

Ο ρόλος του Πανεπιστημίου: Άγχος και Φοιτητές

Ρέτση Χρυσούλα¹

Περίληψη

Μεγάλο μέρος του πληθυσμού μεταξύ αυτών και οι φοιτητές αντιμετωπίζουν προβλήματα π.χ. άγχος, stress, τα οποία επηρεάζουν την ευημερία και κατ' επέκταση τα αποτελέσματα μάθησης. Το Πανεπιστήμιο εκτός από τις γνώσεις θέτει ως στόχο και την ανάπτυξη ικανοτήτων/δεξιοτήτων, που είναι αναγκαίες στην προετοιμασία των φοιτητών για τη ζωή. Ως εκ τούτου, στην παρούσα εργασία σκοπός ήταν να διερευνηθεί το stress/άγχος που βιώνουν οι φοιτητές και κατά πόσο γνωρίζουν/αισθάνονται ότι το πανεπιστήμιο τους βοηθά να το διαχειριστούν. Η συλλογή δεδομένων έγινε μέσω ημιδομημένης συνέντευξης σε τρεις φοιτητές, δύο γυναίκες και έναν άνδρα, ηλικίας 24-26 ετών. Ακολούθησε η συστηματική κωδικοποίηση και ανάλυση των δεδομένων, βάση των απομαγνητοφωνημένων συνεντεύξεων. Από τα αποτελέσματα αναδείχτηκε ότι οι εν λόγω φοιτητές, α) αισθάνονται παραμέληση, μοναξιά, φόβο, ανασφάλεια β) δεν θεωρούν ότι οι δομές ψυχολογικής υποστήριξης μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες τους και γ) δεν φαίνεται να γνωρίζουν τους τρόπους αντιμετώπισης τους άγχους/στρες. Συμπερασματικά, οι συνεντευξιζόμενοι εντοπίζουν και αναφέρουν άγχος/στρες στη φοιτητική τους ζωή χωρίς ωστόσο, να μπορούν να το αντιμετωπίσουν στο χώρο του πανεπιστημίου. Συνεπώς, το πανεπιστήμιο έχει καθήκον να μεριμνήσει για την υγεία των φοιτητών, στο μέτρο που το στρες και το άγχος προκαλούν βραχυχρόνιες αλλά και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην ζωή τους.

Λέξεις-κλειδιά

Φοιτητές, Άγχος, Στρες, Πανεπιστήμιο.

Abstract

A large part of the population, including students, face problems e.g. anxiety, stress, which affect well-being and thus learning outcomes. In addition to knowledge, the University also aims to develop competencies/skills that are necessary in preparing students for life. Therefore, in this study the aim was to investigate the stress/anxiety experienced by students and whether they know/feel that the university helps them to manage it. Data was collected through semi-structured interviews with three students, two females and one male, aged 24-26 years. This was followed by systematic coding and analysis of the data based on the transcribed interviews. The results revealed that these students a) feel neglect, loneliness, fear, insecurity b) do not consider that psychological support structures can meet their needs and c) do not seem to know the ways of coping with stress/stress. In conclusion, interviewees identify and report stress/stress in their student life without, however, being able to cope with it in the university setting. Therefore, the university has a duty to care for the health of students to the extent that stress and anxiety cause both short and long term effects in their lives.

Key-words

Students, Anxiety, Stress, University.

¹ Φοιτήτρια στο MaHep. Η εργασία αυτή έγινε υπό την επίβλεψη της διδάσκουσας κ. Φρούντα Μαρίας.
chryssoularet1996@outlook.com.gr

Εισαγωγή

Οι ραγδαίες και απροσδόκητες αλλαγές που βιώνουν σε παγκόσμιο επίπεδο τα τελευταία χρόνια οι κοινωνίες, επηρεάζουν και επηρεάζονται από πλήθος παραγόντων. Σχεδόν όλα γύρω μας κινούνται με ταχύτατους ρυθμούς, η τεχνολογία, η κοινωνία, η εκπαίδευση. Οι νέοι καλούνται ξαφνικά να εξυπηρετήσουν πολλούς ρόλους και να πάρουν σημαντικές αποφάσεις μέσα σε μια διαρκώς μεταβαλλόμενη πραγματικότητα. Συμβαίνουν αλλαγές, που οι νέοι άλλοτε χρειάζεται απλώς να τις διαχειριστούν και άλλοτε απαιτείται να προσαρμοστούν σε αυτές. Στην αντιμετώπιση αυτών των αλλαγών, που συμβαίνουν στη ζωή τους, δύναται να συμβάλλει και η εκπαίδευση, αν καταφέρει να τους προετοιμάσει κατάλληλα.

Οι ταχύτατες εξελίξεις ως μέρος της σημερινής πραγματικότητας δημιουργούν αρκετές φορές προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου ή/και στη σχέση με τον εαυτό του. Αυτός είναι ο λόγος, άλλωστε, που ένα από τα σημαντικότερα θέματα του 21ου αιώνα είναι οι επιδράσεις που έχουν τα δρώμενα στην ψυχολογία των ατόμων. Πιο συγκεκριμένα, μεγάλο μέρος του πληθυσμού αντιμετωπίζει προβλήματα κατάθλιψης ή άγχους με τους νέους του σήμερα να είναι πολύ πιο αγχωμένοι από τους νέους του «χθες». Πράγματι, αν αναλογιστούμε τους πολλαπλούς ρόλους που καλούνται τα άτομα να διαδραματίσουν καθημερινά στη ζωή τους, τις κρίσιμες αποφάσεις που χρειάζεται να πάρουν, την ανταγωνιστική κοινωνία, την οικονομική κρίση, την αδυναμία επαγγελματικής αποκατάστασης και άλλους αστάθμητους παράγοντες, όπως η πανδημία (κορονοϊός), η κατάληξη αυτή ίσως είναι αναπόφευκτη.

Ωστόσο, το άγχος και το στρες, που συχνά συνυπάρχουν και οδηγούν σε παραίτηση, απομόνωση ή/και κατάθλιψη, δεν είναι η λογική ακολουθία των πραγμάτων την οποία οι κοινωνίες απλώς θα αποδεχτούν. Οι επιπτώσεις τους είναι ανησυχητικές και η πρόωρη διαχείριση και αντιμετώπιση τους απαραίτητη.

Ένας χώρος ο οποίος δέχεται πλήθος ατόμων σε ετήσια βάση και μάλιστα σε μια κρίσιμη φάση της ζωής τους είναι το πανεπιστήμιο. Πολλές φορές όμως τα άτομα που οδηγούνται στο πανεπιστήμιο, είτε λόγω του τρόπου που έχουν μεγαλώσει είτε λόγω των πιέσεων - δυσκολιών - προβλημάτων που αντιμετωπίζουν κατά τη φοίτησή τους, βιώνουν έντονα το στρες και το άγχος. Γι' αυτό, αν το πανεπιστήμιο θέλει να πετύχει τους στόχους του χρειάζεται να φροντίσει και να ανταποκριθεί στις ανάγκες της

σημερινής εποχής και πιο συγκεκριμένα, να επικεντρωθεί στις ανάγκες των φοιτητών του. Ως εκ τούτου, σε μια προσπάθεια να καταγραφούν στοιχεία σχετικά με τα προαναφερθέντα, θα διερευνηθεί, μέσω τριών συνεντεύξεων, πως βιώνουν οι φοιτητές το stress και το άγχος αλλά και κατά πόσο πιστεύουν ότι το πανεπιστήμιο τους βοηθά να τα διαχειριστούν.

Το Πανεπιστήμιο και ο ρόλος του

Τα πανεπιστήμια υπάρχουν, τουλάχιστον όσον αφορά τον δυτικό κόσμο, εδώ και σχεδόν μια χιλιετία μετά την ίδρυση του πρώτου πανεπιστημίου το 1088 ("Πανεπιστήμιο της Μπολόνια", 2022). Ο αριθμός τους σε ολόκληρο τον κόσμο έχει υποστεί ραγδαία αύξηση τα τελευταία 50 με 70 χρόνια, ενώ αναμένεται περαιτέρω αύξηση του στα επόμενα (Huber, 2016). Παράλληλα, με την άνοδο του αριθμού των πανεπιστημίων, ανά τον κόσμο, αυξάνεται και ο αριθμός των φοιτητών τους. Υπάρχουν σχεδόν 19.000 ιδρύματα ανώτατης εκπαίδευσης στον κόσμο (Siwinski, 2015 όπ. αναφ. Huber, 2016) τα οποία καλύπτουν πλήθος από κατευθύνσεις, ποιότητα στην διδασκαλία, ακαδημαϊκά προφίλ και διαφορετικούς ρυθμούς στον τομέα της έρευνας (Huber, 2016). Αντίστοιχα, σε 27 ευρωπαϊκές χώρες σύμφωνα με δεδομένα που δημοσιεύθηκαν στην Ευρυδίκη το ποσοστό των φοιτητών από το 2000 έως και το 2009 αυξήθηκε κατά 22% φτάνοντας τα 19,5 εκατομμύρια φοιτητές το 2009 (Stamelos & Paivandi, 2015).

Μέσα στην πολυπλοκότητα και την ποικιλομορφία τους, τα ιδρύματα της ανώτατης εκπαίδευσης έχουν κοινό στόχο: την παροχή υψηλής ποιότητας εκπαίδευσης, τη στοχευμένη και εξειδικευμένη διδασκαλία καθώς και την εξέλιξη της προσωπικότητας των ατόμων που φοιτούν σε αυτά (Sharma, 2015). Με άλλα λόγια, ο ρόλος τους αφορά κάθε τομέα της κοινωνίας, την προσωπική-κοινωνική ανάπτυξη των ατόμων, αλλά και την οικονομική ανάπτυξη μιας κοινωνίας στο σύνολο της.

Τα πανεπιστήμια αναπτύσσουν στρατηγικές για να αυξήσουν την ανταγωνιστικότητα των αποφοίτων τους. Παράλληλα, υιοθετούν καινοτόμες τεχνικές για την φροντίδα των φοιτητών καθώς και νέους τρόπους διδασκαλίας και μάθησης (π.χ. φοιτητοκεντρική μάθηση) με σκοπό να αναπτύξουν τις ικανότητες/δεξιότητες των φοιτητών και να αντιμετωπίσουν τη φοιτητική διαρροή ("What's the Importance of Higher Education on the Economy? | DMI", 2018).

