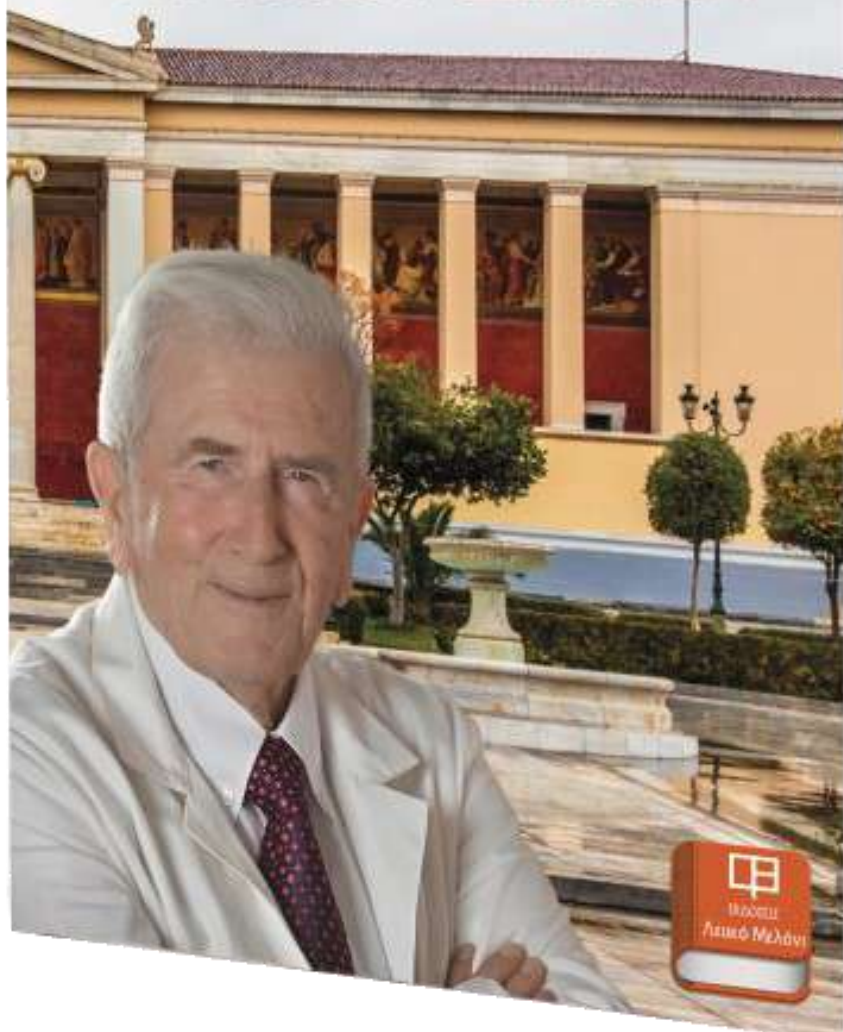


Δρ. Δημήτριος Ν. Γκέλης

Ιατρός, Οφθαλμοκαρρογολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

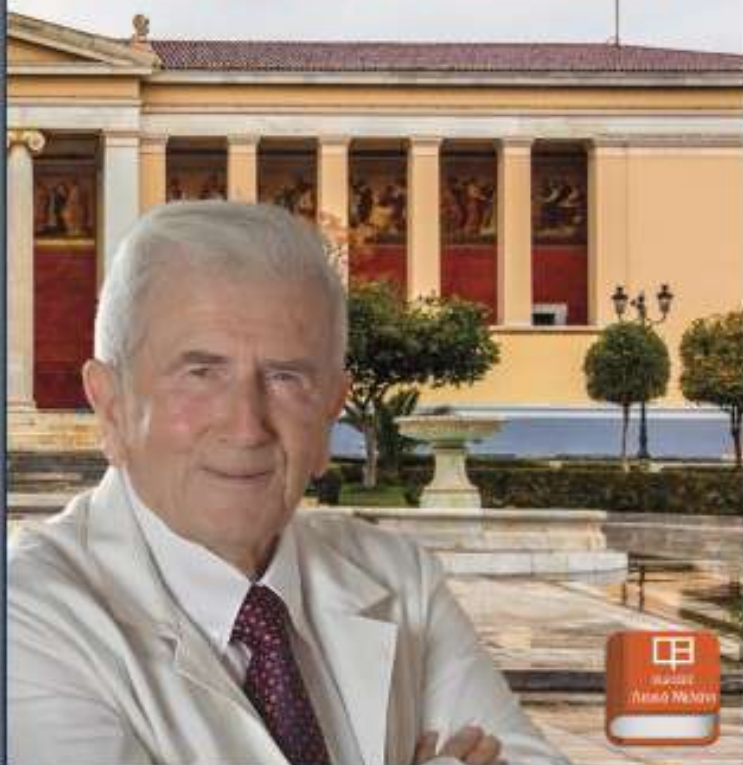
Ιατρική Εμπύχωση Υποψηφίων
Ανωτάτων Σχολών



Δρ. Δημήτριος Ν. Γκέλης

Ιατρός, Οφθαλμοαγγειολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Ιατρική Εμπύκωση Υποψηφίων
Ανωτάτων Σχολών



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	1
ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΜΨΥΧΩΣΗ ΣΤΟΝ ΥΠΟΨΗΦΙΟ.....	6
ΔΕΝ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΟΥΝ ΜΟΝΟΝ ΟΙ ΑΡΙΣΤΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	10
Η ΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΤΙΚΗ.....	15
ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΑΓΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ;.....	20
ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ (STRESS) ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ.....	28
ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΟΥ, ΟΤΑΝ ΕΙΣΑΙ ΣΤΡΕΣΑΡΙΣΜΕΝΟΣ Η ΣΤΕΝΑΧΩΡΗΜΕΝΟΣ;.....	34
ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΤΟΝΗΣ Ή ΤΗΣ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗΣ ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑΣ	39
ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΩΝ.....	45
ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΦΟΣΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥΣ.....	58
ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ.....	66
ΑΡΧΙΣΕ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ.....	78
ΦΤΙΑΞΕ ΠΙΣΤΗ Ή ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΔΥΝΑΜΩΣΕ ΤΗΝ.....	85
ΑΝΑΠΤΥΞΕ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ ΣΟΥ.....	95
ΔΙΑΛΕΞΕ ΜΙΑ ΚΑΡΙΕΡΑ ΠΟΥ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ.....	109
ΠΩΣ ΘΑ ΔΥΝΑΜΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ.....	121
ΠΩΣ ΘΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΟΥ.....	131
ΟΡΓΑΝΩΣΕ ΤΟ ΩΡΑΡΙΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΟΥ.....	141
ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΘΑ ΠΡΟΛΑΒΕΙΣ ΤΗΝ ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ.....	158
ΑΥΤΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΟΥ ΣΤΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΟΥ.....	173
ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΓΑΛΗΝΗΣ.....	177
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΑΒΕΙ Ο ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ.....	197

