

1

Καθαρίστε το μυαλό σας

- Η πραγματική αξία των εξετάσεων στις υψηλότερες βαθμίδες
- Στάσεις που βοηθούν ή εμποδίζουν τη μάθηση
- Πιέσεις της φοιτητικής ζωής
- Νέοι τρόποι σκέψης

Δεν θα είναι δυνατές μεγάλες βελτιώσεις στο σύνολο της ανθρωπότητας μέχρι να λάβει χώρα μια μεγάλη αλλαγή στη βασική σύσταση των τρόπων σκέψης της.

John Stuart Mill

Οι περισσότεροι φοιτητές δυσφορούν απέναντι στις εξετάσεις

Αναρωτιέμαι γιατί διαβάζετε αυτό το βιβλίο. Ίσως επειδή ξέρετε ότι θα μπορούσατε να τα πάτε καλά στις εξετάσεις σας και έχετε ακούσει για κάποιες τεχνικές σχετικά με τις εξετάσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν. Μπορεί επειδή ανησυχείτε για τις προοπτικές σας, ίσως επειδή έχετε πολύ καιρό να μελετήσετε ή επειδή οι παλιότερες εμπειρίες σας με τις εξετάσεις δεν ήταν ιδανικές και θέλετε να παρουσιάσετε καλύτερη επίδοση αυτήν τη φορά.

Δεν νομίζω ότι είστε ήρεμοι σχετικά με τις επερχόμενες εξετάσεις σας. Σίγουρα υπάρχουν μικρές πιθανότητες γι' αυτό. Οι εξετάσεις στις υψηλότερες βαθμίδες τής εκπαίδευσης μπορεί να κάνουν τους φοιτητές να νιώθουν μεγαλύτερη ανασφάλεια απ' ό,τι ένωσαν στο σχολείο. Τα ρίσκα συνήθως φαίνονται μεγαλύτερα: η προοπτική της επίσημης αξιολόγησης, οι κοινωνικές πιέσεις για επιτυχία και οι επιπρόσθετες πιέσεις στο κολέγιο ή στο πανεπιστήμιο προκαλούν υπερβολικό άγχος σε πολλούς νέους στην πορεία προς τις εξετάσεις.

Για να απαλλαγείτε από το άγχος πρέπει να καταλάβετε περί τίνος πρόκειται. Θα ξεκινήσουμε καταρρίπτοντας μερικούς δημοφιλείς μύθους για την αποτυχία και την επιτυχία. Και αυτό επειδή έχετε μεγαλύτερη πιθανότητα να εκπληρώσετε τους στόχους σας, αν καταφέρετε να κρατήσετε καθαρό μυαλό και μια υγιή άποψη για τις εξετάσεις. Ένας

επιμελητής που διάβασε το πρώτο προσχέδιο αυτού του κεφαλαίου σημείωσε ότι αποτελεί ειρωνεία το γεγονός ότι ένα βιβλίο σχετικά με την επιτυχία στις εξετάσεις ξεκινά με την αμφισβήτηση της αξίας των καλών αποτελεσμάτων στις εξετάσεις και όμως μια ξεκάθαρη κατανόηση της πραγματικής (και γενικά υπερτιμημένης) αξίας της επιτυχίας στις εξετάσεις ίσως είναι η μόνη βοηθητική ματιά στον δρόμο για τη δυνατότητα επίτευξής της.



Η εμμονή της κοινωνίας με τους επιτυχημένους

Είναι δύσκολο να νιώθει κανείς σίγουρος ότι μπορεί να τα βγάλει πέρα στη ζωή χωρίς καταπληκτικούς βαθμούς. Υπάρχει μια ευρέως διαδεδομένη άποψη στους φοιτητικούς κύκλους ότι εκείνοι που έχουν καλούς βαθμούς θα είναι ευλογημένοι στη ζωή και εκείνοι που δεν έχουν καλούς βαθμούς θα υποφέρουν. Αυτή η διαστρεβλωμένη πεποίθηση επικρατεί παρά τις άφθονες αποδείξεις γύρω μας, αν κάνουμε τον κόπο να κοιτάξουμε, ότι η άριστη βαθμολογία στις εξετάσεις δεν κάνει απαραίτητα τους ανθρώπους ευτυχημένους ή πλούσιους και αντίστροφα ότι η χαμηλή βαθμολογία στις εξετάσεις δεν εμποδίζει την ικανότητα των ανθρώπων να επιτύχουν στις επαγγελματικές τους σταδιοδρομίες και στην προσωπική τους ζωή.

Υποθέτω ότι αυτή η στάση έχει επικρατήσει, επειδή οι βαθμοί είναι ο μόνος τρόπος που έχουμε για τον υπολογισμό της επίδοσης των νέων ανθρώπων (υπάρχει μια παρόμοια τάση να αξιολογούμε τους ενήλικους ανάλογα με τον μισθό τους). Επομένως, η βαθμολογία στις εξετάσεις θεωρείται ότι αποτελεί μια ένδειξη για το αν οι φοιτητές θα έχουν επιτυχημένες επαγγελματικές σταδιοδρομίες.