Συνεπώς, όσον αφορά την εξέλιξη της κοινωνίας και των ατόμων που την απαρτίζουν, προσφέρονται κατάλληλες προϋποθέσεις για την δημιουργία υπεύθυνων πολιτών, την ευαισθητοποίηση του κοινού, την υιοθέτηση υπεύθυνης συμπεριφοράς και την ανάπτυξη κριτικής σκέψης κατά τη λήψη αποφάσεων. Τα πανεπιστημιακά ιδρύματα θεωρούνται βασικός πυλώνας στις διαδικασίες κοινωνικής αλλαγής, δημιουργώντας νέους κοινωνικούς θεσμούς και συμβάλλοντας στην ανάπτυξη νέων πολιτιστικών αξιών με την κατάρτιση και κοινωνικοποίηση των ατόμων σε μια νέα κοινωνική εποχή (Sharma, 2015). Ειδικά, όσον αφορά τα ιδρύματα που υπάγονται στις χώρες-κράτη μέλη του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης (ΕΧΑΕ) στόχος είναι η δημιουργία υπεύθυνων πολιτών τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων, του αναστοχασμού και άλλων ικανοτήτων και δεξιοτήτων των φοιτητών, προκειμένου να είναι όσο το δυνατόν καλύτερα προετοιμασμένοι για την επαγγελματική και προσωπική τους ζωή (ESU, 2015). Σ' αυτό το πλαίσιο ανάπτυξης των ατόμων και της κοινωνίας υπάγεται η κοινωνική διάσταση της εκπαίδευσης.

Η κοινωνική διάσταση της Εκπαίδευσης

Η κοινωνική διάσταση της εκπαίδευσης, η οποία συνδέεται άμεσα με την ισότητα, θεωρείται βασικό συστατικό του εκπαιδευτικού συστήματος για την ανώτατη εκπαίδευση. Περιλαμβάνει μέτρα τα οποία παίρνουν οι κυβερνήσεις με στόχο να βοηθήσουν τους φοιτητές που υπάγονται σε κοινωνικά μειονεκτούσες ομάδες. Η βοήθεια μπορεί να εμπεριέχει οικονομική υποστήριξη ή/και δυνατότητα παροχής υπηρεσιών καθοδήγησης και συμβουλευτικής. Σκοπός είναι η διεύρυνση της πρόσβασης και η αντιμετώπιση της διαρροής των φοιτητών από το πανεπιστήμιο (ΕΗΕΑ, 2020).

Από το 2001 στην πρώτη υπουργική συνάντηση στην Πράγα, η κοινωνική διάσταση της εκπαίδευσης θεωρήθηκε αναπόσπαστο κομμάτι της Διαδικασίας της Μπολόνια (ΕΗΕΑ, 2020). Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι αρχικά ήταν πρόταση των φοιτητών να ενσωματωθεί στα σχέδια και στους στόχους του ΕΧΑΕ. Το 2005, μόλις 4 χρόνια αργότερα, στο Ανακοινωθέν του Μπέργκεν (Bergen Communiqué) η κοινωνική διάσταση της εκπαίδευσης αναγνωρίστηκε ως στόχος ζωτικής σημασίας από τους Υπουργούς Παιδείας των μελών του ΕΧΕΑ. Συγκεκριμένα, τονίστηκε η ανάγκη ποιοτικής τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, προσιτής για όλους, ενώ κρίθηκε απαραίτητη η

κοινωνική διάσταση της εκπαίδευσης για τη δημιουργία κατάλληλων προϋποθέσεων σε κάθε ίδρυμα, ώστε όλοι οι φοιτητές να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους χωρίς εμπόδια που σχετίζονται με το οικονομικό ή το κοινωνικό τους υπόβαθρο (Bologna Process, 2005).

Στην επόμενη Σύνοδο, το 2007, οι στόχοι που αφορούσαν την κοινωνική διάσταση διατυπώνονται ρητά από τους Υπουργούς στο Ανακοινωθέν του Λονδίνου. Η επιτυχής ολοκλήρωση των σπουδών ανεπηρέαστη από κοινωνικά και οικονομικά εμπόδια τονίζεται συνοψίζοντας έτσι τους στόχους αλλά και τους σκοπούς της κοινωνικής διάστασης της εκπαίδευσης (Vasilopoulos, 2015). Συγκεκριμένα, προωθείται η κοινωνική συνοχή, η μείωση των ανισοτήτων, καθώς και η αύξηση του επιπέδου γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων που σχετίζονται με την κοινωνία. Διατυπώνεται ως στόχος πολιτικής της εκπαίδευσης η μεγιστοποίηση της προσωπικής ανάπτυξης των ατόμων, ώστε να μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη μιας δημοκρατικής κοινωνίας με άξονα τη γνώση. Προάγεται η ποικιλομορφία του φοιτητικού πληθυσμού και η αξία της ισότητας των ευκαιριών στην εκπαίδευση παράλληλα με την στήριξη των ευάλωτων ομάδων. Τέλος, τονίστηκε η αναγκαιότητα παροχής επαρκών φοιτητικών υπηρεσιών και η δημιουργία ευέλικτων μαθησιακών διαδρομών με στόχο τη διεύρυνση της συμμετοχής σε όλα τα επίπεδα (Bologna Process, 2007).

Στη Σύνοδο της Ρώμης η οποία διεξήχθη το Νοέμβριο του 2020, οι Υπουργοί των μελών του EXAE υπερτονίζουν τη σημασία της κοινωνικής διάστασης της εκπαίδευσης. Επισημαίνουν την μη επαρκή εφαρμογή στρατηγικών προς εξυπηρέτηση της και προτείνουν νέες στρατηγικές και πολιτικές για τη βελτίωση των πανεπιστημίων όσον αφορά τη συγκεκριμένη διάσταση (Bologna Process, 2020). Αξίζει να σημειωθεί ότι εκδόθηκε Παράρτημα, με τίτλο «*Principles and Guidelines to Strengthen the Social Dimension of Higher Education in the EHEA*», στο οποίο αναγράφονται βασικές αρχές της κοινωνικής διάστασης προς υιοθέτηση των πανεπιστημίων και ταυτόχρονα προτείνονται συγκεκριμένοι τρόποι εφαρμογής των αρχών αυτών. Τέλος, στο ίδιο παράρτημα διευκρινίστηκε ότι οι φοιτητές με προβλήματα ψυχικής υγείας (όπως είναι το άγχος και το στρες) εμπεριέχονται στις ομάδες των μειονεκτούντων και ευάλωτων φοιτητών (disadvantaged students, vulnerable students) και υπό το πρίσμα αυτό τα πανεπιστήμια έχουν στις υποχρεώσεις τους να τους αντιμετωπίζουν με ιδιαίτερη προσοχή και να σχηματίζουν στρατηγικές υποστήριξης τους ("Principles and

Guidelines to Strengthen the Social Dimension of Higher Education in the EHEA", 2020).

Επομένως, είναι σαφές ότι κρίνεται απαραίτητη η υποστήριξη των φοιτητών από το θεσμό του πανεπιστημίου. Στο σήμερα, οι κοινωνικές ανισότητες εξακολουθούν να υφίστανται παρά το γεγονός ότι τα συστήματα ανώτατης εκπαίδευσης είναι πιο ανοιχτά σε σχέση με το παρελθόν (Stamelos & Paivandi, 2015). Με μια γρήγορη αναζήτηση στο Όραμα και στην Αποστολή των Πανεπιστημίων στην Ελλάδα (Όραμα και Αποστολή Πανεπιστημίου Πατρών, Πελοποννήσου, Μακεδονίας, Δυτικής Μακεδονίας, Κρήτης, 2022) φαίνεται ότι πολύ μικρή σημασία δίνεται στην ψυχική υγεία και προστασία των φοιτητών, ενώ προάγονται στόχοι όπως η αριστεία, η καινοτομία στις επιστήμες, η ανάδειξη του πανεπιστημίου στον κόσμο κ.ά. Ως εκ τούτου, το ερώτημα που τίθεται είναι, αν αυτοί οι στόχοι μπορούν στην πραγματικότητα να επιτευχθούν χωρίς την καλή ψυχική και σωματική υγεία των φοιτητών.

Στρες και Άγχος

Είναι γεγονός ότι, το άγχος και το στρες επιφέρουν πληθώρα αρνητικών συνεπειών στη ζωή των ατόμων, τόσο ως προς σωματικά προβλήματα που μπορούν να δημιουργηθούν όσο και ως προς συναισθηματικής φύσης προβλήματα που σχετίζονται με την αντιμετώπιση/διαχείριση των καθημερινών προκλήσεων. Γι' αυτό, στο σημείο αυτό κρίνεται σκόπιμο να γίνει διάκριση των δύο όρων «άγχος» και «στρες» έτσι ώστε να γίνει κατανοητό πως τα πανεπιστημιακά ιδρύματα, εάν μεριμνήσουν για την υποστήριξη των φοιτητών που τα βιώνουν, μπορούν να συμβάλλουν στην ευημερία των φοιτητών και της κοινωνίας γενικότερα.

Οι έννοιες «άγχος» και «στρες»

Πολλές φορές οι όροι «άγχος» και «στρες» χρησιμοποιούνται ως συνώνυμοι, τόσο σε καθημερινές συζητήσεις όσο και στον επιστημονικό λόγο, ενώ στην πραγματικότητα διαφέρουν (Schacter et al., 2018). Στην παρούσα εργασία, ο διαχωρισμός τους, για λόγους αποσαφήνισης, αλλά και για λόγους που έχουν σχέση με την αντιμετώπιση τους και την παροχή βοήθειας, κρίνεται απαραίτητος.

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία έχει δώσει δύο διαφορετικούς ορισμούς γι' αυτούς τους δύο όρους (άγχος και στρες), κάνοντας εμφανείς τις βασικές τους

διαφορές. Συγκεκριμένα, ως άγχος αναφέρεται το συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από φόβο και σωματικά συμπτώματα, εξαιτίας της υπερέντασης την οποία το άτομο προβλέπει ότι θα συμβεί σε επικείμενο κίνδυνο, καταστροφή ή ατυχία. Είναι μια μακροχρόνια αντίδραση, προσανατολισμένη στο μέλλον και επικεντρωμένη σε μια διάχυτη απειλή. Ενώ, ο φόβος είναι μια βραχύβια (εφήμερη) απάντηση, κατάλληλα προσανατολισμένη στο παρόν και σε μια σαφώς αναγνωρισμένη και συγκεκριμένη απειλή ("APA Dictionary of Psychology", 2020).

