

# PORADNIK

o stresie  
egzaminacyjnym

DLA  
ÓSMOKLASISTY  
I MATURZYSTY



**Opracowanie merytoryczne:**

dr Marta MAJORCZYK, psycholog, pedagog, psychoterapeuta,  
naukowiec, doradca rodzinny w Family Counselling Poland, wieloletni  
nauczyciel akademicki na uczelniach wyższych, trener w Ośrodku  
Doskonalenia Nauczycieli

**Ilustracje:**

Milena MOLENDĄ

**Skład i łamanie:**

Beata KRAJEWSKA, Studio Gardengraf

# Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Czym jest stres egzaminacyjny?</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Poziom stresu egzaminacyjnego</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Fazy stresu egzaminacyjnego</b> .....	<b>9</b>
<b>4. Etapy przeżywania stresu egzaminacyjnego i jego typy</b> .....	<b>10</b>
<b>5. Objawy stresu egzaminacyjnego</b> .....	<b>11</b>
<b>6. Jak sobie radzić ze stresem egzaminacyjnym?</b> .....	<b>14</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>24</b>

# Wprowadzenie

Drogi Ósmoklasisto! Droga Ósmoklasistko!  
Drogi Maturzysto! Droga Maturzystko!

Stres egzaminacyjny to złożony stan. Może on być hamulcem ręcznym albo paliwem Twojej motywacji do przygotowania się do egzaminu.

W tej broszurce znajdziesz garść wiedzy o samym stresie egzaminacyjnym oraz sposobach radzenia sobie z nim.

Zachęcam Cię również do skorzystania z **Narzędziownika** oraz z **poradnika *Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym?***, zamieszczonych na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej. W tych broszurach znajdziesz przydatne narzędzia w radzeniu sobie ze stresem i zalecenia, co możesz zrobić, aby się niepotrzebnie nie stresować.

Przyjemnej lektury!

Autorka 😊



# 1

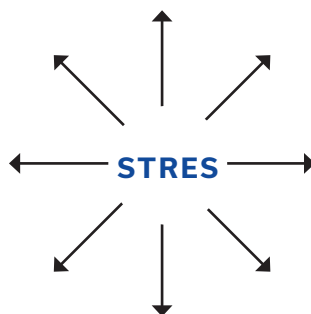
## Czym jest stres egzaminacyjny?

Stres jest nieodłączną częścią Twojego życia. Bywa obecny w każdej ważnej dla Ciebie sytuacji: w relacji z bliskimi, w szkole, w kontaktach z rówieśnikami. Towarzyszy Ci podczas nieprzewidzianych zdarzeń. Stres wiąże się z byciem pod presją, z naporem.

### Czy wiesz, że ...

Słowo „stres” pochodzi z języka angielskiego. Początkowo używane było przy próbach na materiale i oznaczało napięcie tkaniny czy odporność na odkształcenie metalu lub szkła. Pojęcie stresu w odniesieniu do człowieka zastosował po raz pierwszy fizjolog Walter Cannon w 1914 roku w związku z reakcją organizmu ludzkiego na fizyczne wpływy środowiska.

**Zadanie 1.** Czy potrafisz zdefiniować, czym jest stres? Z czym kojarzy Ci się to słowo? Napisz wszystko, co tylko przyjdzie Ci na myśl.



W ujęciu psychologicznym stres jest: po pierwsze – wydarzeniem stresowym (bodźcem) o określonych cechach powodującym u Ciebie pewne zachowanie na skutek wzbudzenia napięcia emocjonalnego; po drugie – doświadczaną przez Ciebie reakcją emocjonalną (przeżyciem) na działający stresor, który uruchamia reakcje na poziomie poznawczym (np. trudności w koncentracji uwagi, podejmowanie decyzji), emocji (np. odczuwanie lęku, złości, smutku) i zachowania (np. płacz, wycofanie); i po trzecie – relacją między Twoimi możliwościami (cechami osobowości, Twoją oceną otoczenia, sposobem radzenia sobie z sytuacjami dla Ciebie trudnymi, otrzymywanym wsparciem itp.) a wymogami sytuacji, w jakiej się znalazłeś(-aś).

### Zapamiętaj

Stres to Twoja reakcja na wymagania, jakie pojawiają się przed Tobą, i ich ocena pod kątem posiadanych przez Ciebie zasobów, energii i możliwości. To Twoja reakcja na rozmaite wydarzenia, które wymagają od Ciebie mobilizacji sił, abyś sobie z nimi poradził(-a).

Wymagania te mogą być natury biologicznej (stres biologiczny) lub psychologicznej (stres psychologiczny). Stres biologiczny zachodzi wtedy, gdy działają na Ciebie wymagania wpływające na Twój organizm, o charakterze zewnętrznym (temperatura, jakość powietrza, hałas, oświetlenie itp.) lub wewnętrznym (wyziębienie, podwyższona temperatura ciała, ból itp.). Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne wpływają na Twoją sprawność i jakość działania.

