



Α.Τ.Ε.Ι ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή εργασία

«Η σχέση του στιγμιαίου άγχους που δημιουργείται κατά την εξεταστική περίοδο με την τελική επίδοση-βαθμολογία».

Φοιτήτρια: Δελήμπαση Νικολέτα

Επιβλέπων καθηγητής: Κλεισιάρης Χρήστος

Ηράκλειο 2014

Ευχαριστίες

*Ευχαριστώ θερμά τον ειδικό κ. Κλεομένη Χρίστο για την
ισολύτημη βοήθεια και καθοδήγησή του. Ειδικώς ευχαριστώ τους γονείς μου και
ειδικά τη μητέρα μου, οι οποίοι στήριξαν τις σπουδές μου με διάφορους
τρόπους, φροντίζοντας για την καλύτερη δυνατή μάθησή μου.*

Περιεχόμενα

Περίληψη	3
Γενικό μέρος.....	4
Κεφάλαιο 1 ^ο	5
1.1 Το άγχος	5
1.2 Μορφές άγχους.....	8
1.3 Ψυχική υγεία και αγχώδεις διαταραχές	8
1.4 Μόνιμο και παροδικό άγχος (stress).....	9
Κεφάλαιο 2 ^ο	11
2.1 Το άγχος στους φοιτητές.....	11
2.2 Άγχος, αυτοαντίληψη και ακαδημαϊκές εξετάσεις.....	12
2.3 Τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους σε φοιτητές.....	15
2.4 Η εώς τώρα γνώση.....	17
Ειδικό μέρος.....	19
Μεθοδολογία	20
Αποτελέσματα.....	23
Συζήτηση	30
Περιορισμοί μελέτης.....	32
Συμπέρασμα.....	32
Βιβλιογραφία	34
Παράρτημα 1.....	38

Περίληψη

Εισαγωγή: Οι φοιτητές βιώνουν πολύ υψηλά και μη αναμενόμενα επίπεδα άγχους στη διάρκεια των εξετάσεων. Όμως, η ύπαρξη του άγχους μπορεί να έχει αρνητικές αλλά και θετικές επιδράσεις στην τελική βαθμολογία.

Σκοπός: Η εκτίμηση της πιθανής σχέσης του στιγμιαίου και μόνιμου άγχους με την τελική βαθμολογία των μαθημάτων (εξεταστικής) σε πρωτοετείς φοιτητές Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Κρήτης.

Υλικό και μέθοδος: Στην παρούσα συγχρονική μελέτη, η μέση ηλικία των 145 συμμετεχόντων (18,6% φοιτητές και 81,4% φοιτήτριες) ήταν $19,2 \pm 2,5$. Η αξιολογημένη Ελληνική έκδοση της κλίμακας State-Trait Anxiety Inventory for adults χρησιμοποιήθηκε για την εκτίμηση του παροδικού και μόνιμου άγχους σε 4 θεωρητικά μαθήματα. Ο υψηλός βαθμός αξιοπιστίας (Cronbach $\alpha=0,895$), επέτρεψε την περαιτέρω ανάλυση με τη χρήση των μεθόδων χ^2 και Student t για τον καθορισμό των στατιστικώς σημαντικών διαφορών, ενώ με τη μέθοδο Spearman και της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης ελέγχθηκαν οι συσχετίσεις τους άγχους με τις βαθμολογίες των μαθημάτων - (SPSS 19.0), σε επίπεδο σημαντικότητας $p \leq 0,05$.

Αποτελέσματα: Οι φοιτήτριες είχαν σημαντικά υψηλότερη συνολική βαθμολογία (5,2 έναντι 4,0, $p=0.043$) των φοιτητών. Η βαθμολογία των φοιτητών/τριων επηρεάστηκε σημαντικώς αρνητικά από το μόνιμο ($\beta=-0.217$, $p=0.027$), ενώ δεν σχετίστηκε με το παροδικό και το συνολικό άγχος. Από τις βαθμολογίες των μαθημάτων διαπιστώνεται ότι τελικά υψηλότερο παροδικό ($r=-0.528$, $p<0.05$) και συνολικό άγχος ($r=-0.424$, $p<0.05$) σχετίζεται σημαντικά με χαμηλότερη βαθμολογία στην Κοινωνιολογία. Πρακτικά, οι βαθμοί που επιτυγχάνονται στην Κοινωνιολογία συνοδεύονται με σημαντικά μικρότερο άγχος σε σχέση με τις άλλες βαθμολογίες των τριών μαθημάτων.

Συμπέρασμα: Το άγχος που δημιουργείται από τη διαδικασία της «εξεταστικής» δεν επηρεάζει την βαθμολογία, με εξαίρεση το μόνιμο άγχος που πιθανόν εκφράζει έξω-ακαδημαϊκές απαιτήσεις.

Γενικό μέρος

Κεφάλαιο 1^ο

1.1 Το άγχος

Ο όρος άγχος προέρχεται από το ρήμα άγχω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος, τα τελευταία χρόνια, έχει προκαλέσει αρκετά μεγάλο επιστημονικό ενδιαφέρον στους ερευνητές διαφόρων κλάδων. Το γεγονός αυτό διαπιστώνεται από τις εκατοντάδες, αν όχι χιλιάδες, άρθρων και βιβλίων, τα οποία παρουσιάζουν διάφορες πλευρές του. Παρά το διεπιστημονικό ενδιαφέρον, η έννοια του άγχους δημιουργεί αρκετές δυσκολίες, καθώς δεν υπάρχει ένα γενικά αποδεκτό θεωρητικό υπόβαθρο από όλους και κάθε ερευνητής εισάγει δικούς του όρους για την κατανόηση του φαινομένου. Για το λόγο αυτό, στην παρούσα έρευνα θα αναφερθούν ενδεικτικά κάποιοι ορισμοί, που προέκυψαν από τις τελευταίες, χρονικά, βιβλιογραφικές αναφορές.

Το άγχος γενικά ορίζεται ως μία συγκεκριμένη σχέση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος, που εκτιμάται από το άτομο είτε ως επαχθής, είτε ως υπερβολική, είτε καταντά επικίνδυνη για την καλή ποιότητα της ζωής του (1).

Σε μια άλλη προσέγγιση, άγχος θεωρείται η διαδικασία με την οποία ένα γεγονός οδηγεί σε μια εκτίμηση από το άτομο για το πώς θα αντιμετωπίσει την κατάσταση και στη συνέχεια αυτή η εκτίμηση επηρεάζει τη συμπεριφορά του (2).

Ένας άλλος ορισμός που δίνεται για το άγχος αναφέρεται στην «αναγνώριση ότι τα γεγονότα που αντιμετωπίζει κανείς βρίσκονται έξω από το πεδίο καταλληλότητας του συστήματος νοητικών κατασκευών (=τρόπος αντίληψης και ερμηνείας των γεγονότων, δηλαδή δε μπορεί να τα ερμηνεύσει)».

Η έννοια της κατάστασης του άγχους «αναφέρεται στις τρέχουσες αλλαγές που προκαλούν οι στρεσογόνες συνθήκες τόσο στην ψυχολογική λειτουργία των ρυθμιστικών μηχανισμών όσο και στη συμπεριφορά του ατόμου» (3).

Το άγχος εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις που τίθενται από το περιβάλλον, όπως τις αντιλαμβάνεται το άτομο, υπερβαίνουν τις δυνατότητες αντιμετώπισής τους από αυτό (4).

Ο τρόπος που το κάθε άτομο βιώνει το άγχος, εξαρτάται από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τις εμπειρίες του, αλλά και τις γενικότερες συνθήκες της εκάστοτε “αγχωτικής κατάστασης” (5).

Αίτια άγχους

Οι γενεσιουργές αιτίες του άγχους κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες. Στην πρώτη συναντάται μια σοβαρή και σαφής κληρονομική προδιάθεση, ενώ η επιρροή του περιβάλλοντος είναι ελάχιστος σημασίας. Στη δεύτερη κατηγορία η προσωπικότητα που δεν έχει δομηθεί πλήρως, δημιουργεί το «έδαφος» στις φυσιολογικές ή έντονες επιδράσεις του περιβάλλοντος να δράσουν παθολογικά πάνω της. Στην τελευταία κατηγορία, περιβαλλοντικοί παράγοντες διαμορφώνουν την προσωπικότητα και μπορούν να επιδράσουν καταλυτικά, δημιουργώντας το άγχος.

Πιο συγκεκριμένα το άγχος μπορεί να οφείλεται:

- **Στο οικογενειακό περιβάλλον.** Ο τρόπος που μεγαλώνει κάποιος και οι εμπειρίες από το άμεσο περιβάλλον του είναι μια από τις συχνότερες πηγές άγχους. Αν π.χ. οι γονείς είχαν υπερβολικές απαιτήσεις ή αν οι ίδιοι ήταν αγχώδεις, είναι πολύ πιθανό να μετέδιδαν άγχος και στον παιδί τους που ίσως το συνοδεύει μέχρι και πολύ αργότερα από το τέλος της παιδικής του ηλικίας.
- **Σε τυχόν αποτυχίες.** Οι πιθανές αποτυχίες είτε σε σχολικές εξετάσεις είτε στην προσωπική ζωή είναι επίσης μια από τις πιθανότερες αιτίες άγχους.
- **Σε έλλειψη αυτοπεποίθησης.** Όταν το άτομο αμφιβάλλει για τις δυνατότητές του τότε τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής ολοένα πέφτουν.
- **Σε φόβο ή φοβία.** Όταν ένα άτομο σκέφτεται ότι μπορεί να κινδυνεύσει το ίδιο ή οι δικοί του άνθρωποι από κάποια αρρώστια, από ατύχημα κ.ά., ακόμα κι αν ο φόβος του δεν έχει λογική βάση, μπορεί να προκαλέσει έντονο άγχος το οποίο μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να το χειριστεί. Επίσης οι τυχόν φοβίες (υψοφοβία, αγοραφοβία κ.λ.π.) είναι μια μόνιμη πηγή άγχους η οποία είναι σχεδόν αδύνατο να ελεχθεί χωρίς βοήθεια.
- **Σε διλήμματα πάσης φύσεως.** Όταν το άτομο πρέπει να πάρει κάποια απόφαση, ειδικά όταν αυτή είναι σημαντική και ακόμα περισσότερο όταν υπάρχει διχασμός για το τι πρέπει να κάνει, τότε μέχρι να καταλήξει κάπου το άγχος θα το συντροφεύει.
- **Στον κοινωνικό περίγυρο.** Όταν οι επιθυμίες συγκρούονται με τις κοινωνικές επιταγές, το άτομο νιώθει έντονη πίεση καθώς αισθάνεται πως του επιβάλλεται να κάνει κάτι διαφορετικό από αυτό που θέλει. Αν η ιδιοσυγκρασία του ατόμου δεν του επιτρέπει να αψηφήσει αυτές τις επιταγές, τότε η «σύγκρουση» αυτή μεταξύ των «πρέπει» και των «θέλω» του οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια στη «συμβίωση» με το άγχος. Άλλες αιτίες που μπορεί να προκαλέσουν άγχος είναι κάποιο πρόβλημα υγείας, οι διαπροσωπικές σχέσεις, ο

αποχωρισμός από κάποιον ή ο θάνατος αγαπημένου προσώπου, μια μετακόμιση (που, όσο απίστευτο κι αν φαίνεται, θεωρείται από τις πιο στρεσογόνες καταστάσεις), οι καθημερινοί ρυθμοί και η έλλειψη χρόνου για πιο χαλαρωτικές δραστηριότητες, η διαμονή ή η εργασία σε μη ήρεμο περιβάλλον, η εργασιακή ανασφάλεια, η κοινωνική απομόνωση, η απόρριψη, η έλλειψη ενδιαφερόντων, οι συγκρούσεις με άτομα του οικογενειακού ή κοινωνικού περιβάλλοντος, ακόμα και η κακή διατροφή και η λήψη κάποιων φαρμακευτικών σκευασμάτων (6).

