

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ



Κούλλα Ερωτοκρίτου ΒΑ, ΜΑ, PhD cand.
Ειδικό Διδακτικό Προσωπικό
Frederick University

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι φοιτητές κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, πολύ συχνά βιώνουν συναισθήματα άγχους, πίεσης λόγω των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων, λόγω της μετάβασης από τη δευτεροβάθμια στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αλλά και λόγω άλλων παραγόντων (οικογενειακοί, οικονομικοί, συναισθηματικοί), με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η ακαδημαϊκή τους επίδοση.



ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Η ποιότητα ζωής αναφέρεται, σε συνθήκες ζωής που μαζί με τα υλικά αγαθά συνθέτουν την καθημερινή ευημερία των ανθρώπων (Dinghy K., et al, 2013).

Προϋπόθεση αυτού είναι η εξασφάλιση υλικών και μη υλικών πόρων όπως για παράδειγμα η υγεία, η αρμονική συμβίωση των ατόμων, ο σεβασμός στην αξιοπρέπεια, η αισιοδοξία, η προοπτική και το κοινωνικό περιβάλλον. (Paykachat N., et al., 2014)



ΥΓΕΙΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (1946) ορίζει την υγεία σαν «μια κατάσταση πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας».

Η έννοια της «έλλειψης υγείας» προσδιορίζεται :

- στο βιολογικό επίπεδο από την ύπαρξη συμπτωμάτων μιας νόσου,
- στο ψυχολογικό επίπεδο από την εμφάνιση φαινομένων κατάθλιψης
- στο κοινωνικό επίπεδο από την δυσπροσαρμοστικότητα του ατόμου στην εκπλήρωση ρόλων και συμμετοχής στις καθημερινές εκφάνσεις. (Βελάνα και συν, 2012)



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

- Η συμβουλευτική φοιτητών ενδιαφέρεται για την προσωπική, ψυχολογική και βιολογική εξέλιξη του φοιτητή, για την αναζήτηση της ταυτότητας του, της επαγγελματικής του επιλογής και σταδιοδρομίας.
- Με αυτό τον τρόπο να συμβάλλει αποτελεσματικά στην κάλυψη σημαντικών αναγκών των νέων αλλά και να τους στηρίξει συμβουλευτικά σε μία σειρά από κρίσιμα θέματα που τους απασχολούν και επηρεάζουν τόσο στη συμπεριφορά όσο και στην ψυχική τους ισορροπία (Δημητρόπουλος, 2003).



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

- Στόχος του Συμβουλευτικού Κέντρου είναι η ανάπτυξη κοινών δράσεων για την πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών των νέων σε θέματα σπουδών, διαπροσωπικών σχέσεων, ευρύτερων προβληματισμών και αναζητήσεων.
- Ακόμη έχει κύριο στόχο να υποστηρίξει και να βοηθήσει τους φοιτητές έτσι ώστε να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα προβλήματα και τις δυσκολίες που εμφανίζονται κατά την περίοδο της φοιτητικής τους ζωής.



ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα εστιάστηκε στην ανίχνευση και διερεύνηση σωματικών συμπτωμάτων, συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης των φοιτητών κατά τη διάρκεια των σπουδών τους.

Επίσης διερευνήθηκε η επίδραση της ψυχικής τους υγείας στην αυτοεκτίμηση και στην ποιότητα ζωής τους μέσα από την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Στην έρευνα συμμετείχαν 168 φοιτητές από ιδιωτικό πανεπιστήμιο στην Κύπρο οι οποίοι φοιτούν σε διάφορα Τμήματα των ανθρωπιστικών και των θετικών επιστημών.
- Χρησιμοποιήθηκαν 3 ερωτηματολόγια για να εξεταστεί η ψυχική υγεία, η ποιότητα ζωής και η αυτοεκτίμηση του φοιτητικού πληθυσμού. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν είναι της Γενικής Υγείας (GHQ28) το οποίο εξετάζει τέσσερις παράγοντες άγχος, κατάθλιψη, κοινωνικά και σωματικά συμπτώματα σε τετράβαθμη κλίμακα Likert.



- Το Ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης (Rosenberg Self-Esteem Scale 1965) το οποίο μετράει την αυτοεκτίμηση του ατόμου σε τετράβαθμη κλίμακα Likert και το ερωτηματολόγιο Κλίμακα Ικανοποίησης Ζωής (Life Satisfaction Inventory, Muthny, Koch, & Stump, 1990) το οποίο μετράει την ποιότητα ζωής του ατόμου όπως το ίδιο την αντιλαμβάνεται σε πεντάβαθμη κλίμακα Likert .
- Τα συγκεκριμένα εργαλεία έχουν σταθμιστεί στην Ελληνική γλώσσα.



