



**Σχέση Στρατηγικών Αντιμετώπισης Ερεθισμάτων Άγχους, Αυτοαποτελεσματικότητας και Συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε Φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.**

Σπυρίδων Κάμτσιος & Αναστασία Φυλακτακίδου  
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο

**Περίληψη**

Σκοπός της έρευνας ήταν η αναζήτηση πιθανής σχέσης μεταξύ της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και συγκεκριμένων στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, η σχέση της φυσικής δραστηριότητας και της αυτοαποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους και η διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ των δύο φύλων στις χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 207 φοιτητές και φοιτήτριες του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, που συμπλήρωσαν ανώνυμα ερωτηματολόγια, των οποίων οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε μια στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της στρατηγικής αντιμετώπισης του στρες με θετική προσέγγιση και α) της συμμετοχής σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και β) της αυτοαποτελεσματικότητας. Θετική συσχέτιση παρουσιάστηκε φάνηκε επίσης μεταξύ της συμμετοχής σε έντονη και μέτρια φυσική δραστηριότητα και της αυτοαποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους σε συγκεκριμένες συνθήκες. Όσον αφορά τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, φάνηκε ότι οι φοιτήτριες χρησιμοποιούν περισσότερο τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες με θετική προσέγγιση και με αναζήτηση κοινωνικής βοήθειας. Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν τη σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και του στρες, κάτι που δείχνει ότι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα είναι ένας παράγοντας ελέγχου του στρες, ενώ φαίνεται ότι χρειάζονται καινοτόμες και αποτελεσματικές στρατηγικές για να αντιμετωπιστούν και να μειωθούν τα ερεθίσματα άγχους στη συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα.

Λέξεις κλειδιά: *φυσική δραστηριότητα, στρατηγικές αντιμετώπισης, στρες, φοιτητές*

**The Relation Between Coping Strategies, Self-Efficiency And Physical Activity Participation as Revealed Through a Study Held among Ioannina University Students**

Spiridon Kamtsios & Anastasia Filaktakidou  
University of Ioannina, Hellas

**Abstract**

The purpose of the study was to examine the possible correlation between: i) physical activity participation and specific coping strategies, ii) physical activity and self-efficiency and iii) gender differences in coping strategies. Two hundred and seven university students participated in this study. The study was held through questionnaires and all scales had acceptable levels of internal consistency. The results revealed a statistically significant positive correlation between coping with stress through the positive approach and a) moderate physical activity and b) self-efficiency. The results also showed a positive correlation between moderate and vigorous physical activity and self-efficiency in coping with stress under specific/given conditions. With regards to gender differences, it was found out that women use the positive approach and social support more, as coping strategies. The results of the study showed the relation between physical activity and stress and indicated that physical activity is a viable means of reducing stress. Innovative and effective strategies are necessary to reduce and cope with stress symptoms regarding college students.

Key words: *physical activity, coping strategies, stress, college students.*

## Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια διαπιστώνεται ένα όλο και αυξανόμενο ενδιαφέρον των ερευνητών το οποίο εστιάζεται στο ψυχολογικό στρες (Giacobbi, Tuccitto, & Frye, 2007). Το ενδιαφέρον αυτό είναι δικαιολογημένο, καθώς το ψυχολογικό στρες ενοχοποιείται για ένα πλήθος ασθενειών, όπως η καρδιακή νόσος, ο καρκίνος, η μειωμένη αντίσταση του ανοσοποιητικού συστήματος σε διάφορες παθογένειες και σχετίζεται με μια όχι και τόσο καλή ποιότητα ζωής, με αυξανόμενους ρυθμούς κατάθλιψης και αυτοκτονιών και με αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ (Giacobbi et al., 2007). Παρόλο βέβαια που η σχέση μεταξύ του στρες και διαφόρων προβλημάτων υγείας παραμένει στο επίκεντρο, είναι φανερό ότι το στρες αυτόνομα, δεν είναι ένας απαραίτητος, ούτε επαρκής παράγοντας για κάποιες συγκεκριμένες ασθένειες (Kraag, Zeegers, Kok, Hosman, & Abu-Saad, 2006).

Το στρες γενικά ορίζεται σαν μια 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 (Kraag et al., 2006). Σε μια άλλη προσέγγιση, ως στρες νοείται 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 (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας, 2003). Το στρες εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις που τίθενται από το περιβάλλον, όπως τις αντιλαμβάνεται το άτομο, υπερβαίνουν τις δυνατότητες αντιμετώπισής τους από αυτό.

