

Το Σχολικό Άγχος στους Μαθητές Λυκείου: Διερεύνηση των Αιτιών, των Συμπτωμάτων και των Στρατηγικών Αντιμετώπισης

<https://doi.org/10.69685/LRSF4156>

Δημητρόπουλος Αθανάσιος

Εκπαιδευτικός ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής
dimitropoulos.at@gmail.com

Περίληψη

Η παρούσα μελέτη διεξήχθη σε 78 μαθητές της Β' και Γ' Λυκείου στη Θάσο και έδειξε ότι το σχολικό άγχος είναι ένα διαδεδομένο πρόβλημα. Ειδικότερα, τα κορίτσια εμφάνισαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άγχους και περισσότερα σωματικά συμπτώματα σε σύγκριση με τα αγόρια. Οι κύριες αιτίες άγχους είναι ο φόβος της αποτυχίας, οι εξετάσεις και οι υψηλές προσδοκίες των γονέων. Αν και οι μαθητές αφιερώνουν 1-2 ώρες ημερησίως στο διάβασμα, το άγχος επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους. Ωστόσο, η σχολική υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους είναι ανεπαρκής, με τους μαθητές να βασίζονται σε φίλους και χόμπι. Οι προτάσεις τους περιλαμβάνουν τη μείωση της ύλης, την ενίσχυση της ψυχολογικής υποστήριξης και τη δημιουργία ενός λιγότερο πιεστικού εκπαιδευτικού συστήματος. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την επιτακτική ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις από την εκπαιδευτική κοινότητα.

Λέξεις κλειδιά: Σχολικό Άγχος, Έφηβοι, Θάσος, Ψυχολογική Υποστήριξη, Εξετάσεις

Εισαγωγή

Το άγχος αναγνωρίζεται ως ένα διαδεδομένο φαινόμενο της σύγχρονης κοινωνίας, επηρεάζοντας σημαντικά την ψυχική και σωματική υγεία όλων των ηλικιακών ομάδων. Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί η αύξηση των επιπέδων άγχους στον εφηβικό πληθυσμό, καθώς η εφηβεία χαρακτηρίζεται από σημαντικές βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές. Το άγχος αποτελεί αντικείμενο εκτεταμένης μελέτης στην Ψυχολογία και την Ψυχιατρική από το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα (Endler & Kocovski, 2001). Παρά τους πολλούς ορισμούς, κυριαρχεί η άποψη ότι πρόκειται για μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που συνοδεύεται από αισθήματα επικείμενου κινδύνου, ένταση και ανησυχία (Lazarus, 2000). Το άγχος περιγράφεται επίσης ως ένας παγκόσμιος μηχανισμός προειδοποίησης για καταστάσεις αβεβαιότητας και κινδύνου (Freeman et al., 1990, όπ. αναφ. στο Μητρούση et al., 2013). Ωστόσο, γίνεται δυσλειτουργικό όταν είναι υπερβολικά έντονο, παρατεταμένο ή εμφανίζεται χωρίς σαφή λόγο. Οι εκδηλώσεις του περιλαμβάνουν βιοχημικές, ψυχοφυσιολογικές, συμπεριφορικές, συναισθηματικές και γνωστικές αλλαγές ως αντίδραση σε κίνδυνο (Lazarus & Folkman, 1984· Smith et al., 2014). Η ελληνική βιβλιογραφία συμφωνεί ότι το άγχος είναι η ψυχολογική ένταση που βιώνεται κατά την αντιμετώπιση αρνητικών ή απαιτητικών καταστάσεων (Μπεζεβέγκης, 2001· Χατζηχρήστου, 2011β).

Ειδικότερα, το σχολικό άγχος ορίζεται ως ένα σύνολο γνωστικών, ψυχοφυσιολογικών και κινητικών αντιδράσεων σε απειλητικές ή ασαφείς σχολικές καταστάσεις (González et al., 2020). Τέτοιες στρεσογόνες καταστάσεις περιλαμβάνουν ακαδημαϊκές αξιολογήσεις, κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τον φόβο της αποτυχίας και την πιθανότητα τιμωρίας (González et al., 2020). Συνδέεται άμεσα με την αγωνία της αποτυχίας και την έκθεση σε αρνητική κοινωνική αξιολόγηση (Fernández-Sogorb et al., 2021). Οι εκδηλώσεις του σχολικού άγχους ποικίλλουν. Γνωστικά εκφράζεται με αρνητικές σκέψεις και ανησυχίες για την απόδοση και την αποδοχή (González et al., 2020), οδηγώντας σε χαμηλή αυτοπεποίθηση. Σωματικά περιλαμβάνει πονοκεφάλους, ταχυκαρδία και γαστρεντερικές διαταραχές λόγω ενεργοποίησης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος (Eisenberg et al., 2007· Fernández-Sogorb et al., 2022). Συμπεριφορικά, οδηγεί σε αποφυγή σχολικών δραστηριοτήτων, ακόμα και σε σχολική άρνηση (Fernández-Sogorb et al., 2021). Συναισθηματικά, εκδηλώνεται με

ευερεθιστότητα, θλίψη και ξεσπάσματα κλάματος, επιβαρύνοντας την ψυχική υγεία του μαθητή.

Το σχολικό περιβάλλον είναι κεντρικής σημασίας, καθώς οι αλληλεπιδράσεις εντός του, επηρεάζουν σημαντικά την ψυχολογία και τη συμπεριφορά των μαθητών (Rende & Plomin, 1992). Η έμφαση στις επιδόσεις, οι προσδοκίες γονέων/κοινωνίας και ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος αποτελούν βασικές πηγές άγχους (Elias, 1989· Κωνσταντοπούλου et al., 2015). Επιπλέον, οι σχέσεις με συμμαθητές και εκπαιδευτικούς, καθώς και ο κοινωνικός ρόλος του μαθητή, είναι καθοριστικοί παράγοντες πρόκλησης άγχους. Η απόρριψη ή η αδυναμία επικοινωνίας μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση και σχολική άρνηση (D' Aurora & Fimian, 1998· Κωνσταντοπούλου κ.ά., 2015). Η πολυπλοκότητα του σχολικού άγχους, που πηγάζει από εξωτερικούς και ψυχοσυναισθηματικούς παράγοντες, έχει διερευνηθεί εκτενώς σε πληθώρα μελετών (π.χ., Bogels et al., 2001· Korobili et al., 2010· Rende & Plomin, 1992· Κωνσταντοπούλου κ.ά., 2015).

Παρά την εκτεταμένη βιβλιογραφία, παραμένουν κενά στην κατανόηση του σχολικού άγχους σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα, καθώς οι περισσότερες μελέτες εστιάζουν σε αστικές περιοχές. Η παρούσα μελέτη έρχεται να καλύψει αυτό το κενό, διερευνώντας το σχολικό άγχος σε ένα απομακρυσμένο σχολείο της Θάσου. Η εστίαση σε μαθητές που χαρακτηρίζονται ως μέτριοι σε επιδόσεις και με αυξημένα επίπεδα άγχους προσφέρει μια πολύτιμη οπτική στις ανάγκες αυτής της ομάδας. Η διερεύνηση των αιτιών, συμπτωμάτων και στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους, μέσα από τις αντιλήψεις των ίδιων των μαθητών, αναμένεται να συμβάλει στην κατανόηση των ιδιαιτεροτήτων του φαινομένου σε αυτό το πλαίσιο και στην ανάδειξη προτάσεων για την αποτελεσματικότερη υποστήριξή τους.

