

# *Timor mentem ligat* **Strach wiąże umysł**

Dawno, dawno temu ludzie stworzyli pierwsze narzędzia, ujarzmiли ogień, zbudowali domostwa, skonstruowali pojazdy i wyruszyli w drogę od natury do kultury. Wytyczyli szlak, który doprowadził nas do gwiazd, sztucznej inteligencji i zakupów online. Rozwój cywilizacji nieodłącznie kojarzy się nam z nauką, przekazywaniem i pogłębianiem wiedzy, a zatem też z instytucjami do tych celów stworzonymi – przedszkolami, szkołami, uniwersytetami. Kolejne słowa klucze automatycznie pojawiające się w tej historyjce to programy nauczania, metody przekazywania odpowiednich treści i narzędzia do egzekwowania odgórnych założeń. Wszystko w służbie oświaty. Oświecanie i kształcenie społeczeństwa według ambitnych i górnolotnych idei stało się mechanizmem, którego tabliczka znamionowa wytarła się i zardzewiała. Usprawnienia w postaci zmiany liczby modułów lub nazewnictwa trudno nawet uznać za kosmetyczne. Rozpalanie bystrych umysłów przekształciło się w powielanie sztamkowych wytworów. Zmienił się także rodzaj paliwa w naszym urządzeniu. Zamiast odnawialnymi surowcami w postaci ciekawości, inspiracji i kreatywności zaczęliśmy podsycać ogień za pomocą wyścigu o uznanie, nieustannego oceniania i straszenia. Czy tamci pierwsi pomysłowi osobnicy, wynalazcy, eksperymentatorzy i wizjonerzy tworzyli pod presją systemu i z lęku przed złą oceną?

Przed nami kolejny okres rozliczeń. Po dwóch semestrach przeciskania się przez tryby naszej maszyny nadchodzi moment ostatecznej kontroli jakości produktu i dopuszczenia go do dalszej obróbki lub eksploatacji. Nie zapominajmy o możliwości odrzucenia egzemplarzy niekompletnych, odbiegających od normy lub tych, które utknęły gdzieś między kołami zębatymi w procesie produkcji. System działa nienagannie od stuleci. Przygotuj materiał, dociśnij, dokręć, podgrzej i przetestuj. Stosuj się ściśle do klucza odpowiedzi, a proces przebiegnie właściwie. Kontrola jakości przeprowadzona poprawnie.

## **A JAK POWYŻSZY PROCES WYGLĄDA OD ŚRODKA?**

Jestem studentem. To brzmi dumnie. Tych kilka lat z życia będzie mieć wpływ na mój status, wizerunek i samoocenę. Grunt to zdać; a zdać wyśmienie to szansa na stypendium i uznanie. Recepta na świetny wynik to właściwe przygotowanie do egzaminu. Dowiedz się od starszych roczników, co na nim będzie, wypracuj relację z prowadzącym i użyj kilku sprytnych chwytów, aby jak najmniej cię to kosztowało. W przeciwnym razie – wykuj na pamięć, zdaj i zapomnij. Kawa i energetyki pomogą.

Jestem nauczycielem. Frekwencja. Kserówki. Wejściówki. Spis lektur. „Pani profesor, czy to jest na ocenę? Czy to będzie na

egzaminie?”. Mam ramy programowe i wytyczne. Egzamin jest standaryzowany. Muszę przygotować grupę tak, aby większość zdała. Odpowiedź A. Odpowiedź B. Odpowiedź C. Dzień świra...

A gdzieś, daleko stąd, jest ogród. Człowiek, który go teraz uprawia, starannie przygotował się do swojej misji. Najpierw obserwował i słuchał innych ogrodników, podziwiał ich pracę i jej efekty. Chciał wiedzieć jeszcze więcej, więc czytał, badał, poszukiwał. Popełniał błędy i uczył się na gorzkich porażkach. Teraz skupia się na swoim poletku i czujnie dogląda rozwijających się na nim roślin. Nie obawia się krytyki i osądów z zewnątrz, bo wynik jego starań ma wiele ewidentnych zalet: smak, zapach, kolor...