Η αντιμετώπιση του στρες ερμηνεύεται ως η προσπάθεια, γνωστική και συμπεριφορική των ατόμων, να αντιμετωπίσουν ένα ερέθισμα άγχους. Με άλλα λόγια, το στρες είναι μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει τα άτομα και το περιβάλλον. Το περιβάλλον δίνει το αρχικό ερέθισμα, αλλά ο καθοριστικός παράγοντας του στρες είναι το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται το περιβάλλον και ποιοι είναι οι τρόποι που έχει για να το αντιμετωπίσει (Lazarus, & Folkman, 1984).

Για την αντιμετώπιση του στρες, τα άτομα χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης και διάφορους τρόπους που θα τα βοηθήσουν να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος. Οι στρατηγικές αυτές παίζουν ένα πολύ μεγάλο και σημαντικό ρόλο στο να καθορίσουν τη φύση και το βαθμό του στρεσογόνου ερεθίσματος (Vigil, 2000).

Μια από τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες είναι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα, καθώς αποτελέσματα ερευνών σε ενήλικες αναφέρουν ότι αυτή μπορεί να μειώσει τις ψυχολογικές επιδράσεις καθημερινών ερεθισμάτων άγχους (Norris, Carroll, & Cochrane, 1992), ενώ άτομα με χα-

μηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης φαίνεται να πιέζονται περισσότερο από ερεθίσματα άγχους, σε σχέση με αυτά με καλή φυσική κατάσταση (Keller, & Seraganian, 1984). Διάφορες αναφορές έχουν συσχετίσει τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα με την καλή ψυχολογική κατάσταση και τη μείωση του στρες (Schnohr, Kristensen, Prescott, & Scharling, 2005), ενώ σύμφωνα με τα αποτελέσματα των Brown και Lawton (1986), το στρες είχε μια όλο και λιγότερη εξασθενημένη επίδραση στη φυσική και συναισθηματική υγεία μεταξύ των ατόμων που ανέφεραν συχνή συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες στην έρευνά τους ανέφεραν ότι αυξήθηκε η ικανότητά τους να ελέγχουν και να αντιδρούν σε διάφορα ερεθίσματα άγχους. Οι Brown και Siegal (1988), βρήκαν ότι η αρνητική επίδραση του στρες στην υγεία μειώθηκε, καθώς αυξήθηκε το ποσό του χρόνου συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα. Η Kull (2002), εστιάζεται στο γεγονός ότι οι φυσικά δραστήριες γυναίκες είχαν καλύτερη ψυχική υγεία, χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, χαμηλότερο καθημερινό αντιλαμβανόμενο στρες, ενώ ανέφεραν ότι θεωρούν τον εαυτό τους πιο ικανό να αντιμετωπίσει επιτυχώς ερεθίσματα άγχους. Τέλος, σύμφωνα με τους Giacobbi και συνεργάτες (2007), η άσκηση έχει μια μέτρια επίδραση στη μείωση του άγχους σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες.

Μια κοινωνική ομάδα που διακρίνεται για υψηλά επίπεδα στρες είναι οι φοιτητές και οι φοιτήτριες, στρες που επηρεάζει την ψυχική και τη διανοητική τους υγεία (Akandere, & Tekin, 2002). Διάφοροι ερευνητές έχουν αναγνωρίσει την επίδραση του συναισθηματικού στρες σε φοιτητές, ενώ έχει εξακριβωθεί ένας αριθμός από ακαδημαϊκούς, οικονομικούς και καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες, που αντιπροσωπεύουν διάφορες πηγές χρόνιου στρες (Giacobbi et al., 2007). Οι Nguyen, Unger, Hamilton, και Spruijt-Metz (2006) αναφέρουν ότι οι φοιτητές βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, ενώ στα ευρήματα της έρευνας των Campbell, Svenson, και Janvris (1992), φάνηκε ότι οι φοιτήτριες βιώνουν πάρα πολύ υψηλά και μη αναμενόμενα επίπεδα στρες. Σύμφωνα επίσης με αναφορές, φαίνεται ότι οι σπουδαστές σε ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα δε χρησιμοποιούν πάντα αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες (Nguyen et al., 2006). Ενισχυτική των παραπάνω αναφορών είναι έκθεση που αναφέρει ότι το 7.8% των φοιτητών και το 12.3% των φοιτητριών βιώνει συχνά καταστάσεις στρες (Centers for Disease Control and Prevention - CDC, 2004).

