

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ**

**ΈΝΑ ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

---

## ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

---

Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια ενός ευρύτερου προγράμματος παροχής υπηρεσιών στο κέντρο συμβουλευτικής ψυχολογίας ενός δημόσιου Πανεπιστημίου του Τέξας.

Στόχος του προγράμματος είναι να επέμβει σε κοινωνικά, συναισθηματικά και γνωστικά ελλείμματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές με προβλήματα άγχους.

Τα θέματα και οι δεξιότητες που αναπτύσσονται στο πρόγραμμα είναι τα εξής: γνωστική αναδόμηση, δεξιότητες και συνήθειες μελέτης, φροντίδα εαυτού, σωστή διαχείριση του χρόνου, τεχνικές χαλάρωσης, τεχνικές σωστής αναπνοής, έκθεση σε στρεσογόνο ερέθισμα, αυτοελεγχόμενη απευαισθητοποίηση, διαχείριση παραγόντων που δρουν αποπροσανατολιστικά.

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

---

Η επιλογή των συμμετεχόντων ακολούθησε τα ακόλουθα στάδια: α) προπαρασκευαστική συνάντηση με τα πιθανά μέλη όπου εξέφρασαν τις αντιλήψεις τους για το άγχος και τις προσδοκίες τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα και συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο για τα συμπτώματα του άγχους που εμφανίζουν, β) ενημέρωση των μελών για το πρόγραμμα, γ) προσωπικές συνεντεύξεις με τα μέλη.

Κριτήρια σύνθεσης της ομάδας: α) ηλικία, β) τα μέλη να εμφανίζουν ζητήματα εξεταστικού άγχους, γ) να μπορούν να επωφεληθούν από τη συμμετοχή τους στην ομάδα, δ) να συνεισφέρουν στην ομαδική εμπειρία των άλλων, ε) να μην έχουν κάποια άλλη ψυχολογική διαταραχή.

Η κάθε ομάδα περιλάμβανε 16 μέλη, από τα οποία 13 κορίτσια και 4 αγόρια, ηλικίας από 19 έως 41 χρόνων. Οι 15 ήταν προπτυχιακοί φοιτητές, ενώ οι 2 μεταπτυχιακοί

## ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

---

Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε σε 4 εβδομάδες. Η κάθε συνεδρία είχε διάρκεια 1 ώρα και 25 λεπτά.

Οι συνεδρίες συντονίζονται από δύο διευκολυντές: έναν κοινωνικό λειτουργό και έναν ψυχολόγο, με μεγάλη εμπειρία στον τομέα τους. Υπάρχουν επίσης και δύο βοηθοί: ένα καταρτισμένο μέλος του προσωπικού και έναν ασκούμενο (κοινωνικό λειτουργό ή ψυχολόγο).

Οι συντονιστές του προγράμματος διευκολύνουν την συνοχή και την αλληλεγγύη μέσα στην ομάδα με διάφορους τρόπους. Ενθαρρύνουν τα μέλη να εκφραστούν ελεύθερα, να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους και τους παρέχουν ανατροφοδότηση, επισημαίνοντας παράλληλα τα κοινά σημεία που εμφανίζουν τα μέλη.

Οι μέθοδοι που εφαρμόζονται επιδιώκουν να αντιμετωπίσουν όλες τις πιθανές εκφάνσεις του άγχους επίδοσης (γνωστικές και ψυχοσωματικές).

## ΔΟΜΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

---

**Άνοιγμα:** δήλωση παρουσίας, σύντομη επανάληψη των θεμάτων της προηγούμενης συνάντησης, συζήτηση των μελών για τις προκλήσεις που συνάντησαν και για τα επιτεύγματά τους στο διάστημα μεταξύ των συναντήσεων, εισαγωγή θεμάτων σχετικών με το πρόγραμμα της τρέχουσας συνάντησης.

**Κύριο μέρος:** δραστηριότητες γνωστικής επεξεργασίας, ασκήσεις χαλάρωσης, καλλιέργεια δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους, συζήτηση και αλληλεπίδραση των μελών.

