect of mindfulness. *Industrial psychiatry journal*, 25(2), 195-201. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_98\\_14](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_98_14)
- Vitulić, H. S., & Prosen, S. (2016). Coping and emotion regulation strategies in adulthood: specificities regarding age, gender and level of education. *Drustvena Istrazivanja*, 1, 43-62. <https://doi.org/10.5559/di.25.1.03>
- Yeh, S. J., & Chou, H. (2007). Coping strategies and stressors in patients with hemodialysis. *Psychosomatic Medicine*, 69(2), 182-190. <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e318031cdcc>
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0000702>



## Coping strategies, perceived threat and sources of social support in adults during COVID-19 pandemic

Alexandros-Stamatios ANTONIOU<sup>1</sup>, Esther GREENGLASS<sup>2</sup>, Meletios Athanasios DIMOPOULOS<sup>3</sup>, George CHROUSOS<sup>3</sup>, Charalabos PAPAGEORGIOU<sup>3</sup>, Yannis TOUNTAS<sup>3</sup>

<sup>1</sup> School of Education, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece

<sup>2</sup> Department of Psychology, Faculty of Health, York University, Toronto, Canada

<sup>3</sup> School of Medicine, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece

---

### KEYWORDS

Covid-19 pandemic, coping strategies, denial, perceived threat, positive reframing, self-distraction, social support

---

### CORRESPONDENCE

Alexandros-Stamatios Antoniou,  
School of Education, National and Kapodistrian University of Athens,  
20 Ippokratous Str., 10680 Athens  
email:  
[as\\_antoniou@primedu.uoa.gr](mailto:as_antoniou@primedu.uoa.gr)

---

### ABSTRACT

This study examines the coping strategies, perceived threat and the sources of social support reported by adults after the COVID-19 restriction measures in Greece. It is the Greek contribution to an international study that is conducted in a number of European countries and USA, Canada, China, Israel etc. The sample of the Greek study consisted of 2.137 (1.617 men and 518 women) adults (almost 65% was between 18 and 40 years old). The participants completed questionnaires on psychosomatic health and behaviour. In this paper the results regarding the coping strategies were presented using the scale of Carver (1997), as well as the following scales: Social Support (Caplan et al., 1980), Avoidance/Positive Behaviors (Greenglass, 2019) and Coronavirus Threat Scale (Marjanovic et al., 2013). Initial results showed that a large percentage of the sample reported coping strategies that led to emotion regulation and problem solving. Emotion regulation and avoidance behaviours were statistically significant predictors of perceived threat. Moreover, analysis showed statistically significant gender differences in these three coping strategies, with men reporting more frequent use of those. It was also found that participants with lower education reported the denial strategy more frequently. Implications of the results in view of the recent models of coping strategies in times of crisis are discussed.

---

© 2021, Αλέξανδρος-Σταμάτιος Αντωνίου, Esther Greenglass, Μελέτιος-Αθανάσιος Δημόπουλος, Γεώργιος Χρούσος, Χαράλαμπος Παπαγεωργίου, Γιάννης Τούντας  
License CC-BY-SA 4.0