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ	209
ΚΑΝΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΑΠΟΔΩΣΕΙ ΟΣΟ ΠΟΛΥ ΜΠΟΡΕΙ, ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ.....	232
Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΠΟΨΗΦΙΟ/Α... ..	238
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΑΚ	247
ΤΙ ΚΑΝΕΙΣ, ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΙΣ ΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΟΥ;	257
ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΤΕΠΙΤΕΘΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ.....	262
ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΣ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΓΙΑΤΡΟ;	267
ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ	285
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	313
ΕΡΜΗΝΕΥΤΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ	319

ΣΗΜ. Το αστεράκι* όταν υπάρχει δίπλα σε κάποια λέξη, αυτό σημαίνει ότι η λέξη υπάρχει στο ΕΡΜΗΝΕΥΤΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ που παρατίθεται στο τέλος του βιβλίου

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η προετοιμασία για τις εισαγωγικές εξετάσεις σε μια ανώτερη ή ανώτατη σχολή απαιτεί ιδιαίτερη προσπάθεια και στερήσεις. Ο υποψήφιος για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα κάνει αφύσικη ζωή, μελετώντας συνεχώς. Επί πλέον η ανασφάλεια και η αβεβαιότητα που συνοδεύει το εγχείρημα του, μπορεί να αναπτύσσουν σ' αυτόν έντονο άγχος, που αρκετές φορές γίνεται μόνιμη αγωνία.

Μετά τις εισαγωγικές, εφ' όσον ο υποψήφιος έχει θετικά αποτελέσματα, η χαρά της επιτυχίας σβήνει τις παλιές στεναχώριες. Αν όμως υπάρξει αποτυχία και αναγκαστεί ο υποψήφιος να ξαναδώσει εξετάσεις, η ένταση και το άγχος του παρατείνονται χρονικά και είναι δυνατόν να δημιουργήσουν συμπτώματα που μπορεί να είναι οργανικής ή λειτουργικής προέλευσης.

Οι γιατροί όλων των ειδικοτήτων εξετάζουν νέους με ενοχλήματα που αφορούν το πεδίο της ειδικότητάς τους, που δεν έχουν οργανικό υπόστρωμα. Ως ωτορινολαρυγγολόγος έχω εξετάσει εκατοντάδες νέους που μου παραπονούνταν για επίμονους πονοκεφάλους (πίστευαν ότι είχαν ιγμορίτιδα), ζάλες, ιλίγγους, ημικρανίες, αίσθημα κομπιάσματος στο λαιμό (πίστευαν ότι έχουν κάτι σοβαρό στο λάρυγγα τους) ή πνιξίματος στο λαιμό, δυσχέρειες στην κατάποση και στην αναπνοή (δεν χόρταιναν αέρα).

Παίρνοντας λεπτομερές ιατρικό και κάνοντας πλήρη κλινική και εργαστηριακή εξέταση δεν αποκαλύπτονταν καμιά οργανική πάθηση. Οι νέοι, μεταξύ των άλλων ανέφεραν, είτε ότι προετοιμάζονταν για τις εισαγωγικές εξετάσεις ή ότι είχαν δώσει ανεπιτυχείς εισαγωγικές εξετάσεις και είχαν ξαναρχίσει τη μελέτη, αφού δεν πέτυχαν το στόχο τους. Είναι γνωστό ότι το **άγχος***, το **στρες*** και η **κατάθλιψη*** μπορούν να σωματοποιηθούν, δηλαδή μπορούν να προκαλέσουν συμπτωματολογία από διάφορα οργανικά συστήματα του σώματος, χωρίς να υπάρχει παθολογικό υπόστρωμα. Οι εισαγωγικές εξετάσεις είναι ψυχοκοινωνικός στρεσογόνος παράγοντας που συμβάλλει στο γεγονός ότι η κατάθλιψη, το άγχος και η σωματοποίηση είναι οι πιο συχνά παρατηρούμενες ψυχικές διαταραχές στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας^[1].

Η έντονη ακαδημαϊκή πίεση των υποψηφίων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και ο ανθυγιεινός ανταγωνισμός που την συνοδεύει έχουν μετατρέψει το σενάριο των εισαγωγικών εξετάσεων διεθνώς και στην Ελλάδα σε ένα κουτί της Πανδώρας, από το οποίο μπορεί να προκύψουν προβλήματα ψυχικής υγείας στους νεαρούς μαθητές και μαθήτριες, καθώς βρίσκονται σε ένα μεταβατικό στάδιο από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή. Το άγχος των

εξετάσεων είναι ένα φαινόμενο πολύ γνωστό σε πολλούς μαθητές διαφορετικών ηλικιών και σε άλλες χώρες, εκτός της Ελλάδος. Για παράδειγμα, οι Putwain και Daly (2014) ανέφεραν ότι το 16,4% των Άγγλων μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης υπόφεραν από άγχος των εξετάσεων^[2].

Το 2023 ο Md Reza-A Rabby και οι συνεργάτες σε μελέτη που έκαναν στο Bangladesh αναφέρουν ότι ο **επιπολασμός*** των ήπιων έως εξαιρετικά σοβαρών επιπέδων συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες των υποψηφίων για την τριτοβάθμια εκπαίδευση ήταν 57,7%, 61,4% και 44,6%, αντίστοιχα. Οι γυναίκες είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους και στρες σε σχέση με τους άνδρες. Οι υποψήφιοι μαθητές σχολών επιστημονικής κατεύθυνσης διέτρεχαν υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους σε σύγκριση με υποψηφίους επιχειρηματικών σπουδών. Επιπλέον, οι μαθητές με προηγούμενο ιστορικό ψυχικής ασθένειας, με προτίμηση για εισαγωγή στο δημόσιο πανεπιστήμιο και με μικρότερο μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα είχαν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους και στρες. Επίσης, οι μαθητές με προηγούμενο ιστορικό νευρολογικών διαταραχών είχαν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν συμπτώματα άγχους από εκείνους που δεν είχαν^[3].

