

EGZAMINŲ BAIMĖ IR JOS ĮVEIKIMO EDUKACINIAI VEIKSNIAI

Anotacija. Straipsnyje, remiantis pastaraisiais dešimtmečiais Europoje atliktų mokslinių tyrimų duomenimis, siekiama atskleisti egzaminų baimės fenomeno aktualumą bei ieškomos šios problemos sprendimo galimybės. Straipsnyje nagrinėjamas aktualus egzaminų baimės reiškinys, būdingas įvairių šalių, socialinių sluoksnių, skirtingo amžiaus besimokantiems. Egzaminų baimė pristatoma kaip sudėtingo mokyklos baimės reiškinio sudedamoji dalis. Egzaminų baimė pateikiama kaip procesas ir kaip būseną. Egzaminų baimės raiška siejama su edukacinių, psichologinių, vadybinių funkcijų raiška. Egzaminų baimė pateikiama individo, visuomenės, mokyklos, socialinio aspektais. Straipsnyje nurodomos rekomendacijos ugdytojams, besimokantiems ir jų šeimoms, siekiantiems išvengti egzaminų baimės reiškinio išsukamų problemų.

Raktažodžiai: egzaminai, baimė, socialinė baimė, edukaciniai veiksniai, savivertė, edukacinė sąveika, mokymasis mokytis.

Aktualumas. Pagrindinės metodologinės nuostatos, kuriomis remiamasi šiame straipsnyje, išdėstytos šių autorių teoriniuose bei empiriniuose tyrimuose: H. Morschitzky'io (1998, 1999), D. H. Rosto ir F. J. Shermerio (1997), R. Schwarzerio (1975, 1993), P. Strittmatterio (1993, 1997), M. Wiedekammo (1995). Išvardyti autoriai gilinaisi į egzaminų baimės būsenas, patiriamas besimokančiųjų, siekdami rasti šios problemos sprendimo galimybes bei pateikti besimokantiems rekomendacijas, kaip būtų galima sėkmingai laikyti egzaminus, nepatiriant streso ir baimės. Egzaminų baimės problema susidomėta XX a 7-ajame dešimtmetyje ir žvelgiama į šią dimensiją kaip į sudėtingos edukacinės-psichologinės mokyklos baimės problemos dalį. H. Schiefele (1974) duomenimis, 50 proc. besimokančiųjų patiria atsiskaitymų (kontrolinių darbų, patikros, atsakinėjimo, egzaminų) baimę ir netgi 80 proc. apklaustųjų pripažino, kad pasirošimas egzaminams yra per didelė fizinė bei psichinė mokinio apkrova. H. Lodderkemperis ir N. Schieris (1979), nagrinėję egzaminų situacijos tyrimus, pateikė tokius duomenis: 63 proc. egzaminuojamų mokinių patiria netikėtų (blogų) pažymių baimę, 46 proc. – taip stipriai jaudinasi, kad jiems ima virpėti rankos, kai jie egzaminuojami žodžiu, 43 proc. mokinių, gavę egzaminų užduotis, prisipažino jaučiantys prislėgti bei sumišę. H. Morschitzky'io (1999) atliktų tyrimų duomenimis, 40 proc. visų besimokančiųjų (mokinių ir

studentų) susiduria su egzaminų baimės būsenomis ir pabrėžia tai kaip didelį fizinį, psichinį, dvasinį krūvį asmeniui, neadekvatų individo lūkesčiams bei galimybėms. Nervinė įtampa, prakaituojantys delnai, širdies plakimas ir kankinančios mintys apie negatyvias egzaminų pasekmes gali sukelti somatinius sutrikimus. P. Strittmatterio (1993) teigimu, 70 proc. egzaminuojamųjų patiria fizinis baimės požymius (skrandžio, širdies skausmus), 50 proc. jaučia baimę suklysti atsakinėdami per egzaminą žodžiu, 65 proc. bijo nepageidaujamų egzaminų vertinimų, 35 proc. eidami į egzaminus vartoja įvairius vaistus. P. Strittmatterio nuomone, ne tik galima nugalėti egzaminų baimės požymius (skrandžio, miego sutrikimus, depresijos nuotaikas), bet ir su jomis nesusidurti. K. Singerio (2000) tyrimų duomenimis, 70 proc. apklaustųjų mąstymas apie egzaminus ir jų pasekmes sukelia dvasinius išgyvenimus, 60 proc. su baime laukia egzaminų rezultatų, 45 proc. ruošiantis egzaminams skundžiasi nemiga, apetito praradimu. Palyginę trijų dešimtmečių tyrimus su naujausiais duomenimis, matome, kad mokinių apkrovimas, egzaminų reikalavimai, mokymosi aplinkybių situacijos, besimokančiųjų patiriamos būsenos susišaukia savo sudėtinga problematika ir yra mažai pakitę.

