



*Το άγχος των εξετάσεων
και η αντιμετώπισή του*

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Επιμελήθηκε και παρουσιάζει ο φιλόλογος
Νικόλαος Α.Ε. Καλοσπύρος

Ανάβρυτα 2005

ΠΡΟΣΟΧΗ

- Στο φυλλάδιο αυτό θα διαβάσεις ορισμένες χρήσιμες συμβουλές σχετικές με την κατάλληλη προετοιμασία σου για τις Πανελλήνιες Εξετάσεις και με την αντιμετώπιση του άγχους των εξετάσεων.
- Οι συμβουλές αφορούν κυρίως στην ορθή διαχείριση του χρόνου που μεσολαβεί έως τις εξετάσεις και, εν μέρει, στη συμπεριφορά κατά τις ίδιες τις εξετάσεις. Πολλές από αυτές τις συμβουλές φαίνονται «προφανείς» ή απλές, όμως κάτω από την πίεση του άγχους και της εξεταστέας ύλης συχνά λησμονούμε αυτά τα βασικά πρακτικά. Ακόμη και εάν «διαισθάνεσαι» την ισχύ ορισμένων από αυτές, καλό είναι να τονώνεις την αίσθηση της παρακολούθησης της ορθής πορείας, καθώς θα επιβεβαιώνεις τη διαίσθηση που ανέπτυξες.
- Τις συμβουλές αυτές διατύπωσαν ειδικοί που ασχολήθηκαν επί μακρόν με την ψυχολογική υποστήριξη των μαθητών και διαμόρφωσαν κατόπιν συζήτησης με πολλούς παιδαγωγούς, των οποίων οι μαθητές κατά καιρούς ανέφεραν τέτοια προβλήματα και ανάλογη δυσκολία προσαρμογής. Σε πολλές από αυτές έχουν συμπεριληφθεί τα «μυστικά της επιτυχίας», όπως τα εξομολογήθηκαν κατόπιν επιτυχούς δοκιμασίας πρωτεύσαντες και αριστεύσαντες πανελλαδικώς μαθητές του σχολείου μας κατά το πρόσφατο παρελθόν.
- Το φυλλάδιο παρέχει χρήσιμες συμβουλές, όχι ιατρικές οδηγίες, γι' αυτό και πρέπει να το προσαρμόσεις στις δικές σου ανάγκες. Μπορείς να συζητήσεις τα σημεία που σε προβληματίζουν είτε με τους γονείς σου είτε με τον καθηγητή σου.
- Στο e-mail του σχολείου μας μπορείς να υποβάλεις τυχόν απορίες ή ερωτήματα, σε εμπιστευτικό επίπεδο, ώστε ο αρμόδιος για το θέμα καθηγητής να σου απαντήσει δεόντως.

ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΥΧΝΑ ΚΕΡΑΙΖΟΥΝ ΟΙ ΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΙΛΕΡΓΟΙ

Δηλαδή: Στις Πανελλήνιες Εξετάσεις δεν αξιολογείται και δεν επιβραβεύεται τόσο ο έξυπνος και ο χαρισματικός μαθητής, όσο ο φιλομαθής και ο εργατικός.

**ΕΑΝ ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΥΠΟΨΗΦΙΟ ΔΕΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ,
ΤΟΤΕ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΞΙΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ**

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Η ενότητα αυτή ασχολείται με τις περιπτώσεις εκείνες, όπου η τεχνική της μελέτης δεν βοηθάει από μόνη της. Μελέτη με σκοπό τη μάθηση σημαίνει επεξεργασία κάποιου μαθησιακού υλικού, αναγνώριση και κατανόηση των συμφραζομένων και, τέλος, κατάκτηση και κατάλληλη χρήση του υλικού που εμπεδώθηκε. Αυτή η διαδικασία μάθησης μπορεί να επηρεαστεί από προσδοκίες αποτυχίας, από προσωπικά προβλήματα και από πολλούς άλλους παράγοντες. Αρχικώς ως προσεγγίσουμε την έννοια και την αίσθηση του άγχους.

ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Το άγχος σχετίζεται με την άγνοια του μέλλοντος και με το επίπεδο (δηλαδή την αξιοπιστία) της προετοιμασίας. Αν ο διδάσκων σου εμπνέει σταθερότητα, το άγχος μετριάζεται και βαθμιαία υποχωρεί. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο παράγοντας «άγχος» είναι πάντοτε αρνητικό κίνητρο. Άλλωστε, το μέτριο άγχος, όχι σπάνια, επισπεύδει και συντονίζει την προσπάθειά μας σε οποιοδήποτε τομέα της ζωής μας. Ιδίως, κατά την προετοιμασία μας για τις όποιες εξετάσεις, το άγχος μας προσγειώνει στο διάβασμα και ενισχύει την αποφασιστικότητά μας, ώστε να προσπαθήσουμε υπεύθυνα και να μην επιτρέψουμε σε τυχαίους παράγοντες να καθορίσουν την επιτυχία ή αποτυχία μας. Το άγχος των εξετάσεων συνήθως συνδέεται με τον φόβο που νιώθουμε μήπως απογοητεύσουμε τον εαυτό μας και ματαιώσουμε τις προσδοκίες που έχουν οι Άλλοι από αυτόν (λ.χ. οποιοσδήποτε επηρεάζει την αυτοαντίληψή μας, όπως τα μέλη της οικογενείας μας και οι φίλοι, οι εκπαιδευτικοί μας, οι εργοδότες και άλλοι.

Πώς λειτουργεί το άγχος;

1. Έχουμε χαμηλή αυτοεκτίμηση και επιθυμούμε να την ενισχύσουμε με την προσδοκία μιας καλής επίδοσης στις εξετάσεις
→ *Πρέπει να γράψω καλά*
2. Προβαίνουμε σε αρνητικές σκέψεις
→ *Δεν θα γράψω όσο καλά θέλω*
3. Το άγχος μας μεγιστοποιείται μέσω τέτοιων σκέψεων
→ *Πρέπει οπωσδήποτε να γράψω καλά*
4. Οι προσπάθειές μας «ακινητοποιούνται» (και συχνά δεν συμμετέχουμε στις εξετάσεις)
→ *Δεν ξέρω τι να κάνω για να τα καταφέρω. Τίποτα δεν είναι αρκετό*

Οπότε, η επίδοσή μας μειώνεται, η προσπάθειά μας σχετικοποιείται –αντί να αυξηθεί– και διάφορα ψυχοσωματικά συμπτώματα κάνουν την εμφάνισή τους.

Εδώ πρέπει να λάβετε υπ' όψιν σας ότι:

Η επίδοση στις εξετάσεις δεν αντιπροσωπεύει την ικανότητα και την αξία του ατόμου αλλά την προσπάθεια που κατέβαλε στην συγκεκριμένη περίπτωση. Οι αρνητικές σκέψεις οδηγούν σε ένα φαύλο κύκλο αναπαραγωγής του άγχους, ενώ οι θετικές σκέψεις στηρίζουν ψυχολογικά το άτομο και εξασφαλίζουν τις καλύτερες προϋποθέσεις για τη δοκιμασία που θα ακολουθήσει. Όσο πιο ρεαλιστικά και ψύχραιμα αντιμετωπίζει κανείς οποιαδήποτε διαδικασία αξιολόγησης, τόσο πιο προετοιμασμένος είναι είτε για θετικά είτε για αρνητικά αποτελέσματα. Τρίτοι παράγοντες, μη ελεγχόμενοι, μπορούν κάλλιστα να επηρεάσουν το αποτέλεσμα (π .χ. κόπωση, θόρυβος, ψυχολογική ένταση, σωματικός πόνος ή καταπόνηση κ.ά.).

