



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ: ΜΙΑ
ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΣΧΟΛΩΝ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΗΣ ΚΑΡΑΣΤΕΡΓΙΟΥ ΣΩΤΗΡΙΑΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ

ΦΛΩΡΙΝΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023

Φύλλο Εξέτασης

1.Επόπτης: _____

Βαθμός: _____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

2.Δεύτερος Βαθμολογητής: _____

Βαθμός: _____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Γενικός Βαθμός: _____

Ο/η συγγραφέας ΚΑΡΑΣΤΕΡΓΙΟΥ ΣΩΤΗΡΙΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή:

Ημερομηνία: 10-09-2023

Περιεχόμενα

| | |
|--|--------------|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ..... | σελ.6 |
| ABSTRACT..... | σελ.7 |
| 1.ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | σελ.8 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.1. Άγχος..... | σελ.8 |
| 1.1.1 Ορισμοί..... | σελ.8 |
| 1.1.2. Θεωρητικές Προσεγγίσεις Άγχους..... | σελ.9 |
| 1.1.2.1. Ψυχοδυναμική Προσέγγιση Άγχους & Στρες. | σελ.9 |
| 1.1.2.2. Γνωσιακή Προσέγγιση Άγχους & Στρες. | σελ.10 |
| 1.1.2.3. Συμπεριφορική Προσέγγιση Άγχους & Στρες..... | σελ.11 |
| 1.1.2.4. Κοινωνικό-Γνωστική Προσέγγιση Άγχους & Στρες..... | σελ.11 |
| 1.1.2.5. Ανθρωπιστική Προσέγγιση Άγχους & Στρες..... | σελ.12 |
| 1.1.2.6. Αναπτυξιακή Προσέγγιση Άγχους & Στρες..... | σελ.12 |
| 1.1.3. Άγχος στον φοιτητικό πληθυσμό..... | σελ.13 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.2. Θετική Ψυχολογία..... | σελ.14 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.3. Ψυχολογική Ροή..... | σελ.16 |
| 1.3.1. Η Θεωρία της Ψυχολογικής Ροής..... | σελ.17 |
| 1.3.2. Χαρακτηριστικά της Ψυχολογικής Ροής..... | σελ.18 |

| | |
|---|---------------|
| 1.3.2.1. Η Ισορροπία μεταξύ της πρόκλησης και της ικανότητας.....σελ.20 | σελ.20 |
| 1.3.3. Η ψυχολογική ροή στην θεραπεία μέσω τέχνης (Art Therapy)σελ.22 | σελ.22 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.4. Σύνδεση Άγχους και Ψυχολογικής Ροής.....σελ.24 | σελ.24 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.5. Θεραπευτικές ιδιότητες της τέχνης.....σελ.25 | σελ.25 |
| 1.5.1. Οι Εικαστικές Τέχνες... ..σελ.26 | σελ.26 |
| 2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ.....σελ.27 | σελ.27 |
| 3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....σελ.28 | σελ.28 |
| 4. ΜΕΘΟΔΟΣ.....σελ.29 | σελ.29 |
| 4.1. Δείγμα.....σελ.29 | σελ.29 |
| 4.2. Εργαλεία Συλλογής Δεδομένων.....σελ.29 | σελ.29 |
| 4.3. Διαδικασία.....σελ.31 | σελ.31 |
| 5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....σελ.33 | σελ.33 |
| 5.1. Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες.....σελ.33 | σελ.33 |
| 5.2. Έλεγχος Υποθέσεων / Κύρια Αποτελέσματα.....σελ.39 | σελ.39 |
| 6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....σελ.68 | σελ.68 |
| 6.1. Συμπεράσματα.....σελ.68 | σελ.68 |
| 6.2. Περιορισμοί έρευνας.....σελ.72 | σελ.72 |
| 6.3. Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....σελ.73 | σελ.73 |

7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ.74

8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....σελ.82

Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια, οι ερευνητές ασχολούνται με τον τρόπο με τον οποίο οι τέχνες επηρεάζουν και συνδέονται με τον ψυχοσυναισθηματικό κόσμο του ατόμου. Το άγχος είναι ένα πολύπλευρο συναίσθημα, στενά συνυφασμένο με την εμπειρία της ψυχολογικής ροής, μιας έννοιας της Θετικής Ψυχολογίας, η οποία συχνά διερευνάται μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας. Η παρούσα έρευνα επιχείρησε να εμβαθύνει στη σχέση μεταξύ άγχους και ψυχολογικής ροής, καθώς και στο κατά πόσον η ενεργός ενασχόληση με τις τέχνες μπορεί να επηρεάσει αυτές τις μεταβλητές. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από $N=151$ φοιτητές/τριες του τμήματος Καλών Τεχνών του ΠΔΜ και φοιτητές/τριες άλλων τμημάτων. Οι ίδιοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν ηλεκτρονικά ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς με δύο κλίμακες που περιλάμβαναν δημογραφικές ερωτήσεις, ερωτήσεις που αφορούν τα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων, καθώς και τα επίπεδα περιέργειας και ενεργητικής διερεύνησης τους, μέσω των οποίων εξετάζεται η ψυχολογική τους ροή. Η έρευνα επιχείρησε να εφαρμόσει στα ελληνικά δεδομένα την ερευνητική δομή που ακολουθούσαν διεθνείς μελέτες για το άγχος που βιώνουν οι φοιτητές, για την ψυχολογική ροή των ενηλίκων, καθώς και την θεραπεία μέσω τέχνης. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν συμβάλλουν τόσο στον εμπλουτισμό της διεθνούς βιβλιογραφίας, όσο και στην παραγωγή μείζονος σημασίας πληροφοριών σχετικά με την επίδραση της τέχνης στον ανθρώπινο ψυχισμό.

Λέξεις-Κλειδιά: άγχος, ψυχολογική ροή, Θετική Ψυχολογία, θεραπεία μέσω τέχνης

Abstract

In recent years, researchers have expressed concerns regarding the manner in which the arts influence and connect with an individual's psycho-emotional world. Anxiety is a complex emotion closely intertwined with the concept of psychological flow, as studied in Positive Psychology, often explored through artistic creation. This current research aims to delve into the relationship between anxiety and psychological flow in individuals, as well as whether active engagement with the arts can influence these variables. The research sample encompassed $N=151$ students from the Faculty of Fine Arts at ΠΔΜ, as well as students from other departments. They were tasked with completing an electronic self-report questionnaire comprising two scales, which included demographic inquiries, queries about their anxiety levels, and an assessment of their curiosity and active exploration. These measures were employed to examine their psychological flow. This research endeavors to apply the research framework utilized by international studies on anxiety experienced by students, the psychological flow in adults, and the therapeutic potential of art to the Greek context. The results obtained contribute significantly to the enrichment of international literature and the generation of valuable insights into the impact of art on the human psyche.

Key-words: anxiety, flow state, Positive Psychology, art therapy

1. Θεωρητική Εισαγωγή

Κεφάλαιο 1.1. Άγχος

1.1.1 Ορισμοί

Το άγχος είναι ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα και γνωστά ψυχοπαθολογικά συμπτώματα του 21ου αιώνα. Αποτελεί μια συνεχή και επίμονη ψυχική κατάσταση, η οποία επιμένει ακόμη και αφού εξαλειφθεί ο στρεσογόνος παράγοντας (APA, 2020). Συχνά γίνεται χρόνια και, όταν συμβαίνει αυτό, οι συνέπειές της είναι πολλές τόσο ψυχικά όσο και σωματικά (Slavich & Auerbach, 2018, Yohannes et al., 2010).

Ορίζεται ως μια συναισθηματική κατάσταση η οποία είναι δυσάρεστη και περιλαμβάνει αισθήματα φόβου, τάσης και, σε κάποιες περιπτώσεις, τρόμου και έρχεται ως απάντηση σε κίνδυνο που προέρχεται από άγνωστη πηγή ή μη ανιχνεύσιμη. Αποτελεί μια κοινή αντίδραση που συχνά εκδηλώνεται σε πολλά άτομα με μορφή υπερβολικής αντίδρασης απέναντι σε στρεσογόνα αλλά ήπια γεγονότα (Abramowitz & Blakey, 2020). Πολλοί το χαρακτηρίζουν ισορροπιστή του οργανισμού, γιατί αφού αποτρέψει τυχόν βλάβες στη ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου, βοηθά σε μεγάλο βαθμό στην αποκατάσταση της ομοιόστασης του οργανισμού και στη σύνδεση του ατόμου με το περιβάλλον του.

Το άγχος είναι ένα πολύπλευρο συναίσθημα το οποίο εμφανίζεται στα μεταγενέστερα αναπτυξιακά στάδια του ατόμου και συναντάται χωρίς σημαντική ή σαφή απειλή για τη ζωή. Για την ενεργοποίηση του άγχους περιλαμβάνονται πολλές παράμετροι που αφορούν τη συνειδητή και ασυνειδητή ψυχική ζωή του ατόμου, τον τρόπο που ερμηνεύει καταστάσεις, τη σχέση με τον εαυτό του και με τους άλλους, τις αξίες του, τις απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος, αλλά και ποικίλους βιολογικούς παράγοντες. Το άγχος είναι φυσιολογικό σε περίπτωση που εκδηλωθεί

σε καταστάσεις κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν άμεση βλάβη, είτε σωματική είτε ψυχική, απειλώντας την ψυχολογική ευεξία και την αυταξία του ατόμου (Doulgeris & Canellopoulos, 2023).

Επιπλέον, σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να θεωρηθεί επωφελές μέρος της προσωπικότητας, καθώς μέσω αυτού, οι νοητικές και σωματικές επιδόσεις ενισχύονται και βελτιώνονται. Ωστόσο, εάν εκδηλωθεί σε υπερβολικό βαθμό, το άγχος θεωρείται νοσηρό, διαταραχή ως προς την ικανότητα προσαρμογής του ατόμου.

Είναι σύνηθες, το άγχος να συγχέεται με το στρες ή τον φόβο καθώς συχνά ταυτίζονται ως έννοιες, ενώ δεν είναι ταυτόσημες. Το στρες είναι ένα συναίσθημα που συνδέεται στενά με τον φόβο, καθώς αφορά μια πιο σωματοποιημένη εκδήλωση απειλής, σε αντίθεση με το άγχος που είναι απροσδιόριστη. Σύμφωνα με τις αρχές της θεωρίας του Cannon, όταν το άτομο αισθάνεται φόβο, αναγνωρίζει τον κίνδυνο και τον λόγο για τον οποίο φοβάται και έπειτα προετοιμάζεται να δράσει, αφού επεξεργαστεί ενδόμυχα τον αντίκτυπο (Cannon, 1953). Το άγχος, ωστόσο, δεν παρουσιάζει συγκεκριμένο αντικείμενο, αλλά μια απροσδιόριστη απειλή, έναν επερχόμενο κίνδυνο που το άτομο δεν αντιλαμβάνεται, κάτι που τον καθιστά ανίκανο να προετοιμαστεί για να δράσει.

1.1.2. Θεωρητικές Προσεγγίσεις Άγχους

1.1.2.1. Ψυχοδυναμική Προσέγγιση Άγχους & Στρες. Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία, και συγκεκριμένα σύμφωνα με τη δεύτερη θεωρία του Freud (1920), το άγχος αποδίδεται σε ενδοψυχική σύγκρουση. Κατά τον Freud, το άγχος αποτελεί αντίδραση σε απαγορευμένες ασυνείδητες ενορμήσεις μεταξύ των υποσυνείδητων επιθυμιών και των κοινωνικών προσδοκιών. Η δομή του ψυχισμού περιλαμβάνει το «Εγώ» (αντιπροσωπεύει το ρεαλιστικό, διαισθητικό μέρος

της ψυχής), το «Αυτό» (η πηγή των ενστίκτων και των βασικών αναγκών) και το «Υπερεγώ» (η κοινωνική συνείδηση, οι κοινωνικές αξίες και κανόνες) (Levitt, 2015). Το άγχος προκύπτει όταν το «Εγώ» αδυνατεί να ικανοποιήσει τις αντικρουόμενες απαιτήσεις του «Αυτό» και του «Υπερεγώ». Η θεωρία προτείνει ότι υπάρχουν διάφοροι μηχανισμοί άμυνας που ενεργοποιούνται όταν το άτομο βρίσκεται σε κατάσταση άγχους, όπως ο μηχανισμός απομάκρυνσης των ανεπιθύμητων σκέψεων και η αντικατάστασή τους με πιο αποδεκτές (Levitt, 2015). Ο Freud πίστευε ότι το άγχος βρίσκεται σε κάθε σύμπτωμα, και με το πέρασ του χρόνου καταλαμβάνει με ορμή ολόκληρη τη συνείδηση. Σε κάποιες περιπτώσεις κρύβεται βαθιά ριζωμένο ενδόψυχα, κάτι που ονομάζεται «ασυνείδητο άγχος» (Levitt, 2015).

1.1.2.2. Γνωσιακή Προσέγγιση Άγχους & Στρες. Η συγκεκριμένη θεωρία υποστηρίζει ότι νοητικές λειτουργίες (προσδοκίες, αιτιακή απόδοση ενός συμβάντος ή κατάστασης) του περιβάλλοντος του ατόμου καθορίζουν την συμπεριφορά και επηρεάζουν τη σκέψη και τη δράση του, καθώς νοηματοδοτούν και μορφοποιούν την εμπειρία του. Συνεπώς, το άτομο για να καταλάβει και να αλλάξει μια αγχώδη συμπεριφορά πρέπει να καταλάβει και να αλλάξει τις νοητικές κατασκευές του.

Σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία του Beck βασισμένη στα σχήματα (Beck, 2008, Beck, Emery & Greenberg, 1985), το άγχος «κατασκευάζεται» μέσω των αναπαραστάσεων της ανθρώπινης εμπειρίας, γνωστών και ως σχήματα απειλής-ευαλωτότητας. Οι γνωστικές θεωρίες ορίζουν τα σχήματα ως εννοιολογικές κατασκευές γνωστικής, βιωματικής και συναισθηματικής οργάνωσης της ανθρώπινης εμπειρίας, ενώ έχουν ζωτικό ρόλο στην αξιολόγηση, στην ταξινόμηση και στην ερμηνεία της (Clark & Beck, 2010).

Όσον αφορά το άγχος, τα σχήματα που επικρατούν είναι ιδιαίτερα άκαμπτα, απόλυτα και έχουν κυρίως αρνητικό περιεχόμενο (Beck, Emery & Greenberg, 1985). Εφόσον ενεργοποιηθούν,

κυριαρχούν στο σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών, με αποτέλεσμα την επιλεκτική επεξεργασία των εν δυνάμει απειλητικών και επικίνδυνων καταστάσεων (Clark & Beck, 2010). Στο μεταξύ, τα συνθήματα και οι εμπειρίες που αντιμετωπίζουν το αρνητικό περιεχόμενο αυτών των σχημάτων τείνουν να παραγκωνίζονται κατά τη διάρκεια της γνωστικής επεξεργασίας. Αυτό το προκατειλημμένο και συνεχές στυλ επεξεργασίας οδηγεί στην ανάπτυξη και δημιουργία αυτόματων αρνητικών σκέψεων, εικόνων και αναμνήσεων, με αποτέλεσμα την εμφάνιση ψυχοπαθολογικών φαινομένων (Doulgeris & Canellopoulos, 2023).

1.1.2.3. Συμπεριφορική Προσέγγιση Άγχους & Στρες. Οι Συμπεριφορικές Θεωρίες ή Θεωρίες Μάθησης δίνουν έμφαση στο ρόλο της μάθησης. Κάθε συναισθηματική αντίδραση, όπως το άγχος ή ο φόβος, είναι αποτέλεσμα μάθησης. Υπάρχουν διάφορα είδη μάθησης, η κλασική εξαρτημένη μάθηση, η συντελεστική μάθηση, η μάθηση μέσω μίμησης. Ο Hans Eysenck (1991) ανέπτυξε θεωρία για το άγχος που στηρίζεται μια θεμελιώδη θεωρία προσωπικότητας, η οποία εξαρτάται από δύο σημαντικές διαστάσεις, εξωστρέφεια/εσωστρέφεια και νευρωτισμό (Eysenck, 1991). Στο πλαίσιο αυτό, το νευρωτικό άτομο είναι ιδιαίτερα επιρρεπές στο άγχος, με την ευαισθησία αυτή να βασίζεται στο αυτόματο νευρικό σύστημα. Έτσι, από αυτή την άποψη, το άγχος κληρονομείται (Doulgeris & Canellopoulos, 2023). Ωστόσο, το άγχος μπορεί να είναι αποτέλεσμα μάθησης. Τα τραυματικά γεγονότα οδηγούν στην ανάπτυξη φόβου, και μπορούν στη συνέχεια να κλιμακωθούν, με αποτέλεσμα λόγω των νέων ερεθισμάτων που παράγουν τις αρχικές αντιδράσεις άγχους, το άγχος να ταυτίζεται με τον κλιμακωμένο φόβο.

1.1.2.4. Κοινωνικό-Γνωστική Προσέγγιση Άγχους & Στρες. Η κοινωνική θεωρία υποστηρίζει ότι βασική αιτία συγκρουσιακών καταστάσεων που προκαλούν άγχος είναι το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη Κοινωνικο-Γνωστική Θεωρία για την κοινωνική μίμηση του Bandura (1977), το άτομο μαθαίνει μέσα από

την παρατήρηση και πιθανό να εκδηλώσει άγχος και φοβίες μέσω της μίμησης άλλων ανθρώπων που το περιβάλλουν, ενώ μπορεί να μην δέχτηκε το ίδιο άμεσα το φοβικό ερέθισμα (θεωρία συμβολικής μάθησης).

