



Vizsgadrukk: az érettségi időszak egyik meghatározó emóciója

Interjú Mariháziné Dombi Annamária iskolapszichológussal

Az érettségi vizsgára gyakran tekintünk úgy, mint az első jelentőségteljes megmérettetésre. A diákoknak nemcsak tudásukat kell megmutatniuk, hanem a lelki megterhelést is el kell viselniük. Ebben az élmény- és eseményhalmazban számtalanszor felbukkan a stressz, a vizsgadrukk, a szorongás érzése. A vizsgadrukk egyszerre jelenthet pozitív és negatív érzést a diákok számára, viszont a sikerhez szinte elengedhetetlen az izgalom, az izgulás élménye az érettségi időszakban. A vizsgadrukk kialakulásáról, a pozitív stresszről, a vizsgahelyzetekben kialakuló szorongásokat feloldó relaxációs gyakorlatokról **Dombi Annamária** iskolapszichológussal, egyetemi oktatóval beszélgettünk.

Szöveg: **Karkó Ádám**



Mit jelent és hogyan alakul ki a vizsgadrukk? Szükséges, hogy a vizsgák előtt érezzük a vizsgadrukk állapotát?

Ha stresszről beszélünk, akkor általában negatív asszociációink vannak a témához kapcsolódóan. Viszont kiemelném, hogy a stressznek vannak pozitív válfajai is. *Selye János* (1907–1982) vegyész, a stresszelmélet megalkotója szerint a stressz az élet sava-borsa. Tulajdonképpen ha nem lenne stressz, ha nem érne minket a külvilágból érkezően megannyi inger, akkor nem kerülnénk úgynevezett aktív állapotba, vagyis gyakorlatilag unatkozánk. Ahhoz tehát, hogy megfelelően tudjunk teljesíteni, szükség szerű, hogy a stressz optimális szintjét elérjük. Vagyis a vizsgadrukk – ebből a szempontból – hasznos jelenség. Ha pedig a vizsgadrukk ebben a komfortosnak mondható, optimális stresszfázisban van, úgy a teljesítményt is optimalizálhatja.

Problémát akkor tud okozni a vizsgadrukk, ha egy tartósan fennálló helyzetről beszélünk, hiszen a szervezet kimerül egy idő után, ami rossz hatással lesz a teljesítményre is. Ilyeténképpen pedig az előbbiekkal ellentétes, negatív tényezőket fog eredményezni.

A különféle stációk különböző állapotokat alakíthatnak ki. A vizsgadrukk miatt kialakulhat szorongás? Mi lehet ennek az alapja?

A szorongásnak vannak olyan fajtái, amelyeket generalizált szorongásnak nevezünk. Ezek különböző helyzetekben jelennek meg. Ilyen például a szociális fóbia, ami a társas interakciókban jelentkezik. Az oktatással kapcsolatban vannak konkrét, specifikus helyzethez kötődő szorongási formák; ide tartozik egyébként a vizsgadrukk

is. Területspecifikus szorongásokról is beszélhetünk, például vannak olyan diákok, akik jobban félnek a matematikától, de vannak olyanok is, akik félnek mások előtt hangosan felolvasni. Számtalan formulát lehetne felsorolni még, amelyek egy iskolai környezetben felvetődhetnek.

A vizsgadrukk tehát hasonló szorongási forma, mint az előbbiek, ez pedig úgy is kialakulhat, hogy a vizsga helyzetében különféle félelmeket aktivál a vizsgázókban a vizsga szituációja. Ekkor jöhetnek elő azok a gondolatok, hogy „élet-halál kérdése”, vagy „minden ezen dől vagy bukik”, így pedig fokozatosan válik a vizsgadrukk a stressz forrásává. A helyzethez társított képek negativizálják a vizsgáról kialakított álláspontunkat is.

Baj lehet az, ha szorongunk a vizsga miatt? Milyen eredménye lehet annak, ha valaki „túlszorongja” vagy „túlstresszeli” a vizsgára való felkészülést?

