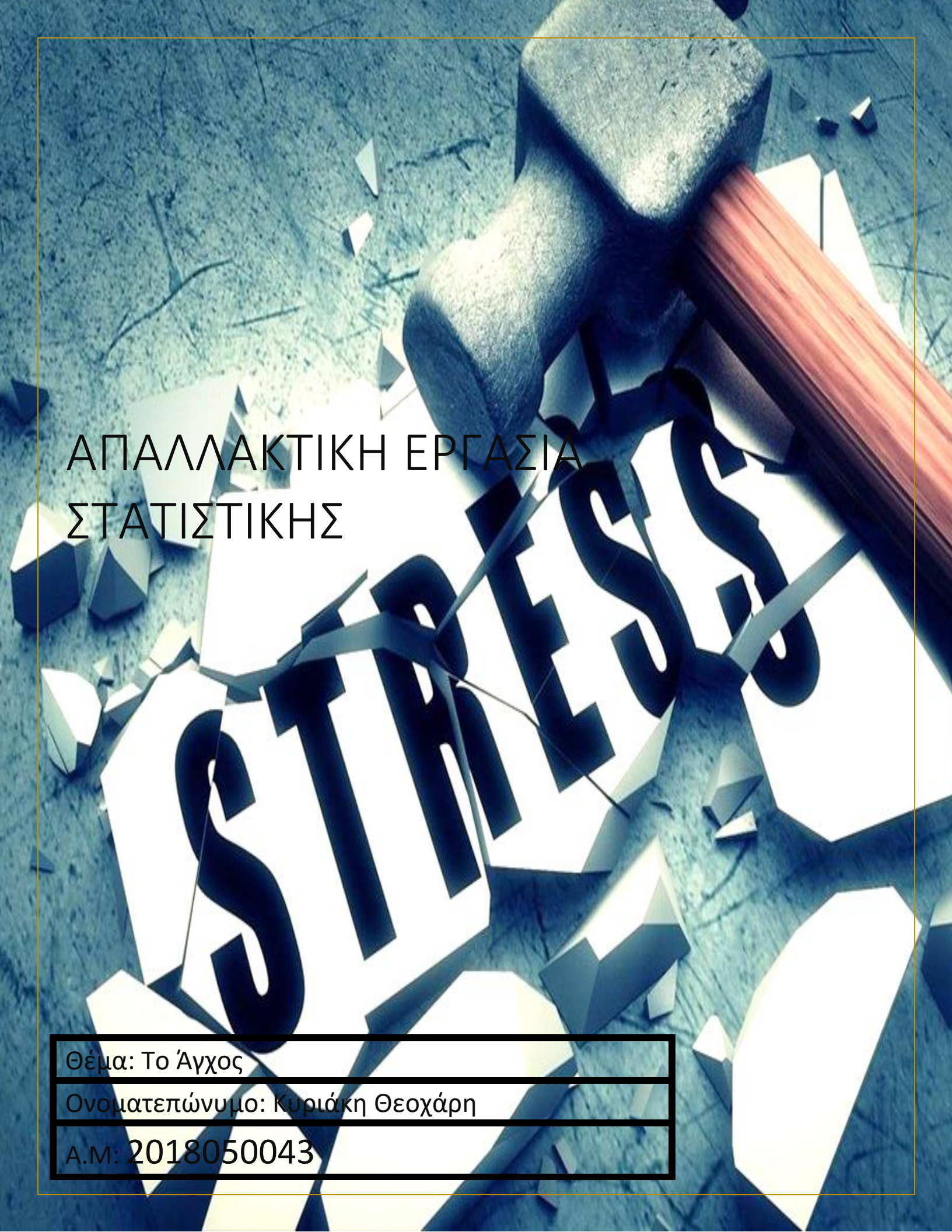




ΑΠΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ

Θέμα: Το Άγχος

Ονοματεπώνυμο: Κυριάκη Θεοχάρη

Α.Μ: 2018050043

Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή	2
1.1 Άγχος και Αγχώδεις διαταραχές	2
1.2 Τύποι άγχους και οι επιδράσεις τους στο άτομο.....	3
Οξύ Άγχος	3
2. Έρευνα.....	6
2.1 Σκοπός.....	6
2.2 Τρόπος διεξαγωγής	6
2.3 Ερωτηματολόγιο.....	6
3. Καταγραφή και ανάλυση αποτελεσμάτων	8
4. Στατιστική Ανάλυση.....	15
4.1 χ^2 Έλεγχος Ανεξαρτησίας	15
4.2 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ	18
6. Βιβλιογραφία	24

1. Εισαγωγή

1.1 Άγχος και Αγχώδεις διαταραχές

Το άγχος είναι ένα συνηθισμένο ανθρώπινο συναίσθημα που όλοι βιώνουν από καιρό σε καιρό. Οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται ανήσυχοι, όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα, προκλήσεις, αλλαγές ή δύσκολες αποφάσεις. Οι διαταραχές άγχους, ωστόσο, είναι δυσλειτουργικές αποκρίσεις σε καταστάσεις που προκαλούν άγχος. Η διαφορά μεταξύ του φυσιολογικού άγχους και της αγχώδους διαταραχής είναι ότι οι διαταραχές άγχους προκαλούν τόσο σοβαρή αγωνία, ώστε να επηρεάσουν την ικανότητα κάποιου να οδηγεί μια φυσιολογική ζωή.

Η “διαταραχή άγχους” αναφέρεται σε ορισμένες ειδικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης της γενικευμένης διαταραχής άγχους, της φοβίας, της διαταραχής πανικού, της ψυχαναγκαστικής διαταραχής, της διαταραχής μετα-τραυματικού στρες και της διαταραχής του κοινωνικού άγχους.

Χαρακτηριστικές διαταραχές που ξεκινούν από το άγχος είναι η προσβολή πανικού, η αγοραφοβία ή και ο συνδυασμός τους. Κατά το ****DSM-5** η πρώτη αποτελεί μια περίοδο έντονης δυσφορίας, που χαρακτηρίζεται από έντονη εφίδρωση, αύξηση καρδιακών παλμών, αίσθημα πνιγμού, σωματικούς πόνους, ζάλη, φόβο για απώλεια ελέγχου και ρίγη. Η δεύτερη αποτελεί μια εκδήλωση συμπτωμάτων άγχους σε μέρη από τα οποία η διαφυγή είναι δύσκολη ή δεν μπορεί να παρασχεθεί βοήθεια.



**** DSM-5** είναι η πιο πρόσφατη έκδοση του εγχειριδίου Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρίας για την κατάταξη των νοητικών διαταραχών με τη Διεθνή Στατιστική Ταξινόμηση Ασθενειών και Σχετικών Προβλημάτων Υγείας (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, ICD) του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) χρησιμοποιείται από κλινικούς ψυχολόγους, ερευνητές, εταιρίες ασφαλείας υγείας, φαρμακευτικές εταιρίες, το νομικό σύστημα, κ.α.

1.2 Τύποι άγχους και οι επιδράσεις τους στο άτομο

Οξύ Άγχος

Το οξύ άγχος είναι συνήθως σύντομο. Είναι η πιο συχνή μορφή άγχους και προκαλείται από αντιδραστικές σκέψεις. Οι αρνητικές σκέψεις κυριαρχούν για μια κατάσταση ή ένα γεγονός που συνέβη πρόσφατα, ή για επερχόμενες καταστάσεις, γεγονότα ή απαιτήσεις στο κοντινό μέλλον.

Το οξύ στρες προκαλεί συμπτώματα στο σώμα, στον εγκέφαλο και στα συναισθήματα, αλλά δεν προκαλεί ιδιαίτερη βλάβη όπως το επεισοδιακό οξύ στρες και το χρόνιο στρες.

Μακροπρόθεσμες επιδράσεις που προκαλεί το οξύ άγχος

Τα πιο κοινά σημάδια και συμπτώματα είναι :

- Παροδικό συναισθηματικό στρες: Είναι συνδυασμός θυμού και ευερεθιστότητας, άγχους και κατάθλιψης.
- Παροδικό μυϊκό άγχος : Η ένταση, ο πονοκέφαλος, ο πόνος στην πλάτη, ο πόνος στον αυχένα, πόνος στο σαγόνα και μυϊκή ένταση που οδηγεί σε τραβήγματα στους μύες, στους τένοντες και στους συνδέσμους.
- Παροδικά προβλήματα του γαστρεντερικού, καούρες, εκκρίσεις στομαχικών οξέων , μετεωρισμός, διάρροια, δυσκοιλιότητα.
- Παροδική υπερδιέγερση πχ αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ταχυπαλμία, εφίδρωση στις παλάμες, αρρυθμία, ζαλάδα, ημικρανίες , κρύα χέρια ή πόδια, δυσκολία στην αναπνοή, προβλήματα στον ύπνο πόνος στο στήθος κ.α.