Σκοπός – Ερευνητικά ερωτήματα

Ο γενικός σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του σχολικού άγχους σε μαθητές Λυκείου ενός απομακρυσμένου σχολείου της Θάσου, εστιάζοντας στις αιτίες πρόκλησης, τις μορφές εκδήλωσης και τις στρατηγικές αντιμετώπισής του. Μέσα από την κατανόηση των αντιλήψεων των ίδιων των μαθητών, η έρευνα αποσκοπεί στην ανάδειξη των ιδιαιτεροτήτων του φαινομένου σε ένα τέτοιο περιβάλλον και στην παροχή χρήσιμων πληροφοριών για την ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων.

Πιο συγκεκριμένα, οι ειδικοί στόχοι της μελέτης είναι οι εξής:

1. Να διερευνηθούν οι κυριότερες αιτίες που προκαλούν σχολικό άγχος στους μαθητές Λυκείου.
2. Να περιγραφούν οι διαφορετικές μορφές εκδήλωσης του σχολικού άγχους (γνωστικές, συναισθηματικές, σωματικές, συμπεριφορικές) στους μαθητές.
3. Να καταγραφούν οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι μαθητές όταν βιώνουν σχολικό άγχος.
4. Να εξεταστεί ο ρόλος του σχολικού περιβάλλοντος (π.χ., υποστήριξη από εκπαιδευτικούς/συμμαθητές) στην εκδήλωση και αντιμετώπιση του άγχους.
5. Να συλλεχθούν οι προτάσεις των μαθητών για τη βελτίωση της κατάστασης και τη μείωση του σχολικού άγχους.

Μεθοδολογία Έρευνας - Ερευνητικό εργαλείο

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν συνολικά 78 μαθητές Λυκείου από ένα απομακρυσμένο σχολείο της Θάσου, οι οποίοι φοιτούσαν στις τάξεις Β' και Γ' Λυκείου. Αναλυτικότερα, από τη Β' Λυκείου συμμετείχαν 44 μαθητές (24 αγόρια, 20 κορίτσια), ενώ από την Γ' Λυκείου συμμετείχαν 34 μαθητές (9 αγόρια, 25 κορίτσια). Οι ηλικίες των συμμετεχόντων κυμαίνονταν περίπου από 16 έως 18 έτη, αντίστοιχα με τις ηλικίες των μαθητών Β' και Γ' Λυκείου. Η επιλογή των μαθητών έγινε με τη μέθοδο της βολικής δειγματοληψίας, συμπεριλαμβάνοντας όλους τους μαθητές των συγκεκριμένων τάξεων που παρείχαν τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή στην έρευνα.

Για τη συλλογή των δεδομένων της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκε ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο, το οποίο αναπτύχθηκε ειδικά για τις ανάγκες της έρευνας, βασιζόμενο σε συναφή βιβλιογραφία σχετικά με το σχολικό άγχος. Το ερωτηματολόγιο όπως φαίνεται και στον πίνακα 1, αποτελούνταν από τέσσερις κύριες ενότητες. Α. Γενικές Πληροφορίες: Περιλάμβανε ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα, όπως η τάξη και το φύλο του μαθητή. Β. Άγχος και Σχολική Ζωή: Αυτή η ενότητα διερευνούσε το επίπεδο του άγχους των μαθητών σε σχέση με τις σχολικές τους υποχρεώσεις μέσω μιας κλίμακας Likert 5 σημείων (π.χ., από 1 = "πολύ χαμηλό" έως 5 = "πολύ υψηλό") στην ερώτηση "Πώς αξιολογείς το επίπεδο του άγχους σου σε σχέση με τις σχολικές σου υποχρεώσεις;". Επιπλέον, κάλυπτε τις κύριες αιτίες του άγχους (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής με δυνατότητα πολλαπλών απαντήσεων), τον χρόνο που αφιερώνουν στο διάβασμα ("Πόσες ώρες αφιερώνεις την ημέρα στο διάβασμα;"), την παρεχόμενη σχολική υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους ("Το σχολείο σου παρέχει υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους σου;") και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για την αντιμετώπιση του άγχους (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής με δυνατότητα πολλαπλών απαντήσεων). Επίσης, περιείχε ερωτήσεις σχετικά με την αντίληψη των μαθητών για τον ρόλο των διαλειμμάτων και του ύπνου στη μείωση του άγχους ("Πιστεύεις ότι τα διαλείμματα και ο ύπνος βοηθούν στη μείωση του άγχους;"). Γ. Επιδράσεις του Άγχους: Αυτή η ενότητα επικεντρωνόταν στις επιπτώσεις του άγχους. Συγκεκριμένα, διερευνούσε την εμφάνιση σωματικών συμπτωμάτων λόγω άγχους ("Έχεις νιώσει σωματικά συμπτώματα λόγω άγχους (π.χ. αυπνία, πονοκέφαλο);") και την επίδραση του άγχους στην απόδοση των μαθητών στο σχολείο ("Το άγχος επηρεάζει την απόδοση σου στο σχολείο;"). Δ. Προτάσεις Βελτίωσης: Η τελευταία ενότητα έδινε τη δυνατότητα στους μαθητές να εκφράσουν τις απόψεις τους και να υποβάλουν προτάσεις για τη μείωση του άγχους στο σχολικό περιβάλλον ("Τι πιστεύεις ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση του άγχους των μαθητών;"). Περιλάμβανε επίσης μια ανοικτού τύπου ερώτηση για οποιαδήποτε επιπλέον σχόλια σχετικά με το άγχος και τη σχολική ζωή ("Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να προσθέσεις σχετικά με το άγχος και τη σχολική ζωή; (Δώστε μια σύντομη απάντηση)"). Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε ώστε να είναι εύκολο στην κατανόηση και στη συμπλήρωση, με εκτιμώμενο χρόνο ολοκλήρωσης περίπου 10' λεπτά.

Όσον αφορά το ερευνητικό εργαλείο, η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου διασφαλίστηκε μέσω της σαφήνειας των ερωτήσεων, οι οποίες βασίστηκαν σε παλαιότερες, αντίστοιχες μελέτες της βιβλιογραφίας. Η αξιοπιστία του εργαλείου δεν αξιολογήθηκε μέσω στατιστικών δεικτών (π.χ., Cronbach's Alpha) λόγω των περιορισμών της παρούσας μελέτης. Ωστόσο, η εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων εξασφαλίζει ότι το ερωτηματολόγιο αποτελεί ένα κατάλληλο εργαλείο για την αποτύπωση των αντιλήψεων του δείγματος.

Η παρούσα έρευνα διεξήχθη τον Ιανουάριο του 2025, κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2024-2025. Πριν την έναρξη της συλλογής των δεδομένων, εξασφαλίστηκε η απαραίτητη άδεια από τον Διευθυντή του σχολείου και τους εμπλεκόμενους εκπαιδευτικούς, διασφαλίζοντας την εύρυθμη διεξαγωγή της διαδικασίας. Δεδομένου του πλαισίου της εργασίας, δεν απαιτήθηκε έγκριση από Επιτροπή Ηθικής. Για τη διασφάλιση της δεοντολογίας και της προστασίας των συμμετεχόντων, οι μαθητές και οι γονείς/κηδεμόνες τους ενημερώθηκαν πλήρως για τον σκοπό της έρευνας και τη διαδικασία συμμετοχής. Συγκεκριμένα, οι γονείς/κηδεμόνες είχαν ήδη υπογράψει έντυπο γενικής συγκατάθεσης για τη συμμετοχή των μαθητών σε σχολικές έρευνες στην αρχή της σχολικής χρονιάς. Η συμμετοχή των μαθητών ήταν εθελοντική, και τονίστηκε ότι οι απαντήσεις θα ήταν ανώνυμες. Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν από τον ερευνητή προσωπικά εντός των αιθουσών διδασκαλίας, κατόπιν συνεννόησης και συγκατάθεσης του εκάστοτε εκπαιδευτικού της τάξης. Πριν τη συμπλήρωση, δόθηκαν σαφείς οδηγίες και διευκρινίσεις σε τυχόν απορίες των μαθητών. Μετά την ολοκλήρωση, τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια συλλέχθηκαν σε ειδικό, κλειστό κουτί, διασφαλίζοντας την ανωνυμία και την ακεραιότητα των δεδομένων.

