



# Συναισθήματα και Άγχος στο σχολείο

Εύη Μακρή-Μπότσαρη  
Καθηγήτρια Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

# Συναίσθημα και Μάθηση

- Πώς αισθάνεστε για τη μάθηση; Ενθουσιασμό; Πλήξη; Περιέργεια; Φόβο;
- Η μάθηση και η επεξεργασία πληροφοριών, επηρεάζονται από το συναίσθημα και τη διάθεση (Bohn-Gettler&Rapp, 2011).
- Οι έρευνες σχετικά με την επίδραση των συναισθημάτων στη μάθηση και στα κίνητρα διευρύνονται καθώς διευρύνονται οι γνώσεις για τον εγκέφαλο και το συναίσθημα.



# Συναισθήματα και Μάθηση

- Οι άνθρωποι έχουν περισσότερες πιθανότητες να προσέχουν, να μαθαίνουν και να θυμούνται γεγονότα, εικόνες και κείμενα που προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις (Murphy&Alexander, 2000).
- Μερικές φορές, τα συναισθήματα παρεμβαίνουν στη μάθηση αποσπώντας την προσοχή ή καταλαμβάνοντας χώρο στη μνήμη ο οποίος θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για μάθηση.



# Συναισθήματα και επίτευξη

- Στη διδασκαλία ενδιαφερόμαστε κυρίως για ένα συγκεκριμένο είδος συναισθημάτων –τα συναισθήματα που συνδέονται με την επίτευξη στο σχολείο.
- Οι εμπειρίες επιτυχίας ή αποτυχίας μπορούν να προκαλέσουν διάφορα συναισθήματα ,όπως υπερηφάνεια, ελπίδα, πλήξη, θυμός ή η ντροπή .
- Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτά τα συναισθήματα για να υποστηρίξουμε τη μάθηση στο σχολείο;

# Το σχολικό άγχος

- Όλοι κάποια στιγμή έχουμε βιώσει άγχος, ή αμηχανία, αυτοαμφισβήτηση και ένταση.
- Το σχολικό άγχος, περιλαμβάνει τις εμπειρίες άγχους μέσα σε εκπαιδευτικά πλαίσια.
- Πολλές μορφές άγχους, όπως άγχος για τα τεστ, άγχος για τα μαθηματικά, άγχος για τις θετικές επιστήμες, άγχος για τις δημόσιες ομιλίες είναι πιθανόν :
- Να οδηγήσουν σε πεποιθήσεις και συμπεριφορές που εμποδίζουν την επίδοση και ενισχύουν την απεμπλοκή από τη μάθηση (Cassady, 2010).

# Το άγχος ως αιτία και ως αποτέλεσμα της σχολικής αποτυχίας

- Το άγχος μπορεί να αποτελεί και αιτία και αποτέλεσμα της αποτυχίας στο σχολείο.

Για παράδειγμα

- Οι μαθητές με χαμηλή επίδοση συνήθως αισθάνονται άγχος και συγχρόνως η χαμηλή τους επίδοση αυξάνει το άγχος τους ,δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο για τους μαθητές.



# Δραστηριότητα

- Πως επηρεάζει το άγχος των μαθητών τη σχολική τους επίδοση;

# Άγχος και επίδοση

Οι περισσότερες έρευνες έχουν εστιάσει στο άγχος των μαθητών σχετικά με τα τεστ και τις εξετάσεις.

- Υποστηρίζουν ότι το άγχος των μαθητών παρεμβαίνει στην επίδοση καθώς απομακρύνει τους απαραίτητους γνωστικούς πόρους κατά τη διάρκεια του τεστ.
- Ο μαθητής μπορεί να έχει μελετήσει και μάθει την εξεταστέα ύλη, όμως η ανησυχία που έχει "μπλοκάρει" την επαρκή ανάκληση των πληροφοριών από την μνήμη. (Zeidner & Matthews, 2005).
- **Οι μαθητές με υψηλά επίπεδα άγχους ακόμα και αν δεν υπάρχει η πίεση της αξιολόγησης είναι:**
- Λιγότερο αποτελεσματικοί στην οργάνωση πληροφοριών
- Στην εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών μελέτης
- Στην επίδοση στα τεστ