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των υποψηφίων που σχετίζονται με τις εισαγωγικές εξετάσεις είναι το **άγχος**, ο **φόβος** και ο **πανικός**, ενώ οι σωματικές αντιδράσεις περιλαμβάνουν την **εφίδρωση***, **αίσθημα παλμών***, **τρέμουλο*** και **ναυτία***. Το άγχος των εξετάσεων συνοδεύεται από συγκεκριμένες ανησυχητικές σκέψεις, συμπεριλαμβανομένων αρνητικών αυτο-δηλώσεων σχετικά με την ακαδημαϊκή αποτυχία. Επιπλέον, τα ανήσυχα άτομα μπορεί να βιώσουν σκέψεις **κοινωνικής ανησυχίας** καθώς φοβούνται ότι θα κριθούν αρνητικά από τους καθηγητές, τους γονείς τους και άλλους^[4].

Τα παραπάνω μπορούν να προληφθούν, αν εκπαιδευτεί και ενημερωθεί ο υποψήφιος **από την πρώτη λυκείου**, πως να αντιμετωπίζει τις φάσεις της προετοιμασίας για τις εξετάσεις, τις μέρες των εξετάσεων και το χρόνο μετά τις εξετάσεις.

Έχοντας λοιπόν ως ερέθισμα τα προβλήματα των ασθενών μου αποφάσισα να γράψω το παρόν βιβλίο με στόχο να καθοδηγήσω τον κάθε υποψήφιο πως να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις εισαγωγικές εξετάσεις και τις παρενέργειες τους, αν υπάρξουν.

MENSCHLICHES, ALLZUMENSCHLICHES.

EIN BUCH FÜR FREIE GEISTER.

Dem Andenken Voltaire's
gewöhnt
zur Gedächtniss-Feier seines Todestages,
des 30. Mai 1778.

Von
Friedrich Nietzsche.

CHEMNITZ 1878.

Verlag von Ernst Schmeitzner.

PARIS SANDOZ & FISCHEBACHER
23 Rue de la Harpe.
ST. PETERSBURG H. SCHMIDTZDORFF
G. WITTEBORN
Kath. Hof-Buchhandlung
8 Nevsky Prospekt.
TORIN G. BONA, MARE
ERMANNO LOESCHER
Via. S. Pa. 18.

NEW-YORK K. STEIGER
11 & 13 Franklin Street.
LONDON DAVID NUTT
172 FLEET ST.

Οι σκέψεις που προβάλλω στο βιβλίο είναι **καθαρά εμπνηχωτικές** και στοχεύουν να βοηθήσουν τον υποψήφιο να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά τις δικές του πνευματικές και ψυχικές δυνάμεις. Αισθάνθηκα άνετα γράφοντας το βιβλίο διότι, στην ιατρική μου σταδιοδρομία προσπάθησα, όχι μόνο να θεραπεύω, αλλά και να προλαβαίνω. Από τις πρώτες ημέρες που άρχισα να θεραπεύω υπεύθυνα αρρώστους είχα κατά νου, όσα είχε γράψει ο Ιπποκράτης, τόσο στα βιβλία του, όσο και στον όρκο του. Επιπλέον είχα στο νου μου και όσα έγραψε το 1878 ο Γερμανός φιλόσοφος Φρειδερίκος Νίτσε*^[5] στο βιβλίο του “**Ανθρώπινο, πολύ ανθρώπινο. Ένα βιβλίο για ελεύθερα πνεύματα**”

Δεν υπάρχει σήμερα κανένα επάγγελμα που να μπορεί να ανέβει τόσο πολύ, όσο εκείνο τον γιατρού, ειδικά επειδή οι πνευματικοί γιατροί, οι λεγόμενοι γιατροί των ψυχών, δεν ασκούν πια τις εξορκιστικές τους τέχνες κάτω από δημόσια επιδοκμασία και αποφεύγονται από τους μορφωμένους ανθρώπους. Η πιο υψηλή πνευματική ανάπτυξη ενός γιατρού δεν επιτυγχάνεται σήμερα, όταν γνωρίζει τις πιο καλές και καινούριες μεθόδους και είναι ασκημένος σ' αυτές, και όταν μπορεί να βγάλει εκείνα τα γρήγορα συμπεράσματα, πηγαίνοντας από τα αποτελέσματα στις αιτίες, για τα οποία φημίζονται οι γιατροί οι καλοί στη διάγνωση. Εκτός απ' αυτά πρέπει νά 'χει μια ευγλωττία που να προσαρμόζεται σε κάθε άτομο και να του βγάξει την καρδιά από το σώμα· μια αρρενωπότητα, προς την οποία να το βάζει στα πόδια η μικροψυχία (το σαράκι όλων των αρρώστων)· μια ευλυγισία διπλωμάτη στη μεσολάβηση ανάμεσα σ' εκείνους που χρειάζονται χαρά για να γιατρευτούν και σ' εκείνους που πρέπει (και μπορούν) να προκαλέσουν χαρά για λόγους υγείας· τη λεπτότητα ενός πράκτορα της αστυνομίας ή ενός δικηγόρου στο να καταλαβαίνει τα μυστικά μιας ψυχής, δίχως να τα προδίδει.

Κοντολογίς ένας καλός γιατρός σήμερα χρειάζεται τα τεχνάσματα και τα πλεονεκτήματα όλων των άλλων επαγγελμάτων: Έτσι

εξοπλισμένος είναι σε Θέση να γίνει ευεργέτης όλης της κοινωνίας, πολλαπλασιάζοντας τα καλά έργα, την πνευματική χαρά και γονιμότητα, προλαμβάνοντας τις κακές σκέψεις, προθέσεις, παλιανθρωπιές (που η απεχθής πηγή τους είναι τόσο συχνά το υπογάστριο) δημιουργώντας μια πνευματική - σωματική αριστοκρατία (προωθώντας γάμους και εμποδίζοντας γάμους)· αποκόβοντας με ευγένεια όλες τις λεγόμενες ψυχικές διαταραχές και τις τύψεις της συνειδήσεως: Μόνον έτσι Θα γίνει αυτός από "άνθρωπος της ιατρικής" σωτήρας και δεν θα χρειάζεται πια να κάνει κανένα Θαύμα. Ούτε και να σταυρώνεται⁵¹.

