

## 10/6 Jak pomóc uczniom w pokonywaniu stresu przedegzaminacyjnego

Stres to stan, w którym doświadcza się silnych, nieprzyjemnych emocji, takich jak lęk, złość albo wrogość itp. Poziom odczuwanego stresu zależy głównie od tego, czy nasze zasoby (umiejętności) oceniamy jako wystarczające do przezwyciężenia trudnej sytuacji, czy nie. Selye, wybitny fizjolog podkreśla, że stres jest dynamiczną reakcją, która ma służyć adaptacji człowieka do nowych warunków, skłania do uruchomienia różnych zachowań, mających na celu przywrócenie utraconej równowagi. Większość z nas definiuje stres jako nieprzyjemny stan świadomości, który został wywołany poprzez trudne, czasem dramatyczne sytuacje. W związku z powyższym stres kojarzy się właśnie z niepokojem, napięciem, jak również strachem.



Wielu nauczycieli, zna zjawisko stresu przedegzaminacyjnego z własnego doświadczenia uczniowsko-studenckiego. Są i tacy, których dopada on podczas postępowania kwalifikacyjnego związanego z awansem zawodowym. Psychologowie uważają, że stres przedegzaminacyjny jest naturalnym stanem i raczej nie da się go uniknąć, bo mobilizuje siły organizmu do działania. Rzeczywistość pokazuje jednak, że nie wszyscy – w szczególności uczniowie – są do takiej sytuacji odpowiednio przygotowani.

Wiadomo, że stres jest reakcją na tzw. stresory, czyli negatywne bodźce fizyczne lub psychiczne, a takim bodźcem jest dla wielu uczniów egzamin. Kiedy człowiek znajduje się pod wpływem stresu lub w sytuacji zagrożenia, impulsy nerwowe drażnią korę nadnerczy (gruczoł dokrewny) i zmuszają ją do produkcji adrenaliny, hormonu wydzielanego do krwi stale, ale w niewielkich ilościach. Wszelkiego rodzaju stany emocjonalne, w tym strach przed egzaminem, powodują nagłe wydzielanie większej ilości adrenaliny. Dochodzi wtedy do pobudzenia części współczulnej autonomicznego układu nerwowego, z czym wiążą się różnego rodzaju reakcje:

- ▶ **fizjologiczne** – przyspieszona akcja serca, ucisk w klatce piersiowej, kurczenie się naczyń krwionośnych skóry (stąd częsta bledość jako reakcja na stres) i jelit (tu z kolei pojawiają się zaburzenia w pracy przewodu pokarmowego, np. biegunka), oblawianie potem, bezsenność, zimne kończyny, suchość ust,
- ▶ **motoryczne** – napięcie mięśni, drżenie kończyn, gwałtowne ruchy,

- psychiczne** – słaba zdolność koncentracji uwagi, niepokój, lęk, strach, np. przed niepowodzeniem, przygnębienie, zmienność nastrojów, bezradność, poirytowanie i rozdrażnienie, nadmierna nerwowość, luki w pamięci, negatywne, pesymistyczne myśli: *Nigdy się tego nie nauczę! Nic nie pamiętam! Nie dam sobie rady, nie zdam!*

Gdy poziom stresu jest optymalny uczeń odczuwa odprężenie fizyczne i jednoczesny przyływ energii, ma świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania. Jego uwaga jest wyostrzona i łatwiej realizuje on zadania.

Gdy poziom stresu jest zbyt niski, uczeń odczuwa znużenie, odpływ energii, brak zainteresowania i zaangażowania. Proste sprawy urastają w jego odczuciu do ogromnych zadań, przekonany jest, że wszystko nie ma sensu.

Stres – w tym związany z egzaminem – można analizować w trzech aspektach, jako:



- 1) **stres sytuacyjny**, w którym podstawowym stresorem jest wyzwanie odbierane przez uczniów jako prowokacja do wysiłku (sam egzamin) oraz przewidywane zagrożenie, które jeszcze nie wystąpiło, ale już wzbudza lęk (wynik egzaminu),
- 2) **stres biologiczny**, w którym występują niespecyficzne reakcje organizmu ucznia – przed i w trakcie egzaminu – o ile przekroczony został optymalny poziom tzw. stresu pozytywnego, korzystnego i mobilizującego do pracy, wykonywania działań (rozstrój, dezorganizacja, kryzys),
- 3) **stres psychologiczny**, polegający na podejmowaniu przez ucznia wysiłku poradzenia sobie z sytuacją egzaminu oraz ocenie swoich indywidualnych możliwości przezwyciężenia stresu.