Για την ανάλυση των δεδομένων της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκαν τόσο ποσοτικές όσο και ποιοτικές μέθοδοι. Τα ποσοτικά δεδομένα, που προέκυψαν από τις κλειστού τύπου ερωτήσεις του ερωτηματολογίου (π.χ., πολλαπλής επιλογής, κλίμακα Likert), κωδικοποιήθηκαν και εισήχθησαν σε υπολογιστικό φύλλο του Microsoft Excel. Η ανάλυση περιλάμβανε τη χρήση περιγραφικής στατιστικής, όπως ο υπολογισμός συχνοτήτων, ποσοστών και μέσων όρων, και την οπτικοποίηση των αποτελεσμάτων μέσω γραφημάτων για την ευκολότερη κατανόηση των τάσεων και των προτύπων.

Οι ανοικτού τύπου ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, οι οποίες αφορούσαν τις προτάσεις βελτίωσης και τα επιπλέον σχόλια των μαθητών, αναλύθηκαν με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης. Αυτή η ποιοτική προσέγγιση επέτρεψε την αναγνώριση, κωδικοποίηση και κατηγοριοποίηση επαναλαμβανόμενων θεμάτων, ιδεών και μοτίβων στις απαντήσεις των μαθητών, προσφέροντας μια εις βάθος κατανόηση των αντιλήψεών τους.

Πίνακας 1: Περιγραφικά Στατιστικά Στοιχεία

Μεταβλητές	Ερωτήσεις	Κλίμακα Μέτρησης	Μέση Τιμή (Mean)	Τυπική Απόκλιση (Standard Deviation)
Επίπεδο Άγχους	1. Πώς αξιολογείς το επίπεδο του άγχους σου;	1: Πολύ χαμηλό - 5: Πολύ υψηλό	2.91	1.18
Ώρες Διαβάσματος	2. Πόσες ώρες αφιερώνεις την ημέρα στο διάβασμα;	1: 1-2 - 5: Πάνω από 6 ώρες	1.61	0.91
Σχολική Υποστήριξη	3. Το σχολείο σου παρέχει υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους σου;	1: Ναι, αρκετή- 3: Όχι, καθόλου	2.48	0.58
	4. Πιστεύεις ότι τα διαλείμματα και ο ύπνος βοηθούν στη μείωση του άγχους;	1: Ναι-3: Εν μέρει	1.70	0.92
		1: Πολύ-3: Καθόλου	2.03	0.70
Επίδραση στην Απόδοση	1. Έχεις νιώσει σωματικά συμπτώματα λόγω άγχους;	1: Ναι-Όχι	0.68	0.47
	2. Το άγχος επηρεάζει την απόδοσή σου στο σχολείο;	1: Ναι, πολύ-3: Όχι, καθόλου	2.03	0.70

Αποτελέσματα της έρευνας

Α. Γενικές Πληροφορίες

Η παρούσα ενότητα παρουσιάζει τα βασικά ευρήματα της έρευνας, τα οποία προέκυψαν από την ανάλυση των απαντήσεων των 78 μαθητών Λυκείου στο ερωτηματολόγιο.

Συγκεκριμένα, το σύνολο των μαθητών της Β' και Γ' τάξης Λυκείου ήταν 81. Οι συμμετέχοντες μαθητές συνολικά στην έρευνα ήταν 78. Οι συμμετέχοντες μαθητές της Β' τάξης ήταν 44 από τους οποίους, 24 αγόρια και 20 κορίτσια. Οι συμμετέχοντες μαθητές της Γ' τάξης ήταν 34 από τους οποίους, 9 αγόρια και 25 κορίτσια, πίνακας 2. Τα αποτελέσματα δομούνται ανά θεματικό άξονα του ερωτηματολογίου, με έμφαση στις διαφορές που παρατηρήθηκαν μεταξύ των τάξεων (Β' και Γ' Λυκείου) και των φύλων (αγόρια και κορίτσια).

Πίνακας 2: Δημογραφικά Στοιχεία του Δείγματος

Χαρακτηριστικό	Κατηγορία	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Σύνολο Δείγματος		78	100
	Φύλο		
	Αγόρια	33	42,3
	Κορίτσια	45	57,7
	Σύνολο	78	100
Τάξη	B' Λυκείου	44	56,4
	Γ' Λυκείου	34	43,6
	Σύνολο	78	100
Τάξη & Φύλο	Αγόρια B' Λυκείου	24	30,8
	Κορίτσια B' Λυκείου	20	25,6
	Αγόρια Γ' Λυκείου	9	11,5
	Κορίτσια Γ' Λυκείου	25	32,1
	Σύνολο	78	100

Β. Άγχος και Σχολική Ζωή

Επίπεδο Άγχους

Αρχικά, διερευνήθηκε το αντιληπτό επίπεδο άγχους των μαθητών σε σχέση με τις σχολικές τους υποχρεώσεις. Τα αποτελέσματα (βλέπε Πίνακα 3) έδειξαν ότι ένα σημαντικό ποσοστό του δείγματος (39.74%) ανέφερε μέτριο επίπεδο άγχους. Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι το 29.49% ανέφερε υψηλό έως πολύ υψηλό άγχος (19.23% και 10.26% αντίστοιχα), υποδεικνύοντας ότι το πρόβλημα είναι εκτεταμένο.

Πίνακας 3: Επίπεδο άγχους

Κατηγορία Άγχους	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Πολύ χαμηλό	12	15.38%
Χαμηλό	12	15.38%
Μέτριο	31	39.74%
Υψηλό	15	19.23%
Πολύ υψηλό	8	10.26%
Υψηλό + Πολύ Υψηλό	23	29.49%



Σχήμα 1. Άγχος και σχολική ζωή

Για τη σύγκριση των επιπέδων άγχους μεταξύ των φύλων, πραγματοποιήθηκε έλεγχος Mann-Whitney U. Η ανάλυση έδειξε μια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ($p < .001$), με τα κορίτσια να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τα αγόρια.

