

Zdawania egzaminów można i trzeba się uczyć

Niemal każdy dorosły człowiek stawał przed różnego rodzaju egzaminami, sprawdzianami, kartkówkami i klasówkami. Czasem sprawdzały one niewielki wycinek wiadomości i ich wynik miał małe znaczenie, innym razem były to egzaminy bardzo istotne (np. matura), których rezultaty ważyły na dalszych edukacyjnych i życiowych losach uczniów. Niezależnie od znaczenia sprawdzianu wielu zdającym sytuacja egzaminacyjna, a szczególnie oczekiwanie na egzamin, kojarzy się z przykrym doświadczeniem. Skoro kontrolowanie wiedzy i umiejętności jest czymś nieuniknionym, warto podjąć starania, by stało się okazją do osiągnięcia sukcesu. Łatwiej powiedzieć niż zrobić, słusznie zauważyliby zdający. Moim zdaniem jednak od czegoś trzeba zacząć. Choćby od przeczytania tekstu, który rzuci nieco inne światło na kwestie egzaminacyjne.

Komu i po co są potrzebne egzaminy?

Oto kilka ważnych, choć nieco kontrowersyjnych odpowiedzi.

Uczniom/ studentom:

- by wiedzieli, jakie posiadają wiadomości i umiejętności;
- by mogli poznać luki w swojej wiedzy i uzupełnić je;
- by dowiedzieli się, na ile skuteczne są stosowane przez nich metody nauki (a jeśli są nieefektywne, by z pomocą nauczycieli nauczyli się uczyć);
- by wprawiali się w zdawaniu egzaminów (nie tylko w szkole, lecz także w dorosłym życiu, np. starając się o pracę, będą w analogicznej sytuacji i trening w tej dziedzinie bardzo się przyda);
- by odniesione sukcesy były powodem do dumy, zadowolenia, motywowały do dalszej pracy, podnosiły samoocenę;
- by odniesione porażki zachęcały do refleksji i zmiany.

Nauczycielom:

- by lepiej poznali swoich uczniów;
- by wiedzieli, czy ich metody pracy są właściwe oraz mogli je weryfikować i odpowiednio doskonalić;
- by mieli narzędzie motywujące uczniów niechętnych do wysiłku, które choćby na krótko zachęci takie osoby do pracy;
- by razem z uczniami przeżywali ich sukcesy i niepowodzenia.

Wielu innym osobom, by mogły uzyskać więcej informacji o jakości pracy szkoły, nauczycieli i kompetencjach uczniów.

Jak widać, można wskazać wiele ważnych argumentów (rozwój, doskonalenie, znajomość siebie i innych, szansa na sukces) przemawiających za stosowaniem egzaminów w edukacji. Powinny one w sposób rzetelny, trafny i obiektywny mierzyć wiedzę ucznia. Sprawdziany przyjmują różną formę, najczęściej mają postać testu składającego się

z pytań zamkniętych i otwartych. Oczywiście można przywołać liczne przykłady negatywnych skutków nadmiernie częstego egzaminowania. Analizując uwagi na temat częstego standaryzowanego testowania, stosowanego ze szczególną intensywnością w Stanach Zjednoczonych, Bolesław Niemierko (2008) podkreśla, że w przypadku, gdy w edukacji kładzie się nadmierny nacisk na zewnętrzne testowanie:

- ogranicza się czas przeznaczony na zwykłe nauczanie;
- materiał niebędący przedmiotem egzaminu często bywa pomijany;
- kształcenie jest realizowane metodami dostosowanymi do wymagań egzaminu;
- uczniowie, niezależnie od własnych zainteresowań, są stymulowani do długotrwałej pracy z przedmiotami występującymi na egzaminie;
- wpajane jest przekonanie, że egzamin to kara;



- ▶ w uczniach rozbudzana jest niechęć, obniżają się ich samoocena;
- uczniowie z niskimi wynikami w nauce są dyskryminowani;
- przeceniane jest znaczenie zadań wielokrotnego wyboru;
- wartość nauczyciela jest postrzegana przez pryzmat rezultatów osiąganych przez jego uczniów na sprawdzianach zewnętrznych;
- pojawia się chore współzawodnictwo, czego skutkiem jest unikanie zadań o charakterze twórczym.