Natomiast stres psychologiczny jest bardziej skomplikowany. Powstaje w momencie, kiedy bardziej lub mniej świadomie interpretujesz stawiane przed Tobą wymagania. Stres wpływa na Twoje reakcje emocjonalne i kształtuje Twoją motywację do działania. Oba rodzaje stresu mogą zachodzić równocześnie. Stres biologiczny może powodować stres psychologiczny i odwrotnie. **Stres egzaminacyjny jest stresem psychologicznym.**

Bodźce lub wydarzenia oddziałujące na Ciebie w sposób nieprzyjemny, wywołujące u Ciebie reakcję stresową, nazywamy **stresorami**. Mogą one przybrać łagodną lub ciężką formę. Mogą być ograniczone w czasie, powtarzać się okresowo lub występować przewlekłe.

Jedną z ważnych cech stresorów jest ich kontrolowalność, inaczej przewidywalność (wcześniejsza znajomość stresującego zdarzenia, w jakim stopniu wystąpienie i przebieg stresującego zdarzenia zależą będzie od Twojego świadomego działania). W sytuacji kontrolowalnej informacja o stresorze jest niezbędna do skutecznego radzenia sobie ze stresem, umożliwia stosowanie właściwych strategii działania.

Stres psychologiczny należy powiązać z pojęciem sytuacji trudnej, w której dochodzi do naruszenia równowagi między Twoimi potrzebami i zadaniami a sposobami i warunkami ich realizacji. Powoduje to zakłócenie Twojej aktywności, wywołuje u Ciebie przykre przeżycia emocjonalne, stan silnego napięcia emocjonalnego, obciąża lub przeciąża Twój system regulacji zachowań, zaburza przewidywalność zdarzenia. W takiej sytuacji nie jest możliwe osiągnięcie celu/realizacji dążeń bez przywrócenia równowagi. Aby sobie w takiej sytuacji poradzić, musisz zmobilizować dodatkowe zasoby.

**Egzamin ósmoklasisty lub egzamin maturalny jest wydarzeniem, które jest dla Ciebie nowe i trudne, od którego wiele zależy w Twoim przyszłym życiu. To wydarzenie wykracza poza Twoje dotychczasowe doświadczenia. To sytuacja dla Ciebie trudna, ponieważ jest:**

- **nowa (nigdy jeszcze nie byłeś(-aś) w takiej sytuacji)**
- **z górnej granicy Twoich możliwości (musisz w ograniczonym czasie opanować/powtórzyć dużą ilość informacji jednocześnie z kilku przedmiotów).**

**Egzamin ósmoklasisty to pierwszy w Twojej karierze edukacyjnej ważny sprawdzian Twoich umiejętności i wiadomości. Egzamin maturalny jest drugim takim sprawdzianem po egzaminie ósmoklasisty, jednak będziesz do niego przystępować po raz pierwszy, nie masz zatem bezpośredniego z nim doświadczenia. Nic dziwnego, że już sama myśl o egzaminie lub hasło „egzamin ósmoklasisty” / „egzamin maturalny” może powodować u Ciebie drżenie rąk lub przyspieszone bicie serca.**

# 2

## Poziom stresu egzaminacyjnego

Pierwszy badacz stresu H. Selye napisał: „Całkowita wolność od stresu to śmierć”. Stres jest normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stres jest naturalną reakcją Twojego organizmu na codzienne wyzwania i życiowe zmiany – te negatywne i pozytywne, na zagrożenia. Stres pobudza nas też do działania.

Kiedy stres Cię mobilizuje, określamy go **eustresem**, gdy jest zbyt silny i zaczyna Ci szkodzić, wówczas staje się **dystresem**. Eustres jest tym konstruktywnym rodzajem stresu, który mobilizuje Cię do nauki, do wysiłku i osiągnięć życiowych. Umożliwia koncentrację na problemie i jest motorem Twoich sukcesów edukacyjnych. Dystres natomiast jest destrukcyjny, uniemożliwia działanie, niesie dezintegrację psychiczną. W późniejszym czasie może powodować choroby.

Stres egzaminacyjny może być zbyt niski, zbyt wysoki lub „w sam raz” (optymalny) (patrz Ryc. 1). Zbyt niski poziom stresu będzie wywoływać u Ciebie poczucie znudzenia, brak zainteresowania i zaangażowania, poczucie bezużyteczności i spadek energii. Zbyt wysoki poziom stresu będzie spowalniać czas Twojej reakcji, dekoncentrować, wywoływać zaburzenia fizjologiczne (np. pocenie się, suchość w ustach, niestrawność), zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, fizyczne napięcie ciała, trudności z koncentracją uwagi.

