

## Egzaminų baimė. Kaip ją įveikti?

Mokslo metams baigiantis abiturientų laukia nelengvas iššūkis – brandos egzaminų laikymas. Tik kiekvienas šį išbandymą priima ir įveikia savaip. Visgi turbūt nėra nei vieno abituriento, kuris nejaustų streso ir tam tikros baimės artėjant egzaminams ar jų metu. Kiekvienas kažkada laikęs egzaminus lengvai prisimena savo pasimetimą, padrikas mintis, vidinį drebulį ir bandymą visokiausiais būdais susitelkti ir išlaikyti egzaminą. Taigi iš kur kyla egzaminų baimė ir kaip ją įveikti. O pasistengti sau padėti tikrai galima.

Lietuvoje mokinių egzaminų baimė kasmet didėja. Tyrimų duomenys rodo, jog egzaminų baiminasi apie 72 proc. moksleivių. Nuo penktadalio iki trečdaliao jaunuolių labai sunkiai įveikia egzaminų stresą ir baimę dėl egzaminų.

**Egzaminų baimė. Kas tai?** Dažnai ramina vien supratimas to, ką išgyveni. Stresas ir baimė pasireiškia įvairiais požymiais. Kaip juos atpažinti? Išgyvenant stresą ir baimę dažniau apima neigiamos emocijos, jaučiamas nerimas, pyktis, įtampa, irzlumas, susirūpinimas, negalėjimas pailsėti, drovumas, entuziazmo praradimas. Sutrinka pažintiniai gebėjimai - pastebimas nedėmesingumas, išsiblaškytas, nelankstus problemų sprendimas, padidėjęs savikritiškumas, sulėtėjusi galvosena, neigiamos mintys. Pradedama varginti psichofiziologiniai negalavimai, pavyzdžiui, pagausėja prakaitavimas, pagreitėja kvėpavimas, jaučiamas spaudimas ir skausmas už krūtinkaulio, atsiranda širdies permušimai, padidėja kraujo spaudimas, jaučiamas galvos skausmas, silpnumas, nuovargis, pykinimas, apetito praradimas, nemiga, rankų ir kojų tirpimas ir pan. Taip pat pasikeičia elgesys – mokomasi neproduktyviai, pastebima intensyvi gestikuliacija arba sustingimas, gali sutrikti koordinacija, atsirasti drebulys ir kt. Jei ruošdamiesi egzaminams pradėjote jausti bent keletą minėtų simptomų, gali būti, kad išgyvenate stresą ir baimę.

Egzaminų baimę abiturientai išgyvena dėl skirtingų dalykų. Vieni stipriai nerimauja dėl pasiruošimo egzaminams, jiems atrodo, kad nepavyks pasiruošti pakankamai gerai. Kiti baiminasi pačios egzaminų situacijos. Trečius kamuoja egzaminų nesėkmės baimė, jie bijo prarasti gerą reputaciją, blogai pasirodyti ar apsijuokti prieš kitus. Dar kitus gąsdina išlaikytų egzaminų pasekmės. Šie labai daug ateities perspektyvų sieja su gerais egzaminų rezultatais. Taigi kiekvienas besiruošiantis laikyti egzaminus turėtų sau atsakyti į klausimą, ko konkrečiai galvodamas apie egzaminus bijau. Radus atsakymą į šį klausimą, lengviau įveikti kamuojančią baimę.

**Ar egzaminų baimė turi įtakos pasiekimams?** Baigiantiems mokyklą ypač svarbūs tampa jų akademiniai rezultatai. Juk manoma, kad nuo gauto egzamino įvertinimo priklauso abituriento ateities perspektyvos, renkantis norimą profesiją, pasitenkinimas savimi bei tėvų lūkesčių išpildymas.