Powyższe spostrzeżenia powinny zachęcać nauczycieli do zastanowienia się, czy nie ulegają presji uczenia swoich podopiecznych „pod egzamin”, zamiast uczyć ich efektywnie.

Co sprawdza egzamin?

„Celem większości egzaminów jest po pierwsze weryfikacja i ocena opanowania określonego pakietu wiadomości i umiejętności, a po drugie selekcja, polegająca na eliminowaniu osób nieprzygotowanych i promowaniu stosownym certyfikatem osób spełniających kryteria ustalone przez komisje egzaminacyjne” (Grębski, 2000, s. 154). Gdyby zapytać zdających, co sprawdzają egzaminy, najczęściej udzielano by odpowiedzi: „wiedzę z określonego

przedmiotu, umiejętności w tym zakresie”. Tymczasem, niezależnie do starań egzaminatorów, by jak najsilniej związać wynik sprawdzianu z dziedziną wiedzy, egzaminy sprawdzają mnóstwo innych umiejętności, np.: umiejętność czytania ze zrozumieniem, swobodnej wypowiedzi i autoprezentacji (szczególnie widoczne podczas egzaminów ustnych), efektywnego uczenia się, rozwiązywania określonego typu zadań, sprawnego myślenia, radzenia sobie ze stresem czy sprawność pamięci. Wiedząc, że na znaczną część weryfikowanych umiejętności mamy wpływ, warto odpowiednio wcześniej podjąć działania sprzyjające uzyskaniu jak najwyższych not na egzaminach.

Jak może być postrzegana sytuacja egzaminacyjna i co z tego wynika?

Sytuacja egzaminacyjna to:

- nieunikniona konieczność, którą „trzeba przejść”, podobnie jak chorobę wieku dziecięcego,
- szansa na osiągnięcie sukcesu,
- zagrożenie z zapowiedzią porażki.

Na postrzeganie konkretnej sytuacji przez uczącego się wpływa jego wcześniejsze doświadczenie. Uczeń odnoszący sukcesy przyjmuje zapowiedź egzaminu zazwyczaj bez większego entuzjazmu, ale z gotowością podjęcia pracy i przekonaniem,

że wszystko pomyślnie się zakończy, natomiast uczeń doświadczający niepowodzeń szkolnych będzie wiązał ze sprawdzianem znacznie więcej obaw. Alferd Janowski (1991) podkreśla, że człowiek postępuje zgodnie z własnym wyobrażeniem o sobie, stąd osoby o niskiej samoocenie unikają zadań postrzeganych jako trudne.

Kolejnym zagadnieniem jest poczucie podmiotowości. Uczeń charakteryzujący się jego wysokim poziomem, ma przeświadczenie, że w istotny sposób wpływa na własne życie, odczuwa dużą potrzebę osiągnięć, a sukcesy i porażki przypisuje swojej aktywności, z kolei uczeń z niskim poziomem podmiotowości zakłada, że skutki jego zachowań są uwarunkowane przez, niezależne od niego, czynniki zewnętrzne (Niemierko, 2002). Takie myślenie skutkuje zaniechaniem aktywności i pracy.

Warunkiem odniesienia sukcesu w konkretnej sytuacji jest **pozytywny stosunek** do niej.

Jak przygotować się do różnego rodzaju egzaminów?

Zanim spróbuję odpowiedzieć na to pytanie, zacytuję wypowiedź pewnego gimnazjalisty. „Ty, mama, to chyba byłaś bardzo niesystematyczna” – stwierdził, gdy dowiedział się, że matka dużo uczyła się tuż przed maturą. ▶



▶ Jego słowa świadczą o raczej odosobnionym przekonaniu ucznia o tym, że zadania szkolne należy realizować na bieżąco oraz o związku codziennej uczniowskiej aktywności z wynikiem egzaminu. Warto jednak zauważyć, że przygotowania do matury rozpoczynają się wraz z początkiem edukacji, a nawet wcześniej. Uczeń stale zdobywa różnorodne umiejętności, które wykorzystuje również podczas tego ważnego egzaminu. Nie można lekceważyć tych doświadczeń i kompetencji ani sądzić, że na sukces wpłynie rozwiązanie odpowiednio dużej ilości testów tuż przed sprawdzianem. Niemniej jednak, oprócz długotrwałej i systematycznej pracy, ważne są też przygotowania bezpośrednie przed egzaminem. W tym miejscu warto sprawdzić, jak do tej kwestii podchodzą sportowcy, jak trenują przed zawodami i na co kładą szczególny nacisk.