Επεισοδιακό οξύ άγχος

Όταν ένας άνθρωπος βιώνει συχνά οξύ στρες ή ζέει με το φόβο του στρες, αποκτά επεισοδιακό οξύ στρες. Το άτομο που βιώνει συχνά οξύ στρες συχνά και ζέει μια ζωή μέσα στο χάος και στις κρίσεις. Είναι πάντα σε εγρήγορση ή αισθάνεται πιεσμένος. Αναλαμβάνει πολλές υποχρεώσεις και συνήθως δεν μπορεί να μείνει οργανωμένος με τόσες πολλές χρονικές απαιτήσεις και είναι συνέχεια σε κατάσταση στρες.

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι **προσωπικότητας** που εμφανίζουν επεισοδιακό οξύ στρες:

- 1) η προσωπικότητα "τύπου Α"
- 2) Ο "αγχώδης" άνθρωπος από τη φύση του

- 1) **Η προσωπικότητα "τύπου Α"**: Αυτή η προσωπικότητα είναι υπερβολικά ανταγωνιστική, επιθετική, ανυπόμονη, απότομη και είναι συνέχεια στην "τσίτα". Επιπλέον ένα άτομο με αυτή την προσωπικότητα μπορεί να αντιδρά με εχθρότητα, και σχεδόν πάντα έχει έντονη ανασφάλεια για την απόδοσή του.
- 2) **Ο "αγχώδης" άνθρωπος από τη φύση του**: Αυτοί οι άνθρωποι έχουν επίμονες αρνητικές σκέψεις που προκαλούν το επεισοδιακό οξύ στρες στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Είναι στην "τσίτα" και καταστροφολογούν και βλέπουν τα αρνητικά σχεδόν σε κάθε κατάσταση. Πιστεύουν ότι ο κόσμος είναι επικίνδυνος, υπάρχει ατιμωρησία, ανασφάλεια και συμβαίνουν μόνο άσχημα πράγματα. Αυτός ο αρνητικός τρόπος σκέψης κάνει τους ανθρώπους να είναι ευερέθιστοι και σε ένταση, αλλά περισσότερο είναι ανήσυχοι και καταθλιπτικοί από ότι θυμωμένοι και εχθρικοί. Οι σκέψεις τους συχνά συμπληρώνουν την εξής έκφραση "Τι θα συνέβαινε αν..." με αρνητικά συμπεράσματα. Συχνά η διάγνωση σύμφωνα με την DSM-5 είναι διαταραχή γενικευμένου άγχους.

Επιδράσεις που προκαλεί το επεισοδιακό οξύ άγχος

Τα πιο συχνά σημάδια και συμπτώματα είναι όμοια με το οξύ στρες, αλλά εξαιτίας της παρατεταμένης ευερεθιστότητας ή της παρατεταμένης εγρήγορσης υπάρχει συνεχιζόμενη βλάβη και ταλαιπωρία.

- Συναισθηματικό άγχος :Θυμός ή ευερεθιστότητα, ανησυχία και κατάθλιψη, νευρικότητα, ανυπομονησία, ένταση.
- Γνωστικό άγχος: Προβλήματα στην προσοχή/συγκέντρωση, στην ταχύτητα επεξεργασίας των πληροφοριών, στην εκμάθηση νέων πραγμάτων, στη παγίωση και στην ανάκτηση πληροφοριών από τη μνήμη και πνευματική κόπωση.
- Προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις. Ο χώρος εργασίας γίνεται ένα πολύ αγχωτικό περιβάλλον για αυτά τα άτομα.
- Μυϊκή ένταση :Πονοκέφαλοι, πόνοι στην πλάτη, πόνοι στο σαγόني, τραβήγματα στους μύες, στους τένοντες και στους συνδέσμους.
- Προβλήματα με το γαστρεντερικό σύστημα: πχ καούρες, παλινδρόμηση, έκκριση οξέων του στομάχου, φούσκωμα, διάρροια, δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου κ.α.
- Υψηλή αρτηριακή πίεση, ταχυκαρδία, εφίδρωση στις παλάμες, ζαλάδες, ημικρανίες, κρύα χέρια ή πόδια, δυσκολία στην αναπνοή, αϋπνίες, πόνος στο στήθος, καρδιακά προβλήματα κ.α.

- Προβλήματα του ανοσοποιητικού συστήματος : συχνά κρυολογήματα, αλλεργίες, άσθμα και άλλα νοσήματα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Χρόνιο άγχος

Το χρόνιο άγχος είναι ο πιο επιβλαβής τύπος άγχους. Αν το χρόνιο στρες παραμείνει αθεράπευτο για μεγάλη χρονική περίοδο, μπορεί να προκαλέσει σημαντική και μη-αναστρέψιμη βλάβη στη σωματική υγεία ενός ατόμου και να επιδεινώσει την ψυχική υγεία.

Το χρόνιο στρες επίσης εμφανίζεται όταν ένα άτομο αισθάνεται απελπισίας, δεν βλέπει καμιά διέξοδο από όσα του προκαλούν στρες και καταφεύγει σε λάθος λύσεις.

Όταν ένα άτομο ζει με χρόνιο στρες, η συμπεριφορά του, οι πράξεις του και οι συναισθηματικές αντιδράσεις του γίνονται συνήθεια. Υπάρχει αλλαγή της νευροβιολογίας του εγκεφάλου και του σώματος. Αυτό συμβαίνει καθώς το άτομο είναι συνεχώς επιρρεπές στις επιβλαβείς επιδράσεις του στρες στο σώμα και στο μυαλό.

Οι άνθρωποι με χρόνιο στρες έχουν πολλά από τα συμπτώματα που έχουν αναφερθεί παραπάνω, αλλά με τη διαφορά ότι είναι χρόνια και μπορεί να οδηγήσουν σε σωματικά και ψυχικά προβλήματα υγείας όπως και σε αυτοκτονίες, βίαιες πράξεις, ανθρωποκτονίες, ψύχωση, καρδιακή προσβολή, και εγκεφαλικό επεισόδιο.



2. Έρευνα

2.1 Σκοπός

Ο σκοπός της δοθείσας εργαστηριακής άσκησης είναι να παρατηρήσει το πως επηρεάζει το άγχος τους Κύπριους πολίτες και γενικότερα για πιο λόγο αγχώνονται και πως μπορούν να απαλλαγούν από αυτό. Η έρευνα αυτή διεξάγεται στα πλαίσια του μαθήματος της Στατιστικής και Πιθανότητες του Τμήμα Μηχανικών Περιβάλλοντος του Πολυτεχνείου Κρήτης.

2.2 Τρόπος διεξαγωγής

Η έρευνα διεξήχθη στο εμπορικό κέντρο της Λευκωσίας το απόγευμα τις 15^{ης} και το μεσημέρι τις 17^{ης} Αυγούστου 2020. Το δείγμα ήταν περαστικοί από το διάφορες περιοχές της Κύπρου, ανεξαρτήτου ηλικίας ή φύλου. Το ερωτηματολόγιο που παρουσιάζεται παρακάτω ήταν ανώνυμο και τα αποτελέσματα χρησιμοποιήθηκαν αυστηρά και μόνο στα πλαίσια της στατιστικής ανάλυσης της έρευνας. Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε εννιά ερωτήσεις, οι τρεις εκ των οποίων αφορούσαν στα δημογραφικά στοιχεία τους (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση), οι υπόλοιπες έξι ήταν για το άγχος και τι προβλήματα τους προκαλεί ενώ η τελευταία ερώτηση δηλαδή η δέκα απαντήθηκε μόνο από όσους απαντήσαν αρνητικά στην ερώτηση εννιά. Συνολικά απαντήθηκαν εβδομήντα έξι ερωτηματολόγια, τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στην καταγραφή και ανάλυση των αποτελεσμάτων .

