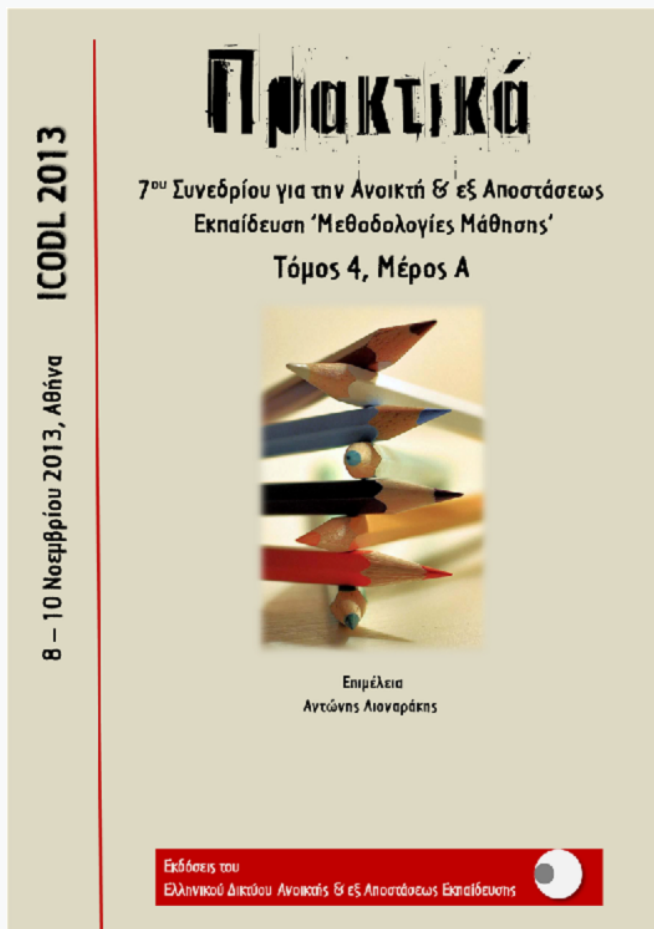


## Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

Τόμ. 7, Αρ. 4Α (2013)

Μεθοδολογίες Μάθησης



Διερεύνηση των αναγκών, απόψεων, προθέσεων  
του φοιτητικού πληθυσμού του ΕΑΠ για τη  
δημιουργία και λειτουργία Υπηρεσίας  
Ψυχολογικής Συμβουλευτικής του Ε.Α.Π.

*Κωνσταντίνος Πετρογιάννης*

doi: [10.12681/icodl.719](https://doi.org/10.12681/icodl.719)

**Διερεύνηση των αναγκών, απόψεων, προθέσεων του φοιτητικού πληθυσμού του  
ΕΑΠ για τη δημιουργία και λειτουργία Υπηρεσίας Ψυχολογικής  
Συμβουλευτικής του Ε.Α.Π.**

**Exploring the needs, opinions, and intentions of the Hellenic Open University's  
students regarding the operation of the HOU's psychological counseling service**

**Κωνσταντίνος Πετρογιάννης**  
Ε.Α.Π.-Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών  
Αναπλ. Καθηγητής  
[kpetrogiannis@eap.gr](mailto:kpetrogiannis@eap.gr)

**Abstract**

The paper presents the initial findings of a study concerning the exploration of needs, perceptions and intentions for professional help seeking of the Hellenic Open University's students in the possibility of a prospective HOU's counseling service. 765 undergraduate and postgraduate randomly selected students through a stratified sampling procedure participated in the study. A questionnaire was developed including a range of questions and a battery of scales measuring critical psychological structures for the study such as the assessment of stressful events, prior experience from a mental health professional, attitudes and intentions concerning professional help seeking. The results indicated that the vast majority of students consider as "useful and necessary" the establishment of a Psychological Counseling and Student Support Service at the Hellenic Open University and they react positively to the possibility of psychological help seeking from a mental health specialist. This finding was confirmed by the several scales used in the questionnaire surveying attitudes and intentions and the preferred service seemed to be on-site visits. With regard to the "difficulties" they face, the two major ones concerning their studies was "the tests anxiety" and the "difficulties in time management". In the personal-social sphere the "financial difficulties and related issues (e.g. unemployment, poverty, lower income, vocational uncertainty, etc.)" seemed to emerge as the most critical difficulty with all the consequences that this may imply in students' social and academic life and decisions. A particularly striking finding was the high levels of psychological distress in the form of "stress" which indicates further the need for the provision of such a service / unit at the HOU.

**Keywords:** *H.O.U., counselling service, needs assessment*

**Περίληψη**

Στην εργασία παρουσιάζονται τα πρώτα ευρήματα από μια μελέτη εκτίμηση αναγκών, αντιλήψεων και προθέσεων των φοιτητών/τριών του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου για αναζήτηση ψυχολογικής συμβουλευτικής σε περίπτωση που το ΕΑΠ προχωρούσε στην δημιουργία μιας τέτοιας υπηρεσίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 765 προ- και μεταπτυχιακοί φοιτητές/τριες από τις τρεις μεγαλύτερες Σχολές του ΕΑΠ, οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία μέσω στρωματοποιημένης δειγματοληψίας. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο

το οποίο περιείχε 5 ενότητες ερωτήσεων και περιελάμβανε ορισμένες κλίμακες για την εκτίμηση των ψυχολογικών δομών στις οποίες εστιάστηκε η έρευνα όπως η εκτίμηση των ψυχοπαιστικών παραγόντων/καταστάσεων, η παρελθούσα εμπειρία από κάποια υπηρεσία/δομή ψυχικής υγείας, αντιλήψεις και προθέσεις για αναζήτηση βοήθειας και χρήση υπηρεσιών ψυχολογικής συμβουλευτικής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συντριπτική πλειονότητα των φοιτητών/τριών θεωρούν χρήσιμη ή απαραίτητη την δημιουργία ενός Κέντρου Ψυχολογικής Συμβουλευτικής & Στήριξης Φοιτητών από το ΕΑΠ και οι συμμετέχοντες/ουσες διάκεινται θετικά στην πιθανή αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας/υποστήριξης από κάποιον ειδικό. Το εύρημα επιβεβαιώθηκε αλληπάλλληλα με διάφορες μετρήσεις αποτύπωσης αντιλήψεων και προθέσεων και η προτιμώμενη υπηρεσία φάνηκε να είναι με επιτόπιες επισκέψεις στα γραφεία αυτής της υπηρεσίας. Οι σημαντικότερες δυσκολίες φοίτησης αφορούσαν «το άγχος των εξετάσεων» και τις «δυσκολίες στη διαχείριση του χρόνου» ενώ σε προσωπικό-κοινωνικό επίπεδο οι «Οικονομικές δυσκολίες/θέματα (ανεργία, φτώχεια, μείωση εισοδήματος, επαγγελματική αβεβαιότητα κτλ.)», φάνηκε να αναδεικνύεται ως μείζονος σημασίας δυσκολία με ότι αυτό συνεπάγεται για την προσωπική τους ζωή και την φοίτησή τους. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικό εύρημα είναι τα υψηλά επίπεδα ψυχολογικής καταπόνησης με τη μορφή του στρες, στοιχείο που τονίζει την ανάγκη δημιουργίας μιας τέτοιας υπηρεσίας/μονάδας από το ΕΑΠ.