Niestety, stres jest nieodłącznym elementem życia uczniów. Usiana sukcesami „kariera szkolna” decyduje we współczesnym społeczeństwie o dalszym rozwoju młodego człowieka. Z tego powodu, zwłaszcza słabsi uczniowie, mają mniejsze szanse na odniesienie sukcesu. Istnieje więc duże prawdopodobieństwo wystąpienia u nich symptomów stresowych już na poziomie nawet szkoły podstawowej. W szkole istnieje bowiem wiele sytuacji, które – w różnym stopniu dla poszczególnych uczniów – mogą wywołać stres. Jedną z nich jest egzamin zewnętrzny, czyli sprawdzian kompetencyjny w klasie VI szkoły podstawowej, egzamin w klasie III gimnazjum (część humanistyczna, matematyczno-przyrodnicza i językowa) oraz matura – eg-

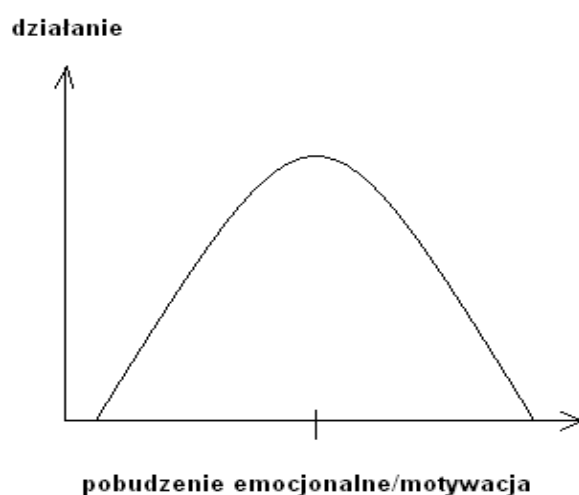
zamin dojrzałości, zdawany z kilku obowiązkowych przedmiotów oraz dodatkowych, wybranych przez ucznia.

Stres może mieć niekorzystny wpływ na efekt zdawanego egzaminu, gdyż blokuje reprodukcję (odtwarzanie) wyuczonego materiału. Bywa, że dobrze przygotowanego ucznia stres całkowicie demobilizuje – mimo, że zna on odpowiedź na dane pytanie, wie, jak rozwiązać zadanie, to traci wątek, myli się i w końcu całkiem rezygnuje.

Pobudzenie emocjonalne, czyli to wszystko, co przeżywa uczeń podczas egzaminu i nazywa stresem, powoli wzrasta wraz ze zbliżającym się terminem egzaminu. Takie pobudzenie jest potrzebne, by uczeń mógł się odpowiednio zmotywować do wykonania wielu złożonych zadań. Jeżeli będzie za mało zmobilizowany lub będzie miał za słabą motywację, to nie wykorzysta maksymalnie swoich możliwości. Średni poziom stresu, który przeżywa uczeń, może wpływać na niego mobilizująco i sprawić, że maksymalnie skoncentruje się, zwiększając swoje szanse na pozytywny wynik egzaminu – pod warunkiem, że jest on oczywiście dobrze przygotowany. Problem zaczyna się wtedy, gdy stres jest zbyt silny. Wówczas ma dezorganizujący wpływ na działanie ucznia. Podobnie się dzieje, gdy uczniowi za bardzo zależy na wynikach egzaminu, ma za silną motywację, która może także wywołać ogromny stan napięcia emocjonalnego, a przez to dezorganizować jego pracę. Mówi o tym pierwsze prawo Yerkesa-Dodsona prezentowane na wykresie.



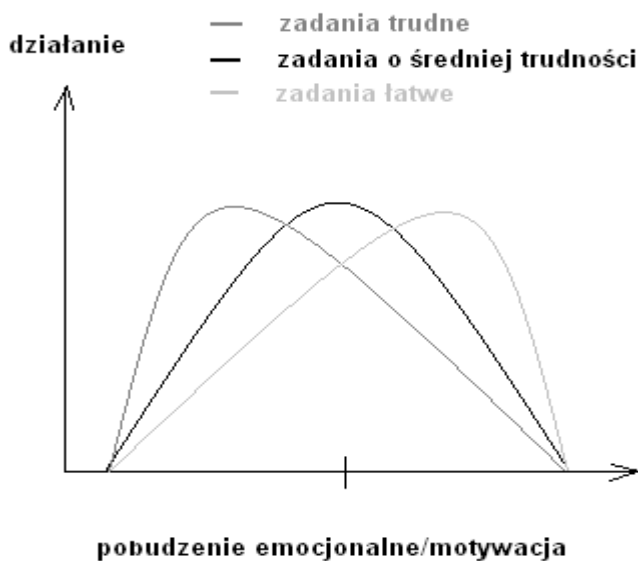
07



**Prawo Yerkesa-Dodsona**

Bywają sytuacje, w których przy bardzo silnym stresie uczeń potrafi jednak efektywnie pracować. Zgodnie z drugim prawem Yerkesa-Dodsona jest