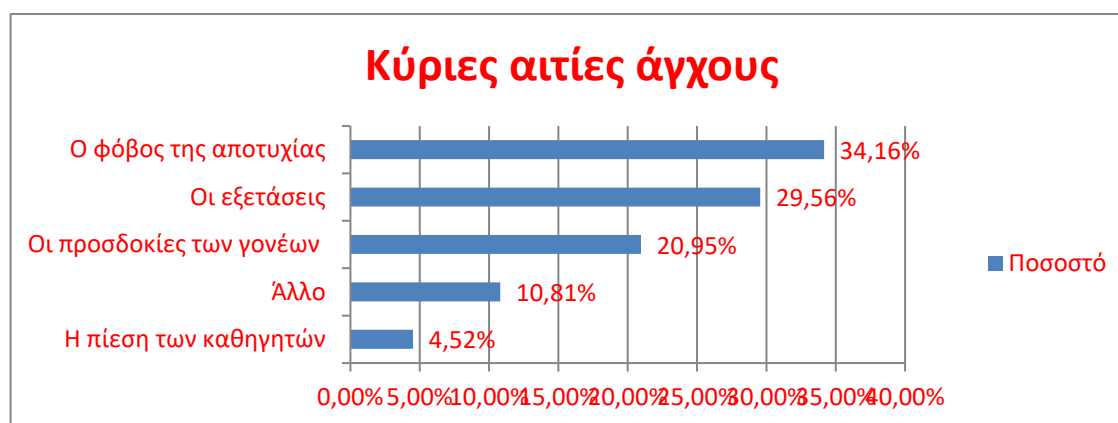
Κύριες Αιτίες Άγχους

Σε σχέση με τις κύριες αιτίες του σχολικού άγχους, οι μαθητές μπορούσαν να επιλέξουν περισσότερες από μία απαντήσεις.

Για το σύνολο του δείγματος ($N=78$): Οι κυριότερες αιτίες που αναφέρθηκαν ήταν ο φόβος της αποτυχίας (34,16%) και οι εξετάσεις (29,56%). Ακολουθούσαν οι προσδοκίες των γονέων (20,95%), η πίεση των καθηγητών (4,52%), και η κατηγορία "Άλλο" (10,81%).

Πίνακας 4: Κύριες Αιτίες Άγχους

Κυριότερες Αιτίες Άγχους	Ποσοστό (%)
Φόβος της αποτυχίας	34.16%
Εξετάσεις	29.56%
Προσδοκίες των γονέων	20.95%
Άλλο	10.81%
Πίεση των καθηγητών	4.52%



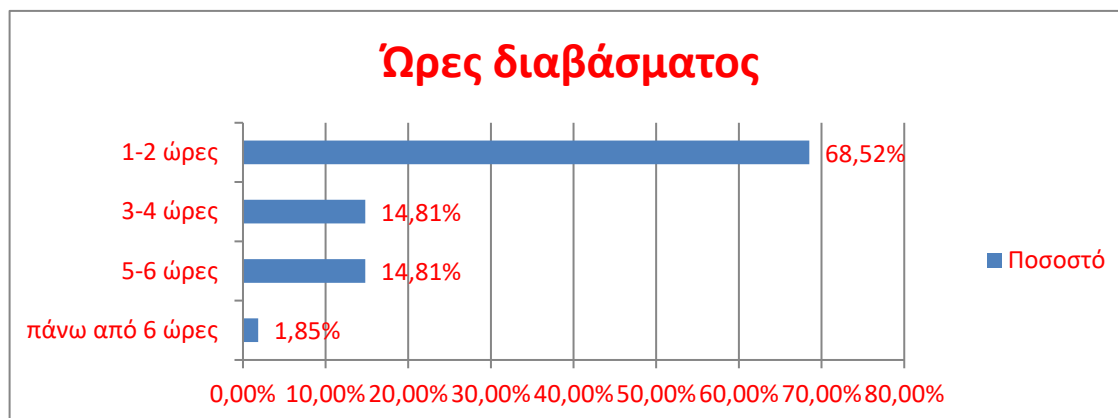
Σχήμα 2. Κύριες αιτίες άγχους

Ώρες Διαβάσματος

Σχετικά με τον ημερήσιο χρόνο που αφιερώνουν οι μαθητές στο διάβασμα, τα αποτελέσματα (Βλέπε Πίνακα 5) δείχνουν ότι η πλειοψηφία των μαθητών (68.52%) αφιερώνει 1-2 ώρες ημερησίως. Ένα μικρότερο ποσοστό (14.81%) αφιερώνει 3-4 ώρες, ενώ ένα εξίσου μικρό ποσοστό (1.85%) αφιερώνει πάνω από έξι ώρες.

Πίνακας 5: Ώρες Διαβάσματος

Ώρες Διαβάσματος	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
1-2 ώρες	53	68.52%
3-4 ώρες	11.5	14.81%
5-6 ώρες	11.5	14.81%
Πάνω από 6 ώρες	1.5	1.85%



Σχήμα 3. Ώρες διαβάσματος

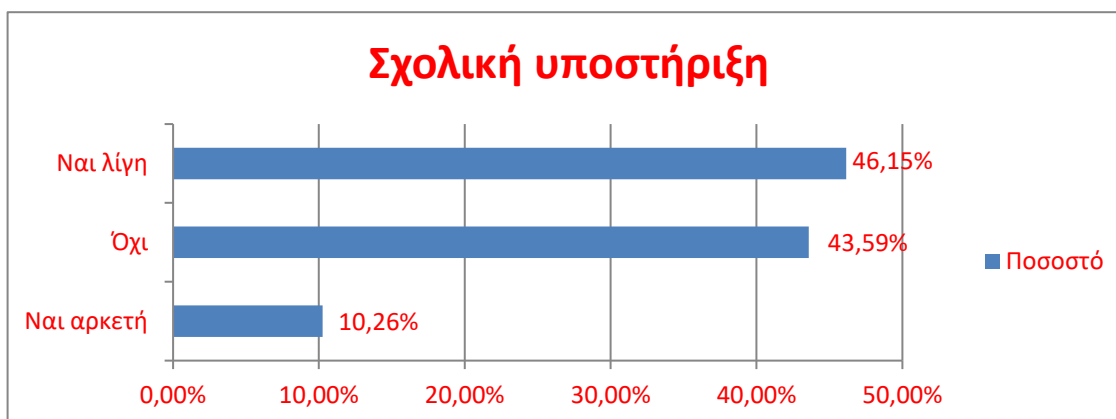
Για τη σύγκριση των ωρών διαβάσματος μεταξύ των φύλων, πραγματοποιήθηκε έλεγχος Mann-Whitney U. Η ανάλυση έδειξε μια **στατιστικά σημαντική διαφορά** μεταξύ των δύο ομάδων ($p=.002$), με τα κορίτσια να αναφέρουν περισσότερες ώρες διαβάσματος σε σχέση με τα αγόρια.

Σχολική Υποστήριξη για τη Διαχείριση του Άγχους

Αναφορικά με το αν το σχολείο παρέχει υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους, τα ευρήματα έδειξαν (Βλέπε Πίνακα 6) ότι η πλειοψηφία των μαθητών αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει είτε μικρή είτε καθόλου υποστήριξη (46.15% και 43.59% αντίστοιχα).

Πίνακας 6: Σχολική Υποστήριξη για τη Διαχείριση του Άγχους

Κατηγορία Υποστήριξης	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι λίγη	36	46.15%
Όχι	34	43.59%
Ναι αρκετή	8	10.26%



Σχήμα 4. Σχολική υποστήριξη

Για τη σύγκριση της αντίληψης των μαθητών για τη σχολική υποστήριξη μεταξύ των φύλων, πραγματοποιήθηκε έλεγχος Mann-Whitney U. Η ανάλυση έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ($p=.891$), υποδηλώνοντας ότι αγόρια και κορίτσια έχουν παρόμοια αντίληψη για την υποστήριξη που παρέχεται από το σχολείο.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης του Άγχους

Στην ερώτηση για το πώς αντιμετωπίζουν οι μαθητές το άγχος τους (με δυνατότητα επιλογής πολλαπλών απαντήσεων), τα ευρήματα ήταν τα εξής:

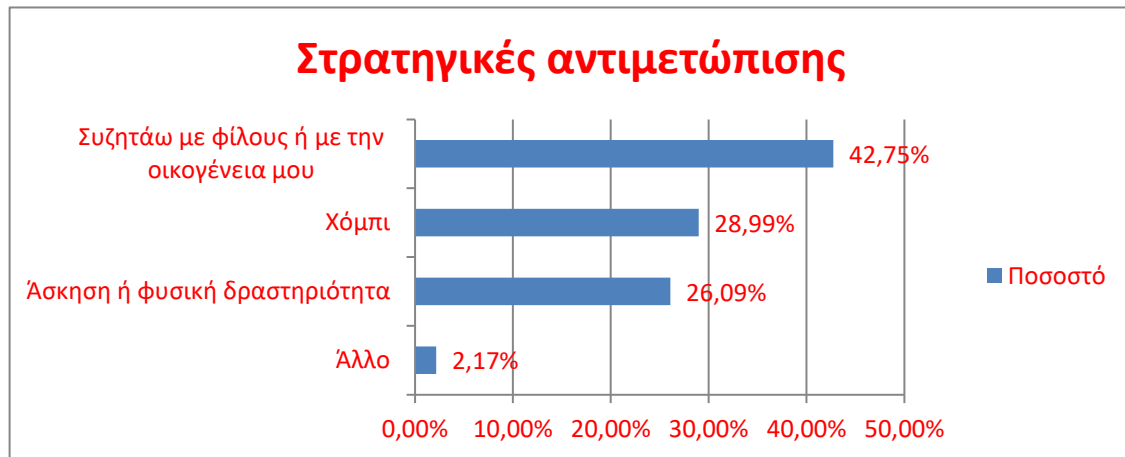
Για το σύνολο του δείγματος ($N=78$):

- Η συζήτηση με φίλους ή οικογένεια ήταν η πιο συχνή στρατηγική 42,75%.

- Ακολουθούσαν τα χόμπι 28,99% και η άσκηση ή φυσική δραστηριότητα 26,09%.
- Η κατηγορία "Άλλο" αναφέρθηκε σε ένα ποσοστό 2,17%.

Πίνακας 7: Στρατηγικές Αντιμετώπισης του Άγχους

Στρατηγική Αντιμετώπισης	Ποσοστό (%)
Συζήτηση με φίλους ή οικογένεια	42.75%
Χόμπι	28.99%
Άσκηση ή φυσική δραστηριότητα	26.09%
Άλλο	2,17%



Σχήμα 5. Στρατηγικές αντιμετώπισης

Συμβολή Διαλειμμάτων και Ύπνου στη Μείωση του Άγχους

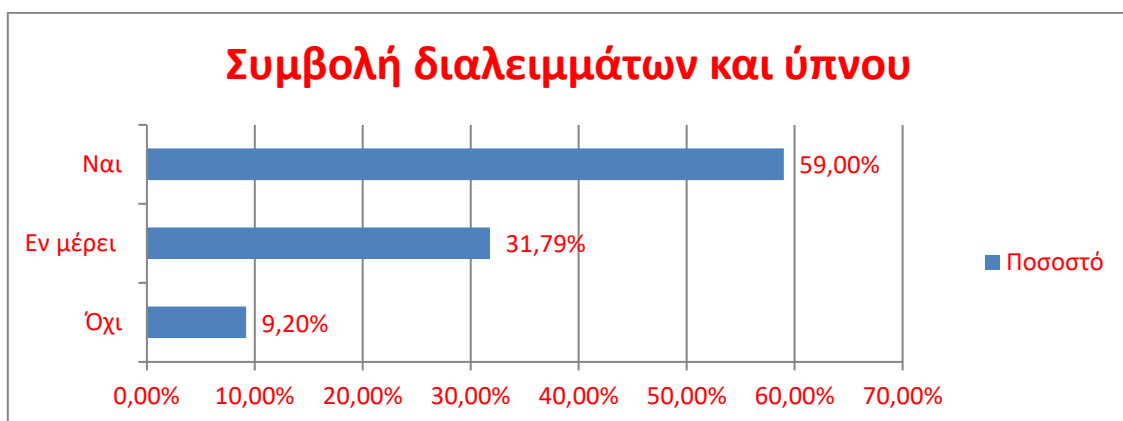
Στην ερώτηση αν τα διαλείμματα και ο ύπνος βοηθούν στη μείωση του άγχους, τα αποτελέσματα ήταν τα εξής:

Για το σύνολο του δείγματος (N=78):

- Η πλειοψηφία των μαθητών 59,00% πιστεύει ότι ναι, τα διαλείμματα και ο ύπνος βοηθούν στη μείωση του άγχους.
- Ένα σημαντικό ποσοστό 31,79% απάντησε "Εν μέρει".
- Ένα μικρό ποσοστό 9,20% απάντησε "Όχι".

Πίνακας 8: Συμβολή Διαλειμμάτων και Ύπνου στη Μείωση του Άγχους

Απάντηση	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	46	59.00%
Εν μέρει	25	31.79%
Όχι	7	9.20%



Σχήμα 6. Συμβολή διαλειμμάτων και ύπνου

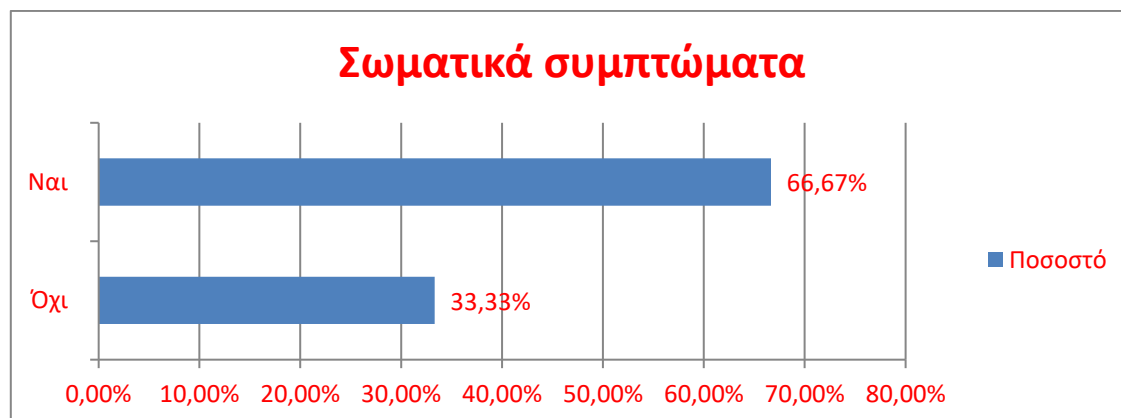
Γ. Επιδράσεις του Άγχους

Σωματικά Συμπτώματα λόγω Άγχους

Στην ερώτηση αν οι μαθητές έχουν νιώσει σωματικά συμπτώματα λόγω άγχους, τα ευρήματα έδειξαν (Βλέπε Πίνακα 9) ότι η πλειοψηφία των μαθητών (66.67%) έχει βιώσει τέτοια συμπτώματα.