**Λέξεις-κλειδιά:** *Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, συμβουλευτική υπηρεσία, εκτίμηση αναγκών*

### **Εισαγωγή**

Η έναρξη πανεπιστημιακών σπουδών από απόσταση αποτελεί για τον ενήλικα που ξεκινά αυτή τη διαδικασία μια πολύ σημαντική απόφαση που μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο και να καθορίσει την υπόλοιπη ζωή του αφού με την απόκτηση ενός πτυχίου ή μεταπτυχιακού τίτλου μπορεί να δημιουργηθούν νέες ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης ή να διαμορφώσει το πλαίσιο για μια νέα επαγγελματική δραστηριότητα, σταδιοδρομία, οικονομικά ή άλλα οφέλη.

Ωστόσο, η έναρξη των σπουδών για έναν ενήλικα έχει σαφείς διαφορές από έναν «παραδοσιακό» φοιτητή που εισέρχεται στο πανεπιστήμιο μετά τη λήξη της Β'βάθμιας εκπαίδευσής του, αφού δεν σηματοδοτεί απλά την προσθήκη ενός ακόμα ρόλου, αυτού του «φοιτητή», στο υφιστάμενο εύρος ρόλων που κάθε ενήλικας διαθέτει (όπως του εργαζόμενου, του συζύγου, του γονέα κτλ.), αλλά και το σύνολο των υποχρεώσεων και δεσμεύσεων που προκύπτουν από αυτό το νέο ρόλο και τις οποίες θα πρέπει να ενσωματώσει στις υφιστάμενες. Ο νέος αυτός ρόλος απαιτεί επαναπροσδιορισμό, για όσο διάστημα διαρκούν οι σπουδές, των προτεραιοτήτων, ορθή και κατάλληλη διαχείριση και κατανομή των διαθέσιμων πόρων (χρονικών, προσωπικών-ψυχολογικών, οικονομικών) μεταξύ των διαφόρων υποχρεώσεων του κτλ. Αυτά ακριβώς τα στοιχεία σηματοδοτούν μια άλλη κατηγορία κόστους, το ψυχολογικό κόστος το οποίο αφορά το άγχος, το στρες, τις αγωνίες και τους φόβους που απορρέουν από την συμμετοχή του ενήλικα φοιτητή στις εκπαιδευτικές διαδικασίες.

Το ψυχολογικό στρες ή η ψυχολογική πίεση περιλαμβάνει τις αρνητικές γνωστικές και συναισθηματικές καταστάσεις που προκύπτουν όταν το άτομο αισθάνεται ότι οι απαιτήσεις που τίθενται σε αυτό υπερβαίνουν την ικανότητά του να τις αντιμετωπίσει και είναι πραγματικά ένας παράγοντας που φαίνεται να επιβαρύνει την υγεία των ατόμων (Lemme, 1995). Το ψυχολογικό κόστος με τη μορφή του στρες φαίνεται να

συσχετίζεται αρνητικά με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις (Akgun & Ciarrochi, 2003· Sloboda, 1990· Struthers, Perry, & Menec, 2000), την ψυχική υγεία (Bovier, Chamot, & Perneger, 2004) και διάφορες σωματικές καταστάσεις (Hughes, 2005).

Οι φοιτητές/τριες που σπουδάζουν από απόσταση καλούνται να αντιμετωπίσουν τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις, όπως μελέτη και απομνημόνευση δύσκολης εκπαιδευτικής ύλης, κατανόηση νέων εννοιών, συγγραφή γραπτών εργασιών και προετοιμασία για τις εξετάσεις, και να μάθουν να χρησιμοποιούν το χρόνο τους και την ενέργεια τους αποτελεσματικά. Και αν αυτό είναι κοινό σημείο αναφοράς με τα "παραδοσιακά" προγράμματα υπάρχουν ωστόσο και κάποιες δυσκολίες ή στρεσογόνοι παράγοντες που είναι ιδιαίτερα χαρακτηριστικοί για τους/τις φοιτητές/τριες που σπουδάζουν από απόσταση (βλ. για παράδειγμα Cullen, 1994· Fan & Chan, 1997· Galusha, 1998· Hara & Kling, 2000· Keegan, 1986· McInnerney & Roberts, 2004· Young, 1994), όπως:

- *αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης*: ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της φοίτησης από απόσταση είναι το γεγονός ότι οι φοιτητές/τριες εργάζονται κατά κανόνα μόνοι τους, με ελάχιστες ευκαιρίες συνεργασίας με άλλους/ες συμμαθητές/τριες τους, παρουσίας σε κοινούς χώρους ή άλλες συνθήκες κοινωνικής συνύπαρξης/αλληλεπίδρασης με άλλους/ες φοιτητές/τριες, με αποτέλεσμα να αναπτύσσεται ένα αίσθημα μοναξιάς (Lawless & Allan, 2004· McInnerney & Roberts, 2004) ενώ έχει καταγραφεί και η αντίληψη τους ότι δεν ανήκουν σε μια φοιτητική κοινότητα. Ένας ενισχυτικός παράγοντας αυτών των δυσάρεστων συναισθημάτων είναι και η γεωγραφική απόσταση για ένα μεγάλο ποσοστό του φοιτητικού πληθυσμού (Meacham & Evans, 1989). Αυτά τα στοιχεία μπορεί να οδηγήσουν σε αισθήματα ανεπάρκειας και ανασφάλειας και έλλειψη εμπιστοσύνης στις ικανότητες τους (Wood, 1996, όπ. αναφ. στο Galusha, 1998).
- *η μη-εξοικείωση με την τεχνολογία*, η έλλειψη τεχνογνωσίας σε θέματα χρήσης του Η/Υ και του διαδικτύου (διαδικτυακές πλατφόρμες) κτλ., και αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους/τις μεγαλύτερους/ες ηλικιακά φοιτητές/τριες, μπορεί να δημιουργήσουν ή/και να ενισχύσουν ένα αίσθημα ανεπάρκειας και φόβου.
- Η *αδυναμία άμεσης διατύπωσης των ερωτημάτων* που δημιουργούνται από την μελέτη και κυρίως άμεσης απάντησης από τους καθηγητές τους. Ακόμα κι όταν διατυπώνεται η ερώτηση συνήθως είναι σύντομη και περιοριστική, συνήθως λόγω της χρήσης του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (που αποτελεί περιοριστικό παράγοντα διατύπωσης ερωτήσεων και λήψης ολοκληρωμένων και ανεπτυγμένων απαντήσεων), και το ίδιο ισχύει για την απάντηση που θα λάβει, στοιχεία που οδηγούν στην ανάπτυξη αβεβαιότητας σχετικά με το μαθησιακό αντικείμενο.
- *Αισθήματα αμφιβολίας* όταν οι οδηγίες παρέχονται μέσω γραπτών μηνυμάτων και δεν μπορούν να εξηγηθούν προφορικά από τον καθηγητή. Η απουσία άμεσης ανατροφοδότησης μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω προβλήματα εξαιτίας της δυσκολίας που μπορεί να έχουν οι φοιτητές/τριες στην αυτό-αξιολόγηση τους.
- *Δυσκολίες στην αμοιβαία κατανόηση μεταξύ διδασκόντων-φοιτητών/τριών* λόγω της περιορισμένης επικοινωνίας και άμεσης αλληλεπίδρασης.
- Η *δυσκολία κατανόησης του εκπαιδευτικού υλικού* μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ανασφάλειας ή ανεπάρκειας, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με κάποια από τις προαναφερθείσες δυσκολίες (Wood, 1996, όπ. αναφ. στο Galusha, 1998).
- Τα οικονομικά προβλήματα, τέλος, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο να οδηγήσουν τους/τις φοιτητές/τριες στην εγκατάλειψη των σπουδών τους. Εάν δε αυτό το στοιχείο συνδυαστεί με καταστάσεις σοβαρής οικονομικής ύφεσης και δημοσιοοικονομικής κρίσης όπως αυτή που διέρχεται η Ελλάδα τα τελευταία τρία

χρόνια μπορεί να υποθέσει κάποιος τον σοβαρό αντίκτυπο που μπορεί να έχουν αυτές οι καταστάσεις μεμονωμένα ή συνδυαστικά.