# Οι φάσεις της επίδοσης και του αναστοχασμού

- Οι αγχώδεις μαθητές μπορεί να χάσουν μεγάλο μέρος των πληροφοριών που πρέπει να μάθουν, επειδή οι σκέψεις τους είναι εστιασμένες στις δικές τους ανησυχίες.
- Στη φάση **της επίδοσης**, το άγχος μπλοκάρει την ανάκληση των πληροφοριών που το άτομο έχει μάθει.
- Στη φάση **του αναστοχασμού**, οι μαθητές που αισθάνονται άγχος αποδίδουν την αποτυχία τους σε αιτίες που εμποδίζουν στη συνέχεια τη μελλοντική τους επίδοση.
- Για παράδειγμα αποδίδουν την αποτυχία τους στο γεγονός ότι είναι απλώς ανίκανοι να επιτύχουν, οπότε και την επόμενη φορά θα συμβεί το ίδιο.

# Πως μπορούν οι μαθητές να διαχειριστούν το άγχος τους (1);

- Μερικοί μαθητές, ειδικά εκείνοι με μαθησιακές δυσκολίες ή συναισθηματικές διαταραχές, μπορεί να αισθάνονται μεγαλύτερο άγχος στο σχολείο.
- Όταν οι μαθητές αντιμετωπίζουν αγχογόνες καταστάσεις όπως τα τεστ, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τρία είδη στρατηγικών αντιμετώπισης:
  - α) Στρατηγικές αυτορρυθμιζόμενης μάθησης που εστιάζουν στο πρόβλημα
  - β) Διαχείριση συναισθημάτων και
  - γ) Αποφυγή.



## Πως μπορούν οι μαθητές να διαχειριστούν το άγχος τους(2);

**Οι στρατηγικές αυτοδιαχείρισης που εστιάζουν στο πρόβλημα μπορεί να περιλαμβάνουν:**

- Τον σχεδιασμό ενός προγράμματος μελέτης
- Τον δανεισμό καλών σημειώσεων
- Την εύρεση ενός προστατευμένου χώρου για μελέτη.
- **Οι στρατηγικές που εστιάζουν στα συναισθήματα είναι προσπάθειες μείωσης του άγχους, όπως για παράδειγμα:**
- Η χρήση ασκήσεων χαλάρωσης
- Η περιγραφή των συναισθημάτων σε κάποιον φίλο.
- Η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση βοηθά στη διαχείριση των συναισθημάτων πριν και μετά τις εξετάσεις.
- **Οι στρατηγικές αποφυγής:** Δεν ασχολείται ο μαθητής με το θέμα και αναζητά άλλες δραστηριότητες και πρακτικές.

## Δραστηριότητα

- Να επιλέξετε και να αναλύσετε τρεις(3) από τις πρακτικές , που χρησιμοποιούν οι μαθητές για να διαχειριστούν το σχολικό άγχος και να ενισχύσετε τις απόψεις σας, μέσα από συγκεκριμένα παραδείγματα.

# Πως μπορούν οι εκπαιδευτικοί να βοηθήσουν τους αγχώδεις μαθητές ;(1)

- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους αγχώδεις μαθητές:
- Να γίνουν πιο αποτελεσματικοί στο να αναγνωρίσουν και να ερμηνεύσουν την πηγή του άγχους τους.
- Να υιοθετήσουν ένα τρόπο απόδοσης αιτιών, ώστε να έχουν τον έλεγχο της μάθησης και της επίδοσής τους.
- Αντί να αποδέχονται παθητικά την αποτυχία, να μάθουν να αναγνωρίζουν τις καταστάσεις στις οποίες είχαν επιτυχία και να αντιληφθούν ότι :
- Με υποστήριξη και προσπάθεια μπορούν να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα.