Συμπτώματα άγχους

Το άγχος είναι ένα καθολικό σύμπτωμα, το οποίο οι ασθενείς περιγράφουν συνήθως σαν μια εναγώνια αναμονή κάποιας δυσάρεστης κατάστασης. Αυτή βιώνεται σαν βάρος πάνω στο στήθος συνοδευόμενο από νευροφυτικές διαταραχές (ταχυκαρδία, συχνοουρία, διάρροια, ναυτία, εφίδρωση).

Οι πρώτες ενδείξεις, ότι τα επίπεδα άγχους έχουν ανέβει, είναι πολλές φορές αδιόρατα και δεν τραβούν την προσοχή του ατόμου. Πρόκειται για δυσκολίες στη συγκέντρωση, γρήγορη ομιλία, ανυπομονησία, συχνές εκρήξεις θυμού και ένα αίσθημα κούρασης, που επιμένει. Το άτομο τα παραβλέπει όλα αυτά και επιπλέον αυξάνει την προσπάθεια συγκέντρωσης, με αποτέλεσμα την αποτυχία και τον εκνευρισμό (7).

Συνηθέστερα συμπτώματα για το μυϊκό σύστημα είναι οι μυϊκοί πόνοι, τα πιασίματα, η δυσκαμψία και το τρίξιμο των δοντιών, ενώ στα αισθητηριακά οι εμβοές, η θόλωση της όρασης, το αίσθημα αδυναμίας και τα μουδιάσματα. Στα ψυχολογικά, εντάσσονται η βαριεστιμάρια, η τάση για αναβολή, η έλλειψη ικανοποίησης από τη ζωή και στα γνωσιακά η αφηρημάδα, οι διαταραχές μνήμης και η δυσκολία συγκέντρωσης. Στα γαστρεντερικά ανήκουν η δυσπεψία, η ναυτία, ο έμετος και η απώλεια βάρους. Τέλος, στα ουρογεννητικά υπάρχουν συμπτώματα όπως η συχνοουρία, η πρόωρη εκσπερμάτιση και η ανικανότητα (8-9).

Το άγχος φαίνεται να αποτελεί έναν ανεξάρτητο παράγοντα επικινδυνότητας για την έναρξη και την πορεία πολλών προβλημάτων σωματικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της διαδικασίας γήρανσης. Σοβαρότερες ασθένειες θεωρούνται η αρτηριακή υπέρταση, το έλκος στομάχου, καθώς και το ευερέθιστο έντερο. Σακχαρώδης διαβήτης και καρδιακά προβλήματα, όπως στηθάγχη και έμφραγμα μπορούν να οδηγήσουν στο θάνατο, ενώ και ο καρκίνος θεωρείται από πολλούς ειδικούς συνέπεια του άγχους (10-11).

1.2 Μορφές άγχους

- Φοβία: Ένας επίμονος, αφύσικος φόβος ενός αντικειμένου, δραστηριότητας ή κατάστασης που καταλήγει σε συμπεριφορά αποφυγής.
- Ψυχαναγκασμός: Επαναλαμβανόμενες και επίμονες σκέψεις, παρορμήσεις και εικόνες που είναι ενοχλητικές και θεωρούνται ανάρμοστες και οι οποίες προκαλούν άγχος και δυσφορία.
- Καταναγκασμός: Επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά την οποία το άτομο αισθάνεται να ωθείται να κάνει ώστε να μειώσει το άγχος και τη δυσφορία.
- Κρίση Πανικού: Διακριτές περίοδοι έντονου άγχους ή δυσφορίας που αναπτύσσονται αιφνίδια και φτάνουν στην κορύφωση σε 10 περίπου λεπτά. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν τουλάχιστον 4 από τα ακόλουθα: αίσθημα παλμών, εφίδρωση, τρόμος, κοντανάσαιμα ή σβήσιμο, πόνος στο στήθος, ναυτία, ζάλη, αποπραγματοποίηση (αίσθηση μη πραγματικού), αποπροσωποποίηση (αίσθηση ότι δεν ανήκει στον εαυτό του), φόβος απώλειας του ελέγχου, παραισθήσεις (μούδιασμα ή αίσθηση πόνου), και ρίγη ή εξάψεις (12).

1.3 Ψυχική υγεία και αγχώδεις διαταραχές

Η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία για την συνολική ευεξία ατόμων, κοινωνιών και χωρών. Εντούτοις, μόνο μια μικρή μειοψηφία από τους 450 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως (7% του συνολικού πληθυσμού) που υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές λαμβάνει κάποια στοιχειώδη θεραπεία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η ψυχική υγεία ορίζεται ως «μια κατάσταση ευεξίας στην οποία το άτομο πραγματοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τα κανονικά άγχη της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα, και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητα του (13-14).

Πρόοδοι στις νευροεπιστήμες και στη συμπεριφορική ιατρική έχουν αποδείξει ότι, όπως πολλές σωματικές ασθένειες, έτσι και οι ψυχικές διαταραχές είναι το αποτέλεσμα μίας σύνθετης αλληλεπίδρασης μεταξύ βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Παρόλα αυτά υπάρχει η γνώση και η δυνατότητα να μειωθεί η επιβάρυνση που προκαλούν στην υγεία οι ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές παγκοσμίως.

Περισσότερο από το 27% των ενήλικων Ευρωπαίων υπολογίζεται ότι τουλάχιστον μια φορά υπέφεραν από κάποια ψυχική διαταραχή κατά τη διάρκεια οποιουδήποτε έτους.

Σύμφωνα με πρόσφατες αναλύσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, οι ψυχικές διαταραχές και οι διαταραχές της συμπεριφοράς αντιπροσωπεύουν το 12% της παγκόσμιας επιβάρυνσης της δημόσιας υγείας από νοσήματα. Τις επόμενες δεκαετίες η επιβάρυνση των ψυχικών διαταραχών εκτιμάται ότι θα αυξηθεί και η προβολή για το 2020 δείχνει ότι θα ξεπεράσει το 15% των απολεσθέντων ετών ζωής σταθμισμένων ως προς την ανικανότητα, ώστε σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή, το 10% του ενήλικου πληθυσμού θα υποφέρει από αυτά τα νοσήματα (15).

Σε αυτές τις ψυχικές διαταραχές συμπεριλαμβάνονται και οι αγχώδεις διαταραχές όπου περιλαμβάνουν μια ομάδα διαταραχών όπου το άγχος είτε είναι το κύριο σύμπτωμα (γενικευμένο άγχος, διαταραχές πανικού), είτε βιώνεται όταν το άτομο προσπαθεί να ελέγξει κάποια δυσπροσαρμοστικά είδη συμπεριφοράς (φοβικές και ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές). Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρία οι αγχώδεις διαταραχές διαχωρίζονται ως εξής:

- Διαταραχή πανικού
- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή
- Αγοραφοβία
- Ειδική φοβία
- Κοινωνική φοβία
- Ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή
- Διαταραχή στρες μετά από ψυχοτραυματική εμπειρία
- Διαταραχή από οξύ στρες
- Διαταραχή οφειλόμενη σε γενική ιατρική κατάσταση
- Αγχώδης διαταραχή προκαλούμενη από ουσίες
- Αγχώδης διαταραχή μη προσδιοριζόμενη αλλιώς (16-12)

1.4 Μόνιμο και παροδικό άγχος (stress)

Οι έννοιες του «άγχους» και του «στρες» χρησιμοποιούνται σαν συνώνυμοι τόσο από επιστήμονες όσο και από μη ειδικούς. Σε πολλές μελέτες, το άγχος αναφέρεται ως συνώνυμο του στρες, ενώ σε άλλες οι έννοιες αυτές αντιμετωπίζονται ως μη ταυτόσημες, ορίζοντας την πρώτη ως τη δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα επικείμενου κινδύνου, έντασης και ανησυχίας και σαν αντίδραση του ατόμου σε στρεσογόνους εξωτερικούς ή εσωτερικούς παράγοντες.

Κατά άλλους, σε πιο λακωνική γλώσσα, το άγχος έχει θεωρηθεί η ώθηση για παθολογική προσαρμογή στο στρες. Το στρες από την άλλη είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού. Σε μικρές ποσότητες, το στρες μπορεί να κινητοποιήσει και να βοηθήσει το άτομο να γίνει πιο παραγωγικό (17).

Σύμφωνα με τον Spielberger το στρες αποτελείται από μια σύνθετη ψυχοβιολογική διεργασία η οποία προκαλείται από ένα στρεσογόνο ερέθισμα το οποίο δημιουργεί την αντίληψη μιας απειλητικής κατάστασης, προκαλώντας άγχος στο άτομο. Δεν οδηγεί σε πλήρη αμηχανία ούτε συνδέεται με εσωτερικές συγκρούσεις και περιορίζεται σε συγκεκριμένη περίσταση με μικρή χρονική διάρκεια. Το άγχος είναι αντίδραση προς το στρες, το οποίο βιώνεται ως δυσάρεστο συναίσθημα και απαιτεί αντιμετώπιση από το άτομο. Κοινό χαρακτηριστικό τους γνώρισμα είναι οι σωματικές εκδηλώσεις και η συναίσθηση της πίεσης (18).

Είδη stress

Το κάθε άτομο έχει διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις. Αυτοί μπορεί να είναι είτε υγιείς είτε παθολογικοί. Το στρες, έως ένα βαθμό, είναι ευεργετικό για το άτομο και βελτιώνει την απόδοσή του και την ποιότητα της ζωής, αφού συμβάλει ώστε τα άτομα να βιώνουν προκλήσεις στην ζωή τους. Όταν η ένταση του στρες όμως ξεπερνά κάποια όρια, τότε χάνει τις ευεργετικές του ιδιότητες και γίνεται επιβλαβές για το άτομο. Ανάλογα διαμορφώνονται τα είδη του στρες.

Έτσι οι επιστήμονες χωρίζουν το στρες σε δύο είδη: στο αρνητικό και στο θετικό. Το αρνητικό στρες, το οποίο συνήθως αποδίδεται «distress» χρησιμοποιείται, συνήθως ως συνώνυμο της λέξης «stress». Είναι αυτό που μπλοκάρει και απειλεί την ομοιόσταση του οργανισμού, δηλαδή την κατάσταση αρμονίας και ισορροπίας του πνεύματος και του σώματος.

Το θετικό στρες ή «eustress» βοηθάει τους ανθρώπους να αντιδρούν γρήγορα, να αναπτύσσουν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης των προβλημάτων τους και να επιτυγχάνουν σε διάφορους τομείς της ζωής, αξιοποιώντας όλες τις δυνατότητές τους στο μέγιστο βαθμό. Συγκεκριμένα, αντιπροσωπεύει τις προκλήσεις που διεγείρουν το ενδιαφέρον για την ζωή όπως συχνά αναφέρεται από τους ειδικούς. Είναι το στρες σε μικρή ένταση και διάρκεια και συνήθως μπορεί να είναι ευεργετικό για τον οργανισμό, αφού ωθεί τους ανθρώπους στο να είναι ενεργητικοί, δημιουργικοί, παραγωγικοί και να προστατεύουν τον εαυτό τους όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο (17).