**Κλείσιμο:** σύντομη ανασκόπηση των θεμάτων που συζητήθηκαν, επισήμανση των κυριότερων σημείων, έκφραση απόψεων των μελών για όσα διαδραματίστηκαν, καθορισμός στόχων-εργασιών που πρέπει να επιτευχθούν μέχρι την επόμενη συνάντηση.

Το κάθε μέλος διαθέτει επίσης προσωπικό φάκελο με όλα τα φυλλάδια και τις εργασίες που διεκπεραιώνονται κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

# ΔΟΜΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

---

## ➤ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1<sup>η</sup>

Η πρώτη συνάντηση ξεκινάει με την αυτοπαρουσίαση και τη γνωριμία των μελών.

Τα μέλη χωρίζονται σε ζευγάρια και συζητούν τους διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης του άγχους που υιοθετεί ο καθένας, με στόχο τον εντοπισμό κοινών πρακτικών και συνειδητοποίηση του κοινού προβλήματος.

Παρουσιάζεται το γνωστικό μοντέλο συμπεριφοράς για το άγχος μέσω διαγράμματος, με βάση το οποίο τα μέλη μαθαίνουν ότι ο τρόπος ερμηνείας και αντίδρασης στην κατάσταση, όπως επίσης και οι αρνητικές σκέψεις και οι άσχετοι με το τεστ εξωτερικοί παράγοντες είναι αυτοί που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αγχωτική διαταραχή.

Παρουσιάζεται η καμπύλη του Yerkes-Dodson, με βάση την οποία προσεγγίζεται το κατάλληλο επίπεδο του άγχους που θα συμβάλλει στη μέγιστη δυνατή απόδοση.

Τα μέλη χωρίζονται σε ζευγάρια και συζητούν για τις λανθασμένες αρνητικές σκέψεις που οδηγούν στο άγχος και τις στρατηγικές εστίασης σε θετικές σκέψεις.

# ΔΟΜΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

## ➤ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2<sup>η</sup>

---

Εισάγεται ο ρόλος των αποτελεσματικών τεχνικών μελέτης στη μείωση του άγχους πριν το τεστ.

Παρουσιάζονται 3 στρατηγικές για τη διακοπή του κύκλου του άγχους ( άγχος πριν από το τεστ ->μειωμένη απόδοση->άγχος->επιδείνωση απόδοσης):

**A) Σωστή διαχείριση του χρόνου**, κατά το πρότυπο των Covey, Merrill, and Merrill's, το οποίο τα μέλη συγκρίνουν σε σχέση με τη δική τους διαχείριση του χρόνου.

**B) Κατάλληλο περιβάλλον και αποτελεσματικές στρατηγικές μελέτης**: τεχνικές όπως ανεύρεση των σημείων κλειδιών, 'διδασκαλία' του υλικού μελέτης στους άλλους. Ακολουθεί συζήτηση των συνηθειών τους και των στρατηγικών μελέτης.

**Γ) Σημασία ουσιαστικής κατανόησης του γνωστικού αντικειμένου.**

Παρουσιάζονται τα 6 είδη γνωστικών ικανοτήτων (κατά τους Bloom, Englehart, Furst, Hill and Krathwohl). Τα μέλη σε ζευγάρια διαβάζουν ένα απόσπασμα για το άγχος και διατυπώνουν τις δικές τους ερωτήσεις τεστ με βάση τα 6 είδη γνωστικής ικανότητας.

# ΔΟΜΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

---

## ➤ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3<sup>η</sup>

Παρουσιάζονται **τεχνικές χαλάρωσης** που μπορούν να εφαρμόσουν τα μέλη πριν , κατά τη διάρκεια και μετά από το τεστ.

Επίδειξη και εξάσκηση διαφραγματικής αναπνοής.

Παρουσίαση τεχνικής της 3λεπτης αναπνοής με εστίαση στο κάθε λεπτό της αναπνοής.

Κλείσιμο των ματιών και οραματισμός ενός ασφαλούς περιβάλλοντος χαλάρωσης.