Tyrimo problema – kokios edukacinės, psichologinės, vadybinės dimensijos veikia besimokančiuosius, kad jie patiria egzaminų baimės jausmą? Ar egzaminų baimę reikia laikyti pavojinga, neutralia ar teigiama būseną besimokančiųjų gyvenime?

Tyrimo tikslas – ištirti egzaminų baimės raišką bei nustatyti jos įveikimo edukacinius veiksniai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apibūdinti egzaminų baimės kaip aktualaus reiškinio, veikiančio besimokančiuosius, egzistavimą.
2. Išnagrinėti egzaminų baimės multidisciplininius aspektus, akcentuojant egzaminų baimės įveikimo edukacinius veiksniai.
3. Apžvelgti atlikto tyrimo rezultatus, siekiant suteikti rekomendacijas, padedančias besimokantiems švelninti egzaminų baimės situacijas bei būsenas.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, anketinė apklausa, tyrimo duomenų apdorojimas.

Teorinis tyrimo pagrindimas. Paprastai kiekvienų metų, pusmečio pabaigoje besimokantieji susiduria su kontroliniais darbais, diagnostiniais testais, patikra, o baigiamųjų klasių mokiniai laiko egzaminus. Įvairių tyrimų duomenimis, egzaminai daugeliui mokinių, studentų,

dėstytojų ir jų artimųjų sukelia nerimą, įtampą, galinčius peraugti į stresą, baimę, panikos būsenas. Panagrinękime keletą egzaminų baimės fenomeno apibūdinimų. Egzaminų baimė yra mokyklos baimės dalis. Mokyklos baimė – egzaminų, mokytojų, mokymosi, vertinimo, bendramokslų, konkurencijos mokykloje, karjeros siekimo baimė. Ypatingsiais atvejais pasitaiko visi mokyklos baimės elementai, tačiau dažniausiai besimokantieji susiduria mokykloje su įvairiomis specifinėmis baimėmis: tik tam tikro mokytojo, tam tikros pamokos, konkretaus bendramokslio, mokomojo dalyko, konkretaus egzamino baimė. Egzaminų baimė skirstoma į keturias pagrindines sritis: pasiruošimo egzaminams baimė; egzaminų situacijos baimė; egzaminų nesėkmės baimė: baimė prarasti reputaciją, blogai pasirodyti, apsijuokti prieš kitus; išlaikytų egzaminų pasekmių baimė (ateities baimė). Taigi iškyla grėsmės asmens savivertei pavojus.

H. Morschitzky [4] pastebi koreliaciją tarp baimės ir mokymosi pasiekimų: visiškas atsipalaidavimas lemia nerūpestingą požiūrį į mokymąsi, per didelis baimės kiekis blokuoja mąstymą. H.-U. Wittchenas [16] mano, kad mokymosi baimė yra reakcija į nepalankias aplinkas, susijusias su mokykla ir mokymusi. M. Wiedekammas [15] nurodo, kad egzaminų baimę patiria tie, kas dažniau nei kiti susiduria su kontrolinių darbų, bendramokslų, nesėkmės baimė. R. Schwarzerio [12] teigimu, be mokyklos baimės dar pasitaiko ir tokios reakcijos į nepalankias mokyklinio gyvenimo situacijas: pyktis, įniršis, pamokų praleidimas, neatėjimas į egzaminą, išsiblaškyimas egzamino metu, negebėjimas tinkamai pateikti turimas žinias.