Ως στρες θεωρείται η σωματική ή ψυχολογική απόκριση σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες. Περιλαμβάνει αλλαγές, σε αισθήματα και συμπεριφορές, που επηρεάζουν σχεδόν κάθε σύστημα του ανθρώπου. Για παράδειγμα, μπορεί να εκδηλωθεί με αίσθημα παλμών, εφίδρωση, ξηροστομία, δύσπνοια, νευρικότητα, αύξηση της ομιλίας, αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων (εάν ήδη υπάρχουν βιώματα) και κόπωση, εάν έχει διάρκεια το στρες. Το σοβαρό στρες εκδηλώνεται με το σύνδρομο της γενικής προσαρμογής (GAS = General Adaptation Syndrome). Προκαλώντας όλες αυτές τις αλλαγές στο μυαλό και στο σώμα, το στρες συμβάλει καθοριστικά σε ψυχολογικές και σωματικές διαταραχές και ασθένειες. Δηλαδή, επηρεάζει την ψυχική - σωματική υγεία, μειώνοντας ταυτόχρονα την ποιότητα ζωής του ατόμου ("APA Dictionary of Psychology", 2020).

Εξετάζοντας ορισμούς του στρες και του άγχους διαπιστώνεται ότι, αν και οι δύο όροι αφορούν συναισθηματικές αποκρίσεις, οι αποκρίσεις αυτές διαφέρουν. Το στρες είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, που συνήθως ενεργοποιείται από μια εξωτερική αιτία, βραχυπρόθεσμη π.χ. λήξη μιας προθεσμίας ή εξέταση ενός δύσκολου μαθήματος, ή μακροπρόθεσμη π.χ. χρόνια ασθένεια ή έλλειψη εργασίας στο μέλλον. Σε αυτές τις περιπτώσεις, απελευθερώνεται αδρεναλίνη, η οποία κρατάει το άτομο σε εγρήγορση και επιτρέπει τη λήψη γρήγορων αποφάσεων. Αντίθετα, το άγχος ορίζεται κυρίως από εσωτερικά αίτια, επίμονες και υπερβολικές ανησυχίες, που δεν εξαφανίζονται ακόμη και όταν εξαφανίζεται ο στρεσογόνος παράγοντας. Παρότι, η παρουσία χρόνιου στρες οδηγεί σε συμπτωματολογία παρόμοια με αυτή του άγχους (αυπνία, δυσκολία συγκέντρωσης, κόπωση, μυϊκή ένταση, ευερεθιστότητα), οι δύο αυτές καταστάσεις διαφέρουν στο βαθμό που το στρες αποτελεί προπομπό του άγχους, το οποίο (άγχος) συνδέεται περισσότερο με το αίσθημα του φόβου ("APA Dictionary of Psychology", 2020).

Παράλληλα διαπιστώνεται ότι και οι δύο αποκρίσεις πυροδοτούνται από στρεσογόνους παράγοντες (εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα). Οι στρεσογόνοι

παράγοντες (stressors) δημιουργούν στο άτομο απαιτήσεις, για τις οποίες φοβάται ότι δεν θα μπορέσει να ανταποκριθεί (τουλάχιστον εύκολα) με αποτέλεσμα να απειληθεί η ευημερία του. Οι στρεσογόνοι παράγοντες (γεγονότα ή/και πιέσεις χρόνου) συνήθως, αφορούν προσωπικά γεγονότα και σπάνια καταστάσεις οι οποίες είναι απειλητικές για τη ζωή του ατόμου (π.χ. φυσικές καταστροφές ή πανδημίες) (Schacter et al., 2018).

Πιο αναλυτικά, όταν το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με μια συνθήκη, αυτόματα μπαίνει σε μια διαδικασία αξιολόγησης. Στην πρώτη φάση ερμηνεύει το γεγονός, δηλαδή, κατά πόσο το ερέθισμα είναι ή δεν είναι στρεσογόνο, ενώ στη δεύτερη φάση, αξιολογεί πόσο στρεσογόνο είναι το συγκεκριμένο γεγονός και αν είναι ικανό να το διαχειριστεί ή όχι. Με άλλα λόγια, το άτομο αναλογίζεται αν έχει ή όχι τον έλεγχο στην συνθήκη που βρίσκεται (Lazarus & Folkman, 1984, Blascovich, Tomaka 1996 οπ. αναφ. στο Schacter et al., 2018). Αυτό όμως που έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον είναι ότι το άτομο αντιδρά διαφορετικά κάθε φορά, ανάλογα με τον τρόπο που έχει αξιολογηθεί το ερέθισμα. Δηλαδή, αν είναι αντιληπτό ως απειλή (ερέθισμα που δεν μπορεί να αντιμετωπίσει) ή πρόκληση (ερέθισμα που θεωρεί ότι μπορεί να ελέγξει). Ως εκ τούτου, σε αυτές τις περιπτώσεις, γίνεται αντιληπτό πως και γιατί, η ανάλογη προετοιμασία του ατόμου και το κατάλληλο υποστηρικτικό δίκτυο για την αναγνώριση, διαχείριση και αντιμετώπιση των στρεσογόνων αυτών ερεθισμάτων είναι ζωτικής σημασίας.

Επιπτώσεις άγχους και στρες

Το άγχος και το στρες είναι δύο συνθήκες στις οποίες το άτομο φορτίζεται συναισθηματικά με τρόπο αρνητικό, στο μέτρο που η αντίδραση στο στρες είναι ο τρόπος που υιοθετεί άμεσα το άτομο για να αμυνθεί στον κίνδυνο. Είναι γεγονός ότι, η ζωή εμπεριέχει πλήθος στρεσογόνων γεγονότων καθώς και ότι, τα άτομα θα κληθούν να αντιμετωπίσουν ανάλογα γεγονότα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι, το στρες αποτελεί προπομπό του άγχους στο οποίο εμπεριέχεται το χρόνιο στρες. Επίσης, το στρες μπορεί να έχει θετική επίδραση στο άτομο να μετατραπεί δηλαδή, σε εποικοδομητικό/δημιουργικό άγχος. Με άλλα λόγια, αν το άτομο διαχειριστεί κατάλληλα το στρες και δεν επιφορτιστεί με παθολογικές αποκρίσεις, αυτό λειτουργεί ευεργετικά, θέτοντας το άτομο σε εγρήγορση και προσθέτοντας του επιπλέον δυνάμεις (Αποστολίδου & Πασολλάρι, 2020).

Ωστόσο, αρκετά συχνά, ισχύει αυτό που αναφέρουν αρκετοί συγγραφείς (Slavich, O' Donovan, Epel & Kemeny, 2010; Schacter et al., 2018), ότι η σχέση

άγχους/στρες και κακής ψυχολογικής/σωματικής υγείας είναι πλέον δεδομένη. Το αποτέλεσμα αυτής της σχέσης επιφέρει σοβαρά προβλήματα σε διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου: υγεία, παραγωγικότητα, διάθεση, διαπροσωπικές σχέσεις, αποτελεσματικότητα και ποιότητα ζωής (Segal, Smith, Segal & Robinson, 2018).

Όσον αφορά τη σωματική υγεία και τις επιπτώσεις του στρες σ' αυτήν, οι έρευνες δείχνουν ότι, τα άτομα που υποφέρουν από χρόνια στρες αντιμετωπίζουν πραγματική φθορά στο σώμα και αυξημένο γήρας (Schacter et al., 2018). Με ιατρικούς όρους, το στρες επιδρά στα τελομερή (τμήματα του γενετικού κώδικα DNA που βρίσκονται στα άκρα των χρωμοσωμάτων) μικραίνοντας τα (Epel et al., 2004 όπ. αναφ. Schacter et al., 2018). Πιο αναλυτικά, το στρες λειτουργεί στον οργανισμό όπως η αύξηση της ηλικίας. Κάθε φορά που κάποιο κύτταρο διαιρείται, τα τελομερή μικραίνουν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα κύτταρα να πεθαίνουν όπως συμβαίνει και στις μεγάλες ηλικίες, εξαιτίας της έλλειψης του ενζύμου τελομεράση, που διατηρεί τα τελομερή υγιή. Συνοπτικά, το στρες μειώνει τη δράση της τελομεράσης και μικραίνει τα τελομερή (η βιολογική τους ηλικία μειώνεται από 9-17 έτη) με αποτέλεσμα την πρόωρη γήρανση. Εκτός όμως από την πρόωρη γήρανση, αυτή η διαδικασία επιφέρει πλήθος ασθενειών όπως είναι, ο καρκίνος, ο διαβήτης, οι μυοσκελετικές παθήσεις και η κατάθλιψη ενώ, από τις ψυχολογικές επιπτώσεις πλήττεται το ανοσοποιητικό σύστημα. Τέλος, τα άτομα που βρίσκονται σε κατώτερα κοινωνικά στρώματα είναι πιθανότερο να υιοθετήσουν ανθυγιεινές συνήθειες και να προσβληθούν από μολύνσεις (Schacter et al., 2018).

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του στρες/άγχους δεν σταματούν στις παραπάνω παθήσεις γίνονται ακόμα πιο περίπλοκες, όταν το άγχος και το στρες, βιώνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα με αποτέλεσμα να επιφέρει επιπλέον ψυχολογικές διαταραχές, όπως είναι οι διατροφικές διαταραχές και η κατάθλιψη. Παράλληλα, αναφέρεται ότι, τα υψηλά επίπεδα άγχους και στρες είναι πιθανό να επιφέρουν επαγγελματική εξουθένωση μια κατάσταση όπου το άτομο αποδυναμώνεται σωματικά, συναισθηματικά και πνευματικά (Schacter et al., 2018). Δηλαδή, οι απαιτητικές συνθήκες, που συνοδεύονται από μειωμένη απόδοση και αδυναμία κινητοποίησης, μπορούν να οδηγήσουν το άτομο στην παραίτηση. Τέλος, το άγχος, το στρες, η κατάθλιψη και οι διατροφικές διαταραχές συνδέονται με τα μαθησιακά αποτελέσματα (Eisenberg, Golberstein & Hunt, 2009) και γενικά τα προβλήματα ψυχικής υγείας, κυρίως στην πρώιμη παιδική και εφηβική ηλικία, αυξάνοντας τον κίνδυνο της φτώχης ακαδημαϊκής επίδοσης (Agnafors, Barmark & Sydsjö, 2020).