Η συμμετοχή σε άσκηση και σε φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι μπορεί να περιορίσει το στρες που βιώνουν οι φοιτητές κάτω από συνθήκες πίεσης, για να φανεί έτσι αποτελεσματική για την

ψυχική και την ψυχολογική τους υγεία (Akandere, & Tekin, 2002; Nguyen et. al., 2006). Η συμμετοχή σε καθημερινή και μέτρια φυσική δραστηριότητα, σαν μια τεχνική ελέγχου του στρες, έχει οφέλη στη βελτίωση της διάθεσης, αυξάνει την αυτοπεποίθηση και μειώνει τις σωματικές και τις ψυχολογικές αντιδράσεις στο στρες (Akandere, & Tekin, 2002).

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και συγκεκριμένων στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, αλλά και η αναζήτηση της σχέσης μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας (έντονη, μέτρια, ήπια) και της αυτοαποτελεσματικότητας των φοιτητών και φοιτητριών για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους σε συγκεκριμένες συνθήκες. Επιμέρους στόχοι ήταν η διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των 2 φύλων στις χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες και η αναζήτηση προβλημάτων ή γεγονότων που προκαλούν ερεθίσματα άγχους σε σπουδαστές των ΑΕΙ.

## Μέθοδος και Διαδικασία

### Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν φοιτητές και φοιτήτριες του πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 207 άτομα (72 αγόρια, 34.8% του δείγματος και 135 κορίτσια, 65.2% του δείγματος), με μέσο όρο ηλικίας τα 21.61 έτη.

### Όργανα μέτρησης

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια:

Α) *Ερωτηματολόγιο «στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων»* (Lazarus & Folkman, 1984), που έχει προσαρμοστεί με επιτυχία στα ελληνικά από τον Καραδήμα (1998). Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες, αφού διάβαζαν μια παράγραφο που περιέγραφε το γεγονός ότι "όλοι μας στη ζωή αντιμετωπίζουμε ερεθίσματα άγχους και στρεσογόνες καταστάσεις", απαντούσαν σε 4βάρθια κλίμακα από το 0=ποτέ έως το 3=συχνά, για το πόσο συχνά χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες, κάθε φορά που αντιμετωπίζουν ερεθίσματα άγχους. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τους παρακάτω πέντε παράγοντες (Καραδήμας, 1998):

1. *Θετική προσέγγιση*: Στον παράγοντα αυτόν περιλαμβάνονταν θέματα που αναφέρονται στην προσπάθεια του ατόμου να επαναξιολογήσει κατά ένα θετικό τρόπο τις αγχογόνες καταστάσεις και ταυτόχρονα να σχεδιάσει συγκεκριμένες τεχνικές επίλυσης προβλήματος (π.χ. «Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα», «Εβρισκα μια ή δυο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα»).

2. *Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης*: Ο παράγοντας αυτός αναφερόταν στην αναζήτηση από το άτομο κατάλληλης υποστήριξης από τον κοινωνικό περίγυρο, ώστε να αντιμετωπίσει καλύτερα το πρόβλημα (π.χ. «Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου»).

3. *Ευχολογία - ονειροπόληση*: Στον παράγοντα αυτό υπήρχαν θέματα που αξιολογούσαν την τάση του ατόμου να ξεπεράσει τα πιθανά προβλήματά του, ευχόμενος να συμβεί ένα θαύμα ή ονειροπολώντας για το πώς θα ήταν μια διαφορετική κατάσταση, αν δεν είχε συμβεί το στρεσογόνο ερέθισμα (π.χ. «Ηλπίζα ότι θα γίνει ένα θαύμα», «Ευχόμενοι να μπορούσα να αλλάξω ό,τι είχε συμβεί ή το πώς ένοιωθα»).

4. *Αποφυγή - διαφυγή*: Ο παράγοντας αυτός αξιολογούσε την τάση του ατόμου να επανεκτιμήσει την κατάσταση, μειώνοντας ή αγνοώντας την πραγματική σημασία της (π.χ. «Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα», «Προσπαθούσα να ξεχάσω όλο το θέμα»).

5. *Διεκδικητική επίλυση του προβλήματος*: Ο παράγοντας αξιολογούσε την προσπάθεια του ατόμου να επιτύχει κάποια λύση, αντιμετωπίζοντας άμεσα και διεκδικητικά την κατάσταση που προκαλεί πρόβλημα (π.χ. «Εξέφραζα το θυμό μου στο πρόσωπο που δημιούργησε το πρόβλημα»).