1.1.2.5. Ανθρωπιστική Προσέγγιση Άγχους & Στρες. Η Ανθρωπιστική Θεωρία υποστηρίζει ότι κάθε άνθρωπος έχει μερικές βασικές σωματικές και ψυχολογικές ανάγκες και έχει προδιάθεση για «αυτοπραγμάτωση», δηλαδή ολοκλήρωση του εαυτού του, το οποίο συνεπάγει την βελτίωση των δυνατοτήτων του, της ευρηματικότητας του και του δυναμικού του. Επιπλέον, το άτομο έχει ανάγκη την αποδοχή των γύρω του, την αυτοεκτίμηση, την ασφάλεια και την σταθερότητα. Σε περίπτωση που αυτές οι ανάγκες δεν ικανοποιηθούν, τότε το άτομο αγχώνεται και παρουσιάζει συμπτωματολογία που εκδηλώνεται σωματικά και ψυχικά (Schneider, Pierson, & Bugental, 2014). Για να ελέγξει το άγχος αυτό, χρησιμοποιεί δύο μηχανισμούς άμυνας, την άρνηση και την διαστρέβλωση της εμπειρίας.

1.1.2.6. Αναπτυξιακή Προσέγγιση Άγχους & Στρες. Η θεωρία της προσκόλλησης (Bowlby, 1973, 1977) δηλώνει ότι το άγχος προκύπτει όταν το βρέφος αισθάνεται αβεβαιότητα απέναντι στους γονείς του ενώ είναι διαθέσιμοι. Στις περιπτώσεις που η γονική συμπεριφορά είναι αμφιλεγόμενη, από την μία να λαμβάνουν αισθήματα παραμέλησης και από την άλλη υπερπροστατευτικότητας έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη της αγχώδους προσκόλλησης, μια κατάσταση επίμονης δυσφορίας που σε κάθε δεδομένη στιγμή το άτομο νιώθει ότι μπορεί να χάσει τη γονική του φιγούρα (Bowlby, 1973, 1977). Αυτή η κατάσταση μπορεί να τερματιστεί μόνο με την εμφάνιση του κύριου φροντιστή (Bowlby, 1973). Πίσω από αυτό το άγχος συχνά παρουσιάζεται μια πίκρα προς τους γονείς γιατί δεν μπορούσαν να είναι εκεί για το παιδί, καθώς και μια υποδόρια ανάγκη για φροντίδα και υποστήριξη.

Κατά την ενηλικίωση, τα άτομα με αγχώδη προσκόλληση τείνουν να έχουν χαμηλή ανεκτικότητα στη σε περίπτωση απώλειας και όταν συμβαίνει αντιδρούν με τεράστια οργή, ενοχή και παρατεταμένα καταθλιπτικά συμπτώματα (Bowlby, 1977). Παρόλο που είναι προσαρμοστικά κατά τη νηπιακή ηλικία, λόγω της βοήθειάς που λαμβάνουν ώστε να επιτευχθεί εγγύτητα με τον φροντιστή, το άγχος και η αγχώδης προσκόλληση αυξάνεται και η συμπεριφορά γίνεται δυσπροσαρμοστική κατά την ενήλικη ζωή (Mikulincer & Shaver, 2012), καθώς το άτομο προσπαθεί να ισορροπήσει μεταξύ της υπερβολικής και χαμηλού επιπέδου συναισθηματικής αυτορρύθμισης (Nolte et al., 2011, Doulgeris & Canellopoulos, 2023).

1.1.3. Άγχος στον φοιτητικό πληθυσμό

Οι φοιτητές είναι αρκετά ευάλωτοι σε προβλήματα ψυχικής υγείας, καθώς αντιμετωπίζουν καθημερινά προκλήσεις που συνήθως σχετίζονται με την μετάβαση τους στην ενήλικη ζωή, την ανάληψη ευθυνών και τις οικονομικές δυσκολίες με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι. Για αυτόν τον λόγο το ποσοστό στο οποίο βιώνουν το άγχος οι φοιτητές και οι παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην ελάττωση του, απασχολούν ιδιαίτερα την επιστημονική κοινότητα τουλάχιστον τις τελευταίες τρεις δεκαετίες.

Μία έρευνα του 2020 που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο San Jorge (SJU) στην Ισπανία, εντόπισε σημαντικό επιπολασμό στα συμπτώματα άγχους (23,6%), στρες (34,5%), και κατάθλιψης (18,4%) σε φοιτητές, αναφέροντας ότι προηγούμενες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στην Ισπανία με μικρότερα δείγματα ανέφεραν ακόμη μεγαλύτερο επιπολασμό ψυχολογικής δυσφορίας στον φοιτητικό πληθυσμό (Ramón-Arбуés et al., 2020). Παρόμοια ευρήματα εντοπίζονται και σε έρευνες Ανατολικών χωρών, οι οποίες εντόπισαν μεγάλα ποσοστά εμφάνισης άγχους σε φοιτητές. Συγκεκριμένα, ένα πρόσφατα αναφερόμενο αποτέλεσμα

από μια μελέτη σε φοιτητές ιατρικής του Καράτσι εντόπισε ότι το 72% των φοιτητών παρουσίαζε συμπτώματα άγχους (Azim, 2020). Επιπλέον, παρατηρήθηκε υψηλότερο επίπεδο άγχους και στρες σε τεταρτοετείς φοιτητές ιδιωτικών κολεγίων, ενώ υπήρξε υψηλότερο ποσοστό κατάθλιψης σε φοιτητές ΑΕΙ (Kumar et al., 2019). Το άγχος και η κατάθλιψη έχουν αρνητικό αντίκτυπο στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών και ασκούν αρνητική επιρροή στην ποιότητα ζωής τους ανεξάρτητα από το έτος σπουδών στο οποίο βρίσκονται (Iorga, Dondas & Zugun-Eloae, 2018).

Στην αύξηση των επιπέδων άγχους συνετέλεσε σε μεγάλο βαθμό η πανδημία COVID-19, κάτι που αποδεικνύεται από διάφορες έρευνες που εστίασαν στην επιρροή που είχε η πανδημία στην ακαδημαϊκή πραγματικότητα. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι τα δύο τρίτα των φοιτητών ανέφεραν αύξηση στο άγχος τους κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού, και ειδικότερα οι φοιτητές που δεν επέστρεψαν στο πατρικό τους σπίτι εν μέσω πανδημίας (Husky et al., 2020). Αυτά τα ευρήματα έρχονται σε πλήρη αντίθεση με τα πρόσφατα στατιστικά ευρήματα που αφορούν το άγχος των φοιτητών ιατρικής σχολής στην Κίνα την περίοδο της πανδημίας, καθώς φαίνεται ότι δεν βίωσαν τόσο έντονα συμπτώματα άγχους, κάτι που αποδίδεται στις πολιτισμικές τους διαφορές με τις ευρωπαϊκές χώρες.

Κεφάλαιο 1.2. Θετική Ψυχολογία

Η Θετική Ψυχολογία αναπτύχθηκε ως κλάδος της ψυχολογίας το 1998, με κύριο ιδρυτή τον Martin Seligman, πρόεδρο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρίας (APA). Ο Seligman στην προσπάθειά του να ξαναβρεί τον «χαμένο» στόχο της ψυχολογίας, δηλαδή την αξιοποίηση της ευφυΐας, την ανάπτυξη των ικανοτήτων και των ταλέντων του ανθρώπου, προέτρεψε τους ψυχολόγους να ερευνήσουν τις μεταβλητές που οδηγούν στην ψυχολογική ευημερία και στην

ευτυχία. Έτσι, αναπτύχθηκαν θεωρίες οι οποίες δημιούργησαν τον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας (Seligman, 2019).

Η ίδια προέρχεται από πολλές φιλοσοφικές, θρησκευτικές και ψυχολογικές θεωρίες, αλλά ιστορικά συνδέεται στενά με την ανθρωπιστική ψυχολογία, η οποία πρεσβεύει ότι οι άνθρωποι είναι εγγενώς καλά και παρακινούνται να αξιοποιήσουν πλήρως το δυναμικό τους (Linley & Joseph, 2004). Οι κλασικοί θεωρητικοί περιλαμβάνουν τον Rogers (1951), ο οποίος πρότεινε τη θεραπεία με επίκεντρο τον πελάτη, τον Maslow (1970), ο οποίος μίλησε για την αυτοπραγμάτωση και τη δημιουργικότητα, τον Horney (1951/1999), ο οποίος ισχυρίστηκε ότι οι άνθρωποι είναι εγγενώς κοινωνικοί και τον Jahoda (1958), ο οποίος προσέφερε ένα τεράστιο πλαίσιο για την κατανόηση των συνιστωσών της ψυχικής υγείας. Η θετική ψυχολογία διαφοροποιείται από τον ανθρωπισμό, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στην επιστημονική έρευνα και την υποστήριξη μέσω ιδρύματος. Ως κίνημα που ακμάζει στο ευρύτερο πεδίο της ψυχικής υγείας, η θετική ψυχολογία προσπαθεί να προσφέρει μια συλλογική ταυτότητα στους ερευνητές και στους επαγγελματίες που ενδιαφέρονται για το ανθρώπινο δυναμικό και την ολοκλήρωση (Wilkinson, & Chilton, 2013).

Γενικότερα, οι εκπρόσωποι της Θετικής Ψυχολογίας χρησιμοποίησαν τη θεωρία, τη μεθοδολογία, και την έρευνα, ώστε να συλλάβουν και να κατανοήσουν τις δημιουργικές, συναισθηματικές και προσαρμοστικές, πτυχές της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ένας ενδεικτικός ορισμός του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας διατυπώθηκε από τους Sheldon και King (2001), ως εξής:

«Τι είναι η Θετική Ψυχολογία; Δεν είναι τίποτα παραπάνω από την επιστημονική διερεύνηση ανθρώπινων ικανοτήτων και αρετών. Η Θετική Ψυχολογία επαναφέρει στο επίκεντρο τον «κανονικό-μέσο» άνθρωπο, με απώτερο στόχο να κατανοήσει τι φέρνει αποτέλεσμα γι' αυτόν, πώς

αναπτύσσεται και πώς μπορεί να βελτιωθεί. Προσπαθεί να εξετάσει τη φύση της προσαρμοστικότητας και των εκμαθημένων ικανοτήτων. Διερωτάται σχετικά με το πώς η πλειοψηφία των ανθρώπων, παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες, καταφέρνει να επιβιώνει με αξιοπρέπεια, διατηρώντας μία αίσθηση σκοπού. Κατά συνέπεια, η Θετική Ψυχολογία ενσαρκώνει μία τάση των ψυχολόγων να προσεγγίσουν και να κατανοήσουν τις ανθρώπινες δυνατότητες, τα κίνητρα και τα συναισθήματα».

Η Θετική Ψυχολογία μελετά της πτυχές της ικανότητας και αποτελεσματικότητας των ατόμων και καταγράφει τον τρόπο με τον οποίο επιτυγχάνουν. Συγχρόνως, εξετάζει τους παράγοντες που ωθούν το άτομο και τη κοινωνία να προοδεύσει και να ακμάσει (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).

Κεφάλαιο 1.3. Ψυχολογική Ροή

Η ψυχολογική ροή αποτελεί μια έννοια που βρίσκεται στο επίκεντρο της έρευνας της Θετικής Ψυχολογίας, καθώς πολλές μελέτες υποστηρίζουν ότι η δέσμευση, ένα από τα βασικότερα συστατικά της ευζωίας, προκύπτει από την ψυχολογική ροή. Η ψυχολογική ροή ορίζεται μία κατάσταση του νου, κατά την οποία το άτομο στρέφει όλη του την προσοχή σε ένα έργο ή μια δραστηριότητα και απορροφάται απόλυτα σε αυτή, εστιάζοντας στο εδώ και τώρα (here-and-now), ενώ έχει επίγνωση αυτού που λαμβάνει χώρα (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011). Συγχρόνως, όμως, χάνει την αίσθηση του χρόνου και του χώρου και δεν αισθάνεται ότι κοπιάζει. Η εμπλοκή του ατόμου στη σωματική ή πνευματική αυτή δραστηριότητα το ικανοποιεί σε τέτοιο βαθμό, ώστε να νιώθει την επιθυμία να ασχοληθεί εκ νέου με αυτή, ανεξαιρέτως από την δυσκολία ή τον κίνδυνο που μπορεί να ενέχει. Συγκεκριμένα, ο Csikszentmihalyi, περιέγραψε τη ροή ως «η

κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι εμπλέκονται τόσο σε μια δραστηριότητα που τίποτα άλλο δεν φαίνεται να έχει σημασία» και είναι τόσο ευχάριστο που «το κάνουν απλά για να το κάνουν».

1.3.1. Η Θεωρία της Ψυχολογικής Ροής

Η έννοια της ροής ή αλλιώς της βέλτιστης εμπειρίας, (Delle Fave, 2013) περιεγράφηκε αρχικά από τον Woodworth (Woodworth, 1918; Rheinberg, 2008) ο οποίος παρακολούθησε την αβίαστη απορρόφηση τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών σε ορισμένες δραστηριότητες. Από τότε, πολλοί ερευνητές προσπάθησαν να καταλάβουν και να εξηγήσουν γιατί οι άνθρωποι δεσμεύονται και παρακινούνται για ορισμένες δραστηριότητες χωρίς προφανείς εξωτερικές ανταμοιβές, όπως οι Hebb (1955) White (1959), Berlyne (1960), Decharms (1968), McReynolds (1971), Getzels & Csikszentmihalyi (1976) και Deci & Ryan (1980) (Kyriazos, et al., 2018).

Για την μελέτη των εσωτερικών κινήτρων, της υποκειμενικής ευτυχίας και της προσωπικότητας, η θεωρία της ψυχολογικής ροής (Flow Theory) του Csikszentmihalyi (1975, 1990) είναι μια από τις πιο θεμελιώδεις θεωρίες.

Βασική προϋπόθεση για την βίωση της ψυχολογικής ροής αποτελεί η ισορροπία μεταξύ των ατομικών δεξιοτήτων (skills) και των αντιλαμβανόμενων προκλήσεων (challenge), καθώς και των σαφών στόχων (clear goals) και της ξεκάθαρης ανατροφοδότησης (unambiguous feedback) (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Η ισορροπία αυτή είναι εύθραυστη και σε περίπτωση που το άτομο την βρει (ή όχι), μπορεί να βιώσει τις εξής καταστάσεις:

1. Το άτομο βιώνει απάθεια και η ποιότητα της υποκειμενικής του εμπειρίας είναι συχνά χαμηλή σε περίπτωση που οι αντιλαμβανόμενες προκλήσεις και οι δεξιότητες του ατόμου είναι χαμηλές.

2. Το άτομο παρουσιάζει συμπτώματα άγχους όταν η πρόκληση αξιολογείται ως υψηλότερη από τις δεξιότητες του.
3. Το άτομο βιώνει ανία σε περίπτωση που οι ατομικές του δεξιότητες αξιολογούνται ως υψηλότερες των προκλήσεων
4. Το άτομο βρίσκεται σε ψυχολογική ροή, και η ποιότητα της υποκειμενικής του εμπειρίας είναι υψηλή, όταν βρίσκονται σε ισορροπία και άνω του μέσου όρου οι υποκειμενικά εκτιμώμενες προκλήσεις και δεξιότητες.

Η χρήση των ατομικών ικανοτήτων και πόρων απέναντι στις προκλήσεις αποτελεί την ίδια αυτοτέλεια της πράξης, η οποία δρα ως εσωτερικό κίνητρο για την επανάληψή της. Η συνεχής, αυτή, επανάληψη της πράξης μπορεί να εθίσει το άτομο. Συνεπώς, διαφαίνεται από τα παραπάνω, ότι η φυσική συνθετότητα της ροής συνδέεται με την αλληλεξάρτηση περιστασιακών και προσωπικών παραγόντων και χαρακτηριστικών (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).

1.3.2. Χαρακτηριστικά της Ψυχολογικής Ροής

Έπειτα από ποικίλες έρευνες που διεξήχθησαν σε διάφορα πλαίσια, βρέθηκαν παρόμοια αποτελέσματα αναφορικά με την εμπειρία της ψυχολογικής ροής, για αυτό θεωρήθηκε καθολική σε όλους τους πολιτισμούς (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011). Ο Csikszentmihalyi (1990) καθώς και οι Jackson και Csikszentmihalyi (1999) περιέγραψαν τα εξής εννέα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής:

1. Ισορροπία μεταξύ της πρόκλησης και της ικανότητας του ατόμου να ανταποκριθεί σε αυτή.
Η δραστηριότητα πρέπει να είναι προκλητική, αλλά μέσα στην ικανότητα του ατόμου, κάτι που ο Csikszentmihalyi θεώρησε ως το προσδιοριστικό στοιχείο της ψυχολογικής ροής
Όταν εφίσταται αυτή η ισορροπία, οι δεξιότητές του ατόμου κρίνονται κατάλληλες από το

ίδιο για να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις της δραστηριότητας, ενώ οι απαιτήσεις είναι υψηλότερες από το μέσο επίπεδο του ατόμου (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).