Οι βαθμολογίες στις εξετάσεις λένε ελάχιστα για τους ανθρώπους

Υπάρχουν δύο προβλήματα στη χρησιμοποίηση των βαθμολογιών από τις εξετάσεις ως παράγοντα πρόβλεψης της επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Πρώτον, συνήθως δεν πετυχαίνουν να μετρήσουν την πραγματική ικανότητα των φοιτητών στις σπουδές. Πολλοί φοιτητές με άριστες ικανότητες παρουσιάζουν χαμηλή επίδοση στις εξετάσεις. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για αυτό, όμως να είστε σίγουροι ότι αυτό το βιβλίο σας δείχνει πώς να εκμεταλλεύεστε τις ικανότητές σας. Ακολουθούν ορισμένοι λόγοι:

Οι βαθμολογίες δεν καθορίζουν τους ανθρώπους

Οι βαθμολογίες δεν είναι ούτε ακριβείς...

- Περιορισμένες δεξιότητες μελέτης
- Έλλειψη τεχνικής στις εξετάσεις
- Φόβος για τις δοκιμασίες
- Συναισθηματικά προβλήματα
- Έλλειψη κινήτρων
- Διδασκαλία χαμηλού επιπέδου
- Ασθένεια
- Κατάθλιψη
- Ασυμβατότητα με τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας (π.χ. εξαιτίας κάποιας μαθησιακής δυσκολίας)

Δεν χρειάζομαι άριστους βαθμούς για να έχω μια επιτυχημένη επαγγελματική σταδιοδρομία;

Βασικά όχι – εκτός αν σκοπεύεις να ακολουθήσεις ακαδημαϊκή σταδιοδρομία. Έξω από αυτήν τη σφαίρα, θα διαπιστώσεις ότι η επιτυχία στον τομέα της εργασιακής απασχόλησης (ή του ελεύθερου επαγγέλματος) διαμορφώνεται περισσότερο από τη στάση σου παρά από τις λεπτομέρειες της κατάταξής σου στις εξετάσεις.

Αν επικεντρωθείς αποκλειστικά στην εξωτερική αξία των στόχων σου, μπορεί να στερήσεις από τον εαυτό σου την εκπλήρωση της μάθησης με στόχο την ίδια τη μάθηση. Ή ίσως αυτός είναι μόνο ένας τρόπος για να δικαιολογήσεις στον εαυτό σου την τεράστια ποσότητα χρόνου και προσπάθειας που αφιερώνεις στη μελέτη: μπορεί να έχεις περισσότερα κίνητρα για τα θέματα που αφορούν στις σπουδές απ' ό,τι θα ήθελες να παραδεχθείς.

Η αδυναμία των βαθμολογιών των εξετάσεων να αξιολογήσουν την ικανότητα στις σπουδές είναι ένας σημαντικός λόγος για την ύπαρξη των ψυχολόγων ειδικευμένων στην εκπαίδευση. Αν οι βαθμοί μετρούσαν πραγματικά τις δυνατότητες, δεν θα υπήρχε ανάγκη για δοκιμασίες νοητικού πηλίκου (IQ), δοκιμασίες λεκτικής κατανόησης, δοκιμασίες οπτικών/ χωρικών δεξιοτήτων και ούτω καθεξής.

Δεύτερον, οι εξετάσεις δεν μετρούν την κλίση στην επαγγελματική σταδιοδρομία. Δοκιμάζουν συγκεκριμένες δεξιότητες, όπως είναι η ικανότητα μάθησης μέσα από μαθήματα, καθηγητές και βιβλία και η ικανότητα ανάγνωσης ερωτήσεων με ακρίβεια και απάντησης με συνέπεια υπό πίεση. Επίσης, εξετάζουν την ικανότητα γρήγορης και ευανάγνωστης γραφής. Όλα αυτά είναι αρκετά χρήσιμα, αλλά σε καμία

...ούτε περιε-
κτικές

περίπτωση δεν είναι τα μόνα κριτήρια που θέτουν τους ανθρώπους στα μονοπάτια μιας επιτυχημένης επαγγελματικής σταδιοδρομίας· υπάρχουν εκατοντάδες. Δεν θα μπορούσα να τα αναφέρω όλα, αλλά ορίστε μια αρχή:

- Επιμονή
- Εφευρετικότητα
- Αισιοδοξία
- Επιβλητικότητα
- Διακριτικότητα
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Ηγετικές ικανότητες
- Προσωπικότητα
- Ενθουσιασμός
- Δημιουργικότητα
- Πρωτοβουλίες
- Ικανότητα εκτέλεσης εντολών
- Ρεαλισμός
- Οικονομική οξύνοια
- Ειλικρίνεια
- Ευρηματικότητα
- Αξιοπιστία
- Ικανότητα επίλυσης διαφορών
- Αίσθηση του χιούμορ
- Θάρρος
- Γοητεία
- Επαφές
- Διαπραγματευτικές ικανότητες

