Министерство здравоохранения Российской Федерации
Дальневосточный государственный медицинский университет

В.П.Молочный

Как подготовиться и сдать экзамены в медицинском университете

Организационные и психологические аспекты

Хабаровск-2012

Введение

Высшее медицинское образование традиционно относится к ряду наиболее привлекательных для молодежи форм деятельности и наиболее трудных при попытке реализовать ее в действительности. По нашим данным, за время учебы в медицинском университете около трети студентов не справляются с учебной нагрузкой и отчисляются. Причем это происходит независимо от формы обучения (бюджетная, целевая подготовка, внебюджетная) и среднего балла на конкурсе, полученного студентом. Длительный срок обучения, большая череда всевозможных испытаний, предусмотренных учебным планом, разнообразие предметов, освоение которых предполагает разные подходы к запоминанию, особые требования к самодисциплине и личной ответственности, нередкая смена условий проживания и окружающей среды, вызывающих и усугубляющих заболевания, оказываются основной проблемой адаптации, приспособления молодых людей к новым для них жизненным обстоятельствам. Возникает психологический дискомфорт, дезадаптация, следствием которых и становится невозможность студентом освоить учебную программу. Особенно трудно это дается студентам первых и вторых курсов.

Наиболее сложными предметами в медицинских вузах считаются анатомия человека, гистология, фармакология и ряд других дисциплин, для освоения которых востребованы большие объемы механической памяти при заучивании медицинского языка, нового лексикона, без которого невозможно освоение клинических дисциплин. При изучении клинических дисциплин, наоборот, основное значение имеют логическое мышление, образная и ассоциативная память.

Вместе с тем, учитывая, что при наличии довольно жесткого конкурсного отбора студентов при поступлении в медицинские вузы, можно предположить то, что средний уровень умственных способностей молодых людей примерно одинаковый и заметно выше среднестатистического.

Поэтому такой высокий отсев студентов, скорее всего, обусловлен психологическими причинами, незнанием технологии подготовки и сдачи зачетов и экзаменов.

Многим студентам часто кажется, что зачеты и экзамены не нужны, их придумали недобрые люди. На это следует возразить. Во всем мире, во все времена любое обучение, освоение любого дела, ремесла базируется на систематических испытаниях, проверках на соответствие требованиям, в том числе на прочность, чистоту, красоту, качество и другие заявленные характеристики. Как же без испытаний, проверок может сформироваться врач, медицинский работник, которому общество планирует доверить жизнь человека, его здоровье во всем многообразии проявлений. Например, как можно верить прибору, если измерительная шкала его не выверена, прочности троса или стеллажей, если они не испытаны определенной нагрузкой и так далее? Также и подготовка врача не может происходить без всесторонних проверок.

Принципы высшей медицинской школы выстраданы человеческим обществом в течение многих столетий. Это касается и тестов, и зачетов и экзаменов, как рубежных форм обучения. Без этих форм диагностики не может быть получен диплом, как документ, свидетельствующий о состоявшемся специалисте, профессионале, соответствующем ожиданиям общества.

Основой успеха учебы в медицинской высшей школе следует считать прилежание, старательность, дисциплину, ежедневное посещение занятий и систематическую подготовку к ним. Кроме конкретных знаний эта систематичность исподволь формирует у студента ощущение психологической уверенности, внутреннего комфорта перед экзаменационным периодом, сессией.

Можно выделить пять шагов, пройдя которые потенциально «неуспешные» студенты станут «успешными» при минимальных

энергозатратах, связанных с изучением учебного материала в период семестра.

Освоение навыков позитивного мышления. Речь идет не о ложном оптимизме, позволяющем надеяться на провидение, божью помощь. Позитивное мышление (уверенность в результатах труда) всегда предполагает ориентацию на желаемый вариант развития событий и понимание ресурсов, за счет которых этот вариант может стать реальностью. Прежде всего в стремлении постичь неизвестное, формирование интереса к познанию.

1.Самомотивация. Этап заключается в постановке работающих целей и поиске косвенных мотивов, если вдруг прямых мотивов учебной деятельности нет. Зато подготовка к экзамену перестанет казаться нудным, ненужным занятием! Каждый день убеждайте себя в необходимости учиться.