Pasak R. Schwarzerio [11], egzaminai yra neaiški, išbandomojo pobūdžio situacija, kurios metu kiekvienas tikrinamasis siekia sau palankesnių rezultatų. Taigi šioje situacijoje, susidūrus su esamomis galimybėmis ir norais, galima kalbėti apie vertinimą, mokytojų, nežinomybės, nesėkmės, bejėgiškumo, grėsmės savivertei baimę. H.-J. Weissas [14] skiria šiuos egzaminų baimės komponentus: susirūpinimas esama situacija, susijęs su pasiekimais bei elgesiu bei susijaudinimas, susietas su dvasiniais rūpesčiais. P. Koeckas [1] pateikia tokį egzaminų apibrėžimą: gabumų ir pasiekimų patikrinimas ir įvertinimas, kuris yra būtinas, siekiant nustatyti pasiektą kompetencijų, leidžiančių veikti visuomenėje, lygį. Egzaminai nukreipia bei motyvuoja asmenį tolesnei veiklai. Galima teigti, kad egzaminai yra pasiekimų įrodymas, turintis diagnostines, prognozės, atrankos funkcijas, kai egzaminuojamasis susiduria su įvairiais požiūriais į save, kaip asmenį, ir savo žinias, skirtingais (ir ne visada teisingais) vertinimais, palankia ar priešiška aplinka. Todėl besimokantysis, susidūręs su šiais veiksniais, siekdamas palankių rezultatų, privalo įveikti nemažai kliūčių.

Tyrimo rezultatų analizė ir interpretacija: Gavus

D. H. Rosto ir F. J. Schermerio sutikimą, tyrimui panaudotas šių autorių klausimynas „Egzaminų baimė“. 2004/2005 m. m. apklausta 1230 tiriamųjų (1030 – 10–12 klasių mokinių iš 9 Lietuvos miestų ir 200 ekspertų – mokytojų, socialinių pedagogų, administracijos atstovų, tėvų). Tyrimu siekta įsigilinti į Lietuvos vyresniųjų klasių mokinių, besiruošiančių laikyti egzaminus, situaciją, išryškinti problemas ir ieškoti edukacinių priemonių, švelninančių egzaminų baimės problemas raišką bei išsiaiškinti pedagoginės bendruomenės bei tėvų nuostatas į egzaminų baimės raišką ieškant egzaminų baimės švelninimo būdų. Siekiant nustatyti pagrindinius edukacinius veiksnius, lemiančius egzaminų baimės problemas raišką, tiriamiesiems pateiktas atviras klausimas, kuriuo siekta nustatyti pagrindinius edukacinius veiksnius, turinčius įtakos egzaminų baimės problemos formavimuisi. Kokybinės turinio analizės rezultatai parodė, kad egzaminų baimės atsiradimą labiausiai veikia pedagoginiai, švietimo vadybos ir ugdymo psichologijos veiksniai. Šios dimensijos buvo akcentuotos daugelyje atsakymų. Tiriamieji pastebi ne tik juos supančius pedagoginius veiksnius: mokytojų autoritarizmą, pedagoginės kompetencijos ypatumus, drausmės problemas, asmenines savybes (nuotaikų kaitą, pyktį, nuovargį), bendramokslų netoleranciją, savo pačių motyvacijos stoką, negebėjimą mokytis, bet ir nurodo švietimo vadybos aspektus: vadovavimo mokykloje, klasėje, pamokoje trūkumus, tačiau pagrindinės priežastys nurodomos kaip netinkamas švietimo sistemos valdymas, mokymo programų neatitikimas egzaminų reikalavimams, egzaminų sistemos organizavimas, darbų tikrinimo terminai, Egzaminų centro bendradarbiavimas su mokyklomis. Jei mokinių atsakymuose labiau dominuoja pedagoginės bei psichologinės dimensijos, akcentuojant mokytojų asmenines savybes bei mokyklose dominuojančias edukacines aplinkas, tai mokytojai į egzaminų baimės reiškinį žvelgia plačiau ir pabrėžia švietimo vadybos aspektus, mokyklos kaip organizacijos galimybes, mokymosi programų suderinamumą su egzaminų reikalavimais, Egzaminų centro sąveikos su mokyklomis ypatumus. Taigi respondentų išvardytos problemos ir jų sprendimas gali būti laikomi ne tik edukaciniais veiksniais, sukeliančiais egzaminų baimę, bet ir nurodančiais egzaminų baimės problemos sprendimo galimybes. Išryškėjo, kad egzaminų baimės problema apima plačiosios edukologijos aspektus, integruodama pedagogiką, vadybą, psichologiją, taigi gilinimasis į šį reiškinį bei problemos švelninimas susijęs su multidiscipliniškumu, įvairių sričių mokslo žinių derinimu bei mokslininkų bendradarbiavimu sprendžiant svarbius edukologijos mokslo bei praktikos klausimus.