Β) *Ερωτηματολόγιο σωματικής δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου*: Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο άσκησης στον ελεύθερο χρόνο (Godin & Shephard, 1985), το οποίο έχει σχεδιαστεί για να αποτιμήσει τη σωματική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο και σε διάστημα 7 ημερών. Χρησιμοποιήθηκε μόνο το πρώτο σκέλος του ερωτηματολογίου, που ζητά από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν το πόσες φορές συμμετείχαν σε έντονη, μέτρια και ήπια άσκηση, για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερό τους χρόνο. Έτσι, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες απαντούσαν πόσες φορές ανά εβδομάδα συμμετέχουν σε 1) έντονη άσκηση (η καρδιά κτυπά γρήγορα π.χ. τρέξιμο, τζόκιγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης), 2) μέτρια άσκηση (όχι εξαντλητική π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρή κολύμβηση, παραδοσιακούς χορούς) και 3) ήπια άσκηση (ελάχιστη προσπάθεια π.χ γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκόλφ, χαλαρό περπάτημα). Στη συνέχεια, το σκορ της πρώτης ερώτησης για την έντονη άσκηση, πολλαπλασιάστηκε με τον αριθμό 9, το σκορ της δεύτερης ερώτησης, για τη μέτρια άσκηση, πολλαπλασιάστηκε με τον αριθμό 5 και το σκορ της τρίτης ερώτησης, για την ήπια άσκηση, πολλαπλασιάστηκε με τον αριθμό 3, όπως ακριβώς υποδεικνύουν οι Godin και Shephard (1985). Το

άθροισμα των τριών γινομένων προσδιορίζουν την τιμή του δείκτη σωματικής δραστηριότητας.

Γ) *Ερωτηματολόγιο αυτοαποτελεσματικότητας* για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες του Schwarzer (1993). Το δείγμα της έρευνας, μετά το αρχικό πρόθεμα «είσαι σίγουρος ότι μπορείς να ελέγξεις τα ερεθίσματα άγχους όταν...», απαντούσε σε διαβαθμιστική επιλογή μεταξύ τριών απαντήσεων, 1=ναι, 2=όχι και 3=έτσι κι έτσι, για το αν αισθάνεται εμπιστοσύνη ότι μπορεί να ελέγξει το στρες που νοιώθει σε συγκεκριμένες καταστάσεις (Πίνακας 1). Το συνολικό σκορ της αυτοαποτελεσματικότητας ήταν ο μέσος όρος των δέκα ερωτήσεων για το κάθε άτομο. Η εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν  $\alpha=.69$ .

**Πίνακας 1 :** Κλίμακα αυτοαποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους.

	«είσαι σίγουρος ότι μπορείς να ελέγξεις τα ερεθίσματα άγχους όταν...»
1	...έχεις προσωπικά προβλήματα
2	...έχεις αϋπνίες
3	...αισθάνεσαι απογοητευμένος
4	...αισθάνεσαι φοβισμένος
5	...αισθάνεσαι θυμωμένος
6	...βρίσκεσαι κάτω από πίεση
7	...έχεις δυσκολίες να σταματήσεις μια συνήθεια (π.χ. κάπνισμα)
8	...αισθάνεσαι λυπημένος
9	...αισθάνεσαι κουρασμένος
10	...σκέφτεσαι για τα λάθη που τυχόν θα κάνεις.

Δ) Το ερωτηματολόγιο περιείχε και μια ανοικτή ερώτηση του τύπου «Περιγράψτε το πρόβλημα ή τα προβλήματα που σας προκάλεσαν άγχος τον τελευταίο καιρό...», στην οποία οι φοιτητές και οι φοιτήτριες είχαν τη δυνατότητα να καταγράψουν την απάντηση που τους αντιπροσωπεύει περισσότερο.

#### Διαδικασία μέτρησης

Η συλλογή των δεδομένων διήρκεσε ένα μήνα. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας, σε φοιτητές διαφόρων τμημάτων και σχολών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, κατά το μήνα Απρίλιο του 2007. Επιλέχτηκε το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα του ακαδημαϊκού έτους που δεν είναι τόσο απαιτητικό κι ακολουθεί των εξετάσεων του εξαμήνου. Αφού ενημερώθηκαν για τη διαδικασία, τονίστηκε ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα γίνεται σε εθελοντική βάση, καθώς επίσης και για το ανώνυμο του ερωτηματολογίου. Στη συνέχεια τα συμπλήρωσαν, παρουσία των ερευνητών, σε χρονικό διάστημα περίπου 20-25 λεπτών.