## **WEDŁUG STATYSTYK**

Badania pokazują, że egzaminy wywołują u uczniów i studentów silny stres i niepokój. Nawet 85% uczniów doświadcza zwiększonego poziomu lęku przed egzaminami, co negatywnie wpływa na koncentrację, pamięć i efektywność uczenia się<sup>1</sup>. Przewlekły stres związany z egzaminami może prowadzić do poważniejszych zaburzeń psychicznych, takich jak zaburzenia lękowe (np. zespół lęku uogólnionego, fobia społeczna) czy depresja. Metaanalizy wskazują na to, że presja egzaminacyjna jest jednym z czynników ryzyka występowania tych zaburzeń w popula-

**Joanna Tenerowicz-Kudła**

Lektorka Centrum Języków Obcych Uniwersytetu Gdańskiego, absolwentka skandynawistyki i anglistyki. Jej zainteresowania naukowe koncentrują się na powiązaniach ruchu z procesami kognitywnymi. Certyfikowana instruktorka tańca, trenerka zespołów tanecznych i propagatorka ruchu jako narzędzia wspierającego dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Obecnie studentka kierunku taniec w terapii i rozwoju na Uniwersytecie SWPS.



cji młodzieży<sup>2</sup>. Inne następstwa to emocjonalne wyczerpanie, cynizm wobec nauki oraz poczucie niskiej skuteczności. Stres egzaminacyjny może manifestować się także objawami fizycznymi, takimi jak bóle głowy, problemy ze snem, zaburzenia apetytu czy osłabienie układu odpornościowego, co potwierdzają badania psychosomatyczne<sup>3</sup>.

Tradycyjne egzaminy wymuszają stosowanie powierzchownych strategii uczenia się, takich jak wkuwanie bez głębokiego zrozumienia. Wpływa to na całokształt procesu, ponieważ doprowadza do wypaczenia sensu nauki – zamiast zdobywania trwałej wiedzy na całe życie uczymy się i tworzymy programy pod egzamin. Innym powszechnym zjawiskiem będącym pochodną wspomnianych powyżej zjawisk jest ściąganie, oszukiwanie i przechytrzanie systemu, który ma nierealistyczne oczekiwania bądź nie daje szansy na rzetelne przygotowanie się do ostatecznej konfrontacji. Co gorsza, egzaminy sprawiają, że porównujemy się z innymi i wywołują niezdrową rywalizację o punkty oraz oceny, co prowadzi do obniżenia poczucia własnej wartości, lęku przed porażką i traktowania nauki jako środka do zdobywania aproba-

ty zamiast jako procesu rozwoju i zrozumienia.

### **CO, WOBEK TEGO, MOGŁOBY JE ZASTĄPIĆ?**

Badania z zakresu psychologii poznawczej wspierają konstruktywistyczny model pogłębiania wiedzy, w którym uczniowie budują kompetencje poprzez sensowne zaangażowanie, a nie mechaniczne odtwarzanie informacji<sup>4</sup>. Jednym z wielu rozwiązań jest uczenie projektowe, którego produkt jest konkretny i namacalny, a nie punktowo abstrakcyjny. Model ten ma wpływ na trwałość wiedzy, zaangażowanie i umiejętność krytycznego myślenia. Kiedy studenci stosują wiedzę w realnych kontekstach, nauka staje się absorbująca i satysfakcjonująca. Jakże zadanie ma tu nauczyciel? Przede wszystkim musi zadać sobie pytanie: Po co to robimy, do czego treść i forma moich zajęć będzie studentom potrzebna i jak wykorzystają ją w realnym świecie?

Dekady badań nad teorią autodeterminacji pokazują, że gdy uczniowie są motywowani ciekawością, autonomią i poczuciem sensu, uczą się dużo głębiej i trwalej niż w przypadku motywacji zewnętrznej. Badania sugerują, że

motywacja uczniów jest w większym stopniu efektem skutecznego nauczania i budowania poczucia własnej skuteczności niż warunkiem wstępnym efektywnej nauki<sup>5</sup>. Metody oceny, takie jak informacja zwrotna i portfolio uczniowskie, a także formalna samoocena wspierają refleksję, samoregulację i metapoznanie.

Edukacja powinna także wspierać rozwój społeczno-emocjonalny i osobisty. Ocenianie w programach SEL (social-emotional learning) opiera się na holistycznym podejściu, które skupia się na rozwoju kompetencji społecznych i emocjonalnych studentów, a nie tylko na wiedzy akademickiej. Stosuje się w nich różnorodne narzędzia, takie jak kwestionariusze samooceny, dzienniki refleksyjne oraz ocenę rówieśniczą wspierającą umiejętności interpersonalne uczniów poprzez wzajemne udzielanie konstruktywnego feedbacku<sup>6</sup>. Programy SEL wykazują pozytywny wpływ na wyniki nauczania, relacje społeczne i długofalowy dobrostan studentów. Szkoły, np. High Tech High w USA<sup>7</sup>, Agora School w Holandii<sup>8</sup>, oraz modele Reggio Emilia i Montessori nie od dziś realizują elementy tych idei, osiągając znakomite wyniki w za-

kresie kreatywności, aktywności i kompetencji życiowych swoich wychowanków.