# Πως μπορούν οι εκπαιδευτικοί να βοηθήσουν τους αγχώδεις μαθητές ;(2)

- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να βοηθούν τους αγχώδεις μαθητές να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να μην επιλέγουν είτε εξαιρετικά δύσκολα είτε εξαιρετικά εύκολα έργα.
- Όταν επιλέγουν πολύ δύσκολα θέματα είναι πολύ πιθανό να αποτύχουν.
- Η αποτυχία θα αυξήσει την αίσθηση της απελπισίας και του άγχους τους για το σχολείο.
- Όταν επιλέγουν πολύ εύκολα θέματα συνήθως θα επιτύχουν, αλλά δεν θα αποκτήσουν κίνητρα για μεγαλύτερη προσπάθεια και δεν θα περιορίσουν τον φόβο τους για τη σχολική εργασία.
- Η άμεση διδασκαλία στρατηγικών αυτορρυθμιζόμενης μάθησης στους μαθητές και η ενίσχυση της αυτό-αποτελεσματικότητάς τους μπορεί να τους βοηθήσει να έχουν περισσότερο έλεγχο πάνω τη μάθηση και στο άγχος τους (Jain&Dowson, 2009).

# Πως μπορούν οι εκπαιδευτικοί να βοηθήσουν τους αγχώδεις μαθητές;(3)

- Οι έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με τους αγχώδεις μαθητές δείχνουν ότι γενικά ενώ περνούν περισσότερο χρόνο μελετώντας, είναι συχνά αναποτελεσματικές.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να βοηθούν τους μαθητές :
- Να αναπτύξουν τις γνωστικές και τις συναισθηματικές τους δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να ξεπεράσουν το άγχος τους και να εσωτερικεύσουν τις στρατηγικές που τους βοήθησαν να έχουν μεγαλύτερη επιτυχία.

# Είναι σημαντικό για την υποστήριξη....

- Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να περιορίσουν τους παράγοντες του περιβάλλοντος που πυροδοτούν το άγχος μέσα στις τάξεις τους όπως:
- Οι μεροληπτικές στάσεις απέναντι στους μαθητές
- Τα αρνητικά μηνύματα
- Οι στερεοτυπικές απειλές και
- Η μεταφορά του δικού τους άγχους για την υποχρέωση λογοδοσίας για το αποτέλεσμα του τεστ σε επίπεδο πολιτείας.





# Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(1)

## ➤ Αποτελεσματικές Πρακτικές

1. Να αποφεύγετε τον "καταστροφικό" ανταγωνισμό

### *Παραδείγματα*

- α. Να παρακολουθείτε τις δραστηριότητες των μαθητών για να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές δεν υποβάλλονται σε αδικαιολόγητη πίεση.
- β. Κατά τη διάρκεια ανταγωνιστικών παιχνιδιών, φροντίστε ώστε όλοι οι μαθητές που συμμετέχουν έχουν μια λογική πιθανότητα επιτυχίας.
- γ. Πειραματιστείτε με δραστηριότητες συνεργατικής μάθησης.

# Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(2)

- 2. Να αποφεύγετε να δημιουργείτε συνθήκες που φέρνουν σε δύσκολή θέση τους αγχώδεις μαθητές όταν υπάρχει μεγάλο κοινό.
- *Παραδείγματα*
- α. Να κάνετε στους μαθητές με άγχος ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό ναι ή όχι, ή με κάποια άλλη σύντομη φράση.
- β. Να εξασφαλίσετε στους αγχώδεις μαθητές εξάσκηση στην ομιλία παρουσία μικρότερων ομάδων.



... να κάνουμε τίποτα με  
... καμία δύναμη που  
... Το **άγχος** έχει γίνει  
... πράγματα στη ζωή  
... ενοχλούν την καθημέ

# Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(3)

- 3. Να βεβαιωθείτε ότι όλες οι οδηγίες σας να είναι σαφείς. Η αβεβαιότητα μπορεί να προκαλέσει άγχος.
- *Παραδείγματα*
- α. Να γράψετε τις οδηγίες για το τεστ στον πίνακα ή πάνω στο φύλλο του τεστ αντί να δώσετε προφορικές οδηγίες στους μαθητές σας.
- β. Να ελέγξετε τους μαθητές σας για να βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνουν. Ρωτήστε αρκετούς μαθητές πώς σκέφτονται να απαντήσουν στην πρώτη ερώτηση. Διορθώστε τα τυχόν λάθη τους.
- γ. Αν χρησιμοποιείτε μια νέα μορφή ερωτήσεων ή αν ξεκινάτε μια καινούρια εργασία, δώστε στους μαθητές παραδείγματα ή πρότυπα για να τους δείξετε τι πρέπει να κάνουν.

# Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(4)

- 4. Να αποφεύγετε τις ανώφελες χρονικές πιέσεις.
- 
- *Παραδείγματα*
- α. Να δίνετε περιστασιακά στους μαθητές κάποια τεστ που μπορούν να κάνουν σπίτι με την ησυχία τους.
- β. Να φροντίσετε ώστε όλοι οι μαθητές να μπορούν να ολοκληρώσουν τα τεστ που τους δίνετε μέσα στην τάξη στον απαιτούμενο χρόνο.



# Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(5)

- ▶ 5. Να προσπαθήσετε να εξαλείψετε κάποιες από τις ανησυχίες που οι μαθητές νιώθουν κατά τη διάρκεια των σημαντικών εξετάσεων.
- ▶
- ▶ *Παραδείγματα*
- ▶ α. Να τους διδάξετε δεξιότητες συμπλήρωσης των τεστ, να τους δώσετε τεστ εξάσκησης και να τους εξασφαλίσετε οδηγούς μελέτης.
- ▶ β. Να μην βασίζετε την βαθμολογία σας μόνο από ένα τεστ.
- ▶ γ. Να χρησιμοποιείτε διαφορετικά είδη ερωτήσεων στα τεστ, επειδή μερικοί μαθητές δυσκολεύονται με συγκεκριμένες μορφές ερωτήσεων.

# Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(6)

➤ 6. Να δίνετε στους μαθητές εναλλακτικές λύσεις πέρα από τα γραπτά τεστ

➤ *Παραδείγματα*

➤ α. Να δοκιμάσετε τα προφορικά τεστ, τα τεστ με ανοιχτό βιβλίο ή τα ομαδικά τεστ.

➤ β. Να αναθέσετε στους μαθητές να κάνουν εργασίες, να οργανώσουν χαρτοφυλάκια με τις εργασίες τους, να κάνουν προφορικές παρουσιάσεις ή να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο project.

➤

# Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(7)

- 7. Να διδάξετε στους μαθητές σας στρατηγικές αυτορρύθμισης.

## ➤ *Παραδείγματα*

### **α. Πριν το τεστ:**

- Να ενθαρρύνετε τους μαθητές να δουν το τεστ ως μια σημαντική και ενδιαφέρουσα εργασία για την οποία μπορούν να προετοιμαστούν.
- Να βοηθήσετε τους μαθητές να επικεντρωθούν στο να συγκεντρώσουν και να οργανώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για το τεστ.

### **β. Κατά τη διάρκεια του τεστ:**

- Να θυμίσετε στους μαθητές ότι το τεστ είναι σημαντικό (αλλά δεν είναι το μόνο σημαντικό γεγονός).
- Να τους ενθαρρύνετε να επικεντρωθούν στην εργασία, να προσδιορίσουν την κεντρική ιδέα της ερώτησης, να μην βιάζονται και να είναι όσο το δυνατό πιο χαλαροί.

# Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(συνέχεια7)

- γ. Μετά το τεστ:
- Να σκεφτείτε σε γενικές γραμμές ,τι πήγε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.
- Να εστιάσετε την προσοχή σας στο να μάθουν οι μαθητές σας να αποδίδουν την αποτυχία τους σε ελεγχόμενες αιτίες όπως:
  - Στις στρατηγικές μελέτης
  - Στην προσεκτική ανάγνωση των ερωτήσεων
  - Στην προσπάθεια
  - Στις στρατηγικές χαλάρωσης.







# Δραστηριότητα

- ▶ Να επιλέξετε και να αναλύσετε τρείς(3) από τις αποτελεσματικές εκπαιδευτικές πρακτικές , που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για να διαχειριστούν τα σχολικό άγχος των μαθητών τους.



# Βιβλιογραφία

- Woolfolk, A. (2019). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία* (Επιμ. Έκδ. Ε. Μακρή-Μπότσαρη). Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
  - Berk, L. E. (2015). *Η ανάπτυξη των βρεφών, των παιδιών και των εφήβων* (Επιμ. Έκδ. Ε. Μακρή-Μπότσαρη). Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
- 