

Наталия Леонидовна Пузыревич,

кандидат психологических наук,

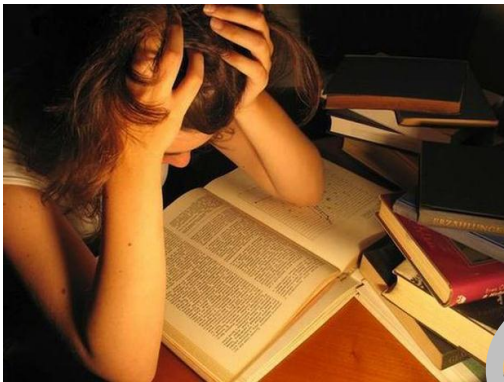
преподаватель кафедры прикладной психологии БГПУ

Как преодолеть страх перед экзаменом?

*Страх опасности всегда страшнее опасности наступившей,
и ожидание зла в десять тысяч раз хуже самого зла.*

Даниель Дефо.

Каждому человеку хотя бы раз в жизни пришлось сдавать экзамен.



Причем, речь идет не только об академическом экзамене, который предполагается в выпускных классах школы или в ВУЗ, но и о тех жизненных ситуациях, которые по ощущениям воспринимаются как экзаменационные.

Так, например, для дошкольника «экзаменационными» являются ситуации демонстрации родителям или воспитателю умений читать стихотворение, танцевать и танцевать, для школьника – отвечать у доски на вопросы учителя и проходить тестирование, для студента – сдавать зачеты и экзамены, выступать на семинарах и конференциях, для специалиста – подвергаться контролю и оценке качества выполняемой работы вышестоящими инстанциями. Все эти ситуации объединяет, с одной стороны, стремление человека быть лучше, совершеннее и успешнее, чтобы получить одобрение, поддержку и поощрение, а с другой стороны, страх по поводу опасности не достичь или утратить всё перечисленное.

Страх перед экзаменом – абсолютно нормальное явление, в котором нет ничего предосудительного. Наоборот, наличие страха является показателем заинтересованности человека в успешности процесса и результата выполняемой им работы. Однако экзаменационный страх может оказывать не только позитивное, но и негативное влияние. Если умеренный страх способствует активизации мыслительных процессов и повышает эффективность осуществляемой деятельности, то сильно выраженный страх дезорганизует человека, снижает его активность: экзаменуемый либо теряет способность к деятельности, либо его деятельность становится хаотичной, малопродуктивной. Возникает вопрос: как своевременно выявить и предупредить негативные последствия переживания страха в экзаменационных ситуациях?

*Если ты чего боишься, то
знай, что причина твоего
страха не вне тебя, а в тебе.*

Л. Н. Толстой.

Ответ на эти и многие другие актуальные вопросы вы, уважаемые читатели, получите в данной статье. Надеюсь, что она будет интересна и полезна каждому, кто в жизни и в работе сталкивается с ситуациями, по ощущениям напоминающими экзаменационные. Особенно внимательно рекомендую ознакомиться с упражнениями по преодолению экзаменационного страха выпускникам школ и студентам, которые смогут в ближайшее время проверить их эффективность на собственном опыте при сдаче зачетов и экзаменов.

Если вас заинтересовала данная проблема, давайте вместе искать ответ на вопрос: как преодолеть страх перед экзаменом?

Шаг первый. Первое, что вам необходимо сделать, – определите степень выраженности у вас страха перед экзаменом.

Тест оценки страха перед экзаменом

(Д. Вольф, Р. Меркле)

Оцените каждое утверждение знаком «+» или «-» в зависимости от степени их соответствия вашему жизненному опыту.

1. При мысли об экзамене я вижу, как я провалился.
2. Я часто думаю, что у меня плохая память.
3. Учителя при опросе всегда ловят меня на том, чего я не знаю.
4. Когда меня вызывают, у меня всегда пустая голова.
5. Я позволяю себя отвлекать во время занятий.
6. Я ставлю себе цели обучения, но не могу их удержать.
7. Я постоянно отодвигаю выполнение учебных заданий до последнего.
8. Я считаю лишними все мои рабочие планы.
9. При подготовке к экзаменам не должно быть свободного времени на отвлечения.
10. При мысли об экзамене у меня появляются неприятные ощущения в животе.
11. За день до экзамена я не могу найти себе место.
12. Я не могу расслабиться.
13. Перед экзаменами у меня бессонница.
14. Я не могу сконцентрироваться.
15. Я не могу больше читать книг.