Πίνακας 9: Σωματικά Συμπτώματα λόγω Άγχους

Απάντηση	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	52	66.67%
Όχι	26	33.33%



Σχήμα 7. Σωματικά συμπτώματα

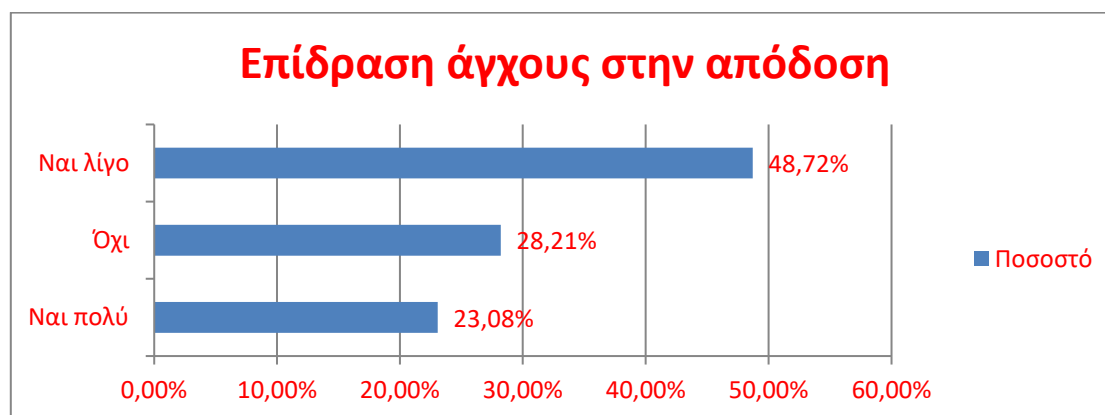
Για τη σύγκριση των σωματικών συμπτωμάτων μεταξύ των φύλων, πραγματοποιήθηκε έλεγχος Mann-Whitney U. Η ανάλυση έδειξε μια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ($p=.008$), με τα κορίτσια να αναφέρουν συχνότερα σωματικά συμπτώματα λόγω άγχους σε σχέση με τα αγόρια.

Επίδραση του Άγχους στην Σχολική Απόδοση

Αναφορικά με το αν το άγχος επηρεάζει την απόδοση των μαθητών στο σχολείο, τα ευρήματα έδειξαν (Βλέπε Πίνακα 10) ότι η πλειοψηφία των μαθητών (48.72%) δηλώνει ότι το άγχος επηρεάζει λίγο την απόδοσή τους, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό (23.08%) δηλώνει ότι την επηρεάζει πολύ.

Πίνακας 10: Επίδραση του Άγχους στην Σχολική Απόδοση

Κατηγορία Απάντησης	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι λίγο	38	48.72%
Όχι	22	28.21%
Ναι πολύ	18	23.08%



Σχήμα 8: Επίδραση άγχους στην απόδοση

Για τη σύγκριση της αντίληψης για την επίδραση του άγχους στην απόδοση μεταξύ των φύλων, πραγματοποιήθηκε έλεγχος Mann-Whitney U. Η ανάλυση έδειξε μια **στατιστικά σημαντική διαφορά** μεταξύ των δύο ομάδων ($p=.044$), με τα κορίτσια να δηλώνουν ότι το άγχος επηρεάζει περισσότερο την απόδοσή τους στο σχολείο σε σχέση με τα αγόρια.

Δ. Προτάσεις Βελτίωσης

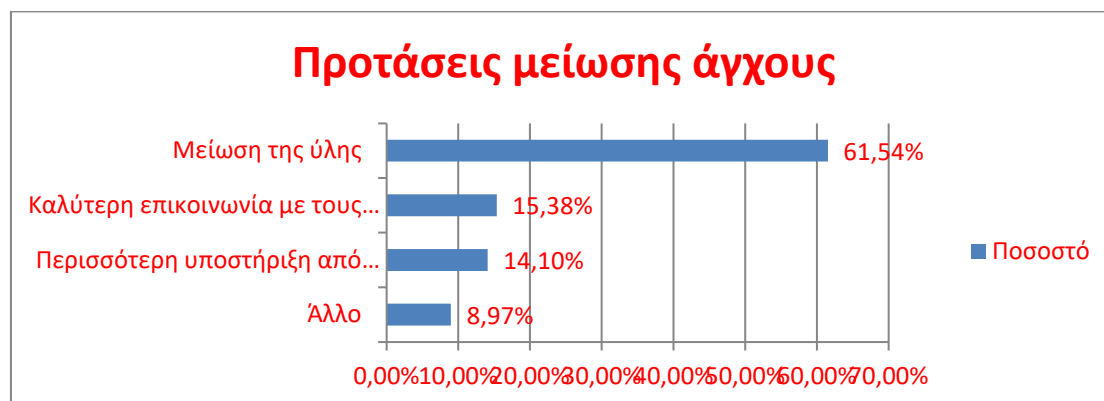
Στην ερώτηση «Τι πιστεύεις ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση του άγχους των μαθητών;», τα ευρήματα ήταν τα εξής:

Για το σύνολο του δείγματος ($N=78$):

- Η μείωση της ύλης προτάθηκε από το 61,54% (48 μαθητές).
- Η καλύτερη επικοινωνία με τους καθηγητές προτάθηκε από το 15,38% (12 μαθητές).
- Η περισσότερη υποστήριξη από ψυχολόγο στο σχολείο προτάθηκε από το 14,10% (11 μαθητές).
- Το 8,97% (7 μαθητές) επέλεξε την κατηγορία "Άλλο".

Πίνακας 11: Προτάσεις Βελτίωσης

Πρόταση Βελτίωσης	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Μείωση της ύλης	48	61.54%
Καλύτερη επικοινωνία με τους καθηγητές	12	15.38%
Περισσότερη υποστήριξη από ψυχολόγο	11	14.10%
Άλλο	7	8.97%



Σχήμα 9: Προτάσεις μείωσης άγχους

Η τελευταία ενότητα του ερωτηματολογίου έδωσε τη δυνατότητα στους μαθητές να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις τους και να υποβάλουν προτάσεις για τη μείωση του άγχους στο σχολικό περιβάλλον. Από τη θεματική ανάλυση των απαντήσεων αναδείχθηκαν τα ακόλουθα κυρίαρχα θέματα:

Στους μαθητές της Β' Λυκείου:

- Φόρτος Ύλης και Μαθημάτων: Τρεις μαθητές αναφέρθηκαν γενικά στο υπερβολικό μέγεθος της ύλης. Ένας μαθητής τόνισε ότι "τα μαθήματα είναι πάρα πολλά και δεν γίνεται η ζωή των μαθητών να κρίνονται από τις εξετάσεις και ότι ο καθένας μαθητής είναι ξεχωριστός". Ένας άλλος υπογράμμισε την ανάγκη η εκπαίδευση να γίνεται μόνο στο σχολείο, χωρίς την αναγκαιότητα φροντιστηρίων.
- Ανάγκη για Υποστήριξη από Εκπαιδευτικούς και Ψυχολόγους: Ένας μαθητής ανέφερε την ανάγκη για περισσότερη στήριξη από ψυχολόγους και γενικότερα από τους καθηγητές, ενώ ένας άλλος μαθητής ζήτησε οι καθηγητές να είναι πιο κοντά στα παιδιά.

- Ατομική Ευθύνη: Ένας μαθητής αναγνώρισε προσωπική ευθύνη, δηλώνοντας ότι "αυτός φταίει γιατί δεν διαβάζει αρκετά".
- Αναπόφευκτο του Άγχους και Αντιμετώπιση: Ένας μαθητής εξέφρασε την άποψη ότι "το άγχος είναι αναπόφευκτο και ότι πρέπει να ληφθούν μέτρα για την αντιμετώπιση του".