2. Συγχώνευση δράσης και επίγνωσης. Το άτομο απορροφάται σε τέτοιο βαθμό από την δραστηριότητα που εκτελεί, ώστε η ίδια να γίνεται αυθόρμητη και σχεδόν αυτόματη. Ταυτίζεται τόσο πολύ με την δραστηριότητα αυτή, χωρίς να προσπαθεί να συμμετάσχει, κάτι που απομακρύνει από την σκέψη του τις ανησυχίες της καθημερινότητας (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).
3. Σαφείς στόχοι. Το άτομο κατανοεί σαφέστατα το τι απαιτείται για ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα. Οι στόχοι θέτονται ξεκάθαρα πριν την έναρξη της δραστηριότητας ή σχηματίζονται εκτός της δραστηριότητας, ώστε το άτομο να έχει μία έντονη αίσθηση για το πως πρόκειται να πράξει (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).
4. Άμεση ανατροφοδότηση. Η ανατροφοδότηση αφορά την πληροφόρηση σχετικά με την πρόοδο του ατόμου που εμπλέκεται στην δραστηριότητα. Η ίδια πρέπει να χαρακτηρίζεται από αμεσότητα και σαφήνεια και να μην απαιτεί ιδιαίτερη ανάλυση για να επιτρέψει την συνεχή δραστηριοποίηση. Το είδος της ανατροφοδότησης μπορεί να είναι διαφορετικό, αλλά απόρροια της πληροφόρησης είναι ότι το άτομο επιτυγχάνει τον στόχο του (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).
5. Συγκέντρωση στο έργο που επιτελείται. Από τα βασικότερα χαρακτηριστικά της ροής είναι η απόλυτη συγκέντρωση της προσοχής στο επιτελούμενο έργο, δηλαδή η ικανότητα του συμμετέχοντα να συγκεντρώνεται σε περιορισμένο αριθμό ερεθισμάτων και να δρα αυτοματοποιημένα, ενώ δεν χάνει την επαφή του με την πραγματικότητα. Το άτομο κατά την διαδικασία αυτή χάνει σημαντικά την αίσθηση του χώρου και του χρόνου, και

συγχρόνως μια συγκεκριμένη περιοχή πληροφόρησης είναι συνειδητή, και αφορά το επιτελούμενο έργο (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).

6. Αίσθημα ελέγχου. Το άτομο που βιώνει τη ροή αποκτά μια αίσθηση πλήρους ελέγχου του εαυτού του, κάτι που πιθανότατα δεν αισθάνεται όταν δεν ασχολείται με κάποια δραστηριότητα ροής (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).
7. Απώλεια αυτο-συνειδητότητας. Απουσιάζει η ενασχόληση με τον εαυτό και το άτομο απαλλάσσεται από την εσωτερική κριτική και την αμφισβήτηση. Δημιουργεί μια αίσθηση ενότητας με το περιβάλλον, χάνοντας την αίσθηση διαχωρισμού μεταξύ του ίδιου και του περιβάλλοντος. Κάτι τέτοιο πιθανότατα οφείλεται στο ότι οι προκλήσεις, οι στόχοι, και οι κανόνες, οι οποίοι βρίσκονται σε τέλεια ισορροπία με το περιβάλλον, δίνουν στο άτομο ελάχιστες πιθανότητες να αισθανθεί φόβο. Το άτομο ενώ είναι πλήρως λειτουργικό, δεν είναι απολύτως ενήμερο για το τι ακριβώς πράττει τη συγκεκριμένη στιγμή. Όταν η εμπειρία της ψυχολογικής ροής τελειώσει, η αίσθηση του εαυτού γίνεται πιο ισχυρή (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).
8. Μετασηματισμός του χρόνου. Η αντίληψη της διάρκειας του χρόνου αλλοιώνεται, ενώ ο χρόνος φαίνεται να περνά είτε πολύ γρήγορα είτε πολύ αργά. Η αντικειμενική μέτρηση του χρόνου διαφέρει αρκετά με το εμπειρικό μέρος του χρόνου (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).

1.3.2.1. Η Ισορροπία μεταξύ της πρόκλησης και της ικανότητας Σύμφωνα με τους Engeser και Rheinberg (2008), οι δραστηριότητες που θεωρούνται «ασήμαντες», δηλαδή αυτές που δεν έχουν περαιτέρω σημαντικές συνέπειες (δραστηριότητες με χαμηλή σημασία), η ισορροπία μεταξύ πρόκλησης και ικανότητας πρέπει να οδηγήσει σε εμπειρίες ροής. Εάν η δραστηριότητα

θεωρείται ότι έχει πολύ σημαντικές συνέπειες, η ροή θα πρέπει να παρατηρείται μόνο όταν η ικανότητα υπερβαίνει τη πρόκληση. Η λογική σε αυτό είναι ότι σε περίπτωση εξαιρετικά σημαντικών συνεπειών, η απειλή πιθανής αποτυχίας θα εμποδίσει την εμπειρία της ροής. Ωστόσο, εάν η ικανότητα είναι υψηλότερη από τη πρόκληση, ένα άτομο αισθάνεται πιο άνετο και αυτό θα πρέπει να κάνει τη ροή πιο πιθανή (Engeser, & Rheinberg, 2008).

Η παραδοχή ότι το κίνητρο επίτευξης μετριάξει τις επιδράσεις της ισορροπίας είναι εύλογη, δεδομένου ότι «το μοντέλο ροής μπορεί να ισχύει περισσότερο για τα κοινωνικά πλαίσια και τις δραστηριότητες όπου το επίτευγμα διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο ...» (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996).

Σε εννοιολογική βάση, η ροή θα πρέπει να συνδέεται με καλύτερες επιδόσεις για δύο λόγους. Πρώτον, η ροή είναι μια εξαιρετικά λειτουργική κατάσταση, η οποία θα πρέπει να ενισχύσει την απόδοση. Δεύτερον, τα άτομα που βιώνουν τη ροή έχουν μεγαλύτερο κίνητρο να εκτελέσουν περαιτέρω (εκμάθηση) δραστηριότητες και για να βιώσουν τη ροή και πάλι, θα θέσουν τους εαυτούς τους πιο δύσκολα καθήκοντα. Ως εκ τούτου, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η ροή σχετίζεται με υψηλότερη απόδοση, αλλά δεν την προκαλεί απαραίτητα (Engeser & Rheinberg, 2008).

Για να αξιολογηθεί εμπειρικά το μοντέλο ροής, οι Engeser και Rheinberg (2008) μέτρησαν επίσης, την πρόκληση και την ικανότητα. Επιπλέον, αξιολογήθηκε η υποκειμενική ισορροπία μεταξύ πρόκλησης και ικανοτήτων, με το αν οι απαιτήσεις της εργασίας είναι πολύ χαμηλές, ακριβώς όσο πρέπει ή πολύ υψηλές. Αυτό ήρθε ως απάντηση στα ευρήματα που υποδεικνύουν ότι οι σχέσεις μεταξύ πρόκλησης/ δυσκολίας και δεξιοτήτων ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό μεταξύ των ατόμων (Pfister, 2002). Επιπλέον, τα άτομα ενδέχεται να είναι σε θέση να αναφέρουν αυτή την αντιληπτή ισορροπία με μεγαλύτερη ακρίβεια από τις δύο αρκετά αφηρημένες μεταβλητές της

«πρόκλησης» και της «ικανότητας» (Ellis et al., 1994). Έτσι, έγινε η υπόθεση ότι η ισορροπία θα οδηγήσει σε ροή. Διαφορετικά, η ροή θα βιωθεί όταν η ικανότητα υπερβαίνει τη πρόκληση. Δεν βρέθηκε ότι η ροή σχετίζεται με την απόδοση ακόμη και όταν ελέγχονται προηγουμένως οι επιδόσεις και η ικανότητα (Engeser & Rheinberg, 2008).

1.3.3. Η ψυχολογική ροή στην θεραπεία μέσω τέχνης (Art Therapy)

Πολλές έρευνες υποστηρίζουν ότι ένα από τα βασικότερα συστατικά της θεραπείας μέσω τέχνης, είναι η βίωση της ψυχολογικής ροής (Karitan, 2012). Συγχρόνως, δίνεται μεγάλη πιθανότητα η αποτελεσματικότητα της θεραπείας μέσω τέχνης να βασίζεται στην ανακούφιση από το εξασθενητικό άγχος. Ο Csikszentmihalyi (1991) εννοούσε την "ροή" ως κατάσταση πλήρους απορρόφησης σε μια δραστηριότητα που παράγει μια αλλοιωμένη αίσθηση του χρόνου και απελευθέρωσης ζωτικής ενέργειας. Την ονόμασε ροή επειδή πολλοί από τους καλλιτέχνες που ερωτήθηκαν σε συνέντευξη χρησιμοποίησαν τη μεταφορά ενός ρεύματος νερού για να περιγράψουν τη βέλτιστη εμπειρία τους. Χιλιάδες επακόλουθες συνεντεύξεις έχουν εντοπίσει την εμπειρία ροής σε ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών και σε διάφορους πολιτισμούς (Karitan, 2013).

Οι τέχνες ανοίγουν την πόρτα σε αυτό το δυναμικό, κάθε φορά που μια δημιουργική πρόκληση παρουσιάζεται σε κάποιον (Csikszentmihalyi, 1991). Αυτή η κατάσταση τροφοδοτεί ένα εγγενές κίνητρο για να συνδεθεί με την πρόκληση μέσω μιας πλήρους πληρότητας της προσοχής. Οι καλλιτέχνες όταν έρχονται σε επαφή με τα υλικά που χρησιμοποιούν, βρίσκουν ακριβώς τη σωστή ισορροπία μεταξύ της εκτέλεσης κινήτρων και της εγγενούς ικανοποίησης από το αποτέλεσμα. Αυτό αποδεικνύεται σε μια μελέτη του Lee (2009) για τη ροή που βίωσαν με τα

παιδιά μεταναστών από την Κορέα τα οποία παρουσίαζαν προβλήματα συμπεριφοράς, πλήξη, ελλείμματα προσοχής και δεν είχαν κίνητρα για διεκπεραίωση σχολικών ασκήσεων. Μέσω του «Art Therapy», τα ίδια παιδιά κατάφεραν να εμπλακούν σε δραστηριότητες πλήρως, για πολλές ώρες και πολλές συνεχόμενες φορές, χωρίς να παρουσιάσουν απόσπαση προσοχής (Lee, 2009).

Η ροή μπορεί να δημιουργήσει συνθήκες για την ανάπτυξη υψηλής συγκέντρωσης, αυξημένη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη υγεία και ευεξία (Csikszentmihalyi, 1991) και υπάρχουν αυξανόμενες ενδείξεις για οφέλη στη ψυχική υγεία και στην αυτοσυγκέντρωση. Παρόλο που οι τέχνες δεν παράγουν κατά κανόνα ροή, μπορεί κανείς να έχει μια εμπειρία ροής όταν βυθίζεται σε μια συζήτηση, κάτι που παράγει ψυχική υγεία, ωστόσο σπάνια συνδέεται με την παραδοσιακή πρακτική της συμβουλευτικής. Ίσως μια διάκριση είναι ότι η θεραπευτική δέσμευση στην δημιουργία τέχνης δίνει κίνητρα εγγενώς, καθώς ενεργοποιεί τις προσωπικές ικανότητες του ατόμου.

Στη συζήτησή της σχετικά με τους νευρογνωστικούς μηχανισμούς ροής, η Chilton εξηγεί ότι οι αισθήσεις, τα συναισθήματα και οι πολυδιάστατες εμπειρίες που αποθηκεύονται στο ασυνείδητο σύστημα πληροφοριών του εγκεφάλου, πρέπει να ερμηνευτούν προτού τεθούν σε διαθεσιμότητα για επεξεργασία. Τέτοιες μη λεκτικές, ενσωματωμένες πληροφορίες "εκτελούνται" μέσω της δημιουργίας τέχνης (Chilton & Wilkinson, 2016). Η Chilton αναφέρει ότι: «Με την εκτέλεση μιας καλλιτεχνικής δραστηριότητας παρέχεται πρόσβαση σε πληροφορίες που συγκρατεί ο εγκέφαλος, που δεν μπορεί να φέρει στη συνείδηση με οποιονδήποτε άλλο τρόπο». Αυτό υποδηλώνει ότι η θεραπεία μέσω της τέχνης έχει τη δυνατότητα να διαμορφώσει τη συνείδηση, καθώς περιλαμβάνει δραστηριότητες και φαντασιώσεις που εμπλέκουν πλήρως το μυαλό/σώμα και οδηγούν σε άμεση και προσωπική ικανοποίηση (Chilton & Wilkinson, 2016).

Κεφάλαιο 1.4. Σύνδεση Άγχους και Ψυχολογικής Ροής

Παρατηρήθηκε ότι οι καλλιτέχνες που ασχολούνται ενεργά με την τέχνη, και οι καλλιτέχνες που δεν δημιουργούν πλέον, φαίνεται να μοιράζονται μια κοινή επιθυμία για βίωση ψυχολογικής ροής. Ωστόσο, οι τελευταίοι συχνά βρίσκουν εμπόδια που αποτρέπουν την αβίαστη προσοχή και συγκέντρωσή από την υλοποίηση του έργου. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ο φόβος μήπως κριθούν από τους άλλους, η πίεση της απόδοσης, η απροσεξία, η σωματική και συναισθηματική εξάντληση και το άγχος μπορούν να εισβάλλουν στην δημιουργία της τέχνης και να χαθούν τα ενδογενή κίνητρα (Chilton, 2013; Kapitan, 2013).

Η δημιουργία τέχνης και μη, αποφέρουν άγχος: δύο άτομα μπορούν να έχουν το ίδιο επίπεδο άγχους, αλλά κάποιος μπορεί να απολαμβάνει αυτό το αίσθημα και να το χρησιμοποιεί ως κίνητρο για δημιουργία, ενώ ο κάποιος μπορεί να βιώσει αισθήματα παράλυσης ή απόσυρσης. Παρόλο που το άγχος συνοδεύει πάντα την τέχνη σε κάποιο βαθμό και μπορεί να είναι ακόμη και μια προϋπόθεση για τη δημιουργία, μερικοί άνθρωποι δεν είναι σε θέση να εφιστούν την προσοχή τους μακριά από τις πηγές άγχους τους (Abbing, et al., 2018).

Στο σημείο μεταξύ *πρόκλησης* και *ικανοτήτων*, το άγχος πρέπει να επιτύχει το βέλτιστο σημείο ισορροπίας για να υλοποιηθεί η ροή. Ωστόσο, πολλοί ερευνητές έχουν αναρωτηθεί αν η δύναμη της τέχνης που μεσολαβεί στο άγχος, βρίσκεται στην παραγωγή έργου, στην θέαση του έργου ή στο ίδιο το έργο.

Λαμβάνοντας υπόψιν τα παραπάνω, γίνεται αντιληπτό ότι οι εγγενείς ανταμοιβές με την δημιουργία τέχνης φέρνουν σε ισορροπία το άγχος με την ευημερία. Η τέχνη που δημιουργείται από την εσωτερικευμένη εμπειρία του δημιουργού της, τον ωφελεί. Αλλά αυτό δεν συμβαίνει πάντα και σε όλους: η «παθητική» θέαση αριστουργημάτων τέχνης φάνηκε να μείωσαν εξίσου το

άγχος, στη μελέτη των Abbott και συν. Το να εκτιμάται η τέχνη με αυτόν τον τρόπο δεν είναι παρόμοιο με μια παθητική «σάρωση» ερεθισμάτων, ούτε και η δημιουργία τέχνης είναι μια απλή καθημερινή άσκηση. Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι υπάρχει μια ολόκληρη σειρά εμπειριών καλλιτεχνικής θεραπείας που οι άνθρωποι μπορούν να συμμετάσχουν για να ενισχύσουν την υγεία και την ευημερία τους (Karitan, 2013).

Κεφάλαιο 1.5. Θεραπευτικές ιδιότητες της τέχνης

Ο Leo Tolstoy (1897) αναφέρθηκε στο θετικό αντίκτυπο που έχει η τέχνη στο άτομο. Σύμφωνα με τον ίδιο, υπάρχουν επτά πεδία της ψυχοσυναισθηματικής φύσης του ατόμου που μπορούν να επηρεαστούν από την τέχνη. Αυτά περιλαμβάνουν την ανάπτυξη και βελτίωση, την αποδοχή και εκτίμηση, την κατανόηση του εαυτού, την ελπίδα, τη μνήμη, τη λύπη και θλίψη, καθώς και την ανασυγκρότηση. Τα πεδία αυτά κρίνονται σημαντικά ώστε να επιτευχθεί η ψυχοσυναισθηματική ευεξία του ατόμου και η ανάπτυξή του (Tolstoy, 2020).

Τα τελευταία χρόνια, οι ερευνητές ασχολούνται με τον τρόπο με τον οποίο οι τέχνες επηρεάζουν και συνδέονται με τον ψυχοσυναισθηματικό κόσμο του ατόμου. Παρατηρείται ότι η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες συμβάλλει στην αύξηση της θετικής διάθεσης, τη βελτίωση της ψυχολογικής και συναισθηματικής κατάστασης, την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της λογικής σκέψης, καθώς και τη διατήρηση της συνολικής ευεξίας.

Σε αυτήν την κατεύθυνση, οι Stuckey και Nobel (2010) πραγματοποίησαν μια έρευνα σε χώρες της Ευρώπης και Β. Αμερικής, εξετάζοντας δεδομένα από το 1995 έως το 2007 σχετικά με τον τρόπο που η δημιουργική έκφραση χρησιμοποιήθηκε ως μέσο θεραπείας, αποκλείοντας μελέτες που ασχολούνταν με σοβαρές ψυχοπαθολογικές καταστάσεις, όπως π.χ. η σχιζοφρένεια.

Η έρευνα αυτή ανέδειξε ότι η ενασχόληση με τις τέχνες, όπως τα εικαστικά, η μουσική, η δημιουργική γραφή και η κινησιολογική έκφραση αποτελούν κυρίαρχες καλλιτεχνικές μέθοδοι που συμβάλλουν στην προώθηση της συνολικής ψυχοσυναισθηματικής ευεξίας του ανθρώπου, ακόμα και σε διαφορετικά πολιτιστικά περιβάλλοντα (Stuckey, & Nobel, 2010). Παρ' όλα αυτά, η συστηματική διερεύνηση του θέματος αυτού έχει απασχολήσει την επιστημονική κοινότητα μόλις τα τελευταία χρόνια.