Παράγοντες άγχους και τρόποι διαχείρισής του

Αν ένα ερέθισμα είναι ή δεν είναι στρεσογόνο, καθορίζεται από παράγοντες που επιδρούν σε αυτό και το ρυθμίζουν. Τέτοιοι παράγοντες είναι το φύλο, η ηλικία, η φυλή, η οικονομική κατάσταση, η ποιότητα της ζωής, η ποιότητα φροντίδας κατά την παιδική ηλικία και η ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης. Ως εκ τούτου, το στρες και το άγχος βιώνονται με διαφορετικό τρόπο από το κάθε άτομο, στο βαθμό που τα άτομα αναπτύσσονται κάτω από διαφορετικές συνθήκες και έχουν διαφορετικές ανάγκες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχουν και διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης για τον καθένα ("Άγχος - Iatropedia.gr", n.d.). Στους τρόπους αντιμετώπισης του στρες και του άγχους εντάσσονται οι Βιολογικές μέθοδοι π.χ. αντί-αγχολυτικά φάρμακα, οι φυσικές μέθοδοι π.χ. yoga, βελονισμός κ.λπ. Ειδικότερα φαίνεται ότι, όπως είναι πολλές οι πηγές του στρες και του άγχους, εξίσου πολλές είναι και οι δυνατότητες αντιμετώπισης τους. Παρ' όλα αυτά, τόσο για τον έλεγχο όσο και για την αντιμετώπιση της πηγής τους, απαιτείται πολλή και συστηματική προσπάθεια καθώς ακολουθούνται συγκεκριμένα βήματα. Κάποια από τα βήματα, που μπορεί ο καθένας να ακολουθήσει, παρουσιάζονται παρακάτω ("Η διαχείριση του Άγχους- e-cardio.gr", n.d.):

- Αναγνώριση των παραγόντων που προκαλούν άγχος ή στρες καθώς και της συναισθηματικής ή σωματικής απόκρισης σε αυτούς.
- Αναγνώριση των αλλαγών που μπορούν να γίνουν.
- Μείωση της έντασης των συναισθηματικών αντιδράσεων στο άγχος.
- Εκμάθηση τρόπων για τον έλεγχο των σωματικών αντιδράσεων στο άγχος.
- Δοκιμή των σωματικών αποθεμάτων.
- Ανάπτυξη μηχανισμών για τη διατήρηση των συναισθηματικών αποθεμάτων.

Τα παραπάνω βήματα είναι σημαντικά διότι το «επιδημικό φαινόμενο», όπως αποκαλείται σήμερα το στρες, φαίνεται ότι σχετίζεται άμεσα ή έμμεσα με το 50% των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι. Συνεπώς, αυτό έχει σχέση και με το ότι καθένας βιώνει, στην καθημερινότητα του, ένα βαθμό στρες, που κάτω από ορισμένες περιστάσεις θεωρείται φυσιολογικό. Γι' αυτό το λόγο, όλοι απαιτείται να γνωρίζουν, εκτός από τα βήματα που αναφέρθηκαν παραπάνω, κάποιες συγκεκριμένες στρατηγικές/τεχνικές που βοηθούν στη διαχείριση του στρες/άγχους. Σύμφωνα με την Παναγιωτουνάκου (2014) συγκεκριμένες τεχνικές οι οποίες συμβάλλουν στην

καταπολέμηση του στρες/άγχους είναι: ιεράρχηση προτεραιοτήτων, επιβράβευση και αναγνώριση παρελθοντικών επιτυχιών, ικανότητα του ατόμου να βάζει όρια και να υπερασπίζεται τις επιθυμίες του, αναζήτηση και αποδοχή βοήθειας, η τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής, βοήθεια από ειδικούς, διαλογισμός, διατροφή, ενυδάτωση, σωματική άσκηση, γέλιο.

Η σχέση των φοιτητών με το στρες και το άγχος

Η κοινωνία του 21ου αιώνα, είναι μια κοινωνία που καθώς δεν διέπεται από σταθερότητα και σιγουριά, ιδίως όσον αφορά τους νέους, προσφέρει πλήθος αιτιών για να νιώθουν αυτοί απογοητευμένοι και αγχωμένοι. Οι έρευνες δείχνουν ότι, οι νέοι σήμερα είναι πολύ πιο αγχωμένοι σε σχέση με τους νέους των προηγούμενων γενεών (Leppink, 2006, *οπ. αναφ.* Rampli et al. 2018). Το ακαδημαϊκό στρες είναι η πιο συχνή συναισθηματική/ψυχική κατάσταση που βιώνουν οι φοιτητές, κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, εξαιτίας του πλήθους των ζητημάτων τα οποία καλούνται ξαφνικά να ανταπεξέλθουν: εξετάσεις, προθεσμίες, απαιτητικά μαθήματα, καινούργια και διαφορετικά περιβάλλοντα αλλά και σχέδια που αφορούν τη ζωή τους μετά την αποφοίτηση (Rampli et al. 2018).

Επιπροσθέτως, η αύξηση του αριθμού των φοιτητών που εισέρχονται στα πανεπιστήμια και η ποικιλομορφία που τους χαρακτηρίζει, όπως διαφορετικό κοινωνικό και οικονομικό υπόβαθρο, φύλο, κουλτούρα κ.α., σε συνδυασμό με την πολυπλοκότητα και τις αλλαγές της παγκόσμιας κοινωνίας (π.χ. αλλαγές λόγω πανδημίας), έχει οδηγήσει στην αύξηση του αριθμού των φοιτητών που βιώνουν ψυχικά/ψυχολογικά προβλήματα. Αυτό επέφερε μια νέα πρόκληση στα πανεπιστημιακά ιδρύματα, σε ολόκληρο τον κόσμο. Τα πανεπιστημιακά ιδρύματα καλούνται να ανταποκριθούν σ' αυτή τη νέα ανάγκη των φοιτητών, όσο το δυνατόν καλύτερα. Στο πλαίσιο αυτό είναι σημαντικό να παρέχεται βοήθεια και να αναγνωρίζονται όσοι βιώνουν τέτοιου είδους προβλήματα, στο μέτρο που πολλές φορές δυσκολεύονται να τα εκφράσουν λόγω του φόβου ότι θα στιγματιστούν.

Από τα προαναφερθέντα γίνεται φανερό ότι υψηλά επίπεδα άγχους χαρακτηρίζουν τους νέους της εποχής. Η εισαγωγή στο πανεπιστήμιο επιφέρει από μόνη της ψυχολογικές πιέσεις καθώς η μετάβαση από το σχολείο στα πανεπιστημιακά ιδρύματα μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογικό, ακαδημαϊκό και κοινωνικό σοκ, εξαιτίας της νέας πραγματικότητας π.χ. πανδημία την οποία καλούνται να

αντιμετωπίσουν οι φοιτητές. Ως εκ τούτου, καλούνται να προσαρμοστούν και να ανταπεξέλθουν σε νέες συνθήκες και αυξημένες απαιτήσεις όπως καινούργιες διδακτικές μέθοδοι, νέος τρόπος εξέτασης, νέες σχέσεις με τους συνομηλίκους και τους καθηγητές καθώς και καινούργιο, πιο απρόσωπο περιβάλλον. Πιστεύουν ότι η πανδημία έπληξε τον ενθουσιασμό και τα όνειρα τους, ότι έχασαν τον έλεγχο της ζωής τους καθώς και ότι βιώνουν πλήθος αρνητικών συναισθημάτων εξαιτίας της (Thawabieh & Qaisy, 2012, Γαλανάκη 2021). Τα παραπάνω είναι πολλές φορές αρκετά ώστε να βιώσουν οι φοιτητές άγχος και στρες ακόμα κι αν δεν υπάρχει προηγούμενο ιστορικό. Ωστόσο, έχει βρεθεί ότι οι φοιτητές με συγκεκριμένα προβλήματα, όπως αυτοί που προέρχονται από οικογένειες με χαμηλή εκπαίδευση ή αυτοί που έχουν διαζευγμένους γονείς, οικογενειακά προβλήματα, απώλεια του ενός εκ των δύο γονέων, έναν γονιό με ψυχιατρικό πρόβλημα κ.λπ., έχουν υψηλότερες πιθανότητες να εμφανίσουν αγχώδεις διαταραχές (Auerbach et al., 2013; Paanen et al., 2013).

Σχετικές έρευνες με το άγχος και το στρες των φοιτητών

Η επιστημονική κοινότητα έχει διερευνήσει σε βάθος το άγχος/στρες και τις επιπτώσεις του σε μαθητές/φοιτητές (Hamaiden, 2011; Che et al., 2009 Tajularipin, Vizata & Saifuddi, 2009; Laurence, Williams & Eiland, 2009; Iglesias et al., 2008, Thawabien & Qaisy, 2012). Εν συντομία, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι περισσότεροι στρεσογόνοι παράγοντες είναι αυτό-επιβαλλόμενοι (self-imposed), ακολουθούνται από πίεση και έχουν γνωστικές αποκρίσεις (Hamaiden, 2011). Ακόμη, υποστηρίζεται ότι το άγχος επιδρά αρνητικά στην ψυχολογική ευημερία του ατόμου και ότι η ανάπτυξη θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης, επιφέρει σημαντικές βελτιώσεις στην ψυχολογία. Στην ίδια έρευνα, υποστηρίζεται η σχέση άγχους και φύλου, με τους άντρες να έχουν υψηλότερα επίπεδα στρες απ' ότι οι γυναίκες (Chen et. al., 2009). Αυτό μπορεί να σχετίζεται με το γεγονός ότι οι άντρες υιοθετούν στρατηγικές απομόνωσης για την αντιμετώπιση του στρες ενώ, οι γυναίκες επικοινωνούν και μοιράζονται τις ανησυχίες τους (Schacter et al., 2018). Επίσης, οι Tajularipin, Vizata & Saifuddi, (2009) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε φοιτητές βρήκαν ότι σχεδόν το 29% βιώνει μετρίου επιπέδου στρες και ότι τα επίπεδα στρες/άγχους εξαρτώνται από τον τόπο φοίτησης (αγροτικά – αστικά κέντρα), το «στυλ» των γονέων και την εκπαίδευσή τους. Ενώ, το 2016 η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία διαπίστωσε ότι το 61% των φοιτητών εμφάνισαν αγχώδεις εκδηλώσεις τουλάχιστον 1 φορά τους τελευταίους 12 μήνες (American

Association Health Association, 2016 οπ. αναφ. Αποστολίδου & Πασολλάρι, 2020). Οι αιτίες εμφάνισης στρες/άγχους είναι πληθώρες, ωστόσο, σύμφωνα με το άρθρο των Iglesias et al. (2008) οι φοιτητές βιώνουν στρες κυρίως, για τις εξετάσεις, την αποτυχία, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την έλλειψη προσωπικού ελεύθερου χρόνου.