Πιστεύω ακράδαντα ότι ο κάθε γιατρός, ανεξαρτήτως ειδικότητας, είναι αυτός που μπορεί να πείσει κάθε άτομο, που του ζητάει βοήθεια, να το καθοδηγήσει πώς να επιβιώνει με τις δικές του εσωτερικές δυνάμεις, πώς να κατορθώνει να ξεπερνάει τις αντιξοότητες της καθημερινότητας και πώς να εξασφαλίζει την ακεραιότητα της σωματικής και ψυχικής του υγείας.

Αν κάποιος γιατρός ή εκπαιδευτικός έχει αντίρρηση στα όσα προτείνω, του δίδεται η ευκαιρία να αντιπαραθέσει ή να προτείνει ό,τι καλύτερο νομίζει για την εξασφάλιση της υγείας της νεολαίας μας, μέχρις ότου καταργηθεί ο βασανιστικός και θυματοποιός θεσμός των εισαγωγικών εξετάσεων.

Στην ηλικία των 18 ετών δεν πρέπει να έχουμε απαίτηση από έναν υποψήφιο να είναι μια τέλεια και ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Άλλωστε κανείς μας δεν είναι τέλειος. Οι περισσότεροι άνθρωποι, στην καθημερινή τους ζωή προσπαθούν να κάνουν το καλύτερο δυνατόν, ώστε να μην έχουν ψυχικές και σωματικές απώλειες. Δυστυχώς δεν είναι πάντοτε εύκολο να είμαστε οι νικητές στην επιδίωξη των στόχων μας. Αρκετές φορές η ζωή τα φέρνει ανάποδα και χάνουμε ή αποτυγχάνουμε για ποικίλους λόγους. Φαίνεται ότι μέσα στο παιχνίδι της ζωής χρειάζεται και η αποτυχία, καμιά φορά, γιατί η αποτυχία ταπεινώνει.

Ο ταπεινός άνθρωπος είναι ικανός για συναισθηματική αναδιοργάνωση και αντεπίθεση, καθώς έχει διαθέσιμο χρόνο, που μπορεί να τον αξιοποιήσει υπέρ του. Αυτοί που αποτυγχάνουν στις εισαγωγικές εξετάσεις το μόνο πράγμα που δεν μπορούν να διορθώσουν είναι το χάσιμο πολύτιμου χρόνου της ζωής τους.

Γιαυτό υποστηρίζω την κατάργηση των εισαγωγικών εξετάσεων και την εισαγωγή στις ανώτατες σχολές με άλλους τρόπους, ατραυματικής ψυχικά αξιολόγησης των μαθητών, που θα ξεκινάει από την πρώτη λυκείου. Οι τρόποι ατραυματικής αξιολόγησης των μαθητών μπορεί να καθοριστούν με τη συνεργασία εξειδικευμένων εκπαιδευτικών, ειδικών ψυχιάτρων, ψυχολόγων και εκπροσώπων κάθε επαγγελματικού κλάδου ειδικών επιστημόνων, που

έχουν αποφοιτήσει από Ελληνικές και αλλοδαπές ανώτατες σχολές και έχουν κατανοήσει το έντονο στρες των εξετάσεων σε συνεργασία με εκπροσώπους όλων των πολιτικών παρατάξεων που έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην οργάνωση της αποτελεσματικής παιδείας με φοιτητές, που δεν ξεκινούν την ακαδημαϊκή τους ζωή μέσα από τοξικούς τρόπους επιλογής τους. Η ψυχοσωματική δράση του έντονου στρες μπορεί να αφήσει τα κατάλοιπά της, ιδιαίτερα σε όσους άξιζαν, αλλά δεν πέτυχαν.

Η σύγχρονη κοινωνία, αν θέλει να δημιουργήσει υγιείς πολίτες σωματικά και ψυχικά οφείλει να πατάξει κάθε κοινωνική αιτία που μπορεί να είναι νοσογόνος και να αρρωστήσει τους πολίτες της.

Βιβλιογραφική Τεκμηρίωση

1. Hanel G, Henningsen P, Herzog W, Sauer N, Schaefer R, Szecsenyi J, Löwe B. Depression, anxiety, and somatoform disorders: vague or distinct categories in primary care? Results from a large cross-sectional study. *J Psychosom Res.* 2009 Sep;67(3):189-97.
2. Putwain, D., and Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of english secondary school students. *Educ. Stud.* 40, 554–570.
3. Rabby MR, Islam MS, Orthy MT, Jami AT, Hasan MT. Depression symptoms, anxiety, and stress among undergraduate entrance admission seeking students in Bangladesh: a cross-sectional study. *Front Public Health.* 2023 Apr 26;11:1136557.
4. Lowe, P. A., Lee, S. W., Witteborg, K. M., Prichard, K. W., Luhr, M. E., Cullinan, C. M., et al. (2008). The test anxiety inventory for children and adolescents (TAICA). *J. Psychoeduc. Assess.* 26, 215–230.
5. Friedrich Nietzsche. *Menschliches, Allzumenschliches. Ein Buch für freie Geister.* Chemnitz, 1878 [Ανθρώπινο, πολύ ανθρώπινο. Ένα βιβλίο για ελεύθερα πνεύματα, Chemnitz, 1878]

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΜΨΥΧΩΣΗ ΣΤΟΝ ΥΠΟΨΗΦΙΟ

Αυτός που αποφασίζει να δώσει εισαγωγικές εξετάσεις στις ανώτερες και ανώτατες σχολές το κάνει, γιατί έτσι πιστεύει ότι θ' αρχίσει μια επαγγελματική σταδιοδρομία. Οι εισαγωγικές όμως, όπως διεξάγονται απαιτούν σκληρή και μακροχρόνια πνευματική προετοιμασία με έντονη μελέτη και κατάλληλη ψυχολογική στάση και συμπεριφορά.

Δεν αρκεί μόνο το να είναι κανείς καταρτισμένος. Πρέπει να εξασκηθεί και στο να είναι αποτελεσματικός. Στον αγώνα του αυτό ο υποψήφιος έχει πιστούς συμπαραστάτες και συμβούλους τους γονείς του, οι οποίοι είναι οι μόνοι φυσικοί του σύμμαχοι. Αυτοί μοιράζονται μαζί του κάθε αγωνία, χαρά ή λύπη. Οι εκπαιδευτικοί των λυκείων έχουν συνήθως διάθεση να βοηθήσουν τους υποψήφιους. Όμως είναι υποχρεωμένοι να τηρούν τους κανονισμούς και τις οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας, πράγμα που σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να περιορίζει την διδακτική τους αποτελεσματικότητα.