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

Τις περισσότερες φορές δεν ευθύνεστε εσείς για τις δυσκολίες μάθησης. Οι δυσκολίες αυτές είναι ενδείξεις μιας αποτυχημένης διδασκαλίας ή μιας αναποτελεσματικής στρατηγικής μελέτης· κάποτε και μιας σύγκρουσης. Είναι σημαντικό να τοποθετηθείτε απέναντι στην κατάσταση που βιώνετε (: πρόβλημα) και να την αντιμετωπίσετε.

■ Ας αναλογιστείτε:

- Πότε κυρίως εμφανίζονται οι δυσκολίες; Στη συγκέντρωση, στην επεξεργασία του υλικού ή κατά την επανάληψη; Όταν δεν είναι κατανοητή η ενότητα συνολικά ή όταν προχωράτε με αργό ρυθμό στο διάβασμα; Όταν δεν έχετε μελετήσει εγκαίρως την ύλη ή όταν δεν έχετε επιμείνει στις λεπτομέρειες;

- Τι αισθάνεστε; Απελπισία, παραίτηση, φόβο αποτυχίας, επιβάρυνση, θυμό, ντροπή;

- Τι νιώθετε; Κατάπτωση, νευρικότητα, πίεση στο κεφάλι, πονοκέφαλο, σφίξιμο στο στομάχι και στο στήθος;

- Τι σκέφτεστε από μέσα σας; («Δεν θα τα καταφέρω ποτέ», «Δεν αξίζει τέτοια προσπάθεια», «Κρίμα στον κόπο μου», «Θα πατώσω και θα γίνω ρεζίλι» ...)

- Τι φοβόσαστε γενικά; Την αποτυχία, τη ντροπή ή τις κοινωνικές επιπτώσεις (ότι θα γελοιοποιηθείτε);

■ Ποιοι θα μπορούσαν να είναι οι λόγοι;

- Υψηλό επίπεδο απαιτήσεων, μη ρεαλιστικοί μαθησιακοί στόχοι, αρνητική τοποθέτησή σας απέναντι στο διάβασμα.

- Αντίσταση, χαμηλό κίνητρο μάθησης, φόβος (ιδιαίτερα ο φόβος της αποτυχίας), προσωπικά προβλήματα και συγκρούσεις (ενδοοικογενειακές δυσκολίες, συναισθηματική αστάθεια), ελλείψεις ικανότητες για τις σπουδές που επιλέξατε.

Επειδή η απουσία προβλημάτων είναι περισσότερο μια εξιδανικευμένη κατάσταση, θα πρέπει κανείς να μάθει στην καθημερινή του ζωή να παραμερίζει συνειδητά τα προβλήματά του κατά τη διάρκεια της μελέτης (π.χ. αφηρημάδα, σταμάτημα της σκέψης, κ.ά.). Για μερικά προβλήματα αυτό μπορεί να είναι εύκολα εφικτό, για κάποια άλλα όμως, τα οποία είναι ιδιαίτερα συναισθηματικά φορτισμένα (όπως προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις ή προβλήματα με την οικογένεια), αυτό είναι δυσκολότερα εφικτό. Συχνά, χρειάζεται να επιλυθούν πρώτα μερικές συγκρούσεις, για να αποκατασταθεί η ικανότητα για μελέτη. Σε αυτό μπορεί να βοηθήσουν οι συζητήσεις με τους φίλους και τους γονείς σας, αλλά και η κατάλληλη συναισθηματική υποστήριξη-συμβουλευτική.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ

Προκειμένου να αποφύγει κανείς την επιβάρυνση από τη συγκεκριμένη μαθησιακή κατάσταση, υπάρχουν ευχάριστες εναλλακτικές λύσεις αρκετά δελεαστικές: «Πρώτα θα διαβάσω την εφημερίδα και μετά θα πιάσω τη μελέτη» ή «Σήμερα δεν πειράζει, αλλά αύριο θα αρχίσω το διάβασμα» ή «Θα βγω μια βόλτα και μετά θα δούμε...» ή «Κάτσε να τηλεφωνήσω στη γνωστή μου, να ξεδώσω λίγο, και ύστερα θα το ρίξω στο διάβασμα». Με αυτό τον τρόπο οδηγείται κανείς σε αναβολές της μελέτης του, συνέπεια των οποίων είναι συχνά τα αισθήματα ενοχής, οι τύψεις, η παραίτηση ή η αυτοεπιθετικότητα. Όποιος αφεθεί να υιοθετήσει συμπεριφορά αποφυγής θα πρέπει να λάβει υπ' όψιν του και τις συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς, για να μην γεννήσει τύψεις.

■ Ας αναλογιστείτε:

- Γιατί εκδηλώνετε συμπεριφορά αποφυγής;
- Φοβόσαστε ότι δεν θα τα καταφέρετε, νιώθετε ότι οι άλλοι έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από εσάς;
- Σας λείπει το ενδιαφέρον για τις σπουδές, η ικανότητα ή τα κίνητρα;
- Αποφεύγετε την προσπάθεια με την ελπίδα ότι μπορεί να τα καταφέρετε και χωρίς αυτήν;
- Ποια δελεαστική κατάσταση πρέπει να αποφύγετε συστηματικά (π.χ. τηλεόραση, πολύωρα τηλεφωνήματα, ατέλειωτους περιπάτους, σκεδαστική παρέα, νεανικά σκιρτήματα);

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΑΡΝΗΣΗ

Αυτά τα δυο φαινόμενα δημιουργούνται από την ισχυρή εξάρτηση από πρόσωπα-αυθεντίες, όταν οι επιθυμίες και οι προσδοκίες που δείχνουν οι άλλοι για εμάς κατέχουν τη σημαντικότερη θέση στη ζωή μας, ενώ ο μοναδικός εσωτερικός στόχος είναι να μην ικανοποιηθούν σε καμία περίπτωση αυτές οι προσδοκίες των άλλων, και έτσι να (απ)αρνηθεί το άτομο τον ίδιο του τον εαυτό. Με αυτόν τον τρόπο οι προσωπικοί στόχοι ζωής καθίστανται λιγότερο σημαντικοί. Πολλοί μαθητές σε τέτοιες περιπτώσεις βιώνουν έναν έντονο διχασμό: Από τη μία πλευρά θέλουν να μελετήσουν, από την άλλη πλευρά όμως κάνουν ό,τι μπορούν για να αποφύγουν την επιτυχία στις σπουδές τους. Μεταφορικά μιλώντας, συμπεριφέρονται όπως οι οδηγοί που αντιδρούν αντιφατικά: ενώ πατούν το γκάζι, συγχρόνως τραβούν και το χειρόφρενο.

■ Ας αναλογιστείτε:

- Ποιοι είναι οι προσωπικοί στόχοι στη ζωή σας και τι κάνετε για να τους επιτύχετε;
- Τι πιστεύετε ότι οι άλλοι αναμένουν από εσάς;
- Πώς μπορείτε να αποκτήσετε μεγαλύτερη ευθύνη για τον εαυτό σας;
- Πώς πρέπει επιτέλους να αναλάβετε τις ευθύνες σας;

ΠΙΕΣΗ ΓΙΑ ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ

Εάν υπάρχει η πεποίθηση ότι η αξία κάποιου εξαρτάται από την επίδοσή του, τότε κάθε πιθανή αποτυχία μοιάζει ιδιαίτερα απειλητική. Ως εκ τούτου, μπορεί να μην τολμά κανείς κάτι καινούργιο, να διακατέχεται από φόβο για τις εξετάσεις και να αναβάλει τις εξετάσεις, με αποτέλεσμα να οδηγείται στην παράταση της αγωνίας του. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσει κανείς ότι οι εξετάσεις αξιολογούν απλώς την επίδοση και όχι την αξία του ατόμου!