#### Στατιστική ανάλυση

Για όλες τις στατιστικές αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS 11.0. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική σε όλες τις εξεταζόμενες παραμέτρους και το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, προκειμένου να διερευνηθούν πιθανές διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες μεταξύ των 2 φύλων. Ο συντελεστής συσχέτισης  $r$  του Pearson χρησιμοποιήθηκε για την εύρεση στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, της συμμετοχής σε έντονη, μέτρια και ήπια φυσική δραστηριότητα και της αυτοαποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους σε συγκεκριμένες συνθήκες. Το επίπεδο της στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο  $p<.05$ .

#### Αποτελέσματα

##### Αξιοπιστία

Χρησιμοποιήθηκε το τεστ  $\alpha$ -Cronbach για την εξέταση της εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων. Τα αποτελέσματα (Πίνακας 2) υποστήριξαν την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του ερωτηματολογίου ( $.61 < \alpha < .78$ ). Δεν εξετάστηκε περαιτέρω το ερωτηματολόγιο των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, καθώς έχουν δημοσιευτεί οι ψυχομετρικές του ιδιότητες (Καραδήμας, 1998; Karademas, & Kalantzi-Azizi, 2004).

**Πίνακας 2.** Δείκτες εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων.

Παράγοντες	$\alpha$ -Cronbach
Θετική προσέγγιση	.78
Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	.78
Ευχολογία - ονειροπόληση	.74
Αποφυγή - διαφυγή	.72
Διεκδικητική επίλυση του προβλήματος	.61

*Αποτελέσματα περιγραφικής στατιστικής για την ερώτηση «Περιγράψτε το πρόβλημα ή τα προβλήματα που σας προκάλεσαν άγχος τον τελευταίο καιρό...».*

Καταγράφηκαν τα προβλήματα που προκαλούν άγχος στους φοιτητές και κατηγοριοποιήθηκαν σύμφωνα με τις απαντήσεις τους. Έτσι, τα προβλήματα που προκαλούν στρες στους φοιτητές και στις φοιτήτριες του πανεπιστημίου Ιωαννίνων είναι : 1) θέματα που σχετίζονται με τις σπουδές (εξετάσεις, εργασίες, καταλήψεις) σε ποσοστό 41.2% του δείγματος, 2) συναισθηματικά, προσωπικά προβλήματα (16.5%), 3) επαγγελματική αποκατάσταση (12.7%), 4) ερωτική σχέση, σχέσεις με το άλλο φύλο (9.7%), 5) οικονομικά (8.7%), 6) προβλήματα υγείας (6.2%), 7) σχέσεις με φίλους (3.6%), 8) απώλεια αγαπημένου προσώπου (1.4%).

Αποτελέσματα περιγραφικής στατιστικής για τις χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες.

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για τις χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνα χρησιμοποιούν περισσότερο τις λεγόμενες προσαρμοσμένες στρατηγικές αντιμετώπισης ερεθισμάτων άγχους, όπως τη θετική προσέγγιση και την αναζήτηση κοινωνικής βοήθειας.

Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στις κύρια χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης του ερεθισμού άγχους.

Στον Πίνακα 4 περιγράφονται οι διαφορές μεταξύ των 2 φύλων στις χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης ερεθισμάτων άγχους. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στατιστικά ση-

μαντικά διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, με τις φοιτήτριες να χρησιμοποιούν περισσότερο τις στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων ερεθισμάτων με θετική προσέγγιση του προβλήματος, με αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης και με ευχολογία - ονειροπόληση.

**Πίνακας 3.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις [Μ.Ο. Τ.Α.] για τις χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες.

	ΜΟ	ΤΑ
Θετική προσέγγιση	1.83	.53
Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	1.83	.69
Ευχολογία - ονειροπόληση	1.71	.64
Αποφυγή - διαφυγή	1.59	.55
Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	1.18	.63

**Πίνακας 4.** Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στις χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης ερεθισμάτων άγχους.

	Φοιτητές		Φοιτήτριες		t	p
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ		
Θετική προσέγγιση	1.71	.54	1.94	.51	3.07*	.002
Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	1.57	.76	1.97	.61	4.07*	.000
Ευχολογία - ονειροπόληση	1.34	.62	1.90	.57	6.42*	.000
Αποφυγή - διαφυγή	1.58	.63	1.60	.50	.23	.822
Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	1.13	.64	1.21	.63	.91	.365

\* $p < .05$

#### Συσχετίσεις

Από τα αποτελέσματα της εξέτασης των συσχετίσεων φάνηκε μια στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ: 1) της στρατηγικής αντιμετώπισης του στρες με θετική προσέγγιση και της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης ( $r=.30$ ), 2), της στρατηγικής αντιμετώπισης του στρες με θετική προσέγγιση και της αυτοαποτελεσματικότητας ( $r=.28$ ) και 3) της συμμετοχής σε έντονη και μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και της αυτοαποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους σε συγκεκριμένες συνθήκες ( $r=.22$  και  $r=.21$  αντίστοιχα).