Κεφάλαιο 2^ο

2.1 Το άγχος στους φοιτητές

Το άγχος στην νεαρή ηλικία συνδέεται κυρίως με την ακαδημαϊκή επίδοση. Στην ελληνική κοινωνία υπάρχει μια ισχυρή πολιτισμική τάση για ακαδημαϊκή επιτυχία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι φοιτητές να βιώνουν πάρα πολύ υψηλά και μη αναμενόμενα επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Μάλιστα, οι φοιτητές πολλές φορές προσπαθούν να διαχειριστούν το άγχος τους, υιοθετώντας στρατηγικές επιβλαβείς για την υγεία τους, όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ και η περιορισμένη σωματική δραστηριότητα. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ψυχική υγεία των φοιτητών και το κατά πόσο αυτή επηρεάζεται από τα στρεσογόνα ερεθίσματα κατά την ακαδημαϊκή περίοδο έχει αποτελέσει το αντικείμενο μιας σειράς ερευνητικών προσπαθειών (19).

Το 2008, έρευνα στις Ηνωμένες Πολιτείες με δείγμα μεγαλύτερο των 4.000 φοιτητών των τμημάτων της Ιατρικής έδειξε ότι το 11% των φοιτητών παρουσίαζε αυτοκτονικό ιδεασμό. Το ποσοστό αυτό, συγκρινόμενο με το αντίστοιχο (6,9%) ατόμων ίδιας ηλικίας του γενικού πληθυσμού, ήταν αρκετά πιο υψηλό. Ο αυτοκτονικός ιδεασμός συνδεόταν στενά με ελλιπή ποιότητα ζωής, καταθλιπτικά συμπτώματα και άγχος οφειλόμενο στις σπουδές. Σε μια άλλη μελέτη αξιολογήθηκαν η ψυχολογική νοσηρότητα και τα συμπτώματα της εξουθένωσης σε φοιτητές Ιατρικής κατά τη διάρκεια των προπτυχιακών τους σπουδών. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα αυτή στόχευε στην αξιολόγηση της ψυχολογικής κατάστασης των πρωτοετών φοιτητών ώστε να εντοπίσουν τους παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν στην ψυχολογική νοσηρότητα των φοιτητών στο τελευταίο έτος των σπουδών τους. Η έρευνα έδειξε ότι οι φοιτητές βιώνουν έντονο άγχος κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους. Είναι πιθανό, οι συναισθηματικά ευάλωτοι φοιτητές που εμφάνισαν δύο ή τρία επεισόδια άγχους να αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα προσαρμογής, γεγονός που καθιστά τον πρώτο χρόνο ιδιαίτερα στρεσογόνο. Επιπρόσθετα, οι φοιτητές αυτοί ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου για την ανάπτυξη συναισθηματικών διαταραχών στη μεταπτυχιακή τους πορεία (20).

Με βάση τα αποτελέσματα και άλλων ερευνών οι πρωτοετείς και δευτεροετείς φοιτητές αγχώνονται περισσότερο από τους τελειόφοιτους. Το άγχος των φοιτητών οφείλεται στις απαιτήσεις των σπουδών τους, ενώ μεταβάλλεται ανάλογα με το έτος

φοίτησης. Περισσότερο αγχώνονται οι γυναίκες σε σχέση με τους άντρες φοιτητές, κατά τη διάρκεια της πορείας των σπουδών τους. Εξάλλου, ανεξαρτήτως σπουδών οι γυναίκες εμφανίζουν την τάση να αγχώνονται περισσότερο από τους άντρες (21-22).

Επίσης, διάφορα γεγονότα της προσωπικής ζωής, όπως το διαζύγιο, ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, οι ασθένειες, γεμίζουν με άγχος τους φοιτητές, που νιώθουν να πιέζονται υπερβολικά (5). Σύμφωνα με το Βασιλικό Κολέγιο Ψυχιάτρων (RCP), σήμερα υπάρχουν περισσότεροι φοιτητές από φτωχότερες οικογένειες, οι οποίοι είναι λιγότερο προετοιμασμένοι για την ακαδημαϊκή τους πορεία. Όπως αναφέρεται στην έκθεση του RCP το γεγονός ότι σε σχέση με 20 χρόνια πριν, τώρα πρόσβαση στην ανώτατη εκπαίδευση έχουν πλέον περισσότεροι νέοι άνθρωποι με εντελώς διαφορετικό υπόβαθρο, έχει εμφανείς επιδράσεις στην πνευματική υγεία των φοιτητών. Πολλοί αναγκάζονται να συνδυάζουν εργασία και σπουδές, καθώς δεν έχουν την απαιτούμενη οικονομική βοήθεια από τις οικογένειές τους. Αυτό συμβαίνει κυρίως λόγω της αύξησης των χωρισμένων οικογενειών, αλλά και της καταγωγής των φοιτητών από ένα φτωχό κοινωνικό υπόβαθρο.

Οι φοιτητές πιέζονται, επίσης, από το γεγονός ότι ζουν μακριά από το σπίτι τους, καθώς και από το άγχος της επιτυχίας και του ανταγωνισμού. Φυσικά, το άγχος που αισθάνεται ο κάθε φοιτητής, εξαρτάται από το χαρακτήρα του, συγκεκριμένα στοιχεία όπως η αυτογνωσία και η αυτοπεποίθηση περιορίζουν τις πιθανότητες κρίσεων άγχους (23).

2.2 Άγχος, αυτοαντίληψη και ακαδημαϊκές εξετάσεις

Το άγχος των εξετάσεων θεωρείται ως ένα χαρακτηριστικό που βρίσκεται σε άμεση σχέση με μια συγκεκριμένη κατάσταση, το ακαδημαϊκό περιβάλλον. Περιγράφεται ως μια ειδική περίπτωση γενικού άγχους, που αναφέρεται στις φαινομενολογικές αντιδράσεις και τη συμπεριφορά που συνοδεύει την ανησυχία για μια πιθανή αποτυχία. Οι σημαντικότεροι ορισμοί συνοδεύουν το συναίσθημα αυτό με μια κατάσταση όπου το άτομο βιώνει μια διαδικασία αξιολόγησης.

Ο Spielberg έχει διατυπώσει μια από τις γνωστότερες θεωρίες για το άγχος των εξετάσεων. Κάνει το διαχωρισμό μεταξύ δύο εννοιών: το άγχος ως χαρακτηριστικό του ατόμου και το άγχος ως γνώρισμα της κατάστασης. Το πρώτο είδος του άγχους αναφέρεται σε ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου, δηλαδή την τάση του να θεωρεί ως απειλητικά κάποια ερεθίσματα που συνοδεύονται με αξιολόγηση και να

αντιδρά σε αυτά αρνητικά. Το δεύτερο εμφανίζεται όταν το άτομο θεωρεί ένα πραγματικό ή φανταστικό ερέθισμα ως απειλητικό και ενεργεί ανάλογα. Το μοντέλο που προτείνει ο Spielberger (Σχήμα 1) περιλαμβάνει τέσσερα διαδοχικά στάδια, που αρχίζουν από το αρχικό ερέθισμα και τελειώνουν στο συγκεκριμένο προσαρμοστικό ή μη προσαρμοστικό τρόπο αντιμετώπισης του άγχους.

Σχήμα 1

Το μοντέλο του άγχους των εξετάσεων κατά Spielberger

Το ερέθισμα (τέστ) -----> ερμηνεία του ερεθίσματος ----->

αντιδράσεις τύπου A -----> γνωστική επανεκτίμηση ----->

αντιμετώπιση αποφυγή άμυνα

Στο μοντέλο αυτό, ερέθισμα είναι οτιδήποτε το άτομο συνδέει με την αξιολόγηση. Μπορεί να είναι μια φράση του εκπαιδευτικού, του τύπου «σήμερα θα έχουμε ένα τέστ». Η σημασία των ερεθισμάτων αυτών είναι εντελώς υποκειμενική και εξαρτάται από τις προηγούμενες εμπειρίες του ατόμου. Έτσι, αυτό που αποτελεί πηγή άγχους για κάποιο άτομο είναι πιθανόν να είναι ένα ουδέτερο ερέθισμα για κάποιο άλλο.

Η ερμηνεία του ερεθίσματος εξαρτάται από την προηγούμενη εμπειρία του ατόμου για αυτού του είδους τα ερεθίσματα. Μπορεί λοιπόν το συγκεκριμένο ερέθισμα να ερμηνευτεί ως ενδιαφέρον ή θετικό, απειλητικό ή ουδέτερο. Φαίνεται ότι σε μερικά άτομα η αρνητική εμπειρία του ερεθίσματος δεν είναι απλά φόβος της αποτυχίας στο δεδομένο έργο, αλλά ένας γενικευμένος φόβος που προκαλεί σκέψεις του τύπου «Αν αποτύχω τώρα, η ζωή μου δεν θα έχει κανένα νόημα» ή «Αν αποτύχω κανένας δε θα με εκτιμά». Ο Spielberger ονομάζει αντιδράσεις του τύπου A την αυξημένη εγρήγορση, τον ενθουσιασμό ή το φόβο, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, δηλαδή τα πιθανά συναισθήματα που συνοδεύουν την ερμηνεία του αρχικού ερεθίσματος.

Η γνωστική επανεκτίμηση αναφέρεται στην επαναξιολόγηση της κατάστασης, η οποία ακολουθεί τις αντιδράσεις τύπου A. Αυτή η επαναξιολόγηση μπορεί να είναι επικοδομητική, αμυντική, ή και ένας συνδυασμός των δύο προηγούμενων. Η τελευταία κατηγορία στο μοντέλο του Spielberger αναφέρεται στις στάσεις που διαμορφώνει το άτομο και τη συγκεκριμένη συμπεριφορά που υιοθετεί. Είναι πιθανό να μπορέσει να διεκπεραιώσει το έργο με επιτυχία, να το αντιμετωπίσει με εμπιστοσύνη στις ικανότητες

του ή με φόβο, να αποδώσει την αποτυχία του σε άλλους ή και να αρνηθεί τη σπουδαιότητα του εγχειρήματος.

Γενικά, οι ερευνητές φαίνεται να συμφωνούν ότι το άγχος των εξετάσεων είναι μια συμπεριφορά, η οποία πηγάζει από τις αντιδράσεις του παιδιού στις αξιολογήσεις των σημαντικών άλλων κατά την προσχολική ηλικία και σταθεροποιείται προοδευτικά κατά τη διάρκεια της πρώτης παιδικής ηλικίας. Υποστηρίζεται ακόμη ότι το άγχος βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με την ανάγκη του ατόμου να αποφύγει την αποτυχία. Οι υποστηρικτές της άποψης αυτής τονίζουν ότι το άγχος είναι ένας συγκερασμός ενός ισχυρού φόβου αποτυχίας και των κινήτρων να αποφύγει το άτομο την αποτυχία. Τα παιδιά με χαμηλό άγχος έχουν γενικά μια ιστορία επιτυχιών στο σχολείο καθώς και σε άλλες καταστάσεις αξιολόγησης και έχουν βιώσει μια θετική αλληλεπίδραση με τους ενήλικες σε τέτοιες καταστάσεις. Τα παιδιά αυτά αναπτύσσουν ένα ισχυρό κίνητρο επιδίωξης της επιτυχίας. Αντίθετα, τα παιδιά με υψηλό βαθμό άγχους έχουν λιγότερες επιτυχίες στο σχολείο και μάλλον τραυματικές εμπειρίες με τους ενήλικες σε καταστάσεις αξιολόγησης. Σε αυτά τα παιδιά το κίνητρο να αποφύγουν την κριτική και την αρνητική αξιολόγηση είναι ισχυρότερο από το κίνητρο της επιδίωξης της επιτυχίας. Αναπτύσσουν μια μεγάλη εξάρτηση από τους ενήλικες για την αξιολόγηση της απόδοσης τους σε αντίθεση με την πρώτη ομάδα, η οποία βασίζεται σε προσωπικά κριτήρια για να αξιολογήσει την απόδοσή της.