Στους μαθητές της Γ' Λυκείου:

- Φόρτος Εργασίας και Πανελλαδικές Εξετάσεις: Ένας μαθητής ζήτησε τον περιορισμό των ωρών διαβάσματος, ενώ ένας άλλος ανέφερε ότι "το σύστημα με τις πανελλαδικές είναι μονόδρομος και ότι θα πρέπει να δίνονται εναλλακτικές για το μέλλον τους".
- Αναγκαιότητα Ψυχολογικής Υποστήριξης: Τρεις μαθητές αναφέρθηκαν ρητά στην ανάγκη για ψυχολόγους στα σχολεία για τη διαχείριση του άγχους, ενώ ένας άλλος μαθητής ζήτησε περισσότερη γενική υποστήριξη.
- Αναπόφευκτο του Άγχους: Ένας μαθητής ανέφερε ότι το "άγχος είναι αναπόφευκτο για τους μαθητές της Γ' Λυκείου".

Συζήτηση

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε το επίπεδο, τις αιτίες και τις επιπτώσεις του σχολικού άγχους σε μαθητές της Β' και Γ' Λυκείου ενός απομακρυσμένου σχολείου της Θάσου, καθώς και τις προτάσεις τους για τη μείωσή του. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι το σχολικό άγχος αποτελεί ένα υπαρκτό και σημαντικό φαινόμενο για μεγάλο ποσοστό των μαθητών.

Επίπεδο, Αιτίες και Διαφορές Άγχους

Σχεδόν το ένα τρίτο του συνολικού δείγματος (29.49%) δηλώνει υψηλό έως πολύ υψηλό άγχος, ενώ ένα επιπλέον 39.74% αναφέρει μέτριο. Αυτό το εύρημα είναι συνεπές με την ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία (Endler & Kocovski, 2001), αναδεικνύοντας την εφηβεία ως περίοδο αυξημένου στρες. Οι διαφορές ανά φύλο και τάξη είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Τα κορίτσια, τόσο της Β' όσο και της Γ' Λυκείου, δηλώνουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άγχους συγκριτικά με τα αγόρια, ένα εύρημα που επιβεβαιώθηκε από το τεστ Mann-Whitney U, όπου βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < .001$), ευθυγραμμίζοντας πλήρως την παρούσα μελέτη με πληθώρα μελετών (Κωνσταντοπούλου et al., 2015). Αυτό μπορεί να αποδοθεί σε κοινωνικές προσδοκίες ή μεγαλύτερη ευαισθησία σε πιέσεις. Το εντονότερο άγχος στη Γ' Λυκείου είναι αναμενόμενο και συμβαδίζει με την επικρατούσα άποψη (Elias, 1989), λόγω της αυξημένης ακαδημαϊκής πίεσης των Πανελλαδικών.

Όσον αφορά τις κύριες αιτίες, ο φόβος της αποτυχίας (34.16%) και οι εξετάσεις (29.56%) αναδείχθηκαν ως πρωταρχικές πηγές, συνεπείς με τον εξετασιοκεντρικό χαρακτήρα του ελληνικού συστήματος (González et al., 2020· Fernández-Sogorb et al., 2021). Οι προσδοκίες των γονέων (20.95%) διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο (Elias, 1989· Κωνσταντοπούλου et al., 2015). Τα κορίτσια αναφέρουν σε μεγαλύτερο ποσοστό τον φόβο της αποτυχίας, ενώ στα αγόρια της Β' Λυκείου κυριαρχούν οι εξετάσεις.

Διαχείριση Άγχους και Επιπτώσεις

Σχετικά με τον χρόνο διαβάσματος, η πλειοψηφία (68.52%) αφιερώνει 1-2 ώρες ημερησίως, ποσοστό σχετικά χαμηλό για Λύκειο. Ο έλεγχος Mann-Whitney U έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων ($p = .002$), με τα κορίτσια να αφιερώνουν περισσότερες ώρες στο διάβασμα, ένα εύρημα συνεπές με τα υψηλότερα επίπεδα άγχους που βιώνουν και την πίεση των Πανελλαδικών.

Η διερεύνηση της σχολικής υποστήριξης ανέδειξε ένα κρίσιμο κενό: το 43.59% δήλωσε καμία υποστήριξη, και ένα επιπλέον 46.15% "λίγη". Μόλις το 10.26% ένιωσε "αρκετή". Αυτό είναι ανησυχητικό και υπογραμμίζει την ανάγκη για ενίσχυση των δομών ψυχοκοινωνικής υποστήριξης (Κωνσταντοπούλου et al., 2015). Εντούτοις, ο έλεγχος Mann-Whitney U δεν βρήκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στην αντίληψή τους για

τη σχολική υποστήριξη ($p=.891$), υποδεικνύοντας ότι και τα δύο φύλα έχουν παρόμοια αντίληψη για την υποστήριξη που λαμβάνουν.

Οι πιο δημοφιλείς στρατηγικές αντιμετώπισης είναι η συζήτηση με φίλους/οικογένεια (42.75%), η άσκηση/φυσική δραστηριότητα (26.09%) και τα χόμπι (28.99%), υπογραμμίζοντας τη σημασία των κοινωνικών δικτύων και της εκτόνωσης.

Το σχολικό άγχος εκδηλώνεται και με σωματικά συμπτώματα: το 66.67% του συνολικού δείγματος ανέφερε αϋπνία και πονοκέφαλο, συνεπές με τη βιβλιογραφία (Eisenberg et al., 2007· Fernández-Sogorb et al., 2022). Ο έλεγχος Mann-Whitney U επιβεβαίωσε μια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων ($p=.008$), με τα κορίτσια να αναφέρουν συχνότερα σωματικά συμπτώματα λόγω άγχους.

Η σύνδεση άγχους και ακαδημαϊκής επίδοσης επιβεβαιώθηκε, με το 71.80% των μαθητών να δηλώνει ότι το άγχος επηρεάζει την απόδοσή τους (González et al., 2020). Επιπρόσθετα, η ανάλυση Mann-Whitney U έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων ($p=.044$), με τα κορίτσια να δηλώνουν ότι το άγχος επηρεάζει περισσότερο την απόδοσή τους στο σχολείο.

Προτάσεις Βελτίωσης από τους Μαθητές και Μελλοντικές Κατευθύνσεις

Οι προτάσεις των μαθητών παρέχουν μια άμεση εικόνα των αναγκών τους. Κυρίαρχη είναι η μείωση του φόρτου ύλης και μαθημάτων, με εκκλήσεις για εκπαίδευση "μόνο στο σχολείο χωρίς φροντιστήρια" (Κωνσταντοπούλου et al., 2015). Ένα άλλο ισχυρό θέμα είναι η ανάγκη για ενισχυμένη ψυχολογική υποστήριξη και καλύτερη επικοινωνία με τους καθηγητές (Rende & Plomin, 1992· D' Aurora & Fimian, 1998). Επίσης, αναγνωρίζεται ο αναπόφευκτος χαρακτήρας του άγχους στη Γ' Λυκείου, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης και εναλλακτικές για το μέλλον πέρα από τον "μονόδρομο" των Πανελλαδικών. Συνολικά, οι προτάσεις τους αναδεικνύουν την επιθυμία για ένα πιο ανθρωποκεντρικό και λιγότερο πιεστικό εκπαιδευτικό σύστημα.

Περιορισμοί και Κατευθύνσεις για Μελλοντική Έρευνα

Η παρούσα μελέτη, διερευνώντας το σχολικό άγχος σε ένα απομακρυσμένο περιφερειακό σχολείο της Θάσου, προσφέρει σημαντικές προσθήκες στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, δεδομένου ότι οι περισσότερες σχετικές έρευνες εστιάζουν σε αστικά κέντρα (Korobili et al., 2010· Bogels et al., 2001).