■ Ας αναλογιστείτε, λοιπόν:

- Σας πρόσεχαν και σας επαινούσαν μόνον όταν παρουσιάζατε καλές επιδόσεις;
- Είχατε λόγω των καλών επιδόσεών σας μια ιδιαίτερη θέση στην οικογένεια;
- Τι θα μπορούσε να έχει συμβεί, εάν είχατε μια μέση επίδοση;
- Πιστεύετε ότι οι άλλοι σας εκτιμούν λόγω των υψηλών επιδόσεών σας;
- Με ποιον άλλον τρόπο θα μπορούσατε να αποκτήσετε τη συμπάθεια των άλλων και την αναγνώρισή τους;

ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ

Συχνά προξενούνται αρνητικές προσδοκίες, οι οποίες δεν επιτρέπουν σε κάποιον που μελετά να συγκεντρωθεί σε αυτό που κάνει, γιατί την προσοχή του αποσπούν συνεχώς βασανιστικές σκέψεις ανικανότητας και αποτυχίας. Έτσι, κάθε δυσκολία που το άτομο συναντά, επιβεβαιώνει τη βαθύτερη αντίληψή του: «Δεν θα τα καταφέρω, τα πράγματα δεν θα πάνε καλά, πάλι θα ξαναποτύχω». Όταν κανείς αναμένει την αποτυχία, η πιθανότητα να συμπεριφερθεί με τρόπο που οδηγεί στην αποτυχία είναι μεγαλύτερη, έτσι ώστε η αποτυχία να επέλθει πραγματικά και κατ' επέκταση να επιβεβαιωθεί η βαθύτερη πεποίθησή του.

■ Ας αναλογιστείτε:

- Τι εικόνα παρουσιάζει η συζήτηση που κάνετε με τον εαυτό σας, ο εσωτερικός σας διάλογος;
- Έχετε μια τάση προς την απαισιοδοξία;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να αποκτήσετε περισσότερη αυτογνωσία;
- Συγκρίνετε τον εαυτό σας πάντα με αυτούς που θεωρείτε καλύτερους από εσάς;

Σε τελευταία ανάλυση:

- Πόσο πιστεύετε στη ζωή;

Για μια αλλαγή στη συμπεριφορά μας είναι απαραίτητη η βελτίωση της αυτοεκτίμησής μας. Η εξάσκηση σε θετικές αυτοαναφορές («θα τα καταφέρω», «εάν αποτύχω, θα το ξαναδιαβάσω») και, ενδεχομένως, μια εξάσκηση για την αύξηση της αυτοπεποίθησής μας μπορούν να οδηγήσουν σε μια θετικότερη στάση ζωής. Βάσει πολλών επιστημονικών στατιστικών (νευρολογικών και ψυχολογικών κέντρων) και ειδικών ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν κατά καιρούς από τους επιτυγχόντες (π. υποψηφίους), η συμμετοχή στη λατρευτική ζωή της Εκκλησίας (προσευχή και εκκλησιασμός) βοηθεί καθοριστικά στην ενίσχυση της πίστης στην επιτυχία μας.

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΩ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ

Οι προϋποθέσεις επιτυχημένης μάθησης περιλαμβάνουν συναισθηματικούς παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν τη μάθηση και παίζουν σημαντικό ρόλο στην επίτευξη των μαθησιακών στόχων. Η προσοχή, η συγκέντρωση και η επιμονή επηρεάζονται από τα κίνητρα μάθησης. Όταν κάποιος ενδιαφέρεται για κάτι, και εργάζεται έχοντας ένα διακριτό στόχο, έχει καλές προοπτικές να τον επιτύχει. Αντίθετα, ο φόβος της αποτυχίας ή η επιδίωξη μάθησης χωρίς την ύπαρξη ενδιαφέροντος δεν αναμένεται να φέρουν καλά αποτελέσματα. Όποιος πιστεύει στον εαυτό του και στις δυνατότητές του, έχει δηλαδή υψηλά κίνητρα, μαθαίνει γρηγορότερα και αποδίδει καλύτερα.

Μερικά παραδείγματα:

Προσανατολισμός στην αποτυχία	Προσανατολισμός στην επιτυχία
Ανάγκη για αποφυγή της αποτυχίας	Ανάγκη για υψηλή επίδοση
Αναμονή αποτυχίας	Αναμονή επιτυχίας
Φόβος αποτυχίας	Ελπίδα επιτυχίας
Αρνητική συναισθηματική κατάσταση	Θετική συναισθηματική κατάσταση
Η επιτυχία γίνεται αντιληπτή ως τύχη και σύμπτωση	Η επιτυχία γίνεται αντιληπτή ως αποτέλεσμα ικανότητας.
Η αποτυχία εξηγείται ως επιβεβαίωση της ανικανότητας	Η αποτυχία γίνεται αντιληπτή ως ατυχία ή ως σύμπτωση ή ως κάτι που μπορεί να διορθωθεί

ΣΤΑΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ

Όλοι μας έχουμε συλλάβει τον εαυτό μας να κάνει διάφορες σκέψεις, εκτιμήσεις και προβλέψεις υπό μορφή σύντομων προτάσεων. Όταν αυτές οι κρίσεις επαναλαμβάνονται συχνά, όταν δηλαδή το άτομο τις αναφέρει στον εαυτό του πολλές φορές, αυτές τείνουν να γίνουν πραγματικότητα υπό τη μορφή μιας «αυτοεκπληρούμενης προφητείας». Είναι σημαντικό να μάθει κανείς να αναγνωρίζει αυτές τις αρνητικές και, πολλές φορές, παράλογες σκέψεις-προτάσεις, δηλαδή αυτά που λέει στον εαυτό του, να τα αναλύει και να προσπαθεί να τα αντικαταστήσει με άλλα, που θα είναι πιο θετικά και πιο ρεαλιστικά. Επιδίωξη είναι η απόκτηση ρεαλιστικής αυτοεκτίμησης και υγιούς εμπιστοσύνης στον

εαυτό μας. Είναι επίσης σημαντικό να αναλάβουμε την ευθύνη του εαυτού μας, η οποία γίνεται ορατή μέσω της υπευθυνότητας και της προσωπικής αυτονομίας:

«Ξέρω τι θέλω. Οι σπουδές μου είναι δική μου υπόθεση. Τα εμπόδια τα αντιλαμβάνομαι ως προκλήσεις και δεν επιτρέπω σε τίποτα να με κάνει να παρεκκλίνω από το στόχο μου. Για να πετύχω όμως αυτό το στόχο, είμαι έτοιμος να θυσιάσω κάποια πράγματα.»