to zależne od stopnia trudności zadania, jakie stoi przed uczniem. Jeśli zadanie jest łatwe, to nawet silny stres i motywacja, nie będą uczniowi przeszkadzać, a nawet będą go mobilizować. Dopiero skrajny stres może wpłynąć niekorzystnie na efekt pracy ucznia. Odwrotnie jest w przypadku zadań trudnych. Poziom stresu musi być o wiele niższy, aby pomagał uczniowi w ich poprawnym rozwiązaniu. Zależności te ilustruje poniższy wykres.



#### Prawo Yerkesa-Dodsona



Z obserwacji uczniów wynika, że przed i w trakcie egzaminu ewidentnie pogarsza się ich samopoczucie, potęgują się stany lękowe, występują zaburzenia snu, utrata apetytu i bóle głowy. Podczas egzaminu uczniowie często koncentrują się przede wszystkim na własnych emocjach (*Co się ze mną dzieje! Boże, jak się boję!*), a to prowadzi do pogorszenia poziomu wykonania zadań, bowiem aktywność intelektualna zdominowana jest (blokowana) właśnie przez odczuwane emocje.

Rozwiązanie bądź zminimalizowanie sytuacji stresowej – jak twierdzą specjaliści – zależy od wielu czynników: nie tylko od inteligencji, umiejętności i wiedzy danej osoby, ale też od cech osobowości i temperamentu. Ważne jest także, jak wiele razy i w jaki sposób dana osoba doświadczała podobnych sytuacji (im więcej pozytywnych przykładów, tym większe prawdopodobieństwo, że i teraz się uda). Strategia radzenia sobie ze stresem zależy również od aktualnej kondycji psychicznej i fizycznej jednostki.

Podjęcie działań antystresowych, wobec uczniów i przez uczniów, jest niezmiernie istotnym warunkiem efektywności uczenia się, dbałości

o prawidłowy rozwój oraz stan zdrowia i relacje z innymi ludźmi. Każde działanie antystresowe skierowane do uczniów powinno pełnić zatem dwie główne funkcje:

- ▶ instrumentalną – pozwalającą uporać się z problemem będącym źródłem stresu,
- ▶ regulującą – która umożliwi redukcję napięcia wywołanego negatywnymi emocjami.

- ▶ **Stres można ująć z trzech perspektyw: sytuacyjnej, biologicznej i psychologicznej. O tym, czy mamy do czynienia ze stresem, świadczy wystąpienie co najmniej kilku ww. objawów.**
- ▶ **Dla jednego ucznia egzamin może być sytuacją tylko podwyższonej mobilizacji, a dla drugiego sytuacją silnego, wyczerpującego stresu.**
- ▶ **Stres w umiarkowanej dawce mobilizuje do aktywnego działania, wpływa na twórcze myślenie, jest siłą napędową. Potrafi też jednak sparaliżować umysł, spowodować „nagłą pustkę w głowie”. Dla człowieka staje się groźny, kiedy jest nadmierny, zbyt częsty i związany z silnymi negatywnymi emocjami. Wówczas niszczy pozytywne motywacje.**
- ▶ **Przedłużający się stres prowadzić może do nerwowości, niekontrolowanej impulsywności i drażliwości, regresu intelektu, a także do reakcji depresyjnych, a nawet totalnego wyczerpania organizmu.**
- ▶ **Problematyka radzenia sobie ze stresem powinna być stałym, codziennym elementem oddziaływań wychowawczo-profilaktycznych nauczyciela.**
- ▶ **Zajęcia z uczniami z cyklu „Oswoić stres” należy organizować co najmniej raz w roku szkolnym, a nie tylko przed zbliżającym się terminem egzaminu zewnętrznego.**



## CO MOŻE ZROBIĆ NAUCZYCIEL

### 1. Nauczyciel może zadbać o to, by samemu nie być źródłem stresu przedegzaminacyjnego

To normalne, że nauczyciel marzy, by uczniowie jak najlepiej zdali egzamin z jego przedmiotu, a dyrektor szkoły, by „przekroczyć” średni wynik uzyskany w gminie, powiecie, województwie, kraju. Przecież to wysoka „punktacja” świadczy o pracy placówki i zatrudnionych w niej nauczycieli. Stąd, na pierwszy plan wysuwa się motywowanie uczniów do nauki, mobilizowanie do bardziej wytężonej pracy. Niestety, nie zawsze nauczyciele czynią to w odpowiedni sposób. Błędy nauczyciela w postępowaniu z uczniem mają swe źródło w nieznanomości problematyki stresu, a czasem są wynikiem własnego zdenerwowania i napięcia. Jedno jest pewne, mogą mieć poważne skutki doraźne: złe wyniki na egzaminie lub trwałe: szkolne nerwice, psychozy czy próby samobójcze. Uczniowie zbyt często słyszą od swych nauczycieli negatywny komunikat typu:

- *Kaśka, czeka Cię egzamin gimnazjalny! Kiepsko to widzę! Jak chcesz go zdać, skoro robisz takie podstawowe błędy? O liceum zapomnij!*
- *Marku, z twoją wiedzą z matematyki nie masz co marzyć o maturze. Lepiej szukaj już pracy.*

Skutki takich komunikatów są odwrotne od zamierzonych. Zamiast bardziej mobilizować, zniechęcają ucznia do nauki, wywołują narastający niepokój, złość, lęk, utratę wiary we własne siły i tym samym są stresogenne.

Zatem szczególny nacisk nauczyciel powinien położyć przede wszystkim na:

- 1) rozwijanie i wzmacnianie u ucznia poczucia własnej wartości, a także budowanie pozytywnego obrazu samego siebie, co uodporni go w znacznym stopniu na różne sytuacje stresowe, w tym na czekający go egzamin zewnętrzny,
- 2) dbałość o stwarzanie na lekcjach odpowiedniej atmosfery opartej na tolerancji, zrozumieniu, udzielaniu uczniom pomocy i wsparcia w przezwyciężaniu napotykanymi trudnościami edukacyjnymi,
- 3) kierowanie się zasadami pozytywnego wartościowania, empatią, aby nie wywoływać niepotrzebnego lęku, wzmacnianie pozytywnych działań podejmowanych przez uczniów, a nie tylko wytykanie, czego nie zrobili.
- 4) zmianę komunikatów werbalnych adresowanych do uczniów:



- *Kasiu, czeka Cię egzamin gimnazjalny, musimy więcej popracować. Poćwiczmy rozbiory zdań na następnej lekcji. Wiem, że dasz radę to opanować. Zacznij od powtórzenia wiadomości o częściach mowy i częściach zdania.*
- *Marku, do matury konieczna jest znajomość wzorów trygonometrycznych. Jeśli je zapominasz, to wypisz na dużej kartce i powieś w domu w widocznym miejscu. Często na nie patrz i spróbuj zapamiętać. Poprawnie zabrałeś się do rozwiązania tego zadania, ale pomyliłeś sinus z cosinusem.*

**Uczniowie potrzebują wyzwań (stresu mobilizującego), żeby się rozwijać. Trzeba jednak unikać stresu, który prowadzi do zahamowań w uczeniu się.**



## 2. Nauczyciel może metodą treningu oswoić ucznia z sytuacją egzaminu

Uczniowie – często nieświadomi tego – zdają egzaminy od pierwszego dnia pobytu w szkole. Każda forma kontroli ich wiadomości i umiejętności: kartkówki, klasówki, sprawdziany, testy, to nic innego jak egzamin, któremu również towarzyszą emocje: niepewność, lęk, a nawet obezwładniający strach. Szczególnie, gdy przeprowadzana jest bez zapowiedzi, z zaskoczenia, gdy jej celem jest wykazanie, czego uczeń nie umie, a nie nad czym jeszcze powinien popracować pod okiem nauczyciela.

A przecież można – skoro takie egzaminowanie jest częścią szkolnego życia – uczynić z niego jeden ze szkolnych „rytuałów” osławiających uczniów z taką sytuacją w przyjazny i bezpieczny sposób. Uczeń, dla którego egzamin przestaje być wielką niewiadomą, mniej się boi. Zróbmy wszystko, aby tak było, ponieważ nadmierny lęk jest złym doradcą naszych uczniów. Dlatego warto poświęcić więcej czasu na trenowanie wszystkiego, co wiąże się z sytuacją egzaminacyjną, bo trening czyni mistrza.

- Nauczycielka fizyki umówiła się z uczniami, że wszystkie prace klasowe będą zawsze pisali po specjalnej lekcji powtórzeniowej, w zapowiedzianym wcześniej terminie i w szkolnej stołówce, tak by każdy z nich siedział sam przy stoliku.
- Matematyk przekonał gimnazjalistów, że matematyka – królowa nauk – zasługuje na szacunek. Dlatego, na każdy sprawdzian, on i jego uczniowie przychodzili „odświętnie” ubrani. Na drzwiach klasy wisiła