2.Освоение способов учебной деятельности (автодидактика). Этот этап предполагает выработку навыков составления понятного и простого конспекта, корректного определения любого понятия с помощью простых правил формальной логики; индивидуальный подбор подходящих способов заучивания и т.п. От энергозатратного зубрения к легкому и эффективному учению – так еще можно обозначить этот этап. Хотя профессиональные термины, латинские названия, как и любой иностранный язык, нужно заучивать. И чем лучше удается преодолеть этот этап, тем успешнее и интересней будет последующая учеба в медицинском вузе.

3.Определение своего типа тайм-менеджмента, подхода к организации учебного труда. При выборе типа тайм-менеджмента нужно ориентироваться на свои биоритмы (жаворонки или совы), комфортную степень свободы в рамках учебного плана; учитывать несколько нехитрых правил чередования блоков для заучивания с активным отдыхом. Тайм-менеджмент творит чудеса (если его применять)!

4.Освоение приемов саморегуляции. Самый важный этап. Во время практических занятий при опросе преподавателем или тестировании нужно формировать в себе устойчивость к тревожным состояниям. Не позволять свести к нулю всю вашу предварительную работу. Есть множество эффективных техник снятия эмоционального напряжения. Одна из них, например, глубокое, равномерное дыхание. Другие направлены на умение концентрировать внимание, сосредотачиваться, отметая ненужные, мешающие в данный момент внешние или внутренние влияния.

5.Подключение везения. Для выработки психологической устойчивости нередко помогает вера в звезду, которая ведет нас по жизни. Различные суеверные привычки: пятачок в туфле, в определенном порядке вставание утром и одевание (помните: встать с нужной ноги). Помогает это или нет – науке неизвестно, но в трудный момент уверенности в себе обычно добавляет.

На первый взгляд все сложно. На самом деле, эта ситуация из пресловутого анекдота про тупую пилу, которую пильщикам было предложено наточить, а потом уже работать. «Отстань, некогда нам. Работать надо!» - такой или примерно такой ответ можно выбрать, будучи представителем заведомо «неуспешных» студентов. Когда человек компетентен, уверен в знаниях, проблема сдачи экзамена его меньше тревожит, не изматывает своей непредсказуемостью.

Быть на виду у преподавателя, проявлять активность во время практических занятий также относится к категории дополнительных элементов «успешности» студентов, в том числе и на экзаменах. В трудных ситуациях умные люди обычно задают вопросы, не очень умные – обычно молчат из принципа: вдруг не заметят мое незнание. Но это незнание останется с вами не только сегодня или во время экзамена, оно остается с вами на всю жизнь. Не бойтесь задавать вопросы!

Усвоение знаний не простая задача. Здесь также важно использовать различные приемы, помогающие запоминать. Причем во время практических занятий нужно использовать долгосрочную память, позволяющую закрепить знания надолго.

Рациональные приемы запоминания.

Малая мнемотехника.

1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;

2) “не в один присест”; здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня);

3) чередование восприятия и воспроизведения;

4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:

- узелки на память,
- подчеркивание в конспектах, книгах,
- приемы ассоциации сведений с предметами.

5) обусловливание, оно может быть:

- ситуативное (учите в одной и той же обстановке),
- ритмическое (учите в одном и том же темпе),
- эмоциональное (музыка).

6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает);

7) вербализация образов (проговаривание, сравнение).

Большая мнемотехника.

1) версификация (запоминание в стихах) ;

2) криптографирование (перекодирование) ;

3) выделение логических структур (что главное, в чем суть) ;

4) отделение знания от незнания;

5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;

6) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу).

Правила сохранения знаний.

1.Выделите то, что нужно запомнить.

2.Отвлекитесь от постороннего, сосредоточьтесь на том, что надо запомнить.

3.Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов друг с другом, используйте мнемотехнику.

4.В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи.

5.Опирайтесь на свой тип памяти.

6.Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили.

7.Не смешивайте узнавание и воспроизведение.

8.В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний, необходимым в данный момент.

Приемы заучивания.

1.Правильное распределение повторений по времени.

2.Повторять рекомендуется сразу, через 15-20 минут, через 8-9 часов и через сутки.

3.Полезно повторять материал за 15-20 минут перед сном и утром, на свежую голову.

4.Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами, близко к тексту (не дословно). Обращение к тексту лучше делать не раньше 2-3 минут, если вспомнить не удается.

5.Долговременное запоминание материала предполагает обязательное воспроизводство, повторение полученных знаний по-прошествии 2-3 дней и далее.

