

## ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ Α.Τ.Ε.Ι. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Βάγκα Ελισσάβετ<sup>1</sup>, Νοταρά Βενετία<sup>1</sup>, Αργυρού Αικατερίνη<sup>2</sup>, Γκοτσίδου Φωτεινή<sup>2</sup>, Μπούρα Αικατερίνη<sup>3</sup>, Δημόπουλος Ανάργυρος<sup>4</sup>, Κουλουρίδης Κωνσταντίνος<sup>5</sup>

1. Καθηγήτρια Εφαρμογών Msc, Τμήμα Επισκεπτών-τριών Υγείας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας, Ελλάδα
2. Επισκέπτρια Υγείας, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής (Δρομοκαϊτειο)
3. Επισκέπτρια Υγείας, Γενικό Νοσοκομείο Ασκληπιείο Βούλας, Ελλάδα
4. Γενικός Γραμματέας Κοινωνικού Συνεταιρισμού Περιορισμένης Ευθύνης 3<sup>ο</sup> Τομέα Ψυχικής Υγείας Ν. Αττικής, Κλίμαξ plus, Ελλάδα
5. Κλινικός Νοσηλευτής Ψυχικής Υγείας Msc, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής Δαφνί, Ελλάδα

**Εισαγωγή:** Η επιτυχία ή η αποτυχία ενός ατόμου να ελέγχει καταστάσεις, που μπορούν να προκαλέσουν άγχος, ασκούν βαθιά επίδραση στη λειτουργική του ικανότητα. Ο εξεταζόμενος, μπορεί να παρουσιάσει διαταραχές στην μάθηση και την επίδοσή του, όπως παθητικότητα και αναβλητικότητα, στοιχεία που μπορεί να τον οδηγήσουν στην επιμήκυνση των σπουδών ή στην οριστική διακοπή τους<sup>1</sup>. Ο φόβος πριν ή κατά τη διάρκεια μιας εξέτασης είναι φυσιολογικός και μπορεί μέσα σε κάποια όρια να ενισχύσει την επίδοση. Ο φόβος για τις εξετάσεις γίνεται πρόβλημα όταν βλάπτει ουσιαστικά την ικανότητα για επίδοση και προκαλεί στο άτομο πίεση και άγχος που το κάνουν να υποφέρει<sup>2</sup>.

**Σκοπός:** Η μελέτη σκοπό είχε να διερευνήσει τα συμπτώματα άγχους των φοιτητών κατά την διάρκεια της αξιολόγησή τους σε περίοδο εξετάσεων.

**Στόχος:** Να ευαισθητοποιηθεί η ακαδημαϊκή κοινότητα αναφορικά με την ύπαρξη άγχους στους φοιτητές, προκειμένου να επαναχαράξει νέες στρατηγικές βιωματικής προσέγγισης στην απόκτηση γνώσης.

**Μεθοδολογία:** Το υλικό της μελέτης αποτελέσαν 300 φοιτητές της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Αθήνας, όλων των εξαμήνων, με τυχαία επιλογή. Ποσοστό 43% του δείγματος είναι άντρες και ποσοστό 57% είναι γυναίκες. Επίσης, σε ποσοστό 41,5% είναι εργαζόμενοι ενώ σε ποσοστό 58,5% δεν εργάζονται. Ως μεθοδολογικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Nist και Diehl (1990) και τα

στοιχεία συλλέχθηκαν με προσωπική συνέντευξη. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS έκδοση 15. Τα αποτελέσματα αξιολογήθηκαν βάσει προτυπωμένου σκορ που διατίθεται από τους συντάκτες του ερωτηματολογίου. Το σκορ διαβαθμίζεται από 10-50. Το χαμηλό σκορ είναι από 10-19 το φυσιολογικό από 20-35 και τα υψηλά επίπεδα άνω των 35.

**Αποτελέσματα:** Σχετικά με ορισμένα συμπτώματα, όπως ιδρωμένες παλάμες, τρεμάμενα χέρια, που εμφανίζονται στους φοιτητές ακριβώς πριν την εξέταση, διαφαίνεται ότι σε ποσοστό 29,5% οι ερωτηθέντες απάντησαν ποτέ, σε ποσοστό 29% σπάνια, σε ποσοστό 24,5% μερικές φορές, σε ποσοστό 11,5% συχνά και σε ποσοστό 5,5% πάντα (Πίνακας 1).

Ως προς την τοποθέτηση «Νιώθω σφίξιμο στο στομάχι πριν την εξέταση», διαφαίνεται ότι σε ποσοστό 23% απάντησαν ποτέ, σε ποσοστό 29% απάντησαν σπάνια, σε ποσοστό 25,5% απάντησαν μερικές φορές, σε ποσοστό 15% απάντησαν συχνά και σε ποσοστό 7,5% απάντησαν πάντα (Πίνακας 1).