Οι Thawabieh και Qaisy (2012) κατέληξαν ότι το άγχος είναι από τα πιο σοβαρά προβλήματα των φοιτητών και ότι οι επιπτώσεις του διαφαίνονται και επιδρούν στην κοινωνική, ακαδημαϊκή, ψυχική και σωματική τους υγεία. Μάλιστα, στη πρόμη μορφή τα αποτελέσματα/συμπτώματα μπορεί να είναι έλλειψη ύπνου, κούραση και πόνοι στην πλάτη. Ενώ, κύριοι στρεσογόνοι παράγοντες θεωρούνται οι συγκρούσεις, η απογοήτευση, η έλλειψη βοήθειας στο ακαδημαϊκό περιβάλλον, η ανησυχία για την πρόοδο τους, η αδυναμία εκπλήρωσης των εργασιών τους κ.λπ. Επίσης, το χρόνιο στρες/άγχος μπορεί να οδηγήσει σε παραίτηση από τις υποχρεώσεις, παραμέληση των σπουδών, παρακμή, κακές σχέσεις με τους συνομηλίκους και την οικογένεια, δυσαρέσκεια για την ζωή κ.λπ. (Linn & Zepa, 1984 οπ.αναφ Thawabieh & Qaisy, 2012).

Μεθοδολογία έρευνας

Μέθοδος και εργαλείο έρευνας

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση του stress/άγχους που βιώνουν οι φοιτητές και πώς αισθάνονται ότι το πανεπιστήμιο τους βοηθά να το διαχειριστούν. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προέκυψαν τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

- A. Ποια είναι η σχέση της φοιτητικής ζωής με το άγχος/στρες;
- B. Οι φοιτητές γνωρίζουν και χρησιμοποιούν τις δομές υποστήριξης του πανεπιστημίου για την αντιμετώπιση του άγχους/στρες;

Με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα ως καταλληλότερος τρόπος διεξαγωγής της έρευνας κρίθηκε η ποιοτική έρευνα με εργαλείο την συνέντευξη. Μέσω της συνέντευξης επιτράπηκε η ελεύθερη έκφραση του ατόμου και η αναπαραγωγή προσωπικών εμπειριών και υποκειμενικών κρίσεων. Για την διεξαγωγή της συνέντευξης ως καταλληλότερη κρίθηκε η ημι-δομημένη συνέντευξη, με ερωτήσεις που σχεδιάστηκαν από τον ερευνητή και ταυτόχρονα επέτρεπαν την πρόσθεση νέων ερωτήσεων όπου αυτό ήταν αναγκαίο (Ιωσηφίδης, 2008).

Οι ερωτήσεις που τέθηκαν στους φοιτητές, κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, προέκυψαν από τα ερευνητικά ερωτήματα και ήταν οι εξής:

A. Πώς θα περιγράφατε τη ζωή μετά την είσοδό σας στο Πανεπιστήμιο;

B. Περιγράψτε μου κάποιες δύσκολες στιγμές που περάσατε ως φοιτητής; Πως τις αντιμετωπίσατε;

Γ. Πώς βιώνετε την περίοδο των εξετάσεων;

Δ. Βιώνουν οι συμφοιτητές σας άγχος και στρες κατά τη διάρκεια της φοιτητικής τους ζωής; Δώστε ένα-δύο παραδείγματα

E. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί το άγχος/στρες γενικά αλλά και ειδικά στο χώρο του Πανεπιστημίου;

Δείγμα έρευνας

Η επιλογή του δείγματος έγινε βάση συγκεκριμένων παραγόντων. Σημαντικός παράγοντας για την επιλογή του ήταν ο χρονικός περιορισμός για την διεξαγωγή της έρευνας καθώς αυτή διεκπεραιώνεται στα πλαίσια εξαμηνιαίας εργασίας μεταπτυχιακού προγράμματος. Ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι απαραίτητο να είναι διαχειρίσιμος από τον ερευνητή στο βαθμό που η ανάλυση της συνέντευξης είναι μια χρονοβόρα, απαιτητική διαδικασία που γίνεται σε βάθος. Για τον λόγο αυτό επιλέχθηκαν 3 άτομα. Παράλληλα όμως, έγινε προσπάθεια για την εξασφάλιση της ποιότητας της έρευνας. Προκειμένου να υπάρχει ποικιλομορφία στο δείγμα κρίθηκε σημαντικό να συμπεριληφθούν άτομα από διαφορετικές σχολές και διαφορετικού φύλου. Το αποτέλεσμα ήταν να συμμετέχουν στη συνέντευξη 2 γυναίκες και 1 άντρας από τη Σχολή Επιστημών Υγείας, τη Σχολή Τεχνολογικών Εφαρμογών και τη Σχολή Θετικών Επιστημών αντίστοιχα.

Περιορισμοί έρευνας

Η εν λόγω έρευνα χαρακτηρίζεται από ορισμένους περιορισμούς και αδυναμίες. Ο μικρός αριθμός δείγματος, η απουσία τριγωνοποίησης και πολυμεθοδολογικής προσέγγισης αναγνωρίζονται και επισημαίνονται. Τέλος, σημαντικός περιορισμός είναι η υποκειμενική προσέγγιση της έρευνας καθώς η ανάλυση της συνέντευξης γίνεται από τον ερευνητή ο οποίος, όσο κι αν γίνεται προσπάθεια για το αντίθετο, είναι αδύνατο να απαλλαγεί εξ' ολοκλήρου από τις προσωπικές του κρίσεις.

Ανάλυση συνεντεύξεων

Αρχικά διαβάστηκαν προσεκτικά τα μετεγγραμμένα (απομαγνητοφωνημένα) κείμενα των συνεντεύξεων, ενώ ακολούθησε η συστηματική κωδικοποίηση με βάση τα λόγια των συνεντευξιαζόμενων. Στη συνέχεια εξετάστηκαν και οργανώθηκαν τα κωδικοποιημένα αποσπάσματα και από την ταξινόμησή τους, προέκυψαν οι απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας εργασίας. Στο σημείο αυτό διευκρινίζεται ότι για τους τρεις συνεντευξιαζόμενους έχουν χρησιμοποιηθεί τα γράμματα Α, Β και Γ ώστε να διασφαλιστεί η ανωνυμία των συμμετεχόντων.

Λόγω περιορισμένης έκτασης της εργασίας παρακάτω θα παρουσιαστεί, με βάση το κάθε ερευνητικό ερώτημα, ένα μέρος των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις. Επίσης, για να ενισχυθεί η εγκυρότητα όσων αναφέρονται, η κρίση του ερευνητή συνοδεύεται από την παράθεση όσων έχουν ειπωθεί από τους συμμετέχοντες.

Αποτελέσματα Έρευνας

Δημογραφικά στοιχεία

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν τρεις φοιτητές, δύο γυναίκες και ένας άνδρας ηλικίας 24 έως 26 ετών. Όπως προαναφέρθηκε ο πρώτος εξ αυτών φοιτεί σε σχολή Επιστημών υγείας, ο δεύτερος σε σχολή Τεχνολογικών Εφαρμογών και ο τρίτος σε σχολή Θετικών Επιστημών. Ο τόπος καταγωγής τους διαφέρει καθώς προέρχονται από χωριό, κωμόπολη και πόλη. Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι 2 εκ των 3 συμμετεχόντων έχουν βιώσει απώλεια του ενός γονέα και προέρχονται από μονογονεϊκές οικογένειες.

1ο Ερευνητικό Ερώτημα: *«Ποια είναι η σχέση της φοιτητικής ζωής με το άγχος/στρες;»*

Από το πρώτο ερευνητικό ερώτημα προέκυψε ότι το στρες/άγχος που βιώνουν οι φοιτητές, οφείλεται σε παράγοντες που ανακύπτουν τόσο από το πανεπιστήμιο όσο και από την προσωπική τους ζωή. Οι παράγοντες αυτοί αναφέρονται αναλυτικά παρακάτω.

A. Παράγοντες που σχετίζονται με το Πανεπιστήμιο

1. Το «καινούργιο» και η «μοναξιά»

Η είσοδος στο πανεπιστήμιο φαίνεται να επιδρά, τουλάχιστον σε ένα πρώτο στάδιο, αρνητικά στους φοιτητές. Σύμφωνα με τις μαρτυρίες τους, διαπιστώνεται ότι το καινούριο που αναφέρεται στη ζωή, στις εμπειρίες, στις γνωριμίες, στην πόλη κ.λπ., δεν τους γοητεύει όπως θα αναμενόταν λόγω της ηλικίας τους, αντίθετα, σε αυτή τη φάση της ζωής τους, τους τρομάζει. Επίσης, κάτι άλλο, το οποίο φαίνεται να τους φοβίζει είναι ότι θα μείνουν μόνοι τους. Η μοναξιά που δεν οφείλεται στη δική τους επιλογή καθώς και ότι δεν γνωρίζουν ποια θα είναι η διάρκειά της, τους προκαλεί φόβο. Συγκεκριμένα οι συνεντευξιαζόμενοι Α. και Β. δήλωσαν ότι:

A. *«Στην αρχή είχα άγχος για την καινούργια εμπειρία, την καινούργια πόλη, την καινούργια ζωή, ότι θα ήμουν μόνη μου, την επαφή μου με νέα άτομα, αν θα βρω κάποιον να ταιριάζω ή όχι, αν θα περάσω όλη μου τη χρονιά μόνη μου....επειδή ξέρω ότι είμαι δύσκολη με τους ανθρώπους, θεωρούσα ότι θα είναι δύσκολο να βρω έστω 1-2 άτομα που να με ικανοποιούν»*

B. *«Στην αρχή είναι δύσκολο γιατί νιώθεις ότι δε θα βρεις άτομα να επικοινωνήσεις, πρέπει να συνηθίζεις να ζεις μόνος σου, έχεις άγχος να δεις αν και οι άλλοι είναι στην ίδια φάση με σένα, δε ξέρεις αν αυτό που επέλεξες να σπουδάσεις σου ταιριάζει».*