Prieš gilinantis į konkrečias egzaminų situacijas bei aplinkas, siekta išsiaiškinti egzaminų baimės priežastis (4 pav.), susiejant egzaminų baimę su socialine baimė: sve-

Edukacinių veiksnių, lemiančių egzaminų baimės problemos raišką, identifikavimas

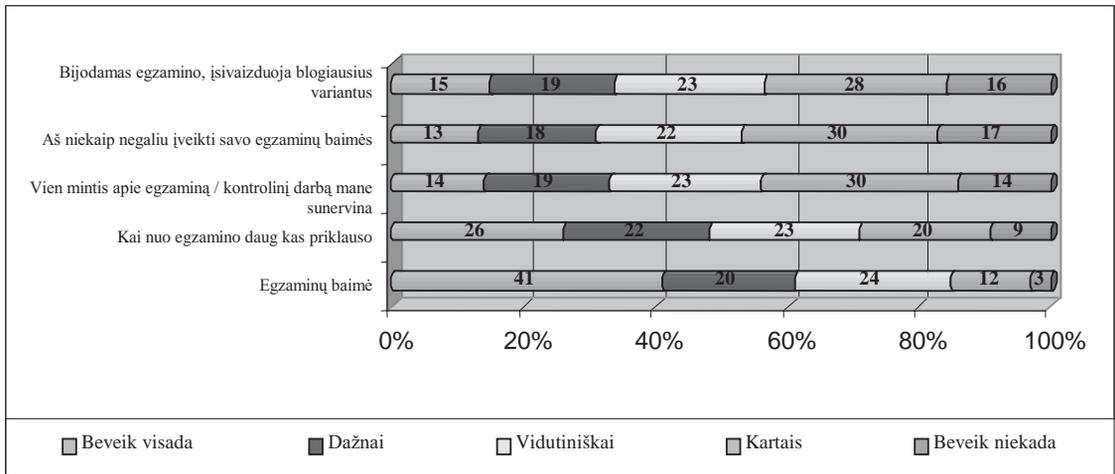
Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Edukaciniai veiksniai	Pedagoginiai veiksniai	„Ruošiamasis egzaminams labai išvargina“, „darbų tikrinimo terminai sukelia begalę streso“, „mokytojų pedagoginė kompetencija ruošiant egzaminams kelia įtarimų“, „mokymasis mokytis yra didelis privalumas“, „nemokėjimas mokytis yra asmeninė tragedija“, „nenoras mokytis trukdo ir mokytojams, ir mokiniams“, „nemokėjimas išaiškinti“, „mokoma ne to, ko reikės egzamine“.
	Švietimo vadybos veiksniai	„Laiko, terminų planavimas“, „komunikacija mokykloje“, „gebėjimas vadovauti sau pačiam“, „darbo atmosferos sukūrimas egzaminų metu“, „kai administracija negąsdina nei mokinių, nei mokytojų“, „nemoka organizuoti“, „vadovavimas svarbus kaip ir mokymasis“.
	Ugdymo psichologijos veiksniai	„Didžiausia mokinių baimė yra egzaminai“, „jokio bendradarbiavimo, kai mokinius laiko pavaldiniais“, „mokyti vaikus ugdyti savo savivertę“, „asmeninės autonomijos įgijimas“, „laikyti save vertingu asmeniui, neatsvelgiant į mokymosi pasiekimus“, „mokyti spręsti konfliktus“.
	Edukacinės statistikos veiksniai	„Tirti mokinių nuomones, „supažindinti su naujausiais mokslo pasiekimais“, „mokyti mokinius išsirti savo pažangą“, „mokslineis duomenis panaudoti mokyklinėje praktikoje“.
	Edukacinių informacinių sistemų ir technologijų veiksniai	„Reikiama informacija visada vėluoja“, „mokyklos atsilikimas informacijos srityje“, „mokytojų negebėjimas naudotis informacinėmis technologijomis“, „dalijimasis svarbia visiems informacija“, „domėjimasis naujausiomis galimybėmis“, „mokyklos aplinkose neįmanomas tinkamas pasiruošimas gyvenimui žinių visuomenėje“.

timų žmonių, viešo kalbėjimo, atsakinėjimo, mokymosi baime. 4 paveiksle pateikti duomenys rodo, kad mokiniams daugiausia problemų sukelia nežinomybė, ateities baimė, jie bijo nesulaukti kitų asmenų paramos ir palankumo, netikėtų situacijų bei užduočių egzaminų metu. Tiriamųjų atsakymų analizė rodo, kad didžioji dauguma besimokančiųjų yra patyrę atsakinėjimo, atsiskaitymo, patikros baimę ir egzaminus suvokia kaip nesaugumą, atskirtį bei sieja sėkmingą egzaminų ateitį su norimos ateities galimybėmis.