Για το αν νιώθουν ναυτία στο στομάχι πριν την εξέταση οι φοιτητές απαντούν σε ποσοστό 47% ποτέ, σε ποσοστό 23,5% σπάνια, σε ποσοστό 16% μερικές φορές, σε ποσοστό 10,5% συχνά και σε ποσοστό 3% πάντα (Πίνακας 1).

Αναφορικά με το αν οι φοιτητές διαβάζουν τις ερωτήσεις του διαγωνίσματος και νομίζουν πως δεν ξέρουν καμία από τις απαντήσεις, ποσοστό 12% απάντησε ποτέ, ποσοστό 22,5% απάντησε σπάνια, ποσοστό 25% μερικές φορές, ποσοστό 27,5% απάντησε συχνά και ποσοστό 13% απάντησε πάντα (Πίνακας 1).

Τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων αναφορικά με τον πανικό που τους καταλαμβάνει πριν και κατά τη διάρκεια του διαγωνίσματος κατανέμονται ως εξής: ποσοστό 25% απάντησε ποτέ, ποσοστό 31,5% απάντησε σπάνια, ποσοστό 23% απάντησε μερικές φορές, ποσοστό 14% απάντησε συχνά και ποσοστό 6,5% απάντησε πάντα (Πίνακας 1).

Ως προς την τοποθέτηση «Δεν θυμάμαι τίποτα κατά τη διάρκεια του διαγωνίσματος» οι ερωτηθέντες απαντούν σε ποσοστό 20,5% ποτέ, σε ποσοστό 31,5% σπάνια, σε ποσοστό 24% μερικές φορές, σε ποσοστό 20,5% συχνά και σε ποσοστό 3,5% πάντα, ενώ αντίστοιχα με τη θέση των φοιτητών αναφορικά με το αν θυμούνται τις απαντήσεις που είχαν ξεχάσει με την αποχώρησή τους από την εξεταστική διαδικασία, σε ποσοστό 16,5% απάντησαν ποτέ, σε ποσοστό 29% σπάνια, σε ποσοστό 31% μερικές φορές, σε ποσοστό 18% συχνά και σε ποσοστό 5,5% πάντα (Πίνακας 1).

Για το αν οι ερωτηθέντες υφίστανται διαταραχές στον ύπνο το βράδυ πριν το διαγώνισμα, διαφαίνεται ότι, ποσοστό 35,5% απάντησε ποτέ, ποσοστό 21,5% απάντησε σπάνια, ποσοστό 22% απάντησε μερικές φορές, ποσοστό 15% απάντησε συχνά και ποσοστό 6% απάντησε πάντα (Πίνακας 1).

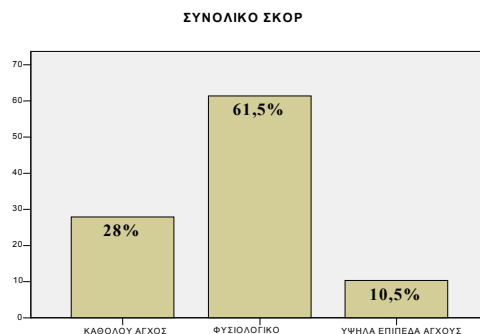
Στην τοποθέτηση «Σε διαγωνίσματα πολλαπλής επιλογής κάνω λάθη σε εύκολες ερωτήσεις ή ενώ γνωρίζω τη σωστή απάντηση απαντώ λανθασμένα», οι φοιτητές σε ποσοστό 24% απάντησαν ποτέ, σε ποσοστό 32,5% απάντησαν σπάνια, σε ποσοστό 24,5% απάντησαν μερικές φορές, σε ποσοστό 15,5% απάντησαν συχνά, και σε ποσοστό 3,5% απάντησαν πάντα, ενώ αντίστοιχα στην τοποθέτηση «Είμαι σε δίλημμα στο να επιλέξω τη σωστή απάντηση ενώ είμαι προετοιμασμένος/η», ποσοστό 15,5% απάντησε ποτέ, ποσοστό 30,5% απάντησε σπάνια, ποσοστό 27% απάντησε μερικές φορές, ποσοστό 19% απάντησε συχνά και ποσοστό 8% απάντησε πάντα (Πίνακας 1).

