

Тревожность и экзамены

Естественная реакция нашего организма на любую ответственную, неопределенную, сложную ситуацию является его напряжение.

Для учащегося одна из таких ситуаций – это экзамен. И у тех детей, для которых результаты предстоящих экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги. Определенный ее уровень – естественная особенность любого человека. Это состояние имеет свои субъективные проявления в виде волнения, беспокойства, нервозности, озабоченности (т.е. эмоциональные проявления).

А также это состояние имеет и характерные объективные проявления: учащается сердцебиение, повышается давление крови, увеличивается тонус лицевой мускулатуры, появляется дрожание конечностей, потливость.

Все эти проявления в той или иной степени заметны у детей, сдающих экзамены. Волнуются практически все. Однако поведение детей бывает очень разным.

Ситуации; одни дети; другие дети; до экзамена

Приходят в состояние повышенной мобилизации (сосредоточенно читают учебник, конспект, ищут ответы на непонятные вопросы)

Суетливо листают учебник и конспект, но не могут сосредоточиться. Пребывают в панике.

На экзамене (во время подготовки)

Взяв билет и столкнувшись с трудным вопросом, не паникуют, а проявляют изобретательность. У них внезапно всплывают в памяти знания, появляются неожиданные ассоциации.

Взяв билет, вначале не могут понять его и даже прочитать. В дальнейшем все зависит от подготовки: успокаиваются и готовят ответ или (если попался незнакомый вопрос) внезапно обнаруживают, что забыли и то, что знали. Вместо того, чтобы сосредоточиться на вопросах, думают о последствиях, и их единственная мысль – поскорее бы экзамен закончился. Они готовы удовлетвориться любой отметкой.

Ответ экзаменатору

Способны давать ответ на дополнительные вопросы или вопросы по ходу. Могут даже попросить дополнительные вопросы для повышения оценки (т.е. могут пойти на риск во имя возможного успеха).

Теряются, если их прервать вопросом, сбиваются с мысли, вызывая недоумение экзаменатора (только что так неплохо отвечал, и вдруг...). Дополнительных вопросов не просят. Если ответ не отклоняется от той схемы, которую наметил ученик при подготовке, результат может быть высоким.

Ученикам

- Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Составьте план на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

- Не стремитесь к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь за тем проверьте себя по учебнику. Читая учебник, выделяйте главные мысли, структурируйте материал за счет составления планов, схем, причем обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Помните ваша задача не вы зубрить материал, а понять.
- Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. С вечера же перестаньте готовиться. Совершите прогулку. Выспитесь, чтобы встать отдохнувшим.
- Во время экзамена решайте первой самую легкую задачу, затем переходите к более трудным. Так вы успеете в отведенное время решить больше количество задач.

Уходят с экзамена

В случае успеха – с чувством удовлетворенности и эмоционального подъема.

Выжатые эмоционально, как лимон, с большим желанием поспать. Даже если результат высок, нет тех ощущений эмоционального подъема и удовлетворенности, которые появляются после успешного ответа.

После экзамена

Все показатели вегетативной нервной системы через несколько минут после экзамена приходят в норму независимо от удовлетворенности результатом. Показатели вегетативной нервной системы не только не уменьшаются, но и продолжают нарастать, независимо от результатов экзамена.

Создается парадоксальная ситуация: воздействие стресса закончилось, а напряжение сохранилось или даже усилилось. Почему же одно напряжение снижается, а другое – нет? Потому что между ними существует принципиальное различие. Это разные виды напряжения или тревожности, и различны причины их возникновения.

Первая тревожность – продуктивная. Она мобилизует человека, подготавливает его к деятельности и исчерпывает себя в этой деятельности, исчезая с ее окончанием. И даже если она велика и мешает эффективно действовать, она все равно снижается после завершения вызвавшей ее ситуации. Т.е. она ситуативна.

Вторая тревожность – это непродуктивная тревога. И она непосредственно не обусловлена предстоящей деятельностью.

Есть основания считать, что у детей, склонных к такой тревоге, предстоящий экзамен затрагивает более глубокие личностные проблемы, часто скрытые от сознания. Экзамен в этом случае воспринимается не просто как очередная проверка знаний, а проверка на состоятельность, полноценность, на право быть уважаемым в глазах других и в своих собственных глазах. И если есть сомнение, удастся ли соответствовать таким высоким критериям, то появляется паника и отказ от поиска. Страх лишения любви и уважения дорогих людей рождает непродуктивную тревожность.

Корни подобной тревожности лежат глубоко – в раннем детстве, в раннем опыте неудач. А экзамен (или другая ситуация с неизвестным исходом) провоцирует память об

этом опыте и делает его актуальным. Этот сформировавшийся в раннем возрасте барьер не может быть преодолен в процессе простой подготовки к экзаменам (т.к. ребенка тревожит вовсе не это). Дело не в экзамене, а в самоощущениях человека. Опасение выглядеть в своих глазах и в глазах других людей недостойным уважения парализует поисковую активность и воспринимается как страх перед экзаменом. Понятно, что такой глубинный процесс не может оборваться просто так, в результате завершения стрессовой ситуации.

Другая возможная причина непродуктивной тревожности – это избыточная потребность в контроле над ситуацией. Но на экзамене всегда сохраняется некоторая неопределенность, возможность появления неконтролируемых нами обстоятельств. Невозможность контролировать ситуацию также может вызвать панику и отказ от поиска. Еще одна причина – боязнь неодобрения. И каждый раз, когда возникает ситуация, в которой тебя надо оценить, усиливается беспокойство.

Умерова А.