



ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ

Άγχος κατά την εξεταστική περίοδο

Η εξεταστική περίοδος αποτελεί μέρος της ακαδημαϊκής ζωής. Οι φοιτητές βιώνουν την περίοδο αυτή με άγχος, στρες, ανησυχία και αγωνία. Τα συναισθήματα αυτά είναι φυσιολογικά και όταν κάποιο συναίσθημα βιώνεται έντονα, τότε λειτουργεί αποδιοργανωτικά και έχει αρνητική επιρροή στην αποτελεσματικότητα του ατόμου. Το British Association for Counseling and Psychotherapy επισημαίνει ότι ο αριθμός των ατόμων που αποστρέφονται σε ειδικούς για τη διαχείριση του άγχους των εξετάσεων έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια εξαιτίας διαφόρων παραγόντων. Συγκεκριμένα, η πίεση των γονέων, η καθημερινή πίεση εξαιτίας των διαφόρων ρόλων στους οποίους καλούμαστε να ανταποκριθούμε, η εργασία, η έλλειψη προετοιμασίας, η χαμηλή αυτοπεποίθηση, οι υψηλές προσδοκίες, οι αρνητικές σκέψεις, κ.ά. αποτελούν παράγοντες που εντείνουν το άγχος.

Τι είναι το άγχος;

Προέρχεται από το αρχαίο ρήμα άγχω που σημαίνει πιέζω, πνίγω. Αποτελεί γενικά μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μία απειλή (άγνωστη πολλές φορές) ή σε μία κατάσταση ιδιαίτερα απαιτητική. Το άγχος σχετίζεται με την αντίδρασή του ατόμου στα εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα. (Καραδήμας, 2005). Διαχωρίζεται σε λειτουργικό/ευεργετικό/δημιουργικό άγχος, το οποίο κινητοποιεί, κρατά σε εγρήγορση το άτομο και ταυτόχρονα ρυθμίζει την αναβλητικότητα και σε δυσλειτουργικό παθολογικό άγχος που οδηγεί σε γενικότερη αποδιοργάνωση με ανεπιθύμητα συμπτώματα.

Τα συμπτώματα του άγχους διακρίνονται σε συναισθηματικά, σωματικά, γνωστικά και κοινωνικά. Κάθε άνθρωπος τα εκδηλώνει διαφορετικά λόγω της προσωπικότητάς του. Κάποια από αυτά είναι: κόπωση, κόμπος στο στομάχι, ναυτία, διαταραχές ορέξεως, συχνόι πονοκέφαλοι, αλλαγές στις συνήθειες ύπνου, αύξηση καρδιακών παλμών, δυσκολίες στην αναπνοή, εφιδρώσεις, έντονη ανησυχία, βαριεστημάρα, τάση για αναβολή, δυσκολίες συγκέντρωσης, δυσκολία οργάνωσης, αποφυγή κοινωνικών συναναστροφών, απομόνωση, ανεπιθύμητες, αρνητικές και επίμονες σκέψεις, ευερεθιστότητα, διαταραχές μνήμης, έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Οι συνέπειες του άγχους μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε: σωματικές (καρδιαγγειακά, γαστρεντερολογικά και πνευμονικά προβλήματα, διαβήτη, κ.ά.), συναισθηματικές (χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, διαταραχή άγχους, κατάθλιψη), συμπεριφορικές (επιθετικότητα,

ατυχήματα, κάπνισμα) και γνωστικές (δυσκολία συγκέντρωσης και μνήμης – προβλήματα προσοχής – αδρανοποίηση σκέψης, αρνητικές σκέψεις, αναποφασιστικότητα).

Το άγχος που συνοδεύει την προετοιμασία για τις γραπτές εξετάσεις είναι φυσιολογικό, αφού ο όγκος της ύλης, ο αριθμός των μαθημάτων και η δυσκολία αυτών προκαλεί εσωτερική πίεση και αναστάτωση. Εάν το άγχος για τις εξετάσεις είναι πολύ μεγάλο, μπορεί να διαταράξει εκ των προτέρων, περισσότερο ή λιγότερο, τη μελέτη του ατόμου. Σημαντικό είναι να συγκεντρώνεται κανείς στο μαθησιακό υλικό, και να μην αφήνει τη σκέψη του να μονοπωλείται με όλα όσα μπορούν να πάνε στραβά στις εξετάσεις, με συνέπεια να ενδυναμώνεται ο φόβος για τις εξετάσεις και να προκαλεί στο άτομο άγχος που το κάνει να υποφέρει.