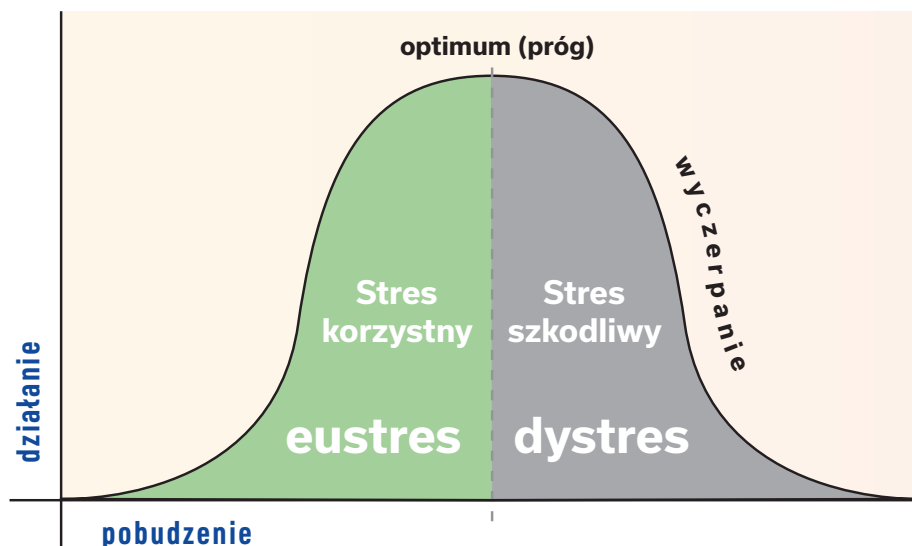
Optymalny poziom stresu jest niezbędny dla Twojego skutecznego funkcjonowania. Ten poziom stresu prowadzić będzie do odprężenia fizycznego i przyływu energii, wyostrza Twoją uwagę i refleks, wywoływać właściwe zainteresowanie i zaangażowanie, wzmacniać Twoją wiarę w siebie i Twoje możliwości, powoduje, że pojawia się przekonanie o możliwości realizacji zadania („zrobię to, bo to jest dla mnie łatwe”).

### Zapamiętaj

Stres sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły.

Bywają za to złe sposoby reagowania na różne sytuacje wynikające z braku umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Ryc. 1. Twoja motywacja i skuteczność a stres (I prawo Yerkesa – Dodsona)





**Zadanie 2.** Spróbuj określić swój poziom stresu za pomocą emocji, myśli, zachowań pojawiających się, gdy słyszysz o egzaminie ósmoklasisty / egzaminie maturalnym.



Czy było Ci łatwo ustalić poziom stresu? W **Narzędziowniku** na stronie internetowej CKE znajdziesz „Kwestionariusz badający poziom i rodzaj Twojego stresu”, za pomocą którego będziesz mógł/mogła ustalić swój poziom stresu egzaminacyjnego.

**Za pojawienie się stresu egzaminacyjnego na takim, a nie innym poziomie odpowiadasz przede wszystkim Ty sam(-a). To Ty ostatecznie zdecydujesz, czy całe to wydarzenie zostanie przez Ciebie uznane za stresujące, obojętne czy wręcz pozytywne. Ty i Twoi rówieśnicy różnić się będziecie pod względem szczegółowej oceny tego wydarzenia. Dla Ciebie, być może, przybierze ono postać wyzwania, zaś dla Twojego Kolegi / Twojej Koleżanki – zagrożenia. Twoja ocena będzie związana z tym, że wysoko oceniasz swoje możliwości, pomimo tego że wymagania będą Ci się jawić jako trudne. W efekcie cały egzamin będziesz postrzegał(-a) jako szansę rozwoju, korzyści. W przypadku Twojego Kolegi / Twojej Koleżanki ocena zagrożenia będzie związana z obawą przed potencjalną stratą, z oczekiwaniem krzywdy przy niskiej ocenie własnych możliwości i zasobów, które są niewystarczające, by skutecznie realizować wymagania.**

#### Zapamiętaj

Ludzie różnią się od siebie wydolnością na taką samą sytuację. To, co dla jednego jest łatwe, dla innego może stanowić duży problem i wywołać napięcie. Reakcja na daną sytuację oraz sposób radzenia sobie ze stresem związany jest z Twoimi możliwościami, które można rozwijać!

Postrzeganie egzaminu jako wyzwania czy zagrożenia wywołuje charakterystyczną odpowiedź emocjonalną. U Ciebie pojawiają się emocje pozytywne: mobilizacja, zapał, które będą Cię motywowały do działania. Te emocje same w sobie nie stanowią przykrego obciążenia wymagającego dodatkowych wysiłków zaradczych. Taka tendencja uznawania stresujących wydarzeń jako wyzwania stanowi ważną cechę osób o wysokiej skuteczności zmagania się z trudnościami.



# 3

## Fazy stresu egzaminacyjnego

Badacze stresu wyodrębnili u człowieka cztery fazy reakcji na stres: alarmową, mobilizacji, odporności i wyczerpania<sup>1</sup>.

### I. Faza alarmowa

Początkowo jesteśmy zaskoczeni i zaniepokojeni z powodu doświadczania nowej sytuacji. Poziom adrenaliny, ciśnienie tętnicze krwi oraz poziom glukozy w osoczu krwi rosną, w ten sposób ciało przygotowuje nas do określonej reakcji stresowej (walka lub ucieczka). Nadwyżka energii kumuluje się i sprawia, że jesteśmy spięci i zestresowani. By zniwelować tę reakcję, potrzebujemy wysiłku fizycznego. W takiej sytuacji stres działa na nas stymulująco, dzięki czemu wyzwania wydają się nam ciekawe.