Το ψυχολογικό κόστος και οι στρεσογόνες καταστάσεις συνδέονται με δυσκολίες στη συνέχιση των σπουδών (Akgun & Ciarrochi, 2003· Sloboda, 1990· Struthers, Perry & Menec, 2000) που μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και στην διακοπή ή εγκατάλειψη των σπουδών (π.χ. Cullen, 1994· Fan & Chan, 1997· Young, 1994) ή σε δύσκολες ψυχοκοινωνικές καταστάσεις και προβλήματα ψυχικής υγείας (Bovier, Chamot, & Perneger, 2004) ή και σωματικής υγείας (Hughes, 2005). Αυτό θα πρέπει να συνδυαστεί με το γεγονός ότι τα τελευταία 20 χρόνια, όπως επισημαίνεται διαρκώς στις Εκθέσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, (α) οι ψυχικές διαταραχές καθώς και συμπεριφοράς προσβάλλουν όχι συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες, αλλά ανθρώπους όλων των περιοχών, χώρων και κοινωνιών, παρουσιάζονται και για τα δύο φύλα σε όλες τις φάσεις της ζωής τους, καθώς και (β) την τάση ταχείας αύξησης των ψυχικών ή/και νευρολογικών διαταραχών (World Health Organization, 2011). Η Ελλάδα δεν θα μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση στο φαινόμενο αυτό (Kentikelenis et al., 2011). Την δραματική αύξηση των ψυχικών διαταραχών στην Ελλάδα, επιβεβαίωσε πρόσφατη επιδημιολογική έρευνα (Σκαπινάκης, Μπέλλος, & Μαυρέας, 2010). Όλα τα παραπάνω στοιχεία τονίζουν την ανάγκη για παρεμβάσεις συμβουλευτικής των φοιτητών/τριών.

Για να ανταπεξέλθει ο/η φοιτητής/τρια στις υποχρεώσεις και δεσμεύσεις του και να διαχειριστεί το άγχος του απαιτείται να ενεργοποιήσει δεξιότητες, ικανότητες και πόρους ώστε να προσαρμοστεί στις απαιτήσεις που προκύπτουν από αυτή την εμπλοκή και να πετύχει, σε τελική ανάλυση, την προσωπική του ανάπτυξη. Ωστόσο, δεν παρουσιάζουν όλοι/ες οι φοιτητές/τριες το σύνολο αυτών των δεξιοτήτων και ικανοτήτων προκειμένου να φέρουν σε πέρας τις διάφορες δεσμεύσεις τους, να διαχειριστούν το στρες και άγχος που συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με τις σπουδές τους που γίνονται σε συνδυασμό με διάφορες άλλες δραστηριότητες.

Αναγνωρίζοντας ότι οι φοιτητές/τριες μπορεί να χρειάζονται στήριξη, τα πανεπιστήμια διεθνώς προσφέρουν υπηρεσίες ψυχολογικής συμβουλευτικής για τους/τις φοιτητές/τριες τους και όπως επισημαίνεται και αλλού (Wickramaratne, 2001) «όποιο και αν είναι το είδος της υπηρεσίας, η συμβουλευτική δεν μπορεί να ενισχύει μόνο την δυνατότητα του/της φοιτητή/τριας να αναλαμβάνει την ευθύνη για τη μάθηση του, αλλά θα μπορούσε επίσης να υποστηρίξει τον/την φοιτητή/τρια στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση να αποκτήσει τις “δυνατότητες για δράση” από ό, τι έχει μάθει» (σελ. 79).

Ποιες είναι όμως οι ανάγκες τους και οι αντιλήψεις των φοιτητών/τριών όσον αφορά την ύπαρξη μιας υπηρεσίας ψυχολογικής συμβουλευτικής στο Ελληνικό ανοικτό Πανεπιστήμιο;

Στον ελληνικό χώρο υπάρχουν ελάχιστα διαθέσιμα ερευνητικά στοιχεία σχετικά με τις ανάγκες του φοιτητικού πληθυσμού. Ωστόσο, αναφερόμαστε σε φοιτητικό πληθυσμό που παρουσιάζει ορισμένα ομοιογενή χαρακτηριστικά, όπως το ηλικιακό φάσμα των φοιτητών/τριών, η φοίτηση σε συμβατικό τύπο πανεπιστημίου με τακτικές παραδόσεις σε συγκεκριμένο χώρο (on-campus), στην πλειονότητα τους έχουν μόλις ολοκληρώσει την Β'βάθμια εκπαίδευση και έχουν εισαχθεί με συγκεκριμένο σύστημα στην τριτοβάθμια εκπαίδευση κ.ά. Τα στοιχεία αυτά διαφοροποιούνται αισθητά από εκείνα που αφορούν τον φοιτητικό πληθυσμό του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου και για τον οποίο δεν διαθέτουμε κανένα στοιχείο πάνω στα συγκεκριμένα ζητήματα.

Στόχος της έρευνας, η οποία εγκρίθηκε και ενισχύθηκε από την Δ.Ε. του ΕΑΠ, ήταν να καταγραφούν και αναλυθούν:

α) οι απόψεις των φοιτητών/τριών για την δημιουργία μιας πανεπιστημιακής Συμβουλευτικής Υπηρεσίας δεδομένων των χαρακτηριστικών του Ε.Α.Π. ως του κύριου πανεπιστημιακού ιδρύματος της χώρας που προσφέρει εξ αποστάσεως προπτυχιακές και μεταπτυχιακές σπουδές σε φοιτητές/τριες ενός ευρύτατου ηλικιακού φάσματος, στο πλαίσιο μιας δια-βίου προσέγγισης στη μάθηση,

β) το είδος και η έκταση των αναγκών που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές/τριες και για τις οποίες θα ήθελαν να αναζητήσουν λύσεις, δεδομένων των ιδιαίτερων ατομικών χαρακτηριστικών των φοιτητών/τριών του Ε.Α.Π. (με μεγάλες διαφοροποιήσεις ως προς βασικά κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία όπως τόπος μόνιμης κατοικίας, οικογενειακή, επαγγελματική και εισοδηματική κατάσταση, σπουδές κτλ.), και

γ) η μορφή που μπορεί να έχει μια τέτοια υπηρεσία (π.χ. γραφείο παροχής υπηρεσιών συμβουλευτικής και ψυχολογικής στήριξης μέσω ατομικών ή ομαδικών συναντήσεων, εναλλακτικές μορφές συμβουλευτικής μέσω του διαδικτύου, τηλεσυμβουλευτικής κτλ.) προκειμένου να είναι προσιτή, προσβάσιμη και, εν τέλει, χρηστική και αποτελεσματική/αποδοτική στους ίδιους, εφόσον το αναζητήσουν.