Επιπλέον, υποστηρίζεται ότι οι αρνητικές επιπτώσεις του άγχους των εξετάσεων συνίσταται στη διατάραξη των ανώτερων πνευματικών διεργασιών και την απόσπαση της προσοχής του ατόμου από το έργο στον εαυτό του. Τονίζεται ότι το υπερβολικό άγχος απασχολεί τις γνωστικές διεργασίες σε τέτοιο βαθμό ώστε να μειώνεται σημαντικά η ικανότητα του ατόμου για αποτελεσματική απόδοση.

Άτομα με υψηλό βαθμό άγχους χαρακτηρίζονται από μια υπεραπασχόληση με τον εαυτό τους, εξάρτηση από την αξιολόγηση των άλλων, συμμόρφωση με τη γνώμη των άλλων και απόδοση της αποτυχίας τους σε εσωτερικούς παράγοντες. Τα ίδια χαρακτηριστικά φαίνεται να χαρακτηρίζουν και τα άτομα με χαμηλή αυτοαντίληψη. Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η σχέση ανάμεσα στην αυτοαντίληψη και το άγχος είναι σταθερά αρνητική. Η θετική αυτοαντίληψη συνεπάγεται χαμηλό βαθμό άγχους, ενώ η αρνητική αυτοαντίληψη με υψηλό βαθμό άγχους. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συχνά προσπαθούν να παρουσιάσουν μια ψεύτικη εικόνα προς τα έξω, γεγονός που δημιουργεί εσωτερική ένταση και προκαλεί έντονο άγχος. Καθώς δε η χαμηλή αυτοεκτίμηση

ευαισθητοποιεί το άτομο σε οποιεσδήποτε ενδείξεις αδυναμίας του, αυξάνεται η συναίσθηση της ανικανότητας και της αναξιοτήτας που αυτό βιώνει, με αποτέλεσμα την περαιτέρω αύξηση του άγχους. Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών καθιστούν σαφές το γεγονός ότι η ακαδημαϊκή επίδοση επηρεάζεται από το άγχος, κυρίως όταν το έργο με το οποίο καταπιάνεται το άτομο είναι αρκετά δύσκολο. Δεν έχει εξακριβωθεί αν αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα με υψηλό βαθμό άγχους τείνουν να ασχολούνται με πράγματα άσχετα με το υπο εκτέλεση έργο ή στο ότι καταπιάνονται με το έργο με έναν άκαμπτο και στερεότυπο τρόπο. Ένα ενδιαφέρον εύρημα πολλών ερευνητών είναι η σχέση που φαίνεται να υπάρχει ανάμεσα στο άγχος και την ευφυΐα. Υποστηρίζεται ότι άτομα με υψηλό δείκτη νοημοσύνης υποφέρουν περισσότερο από άγχος σε σύγκριση με άτομα με χαμηλό δείκτη νοημοσύνης.

Γενικά, μπορεί να ειπωθεί, σύμφωνα με τα πορίσματα των ερευνών, ότι το άγχος συνδέεται με χαμηλή επίδοση, αρνητική αυτοαντίληψη και μια τάση του ατόμου να αποδίδει τις αποτυχίες του σε εσωτερικούς παράγοντες (έλλειψη προσπάθειας ή έλλειψη ικανότητας).

Αν γίνει αποδεκτό ότι το άγχος παρεμποδίζει τη μάθηση, η διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με αυτό θα βοηθούσε στην αποτελεσματική αντιμετώπισή του (24).

2.3 Τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους σε φοιτητές

Το άγχος αν καλύπτεται με τη θεραπεία των συμπτωμάτων ή την λήψη φαρμάκων θα επανεμφανιστεί με την ίδια ή διαφορετική μορφή. Αν δεν δοθεί η απαραίτητη σημασία, τότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μεταβληθεί σε χρόνια κατάσταση που κατά συνέπεια θα επηρεάσει ή θα προκαλέσει άλλες δυσκολίες (25).

Τα σωματικά συμπτώματα του άγχους εξηγούνται ως εξής: ο εγκέφαλος παίρνει ένα λανθασμένο μήνυμα ότι υπάρχει κίνδυνος και αρχίζει να κινητοποιεί διάφορους μηχανισμούς για να ανταπεξέλθει. Τη διαδικασία αυτή ο φοιτητής μπορεί να τη σταματήσει με την εφαρμογή ορισμένων σημείων: (26-25)

- Να αναγνωρίσει τι είναι αυτό που τον αγχώνει. Πολλές φορές το άτομο δεν το αναγνωρίζει λόγω της σωματικής και ψυχολογικής αντίδρασης.

- Να εξασκηθεί με σωματική άσκηση και το φαγητό του θα πρέπει να είναι ισορροπημένο (ούτε λίγο, ούτε πολύ, αλλά όσο χρειάζεται ο οργανισμός και ισορροπημένο σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και άλλα θρεπτικά στοιχεία).
- Να αποφύγει την καφεΐνη και κάποια ποτά ενέργειας τα οποία εκτός από το ότι είναι βλαβερά για τον οργανισμό είναι βλαβερά και για την ψυχική υγεία.
- Να μείνει μακριά από το αλκοόλ, τα ναρκωτικά και το τσιγάρο.
- Να μάθει ασκήσεις χαλάρωσης (διαφραγματική αναπνοή, χαλάρωση μυών).
- Να αναπτύξει διεκδικητικότητα, να μάθει τα δικαιώματά του.
- Να κάνει πρόβα πώς να χειρίζεται καταστάσεις που τον αγχώνουν.
- Να μάθει τρόπους χειρισμού δύσκολων καταστάσεων και να ρωτάει τον εαυτό του τι είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί σαν αποτέλεσμα μιας αρνητικής κατάστασης.
- Να μειώσει την αρνητική σκέψη και την υποτίμηση του εαυτού του. Να μετατρέψει την αρνητική σκέψη σε θετική.
- Να μάθει να νοιώθει καλά για κάτι που καταφέρνει.
- Να κάνει ένα διάλειμμα από καταστάσεις που τον αγχώνουν.
- Να κτίσει ένα σύστημα από φίλους που τον επηρεάζουν θετικά.

Τρόποι μείωσης του άγχους κατά την εξέταση:

- Να μετατρέψει το υλικό του σε κάρτες, σημειώσεις και να το διαβάσει πριν
- Να μάθει τεχνικές χαλάρωσης (αναπνοή, χαλάρωση μυών, θετικές σκέψεις)
- Να μην βρεθεί με συμφοιτητές ακριβώς πριν την εξέταση, να μην επηρεαστεί από πανικοβλημένα άτομα και να μην εξετάσει ο ένας τον άλλον.
- Να παραδεχτεί στον εαυτό του ότι ίσως δεν ξέρει όλες τις ερωτήσεις.

- Να κοιτάξει όλες τις ερωτήσεις για να συμφιλιωθεί με την εξέταση και αν δεν γνωρίζει κάποιες ερωτήσεις είναι εντάξει.
- Αν νοιώσει άγχος και δεν μπορεί να σκεφτεί, να χαλαρώσει, να πιει νερό και να ξεκινήσει.
- Να μην δίνει προσοχή στο τι κάνουν και πώς γράφουν οι άλλοι.
- Να αφήσει χρόνο για να ξαναδεί τις απαντήσεις του.
- Ένας από τους παράγοντες που προκαλείται το άγχος είναι η προσδοκία και η σκέψη για το τι πρόκειται να γίνει. Εάν σκέφτεται αρνητικά για τον εαυτό του και τις ικανότητες του, θα δημιουργηθούν αρνητικά συναισθήματα με αρνητικά αποτελέσματα.

2.4 Η έως τώρα γνώση

Οι πολλαπλές απαιτήσεις και υποχρεώσεις της σημερινής καθημερινής ζωής, έχουν επιφορτίσει ολοκληρωτικά τη ζωή μας με άγχος (27). Διάφοροι ορισμοί έχουν προταθεί με σκοπό να περιγράψουν το άγχος, οι περισσότεροι όμως συμφωνούν στο ότι, το γενικευμένο ή μόνιμο άγχος, είναι μια πτυχή της προσωπικότητας όπου σε μόνιμη βάση το άτομο είναι ανήσυχο και δεν πυροδοτείται από συγκεκριμένα γεγονότα και καταστάσεις, σε αντίθεση με το παροδικό άγχος (stress) το οποίο ορίζεται ως, η απάντηση σε ένα ερέθισμα σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή (28). Το άγχος μπορεί να εμφανισθεί σ' όλα τα άτομα ανεξαρτήτου ηλικίας, φύλου, κοινωνικής και οικονομικής κατάστασης, με τα επίπεδα ολοένα να αυξάνονται και στο νεανικό πληθυσμό, κυρίως στον φοιτητικό, μέσα από τις απαιτήσεις για ακαδημαϊκή καριέρα (29).

Το παροδικό ή/και στιγμιαίο άγχος και το γενικευμένο άγχος είναι οι πιο εμφανείς μορφές άγχους που δείχνουν να σχετίζονται με τη συνολική ακαδημαϊκή επίδοση των φοιτητών (30-31). Ειδικότερα, πλήθος ερευνών σε πρωτοετείς κυρίως φοιτητές, έχουν δείξει ότι, το ακαδημαϊκό άγχος οφείλεται στην κακή οργάνωση – προετοιμασία των φοιτητών προκειμένου να συμμετέχουν στη διαδικασία της εξεταστικής, αλλά και σε κοινωνικό-οικονομικές δυσκολίες των φοιτητών και των οικογενειών τους (32-33). Επίσης, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει, η μεταβατική κατάσταση και οι δυσκολίες προσαρμογής στο νέο μαθησιακό περιβάλλον με αποτέλεσμα το άγχος που βιώνουν οι πρωτοετείς

φοιτητές να πολλαπλασιάζεται (34).

Το παροδικό άγχος όμως που καταλαμβάνει τους φοιτητές, παρατηρείται ότι, αυξάνεται περισσότερο τη στιγμή της εξέτασης (προφορική ή γραπτή) κάποιου μαθήματος, σε σχέση με γενικευμένο άγχος που επικρατεί σε όλη την διάρκεια της εξεταστικής περιόδου (35). Επιπροσθέτως, το παροδικό άγχος πριν τις εξετάσεις συνδέθηκε με αυξημένα συμπτώματα άγχους, όπως νευρικότητα και ανησυχία πριν ενώ, με το τέλος της εξέτασης, τα επίπεδα άγχους μειώθηκαν σημαντικά και σχετίσθηκαν με πιθανή θετική απόδοση των φοιτητών στο εξεταζόμενο μάθημα (36). Πρόσφατη μελέτη ανέφερε επίσης ότι, το άγχος πριν την εξέταση ήταν σημαντικά υψηλότερο σε σχέση με το άγχος της συνολικής διάρκειας της εξεταστικής περιόδου. Παρ όλα αυτά, η παραμονή του άγχους και μετά τη πάροδο των εξετάσεων, αποτέλεσε παράγοντα κινδύνου σωματικής και συναισθηματικής εξάντλησης των φοιτητών (37).