Οι φροντιστές προσπαθούν να εκπαιδεύσουν τον υποψήφιο να αποκτήσει εξεταστική ετοιμότητα και καλύπτουν τα κενά της εκπαίδευσης που παρέχει το κανονικό σχολείο. Ουσιαστικά οι φροντιστές παίζουν ρόλο δασκάλου και προπονητή¹¹. Ο θεσμός του φροντιστηρίου υπάρχει, διότι οι μαθητές στο λύκειο δεν επιλέγουν τους καθηγητές τους. Μπορούν όμως στο φροντιστήριο να επιλέξουν τον εκπαιδευτικό με τον οποίον μπορεί να αναπτύξουν αποτελεσματικότερη πνευματική συναλλαγή.

Τόσον οι γονείς, όσο και οι καθηγητές και οι φροντιστές, αν και δεν είναι γιατροί, έχουν πάντοτε κατά νουν ότι οι εισαγωγικές εξετάσεις μπορεί να αποτελέσουν ισχυρότατο ψυχοσωματικό στρες για μερικούς υποψηφίους, που μπορεί να δράσει με νοσογόνο τρόπο, ιδίως αν τα αποτελέσματα για τον υποψήφιο είναι αρνητικά. Η σωστή καθοδήγηση των μαθητών μπορεί να μειώσει το **στρες*** και το **άγχος*** που σχετίζεται με τις εξετάσεις και, κατά συνέπεια, να ενισχύσει την ακαδημαϊκή τους απόδοση¹².

Τόσο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του, όσο και κατά την περίοδο των εισαγωγικών ο υποψήφιος/α πρέπει να συμπεριφερθεί, όπως οι αθλητές που κάνουν πρωταθλητισμό.

Δεν είναι εύκολο για τον καθένα τις κρίσιμες μέρες να βρίσκεται σε πλήρη ψυχική και σωματική φόρμα. Ο υποψήφιος έχει μεγάλη ανάγκη από κάποιον να τον καθοδηγήσει πως να αξιοποιήσει το χρόνο του, πως θα βελτιώσει την ικανότητα του για αυτοσυγκέντρωση, πως θα διατηρήσει σταθερή την αυτοπεποίθησή του και πως θα αναπτύξει ακμαίο το ηθικό και το φρόνημα του, μέχρι τη στιγμή που θα παραδώσει και το τελευταίο γραπτό του. Μερικοί υποψήφιοι έχουν διλήμματα, όσον αφορά την ορθή επιλογή της σχολής που θέλουν να εισαχθούν και μέσω αυτής να σταδιοδρομήσουν σε ένα επάγγελμα. Υπάρχει η πιθανότητα να κάνουν λανθασμένη επιλογή σχολής λόγω υψηλών βαθμολογιών σε ορισμένα μαθήματα ή εξ αιτίας της επιρροής των γονέων τους^[3]. Είναι αναγκαίο να εξασκηθεί ο υποψήφιος στο τι στάση πρέπει να κρατήσει, ώστε να φέρει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, χωρίς οι εξετάσεις να του αφήσουν κάποια φθορά και επηρεάσουν τη σωματική και ψυχική του ακεραιότητα.

Η **ψυχολογική ενδυνάμωση** σχετίζεται ή βασίζεται στην αποτελεσματική έκφραση και διαχείριση των προσωπικών συναισθημάτων ενός ατόμου. Χαρακτηρίζεται από αυτο-αποτελεσματικότητα και εγγενή κίνητρα, τα οποία υποστηρίζουν την πίστη του ατόμου στην ικανότητά του να επιτύχει και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή του σε εργασίες για προσωπική ικανοποίηση. Η ψυχολογική ενδυνάμωση αποκτάται με την βοήθεια των γονέων, των εκπαιδευτικών, των ψυχολόγων, των ψυχιάτρων και των ιατρών. Με την ψυχολογική ενδυνάμωση αναπτύσσεται η ικανότητα του υποψηφίου/ας να προσαρμόζεται και να διαμορφώνει την καλύτερη στάση του/της, για να αντιμετωπίσει ότι μπορεί να συμβεί ή έχει συμβεί και να μην κολλάει στα λανθασμένα προκατασκευασμένα “πιστεύω” ή αναποτελεσματικές στάσεις και συμπεριφορές του παρελθόντος. Η ψυχολογική ενδυνάμωση, αν γίνει από το κατάλληλο άτομο την κατάλληλη χρονική περίοδο δίδει την ευκαιρία στο άτομο που την δέχεται να αποκτήσει **πνευματική και συναισθηματική αυτονομία**, να κάνει σωστές επιλογές, να αναλαμβάνει χωρίς άγχος την ευθύνη των πράξεών του και να παίρνει σωστές αποφάσεις^[4].

Η **ψυχολογική ενδυνάμωση** και συμπράσταση του υποψηφίου/ας με το παρόν βιβλίο φιλοδοξεί να συμβάλει στην εμπύχωση και η εξάσκηση του υποψηφίου/ας σε επιβιωτικές τεχνικές και μεθόδους, που θα τον βοηθήσουν να τελειώσει τη δοκιμασία των εισαγωγικών χωρίς ψυχοτραυματισμούς, ανεξάρτητα από τα θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα τους.

Το να μάθει κανείς να αυξάνει την **αυτοαποτελεσματικότητά**^[5] του μέσω της ψυχολογικής ενδυνάμωσης, τον καθιστά ικανό να επιβιώνει, ζώντας μέσα σε αντίξοες καταστάσεις και συνθήκες. Αυτή η διαδικασία αποτελεί ύψιστο καθήκον προς τον εαυτό του και την οικογένειά του.

Την τέχνη της ψυχοσυναισθηματικής και σωματικής επιβίωσης μπορεί να τη διδάξει κανείς σε άλλους, εφόσον ο ίδιος έχει δοκιμαστεί σκληρά και έχει αντέξει. Ως άτομο, αλλά και γιατρός έχω κάνει μια ζωή γεμάτη από μια σειρά προσαρμογές στις δοκιμασίες και στο στρες του περιβάλλοντος και είμαι διαρκώς σε εγρήγορση, καθώς ουδείς γνωρίζει τις παγίδες του μέλλοντος. Με αυτή τη στάση ζωής επεβίωσα και άσκησα επί 55 χρόνια την ιατρική.