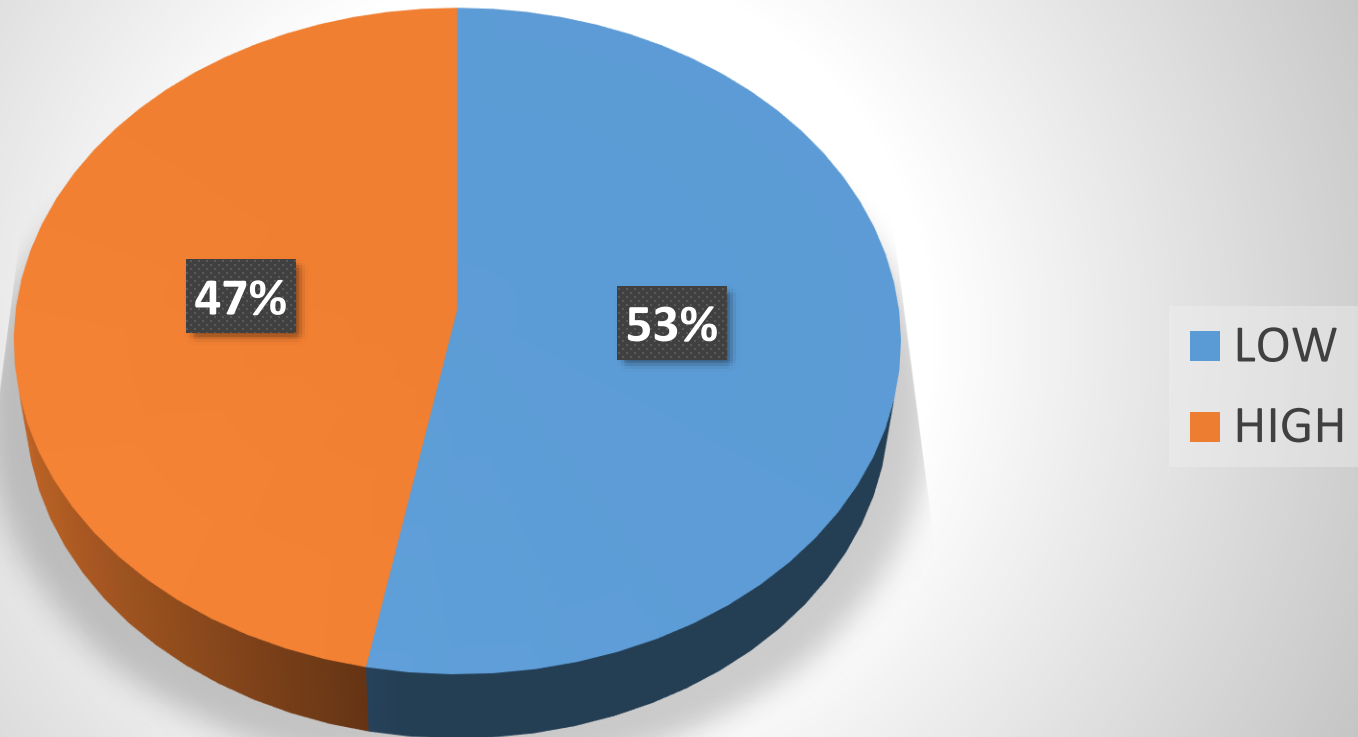
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Στην έρευνα συμμετείχαν 168 φοιτητές εκ των οποίων το 57% ήταν φοιτήτριες και το 43% ήταν φοιτητές, ο μέσος όρος ηλικίας τους ήταν 21 ± 3 .
- Το 60% των συμμετεχόντων ήταν από Τμήματα Ανθρωπιστικών Επιστημών (Κοινωνική Εργασία, Ψυχολογία) και το 40% από Τμήματα Θετικών Επιστημών (μηχανολόγοι, ηλεκτρολόγοι μηχανικοί).
- Το 43% των συμμετεχόντων ήταν στο 1^ο έτος σπουδών φοίτησης, το 24% στο 2^ο έτος, το 16% στο 3^ο έτος και το 17% στο 4^ο έτος.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