2.3 Ερωτηματολόγιο

1. Φύλο

Ανδρας ☐

Γυναίκα ☐

2. Ηλικία

Κάτω των 25 ετών ☐ 26-35 ετών ☐ 36-45 ετών ☐ 46-55 ετών ☐

Ανω των 55 ετών ☐

3. Οικογενειακή κατάσταση

Παντρεμένος/η ☐

Διαζευγμένος/η ☐

Ελεύθερος/η ☐

Χήρος/α ☐

4. Ποιο από τα παρακάτω είναι ο πιο συχνός λόγος που σας δημιουργεί άγχος(βάλτε x σε ένα από τα παρακάτω):

Η οικογένεια ☐

- Κάποιο θέμα υγείας ☐
- Ο θάνατος ☐
- Τα χρήματα ☐
- Το σχολείο (μαθήματα, διαγωνίσματα, εξετάσεις) ☐
- Άλλο ☐

5. Το άγχος σας προκαλεί προβλήματα υγείας(ενοχλήσεις από πονοκεφάλους ,πόνους στο στομάχι, δυσπεψία, καούρες, κ.α.);

- Καθόλου ☐ Συχνά ☐ Όλη την ώρα ☐

6. Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στην όρεξη και στο βάρος σας τους τελευταίους μήνες λόγω του άγχους;

- Ναι ☐ Όχι ☐

7. Έχετε αϋπνίες;

- Καθόλου ☐ Συχνά ☐ Όλη την ώρα ☐

8. Επηρεάζονται οι προσωπικές σας σχέσεις λόγω του άγχους;

- Καθόλου ☐ Συχνά ☐ Όλη την ώρα ☐

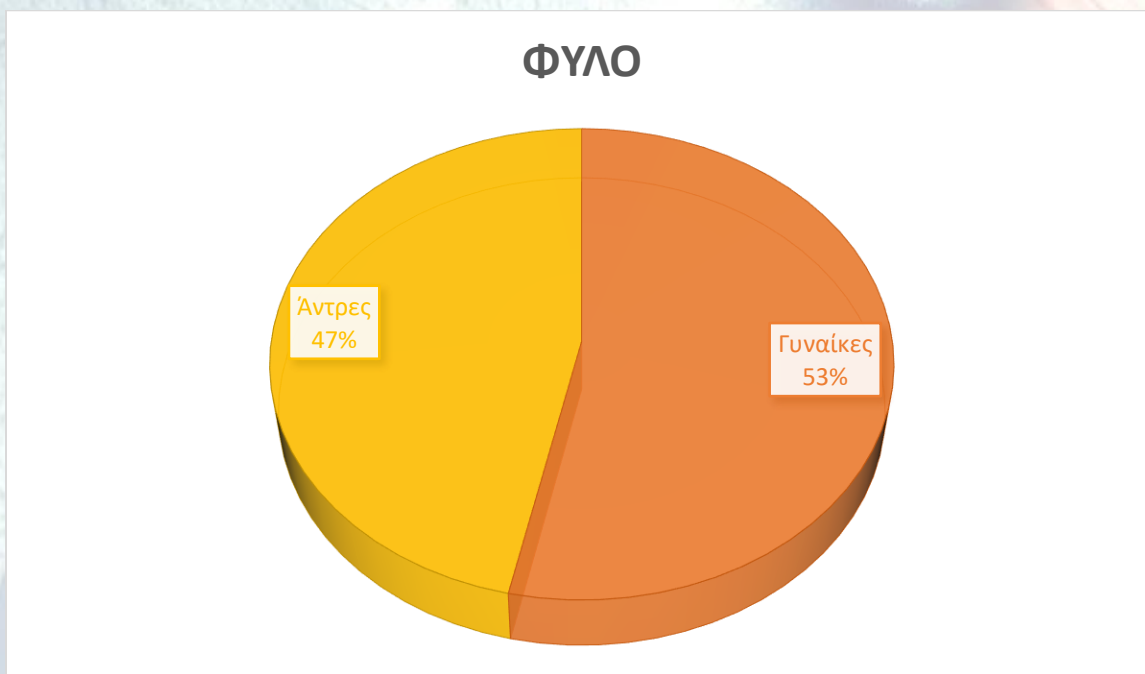
9. Έχετε απευθυνθεί σε κάποιο ψυχολόγο για το άγχος;

- Ναι ☐ Όχι ☐

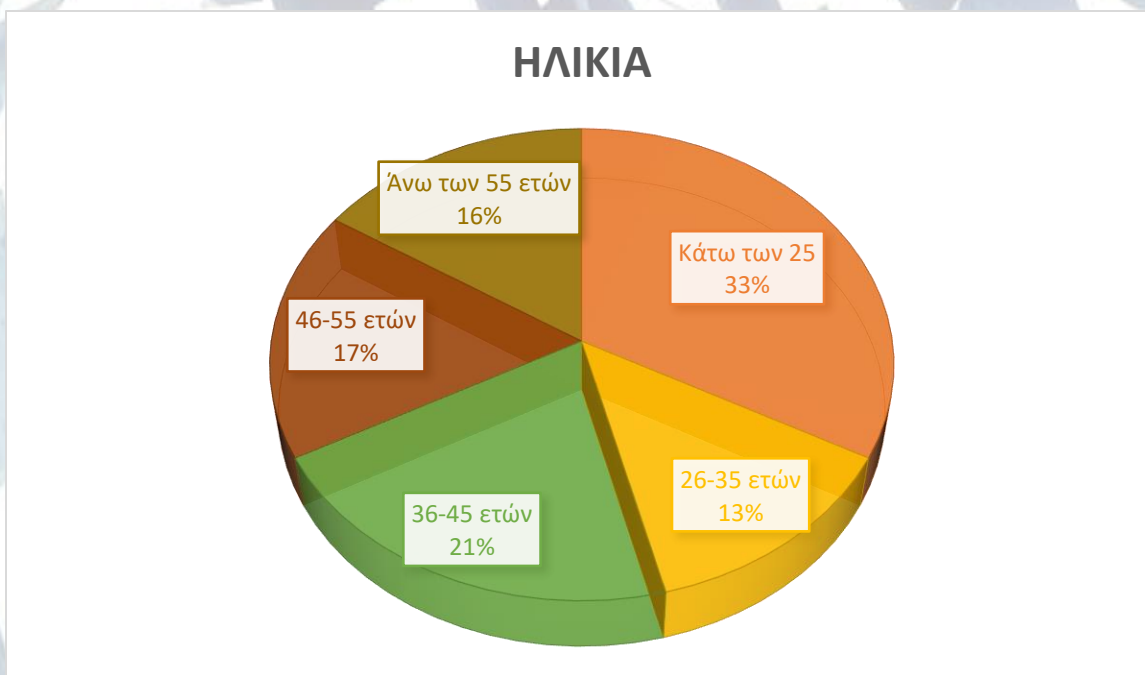
10. Αν απαντήσατε όχι πως αντιμετωπίζεται τις κρίσεις άγχους σας(βάλτε x σε ένα από τα παρακάτω);

- Να κάνετε μια βόλτα μόνοι σας ☐
- Να ακούσετε μουσική ☐
- Να πάρετε έναν ύπνο ☐
- Να το συζητήσετε με τα κοντινά σας πρόσωπα ☐
- Άλλο ☐

3. Καταγραφή και ανάλυση αποτελεσμάτων

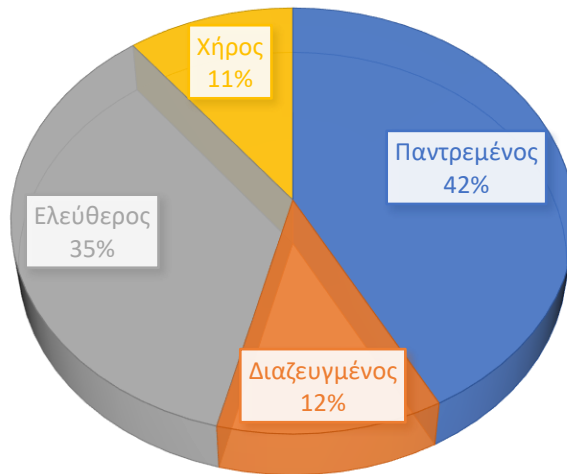


Βάση με το παραπάνω γράφημα παρατηρείτε ότι οι γυναίκες που απαντήσαν το ερωτηματολόγιο ήταν περισσότερες από τους άντρες. Συγκεκριμένα οι ερωτηθέντες ήταν 37 άντρες με ποσοστό 47% και 39 γυναίκες με ποσοστό 53%.