Powyższe rozważania mają niewątpliwie silny związek z panującym w naszej kulturze światopoglądem. Model życia nastawiony na bycie ocenionym i osądzonym opiera się na przekonaniu, że jednostka jest nieustannie obserwowana i poddawana ewaluacji, a zatem skupia się na zewnętrznych normach – podobnie jak tradycyjne egzaminy mierzą wiedzę przez zapamiętywanie i spełnianie narzuconych kryteriów. Natomiast światopogląd życia dla dobrego

życia samego w sobie, czerpiący z filozofii egzystencjalnej, budyzmu czy stoicyzmu, kładzie nacisk na autentyczność, samo-realizację i wewnętrzną harmonię. Analogicznie, nowoczesne metody oceniania stawiają na rozwój, refleksję i zastosowanie wiedzy w praktyce. Tak jak egzaminy oparte na zewnętrznej ocenie mogą wywoływać stres i sprzyjać powierzchownemu uczeniu się, tak życie podporządkowane ocenianiu innych często prowadzi do nieautentycznych wyborów, podczas gdy życie i nauka ukierunkowane na własny rozwój

przynoszą zadowolenie i trwałe rezultaty.

Pamiętajmy, że głównym zadaniem edukacji powinno być rozwijanie u studentów świadomości własnego sukcesu, trwałego i wartościowego – takiego, który nie wynika z umiejętności zrobienia wrażenia na nauczycielu czy przechytrzenia systemu, lecz z rzeczywistego opanowania wiedzy i poczucia osobistego rozwoju, a w konsekwencji nie strachu przed osądem i klęską, lecz prawdziwej radości z obfitych zbiorów.

**Joanna Tenerowicz-Kudła**

<sup>1</sup> J. Undrell, *85% of UK Students Experience Exam Anxiety*; <https://www.savemyexams.com/learning-hub/news/exam-anxiety-survey-results/> [dostęp: 18.06.2025].

<sup>2</sup> D.W. Putwain, *Assessment and examination stress in Key Stage 4*, „British Educational Research Journal” 2009, nr 35 (3), s. 391–411; <https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1080/01411920802044404> [dostęp: 18.06.2025]. Pełne badanie: D.W. Putwain, N.P. von der Embse, L.J. Nicholson, M. Daumiller, *Emotional intersection: Delineating test anxiety, emotional disorders, and student well-being*, „Journal of School Psychology” 2024, vol. 107; [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440524001109?pes=vor&utm\\_source=wiley&getft\\_integrator=wiley](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440524001109?pes=vor&utm_source=wiley&getft_integrator=wiley) [dostęp: 18.06.2025].

<sup>3</sup> B. Ramaiya, *A Study of Moral Development of Children and Good Habit Formation on Indian Child Rearing Practices Context*, „International Journal for Multidisciplinary Research” 2024, nr 6 (4), s. 1–7; <https://www.ijfmr.com/papers/2024/4/24920.pdf> [dostęp: 18.06.2025].

<sup>4</sup> J.D. Bransford, A.L. Brown, R. Cocking, *How People Learn: Brain, Mind, Experience, and School*, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, b.m., 2000.

<sup>5</sup> T. Gajderowicz, M. Jakubowski, *Motywacja, ocenianie i nauka języków obcych – popularne przekonania a dowody z badań naukowych*, „Języki Obce w Szkole” 2021, nr 4, s. 125–128; <https://jows.pl/artykuly/motywacja-ocenianie-i-nauka-jezykow-obcych-popularne-przekonania-a-dowody-z-badan-naukowych> [dostęp: 18.06.2025].

<sup>6</sup> H. Andrade, A. Valtcheva, *Promoting Learning and Achievement Through Self-Assessment*, „Theory Into Practice” 2009, nr 48 (1), s. 12–19; <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00405840802577544> [dostęp: 18.06.2025].

<sup>7</sup> <https://www.hightechhigh.org/> [dostęp: 18.06.2025].

<sup>8</sup> A. Turchik, M. Rostom, *Beyond the Classroom: Meet Agora, the School that Has no Rules*, <https://eddesignmagazine.com/the-school-that-has-no-rules-agora-school-netherlands/> [dostęp: 18.06.2025].