### II. Faza mobilizacji

Występuje pełna mobilizacja i wykorzystanie naszych potencjalnych możliwości. Na tym poziomie wyróżnia się dwa stadia: szoku i przeciwdziałania szokowi. Podejmujemy wówczas działania obronne.

### III. Faza przystosowania (odporności)

Twój organizm nauczył się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem. W tym stadium często uciekamy się do mechanizmów obronnych. Pod koniec tej fazy mogą pojawić się takie objawy psychofizjologiczne, jak ostry rozstrój żołądka oraz łagodne zaburzenia postrzegania rzeczywistości, na przykład nadwrażliwość na dźwięki. Dodatkowym objawem może być sztywne trzymanie się raz obranej linii obrony zamiast nowego przeanalizowania trudnej sytuacji i wypracowania bardziej odpowiednich wzorców radzenia sobie. Postępują ograniczenia w polu percepcji i usztywnienie procesów poznawczych.

### IV. Faza wyczerpania

Mamy tu do czynienia z uogólnionym pobudzeniem całego organizmu, co prowadzi do przewlekłego stresu. W tej fazie zaczynają zawodzić wzorce radzenia sobie przywołane w fazie adaptacji. Indywidualna zdolność radzenia sobie z ciągłym stresem jest już poważnie ograniczona. Stosujemy środki obrony nadmiernie i nieodpowiednio do problemu, przed którym stajemy. Reakcje cechuje dezorganizacja psychiczna i oderwanie od rzeczywistości, aż po urojenia i halucynacje. Jeśli nadal znajdujemy się pod wpływem nadmiernego stresu, doprowadza to do stadium ciężkiej psychicznej dezorganizacji (niekontrolowanej przemocy, apatii i osłupienia).

<sup>1</sup> Za: H. Selye, (1978), *Stres okiełznany*, Warszawa: PIW.

## Etapy przeżywania stresu egzaminacyjnego i jego typy

Przeżywanie przez Ciebie stresu egzaminacyjnego będzie rozciągnięte w czasie. To proces, w którym pojawiają się określone rodzaje stresu egzaminacyjnego i związane z nimi strategie radzenia sobie. Na przeżywanie stresu wpływają będą Twoje indywidualne cechy; Twoje postrzeganie sytuacji, w której się znajdujesz; Twoje emocje i podejmowane przez Ciebie działania. W doświadczaniu stresu egzaminacyjnego wyróżnia się cztery etapy<sup>2</sup>.

### I. Faza przygotowania (stres przedegzaminacyjny)

Obejmuje ona okres przed egzaminem. Podejmujesz wysiłek umysłowy, rezygnujesz z tych aktywności, które utrudniają osiągnięcie przez Ciebie celu – pozytywne zaliczenie egzaminu. Brak pewności, jak będzie przebiegał Twój egzamin, jakie wyniki uzyskasz, powoduje, że możesz doświadczać niepewności i różnych, czasem sprzecznych odczuć: nadziei, wyzwania i obawy. Obok działań skoncentrowanych na zadaniu, mogą występować zachowania dążące do obniżenia nieprzyjemnego napięcia emocjonalnego towarzyszącego całej tej sytuacji. Twoim zadaniem jest opanowanie przez Ciebie nieprzyjemnego napięcia, aby zdobywać niezbędną wiedzę i umiejętności.

Jak sobie poradzić ze stresem dzień przed egzaminem? Zajrzyj do przygotowanego przeze mnie **poradnika Jak radzić sobie ze stresem przedegzaminacyjnym?** na stronie internetowej CKE.

### II. Faza konfrontacji (stres egzaminacyjny)

To czas zdawania egzaminu. W tym czasie musisz poradzić sobie ze stojącymi przed Tobą wymaganiami i przeżywanymi emocjami. Na tym etapie ich natężenie może mocno utrudniać Twoje zachowanie, uwagę i myślenie. Odczuwanie najwyższego poziomu lęku przypada na sam początek egzaminu.

Jak sobie poradzić w tej fazie? Zajrzyj do przygotowanego przeze mnie **poradnika Jak radzić sobie ze stresem przedegzaminacyjnym?** na stronie internetowej CKE.

### III. Faza oczekiwania (stres związany z potencjalnym niepowodzeniem)

Rozpoczyna się po zakończeniu egzaminu i trwa do momentu ogłoszenia wyników. Znów doświadczasz niepewności związanej z brakiem informacji o wynikach. Dominują próby redukcji napięcia spowodowanego oczekiwaniem, uruchamiane są strategie ukierunkowane na emocje.

### IV. Faza wyników (stres związany z porażką)

Następuje po ogłoszeniu wyników egzaminów. Po ich poznaniu znika u Ciebie niepewność, oceniasz osiągnięte wyniki. Gdy są one pozytywne, wyzwalamy się emocje korzyści i kończy się proces radzenia sobie ze stresem. Kiedy ocena jest negatywna, istnieje konieczność dalszego zmagania się z sytuacją i uczuciem porażki.