Η ανάλυση συσχετίσεων για τη σχέση φυσικής δραστηριότητας (έντονη, μέτρια, ήπια) και αυτοαποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους σε συγκεκριμένες συνθήκες έδειξε τα παρακάτω: φάνηκε μια στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής σε έντονη φυσική δραστηριότητα και της αυτοαποτελεσματικότητας διαχείρισης του στρεσογόνου ερεθίσματος όταν το άτομο «... αισθάνεται θυμωμένο» ( $r=.24$ ) και όταν «... βρίσκεται κάτω από πίεση» ( $r=.22$ ),

ενώ η ανάλογη συσχέτιση φάνηκε σε συμμετοχή σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και όταν το άτομο «... αισθάνεται απογοητευμένο» ( $r=.23$ ), «... αισθάνεται φοβισμένο» ( $r=.21$ ) και «... αισθάνεται κουρασμένο» ( $r=.28$ ).

#### Συμπεράσματα - Συζήτηση

Στην έρευνα εξετάστηκε η σχέση μεταξύ της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και χρήσης συγκεκριμένων στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, αλλά και η σχέση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας των φοιτητών και των φοιτητριών για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους σε συγκεκριμένες συνθήκες. Από τα αποτελέσματα φάνηκε η θετική συσχέτιση μεταξύ της στρατηγικής αντιμετώπισης του στρες με θετική προσέγγιση και της συμμετοχής σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα. Η αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους με θετική προσέγγιση εντάσσεται στις λεγόμενες προσαρμοσμένες στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες, που αντιπροσωπεύουν στρατηγικές οι οποίες κατευθύνονται στο να τροποποιήσουν το στρεσογόνο ερέ-

θισμα (Hampel, & Peterman, 2005). Στα παραπάνω φαίνεται να βοηθά και η άσκηση, που γενικά θεωρείται ότι έχει θετικά οφέλη για την καλή ψυχολογική υγεία, τα οποία έχουν αναφερθεί και σε άτομα με υψηλά επίπεδα στρες (Steptoe, Edwards, Mores, & Mathews, 1989). Επίσης, σε άλλη αναφορά έχει φανεί μια μείωση του στρες και της ανησυχίας, αλλά και ενεργοποίηση πιο προσαρμοσμένων στρατηγικών αντιμετώπισης ερεθισμάτων άγχους σαν αποτέλεσμα της άσκησης (Schnohr et al., 2005). Έχει επίσης φανεί ότι η συμμετοχή σε άσκηση και σε φυσική δραστηριότητα μπορεί να είναι αποτελεσματική για την ψυχική και την ψυχολογική υγεία, καθώς σπουδαστές που παράλληλα ήταν και εν ενεργεία αθλητές, ανέφεραν λιγότερο αντιλαμβανόμενο στρες, περισσότερη ικανότητα να χρησιμοποιούν επιτυχώς προσαρμοσμένες στρατηγικές αντιμετώπισης του, αντιμετωπίζοντας ερεθίσματα άγχους και βιώνοντας λιγότερα ψυχολογικά συμπτώματα που σχετίζονται με το στρες, σε σύγκριση μη αθλητές σπουδαστές (Nguyen et al., 2006).