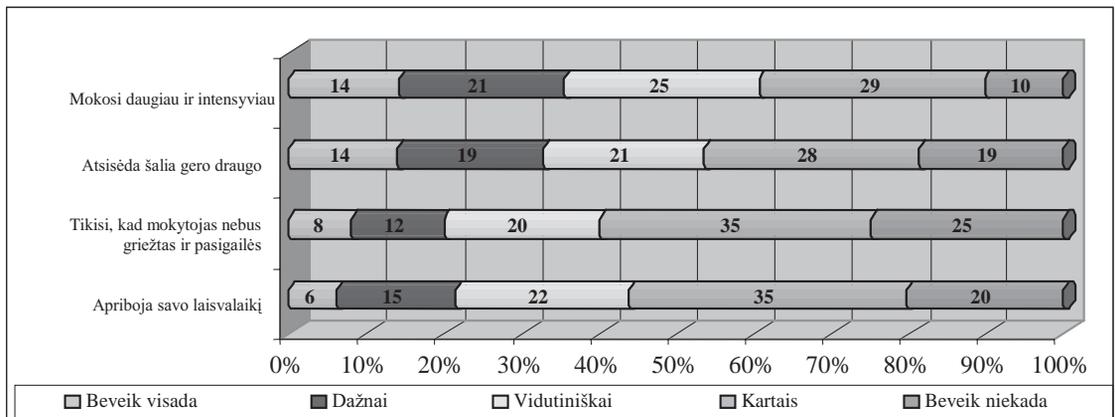
Iš 1 paveiksle pateiktų duomenų matyti, kad 41 proc. apklaustųjų į tiesioginį klausimą, ar jie bijo egzaminų, atsakė vienareikšmiškai „taip“, trečdaliui respondentų (33 proc.) vien tik mintis apie egzaminą sukelia baimę, bijodami egzaminų, mokiniai įsivaizduoja blogiausius variantus (34 proc.), jie prisipažįsta niekaip negalį įveikti savo egzaminų baimės (31 proc.). Tik 3 proc. tiriamųjų atsakė niekada nepatyrę egzaminų baimės būsenos. Toks atsakymų pasiskirstymas ne tik atspindi egzaminų baimės problemos raišką, bet ir atitinka daugelyje Europos šalių atliktų tyrimų rezultatus, kur apie trečdalis besimokančiųjų jaučia stiprius egzaminų baimės požymius. 2 pav. duomenys rodo, kad mokiniai, siekdami išvengti egzaminų baimės, pradeda intensyviau mokytis (35 proc.), pasikliauja gerais draugais (33 proc.), riboja savo laisvalaikį (21 proc.) bei tikisi mokytojų gailestingumo (20 proc.). Taigi mokiniams nesvetimas noras mokytis, tačiau tai patvirtina tik kas trečias apklaustasis, vadinasi, mokiniams trūksta žinių, kaip reikėtų mokytis. Sėkmin-

gas egzaminų laikymas siejamas su mokytojų pagalba, tuo patvirtinant socialinių kontaktų svarbą bei socialinės baimės galimybę. Egzaminų situacija ir egzaminų aplinkose susikurianti egzaminų baimė traktuojamos nevienareikšmiškai, kadangi problema ypač sudėtinga ir netgi taikomos kompleksinės priemonės ne visada būna sėkmingos. Iš 3 pav. matyti, kad egzaminuojamųjų artimieji rūpinasi jais, kai pastebi, jog jie bijo (23 proc.), šeima atleidžia mokinius nuo namų ruošos (35 proc.), patys mokiniai (59 proc.) pripažįsta, kad egzaminai yra rimtas išbandymas ir reikia jam ruoštis, o ne bijoti, kartu 33 proc. tiriamųjų teigia, kad vien mintis apie egzaminą juos sunervina, o 31 proc. prisipažįsta, kad jie niekaip negali įveikti egzaminų baimės. Taigi galima teigti, kad egzaminų baimės kontroversijos gali būti traktuojamos ir kaip egzaminų baimės priežastis, ir kaip šios problemos pasekmė. Remiantis įvairių tyrimų duomenimis, galima teigti, kad visiškai egzaminų baimės išvengti neįmanoma, tačiau realu kalbėti apie egzaminų baimės problemos švelninimą, palankios aplinkos kūrimą, bendradarbiavimą mokyklos aplinkoje.

