

## ΦΟΒΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Εάν ο φόβος για τις εξετάσεις είναι πολύ μεγάλος, μπορεί να διαταράξει εκ των προτέρων, περισσότερο ή λιγότερο, τη μελέτη του ατόμου. Αντί να συγκεντρώνεται κανείς στο μαθησιακό υλικό, η σκέψη του μονοπωλείται με όλα όσα μπορούν να πάνε στραβά στις εξετάσεις, με συνέπεια να ενδυναμώνεται 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. 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.

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.
- Αποφευκτική συμπεριφορά, 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 το 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 (βλ. και τα φυλλάδια 1,2 και 3).

### 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.

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 το φόβο μου μπορώ να περάσω τις εξετάσεις.
Ξέρω ότι είμαι ένας αποτυχημένος.	Αυτή τη φορά θα παλέψω μέχρι το τέλος τις εξετάσεις. Θα τις περάσω.
Εάν αποτύχω, έχω αποτύχει και στα μάτια των άλλων.	Εάν αποτύχω, οι άλλοι θα με καταλάβουν και θα μου συμπαρασταθούν.

Οι θετικές αυτοαναφορές πρέπει να είναι ρεαλιστικές και να ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

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.

### 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.

#### Απαραίτητες προϋποθέσεις:

Ψάχνω ένα ήσυχο μέρος, όπου μπορώ να συγκεντρωθώ. Έπειτα αρχίζω και φαντάζομαι πώς θα είναι στις εξετάσεις: τον εξεταστικό χώρο, τον καθηγητή, τους συνακροατές, πώς θα κάθομαι, τι ερώτηση θα μου κάνουν, τι θα σκεφτώ, τι θα απαντήσω...

Με αυτό 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.

### 4. 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 ρωτάει 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.

### 5. 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.»

### ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

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 καταπίεσης του φόβου για τις εξετάσεις.	Σκέψεις για υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης του φόβου των εξετάσεων.
Στάση απέναντι στις εξετάσεις:	Στάση απέναντι στις εξετάσεις:
«Πρέπει να επιτύχω».	«Θέλω να επιτύχω».
Ερμηνεία της επιτυχίας στις εξετάσεις ως τύχης και σύμπτωσης.	Αναγνώριση της επιτυχίας στις εξετάσεις ως αποτέλεσμα της προσωπικής επίδοσης.
Βίωση της αποτυχίας ως κατωτερότητας.	Βίωση της αποτυχίας ως κατωτερότητας. Μάθηση από τα λάθη που έγιναν κατά τη φάση της προετοιμασίας.

#### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

**Αναστασία Καλαντζή- Azizi**

Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

**Κωνσταντίνος Ευθυμίου**

Ψυχολόγος-Δρ. Κλινικής Ψυχολογίας

**Αιμιλία Μπαρτζώκη**

Ψυχολόγος, τελειόφοιτη Μεταπτυχιακού Προγράμματος Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

- Πηγή πληροφοριών αποτέλεσαν τα φυλλάδια Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών "Umgang mit Lern- und Prüfungsproblemen" του Αυστριακού Υπουργείου Επιστημών και Συγκοινωνιών.