Подготовка к экзамену в период сессии

Непосредственная подготовка к экзамену осуществляется в период сессии. Обычно на это дается 2-3 дня, редко больше. Много это, или мало?

Чаще достаточно. Нами проводилось анкетирование студентов 6 курса о средней фактической продолжительности подготовки их к экзаменам. Оказалось, что наиболее успешным студентам (оценки 4 и 5), как правило, было достаточным около 3 дней подготовки. Троечники и другие занимались меньше 2-х дней (чаще ночью) или больше 3-х дней. Причем некоторые из последней группы начинали готовиться к следующему экзамену в день сдачи предыдущего, не позволяя себе отдыха, либо, наоборот отдыхали «до последнего». В то же время, отличники и хорошисты, в подавляющем большинстве после сдачи экзамена до конца дня отдыхали. Оказались полезными занятия физкультурой, прогулки, посещения кинотеатров, театров, то есть любые меры активного отвлечения, но без излишеств. Очень важно хорошо выспаться после экзамена. Здесь полезно помнить о гигиене труда и отдыха, смене видов деятельности.

Начало подготовки к экзамену лучше осуществлять в определенное время дня: лучше с утра – в 9-10 часов. Через каждые 40-50 минут работы нужно делать перерыв на 10-15 минут. Во время перерыва полезно подвигаться, можно немного потанцевать, или, хотя бы потянуться, сделать несколько дыхательных упражнений, попить воды, сока, перекусить. При этом лучше избегать приема тяжелой пищи в больших количествах, после этого обычно клонит ко сну и о концентрации внимания можно забыть на 2-3 часа. Для активной работы мозга полезно принимать больше жидкости (простая или минеральная вода, зеленый чай, морсы). При этом употребление крепкого и чрезмерно сладкого чая, кофе лучше избегать.

Важно обеспечить продолжительный спокойный сон ночью, можно и днем поспать в пределах часа.

Психологическая подготовка к экзамену проводится уже в этот период. Она зависит от личностных особенностей и жизненного опыта молодого человека, внешних условий для осуществления подготовки.

У тех студентов, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги. Вместе с тем поведение бывает разным:

- одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы учебника, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;
- другие, напротив, суетливо листают учебник, так как не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов – короче говоря, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована.

Эти две формы поведения отражают степень эмоциональной напряженности. В этой связи важны приемы самоорганизации периода подготовки к экзамену.

Правило I. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

Правило II. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Правило III. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

Правило IV. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы).

Правило V. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то

займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило VI. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, так как это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой. Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило VII. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило VIII. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре в помещении.

Старайтесь не отвлекаться! Сосредоточьтесь! Радуйтесь выполнению намеченного вами плана, ощущениям полноты знаний!

Психологический комфорт возникает от того, что за период подготовки к экзамену удалось прочесть весь необходимый учебный материал (основной учебник, конспекты лекций) по предмету. Это придаст уверенность, что на экзамене можно вспомнить прочитанное при необходимой сосредоточенности и концентрации внимания.

Оставьте один день или хотя бы несколько часов накануне перед экзаменом на то, чтобы бегло повторить планы ответов, еще раз пробежаться по оглавлению учебника.

Желательно закончить подготовку к экзамену накануне к 22-23 часам, вовремя лечь спать и выспаться. Выработанные ритуалы, сопровождающие в поведении многих людей в период испытаний, должны обязательно

исполняться – это тоже обеспечивает определенное положительное психологическое воздействие на экзаменующихся.

Психологическая подготовка в день экзамена

Утром в день экзамена поведение людей отличается существенно. Одни стремятся прийти на экзамен первыми, другие тянутся в хвосте. Время сдачи экзамена не имеет особенного значения в результатах, если оно сознательно выбрано студентом, и он наилучшим образом к этому приспособлен. Важно не расплескать полученные знания, в полном объеме донести их до преподавателя.

Утром все-таки желательно позавтракать, но необильно. Проверьте, все ли вы взяли на экзамен: зачетная книжка, хорошо пишущая ручка, вспомогательный материал, если он разрешен на экзамене, шпаргалки, если вы их готовили сами. По дороге на экзамен не отвлекайтесь на разговоры. Старайтесь избегать излишне долгого стояния в очереди под дверями и опасного воздействия общей маяты и переживаний. Впечатлительные натуры могут под влиянием страха толпы впасть в паническое состояние и растерять уверенность в себе, очень нужные спокойствие и сосредоточенность. Не отвлекайтесь на пустые разговоры, нежелательно в коридоре рассказывать нерадивым то, что написано в учебнике. В этот период студент сам себе напоминает полный сосуд, наполненный знаниями.