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε μια θετική συσχέτιση της αυτοαποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους σε συγκεκριμένες συνθήκες, με τη συμμετοχή σε έντονη και μέτρια φυσική δραστηριότητα και της στρατηγικής αντιμετώπισης του στρες με θετική προσέγγιση. Η έννοια αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στις εκτιμήσεις που κάνει ένα άτομο για να αντεπεξέλθει σε ειδικές καταστάσεις ή στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα να κάνει ορισμένα πράγματα κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες (Ζέρβας, 1993). Σύμφωνα τη θεωρία αυτή, δεν υπάρχει κανένας πιο κεντρικός μηχανισμός που να επηρεάζει τις ενέργειες των ατόμων από την πίστη στις προσωπικές τους ικανότητες (Μπεμπέτσος, Θεοδωράκης, Λαπαρίδης, & Χρόνη, 2000). Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα έχει συσχετιστεί θετικά με ικανότητα διαχείρισης και μείωση αισθημάτων απογοήτευσης, φόβου και θυμού, αλλά και με αύξηση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας των ατόμων για το ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν επιτυχώς διάφορα αισθήματα που σχετίζονται με το στρες (Steptoe et al., 1989; Salmon, 2001). Επίσης, στην παρούσα έρευνα η αυτοαποτελεσματικότητα για τη διαχείριση ερεθισμάτων άγχους συσχετίστηκε με τη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης όπως η θετική προσέγγιση, κάτι που έρχεται σε συμφωνία με τους Lewis και Frydenberg (2002), των οποίων η έρευνα έδειξε ότι στρατηγικές όπως η αναζήτηση κοινωνικής βοήθειας, δεν θεωρούνται αποτελεσματικές για αύξηση της ικανότητας του ατόμου να αντιμετωπίσει επιτυχώς στρεσογόνα ερεθίσματα.

Τέλος, ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα αποτελέσματα μεταξύ των 2 φύλων, στις χρησιμοποιούμε-

νες στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, καθώς φαίνεται ότι οι φοιτήτριες παρουσιάζουν σε όλες υψηλότερα σκορ. Σε διάφορες έρευνες φάνηκε ότι οι γυναίκες αναφέρουν τη χρήση πιο πολλών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες (De Anda et al., 2000), ζητώντας κυρίως κοινωνική βοήθεια, ή αναζητώντας διάφορες κοινωνικές υποστηρικτικές πηγές (Hampel, & Peterman, 2005). Διαφορές στην αντιμετώπιση του στρες λόγω του φύλου αναφέρουν και οι Frydenberg και Lewis (1991), που βρήκαν ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούν την κοινωνική υποστήριξη, την επίλυση των προβλημάτων και τη στήριξη από κοινωνικούς φίλους. Επίσης σύμφωνα με μια παλαιότερη αναφορά των Folkman και Lazarus (1980), οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές αναζήτησης βοήθειας και συναισθηματικής υποστήριξης σε σχέση με τους άνδρες.

Το στρες είναι γενικά μια διαδικασία που οργανώνεται και προκύπτει από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος. Η αντίληψη για το στρες εξαρτάται από το αντιλαμβανόμενο νόημα που έχει αυτή η «συναλλαγή» για το κάθε άτομο. Το νόημα αυτό διαμορφώνεται από τις εμπειρίες του ατόμου και είναι μέρος των συνειδητών ή ασυνειδητών διαδικασιών που συμβαίνουν στη ζωή του (Robson, 1999). Τα επίπεδα συναισθηματικών και ψυχολογικών προβλημάτων υγείας, όπως η ανησυχία και η κατάθλιψη, που σχετίζονται με το στρες, έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Το στρες και οι υποκινητικές συμπεριφορές αποτελούν ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα που απειλεί την υγεία φοιτητών και φοιτητριών, θέτοντας τον εαυτό τους σε κίνδυνο για προσωρινά, αλλά και μελλοντικά προβλήματα υγείας (Nguyen et al., 2006).

Όλα τα άτομα μπορούν να αντιμετωπίσουν την παραπάνω κατάσταση, επεκτείνοντας το ρεπερτόριο των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, χρησιμοποιώντας διαφορετικά στυλ και μεθόδους (Frydenberg, & Lewis, 1991). Καινοτόμες και πιο αποτελεσματικές στρατηγικές χρειάζονται για να μειωθούν τα προβλήματα που σχετίζονται με το στρες (Nguyen et al., 2006), καθώς οι στρατηγικές αντιμετώπισης του είναι τα σημεία - κλειδιά που καθορίζουν τα μακροχρόνια ψυχολογικά, συναισθηματικά και φυσιολογικά αποτελέσματα του στρες (Kraag et al., 2006). Η συμμετοχή σε άσκηση και σε φυσική δραστηριότητα είναι ένας παράγοντας ελέγχου του στρες (Nguyen et al., 2006), καθώς οδηγεί σε μείωση των αισθημάτων που σχετίζονται με αυτό, μειώνοντας τις αρνητικές επιδράσεις του στην καθημερινή ζωή (Giacobbi et al., 2007), επηρεάζοντας θετικά το άτομο, ακόμα και σε ημέρες που βιώνει αρνητικά γεγονότα (Giacobbi, Hausenblas, & Frye, 2005).