## Μέθοδος

### Συμμετέχοντες

Χρησιμοποιήθηκε *στρωματοποιημένη τυχαία δειγματοληψία*, σύμφωνα με την οποία οι φοιτητές/τριες του ΕΑΠ (ερευνούμενος πληθυσμός), χωρίσθηκε σε 6 υποπληθυσμούς (στρώματα) (βλ. Πιν. 1). Η συγκεκριμένη μέθοδος επιλέχθηκε γιατί ο ερευνούμενος πληθυσμός θεωρήθηκε ανομοιογενής σε σχέση με το επίπεδο και την κατεύθυνση σπουδών των φοιτητών/τριών και με αυτό τον τρόπο χωρίσθηκε ο πληθυσμός σε ομοιογενείς πληθυσμούς, ώστε να επιτευχθεί η μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια στις εκτιμήσεις των χαρακτηριστικών του, αφού οι μετρήσεις που προκύπτουν από ομοιογενή στρώματα διαφέρουν ελάχιστα μεταξύ τους. Επίσης, εξασφαλίζεται η αντιπροσωπευτικότητα του ερευνώμενου πληθυσμού, επειδή στο συνολικό δείγμα συμπεριλαμβάνονται μονάδες από όλα τα στρώματα.

Τέθηκε ως στόχος να περιληφθεί το 2% του φοιτητικού πληθυσμού και συνολικά, 765 άτομα (μέση ηλικία: 37,8 ετών,  $sd=7,3$ , εύρος: 23-64) συμμετείχαν στην έρευνα, 461 φοιτήτριες και 304 φοιτητές.

Πίνακας 1. Κατανομή του πληθυσμού και του αντίστοιχου δείγματος στα επιμέρους στρώματα

Στρώματα	Κατηγορίες στρωμάτων	Φοιτητικός πληθυσμός	Δείγμα-στόχος 2% του φοιτ. πληθυσμού	Δείγμα φοιτητών/τριών του πληθυσμού-συμμετέχοντες	
s		Ns		ns	%
1	Προπτυχιακοί ΣΚΕ	4488	90	80	1,8
2	Προπτυχιακοί ΣΑΣ	8547	171	245	2,9
3	Προπτυχιακοί ΣΘΕΤ	4734	95	128	2,7
4	Μεταπτυχιακοί ΣΚΕ	4084	82	68	1,7
5	Μεταπτυχιακοί ΣΑΣ	3776	76	139	3,7
6	Μεταπτυχιακοί ΣΘΕΤ	4970	99	105	2,1
	Σύνολο	30972		765	2,5

*Σημείωση:* Εξαιρέθηκε ο φοιτητικός πληθυσμός των μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών της Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών λόγω του μικρού μεγέθους του (373 φοιτητές) και κατόπιν συνεκτίμησης του οικονομικού κόστους

Ως προς τον κύκλο σπουδών, 59,2% του δείγματος ήταν φοιτητές/τριες προπτυχιακών προγραμμάτων και 40,8% ήταν εγγεγραμμένοι σε μεταπτυχιακά προγράμματα. Οι φοιτητές/τριες προέρχονταν από 16 συνολικά προγράμματα σπουδών: 5 προπτυχιακά και 11 μεταπτυχιακά.

Όσον αφορά την οικογενειακή τους κατάσταση, οι μισοί από τους/τις φοιτητές/τριες (51,2%) ήταν παντρεμένοι/ες και 43,9% ανύπαντρου/ες και ένα πολύ μικρό ποσοστό, αναλογικά, σημείωσε κάποια από τις τρεις υπόλοιπες καταστάσεις (σε διάσταση, διαζύγιο, χηρεία). Από τους συμμετέχοντες 46,9% δήλωσαν ότι ήταν γονείς ενός έως τεσσάρων παιδιών, με εξαίρεση έναν φοιτητή ή φοιτήτρια που δήλωσε γονέας 5 παιδιών ενώ 53,1% των συμμετεχόντων δεν είχαν ακόμα παιδιά

### *Εργαλεία*

Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που περιείχε 5 ενότητες ερωτήσεων που διαμορφώθηκαν για τους σκοπούς της μελέτης και συστοιχία κλιμάκων για την εκτίμηση των ψυχολογικών δομών στις οποίες εστιάστηκε η έρευνα όπως η εκτίμηση των ψυχοπαιστικών παραγόντων/καταστάσεων, η παρελθούσα εμπειρία από κάποια υπηρεσία/δομή ψυχικής υγείας, αντιλήψεις και προθέσεις για αναζήτηση βοήθειας και χρήση υπηρεσιών ψυχολογικής συμβουλευτικής. Για την επιλογή τους αξιοποιήθηκαν τα ευρήματα και η μεθοδολογία συναφών προγενέστερων ερευνών στον διεθνή και στον ελληνικό χώρο (π.χ. Christopoulos et al., 1997· Ευθυμίου, Ευσταθίου, & Καλαντζή-Αζίζι, 2001, 2007· Ευθυμίου, 2003, 2007. Ευσταθίου, Ευθυμίου, & Καλαντζή-Αζίζι, 2003· Μαλικιώση-Λοΐζου, 1989· Ναυρίδης, Δραγώνα, Μιλιαρίνη, & Δαμίγος, 1990· Παπαδιώτη-Αθανασίου & Δαμίγος, 2003· Χρηστίδης, Γιαγλής, & Κωνσταντινίδου, 2004).

- *Ενότητα I. Δημογραφικά στοιχεία:* Η πρώτη ενότητα ερωτήσεων περιλαμβάνει δημογραφικού περιεχομένου ερωτήσεις σχετικές με ατομικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά των φοιτητών/τριών τα οποία, από τις σχετικές έρευνες, φαίνεται να συνδέονται με τη διαφοροποίηση των απαντήσεων των συμμετεχόντων σε τέτοιου τύπου και περιεχομένου μελέτες.
- *Ενότητα II. Σχετικά με τις συμβουλευτικές υπηρεσίες ψυχολογικής στήριξης.* Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με προηγούμενη εμπειρία τους από υπηρεσίες/δομές ψυχολογικής στήριξης και την ποιότητα αυτής της εμπειρίας (θετική ή αρνητική). Η προγενέστερη εμπειρία από ψυχολογικές υπηρεσίες έχει σταθερά αποδειχθεί μια από τις πλέον βασικές μεταβλητές που συσχετίζονται θετικά με θετικότερες στάσεις και χαμηλότερα επίπεδα προκατάληψης όσον αφορά το ζήτημα αναζήτησης βοήθειας και κατά συνέπεια κρίθηκε απαραίτητο να ελεγχθεί και στην παρούσα μελέτη. Οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν για τις προηγούμενες εμπειρίες που είχαν από επαγγελματία/ειδικό ψυχικής υγείας για προσωπικό τους ζήτημα και πόσο θετική ή αρνητική ήταν αυτή η εμπειρία στη βάση μιας 5βαθμης κλίμακας (από «πολύ αρνητική» έως «πολύ θετική»).

Ζητήθηκε επίσης να διατυπώσουν τις απόψεις τους για την ανάγκη ύπαρξης μιας τέτοιας υπηρεσίας καθώς και το είδος της υπηρεσίας που θα ήταν πιο πιθανό να αναζητήσουν, εάν προσφέρονταν, μεταξύ τεσσάρων βασικών και πιο συνηθισμένων επιλογών: “Συμβουλευτική σε ατομική βάση σε Μονάδα Ψυχολογικής Συμβουλευτικής φοιτητών/-τριών”, “Συνομιλία μέσω τηλεδιάσκεψης (π.χ. μέσω skype)”, “Ερωτο-απαντήσεις μέσω ειδικής διαδικτυακής πλατφόρμας, ανώνυμα, (τηλεσυμβουλευτική)”, και “Συνομιλία μέσω ειδικής τηλεφωνικής «γραμμής βοήθειας»”. Εναλλακτικά, προσφερόταν η