<sup>2</sup>E. Gruszczyńska, *Stres egzaminacyjny i radzenie sobie z nim*, [http://www.ptde.org/pluginfile.php/1264/mod\\_page/content/3/143.pdf](http://www.ptde.org/pluginfile.php/1264/mod_page/content/3/143.pdf).

# 5

## Objawy stresu egzaminacyjnego

Objawy stresu egzaminacyjnego to zauważalne zmiany w Twoim ciele (poziom fizjologiczny), w emocjach i myślach (poziom psychologiczny) i zachowaniu (poziom behawioralny). Zebrałam je dla Ciebie poniżej.

### Poziom fizjologiczny



#### Symptomy (reakcja na stres)

- ból głowy • drżenie rąk • zimne ręce • nadmierne pocenie się • bóle w klatce piersiowej
- brak apetytu • ból brzucha • nudności • zaburzenie trawienia • podwyższone ciśnienie tętnicze krwi • nadwrażliwość na bodźce • szczękościsk • wysypka • blady odcień skóry • dreszcze • napięcie i bóle mięśni • problemy ze snem • trudności w oddychaniu
- dzwonięcie w uszach • suchość w ustach • naprzemienne uczucia gorąca i zimna
- katar sienny i uczulenia • rozszerzenie źrenic • wrażenie ucisku w gardle • szybkie bicie serca • przejadanie się • zwiększona częstotliwość oddawania moczu • zgaga
- wypadanie włosów • duszności • dławienie w gardle

## Poziom psychologiczny



### Symptomy (reakcja na stres)

<b>a) w sferze myślenia, pamięci i uwagi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• osłabienie pamięci</li><li>• obniżenie efektywności pracy intelektualnej</li><li>• obniżenie tempa pracy intelektualnej</li><li>• częste pomyłki</li><li>• uczucie pustki w głowie</li><li>• trudności w koncentracji</li><li>• obniżona samoocena</li><li>• pesymizm</li><li>• trudności w kojarzeniu faktów</li><li>• brak koncentracji uwagi</li><li>• osłabienie wyobraźni</li><li>• zapominanie</li><li>• natłok myśli</li></ul>
<b>b) w sferze emocji</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chwiejność emocjonalna</li><li>• niepokój</li><li>• lęk</li><li>• gniew</li><li>• nieufność</li><li>• uczucie zmęczenia</li><li>• niecierpliwość</li><li>• drażliwość</li><li>• brak tolerancji wobec innych</li><li>• nerwowość</li><li>• lęk przed niepowodzeniem</li><li>• poczucie osamotnienia</li><li>• przygnębienie</li><li>• zły humor</li><li>• brak humoru</li></ul>
<b>c) w sferze motywacji</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• nieracjonalność myśli</li><li>• „gonitwa” myśli</li><li>• poczucie bezsilności i braku kontroli nad działaniami</li></ul>

## Poziom behawioralny



### Symptomy (reakcja na stres)

- wybuchy płaczu
- stosowanie używek
- objadanie się
- szybkie tempo mówienia
- unikanie kontaktów z ludźmi
- nerwowe tiki
- spowolnienie reakcji
- nerwowość ruchów
- agresja, prowokowanie konfliktów
- niezdolność do relaksu
- skłonność do nieprzemyślanych działań

Warunkiem radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym jest umiejętność szybkiego rozpoznawania niepokojących symptomów, rozumienia ich i zmieniania tego, co zagrażające. Jeśli będziesz lepiej je rozpoznawać, łatwiej będzie Ci nauczyć się kontrolowania sytuacji stresującej i szybkiego rozładowywania napięcia. W **Narzędziowniku** znajdziesz „Checklistę – Jak poznać, że jestem zestresowany?“, po którą sięgaj na różnych etapach doświadczania stresu egzaminacyjnego. Wiedza o symptomach stresu umożliwi Ci znalezienie skutecznych strategii i metod radzenia sobie z każdym typem stresu egzaminacyjnego.

## Jak sobie radzić ze stresem egzaminacyjnym?

Proces radzenia sobie ze stresem to kompleksowo podejmowane przez Ciebie aktywności w sytuacji stresowej. Jak już zauważyłeś(-aś), niektóre osoby z Twojej klasy odczuwają lęk przed egzaminem. Całą energię kierują na myślenie o tym, że na pewno nie zdadzą się przygotować, że nie zdadzą egzaminu. Innych ogarnęło poczucie niemocy do takiego stopnia, że nie wiedzą, od czego zacząć. Są też osoby, które nie wierzą w swoje możliwości, mimo że nauka idzie im dobrze. Ale są też takie osoby – takie jak Ty – które, owszem, odczuwają stres (ale w mniejszym stopniu) i spokojnie podchodzą do kwestii egzaminu, systematycznie się ucząc. Od czego to zależy? Między innymi od:

- wybranego stylu radzenia sobie ze stresem (indywidualnego zbioru strategii i metod radzenia sobie, którymi aktualnie dysponujesz)
- wybranych strategii, czyli sposobów, jakimi sobie radzisz w konkretnej sytuacji stresowej. Zastosowana przez Ciebie strategia lub zastosowane strategie radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym na różnym jego poziomie zależą od Twojej płci, wieku, umiejętności, doświadczenia związanego z sytuacjami stresowymi, wiedzy, cech osobowości, temperamentu, cech fizycznych, Twojego samopoczucia
- stosowanych technik radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym, czyli konkretnych rozwiązań/narzędzi
- stopnia kontrolowania przez Ciebie sytuacji stresowej
- stopnia kierowania sobą w stresie (zarządzania sobą).