Ωστόσο, η έρευνα φέρει συγκεκριμένους περιορισμούς που πρέπει να αναγνωριστούν. Το μικρό μέγεθος του δείγματος ($N=78$) από ένα μόνο σχολείο περιορίζει τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων σε ευρύτερους πληθυσμούς. Επιπλέον, η συλλογή δεδομένων βασίστηκε σε αυτοαναφορές, οι οποίες μπορεί να επηρεαστούν από υποκειμενικότητα και να μην αντικατοπτρίζουν πλήρως την πραγματική βιωματική εμπειρία των μαθητών.

Με βάση αυτά, προτείνονται οι εξής κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα:

- **Μεγαλύτερα και αντιπροσωπευτικά δείγματα:** Η διερεύνηση σε μεγαλύτερο αριθμό μαθητών από διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές είναι απαραίτητη για την αύξηση της γενικευσιμότητας των αποτελεσμάτων.
- **Συνδυασμός μεθόδων:** Η χρήση πολλαπλών μεθόδων συλλογής δεδομένων, όπως συνεντεύξεις ή ομάδες εστίασης (focus groups), μπορεί να προσφέρει μια πιο ολοκληρωμένη και σε βάθος εικόνα του φαινομένου.
- **Διαχρονικές μελέτες:** Η παρακολούθηση των επιπέδων άγχους των ίδιων μαθητών σε διαφορετικές σχολικές φάσεις θα ήταν πολύτιμη για την κατανόηση της εξέλιξης του φαινομένου.
- **Παραμβατικές μελέτες:** Ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση παρεμβατικών προγραμμάτων διαχείρισης άγχους εντός του σχολικού πλαισίου αποτελεί μια σημαντική κατεύθυνση, καθώς θα μπορούσε να οδηγήσει σε πρακτικές λύσεις για την αντιμετώπιση του σχολικού άγχους.

Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα επιβεβαίωσε ότι το σχολικό άγχος αποτελεί σοβαρή πρόκληση για την ψυχική υγεία και την ακαδημαϊκή πορεία των εφήβων σε ένα απομακρυσμένο σχολείο της Θάσου. Ένα σημαντικό ποσοστό μαθητών βιώνει μέτριο έως υψηλό άγχος, με τα κορίτσια, τόσο της Β' όσο και της Γ' Λυκείου, να εμφανίζουν τα υψηλότερα επίπεδα. Οι βασικοί παράγοντες είναι ο φόβος της αποτυχίας, οι εξετάσεις και οι προσδοκίες των γονέων. Αναδείχθηκε μια περιορισμένη σχολική υποστήριξη, με τους μαθητές να βασίζονται σε προσωπικούς μηχανισμούς. Το άγχος εκδηλώνεται με σωματικά συμπτώματα και επηρεάζει αρνητικά την σχολική απόδοση. Οι μαθητές προτείνουν μείωση του φόρτου εργασίας, ενίσχυση ψυχολογικής υποστήριξης και ένα πιο ανθρωποκεντρικό εκπαιδευτικό σύστημα. Τα ευρήματα παρέχουν κρίσιμες πληροφορίες για την κατάσταση του σχολικού άγχους στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, επεκτείνοντας τη γνώση σε ένα περιφερειακό πλαίσιο.

Προτάσεις

Με βάση τα ευρήματα της μελέτης, διατυπώνονται οι ακόλουθες πρακτικές προτάσεις για την αντιμετώπιση και μείωση του σχολικού άγχους:

- **Αναθεώρηση Αναλυτικού Προγράμματος και Φόρτου Ύλης:** Μείωση και αναδιάρθρωση της διδακτέας ύλης. Ενσωμάτωση εναλλακτικών μορφών αξιολόγησης (π.χ., projects, ομαδικές εργασίες).
- **Ενίσχυση Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης:** Συστηματική πρόσληψη σχολικών ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών. Δημιουργία εκπαιδευτικών προγραμμάτων/εργαστηρίων διαχείρισης άγχους για μαθητές.
- **Εκπαίδευση και Ενδυνάμωση Εκπαιδευτικού Προσωπικού:** Επιμόρφωση καθηγητών στην αναγνώριση και διαχείριση του άγχους των μαθητών και στην ενθάρρυνση ανοιχτής επικοινωνίας.
- **Ενημέρωση και Υποστήριξη Γονέων:** Οργάνωση σεμιναρίων για γονείς σχετικά με τη διαχείριση των προσδοκιών και την προώθηση ισορροπημένου προγράμματος.
- **Προώθηση Υγιεινών Συνηθειών:** Ενθάρρυνση φυσικής δραστηριότητας και χόμπι. Έμφαση στη σημασία του επαρκούς ύπνου και των συχνών διαλειμμάτων.

Η υιοθέτηση των παραπάνω μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη δημιουργία ενός πιο υποστηρικτικού, λιγότερο αγχογόνου και πιο αποτελεσματικού εκπαιδευτικού περιβάλλοντος, προάγοντας την ολιστική ανάπτυξη και την ψυχική ευεξία των μαθητών.

Αναφορές

Bögels, S. M., van Oosten, A., Muris, P., & Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour research and therapy*, 39(3), 273-287.

D' Aurora, F., & Fimian, M. J. (1998). A comparison of the stress and coping resources of Italian and American special education teachers. *Teacher Education and Special Education*, 21(4), 317-332.

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.

Elias, M. J. (1989). Schools as a source of stress to children: An analysis of causal and ameliorative influences. *Journal of school psychology*, 27(4), 393-407.

Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of anxiety disorders*, 15(3), 231-245.

Fernández-Sogorb, A., Sanmartín, R., Vicent, M., & González, C. (2021). Identifying profiles of anxiety in late childhood and exploring their relationship with school-based distress. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 948.

Fernández-Sogorb, A., Sanmartín, R., Vicent, M., González, C., Ruiz-Esteban, C., & García-Fernández, J. M. (2022). School anxiety profiles in Spanish adolescents and their differences in psychopathological symptoms. *Plos one*, 17(1), e0262280.

González, C., Díaz-Herrero, Á., Sanmartín, R., Vicent, M., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2020). Testing the functional profiles of school refusal behavior and clarifying their relationship with school anxiety. *Frontiers in public health*, 8, 598915.

Korobili, S., Togia, A., & Malliari, A. (2010). Computer anxiety and attitudes among undergraduate students in Greece. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 399-405.

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665-673.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Rende, R. D., & Plomin, R. (1992). Relations between first grade stress, temperament, and behavior problems. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 13(4), 435-446.

Smith, K. A., Iverach, L., O'Brian, S., Kefalianos, E., & Reilly, S. (2014). Anxiety of children and adolescents who stutter: A review. *Journal of fluency disorders*, 40, 22-34.

Κωνσταντοπούλου, Φ., Σκαρβελάκη, Δ., Μακρυγιαννάκη, Σ., Στελέτου, Α., Τζάμαλη, Κ., & Ανδρεαδάκης, Ν. (2015). Το άγχος της αξιολόγησης. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 2015(1), 721-731.

Μητρούση, Σ., Τραυλός, Α., Κούκια, Ε., & Ζυγά, Σ. (2013). Θεωρίες άγχους: Μία κριτική ανασκόπηση. *Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, 6(1), 21-27.

Μπεζεβέγκης, Η. (2001). Άγχος, αγχογόνες καταστάσεις και η αντιμετώπισή τους σε παιδιά και εφήβους. Στο Ε. Βασιλάκη, Σ. Τριλίβα, & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ. Έκδ.), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, 29-60.

Χατζηχρήστου, Χ. (2011). Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. *Εκπαιδευτικό Υλικό για Εκπαιδευτικούς και Μαθητές II, Κοινότητα. Αθήνα: Τυπωθήτω*.