- επιλογή μόνο ενός συγγενικού ή φιλικού προσώπου ως δηλωτικού της μη-επιλογής κάποιου ειδικού σε θέματα ψυχικής υγείας.
- *Ενότητα III. Δυσκολίες και γεγονότα ζωής.* Αυτή η ενότητα ερωτήσεων αναφέρεται σε δυσκολίες και στρεσογόνους παράγοντες-πιεστικά γεγονότα, οι οποίοι στη διεθνή ψυχολογική βιβλιογραφία έχουν συνδεθεί αιτιολογικά με ποικιλία προβλημάτων υγείας. Για τη εκτίμησή τους διαμορφώθηκαν δύο ερωτήσεις όπου καθεμιά περιείχε ένα κατάλογο/λίστα δυσκολιών ή ζητημάτων για τα οποία θα ήθελαν να συζητήσουν και να ζητήσουν βοήθεια από έναν ειδικό, αν είχαν αυτή τη δυνατότητα: (α) η μία αφορούσε 10 δυσκολίες ή προβλήματα για τις σπουδές τους και για τα οποία ερωτήθηκαν εάν τους είχαν απασχολήσει μετά την εγγραφή τους στο ΕΑΠ και θα είχαν την ανάγκη να αναζητούσαν βοήθεια/υποστήριξη από κάποιον ειδικό εάν τους δινόταν αυτή η δυνατότητα (β) η άλλη αφορούσε 23 δυσκολίες ή προβλήματα που άπτονται της προσωπικής, κοινωνικής, οικογενειακής, και επαγγελματικής τους ζωής και ερωτήθηκαν εάν τους είχαν απασχολήσει κατά τον τελευταίο χρόνο. Και για τις δύο εξήχθη «βαθμός έντασης» όπου υψηλότερη βαθμολογία υποδείκνυε περισσότερες δυσκολίες ή μεγαλύτερη ανάγκη για υποστήριξη (αρνητικός αντίκτυπος).
  - *Ενότητα IV. Άγχος – Στρες.* Η συγκεκριμένη ενότητα περιλάμβανε δύο σταθμισμένες κλίμακες που αφορούσαν την εκτίμηση άγχους και στρες των ερωτώμενων, με διαφορετικό ωστόσο θεωρητικό προσανατολισμό:
    - (i) Η πρώτη από τις δύο εστιάζονταν στις θετικές ψυχολογικές-συναισθηματικές αντιδράσεις των ατόμων που συνδέονται με θετική προσαρμογή παρά την ύπαρξη αγχογόνων/στρεσογόνων καταστάσεων (όσο ψηλότερα τα επίπεδα ή συχνότερη η εμφάνιση αυτών των αντιδράσεων τόσο πιο πιθανή είναι η προσαρμογή στις δύσκολες καταστάσεις). Για την μέτρηση της συγκεκριμένης ψυχολογικής παραμέτρου χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα Ψυχικής Ευζωίας του Warwick-Edinburgh» (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale – WEMWBS: Tennant et al., 2007).
    - (ii) Συμπληρωματικά ενσωματώθηκε στο ερωτηματολόγιο και μια κλίμακα για την εκτίμηση της ψυχολογικής καταπόνησης ή έντασης (psychological distress) των συμμετεχόντων σε αγχογόνες/στρεσογόνες καταστάσεις που εστιάζεται σε τρεις τομείς: κατάθλιψη, άγχος, και πίεση/στρες. Για την συγκεκριμένη ψυχολογική παράμετρο χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα Κατάθλιψης, Στρες, και Άγχους - 21» (Depression, Anxiety and Stress Scale – 21, DASS-21: Lovibond & Lovibond, 1995).
  - *Ενότητα V. Οι απόψεις σας για την αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας.* Η πέμπτη ενότητα του ερωτηματολογίου εστιάζεται στις στάσεις των φοιτητών/τριών για την αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας. Στόχος της σταθμισμένης κλίμακας που χρησιμοποιήθηκε («Ερωτηματολόγιο Στάσεων Προς την Αναζήτηση Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας» (Inventory of Attitudes Toward Seeking Mental Health Services - IASMHS: Mackenzie et al., 2004), με βάση την Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, ήταν η μέτρηση της συνολικής στάσης, των αντιλήψεων για τις κοινωνικές νόρμες γύρω από το θέμα της αναζήτησης βοήθειας από κάποιον ειδικό και του αντιλαμβανόμενου συμπεριφορικού ελέγχου προς τις θεραπευτική αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων. Μια ακόμα ερώτηση που χρησιμοποιήθηκε, ως καταληκτική του ερωτηματολογίου, αφορούσε την «πρόθεση» των φοιτητών/τριών για αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας.



### Διαδικασία

Τα δεδομένα της έρευνας συλλέχθηκαν με επιτόπιες επισκέψεις και ομαδική χορήγηση των ερωτηματολογίων στους χώρους διεξαγωγής της 3ης Ομαδικής Συμβουλευτικής Συνάντησης (ΟΣΣ) 63 συνολικά τμημάτων ενός αριθμού επιλεγμένων Θεματικών Ενοτήτων. Ο μέσος χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν 15 λεπτά και μετά τη συμπλήρωσή του ο φοιτητής το έκλεινε σε κενό φάκελο και επιστρεφόταν στο μέλος της ερευνητικής ομάδας.

### Αποτελέσματα

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων ακολουθεί τη σειρά των ενοτήτων συγκρότησης του ερωτηματολογίου. Η στατιστική ανάλυση έγινε με τη χρήση του λογισμικού στατιστικής ανάλυσης SPSS v.20. Στο σύνολό τους σχεδόν οι συμμετέχοντες/ουσες φοιτητές/τριες απάντησαν σε όλες τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου (καταγράφηκαν ελάχιστες περιπτώσεις ελλειπουσών τιμών) ανταποκρινόμενοι με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στο αίτημά μας για την πληρέστερη απάντηση του ερωτηματολογίου. Ταυτοχρόνως, τα υψηλά ποσοστά πληρότητας των ερωτηματολογίων μπορεί να θεωρηθεί και ως δείκτης εγκυρότητας των σχετικών μετρήσεων καθώς και ένδειξη του ενδιαφέροντός τους για το περιεχόμενο και τους σκοπούς της έρευνας και υπ' αυτή την έννοια δηλωτική της αξιοπιστίας (ως συνέπεια) των απαντήσεων.

Συνοπτικά, τα βασικότερα ευρήματα συνοψίζονται στα ακόλουθα:

- Το μέγεθος και η αντιπροσώπευση του δείγματος μας επιτρέπει να εξάγουμε ασφαλή συμπεράσματα σε σχέση με τα ερωτήματα που τέθηκαν.
- Με δεδομένο ότι ο οικονομικός παράγοντας αποτελεί μια από τις πλέον σημαντικές στρεσογόνες συνθήκες που συνδέονται με τη δημιουργία δυσχερών ψυχολογικών καταστάσεων φάνηκε ότι το δείγμα είναι διαμοιρασμένο σε τρεις ομάδες όπου το 1/4 των ερωτηθέντων δηλώνει ότι δεν αντιμετωπίζουν κάποιο ιδιαίτερο οικονομικό πρόβλημα, ένα 40% αντιμετωπίζει περιορισμένα ή ελεγχόμενα προβλήματα ενώ 30% περίπου των συμμετεχόντων δήλωσε ότι αντιμετωπίζει «αρκετά» και «πολλά προβλήματα».
- Σε σχέση με τις τρέχουσες οικονομικές συνθήκες, η οικονομική κρίση φαίνεται πως έχει σοβαρό αντίκτυπο στην ψυχολογική τους κατάσταση στους μισούς (51,6%) των συμμετεχόντων/ουσών φοιτητών/τριών, κατά δήλωσή τους.
- Στα παραπάνω στοιχεία προστίθεται και 28% των φοιτητών/τριών που δήλωσαν ότι αντιμετωπίζουν ζητήματα υγείας και ότι δεν νιώθουν καλά στην υγεία τους, μέγεθος που κρίνεται ως ιδιαίτερα υψηλό.
- Όπως ήταν αναμενόμενο βρέθηκε να υπάρχει συνάφεια μεταξύ της ψυχολογικής και σωματικής υγείας.
- Εάν τα προηγούμενα στοιχεία συνδυαστούν με τις αυξημένες υποχρεώσεις και πιέσεις, λόγω του ρόλου τους ως φοιτητές/τριες, μπορεί να γίνει αντιληπτό ότι για ένα σημαντικό τμήμα του φοιτητικού πληθυσμού οι συνθήκες είναι ιδιαίτερος επιβαρυντικές/δυσμενείς και καθίστανται μια ευάλωτη ψυχολογικά ομάδα που μπορεί να χρειάζονται κάποιου είδους στήριξη.
- Ιδιαίτερα χαρακτηριστικό είναι το εύρημα ότι το 1/5 των ερωτηθέντων φοιτητών/τριών είχε εμπειρία από την επίσκεψη του σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας (ψυχολόγο, ψυχίατρο) για την αντιμετώπιση προσωπικού, οικογενειακού ή άλλου προβλήματος. Η εμπειρία αυτή δε ήταν «θετική» ή «πολύ θετική», στοιχείο που λειτουργεί ενισχυτικά προς την αναζήτηση βοήθειας από κάποιον ειδικό σε μελλοντικές καταστάσεις και μειώνει τις αντιστάσεις λόγω στερεοτύπων ή «φόβου στιγματισμού».

- Τα 2/3 των ερωτηθέντων φοιτητών/τριών θεωρούν «χρήσιμη» την δημιουργία ενός Κέντρου Ψυχολογικής Συμβουλευτικής & Στήριξης Φοιτητών από το ΕΑΠ και 22% περαιτέρω ως «απαραίτητη».
- Σε περίπτωση που παρέχονταν αυτή δυνατότητα, η προτιμώμενη μορφή υποστήριξης από κάποιον ειδικό από το χώρο της ψυχικής υγείας, κατά σειρά 1<sup>ης</sup> επιλογής, θα ήταν η ακόλουθη:
  - Επίσκεψη σε Μονάδα Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών/-τριών
  - Αποστολή σε ειδική διαδικτυακή πλατφόρμα (τηλεσυμβουλευτική)
  - Συνομιλία μέσω ειδικής τηλεφωνικής “γραμμής βοήθειας”
  - Συνομιλία μέσω τηλεδιάσκεψης (π.χ. μέσω skype), η οποία συγκέντρωσε ελάχιστο ποσοστό ως 1<sup>η</sup> επιλογή.Το 1/5 των συμμετεχόντων δήλωσε ότι θα προτιμούσαν να συζητήσουν μόνο με κάποιο φιλικό ή συγγενικό πρόσωπο αντί να καταφύγουν στην βοήθεια/υποστήριξη από κάποιον ειδικό, στοιχείο που συνδέεται με τις αντιστάσεις ως λειτουργία της μεροληψίας και του «φόβου του στίγματος» που εξακολουθεί να απαντάται σε ένα τμήμα του πληθυσμού.
- Όσον αφορά τις δυσκολίες της καθημερινότητας (είδος και ένταση) που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές/τριες του ΕΑΠ και αποτελούν, δυνάμει, πηγές στρες και άγχους, από μια λίστα 10 δυσκολιών που αφορούσαν την φοίτησή τους και για τις οποίες θα ζητούσαν βοήθεια/υποστήριξη διαπιστώθηκε ότι «το άγχος των εξετάσεων» και οι «δυσκολίες στη διαχείριση του χρόνου» ήταν οι δύο σημαντικότερες δυσκολίες για τις οποίες θα ζητούσαν την υποστήριξη κάποιου ειδικού προκειμένου να συζητήσουν τα συγκεκριμένα ζητήματα για την καλύτερη διαχείρισή τους. Άλλες δυσκολίες για τις οποίες θα είχαν ανάγκη να συζητήσουν με κάποιον ειδικό ήταν, κατά σειρά «έντασης» (ως εκφραζόμενος μέσος όρος του βαθμού εκτίμησης της ανάγκης), ο «φόβος αποτυχίας, μη εκπλήρωση των ακαδημαϊκών προσδοκιών μου», οι «δυσκολίες στην οργάνωση μελέτης», οι «δυσκολίες στη μελέτη», η «αδυναμία/διάσπαση συγκέντρωσης», και η «μειωμένη απόδοση».
- Σε σχέση με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν σε προσωπικό, επαγγελματικό, κοινωνικό κτλ. επίπεδο από μια λίστα 23 δυσκολιών το πλέον σημαντικό θέμα για το οποίο θα στρέφονταν σε αναζήτηση βοήθειας ήταν οι «Οικονομικές δυσκολίες/θέματα (ανεργία, φτώχεια, μείωση εισοδήματος, ασφάλιση, στέγαση, επαγγελματική αβεβαιότητα κτλ.)», στοιχείο που ενισχύει προαναφερθέν εύρημα και ενισχύει την υπόθεση ότι ο οικονομικός παράγοντας μπορεί να αποτελέσει μια μείζονος σημασίας παράμετρο που δυνάμει μπορεί να δυσχεράνει το έργο των φοιτητών/τριών και την εμπλοκή τους με τις σπουδές τους στο ΕΑΠ.
- Έτερο σοβαρό θέμα που αναδύθηκε ως σημαντικό ήταν τα «Θέματα άγχους/στρες, φοβίες», ενώ ακολουθούσαν τα «Διάφορα συναισθηματικά προβλήματα (ανία, απαισιοδοξία, απογοήτευση, συναισθηματική αστάθεια κτλ.)», τα «Νεύρα, έλεγχος του θυμού», οι «Σωματικές εκδηλώσεις άγχους, ψυχοσωματικά προβλήματα (τριχόπτωση, πονοκέφαλοι, δερματικά, γαστρεντερολογικά, αναπνευστικά κτλ.)» και τα «Προβλήματα/Ανησυχίες με τη διατροφή (παχυσαρκία, βουλιμία, ανορεξία) ή/και την εικόνα του σώματος».
- Η εκτίμηση της ψυχικής ευζωίας [«Κλίμακα Ψυχικής Ευζωίας του Warwick-Edinburgh» (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale –WEMWBS)] έδειξε μια τάση προς μέση κανονική κατανομή καθώς και ότι είναι αναμενόμενες διαφοροποιήσεις μεταξύ υπο-ομάδων του φοιτητικού πληθυσμού ως προς διάφορα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά/κριτήρια. Τα ευρήματα υποδεικνύουν πως 1/7 περίπου του φοιτητικού πληθυσμού βλέπει τα πράγματα

γύρω του αρκετά απαισιόδοξα και η χαμηλή συνολική βαθμολογία είναι δηλωτική χαμηλής ικανοποίησης από ότι συμβαίνει στη ζωή τους, κάτι που μπορεί να αποτελεί δύναμη προγνωστικό παράγοντα μελλοντικού ή τρέχοντος προβλήματος ή συνθήκη που μπορεί να συνδέεται με άλλα αρνητικά γεγονότα στη ζωή των ατόμων. Εάν το συγκεκριμένο τμήμα του πληθυσμού παρουσιάζει και αυξημένα επίπεδα άγχους τότε εύκολα μπορεί να συμπεράνει κανείς ότι δημιουργούνται αυξημένες ανάγκες υποστήριξης και ενίσχυσης τους από ψυχολογικής πλευράς.