### Style radzenia sobie ze stresem (egzaminacyjnym)

Istnieją trzy style radzenia sobie ze stresem: zadaniowy, nastawiony na emocje, unikowy.

**Styl skoncentrowany na ZADANIU** – u osoby, u której dominuje ten styl, pojawia się tendencja do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu w sytuacjach stresowych poprzez zmianę sposobu myślenia o sytuacji lub próby zmiany tej sytuacji. Główny nacisk kładzie się na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu.

**Styl skoncentrowany na EMOCJACH** – ten styl jest charakterystyczny dla osoby, która w sytuacjach stresowych ma tendencję do koncentrowania się na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie. U takiej osoby pojawia się tendencja do myślenia życzeniowego i fantazjowania, co może prowadzić do wzrostu poczucia stresu, napięcia lub przygnębienia.

**Styl skoncentrowany na UNIKANIU** – osoba charakteryzująca się tym stylem w sytuacjach stresowych wykazuje tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania takich sytuacji. Wymyśla różne czynności zastępcze, pozwalające jej zapomnieć o stresie, np. oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych, spotykanie się z innymi.

To, jakie będziesz miał(-a) nastawienie do egzaminu na 1. i 2. etapie przeżywania stresu egzaminacyjnego (patrz pkt 4), zależy od Ciebie i Twojego działania. Najkorzystniej będzie zastosować styl zadaniowy. Na czekający Cię egzamin ósmoklasisty / egzamin maturalny spójrz jak na zadanie. Owszem trudne, ale wykonalne. Pamiętaj, nie Ty jeden/jedna i ostatni/ostatnia zmagasz się z taką sytuacją. Skup się na tym zadaniu, żeby jak najlepiej je wykonać. Zastanów się, jakiej wiedzy i umiejętności użyć, aby zadanie jak najlepiej zrealizować.



Na 3. etapie przeżywania stresu egzaminacyjnego musisz poradzić sobie z własnymi emocjami, co nie zawsze jest łatwe. Pamiętaj, że zbytne koncentrowanie się na emocjach, szczególnie na 1. i 2. etapie, może zwiększyć stres, dlatego ten styl nie zawsze jest korzystny. Natomiast jeżeli odwracasz się od sytuacji stresującej, unikasz działań, które pozwolą zdobyć wiedzę do zaliczenia egzaminu, efektem będzie jego niezdanie. Taki styl prowadzi Cię do niekorzystnych konsekwencji, ponieważ zamiast radzić sobie z sytuacją, uciekamy w czynności zastępcze.

### **Pamiętaj**

**W życiu przydają się wszystkie style radzenia sobie ze stresem, ale najbardziej korzystny i efektywny jest styl zadaniowy nastawiony na rozwiązanie problemu, a potem skoncentrowany na emocjach. Najmniej korzystny jest styl oparty na unikaniu.**

Do stylu zadaniowego warto dołączyć różne dodatkowe, wspomagające strategie i techniki radzenia sobie ze stresem.

### **Strategie radzenia sobie ze stresem (egzaminacyjnym)**

Strategie radzenia sobie ze stresem, podobnie jak style, skierowane są na: rozwiązanie zadania, regulację emocji lub unikanie problemu. Badacze stresu – R. Lazarus i S. Folkman – wyodrębnili dwie grupy strategii:

- 1** zorientowane na problemie (czytaj: „na egzaminie”), do której zaliczyli:
  - a)** strategię konfrontacyjną, która polega na obronie własnego stanowiska i walce z trudnościami
  - b)** strategię planowania i systematycznego przygotowywania się do egzaminu (rozwiązywanie problemu);
- 2** zorientowane na emocjach, do której zaliczyli:
  - a)** dystansowanie (bagatelizowanie wydarzenia, umniejszanie znaczenia egzaminu, odsuwanie od siebie egzaminu)
  - b)** unikanie (unikanie myślenia o egzaminie, zajmowanie się czymś innym)
  - c)** samokontrolę (opanowanie emocji i pohamowanie gwałtownych reakcji w kontekście egzaminu)
  - d)** samoobwinianie (krytykowanie siebie za brak przygotowania do egzaminu, autoagresja)
  - e)** poszukiwanie wsparcia społecznego (próba poszukania zrozumienia, pomocy lub współczucia u innych)
  - f)** pozytywne przewartościowanie (zmniejszenie poczucia straty lub zagrożenia poprzez dostrzeganie pozytywów sytuacji, w jakiej się znajdujesz).

Jak już wcześniej napisałam, egzamin ósmoklasisty lub egzamin maturalny będzie różnie oceniany przez Ciebie i Twoich Kolegów / Twoje Koleżanki z klasy, w zależności od samopoczucia i towarzyszących okoliczności czy potrzeb. Wybór konkretnej strategii poradzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym będzie sprawą indywidualną. Stosowane przez Ciebie i Twoich rówieśników strategie radzenia sobie ze stresem mogą mieć konstruktywny, jak i dysfunkcyjny charakter. Przedstawiam je w tabeli nr 1.