Από τους ερωτηθέντες οι 25 ήταν κάτω των 25 ετών, οι 10 μεταξύ 26-35 ετών, 16 μεταξύ των 36-45, οι 13 μεταξύ 46-55 ετών και οι 12 άνω των 55 ετών. Όπως φαίνεται στο πιο πάνω διάγραμμα το μεγαλύτερο ποσοστό ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των κάτω των 25 ετών με ποσοστό 33%. Σε αντίθεση με την ηλικιακή ομάδα των 26 με 35 ετών που έχουν το πιο μικρό ποσοστό 13%. Τέλος οι υπόλοιπες τρεις ομάδες έχουν πολύ μικρή διαφορά μεταξύ τους 21% από 36-45, 17% από 46-55 και 16% άνω των 55.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Από τους ερωτηθέντες οι 27 ήταν ελεύθεροι, οι 32 παντρεμένοι, οι 9 διαζευγμένοι και οι 8 χήροι. Οι παντρεμένοι είναι το 42% πράγμα αρκετά λογικό γιατί στην προηγούμενη ερώτηση απάντησαν 51 άτομα ότι ανήκουν στις τέσσερις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες. Από την άλλη οι ελεύθεροι έχουν 35% το οποίο είναι ένα μεγάλο ποσοστό αν συγκριθούν με τις δυο άλλες ομάδες. Τέλος οι υπόλοιπες δύο ομάδες έχουν πολύ μικρή διαφορά μεταξύ τους 12% που είναι διαζευγμένοι και 11% ότι είναι χήροι.

Οι 19 απάντησαν την οικογένεια, οι 19 κάποιο θέμα υγείας, οι 7 τον θάνατο, 11 τα χρήματα, 10 το σχολείο και 10 κάτι άλλο.

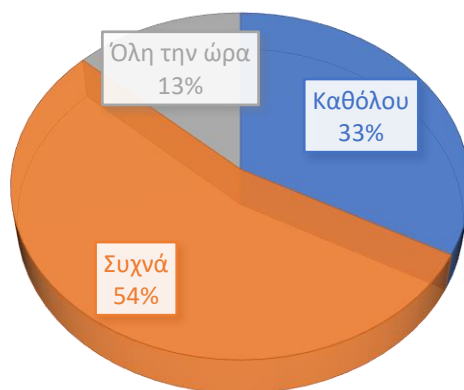
Ο ΠΙΟ ΣΥΧΝΟΣ ΛΟΓΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΆΓΧΟΥΣ



Από το διάγραμμα παρατηρείτε ότι οι πιο συχνόι λόγοι που προκαλούν το άγχος στους ερωτηθέντες είναι η οικογένεια τους, κάποιο θέμα υγείας με το ίδιο ποσοστό και οι δυο απαντήσεις δηλαδή 25%. Από την άλλη το μικρότερο ποσοστό με 9% είναι στην απάντηση για τον θάνατο. Στις απαντήσεις άλλο και σχολείο τα ποσοστά πάλι είναι τα ίδια δηλαδή 13%. Τέλος 15% απάντησαν τα χρήματα.

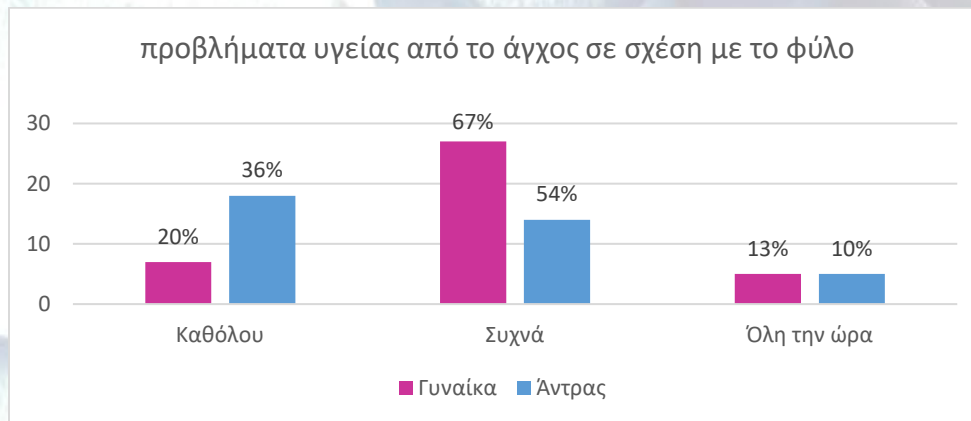
Οι 25 απάντησαν καθόλου, οι 41 συχνά και όλη την ώρα απάντησαν μόνο 10 άτομα.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΆ ΠΡΟΚΑΛΪΣΝΤΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΌ ΤΟ ΆΓΧΟΣ



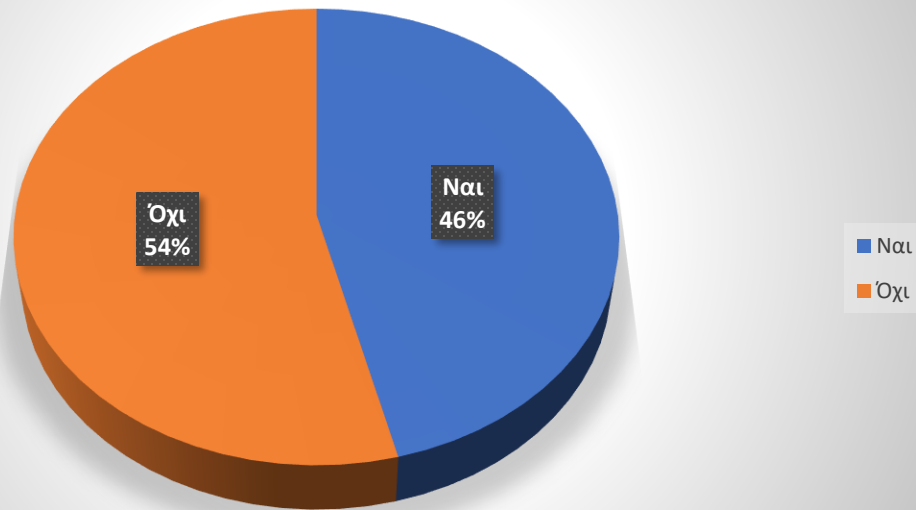
Παρατηρείτε από το παραπάνω γράφημα ότι το 54% αντιμετωπίζει συχνά προβλήματα υγείας λόγω του άγχους. Το 13% δυστυχώς έχει όλη την ώρα θέματα υγείας που προκαλούνται από το άγχος και είναι αρκετά ανησυχητικό. Αντίθετα με τους υπόλοιπους ερωτηθέντες δηλαδή το 33% που δεν αντιμετωπίζουν κάποιο θέμα υγείας από το άγχος.

Στην απάντηση καθόλου απάντησαν 7 γυναίκες και 18 άντρες, όλη την ώρα απάντησαν 5 γυναίκες και 5 άντρες και στην απάντηση συχνά οι 27 ήταν γυναίκες και οι 14 άντρες. Στο παρακάτω διάγραμμα παρουσιάζονται τα ποσοστά για το πόσο συχνά αντιμετωπίζουν οι ερωτηθέντες προβλήματα υγείας από το άγχος σε σχέση με το φύλο τους.



Οι άντρες όπως φαίνεται στο παραπάνω γράφημα σε σχέση με τις γυναίκες δεν αντιμετωπίζουν τόσο προβλήματα υγείας από το άγχος. Επίσης τα ποσοστά είναι 20% στην απάντηση καθόλου, 67% στην απάντηση συχνά και τέλος 13% στην απάντηση όλη την ώρα για τις γυναίκες. Σε αντίθεση οι άντρες που έχουν 36% στην απάντηση καθόλου, 54% και 10%. Το κατά πόσο ισχύει αυτή η συσχέτιση αναλύετε στο κομμάτι της Στατιστικής Ανάλυσης.