**Πίνακας 1. Κατανομή των απαντήσεων των φοιτητών**

	<b>ΠΟΤΕ</b>	<b>ΣΠΑΝΙΑ</b>	<b>ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ</b>	<b>ΣΥΧΝΑ</b>	<b>ΠΑΝΤΑ</b>
Έχω ορατά σημάδια νευρικότητας, όπως ιδρωμένες παλάμες, τρεμάμενα χέρια, ακριβώς πριν την εξέταση.	29,5%	29%	24,5%	11,5%	5,5%
Νιώθω σφίξιμο στο στομάχι πριν την εξέταση.	23%	29%	25,5%	15%	7,5%
Νιώθω ναυτία στο στομάχι πριν την εξέταση.	47%	23,5%	16%	10,5%	3%
Διαβάζω τις ερωτήσεις του διαγωνίσματος και νομίζω πως δεν ξέρω καμία από τις απαντήσεις.	12%	22,5%	25%	27,5%	13%
Πανικοβάλλομαι πριν και κατά τη διάρκεια του διαγωνίσματος.	25%	31,5%	23%	14%	6,5%
Δεν θυμάμαι τίποτα κατά τη διάρκεια του διαγωνίσματος.	20,5%	31,5%	24%	20,5%	3,5%
Θυμάμαι τις απαντήσεις που είχα ξεχάσει μόλις αποχωρώ από την εξεταστική διαδικασία.	16,5%	29%	31%	18%	5,5%
Έχω διαταραχές στον ύπνο το βράδυ πριν το διαγώνισμα.	35,5%	21,5%	22%	15%	6%
Σε διαγωνίσματα πολλαπλής επιλογής κάνω λάθη σε εύκολες ερωτήσεις ή ενώ γνωρίζω τη σωστή απάντηση απαντώ λανθασμένα.	24%	32,5	24,5%	15,5%	3,5%
Είμαι σε δίλημμα στο να επιλέξω τη σωστή απάντηση ενώ είμαι προετοιμασμένος/η.	15,5%	30,5%	27%	19%	8%

Η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων με βάση το προτυπωμένο σκορ διαμορφώνεται ως εξής: οι ερωτηθέντες σε ποσοστό 28% δεν παρουσιάζουν άγχος, σε ποσοστό 61,5% παρουσιάζουν φυσιολογικό άγχος και σε ποσοστό 10,5% παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα άγχους (Διάγραμμα 1).

Διάγραμμα 1. Αποτελέσματα επιπέδων άγχους με βάση το προτυπωμένο σκορ



**Συμπεράσματα:** Οι φοιτητές στην πλειοψηφία τους διακατέχονται από φυσιολογικό άγχος χωρίς να είναι αμελητέο το ποσοστό 10,5% κατά το οποίο το άγχος φαίνεται να διατηρεί υψηλά επίπεδα.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα από την κ. Αγάθου Θεώνη (2005) συμφωνεί με τα αποτελέσματα της διενεργηθείσας μελέτης. Το 23,3% του δείγματος εμφανίζει πολύ χαμηλά επίπεδα άγχους, το 36,6% εμφανίζει χαμηλά επίπεδα άγχους, το 26,6% εμφανίζει υψηλά επίπεδα άγχους και, τέλος, το 13,3% εμφανίζει πολύ υψηλά επίπεδα άγχους<sup>3</sup>.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Illinois, το άγχος των φοιτητών σε ποσοστό 75% παρουσιάστηκε σε συγκρατημένα επίπεδα, ποσοστό 12% βρισκόταν σε υψηλά επίπεδα άγχους και, τέλος, ποσοστό 13% βρισκόταν σε χαμηλά επίπεδα<sup>4</sup>. Σε άλλη έρευνα προέκυψε ότι οι φοιτητές, σε ποσοστό 77,5%, ένιωθαν στρες για τα διαγωνίσματα<sup>5</sup>. Αντίστοιχες έρευνες, που έλαβαν χώρα στη Γιουγκοσλαβία και το Πακιστάν, κατέδειξαν μέτριο επίπεδο άγχους στους φοιτητές<sup>6,7</sup>, ενώ μελέτη Πανεπιστημίου της Γερμανίας καταλήγει πως το άγχος δημιουργεί μείωση της απόδοσης στις εξετάσεις<sup>8</sup>. Σε μελέτη στην Ταϊλάνδη διαπιστώθηκε πως η πιο διαδεδομένη πηγή άγχους των φοιτητών ήταν οι εξετάσεις<sup>9</sup>.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στους παράγοντες που δημιουργούν άγχος και επηρεάζουν την ακαδημαϊκή επίδοση. Τα κορίτσια φαίνεται πως διακατέχονται από μεγαλύτερο άγχος αναφορικά με τα αγόρια<sup>6,10,11</sup>. Μελέτη που έγινε στη Βραζιλία, αναφέρει πως οι αλλαγές στα προγράμματα σπουδών επιδρούν αρνητικά στην επίδοση, ιδιαίτερα στα δύο πρώτα έτη

σπουδών<sup>12</sup>. Επιπλέον, η πίεση των γονέων και οι υψηλοί στόχοι των εκπαιδευτικών σε συνδυασμό με τις προσωπικές επιδιώξεις και την τελειομανία, αυξάνουν τα επίπεδα άγχους κατά τις εξετάσεις<sup>13,10</sup>.