Sportowcy:

- bardzo wcześnie zaczynają trenować dyscyplinę, w której są najlepsi i są w tym wytrwali (Galdwell, 2009);
- odżywiają się odpowiednio, gdyż mają świadomość znaczenia właściwie dobranej diety dla prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- mądrze organizują czas, zdarza się, że muszą zrezygnować z przyjemności;
- obserwują wcześniejsze zachowania swoich rywali;

- analizują zachowania innych osób w sytuacjach rywalizacji;
- uczestniczą w licznych zawodach, by trenować umiejętność współzawodnictwa;
- posiadają właściwy, sprawdzony sprzęt i strój;
- tuż przed zawodami wykonują niezbyt forsowny trening;
- zapewne podejmują jeszcze całe mnóstwo innych czynności, które nie są możliwe do zaobserwowania i pozostają tajemnicą między nimi i trenerami.

Analogicznie powinni zachowywać się ci, którzy chcą odnosić sukcesy na sprawdzianach, poniżej zamieszczam kilka wskazówek.

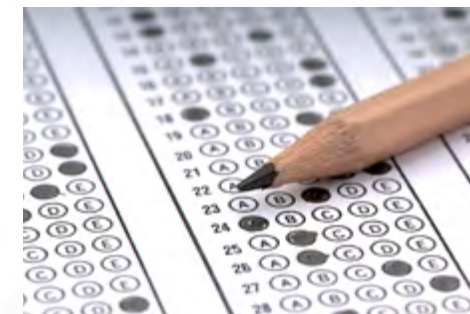
- Rozwój pasji i zainteresowań zapewnia uczniom właściwie pojmowaną edukacja. Są oni zachęceni do systematycznej, wytrwałej pracy, zdobywania wiedzy z różnych źródeł, wykorzystania jej w praktyce.
- Młodzi ludzie mają mniejszą niż sportowcy świadomość funkcjonowania ludzkiego organizmu, w szczególności procesów intelektualnych. Uczniowie przed egzaminami często zapominają o właściwym odżywianiu i wypoczynku, ponieważ otoczenie zachęca ich do ciągłej nauki. Z tego powodu w najistotniejszym momencie są niewyspani, wycieńczeni, a więc funkcjonują zdecydowanie poniżej swoich możliwości (Drapeau, 2002).

- Uczniowie zazwyczaj analizują zadania, które pojawiły się na wcześniejszych egzaminach i czują się zawiedzeni, gdy muszą zmierzyć się z innymi pytaniami. Studenci starają się poznać egzaminatora i jego oczekiwania. To właściwy kierunek działań.

- Uczeń, który chce odnieść sukces, powinien wyposażyć się w poprawnie działające narzędzia pracy – przecież nie da się pisać dłuższej wypowiedzi piórem, które się zacina... O dobrym przygotowaniu świadczy również elegancki, niewyzywający strój zdającego. Osoby zadbane są bardziej pewne siebie, a egzaminator czuje się obdarzony szacunkiem.

- Przed egzaminem warto spróbować odpowiedzieć sobie na kilka pytań, przejrzeć notatki czy rozwiązać jakieś proste zadanie. Ten szybki sukces pomoże w dalszych zdecydowanie trudniejszych czynnościach (Sygnowski, 2009).

- Jeżeli egzamin składa się z pytań zamkniętych, warto na początku przejrzeć cały test, aby poznać jego strukturę, układ, liczbę zadań. Pozwoli to na oszacowanie czasu potrzebnego na pracę. Zadania należy rozwiązywać kolejno (co najmniej dwukrotnie przeczytać ich treść), aby mieć pewność, że żadne nie zostało pomi-



nięte. W przypadku natrafienia na pytanie zbyt trudne, należy przejść do następnego. Jeśli wystarczy czasu, udzielimy brakującej odpowiedzi później – podczas rozwiązywania kolejnych zdań umysł nadal będzie podświadomie pracował nad opuszczonym zadaniem. W przypadku braku wiedzy, konieczne jest odwołanie się do intuicji. Zdający powinni zadbać, aby wystarczyło czasu na sprawdzenie odpowiedzi.