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με την έως τώρα γνώση μας, ελάχιστες μελέτες αναφέρονται στο άγχος που μπορεί να εμφανιστεί στην περίοδο της εξεταστικής περιόδου, ενώ δεν βρέθηκε καμία διαθέσιμη και ειδικά σε φοιτητές Νοσηλευτικής, που να μελετά την επίδραση του άγχους στην βαθμολογία του εξεταζόμενου μαθήματος.

Ειδικό μέρος

Μεθοδολογία

Σκοπός

Ο σχεδιασμός της παρούσας μελέτης διερεύνησε την πιθανή σχέση μεταξύ του στιγμιαίου άγχους (stress) και του γενικευμένου άγχους με την βαθμολογία – επίδοση μαθημάτων μετά από γραπτή εξέταση σε πρωτοετείς φοιτητές Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Ηρακλείου.

Σχεδιασμός μελέτης

Διενεργήθηκε διατομική μελέτη επιπολασμού (cross-sectional study) σε πρωτοετείς φοιτητές (Α' Εξαμήνου) του Τμήματος Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Κρήτης κατά τη χρονική περίοδο Ιανουάριος – Φεβρουάριος 2013. Για την διεξαγωγή της έρευνας προηγήθηκε η υποβολή και η έγκριση του ερευνητικού πρωτοκόλλου από το Τμήμα Νοσηλευτικής. Η συμμετοχή των φοιτητών στην παρούσα έρευνα απαιτούσε τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ενώ η λήψη των δεδομένων πραγματοποιήθηκε χωρίς την συμμετοχή του κυρίου ερευνητή.

Ο σχεδιασμός περιελάμβανε τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, λίγο πριν αναγγελθούν τα θέματα των εξετάσεων από τον εισηγητή καθηγητή ή πριν τα λάβουν στα χέρια τους οι φοιτητές, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η καλύτερη δυνατή καταγραφή του στιγμιαίου άγχους προερχόμενο από τις τελικές εξετάσεις. Η μελέτη περιελάμβανε τέσσερα ενδεικτικά μαθήματα: Εισαγωγή στην Πληροφορική, Αρχές Βιολογίας – Βιοχημείας, Μικροβιολογία και Κοινωνιολογία. Οι φοιτητές/τριες κλήθηκαν να απαντήσουν σε σύντομο χρονικό διάστημα (2-5 λεπτών), ενώ κατά τη συμπλήρωση, έπρεπε να δηλώσουν υποχρεωτικά το ονοματεπώνυμό τους, έτσι ώστε να γίνει η αντιστοίχιση μετέπειτα της βαθμολογίας τους. Με το τέλος της εξεταστικής περιόδου, οι βαθμολογίες – επιδόσεις των φοιτητών στα αναφερόμενα μαθήματα, ελήφθησαν από τη Γραμματεία του Τμήματος Νοσηλευτικής. Επιπλέον, κατεγράφησαν τα δημογραφικά στοιχεία των φοιτητών όπως φύλο, ηλικία καθώς και τα εξεταζόμενα μαθήματα. Συνολικά, διανεμήθηκαν 167 ερωτηματολόγια, ενώ στην τελική ανάλυση συμπεριελήφθησαν 145 ερωτηματολόγια (ποσοστό ανταπόκρισης 86,8%). Το υπόλοιπο 13,2% των ερωτηματολογίων εξαιρέθηκε από την ανάλυση λόγω ελλιπών στοιχείων.

Δεοντολογία - Ηθικά διλήματα

Όλοι οι φοιτητές ενημερώθηκαν αρχικά για τη ταυτότητα του ερευνητή, για το σκοπό της μελέτης, ενώ παράλληλα τονίστηκε ότι η συμμετοχή τους ήταν προαιρετική και ότι θα διατηρηθεί η ανωνυμία. Πρόσβαση στις απαντήσεις είχαν μόνο τα μέλη της ερευνητικής εργασίας, οι οποίοι δεσμευτήκαν στο ότι οποιαδήποτε δημοσιοποίηση των δεδομένων θα αφορά μόνο τα συνολικά αποτελέσματα της τελικής στατιστικής επεξεργασίας.

Ανάλυση ερωτηματολογίου

Για την εκτίμηση του στιγμιαίου, του γενικευμένου, και του συνολικού άγχους των φοιτητών χρησιμοποιήθηκε η αξιολογημένη και σταθμισμένη στα Ελληνικά κλίμακα κατά Spielberger - State-Trait Anxiety Inventory for adults (STAI) - (38-39), με υψηλό δείκτη αξιοπιστίας (reliability 0.96 για το παροδικό και 0.98 για το μόνιμο άγχος). Αποτελείται από δύο επιμέρους ενότητες, επί συνόλου 40 ερωτήσεων και αντιστοίχως διαβαθμισμένων απαντήσεων (τύπου Likert - 1=καθόλου, 2=κάπως, 3=μετρια, 4=πάρα πολύ και 1=σχεδόν ποτέ, 2=μερικές φορές, 3=συχνά, 4=σχεδόν πάντα). Στην πρώτη ενότητα του παροδικού άγχους - State (20 ερωτήσεων), αξιολογούνται οι καταστάσεις που περιγράφουν την ψυχολογική κατάσταση εκείνης της στιγμής, ενώ στη δεύτερη ενότητα, του μόνιμου άγχους - Trait (20 ερωτήσεων), περιλαμβάνονται ερωτήσεις που αφορούν την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου γενικά. Το συνολικό άγχος, αξιολογείται από το σύνολο των 40 ερωτήσεων, προσδίδοντας αθροιστικά την τελική βαθμολογία (εύρους 20 έως 80). Τελική βαθμολογία (20-39) υποδεικνύει χαμηλό άγχος, βαθμολογία (40-59) υποδεικνύει μέτριο άγχος, ενώ η βαθμολογία μεγαλύτερη του 60 υποδεικνύει τη παρουσία υψηλού άγχους.

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα IBMSPSS 19.0. Με τη χρήση των μεθόδων χ^2 και Student t ελέγχθηκαν τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών, ενώ οι απαιτούμενοι στατιστικοί έλεγχοι έγιναν με τη χρήση του κριτηρίου Student t και της ανάλυσης διακύμανσης για τον καθορισμό των στατιστικώς σημαντικών διαφορών στις κατανομές της βαθμολογίας μαθημάτων και άγχους. Με τη μέθοδο γραμμικών συσχετίσεων κατά Spearman ελέγχθηκαν απλές συσχετίσεις του άγχους με χαρακτηριστικά και τις βαθμολογίες μαθημάτων, ενώ με

τη χρήση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης ελέγχθηκαν σε επίπεδο πολλαπλών συσχετίσεων. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p \leq 0,05$.

Αποτελέσματα

Οι 145 φοιτητές και φοιτήτριες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο άγχους χωρίς να υπάρξουν κενές απαντήσεις. Ορισμένες απαντήσεις του ερωτηματολογίου αντιστράφηκαν όπως ορίζει το πρωτόκολλο δημιουργίας του και ακολούθησε έλεγχος αξιοπιστίας των απαντήσεων. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach- α) των πινάκων θεωρήθηκαν ικανοποιητικοί και επαρκείς για την περεταίρω στατιστική ανάλυση των δεδομένων. Ειδικότερα, το συνολικό άγχος (40 ερωτήσεις) απέδωσε βαθμό αξιοπιστίας Cronbach $\alpha=0,895$, το παροδικό άγχος (20 πρώτες ερωτήσεις) $\alpha=0,831$ και το μόνιμο άγχος (20 τελευταίες ερωτήσεις) $\alpha=0,841$.

Τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών/τριών και τα ποσοστά συμμετοχής ανά μάθημα παρουσιάζονται στον πίνακα 1. Πιο συγκεκριμένα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (81,4%) ήταν γυναίκες, ενώ η μέση ηλικία των φοιτητών ήταν $19,3\pm 1,8$ έτη, έναντι $19,2\pm 2,7$ έτη των φοιτητριών. Επίσης, το ποσοστό συμμετοχής των φοιτητών/τριών, ξεχωριστά για κάθε μάθημα προς εξέταση (Εισαγωγή στη Πληροφορική, Αρχές Βιολογίας-Βιοχημείας, Μικροβιολογία, Κοινωνιολογία) δεν διέφερε σημαντικά.

Πίνακας 1. Περιγραφικά χαρακτηριστικά των 145 φοιτητών και φοιτητριών της μελέτης.

		Φύλο		
		Άνδρες	Γυναίκες	ΣΥΝΟΛΟ
Πλήθος	<i>n (%)</i>	27 (18,6)	118 (81,4)	145
Ηλικία, χρόνια *	<i>μέση ηλικία (\pmτυπική απόκλιση)</i>	$19,3\pm 1,8$ †	$19,2\pm 2,7$	$19,2\pm 2,5$
Μαθήματα	<i>Εισαγωγή στην Πληροφορική</i>	13 (50,0) ‡	28 (23,7)	41 (28,5)
	<i>Αρχές Βιολογίας-Βιοχημείας</i>	7 (26,9)	30 (25,4)	37 (25,7)
	<i>Μικροβιολογία</i>	4 (15,4)	32 (27,1)	36 (25,0)
	<i>Κοινωνιολογία</i>	2 (7,7)	28 (23,7)	30 (20,8)

* *Εύρος 18-42 ετών*

† Έλεγχος Student t, μη σημαντική διαφορά.

‡ Έλεγχος χ^2 , *P-value=0,004.*

Τα ποσοστά της επίδοσης ή βαθμολογίας που σημείωσαν οι συμμετέχοντες παρατίθενται στον Πίνακα 2. Ειδικότερα, το μάθημα τη Κοινωνιολογίας είχε σημαντικά υψηλότερη μέση βαθμολογία (7,08, $p < 0,001$) σε σχέση με το μάθημα της Μικροβιολογίας (5,54, $p < 0,001$), της Εισαγωγής στην Πληροφορική (4,49, $p < 0,001$) και των Αρχών της Βιολογίας-Βιοχημείας (3,09, $p < 0,001$).

