



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

Так, например, для школьника «экзаменационными» являются ситуации ответа у доски на вопросы учителя и прохождения тестирования, для студента – сдавать зачеты и экзамены, выступать на семинарах и конференциях и т.д. 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 все 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 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?***

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

Тест оценки страха перед экзаменами (Д. Вольф, Р. Меркле)

1. При мысли об экзамене я вижу, как я провалился.
2. Я часто думаю, что у меня плохая память.
3. Преподаватели 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 всякие 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.



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.

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 позора;
- 5) страх перед позитивными последствиями – более высокими требованиями к дальнейшей деятельности и ожиданиями со стороны других.



Шаг четвертый. Выполните следующие упражнения, которые помогут вам преодолеть страх и успешно справиться с экзаменационными испытаниями:

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

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.

5. **Воспользуйтесь** для снижения тревоги техникой «**Парадоксальное предписание**»: заставляйте себя волноваться еще больше, еще сильнее трястись, доводя свой страх до состояния преувеличения. Ваши насильственные действия в плане повышения степени страха приведут к обратному эффекту – тревога начнет снижаться.



6. **Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.** 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 и т.д.).

7. **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, большой шанс на реальный успех.

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

- Займите максимально удобную для тела позу.
- Выберите неприятное воспоминание и визуализируйте 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.



9. 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.

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

11. Постарайтесь представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена. Для этого **используйте психологическую технику «Созидающая визуализация»:**



- Нарисуйте мысленно картину, как вы входите в аудиторию, где проходит 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 отметку. На душе у вас легко и радостно.

12. **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.



13. 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 так, чтобы вы могли себя видеть хотя бы по пояс. Сосредоточьтесь, несколько раз 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 не прекратится волнение.

14. **Запишите свой ответ на диктофон и прослушайте его.** Эту запись не следует удалять. После нескольких повторений сравните результаты. Будьте уверены: результаты будут очень хорошие.

15. **Если вы думаете, что выступаете на аудиторию, то в реальности никакой аудитории нет.** Каждый ваш товарищ занят своим билетом. Однокурсникам, как правило, нет никакого дела до вашего общения с преподавателем. В то время как вы отвечаете по билету, они пытаются собрать в кучу обрывки собственных знаний или сосредоточены на незаметном извлечении шпаргалки.



16. **Осуществите проверку эффективности проделанной работы.** Ответьте себе на вопросы: «Изменилось ли мое 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, **успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена.**

Удачи в сдаче зачетов и экзаменов! 😊

Источник: Пузыревич, Н.Л. Как преодолеть страх перед экзаменом? / Н.Л. Пузыревич // Диалог, 2015. – №5.

Ваш педагог-психолог
Ольга Владимировна Пискунович