Michael Clarkson teigimu, yra mokinių, dėl įtampos nesugebančių gerai atsakyti į testų klausimus žinių patikrinimo metu, ir tai jiems trukdo pasiekti rezultatą, kokio vertos jų žinios. Tyrimais nustatytas ryšys tarp nerimo ir kognityvinių gebėjimų. Jaunuoliams su žemu IQ būdingas didesnis nerimas nei vidutinio ir aukšto IQ. Aukštesni protiniai gebėjimai leidžia žmogui adekvačiau įvertinti realų pavojų egzaminų metu. Mokiniai su žemesniais protiniais gebėjimais negali realiai įvertinti situacijos ar gąsdinančio objekto, todėl jie dažniau patiria baimę, nebūtinai pagrįstą. Atsiradęs nerimas veikia galimybes mokytis, nes kuo labiau mokslas atrodo gąsdinantis, tuo mažiau mokinyš įdeda į jį pastangų. Moshe Zeidner ir Esther Schleyer tyrimai įrodo, jog gabūs

mokiniai jaučia mažesnę egzaminų baimę nei vidutinių gabumų mokiniai. Visgi gabūs jaunuoliai pajaučia testavimo baimę, kuri gali turėti įtakos egzamino rezultatams. Pavyzdžiui, įprastoje klasėje gabūs vaikai nejaučia didesnės egzaminų baimės, tačiau, jei jie mokosi gabių vaikų klasėse ar mokyklose, tada mokiniai jaučia didesnę konkurenciją, aukštesnius mokytojų reikalavimus. Tokiais atvejais tyrimai atskleidžia testavimo baimės įtaką ir gabių mokinių rezultatams.

Egzaminų baimė vertinimo metu žmogui gali ir trukdyti, ir padėti pasiekti gerą rezultatą. Robert Yerkes ir John Dodson baimės ir pasiekimų priklausomybės tyrimai parodė, kad vidutinis nerimo laipsnis padeda siekti aukštų rezultatų, o per didelė baimė rezultatus blogina. Žmogus egzamino metu gali patirti abi testavimo baimės formas. Testavimo rezultatai būna prastesni, jei jaunuolis patiria daugiau „trukdančios“ baimės. Jaučiantys baimę asmenys gali atlikti testavimo užduotis taip pat gerai, kaip ir nebijantys, tačiau jie tam turi panaudoti daug daugiau energijos ir pastangų. Verta pastebėti ir tai, jog žmonės, dėl testavimo baimės egzamino metu užsiimantys su egzaminu nesusijusiais reikalais ir veikla, gauna blogesnius rezultatus.

Thomas Huberty tyrimais įrodė, jog labiau nerimaujantys abiturientai yra linkę daryti daugiau klaidų ir blogiau atlikti tas užduotis, kurios yra gana sudėtingos, palyginti su mažiau nerimaujančiais. Nerimaujantys jaunuoliai geriau atlieka paprastesnes užduotis. Bet kokios užduoties geram atlikimui reikia šiek tiek sužadavimo, nerimastingi mokiniai greičiau pasiekia tą maksimalią sužadavimo būseną, kuriai esant atlikimas jau pradeda blogėti. Atlikimas taip pat priklauso ir nuo užduoties sudėtingumo. Kuo sudėtingesnė užduotis, tuo greičiau pasiekiamas tas optimalus taškas, kada atlikimas pradeda prastėti.

**Šeima – mokinių egzaminų baimės šaltinis.** Nėra abejonių, jog šeima ir aplinka, kurioje bręsta žmogus, yra ypač svarbi ir gali turėti reikšmės mokinių egzaminų baimės atsiradimui. Svarbu, kaip tėvai reaguoja ir vertina kasdieninius savo vaikų mokymosi pasiekimus.

Egzaminų baimė turi tiesioginį ryšį su ankstyvuojų vaikų auklėjimu bei santykiais su tėvais. Nerealistiškai aukštos tėvų viltys ir standartai didina vaikų egzaminų baimę. Baimę jaučiančių vaikų tėvai turėtų išmokti suderinti savo reikalavimus su vaiko galimybėmis. Taip jie sumažintų galimybę stiprios testavimo baimės atsiradimui. Tai pat svarbu, kad tėvai dažniau skatintų ir džiaugtųsi vaiko pasiekimais nei pergventų dėl nesėkmės.