Αντίθετα ο Γ. δεν πρόταξε τις ίδιες ανησυχίες. Παρότι ανέφερε ότι οι υποχρεώσεις αυξάνονται στη συνέχεια περιέγραψε την είσοδο στο πανεπιστήμιο ως μια εισαγωγή στην ενηλικίωση, τονίζοντας ότι θα ήταν ελεύθερος να κάνει ότι θέλει. Συγκεκριμένα, ανέφερε ότι *«... αρχίζουν περισσότερες υποχρεώσεις σε σχέση με το σχολείο...από 'κει που είχες κάποιον να σε καθοδηγεί...από τη στιγμή που μπαίνεις στο πανεπιστήμιο δεν ασχολείται κανείς με το τι κάνεις, αν θα κάτσεις να διαβάσεις....σίγουρα αυξάνονται οι ελευθερίες».*

2. Η σχέση με τους καθηγητές

Βασικός παράγοντας για τους φοιτητές φαίνεται να είναι η σχέση που αναπτύσσουν με τους καθηγητές τους. Όλοι οι συνεντευξιαζόμενοι εξέφρασαν προβληματισμούς και παράπονα σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης τους και την γενικότερη συμπεριφορά που εκδηλώνεται από τους καθηγητές. Χαρακτηριστικό είναι αυτό που αναφέρει ο συνεντευξιαζόμενος Γ. *«.....δεν ασχολούνταν καθόλου.....Δεν έχεις κάπου να απευθυνθείς γι' αυτό..... χωρίς να υπάρχει ουσιαστικός έλεγχος».* Συγκεκριμένα, θεωρούν ότι οι καθηγητές δεν τους καταλαβαίνουν και επιπλέον ότι δεν ασχολούνται ουσιαστικά με το μάθημά τους. Αναφέρουν ότι ενώ από την μια πλευρά

υπάρχει ο φόρτος εργασίας και η έλλειψη αναγνώρισης της δουλειάς τους, από την άλλη υπάρχει η αίσθηση ότι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτή τη κατάσταση και να ελέγξουν με κάποιο τρόπο αυτό που τους συμβαίνει. Ενδεικτικά ανέφεραν:

A. *«Με άγχωνε η διαπροσωπική εξέταση/σχέση με τους καθηγητές, σε μια συγκεκριμένη κλινική, οι οποίοι ήταν και πολύ σκληροί και ειρωνικοί απ' ότι ακουγόταν..... Φοβόμουν και δε μπορούσα να έχω προσωπική επαφή με την επιβλέπουσα μου.....»*

B. *«Υπήρχαν καθηγητές που δεν έκαναν την δουλειά τους σωστά, δεν έκαναν μάθημα και απαιτούσαν πράγματα σαν να 'κάναν μάθημα με αποτέλεσμα να μην μπορείς να αποδώσεις».*

Γ. *«Η αύξηση δυσκολιών και απαιτήσεων, κάπου στο 3ο έτος, όλος αυτός ο φόρτος εργασίας με κούρασε...καπρίτσια καθηγητών, που έπαιρναν την εργασία μου έβαζαν απλά ένα «τικ», ότι την παρέδίδα και δεν ασχολούνταν καθόλου, πήγαινα διαβασμένη σε μάθημα και κοβόμουν.... Δεν έχεις κάπου να απευθυνθείς γι' αυτό. Ο κάθε καθηγητής παίρνει το μάθημα του και το κάνει όπως θέλει χωρίς να υπάρχει ουσιαστικός έλεγχος...Πολλές φορές έχει τύχει να πάω να δώσω μάθημα και τα θέματα να μην ανταποκρίνονται σ' αυτά που έχει κάνει ο καθηγητής».*

3. Η εξέταση των φοιτητών

Από τις απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων είναι φανερό ότι νιώθουν έντονα συναισθήματα όπως φόβο, αγωνία, ανησυχία, πίεση κ.λπ. Χαρακτηριστικές λέξεις που αναφέρονται συχνά είναι ο «φόβος» και τα «πρέπει». Γενικά, αναδεικνύονται παράγοντες που τους επιφορτίζουν μόνο με αρνητικά συναισθήματα όπως η υποχρέωσή τους για ολοκλήρωση των σπουδών τους, η ύλη που θεωρούν ότι είναι υπερβολική, οι καθηγητές, που θα παρευρίσκονται σε περίπτωση προφορικής εξέτασης, οι εξετάσεις που είναι σύντομες και καθορίζουν τη δουλειά ενός εξαμήνου.

A. *«Είχε μια προφορική εξέταση εφ' όλη της ύλης της σχολής.....Ανέβαλα την πτυχιακή μου λόγω άγχους και φόβου αν θα την κάνω καλά φοβόμουν την παρουσίαση με άλλους καθηγητές»*

B. *«Στο 3ο – 4ο έτος, αρχίζουν να δυσκολεύουν τα πράγματα, καταλαβαίνεις πόσο πίσω έχεις μείνει, αν έχεις μείνει, που θεωρώ ότι οι περισσότεροι έχουν μείνει....Πρέπει να φέρεις αποτελέσματα, τα οποία δεν είναι εύκολα. Στις εξετάσεις απλά αγχώνεσαι, πρέπει να βγάλεις την ύλη και να διαβάσεις κάτι που δε θα σου χρειαστεί, δεν*

είναι ευχάριστο...κυρίως νιώθεις πίεση και άγχος... Όσο περνούν τα έτη μπορεί..... να πας να πιάσεις έναν καθηγητή, να τον παρακαλέσεις να σε περάσει».

Γ. «Περίπου στο 3ο έτος που πλησιάζεις στο 4ο, που πρέπει να γίνει και η περάτωση των σπουδών, αυξάνεται η δυσκολία, οι απαιτήσεις, οι υποχρεώσεις.....Η περίοδος των εξετάσεων είναι μια πολύ περίεργη περίοδος. Είναι μια περίοδος για μένα αγχωμένη, κουρασμένη, με λίγες ώρες ύπνο, λίγο φαγητό...”.....Ότι μια μέρα καθορίζει ένα εξάμηνο δουλειάς (παύση), θεωρώ ότι είναι άδικο. Δεν έχει τύχει να πάω να δώσω μάθημα και να είμαι χαλαρή... Όταν άρχισα να μεγαλώνω, άρχισα να νιώθω περισσότερο άγχος.... Τώρα νιώθω άγχος, φόβο και απογοήτευση».

B. Παράγοντες που σχετίζονται με το ίδιο το άτομο

Άλλοι παράγοντες που, οι φοιτητές θεωρούν ότι τους στρεσάρουν/αγχώνουν και, αξίζει να αναφερθούν είναι αυτοί που σχετίζονται με τον ίδιο το φοιτητή, το χαρακτήρα και την προσωπικότητα του. Συγκεκριμένα, παράγοντες που είναι διακριτοί μέσα από τα όσα αναφέρουν οι συμμετέχοντες-φοιτητές είναι:

1. Οι υψηλές προσδοκίες.

Οι φοιτητές του δείγματος αναδεικνύουν τις υψηλές προσδοκίες που έχουν από τον εαυτό τους, ταυτόχρονα με την αίσθηση ότι δεν θα τα καταφέρουν. Εστιάζουν κυρίως, στην αμφισβήτηση των ικανοτήτων τους και συγκεκριμένα φαίνεται ότι σκέφτονται το μέλλον τους, αν θα μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις προσδοκίες και τις ανάγκες του αντικειμένου που σπουδάζουν. Οι συνεντευξιαζόμενοι δήλωσαν τα κάτωθι:

A. «Στο μυαλό μου όταν τελείωσα το σχολείο είχα μεγάλες προσδοκίες: θα παρακολουθώ όλα τα μαθήματα, θα είμαι πάρα πολύ καλή, θα γίνω η καλύτερη στο επάγγελμα μου, θα τα ξέρω όλα..... Επειδή είμαι σε ένα επάγγελμα.....στο οποίο ασχολούμαι με ανθρώπους.....θεωρούσα πολύ μεγάλο βάρος το να μην είμαι πολύ καλή, να μην γνωρίζω πολλά πράγματα, να μπορώ να βοηθήσω αυτά τα άτομα χωρίς να τα καταστρέψω, να μην χάσουν χρόνο με ‘μένα και να μην βοηθηθούν όσο θα έπρεπε. Το μεγαλύτερο άγχος με τη σχολή μου ήταν αν θα ανταπεξέλθω μετά από αυτή στις προσδοκίες που είχα εγώ κυρίως με τον τρόπο που έβλεπα αυτό το επάγγελμα».

B. «Νιώθεις φουλ ανασφάλεια για τις ικανότητες σου και τις γνώσεις σου, εκτός από την πίεση είναι η ανασφάλεια, μπορεί να νιώθεις ότι δε θα τα καταφέρεις, το άγχος μέσα σε όλη αυτή τη πίεση»

Γ. *«Κάποια στιγμή, στο 3ο έτος, νόμιζα ότι δεν κάνω γι' αυτή τη σχολή, είχα σκεφτεί μήπως έκανα λάθος και ακολούθησα αυτόν το κλάδο γιατί έβαζα πολύ δουλειά και δεν έβλεπα το (αναμενόμενο) αποτέλεσμα».*

2. Το αίσθημα βάρους για οικονομικούς και κοινωνικούς λόγους.

Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν έντονα το αίσθημα πίεσης, το οποίο προέρχεται από μια εσωτερική πεποίθηση ότι, λόγω των σπουδών τους είναι ένα οικονομικό βάρος για την οικογένειά τους. Συγκεκριμένα, αναφέρουν ότι αισθάνονται ευθύνη προς την οικογένειά τους και επισημαίνεται το «στερεότυπο/πρότυπο» της διαδικασίας, ως προς τη φοίτηση στο πανεπιστήμιο, που λειτουργεί ως επιπρόσθετος μοχλός πίεσης για να πάρουν πτυχίο χωρίς να υπάρξει καθυστέρηση. Σημειώνεται επίσης, ότι ο συν. Γ. δεν ανέφερε τίποτα σχετικό σε αντίθεση με τους άλλους 2 συμμετέχοντες που δήλωσαν τα ακόλουθα:

A. *«Είχα και έχω οικονομικά άγχη γιατί καλώς ή κακώς το να σπουδάξεις ένα παιδί μακριά από το σπίτι, να νοικιάσεις, να πληρώνεις λογαριασμούς, να τραφεί και να διασκεδάσει όπως απαιτεί η ηλικία του είναι ένα μεγάλο οικονομικό βάρος, το οποίο αν μπορείς να το διακρίνεις και να το αναλογιστείς νιώθεις το βάρος».*

B. *«Νιώθεις ευθύνη προς την οικογένεια σου, γιατί αυτό είναι το στερεότυπο/πρότυπο, αυτή είναι η ζωή, πρέπει να μπει στο πανεπιστήμιο να πάρεις το πτυχίο στα 4-5 χρόνια, άντε ήσουν λίγο στον κόσμο σου, τελείωσες στα 6 χρόνια. Από 'κει και πέρα αρχίζεις και κατακρίνεσαι. Πέρα από το ότι κατακρίνεσαι από την οικογένεια, τον περίγυρο και την κοινωνία είναι και πρακτικό το θέμα. Πρέπει να πληρώσεις το ενοίκιο σου, οπότε πρέπει να δουλέψεις, γιατί νιώθεις ότι γίνεσαι βάρος στην οικογένεια σου».*

3. Οι παρέες.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω οι παρέες φαίνεται ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των φοιτητών στο βαθμό που, είτε αναφέρονται στο ξεκίνημα της φοιτητικής ζωής είτε στο τέλος αυτής. Για άλλη μια φορά, καλούνται να αλλάξουν την καθημερινότητά τους, να αποχωριστούν τις παρέες τους. Αναστοχαζόμενοι τη φοιτητική τους ζωή φοβούνται μήπως πέρασε ο χρόνος χωρίς να ζήσουν όσα ήθελαν και μπορούσαν. Επίσης, λυπούνται που χάνουν αυτές τις επαφές και επανέρχονται στο αίσθημα της μοναξιάς, ειδικά, όταν για κάποιους λόγους δεν ολοκληρώσουν τις σπουδές τους και μείνουν πίσω μόνοι τους. Συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες είπαν:

A. «Είχα κάποιες αποτυχημένες επαφές...Είχα απογοητεύσεις από τις παρέες που ξεκίνησα...Είχα ενοχές για πράγματα που θα μπορούσα να κάνω και τελικά δεν έκανα... Όταν πλησίαζε η ώρα να τελειώσω σκεφτόμουν ότι δεν έχω ζήσει τη ζωή μου έτσι όπως ήθελα ως φοιτήτρια...Βίωσα και βιώνω ακόμα διαταραχή πανικού...».

B. «Κάποια στιγμή, είχαμε μια παρέα και ξαφνικά όλοι ξενοίκιασαν χωρίς να έχουν τελειώσει τη σχολή τους. Οπότε μένεις μόνος σου. Μετά το 4ο έτος, σπάνε οι παρέες σου και δεν έχεις να επικοινωνήσεις με κάποιον».

2^ο Ερευνητικό Ερώτημα: «Οι φοιτητές γνωρίζουν και χρησιμοποιούν τις δομές υποστήριξης που υπάρχουν στο χώρο του πανεπιστημίου για την αντιμετώπιση του στρες/άγχους;»

Με γνώμονα το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, προέκυψαν ορισμένα ενδιαφέροντα συμπεράσματα ως προς το τι γνώριζαν οι συνεντευξιαζόμενοι. Πιο αναλυτικά, ο 1 εκ των 3 συνεντευξιαζόμενων, δεν γνώριζε καθόλου την ύπαρξη της δομής ψυχολογικής υποστήριξης στο Πανεπιστήμιο Πατρών, σε αντίθεση με τους άλλους δύο που, αν και γνώριζαν την ύπαρξη της συγκεκριμένης δομής μέσα από τις απαντήσεις τους διαπιστώθηκε η έλλειψη εμπιστοσύνης και η αρνητική στάση που είχαν απέναντι σε αυτή. Τέλος, ως προς την ύπαρξη άλλων δομών που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του στρες ή άγχους δεν αναφέρουν τίποτα.

Επιπλέον, η ανάλυση των συνεντεύξεων κατέδειξε ότι οι φοιτητές δεν είναι ενημερωμένοι για την διάκριση ανάμεσα στο στρες και το άγχος. Οι συμμετέχοντες φοιτητές δεν ήταν σε θέση να διακρίνουν τη διαφορά τους, παρότι, οι δύο εκ των τριών αναγνωρίζουν την ύπαρξη κάποιας διαφοράς. Όσον αφορά την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους οι συνεντευξιαζόμενοι ανέφεραν ορισμένους εναλλακτικούς τρόπους (yoga και διαλογισμό) αλλά και την υποστήριξη από το στενό οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον. Αξίζει να σημειωθεί ότι, ένας εκ των τριών αισθάνθηκε αρκετά άνετα και ανέφερε ότι για την αντιμετώπιση των αρνητικών του συναισθημάτων έχει υποκύψει σε καταχρήσεις. Για όσα αναφέρονται παραπάνω οι συνεντευξιαζόμενοι δήλωσαν:

i. ως προς την ενημέρωση από το Πανεπιστήμιο

A. «Ουσιαστικά τα παιδιά δεν ενημερώνονται, ότι αυτό (εννοεί τη δομή στήριξης) υπάρχει, δεν υπάρχει καμία ενημέρωση προς τους φοιτητές Δεν υπάρχει η διάθεση ώστε να δείξουν στον φοιτητή ότι μπορεί να ζητήσει βοήθεια, ότι είναι εντάξει να ζητήσει βοήθεια. Υπάρχουν ακόμα τα στερεότυπα και τα ταμπού».

B. «Δεν έχει γίνει ποτέ στη σχολή μου τέτοια ενημέρωση. Τώρα αν αυτό λέγεται σε κάποιο email που δεν έχω δει. Σίγουρα δεν είναι σωστή προσέγγιση»

Γ. «Το πανεπιστήμιο θα έπρεπε να ενισχύει την ψυχολογική υποστήριξη, να υπάρχουν περισσότερες ενημερώσεις, ώρες για κάθε τμήμα...ή να υπάρχουν κάποιοι τρόποι ενθάρρυνσης γι' αυτό».

ii. ως προς την ύπαρξη και τη λειτουργία δομών υποστήριξης

A. «Κάθε πανεπιστημιακή δομή θα μπορούσε να προσφέρει δωρεάν ψυχοθεραπείες, συζητήσεις, την άνεση στα παιδιά να νιώθουν ότι μπορούν να πάνε να συζητήσουν οποιοδήποτε θέμα μπορεί να τους απασχολεί Γνωρίζω ότι υπάρχει φορέας. Επίσης, γνωρίζω ότι δεν λειτουργούν σωστά.

B. «Δεν υπάρχει φορέας ψυχολογικής υποστήριξης, θα έπρεπε να υπάρχει ψυχολόγος για ό,τι βιώνουν, παροχή κατευθύνσεων και συμβουλών για τις σπουδές».

Γ. «Πιστεύω ότι στο πανεπιστήμιο γενικά θα μπορούσε να έχει δοθεί περισσότερη έμφαση στην ψυχολογική υποστήριξη γιατί δεν έχουν όλοι την κατάλληλη υποστήριξη από το σπίτι τους.....Γενικά θα έπρεπε η ψυχολογική υποστήριξη να υπάρχει, για όλους, να είναι δωρεάν και να είναι πιο ανεπτυγμένη. Όχι να υπάρχει για να πάει 1 στους 100».

iii. ως προς τη διάκριση στρες/άγχους

A. «Δεν γνωρίζω την διαφορά στον ορισμό».

B. «Το άγχος είναι κάτι πιο γενικό μόνιμο, το στρες είναι πιο της στιγμής».

Γ. «Νομίζω ότι το στρες είναι μια συνεχόμενη κατάσταση στην οποία βρίσκεσαι ενώ το άγχος είναι της στιγμής».

iv. ως προς την αντιμετώπιση του στρες/άγχους

A. «...Χρησιμοποιούσα εναλλακτικούς τρόπους, όπως ο διαλογισμός και η yoga.... Πλέον, που αντιμετωπίζω σοβαρότερα προβλήματα αντιμετωπίζω τις δυσκολίες μου με τη βοήθεια ψυχιάτρου και ψυχολόγου».

B. «.... αντιμετώπισα τις δυσκολίες με αλκοόλ, gaming και γενικά με (παύση)..... καταχρήσεις».

Γ. «...έχω δικούς μου ανθρώπους που με βοηθάνε πάρα πολύ, δε μπορώ να πω ότι η βοήθεια ήρθε από το πανεπιστήμιο με κάποιον τρόπο.... η βοήθεια που ήθελα εγώ ήρθε από την οικογένεια μου, τους φίλους μου, την αδερφή μου κ.λπ.».

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Σχετικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, αναλύοντας τις συνεντεύξεις, αν και ολιγάριθμες, φαίνεται ότι οι φοιτητές βιώνουν στρες και άγχος, άλλοτε σε μικρότερο και άλλοτε σε μεγαλύτερο βαθμό. Οι στρεσογόνοι παράγοντες, που αναδεικνύονται στην παρούσα εργασία είναι, είτε εξωγενείς, που προέρχονται από το χώρο του Πανεπιστημίου είτε ενδογενείς, που προέρχονται από το ίδιο το άτομο, και συνήθως προϋπάρχουν όπως οι υψηλές προσδοκίες. Οι συμμετέχοντες - φοιτητές ταυτίζουν την επιτυχία ή την αποτυχία στις σπουδές τους με την αξία του εαυτού τους. Συνεπώς, λόγω της χαμηλής αυτοεκτίμησης που κρύβουν μέσα τους, στρεσάρονται - αγχώνονται και για να μην βιώσουν τον πόνο της αποτυχίας επιλέγουν τον δρόμο της αποφυγής όπως έκανε η Α συνεντευξιαζόμενη με τις εξετάσεις που δεν έδωσε.

Επίσης, με την είσοδο τους στο πανεπιστήμιο, χωρίς την συμβολή της οικογένειας, οτιδήποτε καινούργιο (περιβάλλον, σχέσεις με φίλους ή καθηγητές, ανάληψη ευθυνών κ.λπ.) φαίνεται να επιφέρει στους συνεντευξιαζόμενους-φοιτητές ακαδημαϊκό και κοινωνικό σοκ. Πιο αναλυτικά, η απομάκρυνση από την οικογένειά τους και η έλλειψη υποστηρικτικού δικτύου π.χ. από καθηγητές, παρέες κ.λπ. στο χώρο του πανεπιστημίου τους κάνουν να αισθάνονται μόνοι τους - κοινωνικά απομονωμένοι. Μάλιστα, εκφράζουν το παράπονό τους διότι, ενώ αναμένουν κατανόηση, αποδοχή και αξιοκρατία, θεωρούν ότι αυτό δεν συμβαίνει. Όλα αυτά τους δημιουργούν συναισθήματα που μένουν ανέκφραστα και τους κάνουν πιο ευάλωτους σε σωματικά και ψυχικά προβλήματα με ότι αυτό συνεπάγεται. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, η χρήση ουσιών που αναφέρει ο συνεντευξιαζόμενος Β ή αυτά που αναφέρονται στη βιβλιογραφία π.χ. η πρόωγη γήρανση λόγω μειωμένης δράσης της τελομεράσης ή η αύξηση των γλυκορτικοειδών, που κατακλύζουν τον εγκέφαλο φθείροντας το ανοσοποιητικό σύστημα και θα φανούν στο μέλλον.