Jak oswoić lęk?

W pierwszej kolejności należy zapytać, kiedy pojawia się lęk. Powstaje on wówczas, gdy następuje zetknięcie z nieprzewidzianą sytuacją zewnętrzną. Mogą nimi być:

- kontakty z nieznanymi ludźmi,
- sytuacje, w których osoba nie zna oczekiwań wobec siebie,
- nagłe zmiany sytuacji.

Wśród lęków szkolnych Irena Obuchowska wymienia:

- lęk przed niepowodzeniem szkolnym,
- lęk przed ekspozycją społeczną,
- lęk przed nauczycielami/ kolegami,
- lęk przed rywalizacją (Obuchowska, 1993, s. 345).

Należy podkreślić, że niepowodzenie szkolne może dla różnych ludzi oznaczać coś odmiennego. Uczeń perfekcionista za swoje niepowodzenie uzna np. utratę 5% punktów, a zdobyte 95% nie da mu radości. Dla innych źródłem zadowolenia będzie uzyskanie niewielkiej liczby punktów zapewniających zdanie egzaminu czy promocję do następnej klasy. Niemal wszyscy odczuwają lęk w sytuacji konieczności zbudowania własnej wypowiedzi i wygłoszenia jej w obecności egzaminatora i kolegów. Zdający obawiają się śmieszności własnych wystąpień, braku spójności w wypowiedzianych treściach, złego przyjęcia ze strony egzaminujących. Te obawy o charakterze społecznym mogą zostać jednak wyeliminowane.

Czasem lęk jest sprzymierzeńcem zdających. „Przy niskim poziomie pobudzenia lękowego sprawność uczenia się wzrasta, aż do określonego optimum, które jest różne u różnych ludzi. Po jego przekroczeniu, tj. przy coraz silniejszym lęku, uczenie się jest coraz bardziej utrudnione” (Obuchowska, 1993, s. 346). Prawa Yerkesa–Dodsona zakładają, że w zależności od poziomu trudności pytania egzaminacyjnego strach działa motywująco lub hamująco. Przy pytaniach łatwych stres jest sprzymierzeńcem, natomiast w odniesieniu do zadań postrzeganych jako trudne – paraliżuje racjonalne działania.

Wówczas mogą nastąpić następujące zachowania: wycofywanie się, chęć ucieczki, zaprzestanie mówienia lub innych konstruktywnych czynności, a w dalszej konsekwencji izolowanie się od nowych doświadczeń, wycofywanie się z aktywności, uczucie ściśniętego gardła, suchość w ustach, niemożność wydobywania głosu, drżenie rąk, bladeść, pocenie się, bóle głowy, impulsywność czy tiki.

Jak wspomniałam wcześniej, to nowość lub nietypowość sytuacji budzi lęki. Dlatego przed rozpoczęciem egzaminu warto wyobrazić sobie jego przebieg. Aby działanie to było skuteczne, wyobrażenie musi być bardzo szczegółowe (dotyczyć możliwie wielu czynności).

Największym utrudnieniem dla zdających, jak zauważa Marek Cieciora (2007), jest natłok myśli („muszę”, „powinienem”) i obsesyjna obawa, że wypadną źle. Perfekcjonizm podczas egzaminu jest zgubny, paraliżujący. Aby zapobiec destruktywnemu myśleniu, należy zracjonalizować własne przekonania z serii „muszę”, w takim przypadku dobrze jest zapytać siebie „dlaczego?”. Dla wielu zdających dobry humor i żarty są pomocą w rozładowaniu napięcia. Aby była możliwa jak najlepsza praca, konieczne jest maksymalne skupienie uwagi na rzeczach istotnych, unikanie ▶



► „rozpraszaczy” przywołujących przeszłość czy odwołujących się do przyszłości. Są osoby, którym pomagają praktyki religijne i duchowe lub relaksacja zapewniająca odprężenie organizmu. Jeśli przygotowaniu do egzaminu towarzyszy lęk, odwracanie uwagi – zajmowanie się innymi sprawami – bywa bardzo pomocne.

Od czego zależy sukces zdających?