Διαχείριση άγχους

Γενικές Τεχνικές Διαχείρισης

- ✓ Διαφραγματική αναπνοή – με 5 αναπνοές χαλαρώνει το σώμα
- ✓ Δραστηριότητες χαλάρωσης (ο καθένας έχει το δικό του τρόπο χαλάρωσης)
- ✓ Άσκηση / Αθλητισμός
- ✓ Διατροφή και Ύπνος
- ✓ Επικοινωνία και Κοινωνικές συναναστροφές
- ✓ Αντιμετωπίζω την αγχογόνο κατάσταση **δεν** την αποφεύγω
- ✓ Οργάνωση προγράμματος με βάση προτεραιότητες
- ✓ Διαχείριση χρόνου, με ρεαλιστικές απαιτήσεις και ουσιαστικούς στόχους.

Ειδικές τεχνικές Διαχείρισης

- ✓ Έλεγχος του μαθησιακού υλικού

Αναφορά στις τεχνικές μάθησης που μπορούν να μειώσουν το άγχος (οδηγίες δίνονται στη συνέχεια).

- ✓ Αλλαγή της προσωπικής στάσης

Οι προσωπικές μας στάσεις και πεποιθήσεις επηρεάζουν την κατάσταση που δημιουργείται γύρω από τις εξετάσεις. Οι αρνητικές αυτοαναφορές πρέπει να αντικατασταθούν από θετικές, γιατί ο καθένας μπορεί να αλλάξει την άποψη που έχει για τον εαυτό του. Παράδειγμα:

Αποκλείεται να τα καταφέρω -> θέλω να τα καταφέρω και θα κάνω ότι μπορώ για να πετύχω.

Μαθαίνω πως να μελετώ αποτελεσματικά/ Υποστηρικτικές συνθήκες μελέτης:

Χώρος μελέτης:

- ✓ Είναι προτιμότερο να επιλέγεται ο ίδιος πάντοτε χώρος
- ✓ Απαραίτητα είναι όσα αφορούν το διάβασμα του συγκεκριμένου μαθήματος.
- ✓ Κατά τα διαλείμματα είναι απαραίτητο να γίνεται αλλαγή του χώρου.

Ώρες μελέτης:

- ✓ Ο καθένας πρέπει να βρει ποιες ώρες είναι γι' αυτόν οι πιο αποδοτικές.
- ✓ Είναι προτιμότερο να υπάρχουν προκαθορισμένες ώρες διαβάσματος. Κάθε αλλαγή συνήθειας απαιτεί και ανάλογο χρόνο προσαρμογής.

Διαλείμματα:

- ✓ Τα διαλείμματα είναι σημαντικά, 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).

Σωματική ευεξία:

Πρόκειται για τις πηγές ενίσχυσης των δυνατοτήτων συγκέντρωσης και απόδοσης.

- ✓ Κατάλληλη διατροφή.
- ✓ Άσκηση ως αντισταθμιστικός παράγοντας (για παράδειγμα, κατά τα διαλείμματα).
- ✓ Ύπνος για την αναζωογόνηση του σώματος.

Γενικός σχεδιασμός με ισχύ για όλο το εξάμηνο

- ✓ Ανάλογα με το πρόγραμμα των μαθημάτων, αφιερώνω λίγη ώρα κάθε μέρα ή λίγες ώρες στο τέλος της εβδομάδας για να ξαναδιαβάσω τις σημειώσεις που κράτησα στα μαθήματα .

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 διαβάσω ημερησίως;
- Πόσες σελίδες καταφέρνω να διαβάσω κατά μέσο όρο;
- ✓ Συγκεκριμένος Σχεδιασμός για κάθε μάθημα
- Διαβάζω μια φορά ολόκληρη την ύλη
- Χωρίζω σε ενότητες την ύλη μου (κεφάλαια, μέρες και ώρες)
- Καταγράφω σημαντικά σημεία κάθε ενότητας
- Μετά την ολοκλήρωση μίας ενότητας κάνω μια επανάληψη
- Επανάληψη όλης της ύλης
- ✓ Απρόοπτα γεγονότα: Φροντίζω να συνυπολογίσω και τον χρόνο για τυχόν απρόσμενες υποχρεώσεις.