Η αδυναμία να αναλάβουμε την ευθύνη του εαυτού μας οδηγεί στην αυτολύπηση, στην απομάκρυνση από την πραγματικότητα, στην αναίρεση και στην παραίτηση:

«Πρέπει, αλλά δεν μου αρέσει να εξαναγκάζομαι. Πρέπει να διαβάσω. Αφού δεν έχω καμία όρεξη, γιατί να ταλαιπωρώ τον εαυτό μου;»

Μερικά παραδείγματα:

Αρνητικές προτάσεις

Θετικές προτάσεις

Πρέπει να αναγκάσω τον εαυτό μου να διαβάσει

Έχω έναν ξεκάθαρο στόχο και θέλω να τον πετύχω. Μόνο η μελέτη θα κάνει το στόχο μου πραγματικότητα

Εάν δεν κάνω τίποτα, είμαι ένας άχρηστος

Έχω τη δική μου αξία, άσχετα από το τι θα καταφέρω τώρα

Πρέπει να διαβάσω

Θέλω να διαβάσω

Μερικά παραδείγματα που μας διαφωτίζουν σχετικά με τις στάσεις απέναντι στη μάθηση:

Παθητικές στάσεις

Ενεργητικές στάσεις

Αποφυγή

Συνέπεια

Αβεβαιότητα

Βεβαιότητα

Παραίτηση

Αγωνιστικότητα

Γκρίνια

Αισιοδοξία

Πρέπει

Θέλω

Οι θετικές εσωτερικές στάσεις δεν επηρεάζουν μόνο τη διαδικασία της μάθησης, αλλά μπορούν να αλλάξουν και όλη τη ζωή μας μέσω ενός διαφορετικού τρόπου σκέψης.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ

Αρνητική μαθησιακή στάση

Απαισιόδοξη:
«Δεν με θεωρώ τόσο ικανό»

Άσκοπη, χαοτική:
«Δεν ξέρω πώς»

Πλασματική:
«Εάν μελετήσω την ύλη μια φορά,
αρκεί για να την κατέχω»

Με αβεβαιότητα:
«Δεν ξέρω αν θα τα καταφέρω να τα
μάθω»

Νευρική, χωρίς συγκέντρωση:
«Οι σκέψεις μου τρέχουν κάπου
αλλού, έχω κολλήσει»

Παραίτηση:
«Δεν βγάζει πουθενά»

Ασυνέπεια:
«Σήμερα δεν έχω όρεξη»

«Έτσι κι αλλιώς δεν θα τα καταφέρω»

«Με περιμένουν τα χειρότερα»

«Δεν γίνεται τίποτε»

«Όλα τελείωσαν»

Θετική μαθησιακή στάση

Με αυτοπεποίθηση:
«Με θεωρώ τόσο ικανό»

Ενσυνείδητη:
«Ξέρω τι θέλω»

Ρεαλιστική:
«Επαναλαμβάνω την ύλη μέχρι να τη
μάθω»

Με αυτοπεποίθηση:
«Θα τα καταφέρω να μάθω την ύλη»

Ήρεμη και με συγκέντρωση:
«Δεν αφήνομαι να αποσυγκεντρωθώ»

Αγωνιστικότητα:
«Αγωνίζομαι να επιτύχω τους σκοπούς
μου»

Συνέπεια:
«Θα διαβάσω ακόμη και αν δεν έχω
όρεξη»

«Θέλω να τα καταφέρω και, αν
προσπαθήσω, θα τα καταφέρω»

«Τα καλύτερα είναι μπροστά»

«Τα πάντα είναι στο χέρι μου»

«Όλα αρχίζουν»

ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΛΕΤΩ

Υποστηρικτικές συνθήκες εργασίας:

Χώρος εργασίας:

- Είναι προτιμότερο να επιλέγεται ο ίδιος πάντοτε χώρος για τη μελέτη, με σταθερή θερμοκρασία περιβάλλοντος (η υπερβολική ζέστη προκαλεί ύπνο, το υπερβολικό κρύο εξουθενώνει και εκνευρίζει).
- Στο τραπέζι / θρανίο / γραφείο πρέπει να υπάρχουν αποκλειστικά και μόνο αυτά που είναι απαραίτητα για το διάβασμα του συγκεκριμένου μαθήματος. Όλα τα άλλα λειτουργούν ως περισπασμοί.
- Κατά τα διαλείμματα είναι απαραίτητο να γίνεται αλλαγή του χώρου (αλλαγή παραστάσεων).
- Η ακρόαση μουσικών ερεθισμάτων δεν συνιστά από μόνη της ούτε αρνητικό ούτε θετικό παράγοντα διαμόρφωσης της κατάλληλης ατμόσφαιρας. Τα ανοίκια τραγούδια περισσότερο αποσπών τη συγκέντρωση παρά τονώνουν συναισθηματικά την προσήλωση στους στόχους της μελέτης μας. Η κατάλληλη κλασική μουσική συνήθως τονώνει τη συγκέντρωση –συνήθως, όχι όμως πάντοτε.

Ώρες εργασίας:

- Ο καθένας πρέπει να ανακαλύψει ποιες ώρες είναι γι' αυτόν οι πιο αποδοτικές. Συνήθως οι ώρες του πρωινού προσφέρονται για πρωταρχική μελέτη και του απογεύματος για επανάληψη. Το πολύ πρωινό διάβασμα ωφελεί, ενώ τα ξενύχτια κουράζουν αναίτια και προκαλούν το βιολογικό μας ρολόι.
- Είναι προτιμότερο να υπάρχουν προκαθορισμένες ώρες διαβάσματος. Κάθε αλλαγή συνήθειας απαιτεί και ανάλογο χρόνο προσαρμογής. Εδώ, η ύπαρξη προγράμματος αποδεικνύεται καθοριστικός παράγοντας επιτυχίας. Σημειώστε σε κάποιο χαρτί, αναρτημένο στο δωμάτιό σας, το πρόχειρο πρόγραμμα μελέτης σας. Να το ακολουθείτε και να το παρακολουθείτε καθημερινά με θρησκευτική ευλάβεια.

Διαλείμματα:

- Τα διαλείμματα είναι απαραίτητα και βοηθούν τη μάθηση.
- Η διάρκεια του διαλείμματος πρέπει να προκαθορίζεται και να τηρείται.
- Οι δραστηριότητες κατά τα διαλείμματα πρέπει να διαφοροποιούνται από τη διαδικασία του διαβάσματος.
- Κατά τα σύντομα διαλείμματα αποφύγετε τις δραστηριότητες που διακόπτονται δύσκολα (τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια, τηλεφωνήματα).

Σωματική ευεξία:

- Κατάλληλη διατροφή.
- Συστήνεται η κίνηση ως αντισταθμιστικός παράγοντας (για παράδειγμα, κατά τα διαλείμματα).

- Είναι απαραίτητος αρκετός ύπνος για την αναζωογόνηση του σώματος. Όταν παραβιάζουμε το βιολογικό μας ρολόι (με τη γνωστή δικαιολογία, ότι «ξενυχτάμε στο διάβασμα, άρα μαθαίνουμε περισσότερα»), αυτό (δηλ. η φύση) εκδικείται προσθέτοντας ιδιαίτερη κόπωση και έλλειψη διάθεσης όταν ακριβώς θα χρειαστεί να υποβληθούμε σε ιδιαίτερες θυσίες.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ

Γενικός σχεδιασμός με ισχύ για όλον τον χρόνο

Ανάλογα με το πρόγραμμα των μαθημάτων, αφιερώνω λίγη ώρα κάθε μέρα ή λίγες ώρες στο τέλος της εβδομάδας για να ξαναδιαβάσω τα μαθήματα (Ποιο θέμα αναπτύχθηκε; Τι σημαντικό ειπώθηκε;). Συγκεντρώνω και διαβάζω τα άρθρα, τα κεφάλαια των βιβλίων ή τις σημειώσεις που πρότεινε ο διδάσκων. Η σχολαστική τήρηση σημειώσεων από τις προφορικές παραδόσεις του διδάσκοντος αποδεικνύεται συχνά ως ο κύριος παράγοντας επιτυχίας.