Pasitikėjimo atmosfera šeimoje sustiprina motyvaciją, suteikia pasitikėjimo savimi bei padeda išmokti savarankiškai bei objektyviai įvertinti savo pasiekimų lygį. Pagrindinė tėvų problema - negatyvaus vaikų identiteto ugdymas („tu kvailai elgiesi“, „aišku, kad tau nepavyks, juk nesimokai“) ir pan. Taip dažnai tėvai stengiasi atsiriboti nuo savo asmenybinio nepasitenkinimo. Šeimose baimę patiriantys vaikai nėra ugdomi vengti baimės situacijų, švelninti baimės pasekmes. Jiems diegiami savęs nuvertinimo, pažeminimo bruožai. Tėvų ateities baimė dažnai perkeliama į vaikų pasiekimus, laukiant pačių geriausių rezultatų, taip įteigiant vaikams ir egzaminų baimę.

Tėvų noras viską kontroliuoti taip pat neskatina vaiko veikti savarankiškai, todėl jis neišmoksta adekvačiai, be aplinkinių pagalbos priimti informaciją ir tinkamai veikti. Didelę egzaminų baimę jaučiantys vaikai dažniausiai tikisi neigiamos aplinkinių reakcijos į savo veiksmus. Susiformuoja vaiko gynybinės reakcijos, netikrumo jausmas ir menkos susidorojimo su problemomis kompetencijos. Dažnas negatyvus grįžtamasis ryšys bei tėvų skiriamos bausmės gali tapti svarbiu faktoriumi, kuris padeda vystyti egzaminų baimę.

Vicky Phares šeimos tyrimai pagrindžia mintį, kad vaikų ir paauglių tėvų nerimo ir emocinių problemų kilmei daug reikšmės turi pačių tėvų nerimastingumo lygis. Vaikams, kurių tėvai turi nerimo sutrikimų, yra būdingas didesnis genetinis polinkis išsivystyti panašiems sutrikimams.

**Mokyklos baimės įveikimo būdai.** Siekiant padėti mokiniams ir abiturientams įveikti testavimo ar egzaminų baimę, mokslininkai Detlef Rost ir Franz Schermer siūlo atsižvelgti į keturias sritis, padedančias žmogui išgyventi sudėtingas įvertinimo situacijas.

*Grėsmės kontrolė pasitelkiant produktyvią darbinę elgseną.* - *Kitaip tariant, laiku pradėti mokytis.* Egzaminų baimės atveju „grėsmės kontrolė“ suvokiama kaip išankstinis rengimasis ir mokymosi proceso tobulinimas. Teigiama, kad tinkamai elgiantis galima tikėtis geresnių rezultatų. Egzaminų baimę silpnina ne tik turėjimas pakankamai laiko jiems pasirengti, bet ir suvokimas, kad esi gerai pasiruošęs. Tai įmanoma tik tuo atveju, jei iki egzaminų liko pakankamai laiko, kad būtų galima susitelkti į mokymąsi.

*Situacijos kontrolė pasitelkiant išsisukinėjimą ir sukčiavimą.* - *Arba, o gal pavyks nusirašyti, juk visada išsisuku.* Jaunuoliui nepavykus tinkamai pasirengti išbandymo situacijai (nesvarbu, dėl kokių priežasčių), jam dar lieka galimybė tiesiogiai ar netiesiogiai išsisukti per egzaminus. Visgi žmogus dažniausiai negali nuolat išsisukti (pvz., pranešdamas, kad serga ar pan.), tačiau jis gali stengtis sumažinti grėsmę, pasitelkdamas neleistinas pagalbos priemones, t.y. „sukčiavimą“. Priklausomai nuo egzaminų situacijos artumo svarbesnis tampa aktyvus pasirengimas („grėsmės kontrolė“) arba mėginimas tą situaciją sušvelninti ar iškreipti („situacijos kontrolė“).