1.5.1 Οι Εικαστικές Τέχνες

Συγκεκριμένα, οι εικαστικές τέχνες επιτρέπουν στο άτομο να εκφράζει εμπειρίες και συναισθήματα που δυσκολεύεται να διατυπώσει με λεκτικό τρόπο. Η αξιοποίηση των εικαστικών μέσων, εν μέσω της προσωπικής τους δύναμης και έκφρασης, συμβάλει στην αποκατάσταση της θετικής αυτοεικόνας. Συγχρόνως, βοηθά στην ανακούφιση από το συναισθηματικό άγχος, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και στην αντιμετώπιση διαταραχών ύπνου, ενώ ενισχύει την ικανότητα έκφρασης του εσωτερικού κόσμου του ατόμου με έναν συμβολικό τρόπο και προάγει την ατομική ταυτότητα και την κοινωνική συνδεσιμότητα. Ακόμη, οι εικαστικές τέχνες έχουν την δυνατότητα να εξομαλύνουν αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός και ο φόβος, αναβαθμίζοντας την πνευματικότητα του ατόμου και χαρίζοντάς του μια αίσθηση ελευθερίας απαλλαγμένη από περιορισμούς και κοινωνικές κριτικές (Kapitan, 2013).

2. Ερευνητικοί Στόχοι

- 1. Να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ του καθημερινού άγχους και της ψυχολογικής ροής
- 2. Να διερευνηθεί το κατά πόσο η ενεργή ενασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες μπορεί να επηρεάσει τον βαθμό που βιώνουν το καθημερινό άγχος
- 3. Να διερευνηθεί το κατά πόσο η ενεργή ενασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες μπορεί να επηρεάσει τον βαθμό που βιώνουν την ψυχολογική ροή
- 4. Να διερευνηθεί η επίδραση του φύλου στην βίωση άγχους και ψυχολογικής ροής

3. Ερευνητικές Υποθέσεις

- 1. Αναμένεται ότι το καθημερινό άγχος και η ψυχολογική ροή θα έχουν αρνητική συσχέτιση (Cohen, & Bodner, 2018).
- 2. Αναμένεται ότι η ενεργή ενασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες θα επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την βίωση του καθημερινού τους άγχους (Sandmire, et al., 2012 ; Vaag, Bjerkeset, & Sivertsen, 2021)
- 3. Αναμένεται ότι η ενεργή ενασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες θα επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογική τους ροή (Jakobsson, & Jakobsson, 2022; Turturro & Drake, 2022 ; King, 2023)
- 4. Αναμένεται ότι οι γυναίκες βιώνουν μεγαλύτερα επίπεδα άγχους και κατ' επέκταση μικρότερα επίπεδα ψυχολογικής ροής (Jalnapurkar, Allen, & Pigott, 2018).

4. Μέθοδος

Η παρούσα έρευνα αποτελεί συγχρονική μελέτη και ως εργαλείο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο.

4.1. Δείγμα

Η μέθοδος δειγματοληψίας που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα είναι η δειγματοληψία ευκολίας και η δειγματοληψία χιονοστιβάδας. Συγκεκριμένα, το δείγμα λήφθηκε διαδικτυακά και αποτελούνταν από 151 ενήλικες. Η ευρεία πλειοψηφία των συμμετεχόντων είναι γυναίκες, με ποσοστό 63,6% ($N=96$), το 34,4% αποτελείται από άνδρες ($N=52$), ενώ το υπολειπόμενο 2% δήλωσε την επιλογή «Άλλο». Ως προς την ηλικιακή κατανομή, η ευρύτερη πλειοψηφία του δείγματος ανήκει στην ηλικιακή τάξη των 18-29 ετών ($N=142$, 94%). Ακολουθούν οι ηλικιακές τάξεις των 30-39 ετών ($N=3$, 2%), των 40-49 ετών ($N=3$, 2%) και των 50+ ετών ($N=3$, 2%).

Ως προς τον τόπο διαμονής του δείγματος, φαίνεται ότι το 74,8% ($N=113$) κατάγεται από αστικές περιοχές, το 15,2% ($N=23$) από κωμόπολη και το 9,9% ($N=15$) από χωριό. Ως προς την σχολή φοίτησης του δείγματος, μπορεί να διαπιστωθεί ότι είναι σχεδόν ίσα μοιρασμένο, καθώς φοιτητές Καλών Τεχνών αποτελούν το 50,3% του δείγματος ($N=76$) και οι φοιτητές άλλων σχολών αποτελούν το υπολειπόμενο 49,7% ($N=75$).

4.2. Εργαλεία Συλλογής Δεδομένων

Για την συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις κοινωνικό-δημογραφικών χαρακτηριστικών και ένα ερωτηματολόγιο σε διαδικτυακή μορφή, αποτελούμενο από δύο κλίμακες.

1. Κοινωνικό-δημογραφικά χαρακτηριστικά

Οι συμμετέχοντες, στην αρχή του ερωτηματολογίου, συμπλήρωσαν τα δημογραφικά τους στοιχεία, τα οποία αναφέρονταν στην ηλικία, στο φύλο, στον τόπο διαμονής, στη σχολή/τμήμα φοίτησης, στο έτος φοίτησης και στο μορφωτικό τους επίπεδο.

2. Beck Anxiety Inventory (BDI) (Beck, et al., 1993)

Το BAI (Beck Anxiety Inventory), είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς το οποίο δημιουργήθηκε από τον Aaron T. Beck και συν., και αποτελεί μια από τις πιο γνωστές ψυχομετρικές κλίμακες για την αξιολόγηση της βαρύτητας των συμπτωμάτων άγχους διεθνώς. Αποτελείται από 21 ερωτήσεις που στοχεύουν να αξιολογήσουν την ενόχληση που βίωσε το άτομο κατά την τελευταία εβδομάδα σχετικά με τα συνηθέστερα συμπτώματα άγχους, όπως η εφίδρωση, η νευρική κατάσταση, το τρέμουλό ή και ο φόβος απώλειας ελέγχου. Από αυτές τις ερωτήσεις οι 7 σχετίζονται με την αντίληψη του ατόμου για το άγχος και τον πανικό του, και οι υπόλοιπες 14 σχετίζονται με σωματικά συμπτώματα άγχους (Beck, et al., 1988). Οι απαντήσεις καταγράφονται σε μια κλίμακα τύπου Likert τεσσάρων βαθμών, από το 0 έως το 3, με το 3 να αναπαριστά την εντονότερη συμπτωματολογία. Η συνολική βαθμολογία προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών των ερωτήσεων, με την ανώτερη βαθμολογία να αγγίζει το 63 (Beck, et al., 1993). Η εσωτερική συνέπεια της κλίμακας έχει ελεγχθεί σε ελληνικό πληθυσμό και κρίθηκε πολύ καλή. Ο συντελεστής συσχέτισης επαναληπτικών μετρήσεων βρέθηκε ότι είναι εξίσου υψηλός.

3. Σύντομη Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (Rheinberg et al. 2003).

Η παρούσα έρευνα χρησιμοποιεί μια σχετικά νέα κλίμακα, τη Σύντομη Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (FSS), (Rheinberg, Vollmeyer, & Engeser, 2003). Το FSS αξιολογεί και τα εννέα συστατικά της ψυχολογικής ροής σε δέκα ερωτήσεις χρησιμοποιώντας κλίμακα Likert 7 σημείων με το 1 να αντιπροσωπεύει το «καθόλου», ένα μέσο σημείο 4 να αντιπροσωπεύει το «εν

μέρει» και το μέγιστο 7 να αντιπροσωπεύει το «πολύ». Η κατάσταση ροής μετρίεται κατά τη διάρκεια εκτέλεσης μιας δραστηριότητας αναψυχής. Εκτός από τα δέκα στοιχεία ροής (π.χ. «Δεν παρατηρώ χρόνο που περνάει»), το ερωτηματολόγιο παρέχει ξεχωριστά τρία στοιχεία που αξιοποιούν την αντιληπτή σημασία όπως προτείνεται από τον Engeser (Engeser, 2012; Kyriazos, et al., 2018). Η σύντομη κλίμακα ροής έχει επικυρωθεί από τους Rheinberg et al. (2003) και από τους Engeser & Rheinberg (2008). Η αξιοπιστία της εσωτερικής συνέπειας αναφέρθηκε ότι είναι $\alpha = .92$ για τον συντελεστή ροής (Engeser & Rheinberg, 2008). Η κλίμακα έχει χρησιμοποιηθεί από τους Rheinberg et al. (2007) με τη Εμπειρική Μέθοδος Δειγματοληψίας (ESM) αν και δεν προοριζόταν ρητά να μελετήσει τη ροή, αλλά το πλαίσιο των καθημερινών δραστηριοτήτων γενικά, ενίσχυσε πραγματικά την έρευνα ροής στην καθημερινή ζωή. Σε αυτή τη μέθοδο, ο ερωτώμενος συμπληρώνει επαναλαμβανόμενα αυτοαναφορές κατά τη διάρκεια της πραγματοποίησης των γεγονότων σε πραγματικό χρόνο, για να ελαχιστοποιηθεί η μεροληψία της μέτρησης (Moneta, 2012). Στην Ελλάδα μεταφράστηκε και σταθμίστηκε από τους Kyriazos και συν. (2018).

4.3. Διαδικασία

Κατόπιν εξασφάλισης της έγκρισης διεξαγωγής της έρευνας από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας (Ε.Η.Δ.Ε) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (Αριθμός Πρωτοκόλλου: 90/2023), ξεκίνησε η διαδικασία σχεδιασμού το ερωτηματολογίου και της συλλογής των δεδομένων, η οποία είχε διάρκεια δύο μηνών (Ιανουάριος 2023- Φεβρουάριος 2023). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με την συμπλήρωση των δύο ερωτηματολογίων που αναλύθηκαν παραπάνω καθώς και ενός ερωτηματολογίου δημογραφικών πληροφοριών. Η σύνθεση της δομής του εν λόγω ερωτηματολογίου έγινε μέσω της υπηρεσίας «Google Forms», της «Google», η οποία είναι μια διαδικτυακή υπηρεσία διεξαγωγής ερευνών και παρέχεται από

την «Google» σε όλους τους εγγεγραμμένους χρήστες της. Μετά την ολοκλήρωση του, το link του ερωτηματολογίου αναρτήθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ταυτόχρονα στάλθηκε και μεμονωμένα σε άτομα του στενού κύκλου των ερευνητών, με σκοπό την διάδοση του. Η συνολική διάρκεια ενασχόλησης των συμμετεχόντων με την έρευνα ήταν 10-15 λεπτά.

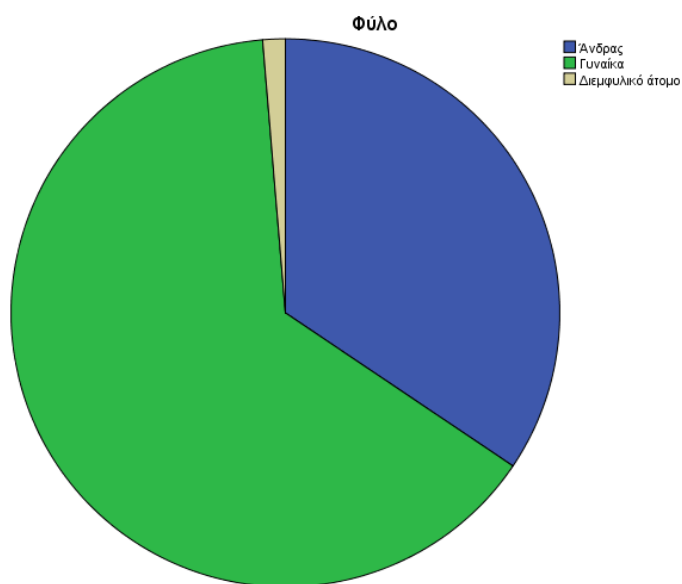
Μόλις οι συμμετέχοντες υπέβαλαν το ερωτηματολόγιο πατώντας το κουμπί «Submit», τα αποτελέσματα αποθηκεύονταν αυτόματα στον διακομιστή, όπου πρόσβαση είχαν μόνο οι ερευνητές, τηρώντας έτσι τις αρχές του κώδικα Ηθικής και Δεοντολογίας. Τέλος, υπήρχε η δυνατότητα εξαγωγής των απαντήσεων σε αρχείο excel, με σκοπό να ξεκινήσει η επεξεργασία τους.

5. Αποτελέσματα

Στην τρέχουσα ενότητα, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας ώστε να προσεγγιστούν τα ερευνητικά ερωτήματα με τους κατάλληλους επαγωγικούς ελέγχους. Για τον σκοπό διενεργήθηκαν οι απαραίτητοι στατιστικοί έλεγχοι προκειμένου να διερευνηθεί για το αν υπάρχουν στατιστικές διαφοροποιήσεις με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα που τίθενται.

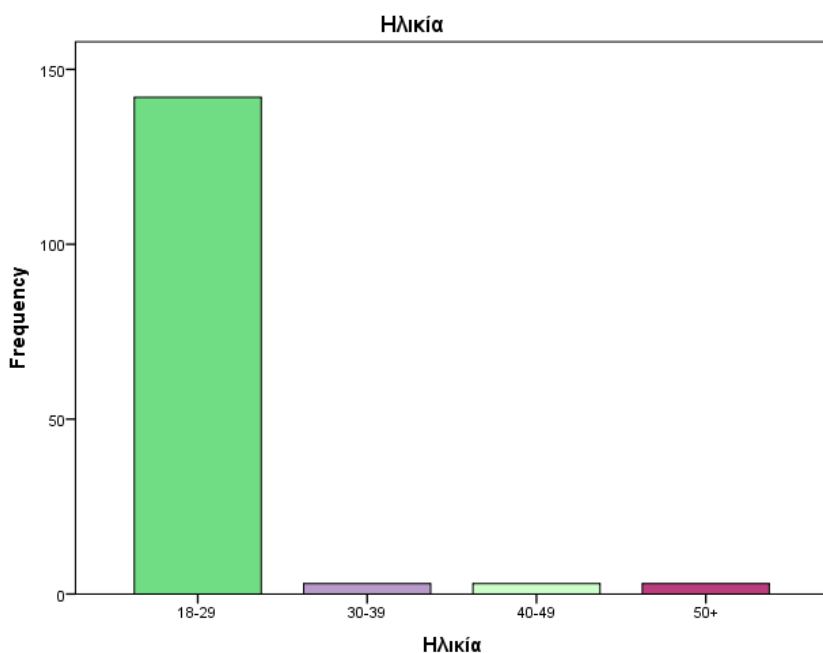
5.1. Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 151 συμμετέχοντες. Οι γυναίκες ανέρχονται στο 64,2% του συνόλου ($N=97$), οι άνδρες καταλαμβάνουν το 34,4% του συνόλου ($N=52$), και τα διεμφυλικά άτομα καταλαμβάνουν μόλις το 1,3% σε σύνολο ($N=2$).



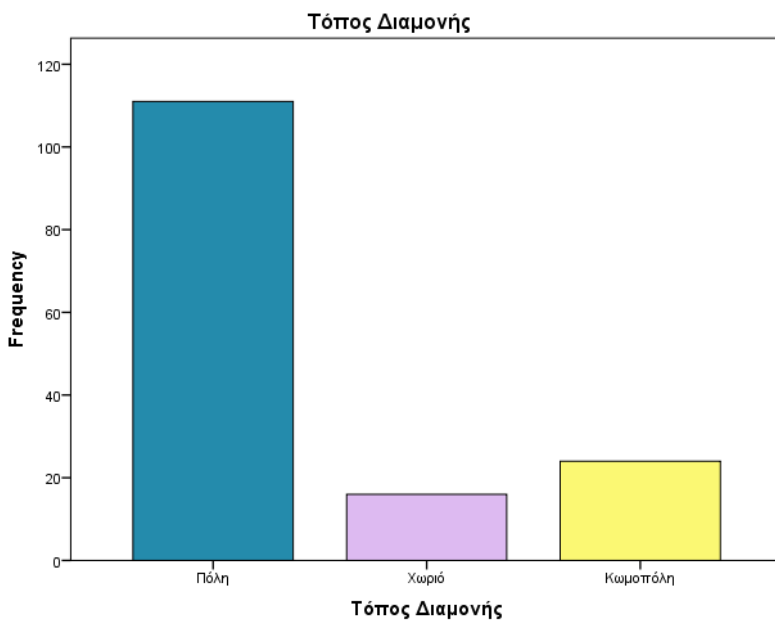
Γράφημα 1. Κατανομή του δείγματος ως προς το φύλο

Αναφορικά με την ηλικιακή κατανομή του δείγματος διαπιστώνεται σθεναρά από το γράφημα ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων στην έρευνα ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των 18-29 ετών ($N=142$, 94,0%). Σε μικρότερα ποσοστά ανήκουν οι ηλικιακές ομάδες 30-39 ($N=3$, 2%), η ηλικιακή ομάδα των 40-49 ($N=3$, 2%), και η ηλικιακή ομάδα των 50+ ($N=3$, 2%).



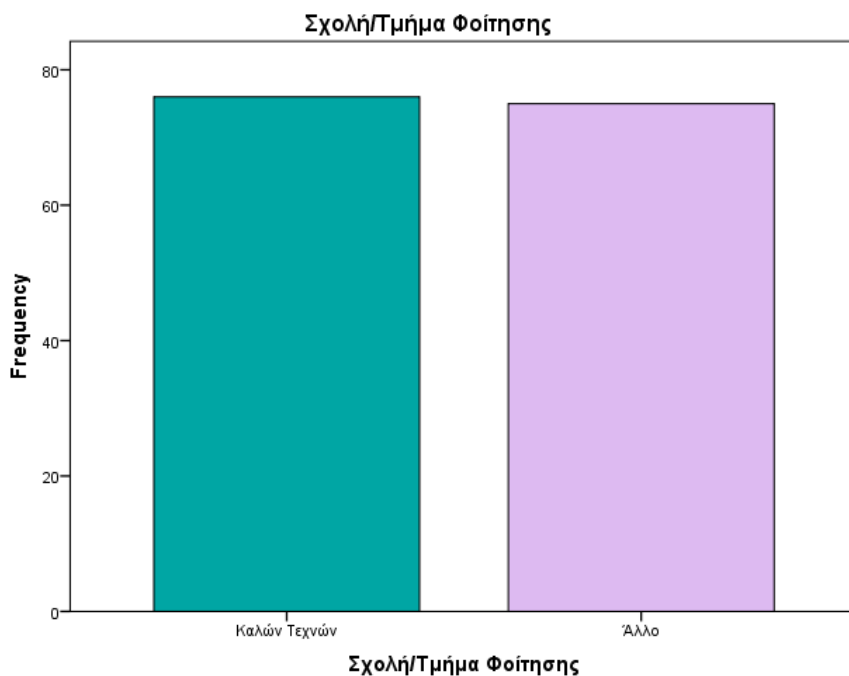
Γράφημα 2. Κατανομή του δείγματος ως προς την ηλικιακή ομάδα

Όσον αφορά τον τόπο διαμονής διαπιστώθηκε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες κατοικούν στην πόλη ($N=111$, 73,5%). Σε κωμόπολη κατοικεί μικρότερο ποσοστό ($N=16$, 10,6%) και οι λιγότεροι κατοικούν σε χωριό ($N=16$, 10,9%).