Кто в страхе живет, тот и гибнет от страха.

Леонардо да Винчи.

Обработка результатов: за каждый ответ «+» начисляется 1 балл. Общая сумма баллов до 5 показывает наличие низкого уровня страха перед экзаменом, от 6 до 10 – среднего, от 11 до 15 – высокого уровня.

Шаг второй. Теперь, когда вы знаете, насколько выражен ваш страх, попробуйте распознать его присутствие по собственному психическому и физическому самочувствию, проявлению психических способностей и поведению.

Психическое самочувствие: неуверенность, раздражительность, чувство неудовлетворенности, колебания настроения. Со временем страх может преобразовываться в депрессию, безволие или ярость.

Физическое самочувствие: напряжение, внутреннее беспокойство, трудности при засыпании, головные боли, боли в желудке, усталость,

слабость, потение, дрожание, быстрое поверхностное дыхание, ощущение головокружения, трудности при глотании, потеря аппетита или усиление аппетита, боли в сердце.

Психические способности: мыслительная заторможенность, трудности с концентрацией внимания, сужение восприятия, нарушение ориентации, понижение точности движений, снижение контрольных функций, понижение волевых функций, сомнения, появление каких-то забот.

*Чтобы избежать критики,
ничего не делай, ничего не
говори, будь никем.*

Элберт Грин Хаббард.

Поведение: человек пытается бежать из ситуации экзамена, принимает успокоительные таблетки, беспокоится; происходит обострение оборонительных реакций.

Шаг третий. Определите причины, вызывающие у вас вышеперечисленные проявления:

- 1) страх перед подготовкой к экзамену;
- 2) страх перед ситуацией;
- 3) страх перед экзаменатором;
- 4) страх перед негативными последствиями потерей уверенности в себе, чувством вины, ощущением стыда;
- 5) страх перед позитивными последствиями – более высокими требованиями к дальнейшей деятельности и ожиданиями со стороны других.

Страх перед экзаменом – это привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой. К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поэтому предлагаю вам несколько простых и очень эффективных упражнений, разработанных Н. Мстаниной, Д. Вольфом, Р. Меркле, С. Штукаревой, А. Ясыром, которые помогут преодолеть страх и успешно справиться с экзаменационными испытаниями.

Шаг четвертый. Выполните следующие упражнения:

1. Честно признайтесь себе в том, что боитесь. Не пытайтесь внушить себе: «мне не страшно», «ничего не происходит», «всё будет хорошо» и т.д. – это бесполезно и неэффективно, так как такие самоутверждения отрицают действительность: «мне страшно».

*В большинстве случаев страх является
в нас плодом нашего собственного
нездорового воображения; оно часто
рисует нам картины таких бедствий,
которые конечно же, могут случиться,
но не всегда случаются.*

Самюэль Смайлс.

Признайтесь самим себе в том, что боитесь, волнуетесь, и уровень страха снизится, поскольку вы обнаружили его присутствие и тем самым установили контроль над ситуацией.

2. В течение недели перед экзаменом составляйте карту собственных страхов. Укажите дату, время, обстоятельства, в которых у вас появились страхи. Запишите, чего конкретно вы боитесь (строгости преподавателя, неуверенности в собственных силах, воспоминания о прошлых неудачах, конкуренции и т.д.). Рассмотрите каждый пункт в отдельности, проанализируйте, почему это вас пугает.

3. Проранжируйте ваши экзаменационные страхи. Для этого задайте себе вопрос: «Чего я боюсь меньше всего?». Отыскав соответствующий страх,

поставьте напротив него №1. Перечитайте оставшийся список и задайте себе тот же вопрос: «Какой из оставшихся страхов самый незначительный?». Ему вы присвоите №2. И так далее – по всему списку. В результате у вас получится «рейтинг» ваших страхов – от меньшего к большому.