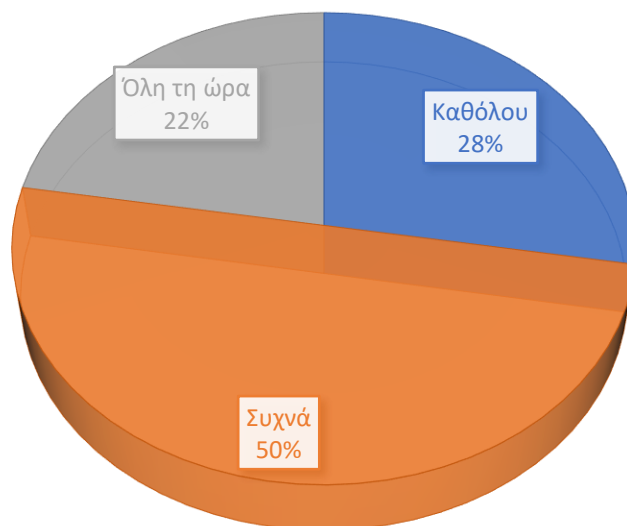
Αλλαγή στην όρεξη



Στην ερώτηση 6 από τους 76 που συμμετείχαν στην έρευνα οι 41 απάντησαν όχι ενώ, οι 35 απάντησαν ναι. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το 54% να είναι όχι και το 46% να είναι ναι στο παραπάνω διάγραμμα.

Οι 21 απάντησαν καθόλου, οι 38 απάντησαν συχνά και οι 17 όλη την ώρα.

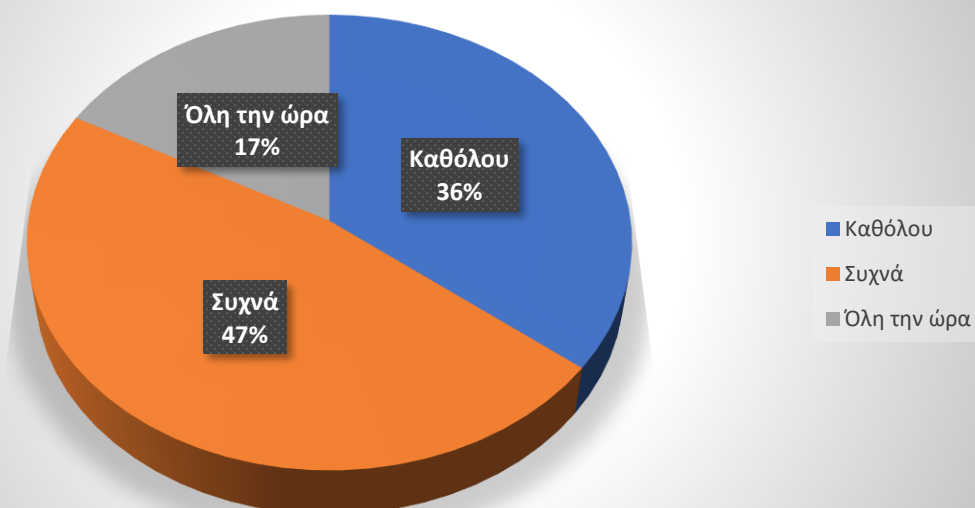
Πόσο συχνά υπάρχουν αϋπνίες;



Το 28% δεν έχει καθόλου θέματα αϋπνίας. Αντίθετα, οι 50% φαίνεται ότι έχουν πολύ συχνά θέματα αϋπνίας αλλά και το 22% που αντιμετωπίζουν καθημερινά. Οι αϋπνίες αποτελούν ένα σημαντικό πρόβλημα γιατί από αυτές δημιουργούνται

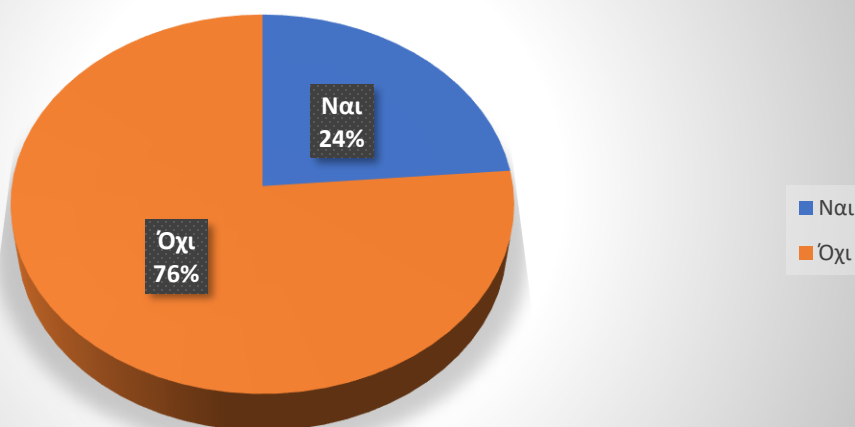
μεγαλύτερα προβλήματα όπως κόπωση, εκνευρισμό, θλίψη, μειωμένη λειτουργικότητα κ.α.

Πόσο επηρεάζονται οι προσωπικές σχέσεις;



Βάση με τις απαντήσεις που έδωσαν οι 76 ερωτηθέντες οι 27 απάντησαν ότι δεν επηρεάζει το άγχος της προσωπικές τους σχέσεις. Οι 36 απάντησαν συχνά και οι 13 όλη την ώρα. Με αποτέλεσμα τα ποσοστά να είναι όλη την ώρα 17%, συχνά 47% και καθόλου 36%.

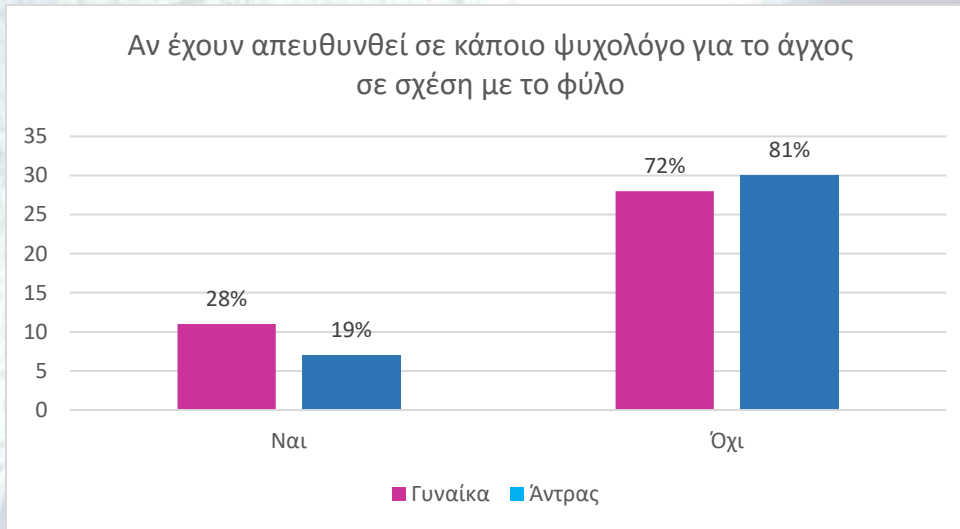
Πόσοι απευθύνθηκαν σε ψυχολόγο



Όπως φαίνεται στο παραπάνω γράφημα οι 58 με ποσοστό 76% για να αντιμετωπίσουν το άγχος τους δεν απευθύνθηκαν σε κάποιο ειδικό και

προτίμησαν να το διαχειριστούν αλλιώς. Σε αντίθεση με τους άλλους 18 και με ποσοστό 24% που πήγαν σε ένα ψυχολόγο για τις κρίσεις άγχους τους.

Στην απάντηση ναι απάντησαν 11 γυναίκες και 7 άντρες και στην απάντηση όχι 28 ήταν γυναίκες και οι 30 άντρες. Στο παρακάτω διάγραμμα παρουσιάζονται τα ποσοστά στο αν έχουν απευθυνθεί σε κάποιο ψυχολόγο για το άγχος σε σχέση με το φύλο τους.



Όπως φαίνεται και στα δυο φύλα προτιμούν να λύσουν μόνοι τους το θέμα με τις κρίσεις άγχους. Αλλά, από αυτούς που απάντησαν ναι φαίνεται ότι οι γυναίκες είναι πιο πρόθυμες να πάνε σε ψυχολόγο με ποσοστό 28% και 72% όχι. Σε αντίθεση οι άντρες μόνο το 19% και το 81% δεν θα πήγαινε καν. **Άραγε το φύλο παίζει ρόλο στο ποιος απευθύνεται σε ψυχολόγο για το άγχος;** Η απάντηση βρίσκεται στο κομμάτι της Στατιστικής Ανάλυσης.