Психологическая подготовка во время экзамена

Войдя в экзаменационную комнату, поздоровайтесь, отдайте зачетку экзаменатору, возьмите билет, несколько листков бумаги для самоподготовки. Сядьте за стол и сосредоточьтесь. Даже, если по первому впечатлению вы не представляете ответ на вопрос, не впадайте в панику. Вспомните, что вы хорошо занимались на занятиях, прочитали весь учебник накануне – это придаст вам силы и уверенность в ваших возможностях все вспомнить. Начинайте писать на листочках ответы на тот вопрос, который

лучше всего знаете. Одновременно вспоминайте сведения и по другим вопросам. Записывайте их сразу, пусть не по порядку, как придут в голову, потом перепишете, упорядочите. Не отвлекайтесь! Если вам кажется, что вы все знаете, делайте то же самое. Пишите и не отвлекайтесь. Если все написали, обдумывайте ваш ответ.

Когда вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Торопитесь не спеша! Когда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на подготовку более трудных вопросов.

Оставьте время для проверки своей предварительной работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Тактика подготовки ответа.

1.Прочитайте весь билет до конца, будьте внимательны!

2.Оцените, какой пункт для вас самый легкий.

3.Наметьте последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному.

4.Если вопрос (задача) оказался сложнее, чем вы думали, переходите к следующему. Ответив на него, можно вернуться к первому.

5.Следите по часам за временем, отведенным вами на подготовку.

6.Если остается лишнее время, не торопитесь вставать. На письменном экзамене потратьте время на проверку, на устном – послушайте, о чем спрашивает преподаватель – вопросы повторяются.

7.Шпаргалки полезны, если соблюдаются два условия:

- шпаргалки должны быть написаны лично;

- доставать шпаргалку есть смысл только тогда, когда вы не знаете (не можете вспомнить) вообще ничего.

- преподаватель «засвечивает» обычно не менее 70% имеющихся у студентов шпаргалок со всеми вытекающими последствиями.

8.Напишите примерный план ответа на отдельном листе бумаги. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко, ваша энергия теперь может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос.

9.Составление небольшого плана займет 20–25 минут. Прикрепите листок с планом к листку с экзаменационным вопросом, и экзаменатор увидит, что у вас методический склад ума.

10.Вашу работу будет легко читать и делать в ней пометки, если почерк четкий и понятный.

11.Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении. Вы дадите экзаменатору понять, что смысл вопроса вам ясен.

12.Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки. То же касается классификаций болезней. Экзаменатор увидит, что вам есть, что сказать по каждому пункту.

13.Если вы ведете речь о гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их: знание дат сразу бросится в глаза экзаменатору.

14.Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

Вас вызвали отвечать, не паникуйте, постарайтесь не растерять сосредоточенность. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только “выдают” состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него самого. Поэтому примите уверенную позу (не вызывающую), говорите спокойным и уверенным голосом весь период экзамена до тех пор, пока вам не вручат подписанную зачетную книжку. Не обращайте внимания на действия преподавателя с Вашей зачетной книжкой, на его разговоры с

другими людьми, - продолжайте говорить. Останавливайтесь только тогда, когда Вас об этом попросят. Во время паузы не отвлекайтесь, продолжайте молча обдумывать и про себя проговаривать ответ (ответы), не теряйте концентрацию, не отвлекайтесь, не обращайте внимания на разговоры и действия преподавателя, всей экзаменационной комиссии!

Немного о преподавателях (почти всерьез).

Бывают такие преподаватели, которым трудно сдать экзамен, даже если вы готовились из последних сил. Они выспрашивают и выспрашивают все до мельчайших подробностей. А вы сидите и печально думаете о том, что им бы в органах работать, а не мучить и без того несчастных студентов.

А если вы к экзамену не готовы вообще, то идти к такому монстру и вовсе бесполезно… Это не так!

Бесполезно, если вы не обладаете элементарными навыками психологии общения (с монстрами наук) и не владеете своим языком настолько, чтобы можно было говорить много, красиво и вроде бы по теме, не разбираясь в таковой вообще.