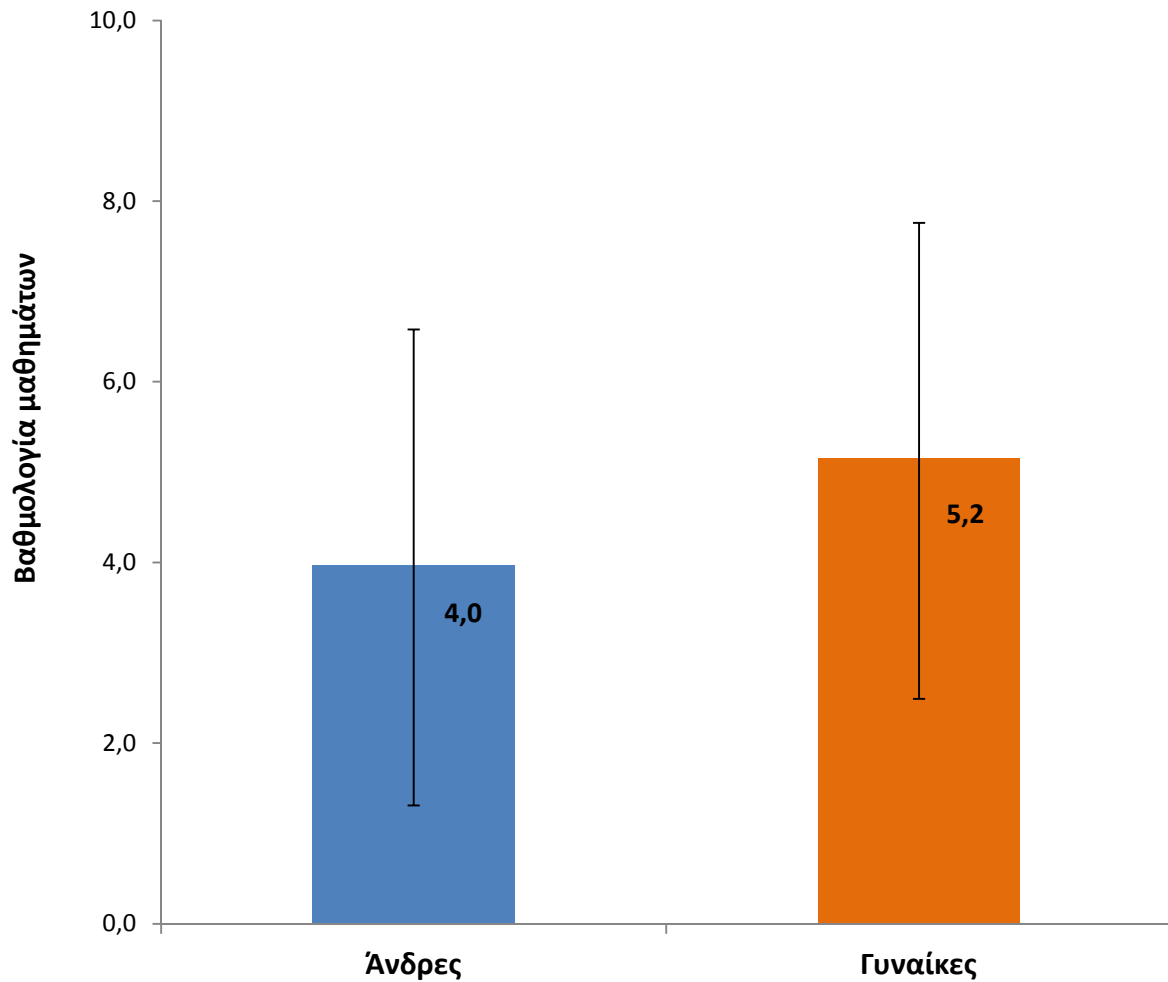
Πίνακας 2. Βαθμολογίες μαθημάτων των 145 φοιτητών και φοιτητριών της μελέτης.

Μαθήματα	<i>n</i>	<i>Μέση βαθμολογία</i>	<i>Τυπική απόκλιση</i>	<i>Διάμεσος</i>
<i>Εισαγωγή στην Πληροφορική</i>	41	4,49	2,49	5,00
<i>Αρχές Βιολογίας-Βιοχημείας</i>	37	3,09	2,86	2,00
<i>Μικροβιολογία</i>	36	5,54	1,80	5,50
<i>Κοινωνιολογία</i>	30	7,08	1,75	5,00

* Έλεγχος ανάλυσης διακύμανσης. P -value < 0,001 μεταξύ των μέσων βαθμολογιών.

Στο σχήμα 1 παρατηρείται ότι οι φοιτήτριες συγκέντρωσαν σημαντικά υψηλότερη Συνολική βαθμολογία (5,2 , $p=0.043$) έναντι των φοιτητών (4,0 , $p=0.043$).

Σχήμα 1. Συνολική βαθμολογία των 4 μαθημάτων μεταξύ των 145 φοιτητών και φοιτητριών της μελέτης.



Έλεγχος Student t, $p=0.043$ (τα I δείχνουν τις τυπικές αποκλίσεις)

Στον πίνακα 3 παρατίθενται οι βαθμολογίες άγχους των 145 φοιτητών/τριών. Η μέση βαθμολογία του παροδικού άγχους ήταν 46, του μόνιμου 44,8, ενώ του συνολικού 90,8, χωρίς να παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στον έλεγχο Student t ($p=0,082$) μεταξύ των μέσων βαθμολογιών παροδικού και μόνιμου άγχους.

Πίνακας 3. Βαθμολογίες άγχους του Spielberger των 145 φοιτητών και φοιτητριών της μελέτης.

	<i>Μέση βαθμολογία</i>	<i>Τυπική απόκλιση</i>	<i>Διάμεσος</i>
Παροδικό άγχος (State anxiety)	46,0 *	8,8	45,0
Μόνιμο άγχος (Trait anxiety)	44,8	8,9	45,0
Συνολικό άγχος	90,8	15,9	90,0

* Έλεγχος Student t. P -value=0,082 μεταξύ των μέσων βαθμολογιών παροδικού και μόνιμου άγχους.

Ο πίνακας 4 δείχνει ότι το άγχος σχετίσθηκε θετικά με το φύλο και την ηλικία και πιο συγκεκριμένα, υψηλότερο άγχος είχαν οι γυναίκες και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία φοιτητές. Ωστόσο, αυτές οι συσχετίσεις δεν ήταν σημαντικές. Από τις βαθμολογίες των μαθημάτων διαπιστώθηκε ότι, υψηλότερο παροδικό ($r=-0.528$, $p<0.05$) και συνολικό άγχος ($r=-0.424$, $p<0.05$) σχετίζεται σημαντικά με χαμηλότερη βαθμολογία στην Κοινωνιολογία. Πρακτικά, οι βαθμοί που επιτυγχάνονται στην Κοινωνιολογία συνοδεύονται με σημαντικά μικρότερο άγχος σε σχέση με τις άλλες βαθμολογίες των τριών μαθημάτων. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές σχέσεις μεταξύ ορισμένων-ανεξάρτητων παραγόντων όπως, του φύλου, της ηλικίας και του παροδικού άγχους με την επίδοση των φοιτητών στα εξεταζόμενα μαθήματα.

Πίνακας 4. Απλή γραμμική συσχέτιση κατά Spearman του άγχους με τα χαρακτηριστικά των 145 φοιτητών και φοιτητριών της μελέτης.

		Παροδικό άγχος (State anxiety)	Μόνιμο άγχος (Trait anxiety)	Συνολικό άγχος
		r-Spearman (P-value)		
Φύλο				
	(1:άνδρες, 2:γυναίκες)	0,122	0,053	0,107
Ηλικία		0,154	0,096	0,128
Βαθμολογία μαθημάτων	<i>Εισαγωγή στην Πληροφορική</i>	0,042	-0,147	-0,071
	<i>Αρχές Βιολογίας- Βιοχημείας</i>	0,108	-0,075	0,074
	<i>Μικροβιολογία</i>	-0,067	-0,175	-0,104
	<i>Κοινωνιολογία</i>	-0,528*	-0,231	-0,424*
	ΣΥΝΟΛΙΚΗ	-0,079	-0,168*	-0,132

Οι πίνακες 5 και 6 δείχνουν την ενδεχόμενη εξάρτηση της βαθμολογίας μαθημάτων από το άγχος σε συνδυασμό με άλλα χαρακτηριστικά των φοιτητών. Εάν δηλαδή, το άγχος επηρεάζει σε επίπεδο παρατήρησης την απόδοση στη βαθμολογία μαθημάτων λαμβάνοντας υπόψη και άλλα χαρακτηριστικά. Η εκτίμηση γίνεται σε δυο φάσεις, ως προς το παροδικό & μόνιμο άγχος και ως προς το συνολικό άγχος. Οπότε, έχοντας υπόψη ότι τα μαθήματα είχαν σημαντικά διαφορετική μέση βαθμολογία μεταξύ τους, οι αναλύσεις μας έδειξαν ότι, η βαθμολογία επηρεάζεται σημαντικά από το είδος του μαθήματος με την μικροβιολογία και την κοινωνιολογία να καθορίζουν υψηλότερα επίπεδα βαθμολογίας (beta ή $r=0,381$, $p<0,001$). Πρακτικά, η συνολική βαθμολογία δεν επηρεάζεται σημαντικά από το παροδικό άγχος, ενώ το μόνιμο άγχος φαίνεται να σχετίζεται αρνητικά με τη συνολική βαθμολογία (beta=-0,217, $p=0,027$), η οποία επίσης φαίνεται να μην επηρεάζεται σημαντικά και από το συνολικό άγχος (beta=-0,101, $p=0,209$). Αθροιστικά, η συνολική βαθμολογία δεν επηρεάζεται από το συνολικό και το στιγμιαίο ή παροδικό άγχος των εξετάσεων, ενώ επηρεάζεται σημαντικά από το μόνιμο άγχος, προφανώς εξωγενές, αφού δεν σχετίσθηκε με τα χαρακτηριστικά των φοιτητών (φύλο και ηλικία).

Πίνακας 5. Πολλαπλή γραμμική συσχέτιση συνολικής βαθμολογίας μαθημάτων και παροδικού/μόνιμου άγχους καθώς και με χαρακτηριστικά των 145 φοιτητών και φοιτητριών της μελέτης.

<i>Ανεξάρτητοι παράγοντες</i>	Συνολική βαθμολογία μαθημάτων		
	betas	t	P-values
Φύλο	0,055	0,69	0,491
Ηλικία	0,074	0,93	0,353
Μαθήματα	0,381	4,78	<0,001
Παροδικό άγχος (State anxiety)	0,112	1,20	0,265
Μόνιμο άγχος (Trait anxiety)	-0,217	-2,42	0,027
	R^2	0,20	
	R^2 adjusted	0,17	

Οι κατηγορικές μεταβλητές που χρησιμοποιηθήκαν στην παραπάνω ανάλυση αφορούν: φύλο (1: άνδρες, 2: γυναίκες) και τα μαθήματα (1: Εισαγωγή στην Πληροφορική, 2: Αρχές Βιολογίας-Βιοχημείας, 3: Μικροβιολογία, 4: Κοινωνιολογία).

Πίνακας 6. Πολλαπλή γραμμική συσχέτιση συνολικής βαθμολογίας μαθημάτων και συνολικού άγχους καθώς και με χαρακτηριστικά των 145 φοιτητών και φοιτητριών της μελέτης.

<i>Ανεξάρτητοι παράγοντες</i>	Συνολική βαθμολογία μαθημάτων		
	betas	t	P-values
Φύλο	0,073	0,93	0,357
Ηλικία	0,091	1,13	0,259
Μαθήματα	0,365	4,57	<0,001
Συνολικό άγχος	-0,101	-1,26	0,209
	R^2	0,18	
	R^2 adjusted	0,15	

Οι κατηγορικές μεταβλητές που χρησιμοποιηθήκαν στην παραπάνω ανάλυση αφορούν: φύλο (1: άνδρες, 2: γυναίκες) και τα μαθήματα (1: Εισαγωγή στην Πληροφορική, 2: Αρχές Βιολογίας-Βιοχημείας, 3: Μικροβιολογία, 4: Κοινωνιολογία).

Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα εκτιμήθηκε η σχέση του παροδικού-στιγμιαίου και του μόνιμου άγχους, καθώς και του συνολικού άγχους με την τελική επίδοση στις εξετάσεις μαθημάτων των πρωτοετών φοιτητών Νοσηλευτικής. Οι αναλύσεις μας έδειξαν ότι, η βαθμολογία επηρεάζεται σημαντικά από το είδος του μαθήματος αφού σε κάποια μαθήματα σημειώθηκαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες σε σχέση με τα υπόλοιπα μαθήματα. Ακόμα, η συνολική βαθμολογία δεν επηρεάστηκε από το συνολικό και στιγμιαίο ή παροδικό άγχος, σε αντίθεση με το μόνιμο άγχος των φοιτητών/τριών.