Αντιμετώπιση των κρίσεων άγχους



Οι 58 από την ερώτηση 9 που απάντησαν όχι κλήθηκαν να απαντήσουν πως αντιμετωπίζουν της κρίσεις άγχους τους στην ερώτηση 10. 16 απάντησαν να ακούσουν μουσική, οι 14 να πάνε μια βόλτα μόνοι τους, οι 13 να κοιμηθούν , οι 12 να το συζητήσουν με τα κοντινά τους πρόσωπα και οι 3 με κάποιο άλλο τρόπο. Με αυτές τις απαντήσεις τα αντίστοιχα ποσοστά για το κάθε ένα είναι 28%,24%,22%,21% και 5%.

4. Στατιστική Ανάλυση

4.1 Χ² Έλεγχος Ανεξαρτησίας

Τα αποτελέσματα της ερώτησης 5<<Το άγχος σας προκαλεί προβλήματα υγείας(ενοχλήσεις από πονοκεφάλους ,πόνους στο στομάχι, δυσπεψία, καούρες, κ.α.);>> σε σχέση με το φύλο παρουσιάζονται στον πίνακα1:

Πίνακας1

		Απαντήσεις			Σύνολο
		Καθόλου	Συχνά	Όλη την ώρα	
Φύλο	Γυναίκα	7	27	5	39
	Άντρας	18	14	5	37
Σύνολο		25	41	10	76

Οι τιμές που βλέπουμε στον παραπάνω πίνακα είναι οι παρατηρούμενες τιμές. Ακολουθώντας, μέσω της μεθόδου «Χ² έλεγχος ανεξαρτησίας» έχει παρατηρηθεί αν τα προβλήματα υγείας λόγω του άγχους όντως έχουν σχέση με το φύλο.

Βήμα 1: Βρέθηκαν τα δεδομένα

- ✚ H₀: Φύλο και τα προβλήματα υγείας που προκαλούνται από το άγχος να είναι **ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ** μεταξύ τους
- ✚ H₁: Φύλο και τα προβλήματα υγείας που προκαλούνται από το άγχος να είναι **ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΑ** μεταξύ τους
- ✚ θ_{i,j} : οι θεωρητικές(αναμενόμενες) τιμές για κάθε θέση i,j του πίνακα

Βήμα 2: Υπολογίζονται οι θεωρητικές αναμενόμενες τιμές για τον παραπάνω πίνακα με την χρήση του ακόλουθου τύπου

$$\theta_{i,j} = \frac{\text{σύνολο γραμμών} \cdot \text{σύνολο στηλών}}{n}$$

όπου: θ_{i,j}= η θεωρητική (αναμενόμενη) τιμή στη θέση i,j

n= το σύνολο των ερωτηθέντων

$$\theta_{1,1} = \frac{39 \cdot 25}{76} = 12,83$$

$$\theta_{1,2} = \frac{39 \cdot 41}{76} = 21,04$$

$$\theta_{1,3} = \frac{39 \cdot 10}{76} = 5,13$$

$$\theta_{2,1} = \frac{37 \cdot 25}{76} = 12,17$$

$$\theta_{2,2} = \frac{37 \cdot 41}{76} = 19,96$$

$$\theta_{2,3} = \frac{37 \cdot 10}{76} = 4,87$$

Βήμα 3: Κατασκευή του πίνακα των θεωρητικών(αναμενόμενων) τιμών

Πίνακας 2

		Απαντήσεις			
		Καθόλου	Συχνά	Όλη την ώρα	Σύνολο
Φύλο	Γυναίκα	12,83	21,04	5,13	39
	Άντρας	12,17	19,96	4,87	37
Σύνολο		25	41	10	76

Βήμα 3: Υπολογισμός του χ^2 με την χρήση του ακόλουθου τύπου

$$\chi^2 = \sum_{i,j} \frac{(n_{i,j} - \theta_{i,j})^2}{\theta_{i,j}}$$

όπου: $\theta_{i,j}$ = η θεωρητική (αναμενόμενη) τιμή στη θέση i,j

$n_{i,j}$ = η τιμή στην θέση i,j

$$\chi^2 = \frac{(7 - 12,83)^2}{12,83} + \frac{(27 - 21,04)^2}{21,04} + \frac{(5 - 5,13)^2}{5,13} + \frac{(18 - 12,17)^2}{12,17} + \frac{(14 - 19,96)^2}{19,96} + \frac{(5 - 4,87)^2}{4,87} = 8,92$$

Βήμα 4: Υπολογίζεται ο βαθμός βεβαιότητας

$$\beta.ε. = (\text{στηλες} - 1) \cdot (\text{γραμμές} - 1) = (3 - 1) \cdot (2 - 1) = 2$$

Βήμα 5: Από τον πίνακα χ^2 κατανομής για την τιμή του $\alpha = 0,05$ δίνεται το αποτέλεσμα του ερωτήματος αν τελικά το άγχος προκαλεί προβλήματα υγείας βάση με το φύλο παίζει ρόλο.

Από τον πίνακα το χ^2 είναι ίσο με 5,991 και είναι πολύ μικρότερο από το χ^2 που βρέθηκε στο βήμα 3 ($\chi^2 < \chi^2$) άρα ισχύει το H_1 . Το αποτέλεσμα που προκύπτει είναι ότι το άγχος μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας βάση με το φύλο.

Τα αποτελέσματα της ερώτησης 9 <<Έχετε απευθυνθεί σε κάποιο ψυχολόγο για το άγχος>> σε σχέση με το φύλο παρουσιάζονται στον πίνακα1:

Πίνακας3

		Απαντήσεις		
		Ναι	Όχι	Σύνολο
Φύλο	Γυναίκα	11	28	39
	Άντρας	7	30	37
Σύνολο		18	58	76

Οι τιμές που βλέπουμε στον παραπάνω πίνακα είναι οι παρατηρούμενες τιμές. Ακολουθως, μέσω της μεθόδου «Χ² έλεγχος ανεξαρτησίας» παρατηρείται αν η επίσκεψη στον ψυχολόγο λόγου άγχους έχει σχέση με το φύλο.

Όπως και στην ερώτηση 5 για την ερώτηση 9 θα ακολουθήσουν τα ίδια βήματα.

Βήμα 1: Βρέθηκαν τα δεδομένα

- ✚ H₀: Φύλο και να μιλήσεις σε κάποιο ψυχολόγο για το άγχος να είναι **ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ** μεταξύ τους
- ✚ H₁: Φύλο και να μιλήσεις σε κάποιο ψυχολόγο για το άγχος να είναι **ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΑ** μεταξύ τους
- ✚ θ_{i,j} : οι θεωρητικές(αναμενόμενες) τιμές για κάθε θέση i,j του πίνακα

Βήμα 2: Υπολογίζονται οι θεωρητικές αναμενόμενες τιμές για τον παραπάνω πίνακα με την χρήση του ακόλουθου τύπου

$$\theta_{i,j} = \frac{\text{σύνολο γραμμών} \cdot \text{σύνολο στηλών}}{n}$$

όπου: θ_{i,j}= η θεωρητική (αναμενόμενη) τιμή στη θέση i,j

n= το σύνολο των ερωτηθέντων

$$\theta_{1,1} = \frac{39 \cdot 18}{76} = 9,24$$

$$\theta_{2,1} = \frac{37 \cdot 18}{76} = 8,76$$

$$\theta_{1,2} = \frac{39 \cdot 58}{76} = 29,76$$

$$\theta_{2,2} = \frac{37 \cdot 58}{76} = 28,24$$

Βήμα 3: Κατασκευή του πίνακα των θεωρητικών(αναμενόμενων) τιμών

Πίνακας 4

		Απαντήσεις		
		Ναι	Όχι	Σύνολο
Φύλο	Γυναίκα	9,24	29,76	39
	Άντρας	8,76	28,24	37
Σύνολο		18	58	76

Βήμα 3: Υπολογισμός του χ^2 με την χρήση του ακόλουθου τύπου

$$\chi^2 = \sum_{i,j} \frac{(n_{i,j} - \theta_{i,j})^2}{\theta_{i,j}}$$

όπου: $\theta_{i,j}$ = η θεωρητική (αναμενόμενη) τιμή στη θέση i,j

$n_{i,j}$ = η τιμή στην θέση i,j

$$\chi^2 = \frac{(11-9,24)^2}{9,24} + \frac{(28-29,76)^2}{29,76} + \frac{(7-8,76)^2}{8,76} + \frac{(30-28,24)^2}{28,24} = 0,90$$

$$\beta.ε. = (\text{στηλες}-1) * (\text{γραμμές}-1) = (2-1) * (2-1) = 1$$

Βήμα 5: Από τον πίνακα χ^2 κατανομής για την τιμή του $\alpha=0,05$ δίνεται το αποτέλεσμα του ερωτήματος αν η επίσκεψη στον ψυχολόγο λόγω άγχους έχει σχέση με το φύλο.

