

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

4

**ΜΑΘΑΙΝΩ  
ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ  
ΤΟ ΦΟΒΟ  
ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ - ΤΟΜΕΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



## 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**

Δεν προχωράω με το διάβασμα.

Αποκλείεται να τα καταφέρω.

Αν με πιάσει φόβος, θα αποτύχω.

Ξέρω ότι είμαι ένας αποτυχημένος.

Εάν αποτύχω, έχω αποτύχει και στα μάτια των άλλων.

#### **Θετικές αυτοαναφορές**

Θα κάνω πολλές φορές επανάληψη για να καταλάβω την ύλη και έτσι θα προχωρήσω με το διάβασμα.

Θέλω να τα καταφέρω και θα κάνω ό,τι μπορώ για να περάσω τις εξετάσεις.

Δεν θα τρομοκρατηθώ, παρά το φόβο μου μπορώ να περάσω τις εξετάσεις.

Αυτή τη φορά θα παλέψω μέχρι το τέλος τις εξετάσεις.

Θα τις περάσω.

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...**

Τα ξέρω όλα.

Θα επιτύχω σίγουρα.

Δεν θα φοβηθώ.

**Καλύτερα θα ήταν...**

Είμαι καλά προετοιμασμένος και μπορώ να στηριχθώ στις γνώσεις μου.

Θα κάνω ό,τι είναι δυνατόν για να επιτύχω στις εξετάσεις.

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.»

## Εξετάσεις

**Τι δυσχεραίνει τις εξετάσεις;**

Αποφυγή σκέψεων που συσχετίζονται με τις εξετάσεις.

Αποφυγή ελέγχου των γνώσεων.

Προσπάθεια καταπίεσης του φόβου για τις εξετάσεις.

Στάση απέναντι στις εξετάσεις:  
«Πρέπει να επιτύχω».

Ερμηνεία της επιτυχίας στις εξετάσεις ως τύχης και σύμπτωσης.

Βίωση της αποτυχίας ως κατωτερότητας.

**Τι διευκολύνει τις εξετάσεις;**

Ψυχολογική αντιμετώπιση των εξετάσεων και των πιθανών ερωτήσεων.

Αμοιβαίος έλεγχος των γνώσεων με άλλους συνεξεταζόμενους.  
Αυτοεξέταση με ερωτήσεις από προηγούμενες εξετάσεις.

Σκέψεις για υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης του φόβου των εξετάσεων.

Στάση απέναντι στις εξετάσεις:  
«Θέλω να επιτύχω».

Αναγνώριση της επιτυχίας στις εξετάσεις ως αποτέλεσμα της προσωπικής επίδοσης.

Μάθηση από τα λάθη που έγιναν κατά τη φάση της προετοιμασίας.



## 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