Attól függ, hogy baj-e, hogy mennyire akadályoz bennünket a teljesítésben. Egy kis-mértékű stressz-szint szükséges ahhoz, hogy a teljesítményünk javuljon, hogy abban az adott pillanatban bele tudjuk tenni a maximumot. Ez problémává akkor válik, ha már korlátoz bennünket a stressz a teljesítményben. Például vannak olyan vizsgázók, akik hiába készültek eleget a vizsgára, a vizsga időpontjában olyannyira szoronganak, hogy leblokkolnak. Netán felvetődik annak a lehetősége is, hogy el sem megy vizsgázni a delikvens. Úgy hiszem, amikor ilyen problémák előjönnek, akkor érdemes felkeresni a szaksegítséget, hogy sikeresen fel tudjuk dolgozni a stresszállapotot.

A szorongás eltérő fázisait élhetik meg tehát a vizsgázók. Mit kell tenni abban az esetben, ha már pszichoszomatikus problémák lépnek fel?

Ha a szorongás hosszabb ideje fennáll, abban az esetben érdemes a szakemberek, pszichológusok segítségét igénybe venni. Igazán pozitív változást jelent az oktatásban, hogy egyre több iskolában vannak iskolapszichológusok, de a felsőoktatásban is egyre gyakrabban lehet diáktanácsadóhoz fordulni, akik segíteni tudják a diákokat, hallgatókat, érettségizőket abban, hogy felkészüljenek a különböző stresszes helyzetekre, hogy megtanulják kezelni a stresszt.

Hogyan ismerhetjük fel a tüneteket pedagógusként, szülőként?

Természetesen adott vizsgahelyzetben sokat jelent az, hogy milyen a diák és a tanár között kialakult viszony. Amennyiben a saját tanára vizsgáztatja a diákot – a közép-szintű szóbeli érettségi vizsgán –, úgy prevenciós, megelőző jelleggel hasznos lehet ezeknek a vizsgahelyzeteknek a modellezése, így a kvázi ismeretlen helyzet az éles vizsgaszituációban már ismerős lehet a diákok, vizsgázók számára.

A stressznél tünet lehet, hogy felgyorsul a légzésünk. Ha ezt észreveszi a tanár, és figyelmezteti a diákot, hogy egy-két belézés-kilézés erejéig figyeljen tudatosan a légzésére, úgy a diák számára kialakulhat egy nyugodtabb, bizalmasabb légkör, ahol megértheti, hogy órá figyelnek, vele foglalkoznak, ezáltal pedig megnyugszik. De megoldás lehet az is, hogy megengedik a vizsgázónak, hogy kimenjen a friss levegőre, igyon egy pohár vizet, esetleg mossa meg az arcát. Szorongásoldásnak az is remek módszer, ha a pedagógus egy közvetlenebb beszélgetést kezdeményez a vizsgázóval. Fel lehet tenni ilyenkor olyan kérdéseket, amelyek nem a teljesítménnyel vagy az adott vizsgával kapcsolatosak, hanem érdemes olyan témát keresni, ami lehet a hobbival kapcsolatos, vagy bármi, amiről egy diák szívesen beszélgethet.

Mennyire meghatározó egy jó vagy egy rossz vizsgaélmény? Milyen hatásai lehetnek ezeknek?

Sokat tud segíteni az érettségien megjelenő vizsgadrukkon – hogy ne menjen át nagyobb problémába –, ha a vizsgázó korábbi vizsgaélményekhez vissza tud nyúlni, mert akkor képes számba venni a saját erőforrásait, tudatosul a tanulásmódszertana, praktikusabban használja ki az idejét. Úgy hiszem, hogy az iskolák is tudatosan készülnek arra, hogy ne az érettségi legyen a legelső ilyen vizsgahelyzet. Gyakran előfordul, hogy a diákoknak évfolyamvizsgán, osztályvizsgán, esetleg nyelvvizsgán már az érettségit megelőzően is részt kell venniük, ezek pedig mind-mind segíthetik őket, hogy jobb vizsgaélményben legyen részük.

Milyen megoldásokat tud ajánlani a vizsgázóknak, hogy tisztább fejjel készülhessenek a vizsgákra? Hogyan célszerű kikapcsolódni, relaxálni? A nyári szünetben miként lehetséges feldolgozni a vizsga miatt kialakult stresszt?