Από τον πίνακα χ^2 κατανομής το χ^2 είναι ίσο με 3,841 και είναι πολύ μεγαλύτερο από το χ^2 που βρέθηκε στο βήμα 3 ($\chi^2 > \chi^2$) άρα ισχύει το H_0 . Το αποτέλεσμα που προκύπτει είναι ότι είναι ανεξάρτητα μεταξύ τους δηλαδή για να απευθυνθεί κάποιος σε ψυχολόγο για το άγχος δεν παίζει ρόλο το φύλο.

4.2 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Αρχικά πρέπει να οριστεί το διάστημα εμπιστοσύνης. Είναι η μέθοδος που ασχολείται με τον καθορισμό ενός φάσματος πιθανών τιμών μιας υπό εκτίμηση παραμέτρου και η ανάπτυξη της μεθόδου αυτής χρησιμοποιεί μόνο τις αρχές της Θεωρίας Πιθανοτήτων χωρίς να χρειάζεται νέες έννοιες Στατιστικής Συμπερασματολογίας. Με πιο απλά λόγια είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείτε για την εκτίμηση μιας παραμέτρου ενός πληθυσμού με βάση ένα τυχαίο δείγμα από τον πληθυσμό.

Ο τύπος για το διάστημα εμπιστοσύνης είναι:

$$\Delta. E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right]$$

Όπου: p = το ποσοστό που αναλογεί στο δείγμα

n = το σύνολο των ερωτηθέντων

s = τυπική απόκλιση

$$s = \sqrt{p(1 - p)}$$

Για την ερώτηση 4<<Ποιο από τα παρακάτω είναι ο πιο συχνός λόγος που σας δημιουργεί άγχος;>> οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να επιλέξουν μια και μόνο απάντηση από: την οικογένεια, κάποιο θέμα υγείας, τον θάνατο, τα χρήματα ,Το σχολείο ή κάτι Άλλο. Τα ποσοστά για κάθε απάντηση είναι κάποιο θέμα υγείας 25%, ο θάνατος 9% ,άλλο 13%,τα χρήματα 15% , το σχολείο 13 % και η οικογένεια 25%(τα ποσοστά βρέθηκαν στο θέμα 3 καταγραφή και ανάλυση αποτελεσμάτων σελ.10).

Βήμα 1: Υπολογίζεται το s για την κάθε απάντηση

Για απάντηση κάποιο θέμα υγείας

$$s = \sqrt{p(1 - p)} = \sqrt{0.25(1 - 0.25)} = 0.43$$

Για απάντηση τον θάνατο

$$s = \sqrt{p(1 - p)} = \sqrt{0.09(1 - 0.09)} = 0.29$$

Για απάντηση τα χρήματα

$$s = \sqrt{p(1 - p)} = \sqrt{0.15(1 - 0.15)} = 0.36$$

Για απάντηση το σχολείο

$$s = \sqrt{p(1 - p)} = \sqrt{0.13(1 - 0.13)} = 0.34$$

Για απάντηση κάτι Άλλο

$$s = \sqrt{p(1 - p)} = \sqrt{0.13(1 - 0.13)} = 0.34$$

Για απάντηση η οικογένεια

$$s = \sqrt{p(1-p)} = \sqrt{0.25(1-0.25)} = 0.43$$

Βήμα 2: Υπολογίζεται το Δ.Ε

Για απάντηση κάποιο θέμα υγείας

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,25 \pm 1,96 * \frac{0,43}{\sqrt{76}} \right] = [0,25 \pm 0,1]$$

Άρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν κάποιο θέμα υγείας κυμαίνεται από 15% μέχρι 35%(με σιγουριά 95%).

Για απάντηση τον θάνατο

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,09 \pm 1,96 * \frac{0,29}{\sqrt{76}} \right] = [0,09 \pm 0,07]$$

Άρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν το θάνατο κυμαίνεται από 2% μέχρι 16%(με σιγουριά 95%).

Για απάντηση τα χρήματα

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,15 \pm 1,96 * \frac{0,36}{\sqrt{76}} \right] = [0,15 \pm 0,08]$$

Άρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν τα χρήματα κυμαίνεται από 7% μέχρι 23%(με σιγουριά 95%).

Για απάντηση το σχολείο

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,13 \pm 1,96 * \frac{0,34}{\sqrt{76}} \right] = [0,13 \pm 0,08]$$

Άρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν το σχολείο κυμαίνεται από 5% μέχρι 21%(με σιγουριά 95%).

Για απάντηση Άλλο

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,13 \pm 1,96 * \frac{0,34}{\sqrt{76}} \right] = [0,13 \pm 0,08]$$

Άρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν άλλο κυμαίνεται από 5% μέχρι 21%(με σιγουριά 95%).

Για απάντηση οικογένεια

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,25 \pm 1,96 * \frac{0,43}{\sqrt{76}} \right] = [0,25 \pm 0,1]$$

Άρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν η οικογένεια κυμαίνεται από 15% μέχρι 35%(με σιγουριά 95%).

Για την ερώτηση 6<< Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στην όρεξη και στο βάρος σας τους τελευταίους μήνες λόγω του άγχους;>> οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να επιλέξουν μια και μόνο απάντηση ναι ή όχι. Τα ποσοστά για κάθε απάντηση είναι για το ναι 46% και για όχι 54%(τα ποσοστά βρέθηκαν στο θέμα 3 καταγραφή και ανάλυση αποτελεσμάτων σελ.12).

Βήμα 1: Υπολογίζεται το s για την κάθε απάντηση

Για απάντηση ΝΑΙ

$$s = \sqrt{p(1-p)} = \sqrt{0.46(1-0.46)} = 0.50$$

Για απάντηση ΟΧΙ

$$s = \sqrt{p(1-p)} = \sqrt{0.54(1-0.54)} = 0.50$$

Βήμα 2: Υπολογίζεται το Δ.Ε

Για απάντηση ΝΑΙ

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,46 \pm 1,96 * \frac{0,50}{\sqrt{76}} \right] = [0,46 \pm 0,11]$$

Άρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν ναι κυμαίνεται από 35% μέχρι 57%(με σιγουριά 95%).

Για απάντηση ΟΧΙ

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,54 \pm 1,96 * \frac{0,50}{\sqrt{76}} \right] = [0,54 \pm 0,11]$$

Άρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν όχι κυμαίνεται από 43% μέχρι 65%(με σιγουριά 95%).

Για την ερώτηση 7<< Έχετε αϋπνίες;>> οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να επιλέξουν μια και μόνο απάντηση από: Καθόλου, Συχνά, Όλη την ώρα. Τα ποσοστά για κάθε απάντηση είναι για καθόλου 28%, για συχνά 50% και για όλη την ώρα 22%(τα ποσοστά βρέθηκαν στο θέμα 3 καταγραφή και ανάλυση αποτελεσμάτων σελ.12).

Βήμα 1: Υπολογίζεται το s για την κάθε απάντηση

Για απάντηση καθόλου

$$s = \sqrt{p(1-p)} = \sqrt{0.28(1-0.28)} = 0,45$$

Για απάντηση συχνά

$$s = \sqrt{p(1-p)} = \sqrt{0.50(1-0.50)} = 0.50$$

Για απάντηση όλη την ώρα

$$s = \sqrt{p(1-p)} = \sqrt{0.22(1-0.22)} = 0.41$$

Βήμα 2: Υπολογίζεται το Δ.Ε

Για απάντηση καθόλου

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,28 \pm 1,96 * \frac{0,45}{\sqrt{76}} \right] = [0,28 \pm 0,10]$$

Αρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν καθόλου κυμαίνεται από 18% μέχρι 38%(με σιγουριά 95%).