Dotychczas wymieniałam liczne elementy sprzyjające osiągnięciu sukcesów na różnego typu egzaminach:

- kompetencje ucznia (wiadomości, umiejętności),
- umiejętność zdawania egzaminów,
- zdrowie i sprawna praca umysłu,
- przygotowanie zewnętrzne,
- nastawienie psychiczne.

Istotnym warunkiem sukcesu niemal w każdym dziedzynie jest samoakceptacja, prze-

konanie o własnej wartości budowane w oparciu o wcześniejsze pozytywne doświadczenia, przywoływane w pamięci sytuacje sprawnego poradzenia sobie w trudnych sytuacjach (Bandura, 1997, s. 193). Uczeń uznawany za „skutecznego” to taki, który postrzega siebie jako „spełniającego kryteria przypisanej mu roli; jego cele są zgodne ze stawianymi mu wymaganiami; a otoczenie, w którym funkcjonuje jako obszar, w którym robi to, co do niego należy” (Obuchowski, 2000 s. 101). Ma pozytywny stosunek do egzaminów, nie doszukuje się wrogości czy uprzedzeń w stosunku do egzaminatorów, przeciwnie – postrzega je jako osoby kompetentne i życzliwe.

Niniejsze opracowanie dotyczy zagadnień związanych ze zdawaniem egzaminów. Nie pretenduje ono do roli kompendium wiedzy ani poradnika w tym zakresie, których jest bardzo wiele na naszym rynku księgarskim. Jest próbą innego spojrzenia na egzamin jako **wydarzenie ważne, będące**

szansą. Tylko tak widziany egzamin spełni swoją rolę, będzie nie tylko sposobnością do przeżycia sukcesu, lecz także umożliwi kształtowanie osobowości ucznia.

W podsumowaniu warto zatrzymać się nad słowami Marka Cieciury: „Najważniejsze na egzaminie nie jest to, co w ogóle jest najważniejsze, ale to o co pytają” (Cieciura, 2007, s. 120). Ten krótki cytat wskazuje istotną prawdę o egzaminach. Otóż niejednokrotnie nie sprawdzają one tego, co w życiu najważniejsze, a dotyczą jedynie problemów pobocznych. Nie należy więc przypisywać im nadmiernego znaczenia. Zdrowe podejście do egzaminu i potraktowanie go zadaniowo umożliwią osiągnięcie pozytywnych rezultatów, czego uczniom i ich opiekunom życzę.

Małgorzata Jabłonowska

Bibliografia

Bandura A., (1997), *Self efficacy: The exercise of control*, Nowy Jork: Freeman. | Cieciura M., (2007), *Jak skutecznie studiować? Poradnik nie tylko dla studentów i maturzystów*, Warszawa: Vizja Press@IT Sp. z o.o. | Drapeau C., (2002), *Jak uczyć się szybko i skutecznie*, Warszawa: Klub dla Ciebie. | Galdwell M., (2009), *Poza schematem. Sekrety ludzi sukcesu*, Kraków: Znak. | Grębski M., (2000), *Jak odnieść sukces na egzaminie*, Łódź: Wydawnictwo Ravi. | Jabłonowska M., (2011), *Jak pomóc zdolnemu być skutecznym? O warunkowaniach „kariery edukacyjnej” uczniów*, [w:] Łaszczyk J., Jabłonowska M., *Wokół problematyki zdolności*, t. 1, Warszawa: Universitas Rediviva. | Janowski A., (1991), *Poznawanie uczniów, zdobywanie informacji w pracy wychowawczej*, Warszawa: WSiP. | Niemierko B., (2008), *Czy egzaminy zakłócają pracę nauczyciela. XIV KARajowa Konferencja Diagnostyki Edukacyjnej, Opole 26–28 września 2008*, [w:] B. Niemierko, M. Szmigiel, *Uczenie się i egzamin w oczach nauczyciela*, Kraków: Polskie Towarzystwo Diagnostyki Edukacyjnej. | Niemierko B., (2002), *Ocenianie szkolne bez tajemnic*, Warszawa: WSiP. | Obuchowska I., (1993), *Lęk szkolny*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, Warszawa: Fundacja Innowacja. | Obuchowski K., (2000), *Od przedmiotu do podmiotu*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej. | Sygnowski P., (2009), *Jak zdać egzamin? Czyli jak skończyć studia i nie zapracować się przy tym na śmierć*, Gliwice: Złote Myśli.