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Το στρες έχει αναγνωρισθεί ευρέως σαν ένα πρόβλημα δημόσιας υγείας, είναι μέρος της ολοένα και περισσότερο απαιτητικής κοινωνίας, ενώ ερεθίσματα άγχους υπάρχουν καθημερινά στη ζωή. Για την αντιμετώπιση του χρειάζεται η ενεργοποίηση σωστών και αποτελεσματικών στρατηγικών, καθώς η μετάβαση από το υπερβολικό και αφόρητο στρες στον έλεγχο του, είναι μια ενεργητική διαδικασία που προϋποθέτει την αλλαγή. Προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας, σε συνδυασμό και με άλλες τεχνικές και στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αντιμετωπίσουν επιτυχώς καθημερινά ερεθίσματα άγχους.

### Βιβλιογραφία

- Akandere, M., & Tekin, A. (2002). The effect of physical exercise on anxiety. *The Sport Journal*, 5(2), 215-225.
- Brown, J.D., & Lawton, M. (1986). Stress and well-being in adolescence: The moderating role of physical exercise. *Journal of Human Stress*, 12(3), 125-131.
- Brown, J.D., & Siegal, J.M. (1988). Exercise as a buffer of life stress: A prospective study of adolescents health. *Health Psychology*, 7, 341-353.
- Campbell, L., Svenson, W., & Javris, K. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75(2), 552-554.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2004). *Physical activity, designing and building healthy places*. Ανακτήθηκε 1/8/2007 από <http://www.cdc.gov>.
- De Anda, D., Barani, S., Boskin, L., Buchward, L., Morgan, J., Ow, J., et al. (2000). Stress, stressors and coping among high school children. *Children and Youth Services Review*, 22(6), 441-463.
- Ζέρβας, Γ. (1993). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Πανεπιστημιακές σημειώσεις, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Folkman, S., & Lazarus, S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent coping: the different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.
- Godin, G., & Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Giacobbi, P., Tuccitto, D., & Frye, N. (2007). Exercise, affect and university student's appraisals of academic events prior to the final examination period. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 261-274.
- Giacobbi, P., Hausenblas, A., & Frye, N. (2005). A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure time exercise and mood. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 67-81.
- Hampel, P., & Peterman, F. (2005). Age and gender differences on coping in children and adolescents. *Journal of Health and Adolescence*, 34(2), 73-83.
- Karademas, E., & Kalantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, 1033-1043.
- Καραδήμας, Ε. (1998). Η προσαρμογή στα ελληνικά μιας κλίμακας μέτρησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. *Ψυχολογία*, 5(3), 260-273.
- Keller, S., & Seraganian, P. (1984). Physical fitness level and autonomic reactivity to psychosocial stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 28(4), 279-287.
- Kraag, G., Zeegers, M., Kok, G., Hosman, C., & Abu-Saad, H. (2006). School programs targeting stress management in children and adolescents. *Journal of School Psychology*, 44(6), 449-472.
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 12(4), 241-251.
- Lazarus, R.S., & Folkman, R. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lewis, R., & Frydenberg, E. (2002). Concomitants of failure to cope: What we should teach adolescents about coping. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 419-431.
- Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Ι., Λαπαρίδης, Κ., & Χρόνη, Σ. (2000). Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα μιας κλίμακας αυτοπεποίθησης για την υγιεινή διατροφή. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 2(3), 191-203.
- Nguyen, M.S., Unger, J., Hamilton, J., & Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health*, 22, 179-188.
- Norris, R., Carroll, D., & Cochrane, R. (1992). The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(1), 55-65.

- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2003). Για μια καλύτερη διδασκαλία φυσικής αγωγής. Θεσσαλονίκη: Salto.
- Robson, M. (1999). Stress and its perception in childhood. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(3), 217-231.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical activity on anxiety, depression and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 2(1), 33-61.
- Schnohr, P., Kristensen, T., Prescott, E., & Scharling, H. (2005). Stress and life dissatisfaction are inversely associated with jogging and other types of physical activity in leisure time: The Copenhagen City Heart Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15, 107-112.
- Schwarzer, R. (1993). *Measurement of perceived self efficacy: Psychometric scales for cross-cultural research*. Berlin: Free University Press.
- Steptoe, A., Edwards, S., Mores, J., & Mathews, A. (1989). The effects of exercise training on mood and perceived coping ability in anxious adults from the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 33(5), 537-547.
- Vigil, M. (2000). *Stress perception, stressful experiences and stress management strategies: A comparative case study of Swedish and Peruvian teacher students*. Thesis, Stockholm University, Sweden.