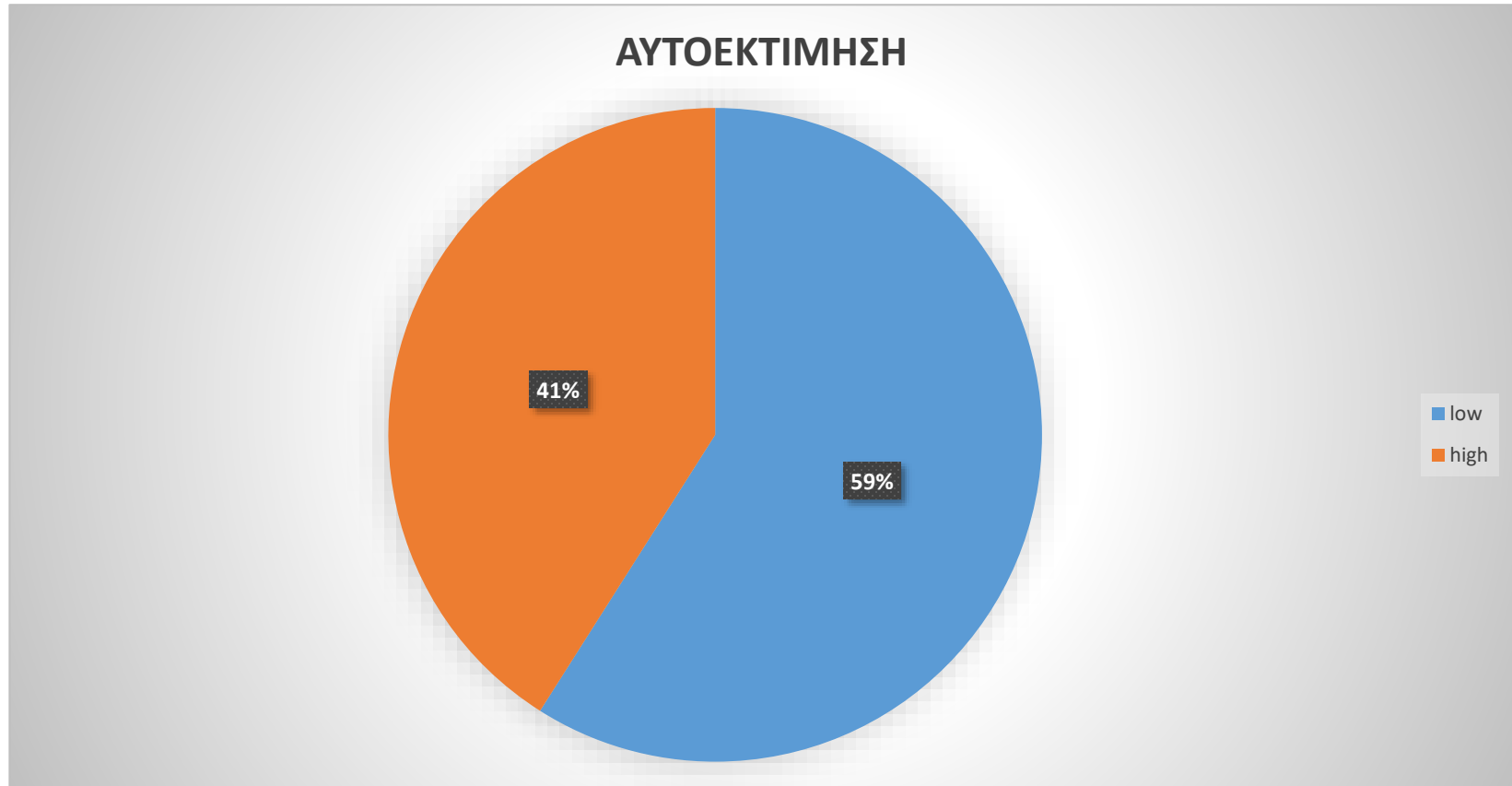
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



Το 53% του δείγματος είχαν «χαμηλή» ποιότητα ζωής και το 47% «ψηλή» ποιότητα ζωής.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