- Πράγματι, με βάση την επόμενη μέτρηση [«Κλίμακα Κατάθλιψης, Στρες, και Άγχους – 21» (Depression, Anxiety and Stress Scale – 21: DASS-21)] που αφορούσε την εκτίμηση της ψυχολογικής καταπόνησης ή έντασης των συμμετεχόντων μέσω της μέτρησης των επιπέδων στρες και άγχους που βιώνουν οι φοιτητές/τριες, έδειξε μια ανησυχητική εικόνα. Συνολικά, δεν παρατηρούνται ιδιαίτερα υψηλές τιμές, στοιχείο το οποίο είναι αναμενόμενο σε επίπεδο γενικού πληθυσμού. Ωστόσο, η ειδικότερη ανάλυση σε επίπεδο υποκλιμάκων (κατάθλιψη, άγχος, στρες) διαπιστώθηκε ότι εκείνη που δείχνει ότι οι φοιτητές/τριες στην πλειονότητα τους βιώνουν ψυχολογικά έντονες καταστάσεις είναι η υποκλίμακα της «πίεσης/στρες». Το συγκεκριμένο εύρημα δείχνει ότι στην πλειονότητα τους οι φοιτητές/τριες φαίνεται να αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα προβλήματα/δυσκολίες οι οποίες έχουν ως αποτέλεσμα την άνοδο των επιπέδων αντιλαμβανόμενου στρες με όλες τις πιθανές συνέπειες που μπορεί να έχει αυτή η κατάσταση, ιδιαίτερα εάν παρατείνεται στο χρόνο.
- Όσον αφορά την πρόθεση των συμμετεχόντων να αναζητήσουν βοήθεια από ένα κέντρο ψυχολογικής συμβουλευτικής, η συγκεκριμένη παράμετρος διερευνήθηκε τόσο έμμεσα μέσω ειδικού ψυχομετρικού εργαλείου [«Ερωτηματολόγιο Στάσεων Προς την Αναζήτηση Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας» (Inventory of Attitudes Toward Seeking Mental Health Services – IASMHS)], όσο και μέσω άμεσης ερώτησης.
- Ως προς το πρώτο σκέλος, συνολικά, φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες διάκινται θετικά στην πιθανή αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας/υποστηρίξης από κάποιον ειδικό. Τα στοιχεία αυτά υποδεικνύουν την αυξημένη πιθανότητα χρήσης ενός τέτοιου Κέντρου στην περίπτωση που δημιουργηθεί.
- Όσον αφορά την «πρόθεση» των φοιτητών/τριών για αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας/συμβουλευτικής διαπιστώθηκε ότι 6 στους 10 φοιτητές/τριες απάντησαν θετικά στο ενδεχόμενο χρήσης μιας τέτοιας υπηρεσίας εφόσον προσφερόταν από το ΕΑΠ και ελάχιστοι (13%) διαφώνησαν με ένα τέτοιο ενδεχόμενο. Εάν το συγκεκριμένο εύρημα συνδυαστεί με τις απαντήσεις τους στην προηγούμενη κλίμακα αλλά και σε σχετική προγενέστερη ερώτηση σχετικά με τη σημασία ύπαρξης ενός τέτοιου Κέντρου, τότε γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η πλειονότητα των φοιτητών/τριών τίθεται υπέρ της δημιουργίας μιας τέτοιας μονάδας, η οποία φαίνεται να έχει και αυξημένες πιθανότητες αξιοποίησης της από τους ίδιους τους/τις φοιτητές/τριες προς όφελος των ίδιων και, εν τέλει, του ίδιου του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου.

### **Συμπεράσματα**

Η παροχή της ψυχολογικής συμβουλευτικής στους χώρους της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη που έμμεσα ή άμεσα μπορούν να βοηθήσουν τόσο τον ίδιο τον φοιτητή και την οικογένεια του αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Μπορεί να συμβάλλει στην βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας των ενηλίκων φοιτητών/τριών και στον περιορισμό ή στην εξάλειψη των προβλημάτων που τους απασχολούν, στην μείωση του άγχους, στην ανακάλυψη των

δυνατοτήτων τους, αλλά και στην εξεύρεση θετικών λύσεων που μπορούν να τους βοηθήσουν αποτελεσματικά. Πέρα από τα οφέλη στην ψυχοσωματική υγεία των φοιτητών/τριών μπορεί να υπάρχουν οφέλη και στο εκπαιδευτικό επίπεδο και αυτό γιατί η παροχή συμβουλευτικής βοήθειας μπορεί να μειώσει τον αριθμό των φοιτητών/τριών που έχουν αυξημένες πιθανότητες διακοπής της φοίτησης ή εγκατάλειψης των σπουδών τους. Οι συνεχείς ματαιώσεις και αποτυχίες στις σπουδές και οι επιπτώσεις της σε επίπεδο αυτοεκτίμησης του ατόμου μπορούν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο και κατά την περίοδο της φοίτησης αλλά και στις τωρινές ή μελλοντικές επαγγελματικές επιλογές των φοιτητών/τριών (Καλαντζή, 1999).

Η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι ένας βασικός μοχλός υποστήριξης που μπορεί να παρέχεται από ένα πανεπιστημιακό ίδρυμα που προσφέρει σπουδές από απόσταση είναι οι υπηρεσίες παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών στους/στις φοιτητές/τριες του μέσω της δημιουργίας και λειτουργίας μιας τέτοιας υπηρεσίας (Rott, 2006). Η έρευνα έδειξε ότι και ανάγκες υπάρχουν, δεδομένων των υψηλών επιπέδων στρες που εντοπίστηκαν σε τυχαίο και αντιπροσωπευτικό δείγμα φοιτητών/τριών, και θετικοί είναι στην δημιουργία ενός κέντρου ψυχολογικής συμβουλευτικής από την πλευρά του ΕΑΠ.

Δεν είναι δε λίγοι εκείνοι που υποστηρίζουν την μετατόπιση από ένα παράδειγμα που εστιάζει στην εκπαιδευτική διαδικασία σε ένα παράδειγμα που εστιάζει στις ανάγκες του φοιτητή (Reichert & Tauch, 2005) με την ενίσχυση όχι μόνο των ακαδημαϊκών αναγκών των αποδεκτών της γνώσης, δηλαδή των φοιτητών/τριών, αλλά και των λοιπών ψυχοκοινωνικών του αναγκών ισχυροποιώντας κατ' αυτό τον τρόπο την προσωπικότητα του φοιτητή. Το ίδιο λοιπόν το θεσμικό και δομικό πλαίσιο καθιστά σαφές ότι πρέπει να υπάρχουν υποστηρικτικές και συμβουλευτικές υπηρεσίες, οι οποίες «μπορεί να βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν (οι φοιτητές/τριες) με δημιουργικά μέσα την αβεβαιότητα που βιώνουν κατά τη διάρκεια των σπουδών ...» (Rott, 2006, σελ 124).

Ένας βασικός τρόπος προκειμένου να αντιμετωπιστούν αυτά και άλλα ζητήματα και δυσκολίες, σε επίπεδο παρέμβασης, είναι η υποστήριξη των φοιτητών/τριών εκείνων που βρίσκονται «εγκλωβισμένοι» σε δύσκολα διαχειρίσιμες καταστάσεις και χρειάζονται μια βοήθεια/στήριξη προκειμένου να τις αντιμετωπίσουν μέσω της παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών [counseling services]. Η συμβουλευτική, παρέχει ένα ευρύ φάσμα πρακτικών και θέλουμε να πιστεύουμε ότι σύντομα θα υπάρξει ανταπόκριση στο συγκεκριμένο αίτημα και ανάγκη.