Sok múlik azon, hogy az érettségi vizsgát a diákok hogyan reprezentálják magukban. Arra gondolok, hogy a családban milyen narratíva van az érettségiről. Mondhatjuk azt, hogy az érettségi egy vizsga a sok közül, de mondhatjuk azt is, hogy az érettségi az egy mindent eldöntő kérdés, amin az egész család izgul. Ezért praktikus lehet, érdekesebb lenne, ha a család ahelyett, hogy stresszelné a gyereket, jó példát mutat, stresszoldó funkciót tölt be. Mondják el a családtagok, hogy megértik a stresszelő diák álláspontját, tudják, hogy ez egy fontos dolog. Reális képet kell mutatniuk, hogy ez a vizsga nem egy élet-halál kérdés, ami kijavíthatatlan.

Kiemelném még, hogy a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás hozzásegít ahhoz, hogy az addig megtanultak, a megszerzett tudás megszilárduljon. A stimulálószereket, mint például a kávé, az energiátaltd érdeemes visszashorítani, hiszen ezek fokozni tudják a szorongó hatást azokban a diákokban, akik eleve hajlamosak a szorongásra. Ezenkívül nagyon hatékony a kampányszerű tanulási időszakokban, ha időt hagynak maguknak a vizsgázók, amikor a hobbijuknak élnek vagy más szabadidős tevékenységgel vannak elfoglalva. Könnyebb úgy intenzíven tanulni, ha van egy időbeosztása az embernek, amihez tud ragaszkodni. Így sokkal tisztábban láthatja, mennyi időt tud szánni a különféle tevékenységekre. Természetesen van még egy fontos szegmense a nyugodt felkészülésnek, mégpedig az, ha lefekvés előtt egy-két órával már nem használjuk az okoseszközöinket vagy nem nézzük a televíziót, hiszen ezek mind ronthatják az alvásminőséget. Ezek nemcsak az érettségi időszakában hatékonyak egyébként, hanem később is, egy újabb vizsgahelyzetben praktikus módon tudják alkalmazni a diákok.

Milyen módszerek segíthetik a stresszoldást?

Népszerűek és hatékonyak a relaxációs technikák. Az egyik ilyen példa az autogén tréning, amihez szükség van szakemberre. A szakember 8-10, irányított alkalommal megtanítja ezt a technikát. Az eredmény pedig önmagáért beszél, ugyanis a diákok megtanulják saját maguk kezelni a stresszes helyzeteket, és képesek lesznek megnyugtatni magukat, ezért a vizsgák előtt is nagy segítség lehet, ha meg tudják nyugtatni magukat ennek a technikának a segítségével.

Oktatási programként általános- és középiskolákban elterjedt a *Sulinyugi program*. Ebben a programban képzett pszichológusok látogatnak el az adott intézménybe, ahol különböző osztályfoglalkozásokat tartanak, amelyeknek alapja az, hogy miként ismerhetjük fel a saját érzéseinket, illetve azonkívül, hogy megnevezzük az érzéseket, tudjuk, ismerjük és tudatosan használjuk az azzal kapcsolatos lehetőségeket. Ismerünk olyan mozgalmakat is, amelyek például a diákreaxációval foglalkoznak, akik a konkrét technikákat ismertetik a diákcsoportokkal.

Egyetemi oktatóként pszichológus- és pedagógushallgatókat tanít. Milyen lényeges szempontokat mutat be a hallgatóknak a vizsgákkal, a vizsgáztatással kapcsolatban?

Arra szoktam felhívni a figyelmüket, hogy szükséges átalakítani – nemcsak nekik, mindenkinek – a vizsgával kapcsolatos gondolatokat. Hiszen fontos látniuk, hogy a vizsga nem egy külső fenyegetés, egy megugorhatatlan, félelemmel teli szituáció, hanem érdeemes úgy felfogniuk, mint egy kihívás, és be kell látniuk azt is, hogy a vizsga – így az érettségi is – nem végleges, mert javítani mindig van lehetőség.