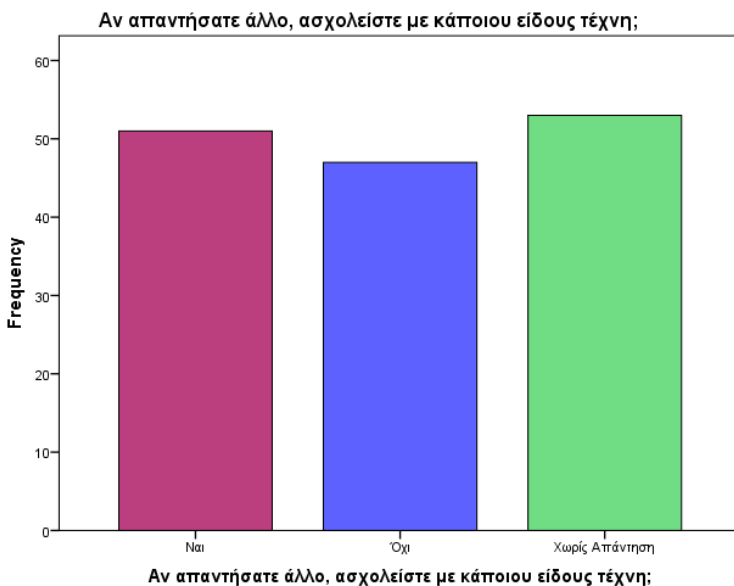
Γράφημα 3. Κατανομή του δείγματος ως προς τον τόπο διαμονής

Αναφορικά με το Τμήμα ή την Σχολή Φοίτησης των συμμετεχόντων οι περισσότεροι φοιτούν στην σχολή των Καλών Τεχνών ($N=76$, 50,3%), και σε άλλη σχολή φοιτά το υπόλοιπο ποσοστό ($N=75$, 49,7%).



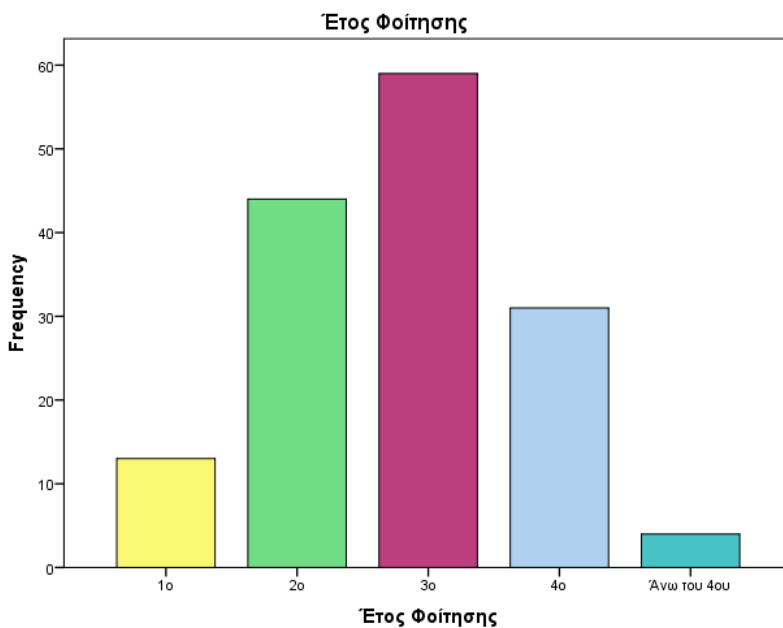
Γράφημα 4. Σχολή/Τμήμα Φοίτησης

Για όσους απάντησαν ότι φοιτούν σε άλλο τμήμα και ασχολούνται με κάποιο είδος τέχνης, οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν έδωσαν κάποια απάντηση ($N=53$, 35,1%), ασχολείται με κάποιο είδος τέχνης ($N=51$, 33,8%) και δεν ασχολείται με κάποιο είδος τέχνης ($N=47$, 31,1%).



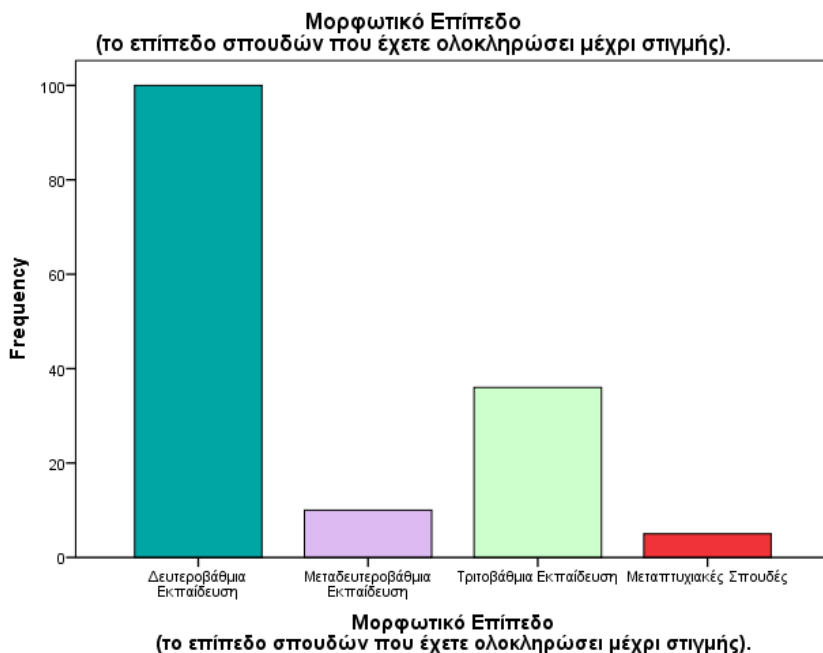
Γράφημα 5. Αν απαντήσατε άλλο, ασχολείστε με κάποιο είδος τέχνης

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες βρίσκονται στο τρίτο έτος της φοίτησής τους ($N=59$, 39,1%), ακολουθούν όσοι διανύουν το δεύτερο έτος φοίτησης ($N=44$, 29,1%), το τέταρτο έτος φοίτησης διανύει ($N=31$, 20,5%), το πρώτο έτος φοίτησης ($N=13$, 8,6%), και άνω του τέταρτου έτους ($N=4$, 2,6%).



Γράφημα 6. Έτος φοίτησης

Τέλος, καταγράφεται το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Από το παρακάτω γράφημα διαπιστώνεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Δημοτικό) ($N=100$, 66,2%). Ακολουθούν σε μικρότερο ποσοστό οι απόφοιτοι της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ) ($N=36$, 23,8%). Ακόμη μικρότερο ποσοστό καταλαμβάνουν οι απόφοιτοι της μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (ΙΕΚ) ($N=10$, 6,6%), και τελευταίοι καταγράφονται οι κάτοχοι μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών ($N=5$, 3,3%).



Γράφημα 7. Κατανομή δείγματος ως προς το μορφωτικό επίπεδο

5.2. Έλεγχοι Υποθέσεων/ Κύρια Αποτελέσματα

Κλίμακα Στάσεων

Η κλίμακα στάσεων όσο αφορά την διερεύνηση συσχέτισης άγχους και ψυχολογικής ροής σε μια συγκριτική μελέτη των φοιτητών Καλών Τεχνών και άλλων σχολών αποτελείται από δύο κλίμακες. Η πρώτη κλίμακα είναι η Beck's Anxiety Inventory η οποία αποτυπώνει τον βαθμό της βίωσης του άγχους με βάση τέσσερα επίπεδα (0-Καμία Ενόχληση, 1-Ήπια (Δεν με ενόχλησε πολύ), 2-Μέτρια (Ήταν πολύ δυσάρεστο αλλά μπορούσα να το αντέξω, 3-Έντονη (Μπορούσα να το αντέξω και μετά βίας). Η δεύτερη κλίμακα είναι η Flow Short Scale η οποία αποτυπώνει τον

βαθμό συμφωνίας με βάση την ψυχολογική ροή και αποτελείται από επτά επίπεδα (1-Καθόλου, 2-Πολύ Λίγο, 3-Λίγο, 4-Μέτρια, 5-Αρκετά, 6-Πολύ, 7-Πάρα πολύ).

Στην συνέχεια, πραγματοποιήθηκε έλεγχος υποθέσεων προκειμένου να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ του καθημερινού άγχους και της ψυχολογικής ροής. Για τον λόγο αυτό εξετάστηκαν οι διάφορες μεταβλητές του άγχους σε σύγκριση με εκείνες της ψυχολογικής ροής όπως: τα μουνδιάσματα/μυρμηγκιάσματα, το αίσθημα ζέστης, το τρέμουλο στα πόδια, η αδυναμία χαλάρωσης, και ο φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο.

Στον πρώτο Πίνακα 1, εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή μουνδιάσματα σε σύγκριση με την μεταβλητή αισθάνομαι την πρόκληση τόσο όσο χρειάζεται. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος Levene και έπειτα ο έλεγχος t-test.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=0,337$, $p=0,567>0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί και οι διακυμάνσεις θεωρούνται πρακτικά άνισες. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=0,728$, $df=25$, $p=0,473>0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Μούδιασματα ή Μυρμηγκιάσματα | Equal variances assumed | ,337 | ,567 | ,728 | 25 | ,473 | ,181 | ,249 | -,331 | ,694 |
| | Equal variances not assumed | | | ,727 | 24,653 | ,474 | ,181 | ,249 | -,333 | ,695 |

Πίνακας 1. Αποτελέσματα *t-test* ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση των μούδιασμάτων και αισθάνομαι την πρόκληση τόσο όσο χρειάζεται

Στον Πίνακα 2, εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή αίσθημα ζάλης σε σύγκριση με την μεταβλητή οι σκέψεις μου ρέουν αβίαστα και ομαλά. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=0,03$, $p=0,954 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί και οι διακυμάνσεις θεωρούνται πρακτικά άνισες. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=1,737$, $df=29$, $p=0,0953 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Αίσθημα ζέσης | Equal variances assumed | ,003 | ,954 | 1,737 | 29 | ,093 | ,573 | ,330 | -,102 | 1,247 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,713 | 19,925 | ,102 | ,573 | ,334 | -,125 | 1,270 |

Πίνακας 2. Αποτελέσματα *t-test* ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση του αισθήματος ζάλης και οι σκέψεις μου ρέουν αβίαστα και ομαλά

Στον Πίνακα 3, εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή τρέμουλο στα πόδια σε σύγκριση με την μεταβλητή δεν έχω καμία δυσκολία να συγκεντρωθώ. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=0,345$, $p=0,561 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί και οι διακυμάνσεις θεωρούνται πρακτικά άνισες. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=0,637$, $df=38$, $p=0,528 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν

εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Τρέμουλο στα πόδια | Equal variances assumed | ,345 | ,561 | ,637 | 38 | ,528 | ,237 | ,373 | -,517 | ,992 |
| | Equal variances not assumed | | | ,633 | 35,476 | ,531 | ,237 | ,375 | -,523 | ,998 |

Πίνακας 3. Αποτελέσματα *t-test* ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση τρέμουλο στα πόδια και δεν έχω καμία δυσκολία στο να συγκεντρωθώ

Στον Πίνακα 4, εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή αδυναμία χαλάρωσης σε σύγκριση με την μεταβλητή το μυαλό μου είναι απολύτως καθαρό. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=3,3673$, $p=0,060>0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί και οι διακυμάνσεις θεωρούνται πρακτικά ίσες. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=1,324$, $df=56$, $p=0,191>0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Αδυναμία Χαλάρωσης | Equal variances assumed | 3,673 | ,060 | 1,324 | 56 | ,191 | ,310 | ,234 | -,159 | ,780 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,324 | 50,800 | ,191 | ,310 | ,234 | -,160 | ,781 |

Πίνακας 4. Αποτελέσματα *t-test* ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση αδυναμία χαλάρωσης και το μυαλό μου είναι απολύτως καθαρό

Στον Πίνακα 5, εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο σε σύγκριση με την μεταβλητή ανησυχώ μήπως αποτύχω. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=0,326$, $p=0,573>0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί και οι διακυμάνσεις θεωρούνται πρακτικά άνισες. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=0,714$, $df=28$, $p=0,491>0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο | Equal variances assumed | ,326 | ,573 | ,714 | 28 | ,481 | ,268 | ,375 | -,501 | 1,037 |
| | Equal variances not assumed | | | ,720 | 28,000 | ,477 | ,268 | ,372 | -,494 | 1,030 |

Πίνακας 5. Αποτελέσματα *t-test* ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο και το ανησυχώ μήπως αποτύχω

Στον Πίνακα 6, εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή ζάλη ή αίσθηση ιλλίγου σε σύγκριση με την μεταβλητή δεν καταλαβαίνω πως περνάει η ώρα. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

IndependentSamplesTest

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|-------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | F | Sig. | T | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Equal variances assumed | ,925 | ,357 | -1,229 | 11 | ,245 | -,955 | ,777 | -2,664 | ,755 |
| Not equal variances assumed | | | -1,619 | 1,903 | ,253 | -,955 | ,590 | -3,618 | 1,709 |

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=0,925$, $p=0,357 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί και οι διακυμάνσεις θεωρούνται πρακτικά άνισες. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=-1,229$, $df=11$, $p=0,245 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

Πίνακας 6. Αποτελέσματα t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση ζάλη ή αίσθηση ιλλίγγου και δεν καταλαβαίνω πως περνάει η ώρα

Στον Πίνακα 7, που ακολουθεί εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή δυνατοί ή γρήγοροι χτύποι στην καρδιά σε σύγκριση με την μεταβλητή είμαι απόλυτα απορροφημένος σε αυτό που κάνω. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=0,224$, $p=0,642 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί και οι διακυμάνσεις θεωρούνται πρακτικά άνισες. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=1,142$, $df=15$, $p=0,271 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

IndependentSamplesTest

| | | |
|--|---|------------------------------|
| | Levene's Test for Equality of Variances | t-test for Equality of Means |
|--|---|------------------------------|

| | F | Sig. | T | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
|--|------|------|-------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Δυνατοί ή γρήγοροι στην καρδιά χτύποι | ,224 | ,642 | 1,142 | 15 | ,271 | ,657 | ,576 | -,570 | 1,884 |
| | | | 1,127 | 12,470 | ,281 | ,657 | ,583 | -,608 | 1,922 |

Πίνακας 7. Αποτελέσματα t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση δυνατοί ή γρήγοροι χτύποι στην καρδιά και είμαι απόλυτα απορροφημένος σε αυτό που κάνω

Στον παρακάτω Πίνακα 8, που ακολουθεί εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή αίσθημα αστάθειας σε σύγκριση με την μεταβλητή οι σωστές σκέψεις/κινήσεις εμφανίζονται από μόνες τους. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=0,601$, $p=0,447 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί και οι διακυμάνσεις θεωρούνται πρακτικά άνισες. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=-0,810$,

$df=22, p=0,427 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | F | Sig. | T | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Αίσθημα αστάθειας | ,601 | ,447 | -,810 | 22 | ,427 | -,250 | ,309 | -,890 | ,390 |
| | | | -,810 | 20,997 | ,427 | -,250 | ,309 | -,892 | ,392 |

Πίνακας 8. Αποτελέσματα t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση αίσθημα αστάθειας και οι σωστές σκέψεις/κινήσεις εμφανίζονται από μόνες τους

Στον παρακάτω Πίνακα 9, που ακολουθεί εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή είμαι τρομοκρατημένος/η σε σύγκριση με την μεταβλητή ξέρω τι πρέπει να κάνω σε κάθε βήμα του δρόμου. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=21,281$, $p=0,000<0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων μπορεί να απορριφθεί καθώς δεν εντοπίζονται άνισες διακυμάνσεις. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=-3,445$, $df=34$, $p=0,02<0,05$ η μηδενική υπόθεση μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

IndependentSamplesTest

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | F | Sig. | T | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Equal variances assumed | 21,281 | ,000 | 3,445 | 34 | ,002 | 1,042 | ,302 | ,427 | 1,656 |
| Equal variances not assumed | | | 2,759 | 13,532 | ,016 | 1,042 | ,378 | ,229 | 1,854 |

Πίνακας 9. Αποτελέσματα t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση είμαι τρομοκρατημένος/η και ξέρω τι πρέπει να κάνω σε κάθε βήμα

Στον παρακάτω Πίνακα 10, που ακολουθεί εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή είμαι νευρικός/η σε σύγκριση με την μεταβλητή νιώθω ότι έχω τα πάντα υπό έλεγχο. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=1,509$, $p=0,240>0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί καθώς δεν εντοπίζονται άνισες διακυμάνσεις. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=-1,469$, $df=14$, $p=0,164>0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

IndependentSamplesTest

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Equal variances assumed | 1,509 | ,240 | -1,469 | 14 | ,164 | -,473 | ,322 | -1,163 | ,217 |
| Equal variances not assumed | | | -1,692 | 11,178 | ,118 | -,473 | ,279 | -1,086 | ,141 |

Πίνακας 10. Αποτελέσματα t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση είμαι νευρικός/η και νιώθω ότι έχω τα πάντα υπό έλεγχο

Στον παρακάτω Πίνακα 11, που ακολουθεί εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή τρεμούλιασμα του σώματος σε σύγκριση με την μεταβλητή κάτι που είναι σημαντικό για εμένα διακυβεύεται εδώ. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=3,495$, $p=0,070 > 0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί καθώς δεν εντοπίζονται άνισες διακυμάνσεις. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=-1,356$, $df=33$, $p=0,184 > 0,05$ η

μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

IndependentSamplesTest

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Equal variances assumed | 3,495 | ,070 | -1,356 | 33 | ,184 | -,267 | ,197 | -,667 | ,133 |
| Equal variances not assumed | | | -1,317 | 26,623 | ,199 | -,267 | ,202 | -,682 | ,149 |

Πίνακας 11. Αποτελέσματα t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση τρεμούλιασμα του σώματος και κάτι που είναι σημαντικό για εμένα διακουβεύεται εδώ

Στον παρακάτω Πίνακα 12, που ακολουθεί εξετάζεται η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή φόβος απώλειας ελέγχου σε σύγκριση με την μεταβλητή δεν πρέπει να κάνω καθόλου λάθη εδώ. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης διενεργήθηκε αρχικά ο στατιστικός έλεγχος *Levene* και έπειτα ο έλεγχος *t-test*.