**Tabela 1.** Konstruktywne i dysfunkcyjne strategie radzenia sobie w stresującej sytuacji<sup>3</sup>

Styl	Strategia właściwa (konstruktywna)	Strategia niewłaściwa (dysfunkcyjna)
<b>Skoncentrowany na zadaniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akceptuję, że jestem odpowiedzialny za stan mojego przygotowania do egzaminu</li> <li>• szukam informacji, jak przebiega egzamin ósmoklasisty/maturalny</li> <li>• szukam wsparcia i pomocy</li> <li>• opracowuję realny plan powtórek materiału obowiązującego mnie na egzaminie</li> <li>• systematycznie uczę się do egzaminu</li> <li>• rezygnuję z mniej ważnych rzeczy na rzecz uczenia się do egzaminu</li> <li>• myślę pozytywnie o swoich zdolnościach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opracowuję mało realny plan uczenia się do egzaminu</li> <li>• nie realizuję planu</li> <li>• zwlekam z uczeniem się</li> <li>• mam pesymistyczny pogląd na swoje zdolności</li> <li>• zrzucam odpowiedzialność za stan mojego przygotowania do egzaminu na innych</li> <li>• pobieżnie szukam informacji o egzaminie</li> </ul>
<b>Skoncentrowany na emocjach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrzymuję wspierające i empatyczne relacje z innymi</li> <li>• szukam wsparcia w radzeniu sobie z emocjami</li> <li>• przepracowuję emocje związane z egzaminem</li> <li>• humorystycznie patrzę na egzamin</li> <li>• stosuję techniki relaksacyjne, wizualizację, ćwiczenia oddechowe</li> <li>• jestem aktywny fizycznie</li> <li>• pracuję nad swoimi myślami związanymi z egzaminem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• włączam myślenie życzeniowe odnośnie egzaminu</li> <li>• zaprzeczam</li> <li>• zbyt poważnie traktuję sytuację egzaminacyjną</li> <li>• sięgam po używki</li> <li>• stosuję agresję</li> <li>• nie szukam wsparcia</li> </ul>
<b>Skoncentrowany na unikaniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chwilowo odrywam się od tego, że czeka mnie egzamin</li> <li>• chwilowo angażuję się w działania odwracające moją uwagę od egzaminu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• długotrwale odrywam się od egzaminu</li> <li>• wolę angażować się w inne działania niezwiązane z egzaminem</li> </ul>

<sup>3</sup>I. Sorokosz, (2017), *Wybrane aspekty funkcjonowania uczniów w sytuacjach stresu szkolnego*, Elbląg: Wydawnictwo PWSZ, s. 35.

## Techniki radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym

Radzić sobie z nadmiernym stresem egzaminacyjnym możesz zacząć już dziś, nawet jeśli go jeszcze nie doświadczasz. Po prostu zacznij przeciwdziałać stresowi, wykorzystując następujące działania profilaktyczne.

### 1. Przygotowanie do egzaminu to podstawa



- Ustal sobie harmonogram nauki: planuj godziny nauki (najlepiej codziennie te same), a także przerwy.
- Planuj materiał do nauki, podziel go na mniejsze części, zrób listę.
- Trzymaj się ustalonego planu zajęć.
- Szereguj zadania – od najbardziej do najmniej ważnego – i przeznacz na nie odpowiednią ilość czasu.
- Koncentruj się na zadaniach obecnych, a nie na wcześniejszych porażkach lub potencjalnych problemach.
- Pochowaj niepotrzebne rzeczy, rozpraszacze. Kiedy uczysz się języka obcego, miej pod ręką tylko te materiały, które są Ci potrzebne w danym momencie. Pozostałe zeszyty i książki do innych przedmiotów odłóż, aby ich widok dodatkowo Cię nie stresował („O rany, ale tego dużo zostało!”).
- Poszukaj pomocy, jeśli czegoś nie rozumiesz.

## 2. Zarządzaj czasem - czyli zrób dziś to, co masz zrobić jutro



Często istotnym źródłem stresu egzaminacyjnego jest niemożność rozpoczęcia nauki. Każdemu zdarza się odłożyć coś na później, ale nieustanne odkładanie sprawia, że do stresu związanego z rosnącą liczbą zadań do wykonania dokłada się jeszcze stres płynący z poczucia winy.

- Wyznacz sobie określony czas na pracę nad danym zadaniem, bez oczekiwania, że je ukończysz. Zdejmie to presję związaną z wykonaniem zadania oraz ograniczy czas, kiedy musisz robić coś, czego nie lubisz. Często jednak zdarza się, że kiedy dany przedział czasu będzie dobiegał końca, znajdziesz się tak blisko ukończenia zadania, że zechcesz pracować dalej. Pójdź za tym!
- Tylko jedna rzecz – nie staraj się wykonać całego zadania, zrób tylko jedną małą rzecz, która będzie początkiem pracy nad nim.
- Wyobraź sobie, jak dobrze będziesz się czuć, kiedy wykonasz to zadanie. Im żywsze i wyraźniejsze będą te emocje, tym bardziej będziesz Ci się chciało zacząć.
- Obiecay komuś albo dwóm osobom, albo nawet trzem, że zrobisz to, co masz do zrobienia. Im większa obietnica, tym bardziej będziesz chciał(-a) dotrzymać słowa!