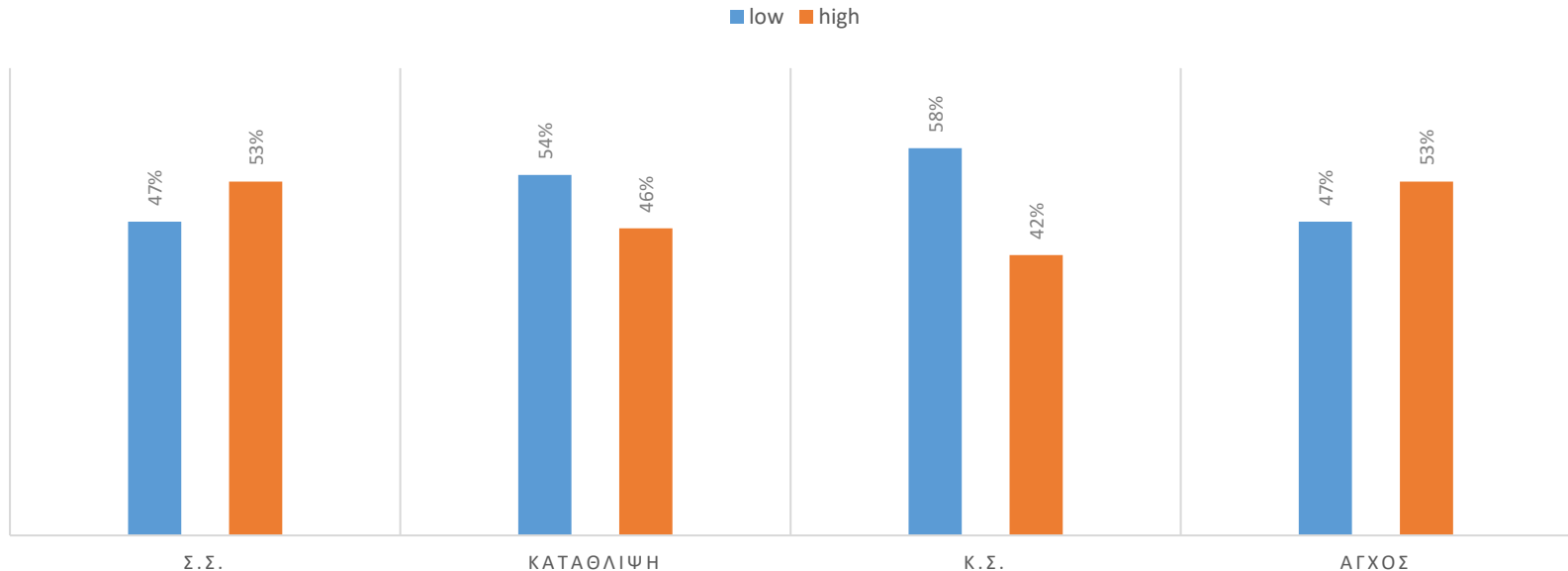


Το 59% είχαν «χαμηλή» αυτοεκτίμηση και το 41% «ψηλή» αυτοεκτίμηση.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΥΓΕΙΑ & ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Το 47% είχαν μειωμένη εμφάνιση σωματικών συμπτωμάτων ενώ το 53% είχαν αυξημένη εμφάνιση σωματικών συμπτωμάτων.

Το 54% εμφάνιζε μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης ενώ το 46% είχαν αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης.

Το 58% εμφάνιζαν χαμηλά κοινωνικά συμπτώματα ενώ το 42% ψηλά κοινωνικά συμπτώματα και το 47% χαμηλά επίπεδα άγχους και το 53% ψηλά επίπεδα άγχους



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Συνοψίζοντας, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το 50% των συμμετεχόντων εμφανίζουν άγχος, κατάθλιψη και αυξημένα κοινωνικά και σωματικά συμπτώματα και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επηρεάζεται η ποιότητα ζωής και η αυτοεκτίμηση των φοιτητών.
- Ενώ όσοι φοιτητές βιώνουν λιγότερη κατάθλιψη, άγχος, κοινωνικά και σωματικά συμπτώματα έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής και περισσότερη αυτοεκτίμηση.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Επίσης, με βάση το φύλο διαπιστώθηκε ότι οι φοιτήτριες παρουσιάζονται να βιώνουν περισσότερο άγχος και σωματικά συμπτώματα από τους φοιτητές.
- Σημαντική διαπίστωση είναι ότι οι φοιτητές/τριες που βρίσκονται στο 1^ο έτος σπουδών τους παρουσιάζονται να βιώνουν περισσότερο άγχος, κατάθλιψη, σωματικά και κοινωνικά συμπτώματα από φοιτητές/τριες σε μεγαλύτερα έτη σπουδών.
- Με βάση τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό, οι φοιτητές των ανθρωπιστικών επιστημών παρουσιάζουν περισσότερο άγχος και σωματικά συμπτώματα.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ & ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