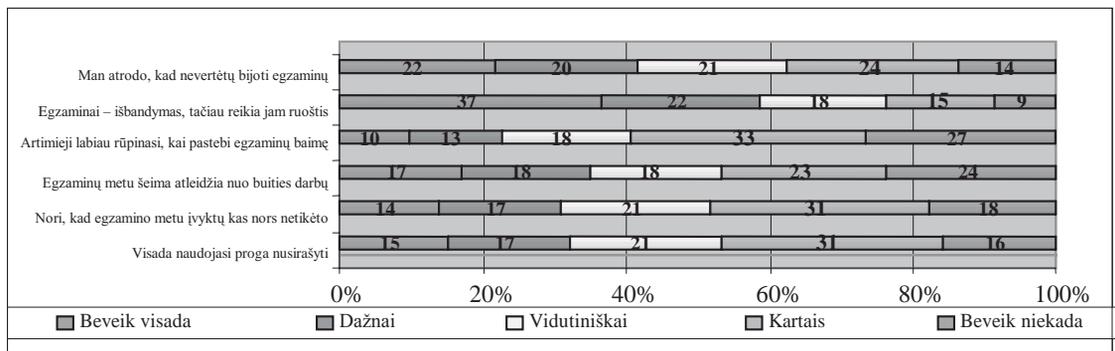
Remiantis H. Morschitzky'iu [4], galima pateikti tokias egzaminų baimės įveikimo rekomendacijas: pozityvus mąstymas, bendravimas su pozityviai mąstančiais žmonėmis; vengimas kelti pernelyg aukštus tikslus, veikimas principu „žingsnis po žingsnio“; gebėjimas paprašyti iš aplinkinių pagalbos, nes tai nerodo žmogaus silpnumo; grupės, su kuria visada galima pasikalbėti apie pasiekimus ir nesėkmes, palaikymo susikūrimas; gebėjimas pasakyti „ne“



