

3<sup>ο</sup> ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

# Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ - ΨΥΧΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Βαλεντίνα Βαξεβάνη - Περιχάν Κιοσέ  
Κοινωνική Λειτουργός MSc - Ψυχολόγος

# Πανελλήνιες Εξετάσεις: Μετατρέποντας το άγχος σε Σύμμαχο Επιτυχίας



Που αποδίδουν οι ίδιοι οι μαθητές μια  
Χαμηλή επίδοση στις εξετάσεις



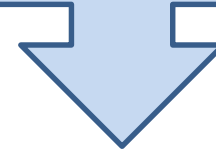
- Κακή, ελλιπής προετοιμασία
- Υπερβολικό/Ανεξέλεγκτο άγχος
- Κακή διαχείριση του χρόνου των εξετάσεων
- Λανθασμένη ερμηνεία των ερωτήσεων
- Φτωχή εκφραστικά διατύπωση των απαντήσεων

Που αποδίδουν οι ίδιοι οι μαθητές μια Υψηλή επίδοση στις εξετάσεις



- Σωστή προετοιμασία
- Διαχείριση άγχους, ηρεμία και μεθοδικότητα σκέψης
- Αίσθημα σιγουριάς για τις γνώσεις και τις ικανότητες του εξεταζόμενου μαθητή / αυτοπεποίθηση
- Υπομονή και επιμονή
- Οραματισμός του στόχου/ κίνητρο

Τι είναι το άγχος;  
Ή αλλιώς....  $C_{21}H_{30}O_5$



- **Άγχος:** ένας μηχανισμός επιβίωσης
- Η **κορτιζόλη** μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση που προκαλεί το στρες
- Ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας προετοιμάζεται να αντιδράσει απέναντι σε **απειλές και κινδύνους**

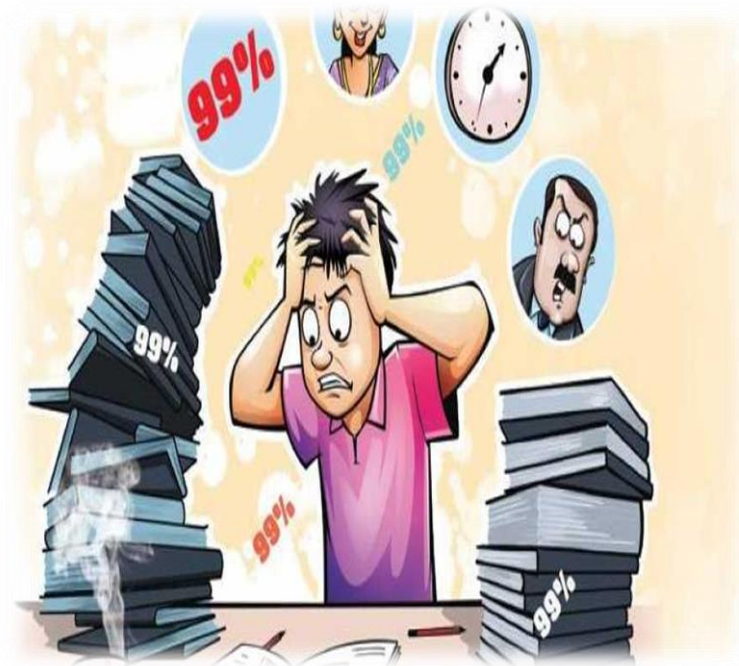


Το **άγχος** εμφανίζεται  
όταν **ερχόμαστε**  
αντιμέτωποι με:

- Απαιτήσεις
- Εμπόδια
- Ευκαιρίες της ζωής

## Το άγχος των εξετάσεων και άλλα σύνοδα συναισθήματα και καταστάσεις

- ✓ Φόβος
- ✓ Εύκολη απογοήτευση, ματαίωση
- ✓ Αρνητικές σκέψεις
- ✓ Άρνηση για διάβασμα, βαρεμάρα, αναβλητικότητα
- ✓ Αυτοεκπληρούμενη προφητεία «σκέφτομαι ότι θα αποτύχω, συμπεριφέρομαι σα να πρόκειται να αποτύχω και τελικά αποτυγχάνω...»