Ασκώντας την ιατρική κατανόησα και ανακάλυψα ή επινόησα τους τρόπους της δικής μου ψυχοσυναισθηματικής επιβίωσης και αυτή την εμπειρία προσπαθώ να μεταβιβάσω, αφού αυτή μπορεί να αποβεί νοσοπροφυλακτική ή θεραπευτική για τους νεότερους.

Όσα υποδεικνύω στον υποψήφιο αποτελούν μεθόδους και τεχνικές που έχω εφαρμόσει στον εαυτό μου με θετική αποτελεσματικότητα. Όσα περιγράφω και συστήνω στοχεύουν στην εμπύχωση των νεοτέρων από έναν πολύ μεγαλύτερο στην ηλικία, που πέρασε από το στάδιο του μαθητού, του υποψηφίου και του φοιτητού, που δοκιμάστηκε και με ακραίες αποτυχίες, αλλά και με ύψιστες επιτυχίες.

Όσα γράφω τα θεωρώ «σωσίβια» που μπορεί να τα χρησιμοποιήσει ο υποψήφιος και να ξεπεράσει με το λιγότερο δυνατό κόστος ή απώλειες κάθε δυσκολία του, την περίοδο των εισαγωγικών και μετά από αυτές. Πιστεύω ακράδαντα ότι το να ενθαρρύνω και να εμπυχώνω υγιείς ανθρώπους (πρωτού αρρωστήσουν) αποτελεί τον ασφαλέστερο τρόπο της δικής μου ψυχοσυναισθηματικής επιβίωσης και ύψιστο καθήκον προληπτικής ιατρικής για τους συνανθρώπους μου.

Βιβλιογραφική Τεκμηρίωση

- 1.Janes WC, Silvey D, Dubrowski A. Are Educators Actually Coaches? The Implication of Teaching and Learning via Simulation in Education in Healthcare Professions. *Cureus*. 2016 Aug 11;8(8):e734.
- 2.Kötter T, Niebuhr F. Resource-oriented coaching for reduction of examination-related stress in medical students: an exploratory randomized controlled trial. *Adv Med Educ Pract*. 2016 Aug 22;7:497-504.
- 3.Hur Y. Development of a career coaching model for medical students. *Korean J Med Educ*. 2016 Mar;28(1):127-36.
- 4.Ruth Q. Wolever, Leigh Ann Simmons, Gary A. Sforzo, Diana Dill, Miranda Kaye, Elizabeth M. Bechard, Mary Elaine Southard, Mary Kennedy, Justine Vosloo, Nancy Yang. A Systematic Review of the Literature

on Health and Wellness Coaching: Defining a Key Behavioral intervention in Healthcare. *Glob Adv Health Med.* 2013 Jul; 2(4): 38–57. Published online 2013 Jul 1.

5. Rebecca L Gullan, Thomas J Power, Stephen S Leff. The Role of Empowerment in a School-Based Community Service Program with Inner-City, Minority Youth. *J Adolesc Res.* 2013 Nov 1;28(6):664-689

ΔΕΝ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΟΥΝ ΜΟΝΟΝ ΟΙ ΑΡΙΣΤΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.

Οι εισαγωγικές εξετάσεις αποτελούν έναν τρόπο επιλογής, υποτίθεται, των καταλλήλων ατόμων που θα ακολουθήσουν μια επιστημονική σταδιοδρομία μέσω των ανωτέρων και ανωτάτων σχολών. Δυστυχώς οι εξετάσεις όπως διεξάγονται απαιτούν από τον υποψήφιο διαφορετικές ικανότητες από αυτές, που πρέπει να διαθέτει και να χρησιμοποιεί ως μαθητής κατά τη διάρκεια των σχολικών σπουδών του. Με τις εισαγωγικές σήμερα αξιολογείται η **μνήμη*** και μερικώς η **κρίση*** και η **προσοχή*** του εξεταζόμενου και όχι η προσωπικότητα του και η ψυχοσυναισθηματική του επένδυση με το κάθε μάθημα ή επάρκεια των δεξιοτήτων που χρειάζονται για να ασκήσει το μελλοντικό του επάγγελμα.

Κανείς ποτέ στα σχολεία, ως μαθητής, δεν αξιολογήθηκε για τις ικανότητες του για **αυτοσυγκέντρωση***, για **αφηρημένη σκέψη***, δημιουργική **φαντασία***, **πρωτοβουλία***, **αποφασιστικότητα***, **ικανότητα συνεργασίας**, ικανότητα για **ηγεσία** και άλλα πολύτιμα προσόντα που μπορεί να συνοδεύουν κάθε προσωπικότητα και συμβάλουν στην ανάπτυξη της **αυτοπεποίθησης** και της **νοημοσύνης** του. Η νοημοσύνη ορίζεται ως μια «διανοητική ικανότητα που περιλαμβάνει την ικανότητα ενός ατόμου να συλλογίζεται, να σχεδιάζει, να λύνει προβλήματα, να σκέφτεται αφηρημένα, να κατανοεί περίπλοκες ιδέες, να μαθαίνει γρήγορα και να μαθαίνει από την εμπειρία¹¹.

Με τις εισαγωγικές εξετάσεις εξετάζεται το αποτέλεσμα της δουλειάς του υποψηφίου που έκανε από το νηπιαγωγείο μέχρι την αποφοίτησή του από το λύκειο. Στο χρονικό αυτό διάστημα αξιολογήθηκε και βαθμολογήθηκε η πνευματική του ικανότητα και η **νοημοσύνη** του και ιδιαίτερα η απομνημονευτική του ικανότητα. Στο Ελληνικό σχολείο, όλων των βαθμίδων, σπανίως ασχολήθηκαν ορισμένοι εκπαιδευτικοί με τους τρόπους ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών.

Η **συναισθηματική νοημοσύνη** είναι μια δεξιότητα που αναφέρεται στην ικανότητα κάποιου να κατανοεί, να επεξεργάζεται και να εκφράζει τα συναισθήματά του, καθώς και να αναγνωρίζει και να μπορεί να εμπλέκεται με τα συναισθήματα των άλλων^{12, 31}.

Η **συναισθηματική νοημοσύνη**^[1] ενσωματώνει τα σημαντικά χαρακτηριστικά των προσωπικών σχέσεων για την προώθηση των δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης, όπως η προσαρμοστικότητα, ο έλεγχος της ιδιοσυγκρασίας και η μείωση της έντασης, που μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση των μαθητών^[4].