H0: Δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

H1: Υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση του μέσου καθημερινού άγχους στην ψυχολογική ροή.

Από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προκύπτει ότι με $F=0,905$, $p=0,350>0,05$ η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων δεν μπορεί να απορριφθεί καθώς δεν εντοπίζονται άνισες διακυμάνσεις. Στην συνέχεια από το *t-test* προκύπτει ότι $t=-0,702$, $df=28$, $p=0,488>0,05$ η μηδενική υπόθεση δεν μπορεί να απορριφθεί και ως εκ τούτου δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή.

IndependentSamplesTest

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | F | Sig. | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Φόβος απώλειας ελέγχου | Equal variances assumed | ,905 | ,350 | -,702 | 28 | ,488 | -,250 | ,356 | -,979 | ,479 |
| | Equal variances not assumed | | | -,713 | 27,821 | ,482 | -,250 | ,351 | -,969 | ,469 |

Πίνακας 12. Αποτελέσματα t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την σχέση φόβος απώλειας ελέγχου και δεν πρέπει να κάνω καθόλου λάθη εδώ

Ακόμη, για να εξεταστούν οι επιμέρους απαντήσεις του δείγματος σχετικά με το καθημερινό άγχος και την ψυχολογική ροή εξετάστηκε η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση για κάθε μια μεταβλητή ξεχωριστά. Και στους δύο πίνακες 13,14 παρατηρούνται θετικές τιμές γεγονός που σημαίνει ότι η επίδραση του καθημερινού άγχους και της ψυχολογικής ροής είναι χαμηλή στους συμμετέχοντες. Για παράδειγμα οι συμμετέχοντες αισθάνονται σε μικρό βαθμό τον φόβο ότι θα συμβεί το χειρότερο (MT: TA:1,061), και τον φόβο της απώλειας ελέγχου (MT: TA: 1,044). Σε μεγαλύτερο βαθμό αισθάνονται μουνδιάσματα και μυρμηγκιάσματα (MT: TA: 0,755) και τρέμουλο στα πόδια (MT: TA: 0,788). Ενώ σε μέτριο βαθμό εμφανίζεται το αίσθημα ζάλης (MT: TA: 0,886), ζάλη ή αίσθηση λιγγού (MT: TA:0,927), είναι φοβισμένοι (MT: TA:0,977), τρομοκρατημένοι (MT: TA:0,930), νευρικοί (MT: TA: 0,869), φόβο θανάτου (MT: TA: 0,854), λιποθυμίες (MT: TA: 0,820).

| | Mean | Std. Deviation |
|--|-------------|-----------------------|
| 1. Μουδιάσματα/Μυρμηγκιάσματα | 0,53 | 0,755 |
| 2. Αίσθημα Ζέστης | 0,66 | 0,886 |
| 3. Τρέμουλο στα Πόδια | 0,44 | 0,788 |
| 4. Φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο | 1,42 | 1,061 |
| 5. Ζάλη ή αίσθηση ιλίγγου | 0,64 | 0,927 |
| 6. Τρομοκρατημένος/η | 0,73 | 0,930 |
| 7. Νευρικός/η | 1,45 | 0,869 |
| 8. Φόβος απώλειας ελέγχου | 0,90 | 1,044 |
| 9. Φόβος θανάτου | 0,45 | 0,854 |
| 10. Φοβισμένος/η | 0,89 | 0,977 |
| 11. Λιποθυμία | 0,58 | 0,820 |

Πίνακας 13 . Μέση Τιμή και Τυπική Απόκλιση του Καθημερινού άγχους

Οι θετικές τιμές περιλαμβάνονται και στον πίνακα της μέσης τιμής για την ψυχολογική ροή των συμμετεχόντων όπου οι ίδιοι αντιλαμβάνονται πάρα πολύ ότι δεν πρέπει να κάνουν καθόλου λάθη (*MT: TA:1,906*), ανησυχούν μήπως αποτύχουν (*MT: TA: 1,900*), αντιλαμβάνονται επίσης πολύ ότι κάτι που είναι σημαντικό για εμένα διακυβεύεται εδώ (*MT: TA:1,748*), το μυαλό μου είναι απολύτως καθαρό (*MT: TA: 1,733*), δεν έχω καμία δυσκολία στο να συγκεντρωθώ (*MT: TA: 1,721*), και οι σκέψεις μου ρέουν αβίαστα και ομαλά (*MT: TA: 1,716*). Αρκετά αντιλαμβάνονται ότι είμαι τελείως βυθισμένος στις σκέψεις μου (*MT: TA:1,657*), νιώθω ότι έχω

τα πάντα υπό έλεγχο (*MT: TA: 1,604*), μέτρια αντιλαμβάνονται ότι ξέρω τι πρέπει να κάνω σε κάθε βήμα του δρόμου (*MT: TA: 1,552*), οι σωστές σκέψεις και κινήσεις εμφανίζονται από μόνες τους (*MT: TA: 1,598*), και πολύ λιγότερο ότι είμαι απορροφημένος απόλυτα σε αυτό που κάνω (*MT: TA: 1,440*) και δεν καταλαβαίνω πως περνάει η ώρα (*MT: TA:1,433*).

| | Mean | Std. Deviation |
|--|-------------|-----------------------|
| 1. Αισθάνομαι την πρόκληση τόσο όσο χρειάζεται | 4,07 | 1,615 |
| 2. Οι σκέψεις μου ρέουν αβίαστα και ομαλά | 4,10 | 1,716 |
| 3. Δεν καταλαβαίνω πώς περνάει η ώρα | 5,12 | 1,433 |
| 4. Δεν έχω καμία δυσκολία να συγκεντρωθώ | 3,72 | 1,721 |
| 5. Το μυαλό μου είναι απολύτως καθαρό | 3,23 | 1,733 |
| 6. Είμαι απόλυτα απορροφημένος σε αυτό που κάνω | 4,43 | 1,440 |
| 7. Οι σωστές σκέψεις/κινήσεις εμφανίζονται από μόνες τους | 4,44 | 1,598 |

| | | |
|---|------|-------|
| 8. Ξέρω τι πρέπει να κάνω σε κάθε βήμα του δρόμου | 4,07 | 1,552 |
| 9. Νιώθω ότι έχω τα πάντα υπό έλεγχο | 3,78 | 1,604 |
| 10. Είμαι τελείως βυθισμένος στις σκέψεις | 4,49 | 1,657 |
| 11. Κάτι που είναι σημαντικό για μένα διακυβεύεται εδώ | 4,25 | 1,748 |
| 12. Δεν πρέπει να κάνω καθόλου λάθη εδώ | 4,03 | 1,906 |
| 13. Ανησυχώ μήπως αποτύχω | 4,45 | 1,900 |

Πίνακας 14. Μέση Τιμή και Τοπική Απόκλιση της Ψυχολογικής Ροής

Στον παρακάτω Πίνακα 15, παρουσιάζεται το κατά πόσο η ενεργή ενασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες μπορεί να επηρεάσει τον βαθμό που βιώνουν το καθημερινό άγχος. Προκειμένου να διερευνηθεί αυτή σχέση υλοποιήθηκε στατιστικός έλεγχος με ανάλυση διακύμανσης (*One way Anova*). Δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στην ενεργή απασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες και στον βαθμό που βιώνουν το καθημερινό άγχος όπως διαφαίνεται από την τιμή του $sig > 0,05$ για όλες τις μεταβλητές που περιλαμβάνονται.

| | | Sum of Squares | df | MeanSquare | F | Sig. |
|---|---------------|----------------|-----|------------|-------|------|
| | BetweenGroups | ,871 | 1 | ,871 | 1,532 | ,218 |
| Μούδιασματα ή Μυρμηγκιάσματα | WithinGroups | 84,745 | 149 | ,569 | | |
| | Total | 85,616 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | 1,991 | 1 | 1,991 | 2,562 | ,112 |
| Αίσθημα ζέστης | WithinGroups | 115,784 | 149 | ,777 | | |
| | Total | 117,775 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | ,606 | 1 | ,606 | ,975 | ,325 |
| Τρέμουλο στα πόδια | WithinGroups | 92,547 | 149 | ,621 | | |
| | Total | 93,152 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | 2,046 | 1 | 2,046 | 1,827 | ,178 |
| Φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο | WithinGroups | 166,828 | 149 | 1,120 | | |
| | Total | 168,874 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | 1,563 | 1 | 1,563 | 1,828 | ,178 |
| Ζάλη ή αίσθηση ιλίγγου | WithinGroups | 127,404 | 149 | ,855 | | |
| | Total | 128,967 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | ,184 | 1 | ,184 | ,211 | ,646 |
| Τρομοκρατημένος/η | WithinGroups | 129,684 | 149 | ,870 | | |
| | Total | 129,868 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | ,131 | 1 | ,131 | ,173 | ,678 |
| Νευρικός/η | WithinGroups | 113,246 | 149 | ,760 | | |
| | Total | 113,377 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | ,548 | 1 | ,548 | ,501 | ,480 |
| Φόβος απώλειας ελέγχου | WithinGroups | 162,962 | 149 | 1,094 | | |
| | Total | 163,510 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | 1,601 | 1 | 1,601 | 2,214 | ,139 |
| Φόβος θανάτου | WithinGroups | 107,776 | 149 | ,723 | | |
| | Total | 109,377 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | ,064 | 1 | ,064 | ,067 | ,796 |
| Φοβισμένος/η | WithinGroups | 143,022 | 149 | ,960 | | |
| | Total | 143,086 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | ,607 | 1 | ,607 | ,903 | ,344 |
| Λιποθυμία | WithinGroups | 100,267 | 149 | ,673 | | |

| | | | | | |
|-------|---------|-----|--|--|--|
| Total | 100,874 | 150 | | | |
|-------|---------|-----|--|--|--|

Πίνακας 15. Αποτελέσματα Ανάλυσης Διακύμανσης κατά έναν Παράγοντα (ANOVA) για την ενεργή απασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες και πόσο επηρεάζει τον βαθμό που βιώνουν το καθημερινό άγχος

Στον Πίνακα 16, που ακολουθεί παρουσιάζεται το κατά πόσο η ενεργή ενασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες μπορεί να επηρεάσει τον βαθμό που βιώνουν την ψυχολογική ροή. Προκειμένου να διερευνηθεί αυτή σχέση υλοποιήθηκε και εδώ στατιστικός έλεγχος με ανάλυση διακύμανσης (*One way Anova*). Δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στην ενεργή απασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες και στον βαθμό που βιώνουν την ψυχολογική ροή όπως διαφαίνεται από την τιμή του $sig > 0,05$ για όλες τις μεταβλητές που περιλαμβάνονται.

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Αισθάνομαι την πρόκληση τόσο όσο χρειάζεται | Between Groups | ,025 | 1 | ,025 | ,009 | ,923 |
| | Within Groups | 391,313 | 149 | 2,626 | | |
| | Total | 391,338 | 150 | | | |
| Οι σκέψεις μου ρέουν αβίαστα και ομαλά | Between Groups | ,172 | 1 | ,172 | ,058 | ,810 |
| | Within Groups | 441,338 | 149 | 2,962 | | |
| | Total | 441,510 | 150 | | | |
| Δεν καταλαβαίνω πώς περνάει η ώρα | Between Groups | 6,008 | 1 | 6,008 | 2,966 | ,087 |
| | Within Groups | 301,846 | 149 | 2,026 | | |
| | Total | 307,854 | 150 | | | |

| | | | | | | |
|---|--------------|---------|-----|--------|-------|------|
| | BetweenGrou | 1,247 | 1 | 1,247 | ,419 | ,518 |
| | ps | | | | | |
| Δεν έχω καμία δυσκολία να συγκεντρωθώ | WithinGroups | 443,071 | 149 | 2,974 | | |
| | Total | 444,318 | 150 | | | |
| | BetweenGrou | 27,318 | 1 | 27,318 | 9,622 | ,002 |
| | ps | | | | | |
| Το μυαλό μου είναι απολύτως καθαρό | WithinGroups | 423,026 | 149 | 2,839 | | |
| | Total | 450,344 | 150 | | | |
| | BetweenGrou | 7,025 | 1 | 7,025 | 3,443 | ,065 |
| | ps | | | | | |
| Είμαι απόλυτα απορροφημένος σε αυτό που κάνω | WithinGroups | 303,995 | 149 | 2,040 | | |
| | Total | 311,020 | 150 | | | |
| | BetweenGrou | ,379 | 1 | ,379 | ,147 | ,702 |
| | ps | | | | | |
| Οι σωστές σκέψεις/κινήσεις εμφανίζονται από μόνες | WithinGroups | 382,774 | 149 | 2,569 | | |
| τους | Total | 383,152 | 150 | | | |
| | BetweenGrou | 1,310 | 1 | 1,310 | ,542 | ,463 |
| | ps | | | | | |
| Ξέρω τι πρέπει να κάνω σε κάθε βήμα του δρόμου | WithinGroups | 360,027 | 149 | 2,416 | | |
| | Total | 361,338 | 150 | | | |
| | BetweenGrou | ,770 | 1 | ,770 | ,298 | ,586 |
| | ps | | | | | |
| Νιώθω ότι έχω τα πάντα υπό έλεγχο | WithinGroups | 385,018 | 149 | 2,584 | | |
| | Total | 385,788 | 150 | | | |
| | BetweenGrou | 20,407 | 1 | 20,407 | 7,770 | ,006 |
| | ps | | | | | |
| Είμαι τελείως βυθισμένος στις σκέψεις | WithinGroups | 391,328 | 149 | 2,626 | | |
| | Total | 411,735 | 150 | | | |
| | BetweenGrou | 10,464 | 1 | 10,464 | 3,480 | ,064 |
| | ps | | | | | |
| Κάτι που είναι σημαντικό για μένα διακυβεύεται εδώ | WithinGroups | 447,974 | 149 | 3,007 | | |
| | Total | 458,437 | 150 | | | |
| | BetweenGrou | 4,128 | 1 | 4,128 | 1,138 | ,288 |
| | ps | | | | | |
| Δεν πρέπει να κάνω καθόλου λάθη εδώ | WithinGroups | 540,706 | 149 | 3,629 | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|---------------|---------|-----|--------|-------|------|
| Ανησυχώ μήπως αποτύχω | Total | 544,834 | 150 | | | |
| | BetweenGroups | 21,935 | 1 | 21,935 | 6,292 | ,013 |
| | WithinGroups | 519,443 | 149 | 3,486 | | |
| | Total | 541,377 | 150 | | | |
| | | | | | | |

Πίνακας 16. Αποτελέσματα Ανάλυσης Διακύμανσης κατά έναν Παράγοντα (ANOVA) για την ενεργή απασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες και πόσο επηρεάζει τον βαθμό που βιώνουν την ψυχολογική ροή

Στον παρακάτω Πίνακα 17, αποτυπώνεται ξεκάθαρα ότι το καθημερινό άγχος το βιώνουν περισσότερο οι γυναίκες από τους άντρες. Ειδικότερα, η βίωση του άγχους που αισθάνονται περισσότερο είναι ο φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο ($MT:1,61$, $TA: 1,076$), ο φόβος της απώλειας ελέγχου ($MT:1,03$, $TA: 1,094$) και ότι αισθάνονται φοβισμένες ($MT: 1,02$, $TA: 1,051$).

| | Φύλο | Μέγεθος ος | Μέση Τιμή | Τυπική Απόκλιση |
|--|---------|---------------|--------------|--------------------|
| 1. Αίσθημα ζέστης | Άνδρας | 52 | ,50 | ,780 |
| | Γυναίκα | 97 | ,73 | ,907 |
| 2. Τρέμουλο στα πόδια | Άνδρας | 52 | ,29 | ,572 |
| | Γυναίκα | 97 | ,53 | ,879 |
| 3. Φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο | Άνδρας | 52 | 1,06 | ,958 |
| | Γυναίκα | 97 | 1,61 | 1,076 |
| 4. Τρομοκρατημένος/η | Άνδρας | 52 | ,63 | ,908 |

| | | | | |
|----------------------------------|---------|----|------|-------|
| | Γυναίκα | 97 | ,78 | ,949 |
| 5. Νευρικός/η | Άνδρας | 52 | ,50 | ,804 |
| | Γυναίκα | 97 | ,70 | ,981 |
| 6. Φόβος απώλειας ελέγχου | Άνδρας | 52 | ,65 | ,926 |
| | Γυναίκα | 97 | 1,03 | 1,094 |
| 7. Φόβος θανάτου | Άνδρας | 52 | ,35 | ,789 |
| | Γυναίκα | 97 | ,52 | ,891 |
| 8. Φοβισμένος/η | Άνδρας | 52 | ,63 | ,793 |
| | Γυναίκα | 97 | 1,02 | 1,051 |

Πίνακας 17. Μέση Τιμή και Τυπική Απόκλιση της βίωσης του Άγχους με Βάση το Φύλο

Στον πίνακα 18, που ακολουθεί πραγματοποιήθηκε *t-test* ώστε να καταγραφεί συγκριτικά η επίδραση του φύλου στην βίωση του άγχους. Από τα στοιχεία του Πίνακα διαπιστώνεται ότι οι γυναίκες είναι εκείνες που βιώνουν άγχος περισσότερο από τους άνδρες.