Χρόνος και χωρισμός της ύλης για μια συγκεκριμένη εξέταση:

- Προμήθεια όλων των απαραίτητων βιβλίων και σημειώσεων.
- Δοκιμαστική μάθηση: 3-5 ημέρες:
 - Πόσες ώρες μπορώ να διαβάζω ημερησίως;
 - Πόσες σελίδες κατά μέσο όρο καταφέρνω να διαβάσω;
- Συγκεκριμένος σχεδιασμός:
 - Πόσες ώρες χρειάζομαι για να διαβάσω μια φορά όλη την ύλη;
 - Πόσες ώρες χρειάζομαι για την επανάληψη αυτής της ύλης;
 - Πόσος χρόνος μου είναι απαραίτητος για την τελική επανάληψη;
- Απρόοπτα γεγονότα: Φροντίζω να συνυπολογίσω και τον χρόνο για τυχόν απρόσμενες υποχρεώσεις;
- Λεπτομερής σχεδιασμός: Ο εβδομαδιαίος σχεδιασμός περιλαμβάνει ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα μελέτης για μια εβδομάδα.
- Έχει αποδειχθεί ότι το πρωινό (7 π.μ.–12 μ.μ.) είναι ο πλέον παραγωγικός χρόνος διαβάσματος, ενώ το απόγευμα (4 μ.μ.–7 μ.μ.) προσφέρεται για επαναλήψεις. Το αδικαιολόγητο ξενύχτι μόνο για ξεχαρβάλωμα και περισσή κούραση...

Λάθη στο σχεδιασμό

Όταν το ημερήσιο πρόγραμμα δεν μπορεί να εκπληρωθεί, πρέπει να τεθεί άμεσα το ερώτημα εάν το κενό αυτό πρέπει να καλυφθεί με εκούσια μείωση του ελεύθερου χρόνου. Σε περίπτωση επανειλημμένης αποτυχίας στην εκπλήρωση του προγράμματος, θα πρέπει να αναζητηθεί άμεσα ο λόγος, έτσι ώστε να αποφευχθεί μελλοντική επανάληψη του σφάλματος και να καταρτιστεί ένας νέος σχεδιασμός της μελέτης.

Μέθοδος μάθησης

Όποιος ενσυνείδητα, αποφασιστικά και με πεποίθηση ξεκινά το διάβασμα, έχει καλές προοπτικές επιτυχίας. Η μέθοδος «**PQ4R**» είναι ένας καλός τρόπος που δείχνει πώς πρέπει να γίνεται η μάθηση ενός κεφαλαίου ή μιας ενότητας της ύλης που πρέπει να αφομοιωθεί (Preview · Questions · Read · Reflect · Recite · Review).

Δηλαδή:

1. *Preview - Προεπισκόπηση:*
Γενικός προσανατολισμός (διάρθρωση κεφαλαίων και ενοτήτων).
2. *Questions - Ερωτήσεις:*
Τι λένε οι επικεφαλίδες; Ποιο είναι το αναμενόμενο περιεχόμενο; Τι φαίνεται να είναι σημαντικό;
3. *Read - Διάβασμα:*
Ενεργητική ανάγνωση με σκοπό την κατανόηση του κειμένου.
4. *Reflect - Διαλογισμός - Σκέψη:*
Πώς «δένουν» αυτά που διάβασα τώρα με αυτά που ήδη γνωρίζω;
5. *Recite - Απόδοση:*
Ό,τι διάβασα πρέπει να μπορώ και να το αποδώσω ελεύθερα. Αν διαπιστώσω ότι υπάρχουν κενά, τότε πρέπει να ανατρέξω στο κείμενο, να ξαναδιαβάσω και να αποδώσω ελεύθερα το περιεχόμενο.
6. *Review - Ανασκόπηση:*
Φέρνω στο μυαλό μου τη δομή του κεφαλαίου. Επισημαίνω τα βασικά σημεία, θέτω στον εαυτό μου ερωτήσεις και τις απαντώ.

Μερικοί κανόνες για να μην ξεχνούμε γρήγορα και εύκολα

Υπάρχουν λίγοι γενικοί κανόνες που να ισχύουν για όλους. Ο καθένας μας πρέπει να βρει και να καταρτίσει αυτούς που ισχύουν για τον εαυτό του. Ακολουθούν μερικοί αξιοπρόσεκτοι.

- Τα περισσότερα τα ξεχνούμε αμέσως μετά το διάβασμα, γι' αυτό πρέπει να ξεκινούμε αμέσως με την επανάληψη τμημάτων της ύλης που έχουμε να διαβάσουμε.
- Όσο πιο νωρίς ξεκινούμε την επανάληψη, τόσο πιο λίγες επαναλήψεις είναι απαραίτητες.
- Ακόμα και εάν ξεχάσουμε κάτι που μάθαμε καλά στο παρελθόν, μια επανάληψη θα το επανενεργοποιήσει.
- Όσο περισσότερες λεπτομέρειες περιέχει η ύλη, τόσο πιο πολλές επαναλήψεις είναι απαραίτητες.
- Όσο γρηγορότερα διαβάσουμε κάτι που διδαχθήκαμε καλά (λ.χ. αν διαβάσουμε την Τρίτη το απόγευμα ή, το αργότερο, την Τετάρτη το πρωί, ό,τι διδαχθήκαμε το πρωινό της Τρίτης), τόσο λιγότερο διάβασμα χρειάζεται και τόσο ευκολότερα μαθαίνουμε («συγκρατούμε») την εξεταστέα ύλη.
- Όσο περισσότερο προσηλωθούμε στην ύλη μας, τόσο λιγότερο χρόνο χρειαζόμαστε.

- Όσο περισσότερες φορές επιμένουμε στο διάβασμα μιας δύσκολης ενότητας, τόσο πιθανότερο καθίσταται να εντοπίσουμε τη δυσκολία της και να την προσπελ

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η μάθηση

Δυσχεραίνεται:

Εάν μαθαίνουμε μέσω παθητικού διαβάσματος και προσπαθούμε να αποστηθίσουμε

Εάν πνιγόμαστε στις λεπτομέρειες

Εάν αποφεύγουμε τις επαναλήψεις

Εάν απλώς αναγνωρίζουμε την ύλη

Εάν παρουσιάζουμε συμπεριφορά αποφυγής

Εάν διαβάζουμε χωρίς χρονικό και μαθησιακό πλαίσιο

Εάν εγκαταλείπουμε την όρεξη, τη διάθεση και επιτρέπουμε στα περιστασιακά γεγονότα να επηρεάζουν το πότε θα ξεκινήσουμε το διάβασμα

Εάν δεν διαβάζουμε με σύστημα και καλλιεργούμε αυταπάτες

Εάν παραπέμπουμε το διάβασμά μας στις «ελληνικές καλένδες»

Εάν αναζητούμε άλλοθι για τις δικές μας αποτυχίες

Διευκολύνεται:

Με την ενεργητική μάθηση: θέτοντας ερωτήσεις στον εαυτό μας και αναζητώντας τις απαντήσεις

Με το να μπορούμε να ξεχωρίσουμε το σημαντικό από το ασήμαντο

Με τις συχνές επαναλήψεις της ύλης σε κάθε στάδιο διαβάσματος

Με την ελεύθερη απόδοση της ύλης

Με την αναγνώριση των αποφυγών και τη συνειδητή προσπάθεια αντίστασης

Με την επεξεργασία ενός μαθησιακού και χρονικού προγράμματος κατά τη διάρκεια του εξαμήνου και πριν τις εξετάσεις

Εάν ξεκινούμε το διάβασμα ακόμη και όταν αυτό μας φαίνεται προσωρινά, και κυρίως στην αρχή, δύσκολο

Εάν διαβάζουμε συστηματικά και θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους

Εάν καταδικάσουμε και την παραμικρή διάθεση αναβλητικότητας

Εάν επικεντρωνόμαστε στα δικά μας σφάλματα

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΤΟΝ ΦΟΒΟ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΦΟΒΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Εάν ο φόβος για τις εξετάσεις είναι υπερβολικός, μπορεί να διαταράξει εκ των προτέρων, περισσότερο ή λιγότερο, τη μελέτη του ατόμου. Αντί να συγκεντρώνεται κανείς στο μαθησιακό υλικό, τη σκέψη του μονοπωλούν όλα όσα μπορούν να «πάνε στραβά» στις εξετάσεις, με συνέπεια να ισχυροποιείται ο φόβος για τις εξετάσεις. Ο φόβος πριν ή κατά τη διάρκεια μιας εξέτασης είναι φυσιολογικός και μπορεί μέσα σε κάποια όρια να ενισχύσει την επίδοση («καλό, ενεργοποιητικό άγχος»). Ο φόβος για τις εξετάσεις γίνεται πρόβλημα όταν βλάπτει ουσιαστικά την ικανότητα για επίδοση και προκαλεί στο άτομο πίεση και άγχος που το κάνουν να υποφέρει («καταστροφικό άγχος»).