Υπάρχουν πολλές μελέτες που εξετάζουν τη συσχέτιση μεταξύ της **συναισθηματικής νοημοσύνης** και των ακαδημαϊκών επιδόσεων σε διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης, υποδηλώνοντας τη σημασία της για την πρόβλεψη των μαθητών που χρειάζονται καθοδηγούμενη παρέμβαση.

Με αποδεδειγμένη τη σχέση μεταξύ **συναισθηματικής νοημοσύνης** και ακαδημαϊκής επιτυχίας, η αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να εισαχθεί στις εισαγωγικές εξετάσεις των ιατρικών σχολών για την αναγνώριση μαθητών που μπορεί να χρειάζονται κατευθυνόμενη διαμεσολάβηση^[4].

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι, η βελτίωση της **συναισθηματικής νοημοσύνης** των μαθητών θα μπορούσε να είναι μια κρίσιμη στρατηγική για τη μείωση του κινδύνου εκφοβισμού ή συναισθηματικής κακοποίησης και θυματοποίησης των μαθητών στο σχολείο και στο διαδίκτυο^[5].

Προς το παρόν δεν υπάρχει τρόπος αξιολόγησης της **συναισθηματικής νοημοσύνης** και της **κοινωνικής ευφύιας** των παιδιών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ούτε οι εκπαιδευτικοί είναι εκπαιδευμένοι πώς να τις προάγουν και να τις διδάσκουν στους μαθητές. Η ανάπτυξη της **κοινωνικής ευφύιας** καθορίζεται τόσο από την **έμφυτη νοημοσύνη**, όσο και από την **κοινωνική νοημοσύνη**. Η κοινωνική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί και να διαχειρίζεται τις διαπροσωπικές σχέσεις και να ενεργεί σύμφωνα με τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές άλλων ανθρώπων^[6].

Σημειώνεται ότι, βάσει των σύγχρονων ερευνών η ανάπτυξη της **κοινωνικής νοημοσύνης** βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, το θετικό συναίσθημα και το αρνητικό συναίσθημα και τη μετάδοση της υποκειμενικής ευεξίας^[7]. Ομοίως, η κοινωνική νοημοσύνη συσχετίστηκε θετικά και σημαντικά με την ψυχολογική ευεξία ή οποία ασκεί σημαντικές και αρνητικές έμμεσες επιπτώσεις στην ψυχολογική δυσφορία μέσω της διάστασης των θετικών σχέσεων με άλλα άτομα ^[7].

Οι εκπαιδευτικοί με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη και ανεπτυγμένη κοινωνική ευφυΐα αναζητούν τις αιτίες που κάνουν άλλους μαθητές ν' αγαπούν τα μαθηματικά κι άλλους τα κλασσικά μαθήματα.

Οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν εκπαιδευτεί στο να καταλάβουν, γιατί μερικών μαθητών "πιάνουν τα χέρια τους" άρα θα έκαναν πολύτιμα χειρονακτικά επαγγέλματα, ενώ άλλοι είναι φοβερά αδέξιοι, όπως και άλλοι αδέξιοι μαθητές πηγαίνουν να γίνουν οδοντίατροι ή γιατροί χειρουργοί. Ελάχιστοι μαθηματικοί έχουν ασχοληθεί με το άγχος των μαθηματικών που επιδεικνύουν αρκετοί μαθητές. Το άγχος των μαθηματικών είναι τα συναισθήματα έντασης και φόβου κατά την αντιμετώπιση μαθηματικών προβλημάτων ή αριθμών¹⁸¹.

Από την μέχρι τώρα πείρα όλων μας, γύρω από τις εξετάσεις διαπιστώθηκε ότι πολλοί μαθητές που αριστεύουν στα προφορικά δεν αποδίδουν στα γραπτά και αντιστρόφως. Επίσης είναι σε όλους γνωστό ότι ορισμένοι άριστοι κατά τη διάρκεια των σχολικών ετών μαθητές δεν απέδωσαν, όσο έπρεπε, στις εισαγωγικές, ενώ άλλοι μέτριοι τα πήγαν πολύ καλά και πέτυχαν το στόχο τους. Σύμφωνα με αυτές τις παρατηρήσεις ένας μαθητής μπορεί να θεωρηθεί καλός, αν οποτεδήποτε απαιτηθεί να δώσει κάποιες εξετάσεις είναι αποτελεσματικός.

Υπάρχουν άριστοι μαθητές που απέτυχαν στις εισαγωγικές εξετάσεις μετά από δύο-τρεις προσπάθειες. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι όλοι οι υποψήφιοι μπορεί να έχουν διδαχτεί τα ίδια πράγματα, όμως δεν διαθέτουν τις ίδιες πνευματικές και ψυχοσυναισθηματικές ικανότητες την ώρα που χρειάζεται να πετύχουν ένα συγκεκριμένο στόχο τους.

Αυτοί που επινόησαν τις εισαγωγικές εξετάσεις βεβαίως δεν χρησιμοποίησαν καμιά ψυχολογική, βιολογική, ψυχιατρική και ιατρική πληροφορία, προκειμένου οι εξετάσεις να μην δημιουργούν αδικίες.

Ένα κράτος γεμάτο από πολλούς αδικημένους νέους πολίτες είναι υπογήφιο προς κατάρρευση. Όλοι οι απορριφθέντες αδικώς, ποτέ δεν ξέχασαν την αδικία που τους προκάλεσαν οι κρατικοί εκπαιδευτικοί, δηλαδή το Κράτος τους, δηλαδή η Πατρίδα τους.

Όσοι πολίτες νομίζουν ότι έχουν αδικηθεί από κάποια κρατική υπηρεσία, ποτέ δεν πρόκειται συνειδητά ν' αγαπήσουν το άδικο κράτος τους.

Το χειρότερο όμως γι' αυτούς και για το κράτος είναι, αν το μίσος τους δεν είναι συνειδητό αλλά ασυνείδητο.

Πολλοί μαθητές βρίσκουν ότι η **περιβαλλοντική δικαιοσύνη*** είναι συναισθηματικά συντριπτική και/ή πολιτικά αποξενωμένη. Επί του παρόντος υπάρχει λίγη ερευνητική εργασία που θα παρείχε στους εκπαιδευτές αποτελεσματικές τεχνικές για την αντιμετώπιση αυτού του τύπου προκλήσεων¹⁹¹.

Όσοι λοιπόν υποψήφιοι αποτυγχάνουν στις εισαγωγικές εξετάσεις δεν σημαίνει ότι είναι απαράδεκτες προσωπικότητες ή ακατάλληλοι για να ξεκινήσουν μια σταδιοδρομία της επιθυμίας και των ονείρων τους.