### **Βιβλιογραφικές αναφορές**

- Akgun, S. & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287–294.
- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13, 161–170.
- Christopoulos, A. L., Konstantinidou, M., Lambiri, V., Leventidou, M., Manou, T., Mavroidi, K., Pappas, V., & Tzoumalakis, L. (1997). University students in Athens: Mental health and attitudes toward psychotherapeutic intervention. Στο A. Kalantzi-Azizi, G. Rott, & D. Aherne (Επιμ. έκδ.), *Psychological counselling in higher education: Practice and research* (σελ. 176-191). Αθήνα: FEDORA - Ελληνικά Γράμματα.
- Cullen, M. (1994). *Weighing it up: A case study of discontinuing access students*. Occasional Papers Series: No. 2. Edinburgh: Edinburgh University, Centre for Continuing Education.
- Ευθυμίου, Κ. (2003). Σχεδιασμός ενός προγράμματος κοινωνικής πολιτικής σ' έναν αθηναϊκό Δήμο: Προκαταρκτικά αποτελέσματα μιας επιδημιολογικής έρευνας. Στο *Πρακτικά 3ου Ψυχολογικού Συνεδρίου Κύπρου «Η Ψυχολογία Σήμερα: Κυπριακή και Ευρωπαϊκή Πραγματικότητα»* (σελ. 73-86). Λευκωσία: Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου.

- Ευθυμίου, Κ. (2007). *Επιδημιολογική έρευνα αναγκών για την ίδρυση μιας κοινοτικής υπηρεσίας ψυχικής υγείας: Η περίπτωση ενός αθηναϊκού Δήμου*. Διδακτορική διατριβή, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, Πρόγραμμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.
- Ευθυμίου, Κ., Ευσταθίου, Γ., & Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2007). *Πανελλήνια επιδημιολογική έρευνα ψυχικής υγείας στον φοιτητικό πληθυσμό*. Αθήνα: Τόπος.
- Ευθυμίου, Κ., Ευσταθίου, Γ., & Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2001). Η ανάγκη για συμβουλευτική: Έρευνα στο φοιτητικό πληθυσμό. Στο *Πρακτικά Α' Διεθνούς Συνεδρίου του ΕΚΕΠ «Εξελίξεις στη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό στην Αυγή του 21ου Αιώνα»* (σελ. 234-244). Αθήνα: Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού.
- Ευσταθίου, Γ., Ευθυμίου, Κ., & Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2003). Ψυχολογικές ανάγκες, στάσεις και προσδοκίες των φοιτητών σχετικά με τη λειτουργία συμβουλευτικών κέντρων φοιτητών. Στο *Πρακτικά 3<sup>ου</sup> Ψυχολογικού Συνεδρίου Κύπρου «Η Ψυχολογία Σήμερα: Κυπριακή και Ευρωπαϊκή Πραγματικότητα»* (σελ. 87-110). Λευκωσία: Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου.
- Fan, R., & Chan, M. (1997). A study on the dropout in mathematics foundation courses. *Quality Assurance in Distance and Open Learning*, 1, 70-80.
- Galusha, J.M. (1998). Barriers to Learning in Distance Education. *The Infrastructure Network*. Ανασύρθηκε στις 1 Μαΐου 2013 από <http://www.infrastructure.com/barriers.htm>
- Hara, N., & Kling, R. (2003). Students' distress with a web-based distance education course: An ethnographic study of participants' experiences. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 4(2). Ανασύρθηκε στις 2 Φεβ. 2008 από <http://tojde.anadolu.edu.tr/tojde10/articles/hara.htm>.
- Hughes, B. M. (2005). Study , examinations, and stress: Blood pressure assessments in college students. *Educational Review*, 57(1), 21–36.
- Καλαντζή-Αζίζι, Α. (1999). *Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών: Ένας θεσμός εκπέμπει SOS*. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 68, 38-51.
- Keegan, D. (1986). *The foundations of distance education*. London: Croom Helm.
- Kentikelenis, A., Karanikolos M., Papanicolas I., Basu S., Mckee M., & Stucler, D. (2011). Health effects of financial crisis: omens of a Greek tragedy. *The Lancet*. doi:10.1016/S0140-6736(11)61556-0
- Lawless, N., & Allan, J. (2004). Understanding and reducing stress in collaborative e-learning. *Electronic Journal of e-Learning*, 2(1), 121–128.
- Lemme, B. H. (1995) *Development in adulthood*. Boston: Allyn & Bacon.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation.
- Mackenzie, C. S., Knox, V. J., Gekoski, W. L., & Macaulay, H. L. (2004). An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2410 – 2435.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (1989). Ψυχολογικά - εκπαιδευτικά - κοινωνικά πρόβλημα των φοιτητών/σπουδαστών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής - Προσανατολισμού*, 10-11, 23-31.
- McInnerney, J. M., & Roberts, T. S. (2004). Online learning: Social interaction and the creation of a sense of community. *Educational Technology & Society*, 7(3), 73–81.
- Meacham, D., & Evans, D. (1989). *Distance Education: The Design of Study Materials*. Open Learning Institute, Charles Stuart University.
- Ναυρίδης, Κλ., Δραγώνα, Θ., Μιλιαρίνι, Μπ., & Δαμίγος, Δ. (1990). *Συμβουλευτικό Κέντρο για τους Φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων: Ένα μεταβατικό πλαίσιο για μία μεταβατική ηλικία*. Ιωάννινα: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.
- Παπαδιώτη-Αθανασίου, Β., & Δαμίγος, Δ. (2003). Ανάγκες και ψυχοκοινωνική προσαρμογή φοιτητών/τριών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. *Επιστημονική Επετηρίδα του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων* (σελ. 231-262). Ιωάννινα: Δωδώνη.
- Reichert, S., & Tauch, C. (2005). *Trends IV Main Findings and Conclusions*. Paper presented at the 3<sup>rd</sup> EUA Convention of European Higher Education Institutions. Glasgow.
- Rott, G. (2006). Η παγκοσμιοποίηση στην Ανώτατη Εκπαίδευση: Προκλήσεις και Ευκαιρίες για Άσκηση Ψυχολογικής Συμβουλευτικής. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 76-77, 118-129.
- Σκαπινάκης, Π., Μπέλλος, Σ., & Μαυρέας, Β. (2010). *Πανελλήνια επιδημιολογική μελέτη ψυχοπαθολογίας ενηλίκων*. Ιωάννινα: Παν/μιο Ιωαννίνων, Ψυχιατρικό Τμήμα.
- Sloboda, J. A. (1990). Combatting examination stress among university students: Action research in an

- institutional context. *British Journal of Guidance and Counselling*, 18(2), 124–136.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581–592.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63–75.
- World Health Organisation (2011). *Impact of economic crises on mental health*. Geneva: World Health Organization.
- Wickramaratne, V. (2001). Counselling services for the distance learner. *OUSL Journal*, 3, 75-93.
- Young, S. (1994, 19/8). Dropouts - Great Britain. *Times Educational Supplement*, 1-3.
- Χρηστίδης, Δ.Α., Γιαγλής, Γ.Δ., & Κωνσταντινίδου, Α. (2004). Η βασική έρευνα για την ίδρυση του Κέντρου Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ.) του Αριστοτέλειου Πανεπιστήμιου Θεσσαλονίκης. *Επιστημονική Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής*, τομ. 6. Ανασύρθηκε στις 1 Μαΐου 2013 από [http://www.relax-now.gr/host/christidis/Elinikis\\_selides/Dimosiefseis/kesipsi/kesipsi.htm](http://www.relax-now.gr/host/christidis/Elinikis_selides/Dimosiefseis/kesipsi/kesipsi.htm)