

## **Τίτλος: Διατροφική Συμπεριφορά, Αυτοεκτίμηση και Στρες Εξετάσεων**

Εξετάσεις στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου υπάρχουν σε όλα τα επίπεδα. Ξεκινάνε από την παιδική ηλικία και πολλές φορές συνεχίζονται δια βίου. Στην ελληνική κοινωνία συγκεκριμένα οι πανελλαδικές εξετάσεις είναι το πρώτο σκόπελος όσων επιλέγουν να δοκιμάσουν την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Εν συνεχεία οι ακαδημαϊκές εξετάσεις συνεχίζονται για τουλάχιστον τέσσερα ακόμα χρόνια. Όλη αυτή διαδικασία μπορεί να γίνει αρκετά ψυχοφθόρα και δύσκολα διαχειρίσιμη για μερίδα των εξεταζόμενων, με επιπτώσεις στη ψυχολογία τους, τη διατροφή του, καθώς και την αυτοεκτίμησή τους, η οποία δύναται να κλονίζεται. Ένας ακόμα παράγοντας ωστόσο που άλλαξε τα δεδομένα στις ζωές των ανθρώπων, άρα και των εξεταζόμενων, είναι η πανδημία του κορονοϊού (Covid-19) η οποία έχει δημιουργήσει ένα αρκετά παθογενές περιβάλλον για μερίδα του πληθυσμού. Η κατανόηση του μεγέθους και του τύπου αυτών των προκλήσεων και προβλημάτων είναι το επίκεντρο της ερευνητικής μας προσπάθειας.

Ο στόχος της παρούσας διατριβής είναι η μελέτη -εις βάθους- της συσχέτισης διατροφής, αυτοεκτίμησης, στρες και εξετάσεων, στο επίπεδο τελειόφοιτων Λυκείου, καθώς και ακαδημαϊκών φοιτητών. Θα ερευνηθεί το πόσο επηρεάζονται οι εξεταζόμενοι από τις συνθήκες των εξετάσεων πριν και κατά τη διάρκεια, τι αντίκτυπο έχουν αυτές στη διατροφική τους συμπεριφορά και πως αποτυπώνεται η αυτοεκτίμησή τους. Τα παραπάνω θα εξεταστούν και σε συνάρτηση με το φαινόμενο του κορονοϊού.

Στη συγκεκριμένη μελέτη σχεδιάστηκε να πραγματοποιηθεί εκτεταμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση τόσο στη διεθνή όσο και στην ελληνική βιβλιογραφία η οποία θα αποτελέσει και τη βάση της έρευνας. Συγκεκριμένα το θέμα της διατροφικής συμπεριφοράς και του στρες εξετάσεων αποτελεί αντικείμενο μελέτης σε σημαντικό βαθμό. Στη συνέχεια θα εφαρμοστεί πρωτογενής έρευνα σε δείγμα ακαδημαϊκών φοιτητών και μαθητών υποψήφια για εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση με τη χρήση ερωτηματολογίων.

**Λέξεις κλειδιά: Διατροφική Συμπεριφορά, Διατροφή, Στρες Εξετάσεων, Αυτοεκτίμηση**