*Baimės kontrolė pasitelkiant relaksaciją ir savitaigą.* - *Atsipalaidavimas ir teigiama savitaiga dar niekam nepakenkė.* „Baimės kontrolė“ vadinamas toks elgesys, kai atitinkamomis priemonėmis egzaminuojamasis mėgina ilgam laikui veiksmingai sumažinti fizinės ir psichinės baimės pojūčius. Tam pasitelkiami įvairūs atsipalaidavimo metodai. Atsipalaidavimas, įsivaizdavimas, prireikus ir saviįtaiga suteikia pojūtį, kad galima ramiai pasitikti išbandymo situaciją, apsiprasti su ja. Įvairūs pažintiniai elgsenos keitimo būdai formuoja naują požiūrį į egzaminus ir jų reikšmę, padeda apsiprasti su būsima situacija, mažina nerimą.

*Baimės slopinimas nukreipiant dėmesį ir sumenkinant situacijos grėsmę.* - *O gal geriau negalvoti apie būsimus egzaminus, argi nėra įdomesnė veiklos.* Toks baimės įveikimo būdas negali efektyviai silpninti mokyklos baimės ar padėti konstruktyviai ją įveikti. Šiuo atveju įtampa dažniausiai yra mažinama tik trumpam laikui. Bandymai nusiraminti ir sustiprinti savo vertės pojūtį – taip pat ir atliekant socialinius palyginimus („štai, Darius irgi nesimoko“) – gali palaikyti emociškai, tačiau tiesiogiai nepaveikia baimės šaltinio. Taip baimę bandantys įveikti žmonės atitraukia dėmesį nuo grėsmę primenančių dirgiklių ir neretai nukreipia jį į malonias, su problema nesusijusias sritis.

Jau minėtas baimės mažinimo būdas „baimės kontrolė“ gali efektyviai sumažinti baimę, nes yra tiesiogiai nukreipiamas į baimę sukeliančias priežastis, kartu mažina ir baimės pasikartojimo tikimybę. Tyrimai patvirtinta, kad vien mažinant baimę, teigiamo poveikio rezultatams nesulaukiama. Parankesnis yra tiesioginis kelias – gerinti mokymosi būdus, tobulinti savarankiškų darbų ir egzaminų technikas bei išmokti reikiamu metu atsipalaiduoti ir pailsėti.

Remiantis įvairių tyrimų duomenimis galima manyti, jog visiškai išvengti egzaminų baimės neįmanoma, tačiau galima didesnę dėmesį skirti egzaminų baimei sušvelninti.

***Kaip galima sau padėti?*** Jei iki egzaminų dar yra laiko, verta susidaryti planą, kuris padėtų ne tik apmąšinti egzaminų baimę, bet ir pasiekti geresnių rezultatų. Kuo nuosekliau susirašykite viską, ką dar turite padaryti. Užsirašęs atidžiai perskaitykite ir įvertinkite, ar planas realus, jei ne, pakoreguokite.

### ***Ruošiantis egzaminams***

- Įsivertink savo žinias. Nuspręsk, ką žinai pakankamai gerai, ką silpnai, ko nežinai. Taip suprasi, ką turi išmokti pirmiausia, ką gali pasilikti pakartojimui likus kelioms dienoms iki egzamino.
- Pradėk mokytis nuo nuo tos medžiagos, kur spragos didžiausios.
- Stenkis peržiūrėti, ką turi išmokti, ir kiek tam turėsi laiko. Taip galėsi susiplanuoti savo mokymosi laiką ir laisvalaikį.
- Padaryk savo mokymąsi kuo labiau patrauklų – nesimokyk visko atmintinai, geriau stenkis atsiminti svarbiausią informaciją, naudokis glaustais konspektais.
- Kiekvienas mokosi skirtingai – pagalvok, kada tau geriausiai sekasi susikaupti: ryte, dieną ar vakare; ilgai sėdint prie vieno dalyko ar su trumpomis pertraukomis.
- Svarbiausius klausimus pasižymėk. Juos mokykis atidžiai: konsultuokis su mokytojais, klausk draugų, pabandyk pats atsakyti kitiems į tuos klausimus.
- Prašyk pagalbos, jei ko nesupranti.
- Žinok, kad vienu metu bijoti ir mokytis yra neįmanoma. Tam, kad neliktų laiko bijoti, pradėk sistemingai kartoti medžiagą egzaminams.
- Jei jautiesi neramiai, pasikalbėk su kuo nors (artimaisiais, draugais, mokyklos psichologu ar kitu asmeniu, kuriuo pasitiki ir kurio nuomonę gerbi).

