



ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ Msteams, ΜΕ ΘΕΜΑ: «Διαχείριση του άγχους των εξετάσεων», πραγματοποίησε το ΚΕΣΥΨΥΣ του ΠΘ για τους φοιτητές/τριες των Τμημάτων που εδρεύουν στη Λάρισα, στις 28/01/2022, ένα θέμα πάντα επίκαιρο, για το συγκεκριμένο πληθυσμό, πόσο μάλλον εν μέσω εξεταστικής περιόδου.

Το άγχος των εξετάσεων αποτελεί ένα πολύ συχνό φαινόμενο που εμπεριέχει συναισθήματα ανησυχίας, έντασης και φόβου, πριν ή και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Ένας βαθμός άγχους πριν από μια εξέταση, προφορική ή γραπτή, θεωρείται αναμενόμενος, ίσως και επιθυμητός, καθώς μπορεί να αποτελέσει κινητοποιητικό παράγοντα και μιας μορφής κινήτρου, προκειμένου το άτομο να ξεκινήσει και παραμείνει συγκεντρωμένο στο διάβασμα, ώστε να αποδώσει το μέγιστο των δυνατοτήτων του.

Ωστόσο, το άγχος των εξετάσεων μπορεί να γίνει δυσλειτουργικό για ένα άτομο, όταν βιώνεται σε τέτοιο βαθμό και ένταση που παρακωλύει την ικανότητά του να συγκεντρωθεί και εμπεδώσει αυτά που καλείται να διαβάσει και τελικά να ανταποκριθεί με επιτυχία στην εκάστοτε εξέταση. Σε αυτή την περίπτωση είναι σημαντικό, το άτομο να γνωρίζει αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης και αντιμετώπισης τόσο του ίδιου του άγχους των εξετάσεων, όσο και των διαφόρων ψυχοσωματικών συμπτωμάτων που συχνά το συνοδεύουν, ώστε τελικά να καταφέρει να αποδώσει στις εξετάσεις. Όπως, πολύ σημαντική κρίνεται και η πρόληψη του άγχους των εξετάσεων, μέσω της ορθής διαχείρισης του χρόνου διαβάσματος αλλά και της διαμόρφωσης των κατάλληλων συνθηκών για πιο αποδοτικό διάβασμα (χώρος, φωτισμός, τήρηση προγράμματος κ.ά.).

Οι υπεύθυνες του σεμιναρίου, Σύμβουλοι Ψυχολόγοι του ΚΕΣΥΨΥΣ στη Λάρισα, κα Κόκκα Ειρήνη και κα Στέκα Βίκυ, αφού αρχικά προσέγγισαν από θεωρητική πλευρά, τις αιτίες και τους τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεται το άγχος των εξετάσεων, παρείχαν στους/στις συμμετέχοντες/ουσες, την κατάλληλη τεχνογνωσία, τόσο σε επίπεδο πρόληψης, όσο και σε επίπεδο διαχείρισης και αντιμετώπισής του (διαφραγματική αναπνοή, ασκήσεις νοερής απεικόνισης και ενσυνειδητότητας).