Δυστυχώς γνωρίζω άτομα με άριστα ψυχοσυναισθηματικά προσόντα και άριστες σχολικές επιδόσεις που δεν μπόρεσαν να γίνουν π.χ. γιατροί, διότι είχαν ανεπαρκή ικανότητα αντίληψης των μαθηματικών που είναι απαραίτητα για τη λύση των προβλημάτων φυσικής και χημείας που απαιτούνται στις εισαγωγικές.

Άλλοι πάλι έγιναν γιατροί, γιατί ήταν προικισμένοι με απομνημονευτική ικανότητα και με άνεση στους μαθηματικούς υπολογισμούς.

Οι άνθρωποι αυτοί με την πάροδο των ετών μου έχουν ομολογήσει ότι δεν είναι ευτυχισμένοι με το επάγγελμα του γιατρού, όχι τόσο γιατί δεν το γνωρίζουν, όσο διότι δεν μπόρεσαν να ανεχτούν τον πάσχοντα, το δυσάρεστο θέμα του, την μόχα του, τις πληγές του, το πύον και τα αίματα. Οι άνθρωποι αυτοί λοιπόν ποτέ δεν αξιολογήθηκαν αν κάνουν για γιατροί, βάσει των ψυχοσυναισθηματικών τους προσόντων.

Κανείς δεν μπορεί να γίνει αποτελεσματικός γιατρός και ευτυχισμένος, από το επάγγελμα του, άνθρωπος, αν δεν έχει την ικανότητα να αντέχει τους αρρώστους, να ενδιαφέρεται γι' αυτούς, να τους αγαπάει και να τους φροντίζει με αυταπάρνηση. Κανείς δεν μπορεί να γίνει θεολόγος και να γίνεται κήρυκας της θρησκείας, αν δεν είναι ικανός να πιστεύει.

Το υπάρχον λοιπόν σύστημα εισαγωγικών εξετάσεων είναι πολύ άδικο, ανεπαρκές και ψυχοφθόρο γι' αυτούς που θα επιτύχουν και γι' αυτούς που δεν θα επιτύχουν. Όμως όποιο κι αν είναι το σύστημα δεν μπορώ να σας το αλλάξω αυτή τη στιγμή. Μ' αυτό το σύστημα πάλεψα κι εγώ και θα παλέψεις και συ υποψήφιε και μέσα απ' αυτό πρέπει να βγεις θετικά αποτελεσματικός.

Στόχος των σκέψεων μου, που θα ακολουθήσουν είναι να βελτιώσεις την αποτελεσματικότητά σου. Εφόσον έχεις προετοιμαστεί επαρκώς στα λυκειακά χρόνια πιστεύω ότι, βελτιώνοντας την ψυχολογική και σωματική σου ετοιμότητα θα αποδώσεις τα μέγιστα.

Μόνον η σωστή ψυχολογική σου στάση αρκεί για να φέρει στην επιφάνεια όλες τις απαραίτητες γνώσεις σου, με τις οποίες θα απαντήσεις με σαφήνεια και ακρίβεια στα ερωτήματα που θα σου τεθούν.

Βιβλιογραφική Τεκμηρίωση

1. Gottfredson L. S. (1997). Mainstream science on intelligence: an editorial with 52 signatories, history, and bibliography. *Intelligence* 24 13–23. 10.1016/S0160-2896(97)90011-8
2. Goleman D. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books; 1995
3. Brannick MT, Wahi MM, Arce M, Johnson HA, Nazian S, Goldin SB. Comparison of trait and ability measures of emotional intelligence in medical students. *Med Educ*. 2009;43:1062–1068.
4. Rehman R, Tariq S, Tariq S. Emotional intelligence and academic performance of students. *J Pak Med Assoc*. 2021 Dec;71(12):2777-2781.
5. Zhang Y, Chen JK. Emotional Intelligence and School Bullying Victimization in Children and Youth Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Mar 8;20(6):4746.
6. Debbi R. Johnson. Emotional intelligence as a crucial component to medical education. *Int J Med Educ*. 2015; 6: 179–183.
7. Azañedo CM, Sastre S, Artola T, Alvarado JM, Jiménez-Blanco A. Social Intelligence and Psychological Distress: Subjective and Psychological Well-Being as Mediators. *J Environ Res Public Health*. 2020 Oct 24;17(21):7785.
8. Moustafa AA, Tindle R, Ansari Z, Doyle MJ, Hewedi DH, Eissa A. Mathematics, anxiety, and the brain. *Rev Neurosci*. 2017 May 24;28(4):417-429.
9. Chiles RM, Ard K, Teixeira-Poit S, Flora C, Williams R, Grady C. Empowering students to confront environmental injustice: Dialogue, theory, empathy, and partnership. *SN Soc Sci*. 2022;2(12):255.

Η ΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΤΙΚΗ

Η τριτοβάθμια εκπαίδευση θεωρείται ως εργαλείο για τη δημιουργία ευκαιριών εργασίας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων. Έρευνες καταδεικνύουν ότι οι προσδοκίες των μαθητών από την τριτοβάθμια εκπαίδευση για την επιτυχία της σταδιοδρομίας τους αποτελούν σημαντικό παράγοντα δημιουργίας κινήτρων επιδίωξης των ακαδημαϊκών και επαγγελματικών επιτευγμάτων τους¹¹.

Γι' αυτό οι εισαγωγικές εξετάσεις στην Ελλάδα είναι περιβεβλημένες με αρκετό μυστήριο και μεγάλες προσδοκίες. Όσοι τις περνάνε επιτυχώς θεωρούνται κατακτητές, νικητές. Όσοι κόβονται θεωρούνται χαμένοι, αποτυχημένοι, απορριφθέντες, ακατάλληλοι κλπ. Ο ημερήσιος και ο περιοδικός τύπος κατά τη διάρκεια του έτους προβάλλει υποψήφια θέματα εξετάσεων. Οι εισαγωγικές κάθε χρόνο θεωρούνται κοσμοϊστορικό γεγονός. Οι ειδήσεις στην τηλεόραση τις φέρνουν ως πρώτο θέμα κι ας έχουν συμβεί σημαντικότερα γεγονότα στη χώρα μας ή στο εξωτερικό.

ΠΡΟΜΗΘΕΥΣΟΥ ΤΟ ΠΛΗΡΕΣ ΒΙΒΛΙΟ, [ΑΠΟ ΕΔΩ >>](#)