## Το Άγχος των Εξετάσεων: πώς το ορίζουν οι μαθητές

*«Το άγχος με κυριεύει με διάφορους τρόπους. Όταν βλέπω ή σκέφτομαι την ύλη θέλω να κάνω κάτι άλλο... Οτιδήποτε άλλο. Και μετά έρχονται όλες οι αρνητικές σκέψεις μαζεμένες. Φόβο έχω και αγωνία. Μήπως δεν τα πάω καλά. Μήπως δεν περάσω στην πρώτη μου επιλογή... φοβάμαι ότι θα απογοητεύσω τους καθηγητές μου... Ότι οι άλλοι στην τάξη μου θα τα έχουν πάει σίγουρα καλύτερα... Πάνω από όλα φοβάμαι ότι θα απογοητεύσω τους γονείς μου και τις προσδοκίες τους... θα στεναχωρηθούν αν δεν περάσω... έχουν κάνει τόσες θυσίες για εμένα»*

**Οι αρνητικές σκέψεις έχουν την ιδιότητα κάποιες φορές να ωθούν το παιδί να λειτουργεί με τέτοιο τρόπο που να προκαλέσει αυτό το οποίο φοβάται**



# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΜΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

## Σωματικές αντιδράσεις



- Χτυποκάρδι –ταχυπαλμία
- Δύσπνοια/ ταχύπνοια
- Εφίδρωση
- Πόνος – ενόχληση στην κοιλιά και στο έντερο
- Πονοκέφαλος
- Ξηροστομία
- Χασμουρητό
- Τεντωμένοι μύες

# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΜΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

## Συμπεριφορικές αντιδράσεις



- Δυσκολία στις αποφάσεις και την επιλογή
- Αδυναμία αποστήθισης ή ανάσυρσης γνώσης
- Δυσκολίες έκφρασης
- Δυσκολίες στην κατανόηση
- Δυσκολίες στην οργάνωση της σκέψης
- Δυσκολία στη διαχείριση του νοήματος

# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΜΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

## Ψυχολογικές αντιδράσεις



- Αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό και απαισιόδοξα σενάρια
- Ένταση-Θυμός-Εκνευρισμός
- Έντονη ανησυχία
- Θλίψη
- Απογοήτευση
- Ανορεξία
- Διαταραχές ύπνου
- Κρίσεις πανικού
- Ευσυγκινησία, ευερεθιστότητα, έντονες εναλλαγές της διάθεσης

# Πότε μια «αγχώδης συμπεριφορά» χρειάζεται άμεση παρέμβαση



- Έντονες συναισθηματικές εκδηλώσεις, κλάματα, εκρήξεις θυμού κ.ά.
- Παραμέληση της εμφάνισης και της προσωπικής υγιεινής φροντίδας
- Απουσία ενδιαφέροντος για όσα συμβαίνουν γύρω του
- Σκέψεις για το θάνατο
- Απομόνωση από τους φίλους και από την οικογένεια
- Αυτοτραυματισμός
- Χρήση ουσιών

# Άγχος και Αναβλητικότητα

- - Καθόμαστε να ξεκινήσουμε ένα σημαντικό έργο και μετά από 5' πάμε να βάλουμε κάτι να πιούμε
  - Περιμένουμε να αποκτήσουμε τη σωστή διάθεση για να ασχοληθούμε με μια σημαντική εργασία
  - Αφιερώνουμε χρόνο σε μη σημαντικές εργασίες που κάποιος άλλος μας ζήτησε να κάνουμε
  - Αποφασίζουμε να σερφάρουμε λίγο στα κοινωνικά δίκτυα



Άγχος εξετάσεων

```
graph TD; A[Άγχος εξετάσεων] --> B[Προνοητικό άγχος]; A --> C[Άγχος της κατάστασης];
```

Προνοητικό άγχος

Άγχος της κατάστασης

Το άγχος της  
κατάστασης σε μια  
εικόνα!!!

*Examiner*



*Student*



# Παράγοντες που αλληλεπιδρούν με το άγχος των εξετάσεων

- Η στάση των γονιών και το γενικότερο κλίμα μέσα στην οικογένεια,
- Η προσωπικότητα του εφήβου και η όποια προϋπάρχουσα ευαλωτότητα,
- Προηγούμενες εμπειρίες,
- Η αυτό - εικόνα του,
- Η ύψιστη σημασία που αποδίδεται στις πανελλήνιες εξετάσεις από το εκπαιδευτικό μας σύστημα και από το ευρύτερο κοινωνικο-οικονομικό πλαίσιο.