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|---------------|---------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Αίσθημα ζέσης | Άνδρας | 3,040 | ,083 | -1,560 | 147 | ,121 | -,232 | ,149 | -,526 | ,062 |
| | Γυναίκα | | | -1,633 | 118,700 | ,105 | -,232 | ,142 | -,513 | ,049 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|--------|------|--------|---------|------|-------|------|-------|-------|
| Τρέμουλο στα πόδια | Άνδρας | 11,166 | ,001 | -1,756 | 147 | ,081 | -,237 | ,135 | -,504 | ,030 |
| | Γυναίκα | | | -1,988 | 141,467 | ,049 | -,237 | ,119 | -,473 | -,001 |
| Φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο | Άνδρας | 3,280 | ,072 | -3,090 | 147 | ,002 | -,551 | ,178 | -,903 | -,198 |
| | Γυναίκα | | | -3,201 | 115,257 | ,002 | -,551 | ,172 | -,891 | -,210 |
| Τρομοκρατημένος/η | Άνδρας | ,004 | ,949 | -,927 | 147 | ,356 | -,149 | ,161 | -,466 | ,169 |
| | Γυναίκα | | | -,939 | 108,447 | ,350 | -,149 | ,159 | -,463 | ,165 |
| Νευρικός/η | Άνδρας | 3,046 | ,083 | -1,267 | 147 | ,207 | -,201 | ,159 | -,515 | ,113 |
| | Γυναίκα | | | -1,344 | 123,126 | ,181 | -,201 | ,150 | -,497 | ,095 |
| Φόβος απώλειας ελέγχου | Άνδρας | 1,744 | ,189 | -2,112 | 147 | ,036 | -,377 | ,179 | -,730 | -,024 |
| | Γυναίκα | | | -2,220 | 120,104 | ,028 | -,377 | ,170 | -,713 | -,041 |
| Φόβος θανάτου | Άνδρας | 3,174 | ,077 | -1,149 | 147 | ,252 | -,169 | ,147 | -,460 | ,122 |
| | Γυναίκα | | | -1,192 | 115,791 | ,236 | -,169 | ,142 | -,451 | ,112 |
| Φοβισμένος/η | Άνδρας | 3,328 | ,070 | -2,318 | 147 | ,022 | -,386 | ,167 | -,715 | -,057 |
| | Γυναίκα | | | -2,520 | 130,686 | ,013 | -,386 | ,153 | -,689 | -,083 |

Πίνακας 18. Αποτελέσματα t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στην βίωση του άγχους

Από τον παρακάτω Πίνακα 19, διαπιστώνεται ότι οι άνδρες έχουν μεγαλύτερη ροπή ως προς την ψυχολογική ροή. Συγκεκριμένα, η ψυχολογική ροή στους άνδρες εμφανίζεται περισσότερο σε καταστάσεις που σχετίζονται με το γεγονός ότι δεν πρέπει να κάνουν καθόλου λάθη ($MT: 3,92, TA: 1,983$), ανησυχούν μήπως αποτύχουν ($MT: 4,44, TA: 1,898$).

| | Φύλο | Μέγεθος | Μέση Τιμή | Τυπική Απόκλιση |
|--|---------|---------|-----------|-----------------|
| 1. Αισθάνομαι την πρόκληση τόσο όσο χρειάζεται | Άνδρας | 52 | 4,27 | 1,682 |
| | Γυναίκα | 97 | 3,96 | 1,587 |
| 2. Οι σκέψεις μου ρέουν αβίαστα και ομαλά | Άνδρας | 52 | 4,29 | 1,661 |
| | Γυναίκα | 97 | 3,98 | 1,756 |
| 3. Δεν καταλαβαίνω πώς περνάει η ώρα | Άνδρας | 52 | 5,17 | 1,530 |
| | Γυναίκα | 97 | 5,06 | 1,383 |
| 4. Δεν έχω καμία δυσκολία να συγκεντρωθώ | Άνδρας | 52 | 3,69 | 1,675 |
| | Γυναίκα | 97 | 3,74 | 1,769 |
| 5. Το μυαλό μου είναι απολύτως καθαρό | Άνδρας | 52 | 3,50 | 1,743 |
| | Γυναίκα | 97 | 3,07 | 1,734 |
| 6. Είμαι απόλυτα απορροφημένος σε αυτό που κάνω | Άνδρας | 52 | 4,92 | 1,355 |
| | Γυναίκα | 97 | 4,15 | 1,424 |
| 7. Οι σωστές σκέψεις/κινήσεις εμφανίζονται από μόνες τους | Άνδρας | 52 | 4,69 | 1,591 |
| | Γυναίκα | 97 | 4,30 | 1,608 |

| | | | | |
|---|---------|----|------|-------|
| 8. Ξέρω τι πρέπει να κάνω σε κάθε βήμα του δρόμου | Άνδρας | 52 | 4,21 | 1,525 |
| | Γυναίκα | 97 | 3,98 | 1,581 |
| 9. Νιώθω ότι έχω τα πάντα υπό έλεγχο | Άνδρας | 52 | 3,87 | 1,597 |
| | Γυναίκα | 97 | 3,74 | 1,628 |
| 10. Είμαι τελείως βυθισμένος στις σκέψεις | Άνδρας | 52 | 4,50 | 1,475 |
| | Γυναίκα | 97 | 4,46 | 1,750 |
| 11. Κάτι που είναι σημαντικό για μένα διακυβεύεται εδώ | Άνδρας | 52 | 4,48 | 1,639 |
| | Γυναίκα | 97 | 4,11 | 1,790 |
| 12. Δεν πρέπει να κάνω καθόλου λάθη εδώ | Άνδρας | 52 | 4,29 | 1,764 |
| | Γυναίκα | 97 | 3,92 | 1,983 |
| 13. Ανησυχώ μήπως αποτύχω | Άνδρας | 52 | 4,48 | 1,915 |
| | Γυναίκα | 97 | 4,44 | 1,898 |

Πίνακας 19. Μέση Τιμή και Τυπική Απόκλιση της Ψυχολογικής Ροής με Βάση το Φύλο

Στον πίνακα 20, που ακολουθεί πραγματοποιήθηκε *t-test* ώστε να καταγραφεί συγκριτικά η επίδραση του φύλου στην βίωση της ψυχολογικής ροής. Από τα στοιχεία του Πίνακα διαπιστώνεται ότι οι άνδρες είναι εκείνοι που βιώνουν μεγαλύτερη ψυχολογική ροή περισσότερο από τις γυναίκες. Αυτό άλλωστε φαίνεται από τις τιμές του *sig* για το φύλο και για κάθε μεταβλητή

της ψυχολογικής ροής ξεχωριστά καθότι η τιμή του διαμορφώνεται τις περισσότερες φορές για τους άνδρες σε μεγαλύτερα επίπεδα από ότι στις γυναίκες.

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | | |
|--|---|------|------------------------------|-------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|-------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | | |
| | | | | | | | | Lower | Upper | |
| Αισθάνομαι την πρόκληση τόσο όσο χρειάζεται | ,403 | ,527 | Ανδρας | 1,115 | 147 | ,267 | ,310 | ,279 | -,240 | ,861 |
| | | | Γυναίκα | 1,095 | 99,307 | ,276 | ,310 | ,283 | -,252 | ,873 |
| Οι σκέψεις μου ρέουν αβίαστα και ομαλά | ,012 | ,912 | Ανδρας | 1,043 | 147 | ,298 | ,309 | ,296 | -,276 | ,894 |
| | | | Γυναίκα | 1,061 | 109,534 | ,291 | ,309 | ,291 | -,268 | ,886 |
| Δεν καταλαβαίνω πώς περνάει η ώρα | 3,470 | ,064 | Ανδρας | ,451 | 147 | ,653 | ,111 | ,247 | -,376 | ,599 |
| | | | Γυναίκα | ,437 | 95,691 | ,663 | ,111 | ,254 | -,394 | ,616 |
| Δεν έχω καμία δυσκολία να συγκεντρωθώ | ,087 | ,768 | Ανδρας | -,167 | 147 | ,867 | -,050 | ,299 | -,640 | ,540 |
| | | | Γυναίκα | -,170 | 109,462 | ,865 | -,050 | ,294 | -,632 | ,532 |
| Το μυαλό μου είναι απολύτως καθαρό | ,083 | ,773 | Ανδρας | 1,433 | 147 | ,154 | ,428 | ,299 | -,162 | 1,018 |
| | | | Γυναίκα | 1,431 | 103,890 | ,156 | ,428 | ,299 | -,165 | 1,021 |
| Είμαι απόλυτα απορροφημένος σε αυτό που κάνω | ,008 | ,929 | Ανδρας | 3,192 | 147 | ,002 | ,768 | ,241 | ,293 | 1,244 |
| | | | Γυναίκα | 3,240 | 108,951 | ,002 | ,768 | ,237 | ,298 | 1,238 |
| Οι σωστές σκέψεις/κινήσεις εμφανίζονται από μόνες τους | ,253 | ,616 | Ανδρας | 1,428 | 147 | ,155 | ,393 | ,275 | -,151 | ,938 |
| | | | Γυναίκα | 1,433 | 105,390 | ,155 | ,393 | ,274 | -,151 | ,938 |
| 8. Ξέρω τι πρέπει να κάνω σε κάθε βήμα του δρόμου | ,033 | ,857 | Ανδρας | ,865 | 147 | ,389 | ,232 | ,268 | -,298 | ,763 |
| | | | Γυναίκα | ,874 | 107,680 | ,384 | ,232 | ,266 | -,294 | ,759 |
| Νιώθω ότι έχω τα πάντα υπό έλεγχο | ,035 | ,851 | Ανδρας | ,443 | 147 | ,659 | ,123 | ,278 | -,426 | ,673 |
| | | | Γυναίκα | ,445 | 106,177 | ,657 | ,123 | ,276 | -,425 | ,671 |
| | | | Ανδρας | 3,757 | ,055 | ,126 | 147 | ,900 | ,036 | ,285 |

| | | | | | | | | | | |
|--|---------|-------|------|-------|---------|------|------|------|-------|-------|
| Είμαι τελείως βυθισμένος στις σκέψεις | Γυναίκα | | | ,133 | 120,547 | ,894 | ,036 | ,271 | -,500 | ,573 |
| Κάτι που είναι σημαντικό για μένα διακυβεύεται εδώ | Ανδρας | ,080 | ,778 | 1,229 | 147 | ,221 | ,367 | ,299 | -,223 | ,958 |
| | Γυναίκα | | | 1,262 | 112,644 | ,209 | ,367 | ,291 | -,209 | ,944 |
| Δεν πρέπει να κάνω καθόλου λάθη εδώ | Ανδρας | 2,239 | ,137 | 1,130 | 147 | ,260 | ,371 | ,328 | -,278 | 1,020 |
| | Γυναίκα | | | 1,171 | 115,363 | ,244 | ,371 | ,317 | -,257 | ,998 |
| Ανησυχώ μήπως αποτύχω | Ανδρας | ,006 | ,940 | ,115 | 147 | ,909 | ,037 | ,327 | -,609 | ,684 |
| | Γυναίκα | | | ,114 | 103,620 | ,909 | ,037 | ,328 | -,613 | ,688 |

Πίνακας 20. Αποτελέσματα t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στην ψυχολογική ροή

6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

6.1. Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί να διερευνήσει την συσχέτιση του καθημερινού άγχους και της ψυχολογικής ροής, μιας έννοιας που προέρχεται από έναν σχετικά νέο κλάδο της ψυχολογίας, την Θετική Ψυχολογία. Σκοπός της ήταν να εισάγει τον παράγοντα της τέχνης, καθώς χρησιμοποιείται σε πολλές περιπτώσεις ως μέσο ψυχοθεραπείας στο εξωτερικό, αλλά δεν έχει μελετηθεί σε μεγάλο βαθμό στην Ελλάδα, λόγω της αμιγούς ιατροκεντρικής προσέγγισης που ακολουθούν πολλοί επαγγελματίες. Για αυτόν τον λόγο, η έρευνα στράφηκε τόσο στην εύρεση της σχέσης των δύο μεταβλητών (άγχος, ψυχολογική ροή), όσο και στην απάντηση του ερωτήματος το κατά πόσο η ενεργή ενασχόληση με τις τέχνες μπορεί να επηρεάσει αυτές τις μεταβλητές. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν φοιτητές/τριες από το τμήμα Καλών Τεχνών του ΠΔΜ και άλλων σχολών καθώς και φοιτητές/τριες άλλων τμημάτων. Οι ίδιοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν ηλεκτρονικά ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς με δύο κλίμακες που

περιλάμβαναν, εκτός από δημογραφικές ερωτήσεις, ερωτήσεις που αφορούν τα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων, καθώς και τα επίπεδα περιέργειας και ενεργητικής διερεύνησης τους, μέσω των οποίων εξετάζεται η ψυχολογική τους ροή.

Η έρευνα επιχείρησε να εφαρμόσει στα ελληνικά δεδομένα την ερευνητική δομή που ακολουθούσαν διεθνείς μελέτες για το άγχος που βιώνουν οι φοιτητές, για την ψυχολογική ροή των ενηλίκων, καθώς και την θεραπεία μέσω τέχνης, ωστόσο τα αποτελέσματα που προέκυψαν δεν συνάδουν με αυτά άλλων ερευνών.

Συγκεκριμένα, όσον αφορά την συσχέτιση του άγχους και της ψυχολογικής ροής (1η Υπόθεση) οι περισσότερες έρευνες επικεντρώνονται στο «άγχος απόδοσης» (“performance anxiety”) που προκύπτει σε αθλητικά δρώμενα είτε σε μουσικές/θεατρικές παραστάσεις, σε συνδυασμό με την ψυχολογική ροή που βιώνουν οι αθλητές/καλλιτέχνες την ώρα που εκτελούν το έργο τους. Οι προηγούμενοι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η ροή και το άγχος συσχετίζονται αρνητικά (Koehn, 2013). Το άγχος αποτελεί κύριο συστατικό για την βίωση της κατάστασης “Antiflow” (το αντίθετο της ψυχολογικής ροής), η οποία βιώνεται είτε με πλήξη είτε με άγχος (Allison & Duncan, 1988). Έτσι, η έννοια της άγχους της απόδοσης ενός έργου μπορεί να καταστείλει την εμπειρία της ροής (Fullagar, et al., 2013). Σε μια μελέτη συσχέτισης ροής και άγχους σε αθλητές (Scott-Hamilton, & Schutte, 2016) , η αύξηση της ροής συσχετίστηκε με τη μείωση στο σωματικό άγχος και την απαισιοδοξία. Η τάση για ροή βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά και αρνητικά με του άγχους απόδοσης σε μουσικές παραστάσεις (Kirchner, et al., 2008), καθώς φάνηκε πως όταν η ροή ήταν υψηλότερη, το άγχος απόδοσης ήταν χαμηλότερο και αντίστροφα (Fullagar, et al., 2013). Οι Cohen και Bodner (2018) διαπίστωσαν ότι υπήρχε μια ισχυρή αρνητική σχέση μεταξύ ροής και του άγχους απόδοσης και συμπέραναν ότι η διευκόλυνση

της ψυχολογικής ροής μπορεί να ανακουφίσει το άγχος απόδοσης. Επιπλέον, η ροή μπορεί να φέρει μακροπρόθεσμα κίνητρα και επιτεύγματα κατά την ερμηνεία μουσικής παράστασης, ενώ η το άγχος απόδοσης σχετίζεται με αρνητικά στοιχεία της ερμηνείας μουσικής παράστασης (Li, 2019).

Στην παρούσα έρευνα, εξετάστηκε η διαφοροποίηση απέναντι στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή με βάση την μεταβλητή είμαι «τρομοκρατημένος/η» σε σύγκριση με την μεταβλητή «ξέρω τι πρέπει να κάνω σε κάθε βήμα του δρόμου» (Πίνακας 9), και από τον στατιστικό έλεγχο του *Levene* προέκυψε ότι η μηδενική υπόθεση περί ισότητας των διακυμάνσεων μπορεί να απορριφθεί, καθώς δεν εντοπίζονται άνισες διακυμάνσεις. Από το *t-test* προέκυψε ότι η μηδενική υπόθεση μπορεί εξίσου να απορριφθεί, και ως εκ τούτου εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στο καθημερινό άγχος και στην ψυχολογική ροή. Ωστόσο, δεν υπάρχει συσχέτιση άγχους και ψυχολογικής ροής στις υπόλοιπες μεταβλητές, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με τις προαναφερθείσες ερευνητικές προσπάθειες.

Αναφορικά με την επίδραση της τέχνης στο άγχος των φοιτητών (2^η υπόθεση), οι ξενόγλωσσες έρευνες έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική μείωση στο άγχος των φοιτητών μετά από 30 λεπτά ζωγραφικής (Sandmire et al., 2012). Παρ' όλα αυτά, η έρευνα των Vaag, Bjerkeset, & Sivertsen, (2021), σημείωσε ότι οι φοιτητές Καλών Τεχνών (μουσικοί και ζωγράφοι), εμφανίζουν μεγαλύτερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης συγκριτικά με τους φοιτητές άλλων σχολών (Vaag, Bjerkeset, & Sivertsen, 2021), κάτι που δεν επιβεβαιώνεται στην παρούσα έρευνα, καθώς δεν φάνηκε η τέχνη να επιδρά στα επίπεδα άγχους των φοιτητών.