Για απάντηση συχνά

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,50 \pm 1,96 * \frac{0,50}{\sqrt{76}} \right] = [0,50 \pm 0,11]$$

Αρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν συχνά κυμαίνεται από 39% μέχρι 61%(με σιγουριά 95%).

Για απάντηση όλη την ώρα

$$\Delta.E = \left[p \pm 1,96 * \frac{s}{\sqrt{n}} \right] = \left[0,22 \pm 1,96 * \frac{0,41}{\sqrt{76}} \right] = [0,22 \pm 0,09]$$

Αρα το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν όλη την ώρα κυμαίνεται από 13% μέχρι 31%(με σιγουριά 95%).

5. Συμπεράσματα

Η παραπάνω έρευνα αποσκοπούσε στην απόκτηση στατιστικών πληροφοριών, ενδεικτικών για το πως οι Κύπριοι πολίτες και γενικότερα για πιο λόγο αγχώνονται και πως μπορούν να απαλλαγούν από αυτό.

Στην ερώτηση 4<<_Ποιο από τα παρακάτω είναι ο πιο συχνός λόγος που σας δημιουργεί άγχος;>>οι πιο συχνοί λόγοι που προκαλούν το άγχος στους ερωτηθέντες όπως φάνηκε και **από το θέμα 3 (σελ.10)** είναι η οικογένεια τους και κάποιο θέμα υγείας. Αρκετά λογικό γιατί αντιμετωπίζουμε μια πανδημία.

Στις απαντήσεις άλλο και σχολείο παρατηρήθηκε ότι είχαν το ίδιο ποσοστό. Μερικοί απάντησαν τα χρήματα που είναι αρκετά κατανοείτο βάση με τα σημερινά δεδομένα. Τέλος οι λιγότεροι απάντησαν τον θάνατο. Στην συνέχεια **στο θέμα 4.2 έγινε μαθηματική ανάλυση** που είναι αντιπροσωπευτική για όλο τον πληθυσμό της Κύπρου και τα ποσοστά των ατόμων που απάντησαν κάποιο θέμα υγείας ή οικογένεια κυμαίνονται από 15% μέχρι 35% με σιγουριά 95%. Τα άτομα που απάντησαν το σχολείο και κάτι άλλο είναι από 5% μέχρι 21 με

σιγουριά 95%, για τον θάνατο κυμαίνεται από 2% μέχρι 16% με σιγουριά 95% και για τέλος τα χρήματα από 7% μέχρι 23% με σιγουριά 95%.

Στην ερώτηση 5<<**Το άγχος σας προκαλεί προβλήματα υγείας(ενοχλήσεις από πονοκεφάλους ,πόνους στο στομάχι, δυσπεψία, καούρες, κ.α.);>> οι περισσότεροι απάντησαν συνήθως που είναι αρκετά δυσάρεστο καθώς μπορεί να επηρεάζει την καθημερινότητα τους.**

Στο θέμα 3 βάση με διάγραμμα της ερώτησης 5 ως προς το φύλο παρουσιάζει τις γυναίκες να επηρεάζονται περισσότερο από τους άντρες που δυστυχώς ισχύει γιατί στο θέμα 4.1(χ^2 έλεγχος ανεξαρτησίας) που αναλύθηκε η ερώτηση, **τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα προβλήματα υγείας λόγω του άγχους σε σχέση με το φύλο είναι εξαρτημένα.**

Στην ερώτηση 6<<**Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στην όρεξη και στο βάρος σας τους τελευταίους μήνες λόγω του άγχους;>> τα ποσοστά των δυο απαντήσεων είναι αρκετά κοντά μεταξύ τους. Στο θέμα 4.2(Δ.Ε.) αναλύθηκαν περισσότερο και τα αποτελέσματα και βρέθηκαν τα ποσοστά από 35% μέχρι 57% με σιγουριά 95% στα άτομα που απάντησαν ναι. Ενώ το ποσοστό των ατόμων που απάντησαν όχι κυμαίνεται από 43% μέχρι 65% με σιγουριά 95%.**

Η ακόλουθη ερώτηση ζητούσε να απαντήσουν οι ερωτηθέντες αν έχουν αϋπνίες. Από τους εβδομήντα-έξι οι πενήντα-πέντε απάντησαν συχνά και κάθε μέρα που είναι αρκετά κακό γιατί βάση με ειδικούς μπορεί στο μέλλον να δημιουργηθούν άλλα προβλήματα όπως (κόπωση, εκνευρισμό, θλίψη, μειωμένη λειτουργικότητα κ.α.). Σε αντίθεση με τους υπόλοιπους που δεν αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα.

Στο θέμα 4.2 (Δ.Ε.) τα αποτελέσματα που πάρθηκαν και είναι αντιπροσωπευτικά για τους Κύπριους πολίτες είναι για αυτούς που απάντησαν καθόλου τα ποσοστά είναι από 18% μέχρι 38% με σιγουριά 95%,τα άτομα που απάντησαν συχνά από 39% μέχρι 61% με σιγουριά 95%.Τέλος τα άτομα που απάντησαν όλη την ώρα κυμαίνεται από 13% μέχρι 31% με σιγουριά 95%.

Η όγδοη ερώτηση ήταν<<**Επηρεάζονται οι προσωπικές σας σχέσεις λόγω του άγχους;>> οι είκοσι-επτά απάντησαν ότι δεν επηρεάζει το άγχος τις προσωπικές τους σχέσεις, ενώ οι υπόλοιποι σαράντα-εννιά οι σχέσεις τους επηρεάζονται μερικοί σε καθημερινή βάση και άλλοι συχνά. Αυτός είναι ένα σημαντικός παράγοντας όπως αναφέρουν οι ειδικοί γιατί το άγχος επηρεάζει την εμπιστοσύνη και την επικοινωνία στις σχέσεις και μπορεί να οδηγήσει στην απομόνωση του ατόμου.**

Στην ερώτηση εννιά <<**Έχετε απευθυνθεί σε κάποιο ψυχολόγο για το άγχος;>> μόνο οι δέκα-οκτώ απευθύνθηκαν σε κάποιο ψυχολόγο ενώ οι υπόλοιποι πενήντα-οκτώ προτίμησαν να το αντιμετωπίσουν μόνοι τους. Αυτό είναι αρκετά κακό αν δούμε τις προηγούμενες απαντήσεις που έδωσαν που οι**

περισσότεροι αντιμετωπίζουν αυπνίες, προβλήματα υγείας, αλλαγές στην όρεξη και προβλήματα στις προσωπικές τους σχέσεις. Αν δεν καταφέρουν να απαλλαγούν σε κάποιο βαθμό από αυτό μπορεί να οδηγηθούν σε χρόνια άγχος (σελ.5).

Τέλος, βάση με το διάγραμμα που παρουσιάζεται στο 3 θέμα το μεγαλύτερο ποσοστό που προτιμούν να απευθυνθούν σε ψυχολόγο τα έχουν οι γυναίκες. Επίσης στην ανάλυση του διαγράμματος τέθηκε η ερώτηση << **Άραγε το φύλο παίζει ρόλο στο ποιος απευθύνεται σε ψυχολόγο για το άγχος;**>> και η απάντηση που αναλύθηκε στο θέμα 4.1 (χ^2 έλεγχος ανεξαρτησίας) απέδειξε ότι **δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ τους(ανεξάρτητα).**

Η τελευταία ερώτηση απαντήθηκε μόνο από τα άτομα που απάντησαν καταφατικά στην προηγούμενη ερώτηση και ρωτούσε πως αντιμετωπίζουν τις κρίσεις άγχους τους. Τα ποσοστά για κάθε απάντηση ήταν πολύ κοντά μεταξύ τους, εκτός από την απάντηση **άλλο** που είχε το πιο μικρό ποσοστό. Αυτό είναι αρκετά ενδιαφέρον γιατί σχεδόν όσοι απάντησαν αντιμετωπίζουν το άγχος τους με ένα από αυτούς τους τρόπους.

6. Βιβλιογραφία

1. <<Αναστολή, σύμπτωμα και άγχος>>,Sigmund Freud, Εκδόσεις Μεταίχμιο
2. <<Άγχος, Mindfulness, Ενσυνειδητότητα >>,Orsillo, Susan M. , Roemer, Lizabeth, Εκδόσεις Ίριδα
3. <<Πιθανότητες και στατιστική: Θεωρία και εφαρμογές>>Τ. Δάρας,Π. Σύψας, Εκδόσεις Ζήτη