Όταν ο φόβος για τις εξετάσεις είναι μεγάλος, μπορεί να προκαλέσει:

- Αναστολή της σκέψης κατά τη διάρκεια της εξέτασης.
- Προβλήματα στη μελέτη πριν την εξέταση.
- Συμπεριφορά αποφυγής, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε συχνές αναβολές της εξέτασης.
- Ψυχοσωματικά προβλήματα.

Η ελπίδα που μπορεί να έχει κανείς να μη βιώσει καθόλου φόβο για τις εξετάσεις είναι μη ρεαλιστική. Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό να μάθει κανείς να αντιμετωπίζει τις εξετάσεις παρ' όλο τον φόβο του. Δεν πρόκειται ουσιαστικά για φόβο για τις εξετάσεις, αλλά για φόβο μιας πιθανής αποτυχίας στις εξετάσεις. Η διάσταση που αποδίδει κανείς στην αποτυχία περικλείει διαφορετικούς φόβους:

- Φόβος μήπως απογοητευτεί ο εξεταστής.
- Φόβος πιθανής γελοιοποίησης μπροστά σε άλλους.
- Φόβος για την αντίδραση των γονέων.
- Φόβος για την προσωπική υποτίμηση.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

1. Έλεγχος του μαθησιακού υλικού

Φόβο δημιουργεί το γεγονός ότι η ύλη των εξετάσεων δεν είναι δυνατόν να ανακληθεί. Η βελτίωση στις τεχνικές μάθησης μπορεί να μειώσει το φόβο.

2. Αλλαγή της προσωπικής στάσης

Οι προσωπικές μας στάσεις και πεποιθήσεις επηρεάζουν την κατάσταση που δημιουργείται γύρω από τις εξετάσεις. Όποιος ελπίζει σε μία επιτυχία, αλλά ασυνείδητα φοβάται ή και αναμένει μια αποτυχία,

ενισχύει με αυτή του τη στάση μια πραγματική αποτυχία. Αυτή η προσωπική αρνητική στάση εκφράζεται συχνά μέσα από αρνητικές αυτοαναφορές. Προκειμένου να μειωθεί ο φόβος για τις εξετάσεις, οι αρνητικές αυτοαναφορές πρέπει να αντικατασταθούν από θετικές, γιατί ο καθένας μπορεί να αλλάξει την άποψη που έχει για τον εαυτό του. Οι θετικές (αυτοαναφορικές) σκέψεις πρέπει να είναι ρεαλιστικές και να ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

3. Εκπαίδευση στην ψυχολογική αντιμετώπιση

Βασικές αρχές για την ψυχολογική αντιμετώπιση του φόβου των εξετάσεων:

- Όσο πιο συχνά φαντάζομαι τις εξετάσεις, τόσο πιο οικείες μου γίνονται.
- Ό,τι καταφέρνω στη φαντασία μου, μπορώ να το αντιμετωπίσω ευκολότερα στην πραγματικότητα.

4. Απαραίτητες προϋποθέσεις

Ψάχνω ένα ήσυχο μέρος, όπου μπορώ να συγκεντρωθώ. Έπειτα αρχίζω και φαντάζομαι πώς θα είναι στις εξετάσεις: τον εξεταστικό χώρο, τους επιτηρητές, τον καθηγητή, τους συμμαθητές μου, πώς θα κάθομαι, τι ερώτηση θα μου κάνουν, τι θα σκεφτώ, τι θα απαντήσω... Με αυτόν τον τρόπο μπορώ να κάνω πιο οικείες σ' εμένα τις συνθήκες εξέτασης. Επίσης, κάνοντας επανάληψη στην εξεταστική ύλη, έχω τη δυνατότητα να προσαρμόζομαι και στις εξετάσεις.

5. Εκπαίδευση σε πραγματικές καταστάσεις

Αυτός που υποφέρει από φόβο για τις εξετάσεις θα πρέπει εκ των προτέρων να εκτεθεί σε όσο το δυνατόν περισσότερες καταστάσεις, οι οποίες να μοιάζουν με την κατάσταση που επικρατεί στις εξετάσεις. Μία καλή ευκαιρία είναι να συναντηθεί κανείς μαζί με άλλους συνεξεταζόμενους και ο ένας να ρωτά τον άλλο. Αυτό που καταφέρνουμε να εξηγήσουμε στους άλλους σημαίνει ότι το έχουμε κατανοήσει. Αν δεν καταφέρνουμε να εξηγήσουμε στους άλλους κάτι, σημαίνει ότι χρειάζεται να το ξαναδιαβάσουμε. Με αυτό τον τρόπο μπορεί κανείς να εξασκηθεί καλά για τις εξετάσεις. Ένα άλλο βοηθητικό μέσο είναι η ακρόαση σε εξετάσεις, όπως και το να υποβάλλει κανείς στον εαυτό του ερωτήσεις από προηγούμενες εξετάσεις.

6. Στρατηγικές αντιμετώπισης έντονου φόβου

Σε περιπτώσεις έντονου φόβου είναι σημαντικό να έχει κανείς στη διάθεση του κάποιες στρατηγικές αντιμετώπισης:

- «Εάν αρχίσω να τρέμω, να ιδρώνουν τα χέρια μου, να χτυπάει η καρδιά μου δυνατά..., θα πάρω βαθιές ανάσες και δεν θα χάσω την ψυχραιμία μου.»
- «Εάν βρεθώ σε αδυναμία να συγκεντρωθώ, θα προσπαθήσω να κερδίσω χρόνο ζητώντας από τον εξεταστή να επαναλάβει την ερώτηση ή ζητώντας του χρόνο για να σκεφτώ.»
- «Εάν δεν μπορέσω να απαντήσω σε μία ερώτηση, θα προσπαθήσω να συγκεντρωθώ περισσότερο στην επόμενη χωρίς να σκέφτομαι την αποτυχία.»
- Θα μείνω ως το τέλος της εξέτασης συγκεντρωμένος και δεν θα τα εγκαταλείψω, θα παλέψω μέχρι το τέλος.»