1 pav. Egzaminų baimės raiška



2 pav. Egzaminų baimės švelninimas

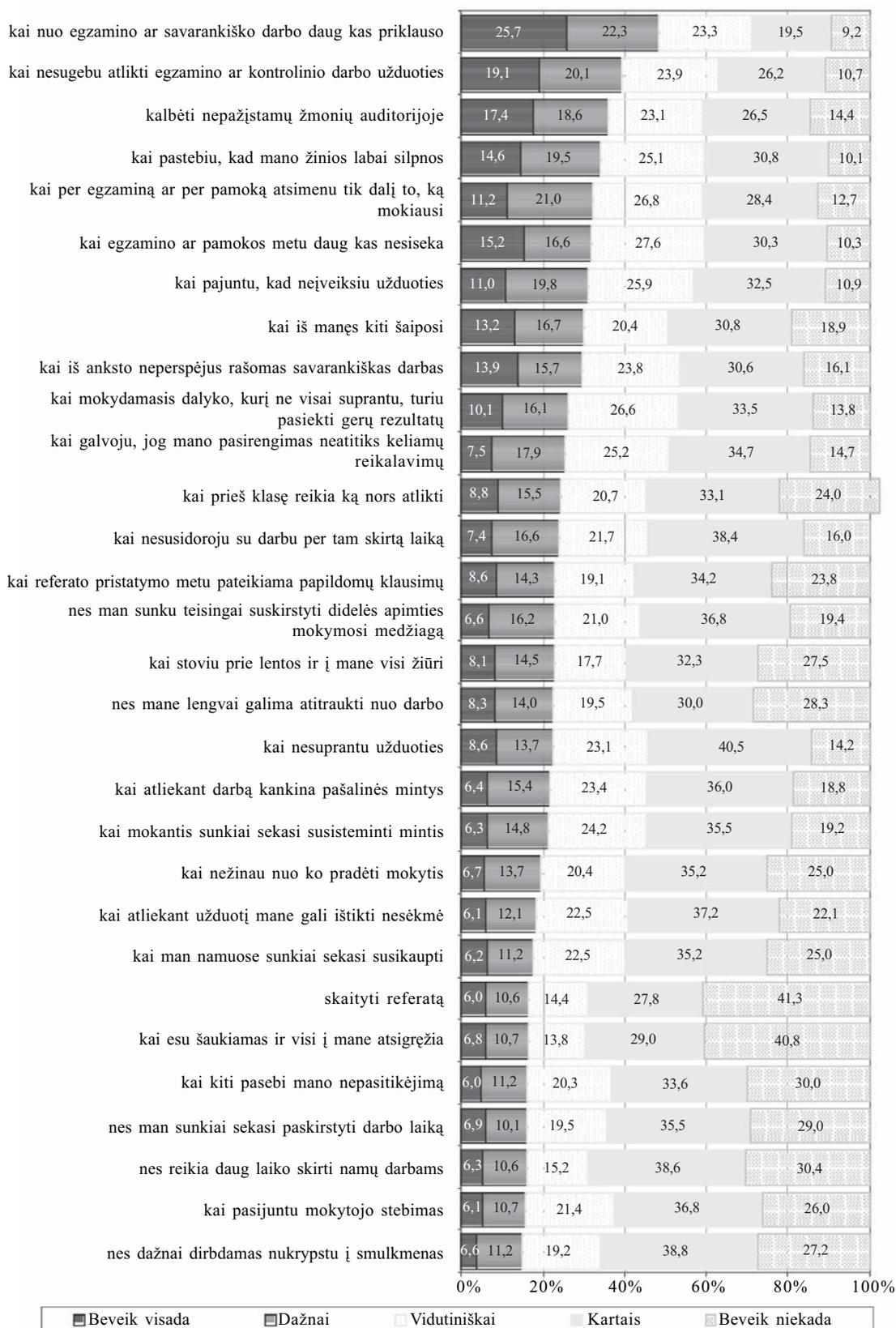


3 pav. Egzaminų baimės kontroversijos

tai veiklai ir toms užduotims, kurios sukelia didžiausią stresą ir baimę; išmintingas savo nesėkmės, kaip neišnaudotas mokymosi galimybes, panaudojimas; savo klaidų pripaži-

nimas. K. Singerio [13] teigimu, švelninti egzaminų baimę padės savo veiklos prioritetų sugrupavimas; didesnių užduočių išskaidymas į mažesnes, lengviau atliekamas; ruo-

Egzaminų baimė ir jos įveikimo edukaciniai veiksniai



4 pav. Egzaminų baimės socialiniai veiksniai (proc.)

šiantis egzaminui privaloma sveikai gyventi, ilsėtis, vengti žalingų įpročių; gebėjimas pripažinti, kad žmogus negali kontroliuoti visų situacijų. H.-J. Weissas [14] pabrėžia, kad klaidos patikros metu yra normalus reiškinys. Norint apskritai nedaryti klaidų, reikia ypatingų gebėjimų ir pastangų. Neišlaikius egzamino pirmą kartą, galima jį perlaikyti, net ir vėliau neišlaikius egzamino gyvenimas tęsiasi ir įmanomi įvairiausi problemos sprendimo variantai, nes netgi neišlaikytas egzaminas neužkerta kelio į sociumą. Taigi egzaminai nėra tragiškas įvykis individo gyvenime, nes egzistuoja egzaminų baimės įveikimo, švelninimo galimybės. Taigi įmanomi įvairiausi problemos sprendimo variantai, svarbu gilintis į problemos priežastis, baimę sukeliančius veiksnius bei gebėti taikyti šiuolaikines edukacines, psichologines, vadybines prevencijos priemones.

Išvados

1. Nagrinėta mokslinė literatūra bei atliktas tyrimas patvirtino egzaminų baimės, kaip sudėtingos edukacinės problemos, egzistavimą. Egzaminų baimė kaip aktualus reiškinys kiekvienam, susiduriančiam su mokymusi, plačiai nagrinėjamas Vakarų Europos pedagoginės psichologijos mokslininkų, ieškant palankiausių problemos švelninimo būdų.
2. Egzaminų baimė yra multidisciplininis fenomenas: reiškiasi edukacinės, psichologinės, vadybinės, informacinės šio reiškinio dimensijos. Egzaminų baimė reiškiasi ir kaip individualus, ir kaip organizacinis, ir kaip socialinis fenomenas.
3. Atliktas tyrimas leidžia daryti išvadą, kad egzaminų baimės problemos raiška Lietuvoje lygintina su Europoje atliktų tyrimų duomenimis. Egzaminų baimės problemos švelninimas susijęs su švietimo politikos, mokyklos, kaip organizacijos, šeimos bei visuomenės efektyvios sąveikos paieška, palankios mokymosi aplinkos kūrimu, edukacinių tyrimų efektyvumu, mokslinių žinių sklaida bei prieinamumu, mokymusi mokytis, bendradarbiauti, asmeninių savybių bei kompetencijų tobulinimu.