- Φίλοι → 87%
- Οικονομικά θέματα → 83%
- Οικογένεια → 69%
- Συντροφικότητα → 67%
- Σεξουαλική ζωή → 54%
- Εύρεση Εργασίας → 45%
- Σωματική κατάσταση → 43%
- Χόμπι → 43%
- Εξωτερική εμφάνιση → 32%



Σύμφωνα με την έρευνα του Ξανθόπουλου (2013), στην οποία διερεύνησε την ικανοποίηση της ζωής των φοιτητών στο ΤΕΙ Καβάλας, διαπίστωσε ότι ο παράγοντας «Σχολή» ασκεί τη σημαντικότερη θετική επίδραση στην ικανοποίηση των φοιτητών από τη ζωή τους, όπως και οι παράγοντες «Φίλοι», «Οικογένεια» και τέλος η «Αυτοεκτίμηση».

Σύμφωνα με τις Κασαπάκη, Κασωτάκη, Κουβάρη (2008), στην οποία διερεύνησαν την επίδραση του άγχους στη λειτουργικότητα των φοιτητών στο ΤΕΙ Κρήτης, διαπίστωσαν ότι οι φοιτητές εκδηλώνουν άγχος με συμπτώματα όπως: ανησυχία, αγωνία, στεναχώρια, φόβος, ένταση, κούραση. Οι παράγοντες που επιδρούν στην εμφάνιση άγχους ήταν το απαιτητικό οικογενειακό περιβάλλον, η απόρριψη και τα τραυματικά γεγονότα που οι φοιτητές έχουν βιώσει. Οι τομείς που επηρεάζονται από την εμφάνιση άγχους, είναι οι σπουδές και οι διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών. Όσον αφορά τις συντροφικές τους σχέσεις, οι φοιτητές νιώθουν αμφιβολία για τα συναισθήματα του συντρόφου τους και όσον αφορά τις κοινωνικές σχέσεις θεωρούν ότι το φιλικό τους περιβάλλον δεν τους καταλαβαίνει.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

- Στην παρούσα έρευνα παρατηρείται ότι η ποιότητα ζωής, η αυτοεκτίμηση και η ψυχική υγεία των φοιτητών επηρεάζεται περισσότερο από τις ανθρώπινες σχέσεις και από το περιβάλλον γύρω τους.
- Σημαντικό ρόλο στην ακαδημαϊκή πορεία των φοιτητών διαπιστώθηκε ότι διαδραματίζει η στήριξη που έχουν τόσο από την οικογένεια τους όσο από το φιλικό περιβάλλον.
- Όπως επίσης, προστατευτικός παράγοντας θεωρείται η συντροφικότητα και η οικονομική τους ευχέρεια.



ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

- Κρίνεται αναγκαίο τα εκπαιδευτικά ιδρύματα να βοηθήσουν και να ενισχύσουν περισσότερο τους φοιτητές κυρίως στο πρώτο έτος φοίτησης τους για να είναι περισσότερο ανθεκτικοί.
- Να παρέχουν εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων και διαχείρισης άγχους.
- Η έρευνα παρουσιάζει ενδιαφέρον η περαιτέρω διερεύνηση του θέματος σε μεγαλύτερο δείγμα του φοιτητικού πληθυσμού.



Thank You!



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βελάνα Ν, Μπαρμπούνη Α, Μεράκου Κ, Κουτής Χ, Κρεμαστινού Τ, (2012). Μελέτη διερεύνησης της ποιότητας ζωής σε φοιτητές προγραμμάτων μεταπτυχιακών σπουδών της Δημόσιας υγείας. Αρχεία ελληνικής ιατρικής, 29(2):195-201.
- Drusin L, Gerber L, Miller C, Storey-Johnson C, Ballard B, (2013). An advisory program for first and second year medical students, the WeillCornell experience. Medical education on line, 18: 1-6.
- Ekpenyong C, (2012). Associations between academic stressors, reaction to stress, coping strategies and musculoskeletal disorder among college students, Ethiop health science, Vol. 23, Issue 2, p. 98-112.
- Hawazin E, Allison P , Kumar R, Mancini L, Lambrou A, Bedos C, (2014). A systematic review of stress in dental students. Journal of dental education, 78 (2) :226-242.
- Payacachat N, Gubbins P, Ragland D, Flowers S, Stowe C, (2014). Factors associated with healthrelated quality of life student pharmacists. American journal of pharmaceutical education, 78(1) : 1-7.
- Socratous S, Merkouris A, Middleton N, Karanikola M, (2013). The association between stressful life events and depressive symptoms among Cypriot university students: a cross-sectional descriptive correlational study. Public health, 13(1121) : 1-16.