Παρουσίαση **τεχνικής αυτοελεγχόμενης απευαισθητοποίησης**: τα μέλη φαντάζονται ότι βρίσκονται κατά τη διάρκεια ενός τεστ και προσπαθούν να υπερνικήσουν όλους τους παράγοντες άγχους, καθώς και τους εξωτερικούς παράγοντες που λειτουργούν ανασταλτικά στην προσπάθειά τους.



# ΔΟΜΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

---

## ➤ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4<sup>η</sup>

Πραγματοποιείται συζήτηση για τη σημασία της καθιέρωσης στρατηγικών-συνηθειών για σωστή προετοιμασία για ένα ενδεχόμενο τεστ, καθώς επίσης και **στρατηγικών διαχείρισης του άγχους κατά τη διάρκειά του.**

Τα μέλη στη συνέχεια κοινοποιούν τις στρατηγικές που ακολουθούν και μοιράζονται τις εμπειρίες τους με τους υπόλοιπους.

Οι εκμαθημένες στρατηγικές από όλες τις προηγούμενες συνεδρίες εφαρμόζονται σε μια **προσομοίωση τεστ** που διαρκεί 15 λεπτά. Ακολουθεί στη συνέχεια συζήτηση των μελών σχετικά με αυτή τους την εμπειρία, έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων τους.

Τα μέλη δημιουργούν **το δικό τους σχέδιο διαχείρισης του άγχους**, το οποίο μπορούν να εφαρμόσουν σε μελλοντικές ανάλογες αγχωτικές καταστάσεις.

Τέλος, συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο όπου αξιολογούν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος

## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

---

Οι θεραπευτικοί παράγοντες (κατά Yalom) που υιοθετήθηκαν για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος είναι οι ακόλουθοι:

Καθολικότητα

Ενστάλαξη ελπίδας

Μετάδοση πληροφοριών

Διαπροσωπική μάθηση

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

---

Για την αποτίμηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος πραγματοποιήθηκε αρχική και τελική αξιολόγηση, μέσω ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν από τα μέλη είτε σε ζευγάρια είτε ατομικά.

Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά: κατά την τελική αξιολόγηση 100% των μελών απάντησαν 'συμφωνώ απόλυτα' ή 'συμφωνώ' στη δήλωση 'Απέκτησα νέα προοπτική', ενώ 96% των μελών απάντησαν 'συμφωνώ απόλυτα' ή 'συμφωνώ' στη δήλωση 'Έγινα ικανός να αντιμετωπίζω τα προβλήματά μου'.

Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας της παρέμβασης σε σύγκριση με παρόμοια προγράμματα, μεγαλύτερης διάρκειας που παρέχονται στο κέντρο συμβουλευτικής ψυχολογίας του Πανεπιστημίου.

# ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

---

Μετά τη λήξη του προγράμματος κάποια μέλη τόνισαν τη σημασία του προγράμματος για την ακαδημαϊκή επιτυχία και πρότειναν τη διεύρυνσή του και την παροχή του σε όλους τους πρωτοετείς φοιτητές.

Δεδομένης της επιτυχίας του προγράμματος, τρίωρη παρέμβαση πραγματοποιήθηκε 3 φορές κατά τη διάρκεια του εξαμήνου σε πρωτοετείς φοιτητές. Η ανταπόκριση ήταν μεγάλη και ένας μεγάλος αριθμός φοιτητών συμμετείχε στο πρόγραμμα.

Μελλοντικές κατευθύνσεις του προγράμματος περιλαμβάνουν:

- A)** Την προσαρμογή του στις ιδιαίτερες ανάγκες ενός ετερογενούς φοιτητικού πληθυσμού( φοιτητές ασιατικών χωρών, φοιτητές αθλητές, κ.ά.)
- B)** Ενσωμάτωση νέων δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους στο περιεχόμενο του προγράμματος.
- Γ)** Εφαρμογή της μεθόδου δεκάλεπτης καταγραφής συναισθημάτων που να αντικατοπτρίζει το επίπεδο του άγχους του εξεταζόμενου.