### ***Egzaminas rytoj***

- Kartodamas išmoktą medžiagą naudokis pasidarytais konspektais, schemomis, santraukomis.
- Nesistenk išmokti visiškai naujos medžiagos, kurios dar nežinai.
- Vakare prieš egzaminą mokytis nepatartina. Geriau išėik pasivaikščioti gryname ore, nusimaudyk (vandens procedūros ramina), ramiai pakalbėk su tėvais apie savijautą.
- Vakare prieš egzaminą nesilinksmink, neklausyk trankios ir garsios muzikos.
- Pagalvok, ko prireiks egzamino metu, susidėk tuos daiktus.
- Eik ankščiau miegoti, bet nesijaudink, jeigu negali užmigti. Ramus gulėjimas taip pat poilsis.

### ***Egzaminas šiandien***

- Pavalgyk pusryčius.
- Apsirenk patogiais drabužiais, patogiais batais, kad egzamino metu nejaustum varžymo ir spaudimo.
- Pasilik sau daug laiko nuvykti į egzaminą – taip nereikės bijoti, kad pavėluosi.
- Įsitikink, jog gerai žinai, kur ir koku metu bus laikomas egzaminas.
- Pasiimk viską, ko tau gali prireikti – asmens dokumentą, atsarginį rašiklį, pieštuką, servetėlių ir pan.
- Prieš egzaminą nueik į tualetą.

- Jei laukdamas egzamino labai jaudiniesi, atlik atsipalaidavimo pratimus: 1) įkvėpk giliai ir lėtai, lėtai siaura srovele iškvėpk orą, tai atlik keletą kartų; 2) stipriai sugniaužk kumščius ir staigiai atpalaiduok – tai šiek tiek nuims įtampą.

### ***Egzaminui prasidėjus***

- Nuramink save. Giliai kvėpuok.
- Įdėmiai perskaityk instrukcijas.
- Perskaityk visus klausimus, jei reikia – net dukart, ir pradėk nuo tų, į kuriuos žinai atsakymą.
- Jei užstrigai prie vieno klausimo – žiūrėk kitą. Visada galėsi vėliau grįžti ir atsakyti. Jei tikrai nežinai atsakymo – gali bandyti logiškai spėti atsakymą.
- Pasilik šiek tiek laiko patikrinti atsakymus prieš egzaminui pasibaigiant.
- Jeigu baigei ankščiau, nesistenk palikti auditorijos. Gali būti, kad atsiminsi dar vieną teisingą atsakymą, o grįžti jau negalėsi.
- Netikrink savo atsakymų su draugų atsakymais – tai tave tik sujaudins.

### ***Verta atkreipti dėmesį***

- Pasikalbėk su kuo nors, jei nerimauji.
- Atsimink, jog svarbu gerai maitintis ir gerai išsimiegoti.
- Nepalik svarbių dalykų paskutinei minutei.
- Nevenk klausimų, kurių nesupranti – geriau prie jų padirbėk ilgiau.
- Nepamiršk, jog be egzaminų ir kontrolinių tu turi kitą gyvenimą – neatsisakyk laisvalaikio ir kartais leisk sau pailsėti. Bet neleisk sau pramogauti per dažnai.
- Nesilinksmink triukšmingai, nenaudok alkoholio ar kitų psichotropinių medžiagų.
- Nenaudok raminančių vaistų nepasitaręs su gydytoju, jie gali turėti pašalinį efektą.
- Nesimokyk paskutinę naktį prieš egzaminą.
- Daryk dalykus, kuriuos mėgsti, ir kurie tau padeda atsipalaiduoti.
- Stenkis negalvoti apie jau laikytą egzaminą – nebegali grįžti ir ką nors pakeisti.

Parengė psichologė Sonata Vizgaudienė