Οι βαθμολογίες των εξετάσεων δεν καθορίζουν τις επαγγελματικές σταδιοδρομίες

Οι καλές βαθμολογίες στις εξετάσεις σίγουρα έχουν μια θέση σε αυτό τον κατάλογο. Παρ' όλα αυτά, είναι εξαιρετικά πιθανόν κανείς να τα καταφέρει στη ζωή του χωρίς αυτές. Βραχυπρόθεσμα, η διαφορά ανάμεσα σε ένα πτυχίο με άριστα, πολύ καλά ή καλά μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε μια καλή δουλειά ή μπορεί και όχι. Μακροπρόθεσμα, τα βασικά χαρακτηριστικά που σας κάνουν αυτό που είστε παίζουν τον μεγαλύτερο ρόλο με διαφορά στον καθορισμό της πορείας της επαγγελματικής σας σταδιοδρομίας. Σίγουρα δεν υπάρχει συσχετισμός μεταξύ του βαθμού στο πτυχίο που θα αποκτήσετε και του μελλοντικού μισθού σας (σε περίπτωση που πάσχετε από την κοινή ψευδαίσθηση ότι η επιτυχία στις εξετάσεις εγγυάται την οικονομική ασφάλεια και ότι η αποτυχία στις εξετάσεις σημαίνει καταστροφή).

Δεν υπάρχουν επιτυχημένοι και αποτυχημένοι

«Επιτυχημένοι»
+ «αποτυχημέ-
νοι» = ψεύτι-
κες έννοιες

Ίσως το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι φοιτητές όταν σκέφτονται τις εξετάσεις είναι η τάση τους να συνδέουν την αυτοεκτίμησή τους με τα αποτελέσματα. Πιστεύουν ότι οι εξετάσεις διαχωρίζουν τους επιτυχημένους από τους αποτυχημένους. Αυτό τους κάνει να φοβούνται να δώσουν εξετάσεις εξαιτίας της περίπτωσης να τους καταστρέψει ένα κακό αποτέλεσμα. Πρόκειται για καθαρή ανοησία. Γιατί; Απλώς επειδή δεν υπάρχουν επιτυχημένοι και αποτυχημένοι. Αν δεν με πιστεύετε, αναρωτηθείτε αν τα ακόλουθα άτομα είναι επιτυχημένα ή όχι:

- Μια ευχαριστημένη νοικοκυρά
- Ένας αστέρας της ποπ μουσικής εθισμένος στην κοκαΐνη
- Ένα υψηλό βαθμό στέλεχος που δεν έχει αρκετό ελεύθερο χρόνο για να απολαύσει τη ζωή
- Κάποιος που εργάζεται σε φιλανθρωπικό κέντρο

Η ιδέα ότι η ανθρώπινη φυλή μπορεί απλώς να χωριστεί σε δύο ομάδες, τους επιτυχημένους και τους αποτυχημένους, και ότι οι βαθμοί δίνουν στα άτομα άμεση πρόσβαση στην πρώτη είναι τόσο κούφια που εκπλήσσομαι που δεν την απορρίπτουν περισσότεροι άνθρωποι.

Όποτε πιάσετε τον εαυτό σας να ανησυχεί για τις εξετάσεις, θυμηθείτε αυτές τις δύο βασικές αρχές:

1. Η στάση έχει μεγαλύτερη σημασία από τους βαθμούς.
2. Δεν υπάρχουν επιτυχημένοι και αποτυχημένοι (μόνο διαφορετικά είδη ανθρώπων).

Καταστροφικές
στάσεις

Όποιος δεν μπορεί να το καταλάβει αυτό θα δυσκολευτεί πολύ στη ζωή του. Η πεποίθηση ότι τα αποτελέσματα διαχωρίζουν τους επιτυχημένους από τους αποτυχημένους προκαλεί στους ανθρώπους νευρώσεις στη δουλειά τους ή τους κάνει να αγωνίζονται ενάντια στην αποτυχία προσποιούμενοι ότι δεν τους ενδιαφέρει. Παριστάνουν τους αδιάφορους για να καλύψουν την εσωτερική τους απελπισία. Ορισμένοι άνθρωποι αποδεσμεύουν τον εαυτό τους από τους υπόλοιπους, για παράδειγμα απορρίπτοντας ό,τι τους προσφέρεται, και γίνονται απόμακροι και αντικοινωνικοί ή στρέφονται ακόμα και στο έγκλημα, επειδή νιώθουν ότι δεν ανήκουν στην ομάδα των επιτυχημένων.