Μερικά παραδείγματα:

Αρνητικές αυτοαναφορές	Θετικές αυτοαναφορές
Δεν προχωράω με το διάβασμα	Θα κάνω πολλές φορές επανάληψη για να καταλάβω την ύλη και έτσι θα προχωρήσω με το διάβασμα
Αποκλείεται να τα καταφέρω	Θέλω να τα καταφέρω και θα κάνω ό,τι μπορώ για να περάσω τις εξετάσεις
Αν με πιάσει φόβος, θα αποτύχω	Δεν θα τρομοκρατηθώ. Παρά τον φόβο μου μπορώ να ανταποκριθώ στις εξετάσεις
Ξέρω ότι είμαι ένας αποτυχημένος	Αυτή τη φορά θα παλέψω μέχρι το τέλος τις εξετάσεις. Θα τις περάσω
Εάν αποτύχω, έχω «πέσει» και στα μάτια των άλλων	Εάν αποτύχω, οι άλλοι θα με καταλάβουν και θα μου συμπαρασταθούν
Θα ήταν λάθος...	Καλύτερα θα ήταν...
Τα ξέρω όλα	Είμαι καλά προετοιμασμένος και μπορώ να στηριχθώ στις γνώσεις μου
Θα επιτύχω σίγουρα	Θα κάνω ό,τι είναι δυνατόν, για να επιτύχω στις εξετάσεις
Δεν θα φοβηθώ	Ακόμα και αν φοβηθώ, θα το αντιμετωπίσω
Είμαι έτοιμος για παν ενδεχόμενο	Πιστεύω ότι με λίγη τύχη και καλή πίστη θα αντιμετωπίσω κάθε ενδεχόμενο
Η ύλη είναι πανεύκολη και εύκολα προσπελάσιμη	Έχω σκεφτεί κάθε πιθανή παγίδα στην αξιολόγηση των γνώσεών μου

Τα συν και τα πλην στις εξετάσεις

Τι δυσχεραίνει τις εξετάσεις;	Τι διευκολύνει τις εξετάσεις;
Αποφυγή σκέψεων που συσχετίζονται με τις εξετάσεις	Ψυχολογική αντιμετώπιση των εξετάσεων και των πιθανών ερωτήσεων
Αποφυγή ελέγχου των γνώσεων	Αμοιβαίος έλεγχος των γνώσεων με άλλους συνεξεταζόμενους. Αυτοεξέταση με ερωτήσεις από προηγούμενες εξετάσεις
Προσπάθεια κατάπνιξης του φόβου για τις εξετάσεις	Σκέψεις για υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης του φόβου των εξετάσεων
Στάση απέναντι στις εξετάσεις: «Πρέπει να επιτύχω»	Στάση απέναντι στις εξετάσεις: «Θέλω να επιτύχω»
Ερμηνεία της επιτυχίας στις εξετάσεις ως τύχης και σύμπτωσης	Αναγνώριση της επιτυχίας στις εξετάσεις ως αποτελέσματος της προσωπικής επίδοσης
Βίωση της αποτυχίας ως κατωτερότητας	Μάθηση από τα λάθη που έγιναν κατά τη φάση της προετοιμασίας

5

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Όσο περισσότερο συμφιλιώνεσαι με αυτό που αντιμετωπίζεις, όσο ορθότερα συνειδητοποιείς ότι η επιτυχία είναι αποτέλεσμα τίμιου μόχθου και όσο αποτελεσματικότερα μάθεις να μελετάς, τόσο πιο πολύ θα ξεπερνάς το άγχος των εξετάσεων και θα ωριμάζεις μαθησιακά. Για να συνοψίσουμε, οι πιθανότητες επιτυχίας σου είναι συνάρτηση των εξής παραγόντων:

- μεθοδικότητας προετοιμασίας
- αποτελεσματικότητας διαβάσματος
- σφαιρικής και κριτικής προσέγγισης της εξεταστέας ύλης
- ψυχολογικής αυτοκυριαρχίας και συναισθηματικής ισορροπίας
- κατανόησης και έγκαιρης αντιμετώπισης αποριών και δυσχερειών στην εμπέδωση της ύλης
- ακώλυτης επικοινωνίας με τον διδάσκοντα για το εν λόγω διδακτικό αντικείμενο
- βούλησης για πρόοδο και επιτυχία

**ΜΑΘΑΙΝΩ
ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΜΑΙ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΣΩΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ**

- Προετοιμάσου εγκαίρως. Μην περιμένεις την πίεση του χρόνου (την «τελευταία στιγμή» που λέει ο λαός μας) για να λειτουργήσεις. Ο σοφός λαός μας τότε κάνει λόγο για «πασαλείμματα» και ανοικοκύρευτη εργασία. Άρχισε την επανάληψη σε κατάλληλο χρόνο πριν από τις εξετάσεις. Αν μάλιστα δεν τα «αρπάζεις» (κατανοείς, εμπεδώνεις) και πολύ εύκολα, η κατασπατάληση του χρόνου σου και η αναβολή της επανάληψης είναι μία πολύ καλή συνταγή για το άγχος. Η εκτέλεση της δουλειάς σου απαιτεί λιγότερη προσπάθεια από την *περίσκεψη* για την εκτέλεση της δουλειάς σου!
- Οργάνωσε τον χώρο μελέτης σου. Σκέψου *πού* μελετάς. Φρόντισε να διαχωρίσεις τον χώρο που *διαβάζεις* από τον χώρο που *ξεκουράζεσαι*. Όταν αυτά τα δύο συμβαίνουν κατ' ανάγκην στον ίδιο χώρο (π.χ. σε ένα μικρό δωμάτιο), φτιάξε μία εστία εργασίας (γύρω από ένα τραπέζι-γραφείο;) όπου να βρίσκονται συγκεντρωμένα οι σημειώσεις σου, τα τετράδιά σου, κ.τ.λ. και γενικώς οτιδήποτε χρειαζόσαι για τη μελέτη σου. Απομάκρυνε κάθε αφορμή περισπασμού από τον χώρο εργασίας σου – εικόνες, ραδιόφωνο, τηλεόραση – και τοποθέτησέ τα στον χώρο ξεκούρασής σου. Όμοια φρόντισε να κρατήσεις μακριά τη μελέτη σου από τον χώρο όπου ξεκουράζεσαι, ώστε να μην εισβάλλει το διάβασμά σου στον ιδιαίτερο χώρο «αναψυχής» σου. Συνήθιζε να διαβάζεις στον χώρο μελέτης σου και να ξεκουράζεσαι μόλις απομακρύνεσαι από τον συγκεκριμένο χώρο. Ένας τέτοιος φυσικός διαχωρισμός θα σε βοηθήσει και στον διανοητικό διαχωρισμό.
- Οργάνωσε τον χρόνο σου. Οι άνθρωποι διαφέρουμε μεταξύ μας στην αντιμετώπιση ενός αποτυχημένου σχεδίου επανάληψης. Όταν τέτοια σχέδια «πάνε περίπατο» – και συχνά πάνε – αυτό συνήθως οφείλεται στην απουσία ευέλικτου σχεδιασμού: τα σχέδια απαιτούν *αρκετόν* ελεύθερο χρόνο προς αντιμετώπιση απροσδόκητων εξελίξεων. Έχοντας κατά νου την ευελιξία των σχεδίων φρόντισε να καταρτίσεις το δικό σου εβδομαδιαίο πρόγραμμα μελέτης, αφού καταγράψεις όλα όσα πρέπει να χωρέσουν σε αυτό: μαθήματα, φροντιστήρια, εξωτερικές δουλειές, λοιπές δραστηριότητες, και αφού συνυπολογίσεις τον διαθέσιμο χρόνο για ξεκούραση και διασκέδαση. Αντιμετώπισε ρεαλιστικά τον διαθέσιμο χρόνο προς επανάληψη. Έχε υπόψη σου ότι ο καιρός περνάει γρήγορα και πως δεν είναι για πέταμα. Φείδου χρόνου! Προγραμμάτισε εγκαίρως τις επαναλήψεις σου. Αν, για παράδειγμα, διαιρέσεις την εβδομάδα σε χρόνο μελέτης 21 διδακτικών ενοτήτων (1 ανά πρωί, μεσημέρι και απόγευμα), τότε πρέπει να στοχεύσεις σε 15 περίπου ενότητες, καθώς αποδεικνύεται στην πράξη ότι η ικανότητα να μελετάς αποτελεσματικά για μία παρατεταμένη περίοδο συνήθως υποχωρεί κατ' αυτήν την αναλογία. Επομένως, θα υπολογίσεις ότι έχεις 6 διαστήματα (π.χ. 2 ολόκληρες ημέρες ή 1 ημέρα και 3 απογεύματα) για άλλες δραστηριότητες.
- Φρόντισε να είσαι συγκεντρωμένος όταν μελετάς. Ανάμεσα στους ανθρώπους υπάρχουν τεράστιες διαφορές όσον αφορά στην αυτοσυγκέντρωση, στην ένταση και στον βαθμό της. Γι' αυτό καλό είναι να πειραματιστούμε με γνώμονα τις δυνάμεις μας και την ιδιοσυγκρασία μας, ώσπου να ανακαλύψουμε την προσωπική μας χρυσή τομή. Συνήθως τα δεκάλεπτα διαλείμματα ανά ώρα μελέτης έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην ένταση της προσήλωσής μας. Εάν παρά ταύτα σου φαντάζει δύσκολο να συγκεντρωθείς στο διάβασμά σου και είσαι συνεχώς αφηρημένος, ιδού μερικές ιδέες για ανάκαμψη: 1) Κράτα σημειώσεις καθώς διαβάζεις.