Ну, во-первых, понадобится абсолютная, непробиваемая уверенность в себе. Перед тем, как подойти к мучителю, пять раз подумайте: «Я все знаю». Эта милая мысль должна отпечататься у вас я в глазах настолько, чтобы преподаватель смог ее сразу прочитать.

А теперь выдох, и спокойной походкой подходите и садитесь сдавать свой билет. Если хватит сил и наглости, можете улыбнуться своей самой обаятельной улыбкой: мол, наши встречи с вами так прекрасны!

Во-вторых, придется следить за своей позой и своими движениями. Со временем вам даже не придется думать об этом, но пока нужно контролировать себя, чтобы не выдать волнение, незнание или страх позой и жестами. Запомните: никаких скрещенных рук или ног, хаотично вращающейся ручки в руках, нервных пальцев, комкающих листочек или теребящих воротничок. Все это выдает человека неуверенного, стремящегося

закрыться, спрятаться от собеседника, а вы же только что внушили себе, что все знаете.

Вот и садитесь так, как будто все знаете, и демонстрируйте свои знания для себя. Ноги твердо стоят на полу, спина прямая, голова поднята. Все тело развернуто к преподавателю, уверенный взгляд на него. Руки лучше положите на стол и не дергайте ими. Ну вот, теперь вы выглядите как студент, который весь семестр усиленно готовился к сдаче экзамена.

Обратите внимание на то, как сидит сам преподаватель, и попытайтесь слегка отзеркалить его позу. Психологи доказали, что нам нравятся те, кто похожи на нас. Вот и станьте в этот момент немного похожим на преподавателя. Только в обезьянку превращаться не надо! От небольших корректировок ваша «поза уверенности» не пострадает, а вот симпатия монстра возрастет.

Наконец, установите визуальный контакт – открытый взгляд глаза в глаза – и начинайте отвечать. Вот здесь вам потребуется способность говорить много, красиво и почти по теме.

Наверняка, хоть что-нибудь по предмету вы знаете: пару раз на лекции были, открывали конспект, в коридоре от одногруппников слышали. Вот от этого и пляшите. При этом вера в себя, в свою способность все вспомнить - вас обязательно выручит в нужный момент.

Когда ваши длинные речи преподавателю надоедят, он захочет позадавать вопросы. И тут у вас есть выбор:

1) вы можете снова начать свои речи и так ими утомить, что от вас легче будет отвязаться, поставив оценку в зачетку;

2) вы можете повторить вопрос, только уже как повествовательное предложение, добавив по ходу каких-нибудь деталей, и постепенно перейдите к длинным речам;

3) Повторите его вопрос, но потом делайте вид, что ответ вот он, у вас на языке, а слов нужных подобрать не можете. Как правило, в этот момент

нужные (а главное – правильные) слова помогает подбирать сам преподаватель. Ваше дело – их ловить и вплетать в свои речи.

Заключение

Сессия трудная, но прекрасная пора студенческой жизни, если этот период сопровождается систематизацией и закреплением знаний. В то же время, если не заниматься, не учиться, не стараться усвоить предлагаемый объем информации в процессе учебы, семестра, экзаменационная пора и сам экзамен могут превратиться в тяжелое испытание, проблему личности, ее успешности и состоятельности. При этом следует понимать, что кроме усвоения самих знаний, в период подготовки и сдачи экзаменов независимо от предмета студенту предстоит решать определенную организационную и психологическую задачу. На период адаптации к учебе в вузе (первые два курса) именно освоение принципов и приемов психологической подготовки к экзамену для многих молодых людей может стать самой главной задачей. По сути, подготовку и сдачу экзамена можно представить в виде психологической технологии, имеющей универсальный вид для любых экзаменов, но индивидуальной для каждого отдельного человека, отличающегося от других людей умственными, эмоциональными и другими особенностями. Поэтому каждый человек должен самостоятельно вырабатывать свои личные правила подготовки и сдачи экзаменов, прежде всего, психологического свойства, ориентируясь на собственные возможности и желания в самореализации, а также известные общие подходы, показанные, в частности, в данной работе.

Экзамены – это испытания, которые нужно научиться преодолевать. Они – обязательная часть веселой студенческой жизни, они – обязательный атрибут студенческого счастья. Дерзайте!