4. Проведите «инвентаризацию» ваших экзаменационных страхов: напишите слева, как они помогают вам в жизни, а справа – как мешают. Подсчитайте «за» и «против». Получается, что вы сами себе наносите ущерб. Помните, что успешная сдача экзамена зависит не только от свободного владения материалом по предмету, но и от умения владеть собой во время экзамена. Не случайно, человек с повышенной степенью тревожности может

*Кто напуган – наполовину побит.
А. Суворов.*

перед экзаменом убежденно заявить: «Я ничего не знаю!». Хотя у мл. полковника объясняется тем, что в напряженном состоянии человека эмоциональная сфера блокирует психические познавательные процессы (память, мышление, внимание).

5. Воспользуйтесь для снижения тревоги техникой «Парадоксальное предписание»: заставляйте себя волноваться еще больше, еще сильнее трястись, доводя свой страх до состояния преувеличения. Скажите себе с глубоким убеждением: «Я преодолею эту боязнь», и вам это удастся. Ваши насильственные действия в плане повышения степени страха приведут к обратному эффекту – тревога начнет исчезать.

6. Спросите себя: «Что я хочу получить в результате экзамена?», «Для чего мне нужно пройти это испытание?». Четкое осознание данного мотива даст возможность продумать, каким образом вы сможете это сделать. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. Например, у вас появится возможность получать повышенную стипендию или занять престижную должность и т.д. Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете. Экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или идти на испытание спокойно и решительно, достигая поставленных целей.

Не тот мужествен, кто лезет на опасность, не чувствуя страха, а тот, кто может подавить самый сильный страх и думать об опасности, не подчиняясь страху.

К.Д. Ушинский.

7. АВС-чувства. Страх не появляется просто сам по себе, а вызывается нашими представлениями о нем. Существует тесная взаимосвязь между страхами человека и его негативными мыслями, которая обозначается как АВС-чувства.

АВС-чувства говорят о том, что происходит с человеком прежде, чем у него появляется страх, а именно: 1) человек что-то воспринимает; 2) человек оценивает то, что он воспринимает. Таким образом АВС-чувства расшифровываются как: А – Ситуация: «Что происходит?» В – Оценка ситуации: «А вдруг не получится?», «Если я провалюсь – это будет конец» и т.д. С – Чувства напряженности, волнения, неуверенности и страха.

Мысли могут быть рациональными (соответствующими реальности) или иррациональными (не соответствующими реальности). Для того чтобы определить, являются ваши мысли рациональными или иррациональными, задайте себе два вопроса: 1) Соответствуют ли мои мысли фактам? – данный вопрос поможет вам понять, внушает ли вы себе негативные мысли, либо говорите о будущем, которого не можете знать; 2) Помогают ли мне мои мысли вести и чувствовать себя так, как я хотел бы, либо они напротив, мешают мне? – данный вопрос поможет вам понять, какие мысли вызывают у вас страх, и отказаться от них. Теперь, после того как вы определили, какие из ваших мыслей являются рациональными, а какие – иррациональными, вам нужно сформировать новые рациональные мысли, помогающие ему достигать успеха, и поставить их на место иррациональных. Эти мысли должны: 1) соответствовать действительности; 2) помогать вести и чувствовать себя именно так, как хочется.

8. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудачу. Если вы рисуете себе катастрофу – вы тратите на это энергию и силы. Если вы рисуете успешное преодоление ситуации – вы получаете новую энергию, а значит, больший шанс на

Отдели смятение от его причины, смотри на само дело – и ты убедишься, что в любом из них нет ничего страшного, кроме самого страха.

Сенека.

реальный успех. Старайтесь мыслить позитивно: экзамен – не конец всей жизни. Наоборот это только начало, шаг к вашему будущему! Путь к новым свершениям и победам – важный жизненный опыт, который пригодится в будущем.

9. Освободитесь от навязчивых воспоминаний неудачи. Для этого выполните следующие действия:

- Займите максимально удобную для тела позу.
- Выберите неприятное воспоминание и визуализируете его (создайте образ, картинку).
- Сделайте картинку черно-белой.
- Сделайте картинку расплывчатой.
- Выберите место, откуда удобно было бы смотреть на происходившее со стороны, переместитесь туда и посмотрите на это глазами постороннего.
- Уменьшите размеры картинки до минимума.
- Созданный новый образ (новую картинку) поместите перед своим внутренним взором.

Вернитесь к первоначальной картинке и также поставьте ее перед своим внутренним взором рядом с новым образом.