- Το να επιτρέπεις στον εαυτό σου να ασχολείται με την απαραίτητη ξεκούραση (π.χ. ένας υγιεινός περίπατος, γυμναστική, διασκέδαση και κοινωνική συναναστροφή, αλλ' όχι εξεζητημένες δραστηριότητες) σε βοηθάει να αισθάνεσαι περισσότερο άνετος και να ανανεώνεις τις δυνάμεις σου για την επιμονή στη μελέτη σου. Δεν πρόκειται επομένως για χάσιμο χρόνου, αλλά για ενδυνάμωση της αποτελεσματικότητας στην εργασία σου.
- Προγραμματίσε με λεπτομέρεια την κατανομή του χρόνου εργασίας σου κατά την περίοδο των επαναλήψεων. Απαρίθμησε και ιεράρχησε τα μαθήματα και τις εξεταστέες ενότητες, και υπολόγισε τον απαιτούμενο για το καθένα χρόνο. Να επιμένεις με υπομονή και αυστηρή προσήλωση στο πρόγραμμά σου. Εάν εν τω μεταξύ παρουσιαστούν νέα προσκόμματα, ιεράρχησε τις εργασίες σου βάσει των εξής ερωτημάτων: Ποια είναι τα σημαντικότερα κεφάλαια; Τι ήδη κατέχεις καλά, ή μπορείς εύκολα να θυμηθείς; Υπάρχει κάτι προαιρετικό στην εξεταστέα ύλη σου; Για ποια τμήματα της ύλης σου διαθέτεις ήδη άφθονο υλικό/σημειώσεις; Τι είναι εκείνο ή εκείνα που δεν καταλαβαίνεις; Καλό είναι να έχεις σημειώσει εγκαίρως τις απορίες σου και να μπορείς να τις συζητήσεις με τον διδάσκοντα.
- Το διάβασμά σου δεν πρέπει με κανένα τρόπο να γίνει παθητικό (κι εσύ άβουλος δέκτης της ύλης) και να καταλήξει αγγαρεία και ψυχοφθόρο. Γι' αυτό βρες τεχνάσματα που το διευκολύνουν: σημειώσεις με πρακτικές τεχνικές, απομνημονευτικά τεχνάσματα (λ.χ. τεχνητά αρκτικόλεξα ή αρκτικοσύλλαβα τα γνωστά ως trigger words), ή εικονογραφικούς πίνακες και συγκεκριμένα εύληπτα παραδείγματα. Σημείωνε στα περιθώρια των βιβλίων σου, αν κάτι τέτοιο σε διευκολύνει, και μην ξεχνάς το λατινικό ρητό για τη μητέρα της μαθήσεως, την επανάληψη. Κάνε λοιπόν το διάβασμά σου ενεργητικό: όρμα στην εξεταστέα ύλη και αφομοίωσέ την κριτικά! Μυρίσου τις πιθανές παγίδες και εξοικειώσου άφοβα με το διδακτικό αντικείμενο.
- Εξάσκηση! Ασκήσου με κατάλληλα διαμορφωμένα θέματα, συχνά και ποικιλοτρόπως. Αναζήτησε τα προηγούμενα θέματα των εξετάσεων και στοχάσου τις παγίδες και τα προβλήματα που εγκρύπτονται σε αυτά. Μην φοβάσαι την πιθανότητα να κάνεις λάθη: στην πραγματικότητα είναι η κατάλληλη στιγμή να κάνεις λάθη, ώστε να προλάβεις να τα διορθώσεις εγκαίρως. Φρόντισε να διαγωνιστείς πολλές φορές σε θέματα προσομοίωσης και σε ειδικά διαγωνίσματα με αντίστοιχη -ισόποση- εξεταστέα ύλη.
- Εξασφάλισε καλύτερο και ποιοτικότερο ύπνο. Μία ώρα το μεσημέρι αποδεικνύεται ευεργετική. Να θυμάσαι ότι στο κρεβάτι μας δεν διαβάζουμε, το κρεβάτι είναι για τον ύπνο και μόνο. Αφοσιώσου σε ένα σταθερό ωράριο κατάκλισης και έγερσης. Το αλκοόλ, η αλόγιστη κατανάλωση τροφής και η στέρηση τροφής δεν είναι καλοί σύμβουλοι ψυχικής υγείας και πνευματικής διαύγειας.
- Παραμονές εξετάσεων απόφευγε τους ενοχλητικούς, τους χασομέρηδες (κοινώς τους αργόσχολους) και όσους έχουν επίπεδο άγχωσης τέτοιο που να καταντά μεταδοτικό και αποσυντονιστικό.
- Την ώρα των εξετάσεων: Διάβασε καλά τα θέματα μέχρι να βεβαιωθείς ότι κατάλαβες τα δεδομένα και τα ζητούμενα. Άρχισε να απαντάς πρώτα από όσα είναι εύκολα. Μην σπαταλάς τον χρόνο σου και μην χαζεύεις. Συγκεντρώσου στις ερωτήσεις και στην ουσία των απαντήσεων. Προέχει η ουσιαστική, όχι η ποσοτική απάντηση. Μην γράφεις ρησοκίνδυνα.

- Τέλος, χάρισε στο γραπτό σου μία τελευταία επανάληψη, όταν τελειώσεις με όλα τα θέματα.
- Μην λησμονείς τη σοφία των προγόνων: «Συν Αθηνά και χείρα κίνει».

7

ΠΗΓΕΣ & ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Για τη συγκέντρωση υλικού αξιοποιήθηκε σε μεγάλο βαθμό (και τροποποιήθηκε κατάλληλα) το υλικό που βρίσκεται ανηρτημένο στον ιστότοπο του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Ε. Κ. Πανεπιστημίου Αθηνών - Τομέα Ψυχολογίας (συνεργάστηκαν οι: Αναστασία Καλαντζή- Azizi, Αιμιλία Μπαρτζώκη και Κωνσταντίνος Ευθυμίου). Οι ανωτ. ομολογούν ότι βασική πηγή πληροφοριών αποτέλεσαν τα φυλλάδια Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών «Umgang mit Lern- und Prüfungsproblemen» του Αυστριακού Υπουργείου Επιστημών και Συγκοινωνιών. Στην τελική μορφή του φυλλαδίου ο επιμελητής-συμπλητής ενσωμάτωσε και ειδικές οδηγίες από την αντίστοιχη Councelling Service του Πανεπιστημίου Cambridge (Αγγλία).
- Βασική βιβλιογραφία που επίσης έλαβε υπ' όψιν του:
 - 1) Holmes, Andrew (2005), *Pass your Exams: Study Skills for Success*, Oxford: The Infinite Ideas Company Ltd.
 - 2) Καλαντζή-Αζίζι, Α. [επιμ.] (1997), *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

ΚΑΛΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΕΠ' ΑΓΑΘΩι ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

01p