Απαντώντας στο κυρίως ερευνητικό μας ερώτημα, τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι, η συνολική βαθμολογία δεν σχετίζεται με το παροδικό άγχος καθώς και με το συνολικό άγχος. Πιο συγκεκριμένα, το άγχος που καταβάλλει τους φοιτητές τη στιγμή της εξέτασης (μερικά λεπτά πριν ανακοινωθούν τα θέματα στην αίθουσα), δεν επηρεάζει τη βαθμολογία του γραπτού. Τα αποτελέσματα που αναφέρονται για αυτή τη σχέση από πλήθος μελετών είναι αντικρουόμενα. Ειδικότερα, στοιχεία μελέτης σε φοιτητές Νοσηλευτικής από τη Νιγηρία, έδειξαν ότι, το άγχος των φοιτητών ειδικά κατά τη διάρκεια των εξετάσεων με τα χαρακτηριστικά του στιγμιαίου άγχους, είχε αρνητικές επιπτώσεις στην βαθμολογία, ενώ μπορούσε να επηρεάσει τους φοιτητές σε όλους τους τομείς κατά τη διάρκεια των ακαδημαϊκών τους σπουδών (40). Μελέτη σε πρωτοετείς φοιτητές της Νομικής σε Αμερικανικό Πανεπιστήμιο ανέφερε ότι, οι φοιτητές παρόλο που καταβάλλονταν από υψηλά ποσοστά παροδικού άγχους, ωστόσο δεν συνδέθηκαν με χαμηλότερη βαθμολογία που συγκεντρώσαν στις εξετάσεις (41).

Η παρούσα μελέτη έδειξε επίσης ότι, η συνολική βαθμολογία σχετίστηκε αρνητικά με το μόνιμο άγχος. Ειδικότερα, οι φοιτητές/τριες που σημείωσαν χαμηλότερη συνολική βαθμολογία είχαν σημαντικά περισσότερο μόνιμο άγχος, το οποίο δεν σχετίστηκε με το φύλο και την ηλικία των φοιτητών. Προφανώς να προέρχεται από εξωγενείς παράγοντες ή πρόκειται για το άγχος που γενικεύεται κατά την συνολική διάρκεια της εξεταστικής περιόδου. Δεδομένα μελέτης σε προπτυχιακούς φοιτητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, έδειξαν ότι τα υψηλά επίπεδα γενικευμένου άγχους που παρατηρήθηκαν δεν συνδέθηκαν με τα αποτελέσματα των τελικών εξετάσεων (30). Αντιθέτως, έρευνα σε πρωτοετείς φοιτητές Ιατρικής στη Βρετανία, αξιολογώντας το άγχος και τη κατάθλιψη που καταλαμβάνει τους φοιτητές πριν αλλά και μετά την εισαγωγή τους στο Πανεπιστήμιο,

κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, τα άτομα αυτά είναι επιρρεπείς στο άγχος αφενός μεν, λόγω αδυναμίας προσαρμογής στο νέο Εκπαιδευτικό σύστημα, αφετέρου δε, λόγω οικονομικών δυσκολιών και άλλων κοινωνικών παραγόντων που τους απασχολούν, ως αποτέλεσμα να επηρεάζεται σημαντικά η ψυχική τους υγεία και η ακαδημαϊκή τους επίδοση (42). Επιπροσθέτως, το οικογενειακό περιβάλλον των φοιτητών φάνηκε να συνδέεται αρνητικά με την επίδοση των φοιτητών, ασκώντας πίεση στους εξεταζόμενους αναφερόμενοι στη σημαντικότητα της διαδικασίας μάθησης στο Πανεπιστήμιο. Στη σχέση όμως αυτή, οι οικονομικές δυσκολίες από την πλευρά της οικογένειας φάνηκαν να σχετίζονται με αδυναμία ολοκλήρωσης των ακαδημαϊκών στόχων (33). Επιπλέον, μελέτη που είχε σκοπό την αναγνώριση των παραγόντων που επηρεάζουν την ακαδημαϊκό βίο πρωτοετών φοιτητών ανέφερε ότι, η απομάκρυνση από τη μόνιμη κατοικία, η αναγκαστική προσαρμογή σε ένα καινούριο Εκπαιδευτικό σύστημα και οι νέες προσωπικές επαφές που συνάπτουν, αποτέλεσαν προδιαθεσικοί παράγοντες για αυξημένο άγχος κατά τη διάρκεια των σπουδών και με αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην αυτοεκτίμηση των φοιτητών όσο και στην ακαδημαϊκή τους απόδοση (34).

Τελευταίο και επίσης σημαντικό εύρημα της παρούσας μελέτης ήταν ότι, σε κάποια σημειώθηκε σημαντικά υψηλότερη βαθμολογία μεταξύ των μαθημάτων που μελετήθηκαν, ενώ η βαθμολογία που επιτεύχθηκε στο μάθημα της Κοινωνιολογίας συνοδεύτηκε με σημαντικά μικρότερο άγχος σε σχέση με τις άλλες βαθμολογίες των τριών μαθημάτων. Οι παράγοντες που πιθανόν εξηγούν αυτή τη σχέση προφανώς να σχετίζονται περισσότερο με την προσωπικότητα ή τα κίνητρα ή ακόμα και με μια γενικότερη αδυναμία των φοιτητών υπο την έννοια ότι η συγκεκριμένη σχολή να μην ήταν εξ' αρχής επιλογή της αρέσκειας τους, όπως αναφέρθηκε από πρόσφατη μελέτη σε φοιτητές Ιατρικής και συγκεκριμένα για το μάθημα της Βιολογίας (43). Επίσης, αναδρομική πολυκεντρική μελέτη από την Ιταλία, σε φοιτητές Νοσηλευτικής ανέφερε ότι, η βαθμολογία που καταγράφηκε στο σύνολο της φοιτητικής θητείας (ανά ακαδημαϊκό έτος), ήταν σημαντικά υψηλότερη κατά το έτος εισαγωγής σε σχέση με τα τελευταία έτη των σπουδών τους, ενώ οι αποτυχίες μαθημάτων στις εξετάσεις, συνδέθηκαν με οικογενειακές υποχρεώσεις (φροντίδα παιδιών ή ηλικιωμένων) που περιορίζαν το χρόνο αφιέρωσης στην ακαδημαϊκή τους πορεία (44).

Υπάρχουν όμως και κάποιοι αστάθμητοι παράγοντες που θα μπορούσαν να δώσουν πιθανές εξηγήσεις σχετικά με τη συνολική επίδοση των μαθητών στα εξεταζόμενα μαθήματα. Για παράδειγμα, ο συντελεστής βαρύτητας ή διδακτικές μονάδες (ΔΜ) που έχει

κάποιο μάθημα, βάση του προγράμματος σπουδών κάθε Τμήματος Νοσηλευτικής. Έτσι, το μάθημα της Κοινωνιολογίας που είναι θεωρητικό και παράλληλα προσφέρει 2 ΔΜ, συγκριτικά ελάχιστες με κάποιο μάθημα ειδικότητας (10ΔΜ+), όπου ενδεχομένως αυξάνεται το άγχος των φοιτητών, γνωρίζοντας την επιρροή που ασκούν στη συνολική βαθμολογία. Επιπλέον, ο βαθμός ευκολίας των θεμάτων, από την πλευρά του Καθηγητή, σε σχέση με άλλους καθηγητές. Ακόμα, το φαινόμενο της «αντιγραφής» όπου είναι ευρέως αποδεκτό ότι επιτυγχάνεται βαθμολογία χωρίς άγχος. Παρ όλες τις υποθέσεις, συμπεράσματα ερευνητικής μελέτης έδειξαν ότι, οι φοιτητές με υψηλές προσδοκίες-στόχους που καταβάλλουν οργανωμένες και συστηματικές προσπάθειες έχουν συγκριτικά λιγότερο άγχος ή stress, με αποτέλεσμα να αυξάνει η επίδοση και κατά συνέπεια η συνολική τους βαθμολογία ανεξαρτήτως μαθήματος (33).

Περιορισμοί μελέτης

Παρά τα χρήσιμα και αξιόλογα ευρήματα, εντούτοις πολλοί περιορισμοί ενέχονται στο σύνολο των αποτελεσμάτων μας. Ο σημαντικότερος περιορισμός της έρευνας ήταν ότι, τα δεδομένα προέρχονται από αυτό-αναφορές, συνεπώς εμπίπτουν υποκειμενικής αξιοπιστίας, τα οποία θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε εσφαλμένα αποτελέσματα. Επιπλέον, το περιορισμένο δείγμα της μελέτης μας ενέχει ταυτόχρονα και στατιστικούς περιορισμούς ως προς την επεξεργασία του. Επίσης, το δείγμα περιορίζεται μόνο σε τέσσερα μαθήματα του πρώτου εξαμήνου σπουδών. Συνεπώς, τα αποτελέσματα μας δεν θα μπορούσαν να θεωρηθούν αντιπροσωπευτικά για το σύνολο των μαθημάτων του Τμήματος Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Κρήτης. Ως εκ τούτου, η παρούσα μελέτη θα μπορούσε να χαρακτηριστεί «πιλοτική».

Συμπέρασμα

Εν κατακλείδι, τα μέτρια ποσοστά του παροδικού άγχους που βιώνουν οι πρωτοετείς φοιτητές/τριες Νοσηλευτικής δεν συνδέονται με χειρότερη βαθμολογία. Όμως, παρά το γεγονός ότι το μόνιμο άγχος επηρεάζει αρνητικά την συνολική βαθμολογία, εντούτοις η συνολική βαθμολογία δεν επηρεάζεται από το συνολικό άγχος. Συνολικά, τα αποτελέσματα μας υποδηλώνουν ότι οι πιθανές σχέσεις μεταξύ βαθμολογίας – άγχους

εξετάσεων, αποδίδονται κυρίως σε εξωγενείς ή μη ακαδημαϊκούς παράγοντες άγχους που βιώνουν οι φοιτητές/τριες, ως αποτέλεσμα αρνητικών επιπτώσεων στον ακαδημαϊκό τους βίο.