Literatūra

1. Koeck P. Woerterbuch für Erziehung und Unterricht. – Donauwörth: Ludwig Auer, 1994.

2. Lodderemper H., Schier N. Leistung und Angst in der Schule. – Paderborn, 1979.
3. Metzger W., Schuster M. Prüfungsangst und Lampenfieber. – Heidelberg: Springer Verlag, 1998.
4. Morschitzky H. Angststörungen. Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst. – Wien, New York: Springer, 1998.
5. Morschitzky H. Wenn Jugendliche ängstlich sind. Ratgeber fuer Eltern, Lehrer und Erzieher. – Wien: Hoelder-Pichler-Tempsky, Oesterreichischer Bundesverlag, 1999.
6. Prahl H.-W. Prüfungsangst: Symptome, Formen, Ursachen. – Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag, 1979.
7. Rost D. H., Schermer F. J. Differentielles Leistungsangst. Inventar (DAI): Handbuch. – Frankfurt: Swets Test Services, 1997.
8. Schiefele H. Lernmotivation und Motivlernen. – Muenchen, 1974.
9. Strittmatter P. Schulangstreduktion. – Neuwied: Luchterhand, 1993.
10. Strittmatter P. Schulangstreduktion. Abbau von Angst in schulischen Leistungssituationen, Neuwied, Kriftel. – Berlin: Luchterhand, 1997.
11. Schwarzer R. Stress, Angst und Handlungsregulation. – Stuttgart: Kohlhammer, 1993.
12. Schwarzer R. Schulangst und Lernerfolg : zur Diagnose u. z. Bedeutung von Leistungsangst in d. Schule. – Duesseldorf, Paedagogischer Verlag Schwann, 1975.
13. Singer K. Wenn Schule krank macht : wie macht sie gesund und lernbereit? – Weinheim Beltz, 2000.
14. Weiss H.-J. Prüfungsangst. Wie entsteht sie? Was richtet sie an? Wie begegne ich ihr? – Würzburg, 1997.
15. Wiedekamm M. Prüfungsangst in der Schule. Erscheinungsformen – Ursachen – Interventionsmöglichkeiten. – Bremen: Universität Bremen, 1995.
16. Wittchen H.-U. Wenn Angst krank macht. Störungen erkennen, verstehen und behandeln. – Muenchen: Mosaik, 1997.

Summary

Algimantas Bagdonas, Gediminas Merkys

FEAR OF EXAMINATIONS AND EDUCATIONAL FACTORS OF ITS OVERCOMING

This article, based on the carried out scientific researches' data of late decades, tries to reveal the actuality of the phenomenon of exam fear and opportunities of solving this problem. In this article there is analyzed an actual exam fear phenomenon characteristic of different aged students from various countries and social classes. Exam fear is presented as a constituent part of the complicated phenomenon of school fear, emphasizing educational factors of its overcoming. Exam fear is also presented as a process and as a state. Exam fear's expression is linked to the educational (the exam system, terms of testing, the pedagogical competence of teachers and learning to learn), psychological (temperament of learners, sex, age, cooperative skills, training of self-confidence, and acquisition of the personal autonomy), managerial factors (daily timetable, ways of spare time spending, planning of time, communicative skills, creation of working atmosphere) expression. Exam fear is presented in aspects of an individual, society, school and socium. In this article there are indicated recommendations to teach-

ers, learners and their families, who try to avoid problems, which are raised by expression of exam fear.

This article enquires into the scientific problem of exam fear, searching for an answer to a question: what educational, psychological and managerial dimensions influence learners if they experience the feeling of exam fear? The aim of this article – to research the expression of exam fear, its peculiarities and possible ways of solving this problem – is answered by data of research carried out in Lithuanian schools. Various scientific schools, searching for the most propitious ways of solving this problem, analyze exam fear, an actual factor to each learner. Exam fear is the multidiscipline and multicultural phenomenon. Exam fear is also expressed as an individual, organizational and social phenomenon. The softening and avoiding the phenomenon of exam fear is related to the education policy and search for an effective interaction of the school as an organization, a family and society.

*Kauno technologijos universitetas
Įteikta 2005 m. gruodžio mėn.*