

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

1

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

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ - ΤΟΜΕΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



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.



ΚΙΝΗΤΡΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

Η προσοχή, η συγκέντρωση και η επιμονή επηρεάζονται από τα κίνητρα. Όποιος ενδιαφέρεται για κάτι, και δουλεύει έχοντας έναν 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, δηλαδή έχει 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 λέει 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.

Μερικά παραδείγματα:

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.

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 μας διαφωτίζουν σχετικά με τις στάσεις απέναντι στη μάθηση:

Παθητικές στάσεις **Ενεργητικές στάσεις** Αποφυγή Συνέπεια
Αβεβαιότητα Σιγουριά 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	Θετική μαθησιακή στάση
<i>Απαισιόδοξη:</i> «Δεν με θεωρώ τόσο ικανό».	<i>Με αυτοπεποίθηση:</i> «Με θεωρώ τόσο ικανό».
<i>Ύσκοπη, χαοτική:</i> «Δεν ξέρω πώς»	<i>Ενσυνείδητη:</i> «Ξέρω τι θέλω».
<i>Πλασματική:</i> «Εάν μελετήσω την ύλη μια φορά, αρκεί για να την κατέχω».	<i>Ρεαλιστική:</i> «Επαναλαμβάνω την ύλη μέχρι να τη μάθω».
<i>Με αβεβαιότητα:</i> «Δεν ξέρω αν θα τα καταφέρω να τα μάθω».	<i>Με αυτοπεποίθηση:</i> «Θα τα καταφέρω να μάθω την ύλη».
<i>Νευρική, χωρίς συγκέντρωση:</i> «Οι σκέψεις μου τρέχουν κάπου αλλού, έχω κολλήσει».	<i>Ήρεμη και με συγκέντρωση:</i> «Λεν αφήνομαι να αποσυγκεντρωθώ».
<i>Παραίτηση:</i> «Δεν βγάζει πουθενά».	<i>Αγωνιστικότητα:</i> «Αγωνίζομαι να επιτύχω τους σκοπούς μου».
<i>Ασυνέπεια:</i> «Σήμερα δεν έχω όρεξη».	<i>Συνέπεια:</i> «Θα διαβάσω ακόμη και αν δεν έχω όρεξη».
«Έτσι κι αλλιώς δεν θα τα καταφέρω».	«Θέλω να τα καταφέρω».



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

- Φιλοσοφική Σχολή, 5ος όροφος, ΄νω Ιλίσια
(Πανεπιστημιούπολη)
Τηλ.: 7277553, 7277554
Fax: 7277534, 7248979

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών είναι μέλος του Δικτύου Κέντρων Κοινωνικής Υποστήριξης των Παιδιών και των Νέων.

- [Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς](#)
Αχαρνών 417, 11143, Αθήνα
Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής και Αγωγής
Τηλ.: 2532312 (εσ. 40/41), 2530949
Fax: 2531420, 2530949



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

- Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών

Αναστασία Καλαντζή- Azizi

Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Κωνσταντίνος Ευθυμίου

Κλινικός Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής

Αιμιλία Μπαρτζώκη

Ψυχολόγος, τελειόφοιτη Μεταπτυχιακού Προγράμματος Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

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

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από τις Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα κυκλοφορούν:

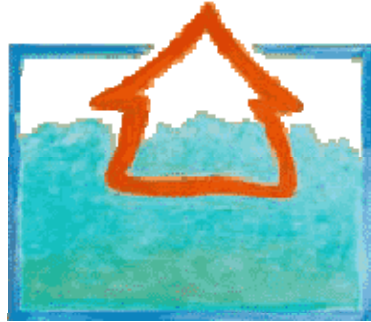
- Α.Καλαντζή-Αζίζι(επιμ.)(1997) *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών* και σε συνεργασία με τη FEDORA
- Α. Καλαντζή-Αζίζι, G. Rott, D. Aherne, (1997) *Psychological Counselling in Higher Education*



FEDORA HANDI



FEDORA PSYCHE



HORIZON



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΦΟΙΤΗΤΩΝ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
(Πανεπιστημιόπολη - Ιλίσσια)
Τηλ: 7277553, 7277554,
Fax: 7277534, 7248979