Βιβλιογραφία

- 1) Agrawal A., Garg R., Urajnik D. "Appraisal of School-Based Stressors by Fourth-Grade Children: A Mixed Method Approach" *Creative Education* (2010); 1(3) 196-201.
- 2) Kamtsios S., Filaktakidou A. "The relation between coping strategies, self-efficiency and physical activity participation as revealed through a study held among Ioannina University students" *Inquiries in Sport & Physical Education* (2008); 6(3) 303-310.
- 3) Οργανοπούλου Μ. «Διερεύνηση αυτοεκτίμησης άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού σε νοσοκομεία της περιφέρειας» (2013).
- 4) Kamtsios S., Digellidis N. "Daily stress symptoms, sources of stress and stages of change for stress management in primary and secondary school children" *Inquiries in Sport & Physical Education* (2008); 6(3) 257-269.
- 5) Lazaratou H., Anagnostopoulos C., Vlassopoulos M., Charbilas D., Rotsika V., Tsakanikos E., Dikeos D. "Predictors and characteristics of anxiety among adolescent students: A greek sample" *Psychiatrike= Psychiatriki* (2012) 24(1) 27-36.
- 6) Άγχος και ψυχική υγεία. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<http://www.myworld.gr/site/content.php?artid=8969>
- 7) Αθανασίου Ο., Σερακιώτης Λ., Σταθάκη Ε. «Το εργασιακό άγχος και οι επιπτώσεις του στους επαγγελματίες των υπηρεσιών υγείας και ψυχικής υγείας στο Ν. Ηρακλείου» (2007).
- 8) Mayo clinic staff. Stress management. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987?p=1>
- 9) Ιατρονετ. Στρες και άγχος. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<http://www.iatronet.gr/symptom-checker/stres-kai-agxos.html>
- 10) Καραδήμας Ε. Το στρες και η διαχείρισή του. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<http://connecting4caring.gr/node/225>
- 11) Δαφνομήλη Π., Κωτάκη Δ., Πρίφτη Ι. «Αγχώδη ψυχοσωματικά συμπτώματα και η διατροφική-ψυχολογική τους αντιμετώπιση» (2010).
- 12) Anapolis. Μορφές-Είδη-Τύποι άγχους. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
http://www.anapolis.gr/art_morfes_agxous.html

- 13) 2^η ΔΥΠΕ Πειραιώς & Αιγαίου. Ψυχική υγεία. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<http://www.2dype.gr/2010-12-09-08-44-18/2011-02-21-16-15-20>
- 14) Οικονόμου Μ., Κοκκώση Μ., Τριανταφύλλου Ε., Χριστοδούλου Γ. «Ποιότητα ζωής και ψυχική υγεία. Εννοιολογικές προσεγγίσεις, κλινικές εφαρμογές και αξιολόγηση» Αρχεία ελληνικής ιατρικής (2001); 18(3) 239-253.
- 15) Κυλούδης Π., Τανανάκη Μ., Ρεκλείτη, Μ. «Η διαχείριση των ψυχικά ασθενών στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας» Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας (2012); 4(1) 1-8.
- 16) Κλίμακα. Κατανοώντας τις αγχώδεις διαταραχές. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<http://www.klimaka.org.gr/js/index.php/homepage-psyxiki-geia/mental-illnesses/agxodeis-diataraxes/katanoontas-tis-agxodeis-diataraxes>
- 17) Μουστάκα Ε., Ζάντζος Ι., Κωνσταντινίδης Θ. «Εκφάνσεις του εργασιακού άγχους στην ψυχική και την σωματική υγεία (Έρευνα σε νοσηλευτικό προσωπικό)» (2010).
- 18) Spielberger C., Sarason, I. (Eds.) "Stress and emotion: anxiety, anger, and curiosity" Taylor & Francis (1996) 16.
- 19) Patitsa C., Chaniotis D., Chaniotis F., Livadara M., Venetikou M., Vardaki Z. "The relationship of self-esteem, body mass index, state anxiety and physical activity at college students" e-Journal of Science & Technology (2011); 6(3) 103-117.
- 20) Βελάνα Μ., Μπαρμπούνη Α., Μεράκου Κ., Κουτής Χ., Κρεμαστινού Τ. «Μελέτη διερεύνησης της ποιότητας ζωής σε φοιτητές Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών της Δημόσιας Υγείας» Αρχεία ελληνικής ιατρικής (2012); 29(2) 195-201.
- 21) Ιντζικιώτου Ε., Αβραάμ Σ., Ιωαννίδου Μ. «Συμπεριφορές υγείας των φοιτητών επιστημών υγείας σε σχέση με το άγχος» (2009).
- 22) Farooqi Y., Ghani R., Spielberger C. "Gender differences in test anxiety and academic performance of medical students" International Journal of Psychology and Behavioral Sciences (2012); 2(2) 38-43.
- 23) Άγχος και κατάθλιψη στους φοιτητές του 21^{ου} αιώνα. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<http://www.nooz.gr/prosopa/agxos-kai-kata8lipsi-stous-foitites-tou-21ou-aiona>
(30-9-2011)
- 24) Λεονταρή Α., Γιαλαμάς Β. «Το άγχος των εξετάσεων, η αυτοαντίληψη και η σχολική επίδοση» Ψυχολογία (1996); 3(2) 20-39.
- 25) Άγχος και φοιτητική ζωή. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<https://www.cut.ac.cy/studies/counseling/selfhelp/stressAndStudentLife/>

- 26) Μπρούμου Μ. Το άγχος των εξετάσεων: Τεχνικές καταπολέμησης του άγχους. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://ioanninamed.gr/el/topics/96-psychology-advisory/568-exam-stress-part-b.html> (12-5-2012).
- 27) Azadeh N. "The effect of pranayama on test anxiety and test performance" *International journal of yoga* (2013); 6.1 55.
- 28) Spielberger C. D. "State-Trait Anxiety Inventory" John Wiley & Sons, Inc., 2010.
- 29) Conner J., Pope D., Galloway M. "Success with less stress" *Educational leadership* (2009); 67(4) 54-58.
- 30) Mellanby J., Anna Z. "Trait anxiety and final degree performance at the University of Oxford" (2010); 61:357–370.
- 31) Zoller U., Ben-Chaim D. "Interaction between examination type, anxiety state, and academic achievement in college science; an action-oriented research" *Journal of Research in Science Teaching* (1989); 26(1) 65-77.
- 32) Andrews B., Wilding J. M. "The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students" *British Journal of Psychology* (2004); 95(4) 509-521.
- 33) Kadapatti M. G., VIJAYALAXMI A. H. M. "Stressors of academic stress-a study on pre-university students" *Indian Journal of Scientific Research* (2012); 3(1) 171-175.
- 34) Mudhovozi P. "Social and Academic Adjustment of First-Year University Students" *J Soc Sci* (2012); 33(2) 251-259.
- 35) Lloyd C., Barrows J., Dunn S. "Anxiety, Self-Efficacy, and College Exam Grades" *Universal Journal of Educational Research* (2013); 1(3) 204-208.
- 36) Ping L., Subramaniam K., Krishnaswamy S. "Test anxiety: state, trait and relationship with exam satisfaction" *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS* (2008); 15(2) 18-23.
- 37) Rizvi H., Awaiz M., Ghanghro Z., Jafferri A., Aziz S." Pre-examination stress in second year medical students in a government college" *J Ayub Med Coll Abbottabad* (2010); 22(2), 152-155.
- 38) Spielberger C., Gorsuch R., Lushene R., Vagg P., Jacobs G. "State-Trait Anxiety Inventory for Adults. Self-Evaluation Questionnaire" *Mind Garden* (1968-1977).
- 39) Fountoulakis K., et al. "Reliability and psychometric properties of the Greek translation of the State-Trait Anxiety Inventory form Y: preliminary data" *Annals of General Psychiatry* (2006); 5(2).

- 40) Afolayan J., Donald B., Onasoga O., Agama A. "Relationship between anxiety and academic performance of nursing students, Niger Delta University, Bayelsa State, Nigeria" *Advances in Applied Science Research* (2013); 4(5) 25-33.
- 41) Diaz R., Glass C., Arnkoff D., Tanofsky-Kraff M. "Cognition, anxiety, and prediction of performance in 1st-year law students" *Journal of Educational Psychology* (2001); 93(2) 420-429.
- 42) Andrews B., Wilding, J., "The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students" *British Journal of Psychology* (2004); 95(4) 509-521.
- 43) McManus I., Richards P. "Prospective survey of performance of medical students during preclinical years" *British medical journal (Clinical research ed.)* (1986); 293(6539) 124-127.
- 44) Dante A., Valoppi G., Saiani L., Palese A. "Factors associated with nursing students' academic success or failure: a retrospective Italian multicenter study" *Nurse Education Today* (2011); 31(1) 59-64.

Παράρτημα 1

ΟΝΟΜΑ/ΝΥΜΟ: (Κεφ.) ΗΛΙΚΙΑ:.....ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ:

ΟΔΗΓΙΕΣ: Τα προσωπικά στοιχεία θα παραμείνουν ανώνυμα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. **ΠΑΡΑΚΑΛΩ:** Συγκεντρωθείτε και απαντήστε γρήγορα για τα επόμενα 2 λεπτά, για το πώς αισθάνεστε αυτήν τη στιγμή. **ΤΩΡΑ!!!**

Διαβάστε και κυκλώστε τον κατάλληλο αριθμό στα δεξιά	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ	Σύνολο
1. Αισθάνομαι ήρεμος-η	1	2	3	4	
2. Αισθάνομαι ασφαλής	1	2	3	4	
3. Είμαι σε ένταση	1	2	3	4	
4. Αισθάνομαι ένταση	1	2	3	4	
5. Νιώθω άνετα	1	2	3	4	
6. Αισθάνομαι αναστατωμένος-η	1	2	3	4	
7. Σήμερα ανησυχώ για πιθανή κακοτυχία	1	2	3	4	
8. Νιώθω ικανοποιημένος-η	1	2	3	4	
9. Νιώθω φοβισμένος-η	1	2	3	4	
10. Νιώθω άνετα	1	2	3	4	
11. Νιώθω αυτοπεποίθηση	1	2	3	4	
12. Νιώθω νευρικός-ή	1	2	3	4	
13. Είμαι νευρικός-ή	1	2	3	4	
14. Νιώθω αναποφάσιστος-η	1	2	3	4	
15. Είμαι χαλαρός-ή	1	2	3	4	
16. Ανησυχώ	1	2	3	4	
17. Νιώθω σύγχυση	1	2	3	4	
18. Νιώθω σταθεροποιημένος- η	1	2	3	4	
19. Νιώθω ευχάριστα	1	2	3	4	
20. Νιώθω πλήρης	1	2	3	4	

ΟΔΗΓΙΕΣ: Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. **ΠΑΡΑΚΑΛΩ:** Συγκεντρωθείτε και απαντήστε γρήγορα για τα επόμενα 2 λεπτά, για το πώς αισθάνεστε αυτήν τη στιγμή. **ΤΩΡΑ!!!**

Διαβάστε και κυκλώστε τον κατάλληλο αριθμό στα δεξιά	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα	Σύνολο
21. Νιώθω ευχάριστα	1	2	3	4	
22. Νιώθω νευρικός-ή και ανήσυχος-η	1	2	3	4	
23. Αισθάνομαι ικανοποιημένος-η με τον εαυτό μου	1	2	3	4	
24. Μακάρι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχής όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι	1	2	3	4	
25. Νιώθω αποτυχία	1	2	3	4	
26. Νιώθω ξεκούραστος-η	1	2	3	4	
27. Είμαι ήρεμος-η και χαλαρός-ή	1	2	3	4	
28. Αισθάνομαι ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονται ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω	1	2	3	4	
29. Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που πραγματικά δεν έχει σημασία	1	2	3	4	
30. Είμαι ευτυχής	1	2	3	4	
31. Έχω διαταραγμένες σκέψεις	1	2	3	4	
32. Μου λείπει η αυτοπεποίθηση	1	2	3	4	
33. Αισθάνομαι ασφαλής	1	2	3	4	
34. Παίρνω αποφάσεις εύκολα	1	2	3	4	
35. Νιώθω ανεπαρκής	1	2	3	4	
36. Είμαι πλήρης	1	2	3	4	

37.	Κάποια ασήμαντη σκέψη τρέχει μέσα στο μυαλό μου και με ενοχλεί	1	2	3	4
38.	Απογοητεύομαι με κάτι τόσο έντονα και δεν μπορώ να το βγάλω από το μυαλό μου	1	2	3	4
39.	Είμαι ένα σταθεροποιημένο πρόσωπο	1	2	3	4
40.	Βρίσκομαι σε μια τεταμένη κατάσταση ή κατάσταση κρίσεως, όταν συλλογίζομαι τις ανησυχίες και τα συμφέροντα μου.	1	2	3	4