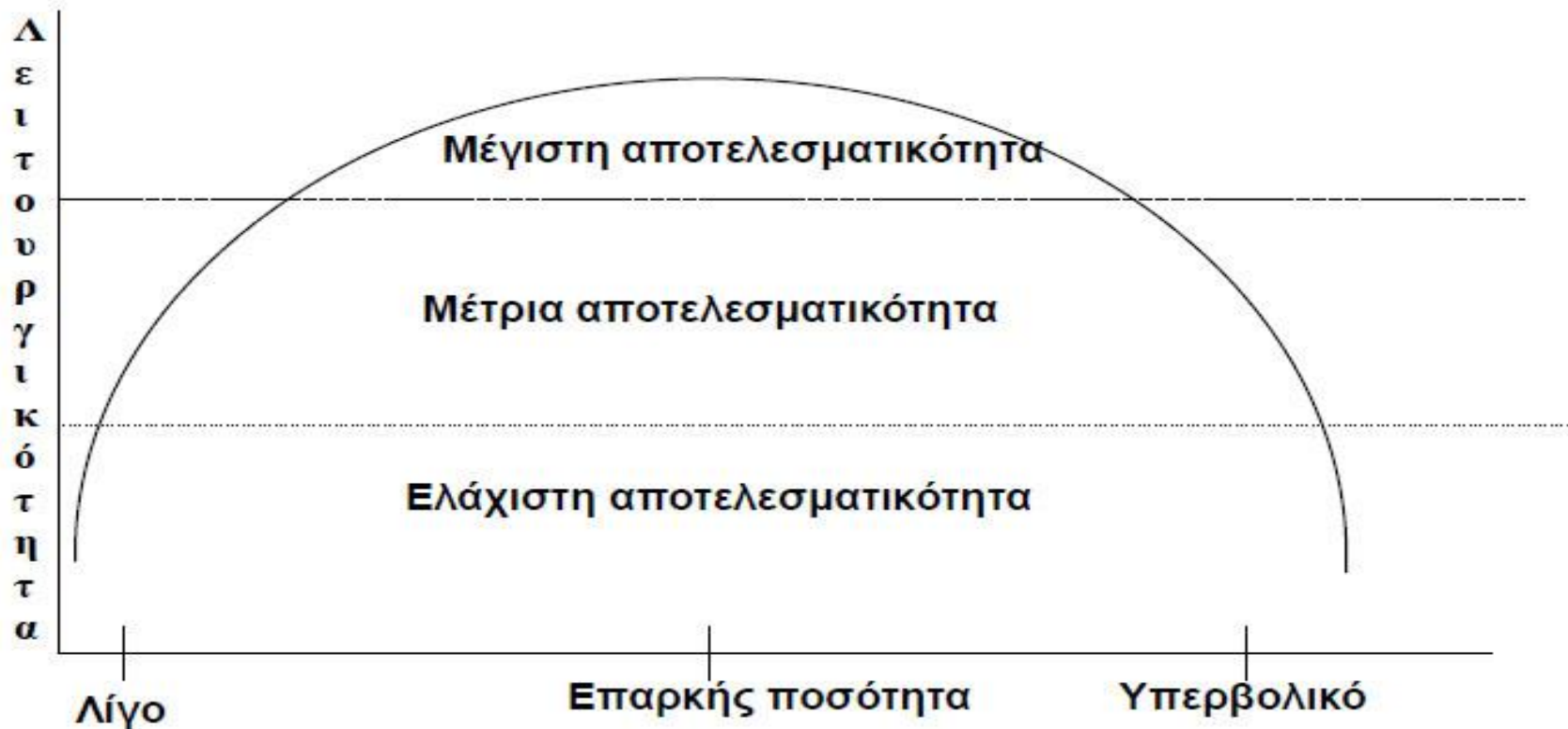




# Το άγχος των εφήβων για τις εξετάσεις



# ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΓΧΟΥΣ



Επίπεδα άγχους: “Καλό” και “κακό” άγχος

# ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Τα τρία “F”: Fight – Flight - Freeze

### Fight

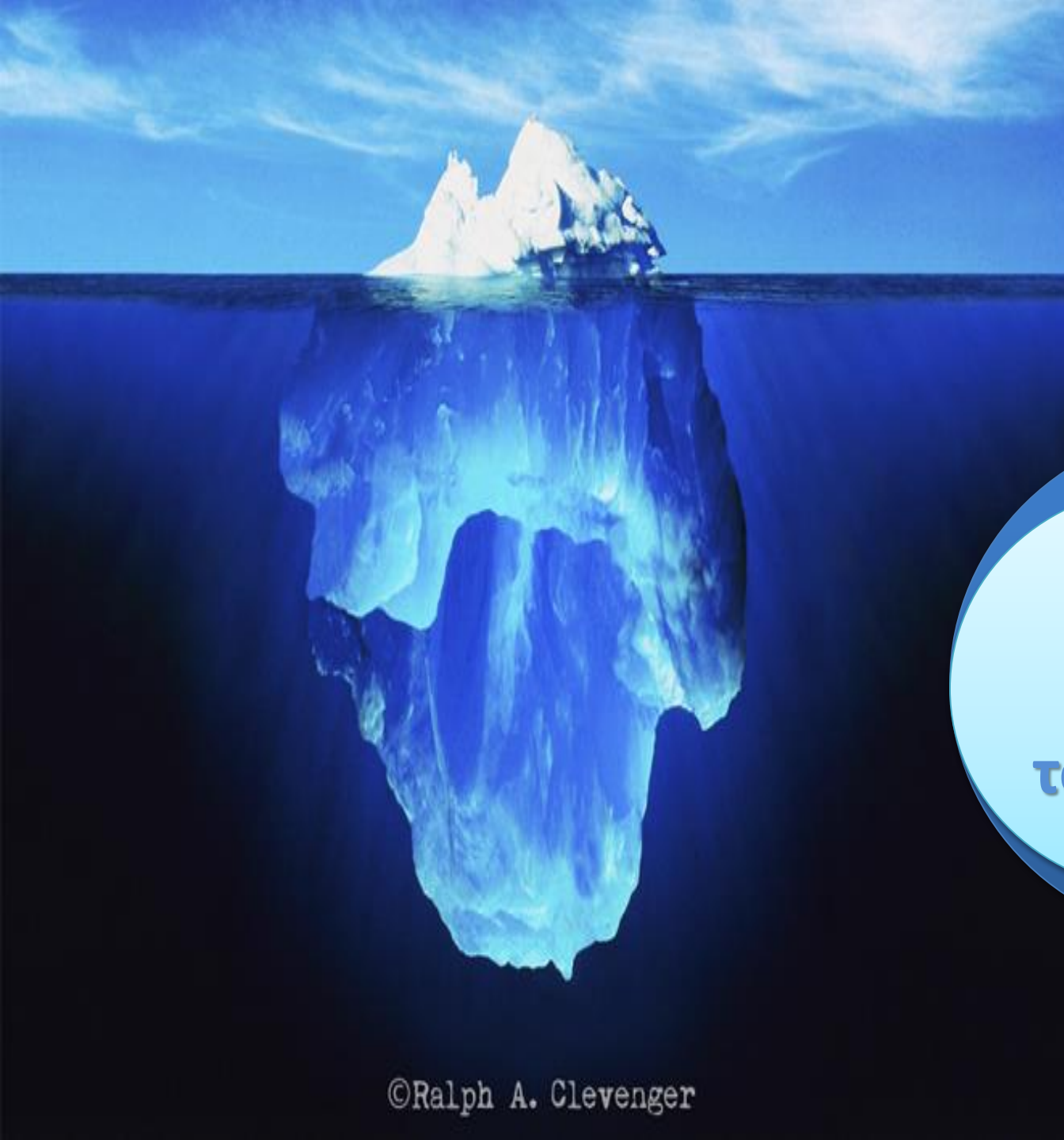
- Άμεση/ενεργητική αντιμετώπιση της κατάστασης.
- Αν αναβάλλεις το διάβασμα γιατί σε αγχώνει, τότε δοκίμασε να διαβάσεις.

### Flight

- Αποφεύγουμε την κατάσταση/ ψάχνουμε διόδους διαφυγής
- Σε ένα ποσοστό το χρειαζόμαστε για να αποσυμφορίζεται ο εγκέφαλος από τα αγχογόνα ερεθίσματα αλλά δεν μπορεί να είναι η λύση.

### Freeze

- Παραίτηση, αδράνεια, ακινητοποίηση.
- Στην προετοιμασία εμφανίζεται ως πλήρης απάθεια.
- Στις εξετάσεις είναι το λεγόμενο: black out.



**Πώς  
μοιάζει  
το άγχος;**