- Переводите свой внутренний взор с одной картинки на другую, все время увеличивая скорость перевода взгляда. Доведите скорость перевода взгляда до максимально высокой скорости.

10. Отвлечься от «катастрофических» мыслей вам поможет техника спонтанного расслабления.

Вдохните несколько глубже, чем вы обычно это делаете. Затем, не

задерживая дыхания, выдохните в движении. При выдохе задержите дыхание, приблизительно на 6-10 секунд. Сами определите, какое время для вас является наиболее приемлемым. Считайте мысленно от тысячи до тысячи шести, тысячи десяти, (одна тысяча один, одна тысяча два и т.д.). После того, как вы задержали дыхание, вдохните опять в движении и задержите дыхание приблизительно на 6-10 секунд. Повторяйте это упражнение на дыхание две-три минуты или так долго, пока вы не испытаете ощутимо спокойствие и комфорт.

11. Чтобы преодолеть страх, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе: сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляетесь со своим страхом. Вы уверенно говорите, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели. Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подобные им. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов.

Нет ничего привлекательного в робости и ничего прекрасного – в страхе.

Самюэль Смайлс.

Используйте психологическую технику «Приятные воспоминания». Вспомните ситуации успеха, когда вы прекрасно справились с трудностями,

Страх перед возможностью ошибки не должен отвращать нас от поисков истины.

К.-А. Гельвеций.

преодолели неуверенность, успешно решили какие-то вопросы. Проанализируйте ваш успех до мелочей, воспроизводя в памяти приятные детали. Затем следует сделать вывод: вы уже успешно решили множество сложных проблем, решите и эту.

Перед началом собеседования или экзамена подумайте о своих сильных сторонах: хорошем образовании, опыте работы, участии в конференциях или отличном владении двумя языками и т.д. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

12. Постарайтесь представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена. Для этого используйте психологическую технику «Создающая визуализация».

- Нарисуйте мысленно картину, как вы входите в аудиторию, где происходит экзамен, как садитесь на свое место, как берете листы бумаги и спокойно начинаете работать, легко справляясь со всеми заданиями;
- Представьте, что из всех экзаменационных билетов вы вытягиваете самый подходящий и уверенно и правильно отвечаете на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов;
- Словно на экране вы видите и слышите не только себя, но и преподавателей, которые показывают, что удовлетворены вашим ответом. Представьте, что в конце вашего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят вам желаемую оценку. На душе у вас легко и радостно.

«Отрепетировав» такие действия, вы настроите себя на успех. Думайте о хорошем, и придет хорошее.

13. Осознайте и запомните свой страх в той мере и том качестве, в которой он возникает перед самым экзаменом. Далее его нужно «выносить в себе»: каждый раз, заходя в учебное заведение, необходимо представить, что сегодня предстоит экзамен, и попытаться определить в какой части тела этот страх зарождается и формируется. У одних людей может создаваться ощущение того, что в горле стоит ком, у других начинает крутить и болеть живот, а третьи не могут идти, так как им кажется, что ноги становятся ватными и подкашиваются. Все ощущения для каждого человека совершенно индивидуальны, но причина у всего одного – страх. Если определить, где зарождается страх и научиться приемам снятия мышечного напряжения, то неприятные ощущения и переживания в течение нескольких занятий уйдут.

Страх опасности всеобщее, страшнее опасности, наступившей, и ожидание зла в десять тысяч раз хуже самого зла.

Даниель Дефо.

14. Устройте репетицию экзамена. Попросите друга сыграть роль преподавателя: пусть он задает вам вопросы, на которые вы должны будете ответить. Главное, не относитесь к процессу легкомысленно: рассказывайте материал так, как вы делали бы это в учебном заведении. Поверьте, когда вы окажетесь на настоящем экзамене, вам будет уже не так страшно.

15. Теперь можно провести репетицию ответа на экзамене перед зеркалом (Доказано, что при репетиции перед зеркалом боишься так же, как при настоящей аудитории). Для этого подойдите к зеркалу, что вы могли себя видеть хотя бы по пояс. Сосредоточьтесь, несколько выдохните и начните рассказывать выученное самому себе. Но обязательное правило: при рассказе перед зеркалом вы должны смотреть самому себе в глаза! Делайте так до тех пор, пока у тебя не прекратится волнение.