Έρευνες που εστιάζουν στην επίδραση της τέχνης στην βίωση ψυχολογικής ροής (3^η Υπόθεση), έχουν προτείνει ότι η ζωγραφική, ειδικότερα ο χρωματισμός Mandala ζωγραφιών,

μπορεί να οδηγήσει σε μια «μικρό» ροή, καθώς δεν απαιτεί ισορροπία μεταξύ πρόκλησης και δεξιοτήτων, όπως απαιτεί η ροή (Jakobsson, & Jakobsson, 2022; Turturro & Drake, 2022). Επιπλέον, έχει προταθεί ότι οι ηθοποιοί φθάνουν σε ροή περίπου 4 φορές το χρόνο (King, 2023). Στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, ωστόσο, δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στην ενεργή απασχόληση των ενηλίκων με τις τέχνες και στον βαθμό που βιώνουν την ψυχολογική ροή, όπως διαφαίνεται από την τιμή του $sig > 0,05$ για όλες τις μεταβλητές που περιλαμβάνονται.

Για την βίωση του άγχους και την επίδραση του στα δύο βιολογικά φύλα (4^η Υπόθεση), έγιναν ποικίλλες ερευνητικές προσπάθειες. Είναι ευρέως γνωστό, ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα άγχους συγκριτικά με τους άνδρες, το οποίο σε πολλές περιπτώσεις εμφανίζεται ως διαταραχή. Συγκεκριμένα, οι μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι γυναίκες μπορούν να έχουν 2 έως 3 φορές αύξηση στην εμφάνιση Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής (ΓΑΔ) και Διαταραχής Πανικού συγκριτικά με τους άνδρες ενώ συγχρόνως είναι πιο πιθανό να πληρούν τα κριτήρια για την εμφάνιση Εποχικής Συναισθηματικής Διαταραχής (SAD) και οι μεγαλύτεροι τους φόβοι να σχετίζονται με το κοινωνικό άγχος, παρουσιάζοντας μεγαλύτερη σοβαρότητα συμπτωμάτων (Jalnapurkar, Allen, & Pigott, 2018). Αυτές οι παρατηρήσεις, φαίνεται να επιβεβαιώνονται και σε αυτή την έρευνα, καθώς αποτυπώνεται ξεκάθαρα ότι το καθημερινό άγχος το βιώνουν περισσότερο οι γυναίκες από τους άντρες. Ειδικότερα, η βίωση του άγχους που αισθάνονται περισσότερο είναι ο φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο ($MT: 1,61$, $TA: 1,076$), ο φόβος της απώλειας ελέγχου ($MT: 1,03$, $TA: 1,094$) και ότι αισθάνονται φοβισμένες ($MT: 1,02$, $TA: 1,051$).

Ωστόσο, η επίδραση του φύλου ως προς την βίωση ψυχολογικής ροής (4^η Υπόθεση) και σε συνδυασμό με την δημιουργία τέχνης, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς, τόσο σε διεθνές επίπεδο

όσο και στην ελληνική πραγματικότητα. Από τα στοιχεία του Πίνακα 20 διαπιστώνεται ότι οι άντρες είναι εκείνοι που βιώνουν μεγαλύτερη ψυχολογική ροή από τις γυναίκες, κάτι που επιβεβαιώνει την ερευνητική υπόθεση καθώς οι περισσότερες έρευνες υποστηρίζουν ότι το άγχος και η ψυχολογική ροή έχουν αρνητική συσχέτιση. Όμως αυτό το ζήτημα χρήζει περαιτέρω διερεύνηση.

6.2. Περιορισμοί Έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς. Αρχικά, το δείγμα προέρχεται από ορισμένες αστικές περιοχές της Βόρειας Ελλάδας (Φλώρινα, Θεσσαλονίκη) γεγονός που εγείρει προβληματισμούς αναφορικά με την δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων σε όλο τον ελληνικό πληθυσμό. Μια μελλοντική έρευνα, θα μπορούσε να αφορά περισσότερες περιοχές της Ελλάδας περιλαμβάνοντας επίσης αγροτικές περιοχές ώστε να εξεταστούν τα συγκεκριμένα ζητήματα σε μεγαλύτερο και πιο διευρυμένο δείγμα.

Επιπλέον, μεγάλο μειονέκτημα της έρευνας αποτελεί το γεγονός ότι δεν λήφθηκε υπόψη η ενασχόληση των φοιτητών άλλων σχολών με τις τέχνες, ενώ πολλοί από αυτούς απάντησαν ότι ασχολούνται με κάποιο είδος τέχνης ως χόμπι. Αυτό μπορεί να αποτελεί ένας από τους βασικούς λόγους που δεν βρέθηκε αρνητική συσχέτιση άγχους και ροής όπως προέβλεπαν οι ξενόγλωσσες ερευνητικές προσπάθειες. Ωστόσο δεν μπορεί να ελεγχθεί αυτός ο ισχυρισμός.

Ακόμη, είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι η έρευνα επικεντρώθηκε σε φοιτητές Καλών Τεχνών που ασχολούνται κυρίως με εικαστικές τέχνες, όπως ζωγραφική, γλυπτική, φωτογραφία κτλ. και συνεπώς, τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευθούν σε πληθυσμό καλλιτεχνών που ασχολούνται με άλλου είδους τέχνης όπως μουσική, ποίηση, θέατρο κ.α. Επιπλέον, θα έπρεπε να

ληφθεί υπόψιν το ιστορικό διαταραχών των συμμετεχόντων (π.χ. ύπαρξη Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής), καθώς και ο αντίκτυπος κοινωνικοοικονομικών παραγόντων. Όσον αφορά το Flow Short Scale, το οποίο απαιτεί την 10λεπτη ενασχόληση των συμμετεχόντων με μια δραστηριότητα που απολαμβάνουν πριν την συμπλήρωσή του, δεν μπορεί να ελεγχθεί η συμμόρφωση τους σε αυτό το αίτημα. Τέλος, στους περιορισμούς θα πρέπει να συμπεριληφθούν και τα μειονεκτήματα της χρήσης ερωτηματολογίου, όπως τα χαμηλά ποσοστά απόκρισης, η αδυναμία διατύπωσης διευκρινιστικών ερωτήσεων από την μεριά των συμμετεχόντων, κάτι που οδηγεί σε επιπόλαιες και ανακριβείς απαντήσεις.

6.3. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Δεδομένου ότι ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας είναι σχετικά νέος, η έννοια της ψυχολογικής ροής δεν έχει μελετηθεί επαρκώς από όλες τις πτυχές της. Ταυτόχρονα, η τέχνη ως μέσο καταπολέμησης αρνητικών συναισθημάτων, όπως το άγχος, δεν έχει μελετηθεί εξίσου σε ικανοποιητικό βαθμό και κυρίως δεν φαίνεται να εφαρμόζεται πρακτικά, ειδικότερα στην Ελλάδα. Για αυτούς τους λόγους, είναι σημαντικό οι έρευνες να επικεντρωθούν στην έννοια της ψυχολογικής ροής και να εξεταστεί πρακτικά, την στιγμή που κάποιος την βιώνει, σε συνδυασμό με την δημιουργία τέχνης. Για να βγει ένα ολοκληρωμένο πόρισμα, θα πρέπει να εξεταστεί η επίδραση κάθε είδους τέχνης ξεχωριστά στον ψυχισμό του ανθρώπου, όπως ο χορός, το θέατρο, η συγγραφή λογοτεχνικών κειμένων, μουσική (τραγούδι, ενασχόληση με μουσικό όργανο) και άλλα πολλά. Μέσω των ευρημάτων, οι ειδήμονες θα μπορέσουν να σχεδιάσουν παρεμβάσεις, με επίκεντρο την τέχνη, για την εξομάλυνση αρνητικών συναισθημάτων και την βίωση θετικότερων, ώστε οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν μια θετικότερη ματιά στην ζωή. Αυτό σε κάποιες περιπτώσεις θα μπορέσει να έρθει ως απάντηση στην φαρμακοθεραπεία.

7. Βιβλιογραφικές Πηγές

Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PloS one*, *13*(12), e0208716.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>

Abbott, Kayleigh A., Matthew J. Shanahan, and Richard WJ Neufeld. Artistic Tasks Outperform Nonartistic Tasks for Stress Reduction, *Art Therapy*, *30*:2, 71

78, DOI: [10.1080/07421656.2013.787214](https://doi.org/10.1080/07421656.2013.787214)

Abramowitz, J. S., & Blakey, S. M. (2020). *Clinical Handbook of Fear and Anxiety: Maintenance Processes and Treatment Mechanisms* (pp. xiv-399). American Psychological Association.

Allison, M. T., & Duncan, M. C. (1988). Women, work, and flow. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 118–137). Cambridge University Press. (An earlier version of this chapter was published in "Leisure Sciences," 1987, 9(3), 143-161)

American Psychological Association. (2020). What's the difference between stress and anxiety?

Retrieved from

<https://www.apa.org/topics/stress/anxietydifference#:~:text=People%20under%20stress%20experience%20mental,the%20absence%20of%20a%20stressor>

Azim, S. R. (2020). Mental Distress among Medical Students. In V.V. Kalinin (Ed.), *Anxiety Disorders-The New Achievements* (pp. 21-30). IntechOpen.

- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). The Social Learning Theory of Agression (Vol. 1). In R.A. Falk and S.S. Kim (Eds.). *The war system: an interdisciplinary approach* (2nd ed., pp.141-145). Routledge.
- Beck, A. T., Emery, G. & Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: a Cognitive Perspective*. New York: Basic Books
- Beck., A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165, 967-977.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.08050721>
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Volume II. Separation, anxiety and anger. In *Attachment and loss. volume II. Separation, anxiety and anger* (pp. 429-p). The Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional: I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
<http://dx.doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Cannon, W. B. (1953). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage* (2nd ed.). Boston, CH Branford, 20-36.
- Chilton, G. (2013). Art therapy and flow: A review of the literature and applications. *Art Therapy*, 30(2), 64-70. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.787211>
- Chilton, G., & Wilkinson, R. (2016). Positive art therapy. *Approaches to art therapy* (pp. 249-267). Routledge.

- Clark, D. & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Science*, 14, 418- 424. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Cohen, S., & Bodner, E. (2018). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47 (3), 420-435. <https://doi.org/10.1177/0305735618754689>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York, NY: Harper and Row.
- Delle Fave, A. (2013). Past, Present and Future of Flow. In S. A. David, I. Boniwell, & A. ConleyAyers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 60-72). New York, NY: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0005>
- Doulgeris, K. T., & Canellopoulos, L. (2023). *Correlations between Intolerance of Uncertainty and Anxiety: The Moderating Role of Reflective Functioning*. SSRN. <https://ssrn.com/abstract=4481617>
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and emotion*, 32, 158-172. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>
- Eysenck, H. J. (1991). Neuroticism, anxiety, and depression. *Psychological Inquiry*, 2(1), 75-76.
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology: An International Review*, 62(2), 236- 259. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>

- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152191. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
- Iorga, M., Dondas, C., & Zugun-Eloae, C. (2018). Depressed as freshmen, stressed as seniors: The relationship between depression, perceived stress and academic results among medical students. *Behavioral Sciences*, 8(8), 70. <https://doi.org/10.3390/bs8080070>
- Jakobsson Støre, S., & Jakobsson, N. (2022). The effect of mandala coloring on state anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Art Therapy*, 39(4), 173-181. <https://doi.org/10.1080/07421656.2021.2003144>
- Jalnapurkar, I., Allen, M., & Pigott, T. (2018). Sex differences in anxiety disorders: A review. *J Psychiatry Depress Anxiety*, 4(12), 3-16. <http://dx.doi.org/10.24966/PDA-0150/100012>
- Kapitan, L. (2013). Art therapy's sweet spot between art, anxiety, and the flow experience. *Art Therapy*, 30(2), 54-55. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.789761>
- King, K., (2023). Flow Theory in the Actor's Process: Can the Pursuit of Optimal Experience Alleviate Anxiety?. *Electronic Theses and Dissertations*, 2020-, 1592. <https://stars.library.ucf.edu/etd2020/1592>
- Kirchner, J. M., Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2008). The relationship between performance anxiety and flow. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(2), 59-65. <https://doi.org/10.21091/mppa.2008.2012>
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European journal of sport science*, 13(5), 543-550. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.746731>

- Kumar, B., Shah, M. A. A., Kumari, R., Kumar, A., Kumar, J., Tahir, A., & Siddiqui, A. (2019). Depression, anxiety, and stress among final-year medical students. *Cureus, 11*(3).
<https://doi.org/10.7759/cureus.4257>
- Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., Galanakis, M., Flora, K., & Chatzilia, V. (2018). The Flow Short Scale (FSS) Dimensionality and What MIMIC Shows on Heterogeneity and Invariance. *Psychology, 9*, 1357-1382. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96083>
- Lee, S. (2009). *The experience of "flow" in artistic expression: case studies of immigrant Korean children with adjustment difficulties* (Doctoral dissertation, Teachers College, Columbia University). <https://doi.org/3368424/>
- Levitt, E. E. (2015). *The Psychology of Anxiety*. Routledge.
- Li, L. (2019). *An investigation of relationships between Flow Theory and music performance anxiety* (Doctoral dissertation, University of Missouri--Columbia).
<https://doi.org/10.32469/10355/69961>
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry, 11*, 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>
- Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In: Flow and the Foundations of Positive Psychology. *Springer, Dordrecht*. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Nolte, T., Guiney, J., Fonagy, P., Mayes, L. & Luyten, P. (2011). Interpersonal stress regulation and the development of anxiety disorders: an attachment-based developmental

framework. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*.

<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2011.00055>

Ramón-Arбуés, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>

Rheinberg, F. (2008). Intrinsic Motivation and Flow-Experience. In H. Heckhausen, & J. Heckhausen (Eds.), *Motivation and Action* (pp. 323-348). Cambridge, UK: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499821.014>

Sandmire, D. A., Gorham, S. R., Rankin, N. E., & Grimm, D. R. (2012). The influence of art making on anxiety: A pilot study. *Art Therapy*, 29(2), 68-73. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.683748>

Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. (Eds.). (2014). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice*. Sage Publications.

Scott-Hamilton, J., & Schutte, N. S. (2016). The role of adherence in the effects of a mindfulness intervention for competitive athletes: Changes in mindfulness, flow, pessimism, and anxiety. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(2), 99-117. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0020>

Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

- Slavich, G. M., & Auerbach, R. P. (2018). Stress and its sequelae: Depression, suicide, inflammation, and physical illness. In J. N. Butcher & J. M. Hooley (Eds.), *APA handbook of psychopathology: Psychopathology: Understanding, assessing, and treating adult mental disorders* (pp. 375–402). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000064-016>
- Σταλίκας, Α., & Μυτσκίδου, Π., (2011). Ψυχολογική Ροή. Σεργιάννη, Χ., Καρακασίδου, Ε. (Eds.). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. (pp. 127-135). Τόπος (Μοτίβο Εκδοτική).
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American journal of public health, 100*(2), 254-263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Tolstoy, L. N. (2020). *What is art and essays on art*. Read Books Ltd.
- Turturro, N., & Drake, J. E. (2022). Does coloring reduce anxiety? Comparing the psychological and psychophysiological benefits of coloring versus drawing. *Empirical Studies of the Arts, 40*(1), 3-20. <https://doi.org/10.1177/0276237420923290>
- Vaag, J., Bjerkeset, O., & Sivertsen, B. (2021). Anxiety and depression symptom level and psychotherapy use among music and art students compared to the general student population. *Frontiers in Psychology, 12*, 607927. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607927>
- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2013). Positive art therapy: Linking positive psychology to art therapy theory, practice, and research. *Art Therapy, 30*(1), 4-11. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.757513>

Woodworth, R. S. (1918). *Dynamic Psychology*. New York, NY: Columbia University Press.

Yohannes, A. M., Willgoss, T. G., Baldwin, R. C., & Connolly, M. J. (2010). Depression and anxiety in chronic heart failure and chronic obstructive pulmonary disease: Prevalence, relevance, clinical implications and management principles. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(12), 1209-1221. <https://doi.org/10.1002/gps.2463>

Ερωτηματολόγιο Άγχους (Beck Anxiety Inventory- BAI)

Παρακάτω αναφέρονται κάποια συμπτώματα άγχους. Παρακαλώ διαβάστε τα προσεκτικά και σημειώστε τη συχνότητα με την οποία έχετε βιώσει κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα μέσα στον τελευταίο μήνα.

1. Μουδιάσματα ή Μυρμηγκιάσματα Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
2. Αίσθημα ζέστης Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
3. Τρέμουλο στα πόδια Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
4. Αδυναμία χαλάρωσης Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
5. Φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
6. Ζάλη ή αίσθηση λιγγυγυ Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
7. Δυνατοί ή γρήγοροι χτύποι στην καρδιά Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
8. Αίσθημα αστάθειας Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
9. Τρομοκρατημένος/η Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
10. Νευρικός/ή Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
11. Αίσθημα πνιγμού ή ασφυξίας Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
12. Τρέμουλο στα χέρια Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
13. Τρεμούλιασμα του σώματος Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά

14. Φόβος απώλειας ελέγχου Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
15. Δυσκολία στην αναπνοή Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
16. Φόβος θανάτου Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
17. Φοβισμένος/η Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
18. Δυσπεψία ή ενοχλήσεις στην κοιλιακή χώρα Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
19. Λιποθυμία Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
20. Κοκκίνισμα προσώπου Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά
21. Εφίδρωση (όχι λόγω ζέστης) Καθόλου Ήπια Μέτρια Σοβαρά