Ως προς το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα διαπιστώθηκε ότι ένας εκ των τριών συμμετεχόντων-φοιτητών δεν γνώριζε καθόλου την ύπαρξη δομών στήριξης στο πανεπιστήμιο. Ενώ, οι άλλοι δύο γνώριζαν τουλάχιστον μια δομή ψυχολογικής υποστήριξης. Παρόλα αυτά, θεωρούν αυτή τη δομή ανεπαρκή και πιστεύουν ότι με το τρόπο που λειτουργεί δεν είναι σε θέση να καλύψει τις ανάγκες των φοιτητών. Ως σημαντικό εύρημα αναδεικνύεται επίσης, η άγνοια της διάκρισης των εννοιών «στρες και «άγχους» (μόνο η συνεντευξιαζόμενη από τη σχολή υγείας γνώριζε) καθώς και των τρόπων αντιμετώπισης τους όπως γυμναστήριο, κολυμβητήριο, θεατρική ομάδα,

χορευτική ομάδα κ.λπ.. Σημειώνεται ότι κάποιους από αυτούς τους τρόπους αντιμετώπισης θα μπορούσαν να τους βρουν μέσα στο χώρο του πανεπιστημίου. Αυτή η άγνοια σε συνδυασμό με τα ευρήματα από το πρώτο ερευνητικό ερώτημα φαίνεται να εντείνουν την αίσθηση της παραμέλησης, της μοναξιάς, του φόβου, της ανασφάλειας δηλαδή, αισθημάτων που χαρακτηρίζουν το άγχος.

Για όλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω αλλά και γιατί, τα προβλήματα δεν θα σταματήσουν να υφίστανται, το πανεπιστήμιο μέσα από την κοινωνική του διάσταση επιβάλλεται να φροντίσει, όχι μόνο για την ενημέρωση και τη στιγμιαία ενίσχυση των φοιτητών σε θέματα υγείας αλλά και, για την ενδυνάμωση τους έτσι ώστε, να είναι σε θέση οι φοιτητές να διαχειρίζονται το στρες και το άγχος τους. Το πανεπιστήμιο μέσα από τις γνώσεις και τις δεξιότητες, που μπορεί να προσφέρει στους φοιτητές, δύναται να συμβάλλει στην αντιμετώπιση θεμάτων υγείας, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Συνεπώς, είναι σημαντικό να σταθεί δίπλα στους φοιτητές, να τους στηρίξει και να τους προετοιμάσει, στο μέτρο που αυτό είναι εφικτό, αποτελώντας σημείο σταθμό στη ζωή τους, τόσο για το παρόν όσο και για το μέλλον.

Συμπερασματικά, το πανεπιστήμιο έχει καθήκον να ασχοληθεί με την κοινωνική διάσταση της εκπαίδευσης και να μεριμνήσει για την υγεία των φοιτητών του, από τη στιγμή που είναι εμφανές ότι, το στρες και το άγχος βιώνεται έντονα και προκαλεί επιπτώσεις που δύναται να καθορίζουν τόσο τη φοιτητική ζωή όσο και τη μετέπειτα ζωή και επαγγελματική εξέλιξη του ατόμου.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2020). Mental health and academic performance: a study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*. doi: 10.1007/s00127-020-01934
- Αποστολίδου, Ε., & Πασολλάρι, Τ. (2020). *Διερεύνηση άγχους και κατάθλιψης σε φοιτητές ενός ακαδημαϊκού ιδρύματος στην Ελλάδα (Undergraduate)*. Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.
- APA Dictionary of Psychology*. Dictionary.apa.org. (2020). Retrieved 22 December 2020, from <https://dictionary.apa.org/anxiety> and <https://dictionary.apa.org/stress>.

- Auerbach, R.P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, O., Cuijpers, P., et al. (2018). World Mental Health Research International College Student Program: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *J. Abnorm Psychol.* 127 (7): 623- 638.
- Bologna Process. (2005). *The European Higher Education Area – Achieving the Goals*. Bergen Communiqué
- Bologna Process. (2007). *Towards the European Higher Education Area: responding to challenges in a globalized world*. London Communiqué
- Bologna Process. (2020). *The European Higher Education Area in the new decade*. Rome Communiqué
- Γαλανάκη, Ε. (2021). Φοιτητική Ζωή και Πανδημία : Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες [Ebook]. Αθήνα: ΕΚΠΑ.
- Chen, H., Wong, Y., Ran, M., & Gilson, C. (2009). Stress among Shanghai University Students. *Journal of Social Work*, 9(3), 323-344. doi: 10.1177/1468017309334845
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. (2009). Mental Health and Academic Success in College. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1). doi: 10.2202/1935-1682.2191
- ESU. (2015). *Overview on student-centred learning in higher education in Europe. Research study*. Brussels: The European Students' Union.
- Hamaiden, S. (2011). Stressors and Reaction to Stressors among University Students. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(1), 69-80.
- Huber, B. (2016). THE ROLE OF UNIVERSITIES IN SOCIETY. In *Matching Visibility and Performance. A Standing Challenge for World-Class Universities* (pp. 96-104). The Netherlands: Sense Publishers. Retrieved from <https://link.springer.com/book/10.1007/978-94-6300-773-3>
- Iglesias, S., Azzara, S., Squillace, M., Jeifetz, M., Arnais, M., Desimone, M., & Diaz, L. (2005). A study on the effectiveness of a stress management programme for College students. *Pharmacy Education*, 5(1), 27-31. doi: 10.1080/15602210400028614
- Ιωσηφίδης, Θ. (2008). Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες. Κριτική.

- Laurence, B., Williams, C., & Eiland, D. (2009). The Prevalence and Socio-Demographic Correlation of Depression, Anxiety and Stress among a group of university students. *Journal Of American Health*, 58, 94-105.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping* [Ebook]. Springer.
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Gissler, M. (2013). The social determinants of mental health: a Finnish national study on the monitoring of mental disorders., *J. Epidemiol Community Health*. 67 (12): 1025-1031.
- Παναγιωτουνάκου, Ε. (2014). Τρόποι διαχείρισης του στρες και του άγχους: Υπάρχει τρόπος!. Ανακτήθηκε 3 January 2021, από <https://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/27632/tropoi-diaxeirisis-toy-stres-kai-toy-agxoys-yparxei-tropos.html>
- Πανεπιστήμιο της Μπολόνια - Βικιπαίδεια. (2022). Retrieved 3 May 2022, from https://el.wikipedia.org/wiki/Πανεπιστήμιο_της_Μπολόνια
- Principles and Guidelines to Strengthen the Social Dimension of Higher Education in the EHEA. (2020). In *Rome Ministerial Communiqué* (pp. 1-12). Rome. Retrieved from http://eha.info/Upload/Rome_Ministerial_Communique.pdf
- Ramli, H., Alavi, M., Mehrienzlad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 1-9. doi: 10.3390/bs8010012
- Schacter, D., Gilbert, D., Wegner, D., & Nock, M. (2018). *ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ* (3rd ed., pp. 543 - 578). GUTENBERG.
- Segal, J., Smith, M., Segal, R., & Robinson, L. (2020). Stress Symptoms, Signs, and Causes - HelpGuide.org. Retrieved 28 December 2020, from <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>
- Sharma, R. (2015). Role of Universities in Development of Civil Society and Social Transformation. Retrieved 25 December 2020, from <https://ideas.repec.org/p/sek/iacpro/2604181.html>
- Slavich, G., O' donavan, M., Epel, E., & Kemeny, M. (2010). Black sheep get the blues: a psychobiological model of social rejection and depression. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(1), 39-45.
- Stamelos, G., & Paivandi, S. (2015). Η πρόσβαση στην ανώτατη εκπαίδευση στη Νότια Ευρώπη. *Academia*, 5(1), 1-17. Retrieved from <https://pasithee.library.upatras.gr/academia/article/view/2258/2394>

- Tajularipin, S., Hassan, A., Vizata, S., Saifuddin, K., & Kumar, A. (2009). The level of stress among students in urban and rural secondary schools in Malaysia. *European Journal Of Social Sciences*, 10(2), 179-184.
- Thawabieh, A., & Qaisy, L. (2012). Assessing Stress among University Students. *American International Journal Of Contemporary Research*, Vol. 2(No. 2), 110 - 116. Retrieved from https://www.ajcernet.com/journals/Vol_2_No_2_February_2012/13.pdf
- Vasilopoulos, A. (2015). Access to the Greek University. *Academia*, 5(1), 48-53. Retrieved from <https://pasithee.library.upatras.gr/academia/article/view/2260/2400>
- What's the Importance of Higher Education on the Economy? - DMI. (2018). Retrieved 25 December 2020, from <https://digitalmarketinginstitute.com/blog/what-is-the-importance-of-higher-education-on-the-economy>
- Άγχος - Iatropedia.gr. Ανακτήθηκε 3 January 2021, από <https://www.iatropedia.gr/encyclopedia/agchos/>
- Η διαχείριση του Άγχους. Ανακτήθηκε 3 January 2021, από <http://e-cardio.gr/innet/UsersFiles/sa/documents/Stress.pdf>
- Όραμα - Αποστολή. (2022). Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Ανακτήθηκε 29 April 2022, από <https://www.uop.gr/arxiki/orama-apostoli>
- Όραμα – Αποστολή – Στρατηγικός σχεδιασμός. (2022). Πανεπιστήμιο Κρήτης. Ανακτήθηκε 29 April 2022, από <https://www.uoc.gr/university/vision>
- Όραμα και Αποστολή - Μονάδα Διασφάλισης Ποιότητας. (2022). Ανακτήθηκε 29 April 2020, από <https://modip.upatras.gr/el/node/364>
- Όραμα, Αποστολή και Αξίες του Ιδρύματος. (2022). Ανακτήθηκε 28 April 2022, από <https://www.uowm.gr/to-panepistimio/orama-apostoli-kai-axies-toy-idrymatos/>
- Το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας - Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. (2022). Ανακτήθηκε 29 April 2022, από <https://www.uom.gr/about>