Παλαιότερη έρευνα που έλαβε χώρα σε Πανεπιστήμιο της Νότιας Αφρικής, αναφέρει πως, ενώ στις Δυτικές χώρες οι φοιτητές που είχαν χαμηλό σκορ στα τεστ άγχους είχαν καλύτερη επίδοση στις εξετάσεις από εκείνους με υψηλό σκορ, στο Πανεπιστήμιο όπου διεξήχθη η έρευνα δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική μέση διαφορά αναφορικά με την επίδοση και στις δύο κατηγορίες των ερωτηθέντων (χαμηλού και υψηλού σκορ)<sup>14</sup>. Σε άλλη έρευνα στην Αμερική, διαπιστώθηκε πως όταν καταγράφουν τις ανησυχίες τους για το επερχόμενο τεστ, σημειώνεται βελτίωση στην επίδοσή τους<sup>15</sup>.

Τέλος, φαίνεται ότι οι φοιτητές χρειάζονται βοήθεια και υποστήριξη για την καταπολέμηση του άγχους των εξετάσεων, καθώς και διδασκαλία στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους. Η εφαρμογή τέτοιου είδους προγραμμάτων βελτιώνει την επίδοση κατά την εξεταστική διαδικασία (6,8). Επίσης, φοιτητές που παρακολουθούν προγράμματα yoga φαίνεται να παρουσιάζουν αυξημένη επίδοση, δεδομένου ότι οι τεχνική της yoga καταπολεμά το άγχος<sup>16</sup>.

**Εισηγήσεις:** Η ύπαρξη άγχους στους φοιτητές κατά τη διάρκεια της εξεταστικής διαδικασίας, είναι πολυπαραγοντική. Προτείνεται η δημιουργία και η ένταξη στο εκπαιδευτικό σύστημα προγραμμάτων διαχείρισης του άγχους καθώς και η διδασκαλία στρατηγικών επίλυσης για την αντιμετώπισή του. Επίσης, προτείνεται η διερεύνηση διαφορετικών εξεταστικών μεθόδων για να διαπιστωθεί ο βαθμός συγκέντρωσης, διαμόρφωσης των απαντήσεων και ανάπτυξης της κριτικής σκέψης των φοιτητών, χωρίς να αποτελούν τροχοπέδη στην ακαδημαϊκή τους επίδοση, αλλά μοχλό ενθάρρυνσης και επιβράβευσης.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Το στρες και η αντιμετώπισή του, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών, (2001)
2. Ο φόβος για τις εξετάσεις, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών, (2001)
3. Αγάθου Θ., *Ερευνητική εργασία του στρες την ώρα της εξέτασης*. <http://www>.

Agathoytheo.com/stressgoar./info, (2005)

4. H. Berlak, F. Newman, E. Adams, DR. Archbald, T. Burgess, J. Raven, & A. Romberg (Eds.), *Toward a New Science of Educational Testing and Assessment*. New York: State University of New York Press, (2005)
5. Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A., & McCann, N., *Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students*. *Journal of Educational Psychology*, 97, 268-274, (2005)
6. Latas M, Pantić M, Obradović D. Analysis of test anxiety in medical students *Med Pregl*. Nov-Dec;63(11-12):863-6 (2010)
7. Hashmat S, Hashmat M, Amanullah F, Aziz S. Factors causing exam anxiety in medical students. *J Pak Med Assoc*. Apr;58(4):167-70 (2008)
8. Neuderth S, Jabs B, Schmidtke A. Strategies for reducing test anxiety and optimizing exam preparation in German university students: a prevention-oriented pilot project of the University of Würzburg. *J Neural Transm*. Jun;116(6):785-90 (2009)
9. Saipanish R. Stress among medical students in a Thai medical school. *Med Teach*. Sep;25(5):502-6 (2003)
10. Eum K, Rice KG. Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety Stress Coping*. Mar;24(2):167-78 (2011)
11. Abdel-Khalek AM, Lester D. Anxiety in Kuwaiti and American college students. *Psychol Rep*. Oct;99(2):512-4 (2006)
12. Zuardi AW, Prota Fdel G, Del-Ben CM. Reduction of the anxiety of medical students after curricular reform. *Rev Bras Psiquiatr*. Jun;30(2):136-8 (2008)
13. Putwain DW, Woods KA, Symes W. Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education. *Br J Educ Psychol*. Mar;80(Pt 1):137-60 (2010)
14. Mwamwenda TS. Test anxiety and academic achievement among South African university students. *Psychol Rep*. Dec;75(3 Pt 2):1593-4 (1994)
15. Ramirez G, Beilock SL. Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*. Jan 14;331(6014):211-3 (2011)
16. Malathi A, Damodaran A. Stress due to exams in medical students--role of yoga. *Indian J Physiol Pharmacol*. Apr;43(2):218-24 (1999)