Если ты хочешь избавиться от всякой тревоги, представь себе, что пугающее тебя случится непременно, и какова бы ни была беда, найди ей меру и взвесь свой страх. Тогда ты наверняка поймешь, что глупость, которую ты боишься, и ни не так велика, или не так длительно.

Сенека.

16. Запишите свой голос на диктофон и прослушайте его. Для этого тот же выученный текст надо будет рассказывать наизусть уже не зеркалу, а диктофону. После того, как голос записан, прослушайте его. Не удивляйтесь, если ваш голос будет трястись. Эту запись не следует удалять. После нескольких повторений сравните результаты. Будьте уверены: результаты будут очень хорошие.

17. Если вы думаете, что выступаете на аудитории, то в реальности никакой аудитории нет. Каждый ваш товарищ занят своим билетом. С однокурсниками дело обстоит намного проще, чем с собственными амбициями. Однокурсникам, как правило, нет никакого дела до вашего общения с преподавателем. В то время как вы отвечаете по билету, они тщетно пытаются собрать в кучу обрывки знаний или сосредоточены на незаметном извлечении шпаргалки.

18. Взгляните на вашу аудиторию по-другому. Представьте ваших слушателей не в роли лекторов, которые оценивают ваш ответ, а в роли ваших сокурсников, которым тоже предстоит отвечать и причин для волнения у вас не чуть не больше, чем у них. Или же воспринимайте их как давно потерянных друзей, которых вы не видели в течение 10 лет. Ваше доброжелательное настроение передастся и вашей публике.

Нет чувства более разрушительного, чем страх, потому что первым делом он поражает разум, а потом выводит из строя и сердце, и рассудок.

Антуан Ривароль

19. Выберите конкретного слушателя. Одна из самых пугающих вещей в публичных выступлениях – это толпа. От одного взгляда на неё возникает волнение и страх. Чтобы преодолеть их, вам просто нужно выбрать одного человека из вашей аудитории и направить ваш рассказ на него. Через некоторое время сосредоточьте внимание на ком-нибудь другом. Если же вам

Страх перед опасностью – наибольшая опасность.

М. Отеро Сильва.

зададут вопрос, сфокусируйтесь на этом человеке и представьте, что вы с ним вдвоем сидите за чашкой кофе и спокойно беседуете.

20. Осуществите проверку эффективности проделанной работы. Ответьте себе на вопросы: «Изменилось ли моё отношение к тому событию? Стало ли мне безразличнее, спокойнее при воспоминании о том событии?». Если ответ утвердительный, тогда у вас появился еще один инструмент управления собой.

Итак, экзамен – это не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость. Человек боится и самой экзаменационной ситуации, и ее последствий: быть некомпетентным, смешным, несостоятельным, не оправдать надежд окружающих и т.д. В значительной степени, страх вызывает факт неопределенности, неизвестности итогового результата. Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена. Не бойтесь приближения экзамена, рассматривайте его как возможность показать обширность ваших знаний, как шанс сделать вашу жизнь стабильнее и счастливее.

Удачи вам!

Поведение на письменном экзамене

1. Тщательно прочитайте задание.
2. Начните с более лёгкого для вас задания. Это поможет вам сосредоточиться и прибавит веры в свои силы.
3. Если вы должны подробно ответить на вопрос, то продумайте сначала свой ответ, соберите всё, что знаете, воедино.
4. Очень важно то, что вы используете всё отведённое вам для работы время, вместо того чтобы сдать работу на полчаса раньше.
5. Перед сдачей работы просмотрите её ещё раз и убедитесь, что вы написали всё, что знали и могли.

Поведение на устном экзамене

1. Когда вы сдаёте устный экзамен, не стоит сильно волноваться, ведь проверяющий человек вам знаком. Постарайтесь избавиться от напряжения и сосредоточиться на ответе.
2. Между вами и проверяющим человеком должен быть контакт, ведите с ним диалог, думайте вслух. Спокойно и уверенно смотрите на собеседника, вместо того чтобы смотреть в потолок или пол.
3. Постарайтесь не отвечать на вопросы очень сложными предложениями, и тем более – заученными фразами. Главное – показать то, что вы понимаете материал и владеете им.