

Το άγχος των εξετάσεων και η διαχείρισή του

Άγχος εξετάσεων. Νόσος, προσωπική αδυναμία ή σύμπτωμα ενός οργανωτικού προβλήματος; Γεγονός είναι πάντως ότι εκατομύρια φοιτητές εν όψει μιας δύσκολης εξέτασης μπορούν να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχοκοινωνικού χαρακτήρα.

Ετυμολογικά η αγγλική λέξη *stress* προέρχεται από τη λατινική λέξη *stringere* που σημαίνει σφίγγω - κάνω κάτι πιο σφιχτό, ενώ ένας από τους πιο αποδεκτούς ορισμούς του *stress* είναι αυτός που έχει δοθεί από τον Lazarus (1984), που αναφέρει ότι «*το stress οφείλεται σε διαδικασίες αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων και του περιβάλλοντός τους*».

Είναι όμως το άγχος αρνητικό ή αυτό απλά είναι ένας μύθος; Αυτό που είναι κοινώς αποδεκτό είναι ότι το άγχος δεν έχει τις ίδιες συνέπειες σε όλους τους ανθρώπους και καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν τα προσωπικά χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου.

Γενικά, το άγχος προκαλεί ενεργοποίηση του οργανισμού και συνεπώς σε κάποιο επίπεδο αποτελεί απαραίτητο χαρακτηριστικό για την αύξηση της απόδοσης του ατόμου, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι η αύξηση της άσκησης πίεσης δεν μπορεί να είναι επιζήμια για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ποιες είναι όμως οι **αιτίες** που προκαλούν το άγχος των εξετάσεων; Μήπως το άγχος οφείλεται στις αυξημένες απαιτήσεις της οικογένειας και στις μειωμένες ικανότητες των φοιτητών ή στο φόβο τους ότι θα βιώσουν μία αποτυχία;

Κυρίως το άγχος εν όψει μιας εξέτασης οφείλεται σε ψυχοκοινωνικούς κινδύνους (π.χ. ψυχολογική κακομεταχείριση), σε χαρακτηριστικά της οικογένειας όπως είναι η άσκηση ψυχολογικής πίεσης, η ανεπαρκής υποστήριξη αλλά και σε χαρακτηριστικά του ίδιου του εξεταζόμενου

όπως είναι η μειωμένη αυτοπεποίθηση, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η ανεπαρκής προετοιμασία.

Τα **συμπτώματα** του άγχους μπορούν να διαχωριστούν σε:

- σωματικά,
- πνευματικά,
- συναισθηματικά και
- συμπτώματα που σχετίζονται με τη συμπεριφορά και προκαλούν ιδιαίτερα διαπροσωπικά προβλήματα.

Στα σωματικά συμπεριλαμβάνονται η αύξηση της αρτηριακής πίεσης, οι πονοκεφάλοι, η εφίδρωση, οι ταχυπαλμίες, οι ορμονικές διαταραχές, η ανοργασμία, τα συχνά κρυολογήματα, η δυσπεψία, η αϋπνία. Στα πνευματικά μπορούν να αναφερθούν η αδυναμία συγκέντρωσης, η ασθενής μνήμη και συχνά η σύγχυση, ενώ στα συναισθηματικά η κατάθλιψη, το αίσθημα αποτυχίας, η απογοήτευση, ο θυμός. Τέλος, στα συμπτώματα που σχετίζονται με τη συμπεριφορά μπορούν να αναφερθούν ο διαρκής εκνευρισμός, η ευερεθιστικότητα, το υπερβολικό κάπνισμα και η αυξημένη χρήση αλκοόλ.

Γίνεται λοιπόν κατανοητό από τα προαναφερθέντα ενδεικτικά συμπτώματα του άγχους ότι οι συνέπειές του είναι πολύ σημαντικές όχι μόνο για το ίδιο το άτομο και για την υγεία του, αλλά και για τις διαπροσωπικές του σχέσεις, καθώς ο εξεταζόμενος θα εκφράσει τα συναισθήματά του τόσο μέσα στην οικογένειά του, όσο και στο φιλικό του περιβάλλον, ενώ είναι σχεδόν βέβαιο ότι τα αυξημένα επίπεδα άγχους θα οδηγήσουν στην αποτυχία του στην κρίσιμη εξέταση στην οποία καλείται να επιτύχει.

Τι πρέπει λοιπόν να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε το άγχος; Το κρίσιμο σημείο στη σωστή αντιμετώπιση του άγχους είναι να

εντοπίσουμε την αιτία που το προκαλεί και αυτή τις περισσότερες φορές δεν είναι καμία άλλη από το **φόβο της αποτυχίας** και το **φόβο της απογοήτευσης** του οικογενειακού μας περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο πρέπει όλη η οικογένεια να στηρίζει τον εξεταζόμενο χωρίς όμως να τον επιβαρύνει με πρόσθετο άγχος.

Για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε το άγχος πρέπει να περιορίσουμε την έκτασή του και να το καταστήσουμε *πηγή ενεργοποίησης* του οργανισμού μας. Καθοριστικό ρόλο σε αυτό διαδραματίζει ο **προγραμματισμός του χρόνου**. Ας μην ξεχνάμε άλλωστε ότι συνήθως ο οργανισμός μας χαρακτηρίζεται από έντονα επίπεδα άγχους όταν οι εξετάσεις είναι ήδη πολύ κοντά μας, οπότε ουσιαστικά δεν μπορούμε να διαβάσουμε κάτι που δεν έχουμε διαβάσει καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου. Μπορούμε όμως να οργανώσουμε το χρόνο μας και να κάνουμε συχνές και σύντομες επαναλήψεις, βοηθώντας με αυτό τον τρόπο την μνήμη μας. Επίσης, είναι σημαντικό **να διακατεχόμαστε από θετικά συναισθήματα και να ελέγξουμε τις αρνητικές σκέψεις**. Ο προγραμματισμός των επαναλήψεων, ο χρόνος για χαλάρωση, η φυσική άσκηση, η σωστή διατροφή, η αξιολόγηση του διαβάσματός μας είναι μερικές από τις προτεινόμενες λύσεις για την αντιμετώπιση του άγχους μας.

Είναι αδιαμφισβήτητο ότι το άγχος μπορεί να καταστεί καθοριστικό για την ενεργοποίηση του οργανισμού μας, όπως επίσης μπορεί να μετατραπεί και σε αιτία πρόκλησης σημαντικών σωματικών προβλημάτων με επιμέρους επιπτώσεις στην οικογενειακή και στην κοινωνική μας ζωή. Αυτό που απομένει λοιπόν είναι ο καθένας μας να αξιολογήσει τις πράξεις του, να αποδώσει στο άγχος τη σημασία εκείνη που πρέπει για να αποφύγει όλες τις αρνητικές συνέπειες και να κάνει τις επιλογές του που θα είναι πλέον **επιλογές ζωής**.