### 3. Ważny jest odpoczynek



Przerwy są potrzebne. Wielogodzinny maraton nad książką sprawi, że poczujesz zmęczenie i zniechęcenie. Niektórzy badacze podają, że optymalny czas nauki wynosi do 45 minut, po czym powinna nastąpić krótka przerwa.

### 4. Liczy się sen



Kiedy śpisz, mózg organizuje różne informacje, które otrzymał w ciągu całego dnia, między innymi intensywnie pracują ośrodki odpowiedzialne za przenoszenie informacji do pamięci trwałej. Tak więc sen służy utrwaleniu materiału, którego uczyłeś(-aś) się w ciągu dnia. Za małą ilość snu prowadzi oczywiście również do zmęczenia, a zatem jeśli się nie wyśpisz, trudniej będzie Ci się skupić na nauce i zapamiętywać nowe rzeczy.

## 5. Odżywianie



Jedz regularnie posiłki, zadbaj o to, by były wartościowe. Bardzo ważne jest również właściwe nawodnienie organizmu.

## 6. Postaw na aktywność fizyczną



Stres wywołuje w organizmie reakcję alarmową. Odczuwasz wówczas pobudzenie, masz w sobie jakąś energię, która nie pozwala Ci się skupić na nauce. W takim momencie sport pomaga się uspokoić. Spróbuj codziennie znaleźć chociaż 30 minut na jakąkolwiek formę aktywności fizycznej, która odpręży i pomoże rozluźnić napięte mięśnie. Dodatkowo dotleni Twój organizm, poprawi pracę Twojego mózgu, serca i płuc, a to wpłynie na Twoją pamięć i koncentrację.

## 7. Znajdź czas na chwilę przyjemności



W Twoim codziennym grafiku znajdź chwilę na rzecz, która sprawi Ci radość, pozwoli Ci zapomnieć o tym, co Cię stresuje. Takie rzeczy rozluźniają, dodają energii. Są potrzebne dla utrzymania dobrego stanu psychicznego.

Im bliżej wyznaczonej daty egzaminu ósmoklasisty/maturalnego, tym bardziej będzie u Ciebie wzrastać poziom stresu egzaminacyjnego. W jego obniżeniu warto posłużyć się technikami redukcji stresu. Należą do nich:

- obniżanie rangi wydarzenia (wyobrażenia), redukovanie niepewności (zdobywanie wiedzy), słuchanie uspokajającej i relaksującej muzyki
- wizualizacja, pozytywne i racjonalne myślenie, przypominanie sobie pomyślnych wydarzeń i osiągnięć – autosugestia
- relaksacja mięśniowa, medytacja, relaksacja oddechowa.

O wielu tych technikach możesz dowiedzieć się z **Narzędziownika**. Znajdziesz w nim przykłady ćwiczeń i zadań do wykonania, których celem jest redukcja czterech typów stresu egzaminacyjnego.

## Kontrola i zarządzanie stresem

Umiejętność oceny zaistniałej sytuacji to podstawa w radzeniu sobie ze stresem. Bodźce, informacje, zdarzenia w Twoim życiu są z natury neutralne, to Ty nadajesz im wartość, kiedy je interpretujesz i oceniasz (patrz: Ryc. 2).

Najpotężniejszym narzędziem do poradzenia sobie z nadmiernym stresem jest **Twój umysł, Twój sposób myślenia, Twoje emocje, specyficzne zachowania**. Często stresujesz się na własne życzenie, myśląc nieracjonalnie, nielogicznie, wyolbrzymiając, wyciągając nieprawdziwe wnioski. **Ty sam(-a) masz możliwość regulowania poziomu stresu przez własną postawę wobec doświadczanej sytuacji, poprzez jej interpretację**. Dysponując tą informacją, możesz skutecznie wpływać na swoje działania i tym samym optymalizować poziom pobudzenia (stresu). Monitoruj swój poziom stresu przez uświadamianie sobie zwiększenia napięcia i jego przyczyn. Szukaj informacji o stresorze, przyglądaj się swoim zasobom, planuj ich wykorzystanie. Korzystaj z umiejętności społecznych, takich jak ujawnianie swoich uczuć, szukanie wsparcia i pomocy u innych, asertywność.

### Zapamiętaj

Możesz kontrolować poziom stresu, panując nad tym, co myślisz, co czujesz, jak się zachowujesz, co robisz, jak działasz.

Jeśli nierealistyczne przekonania nie są Ci obce, postaraj się z nimi walczyć. Kiedy pojawiają się w Twojej głowie, powiedz swoim myślom: „STOP”. Staraj się też zastępować je myślami budującymi (patrz: tabela nr 2).

Ryc. 2. Interpretacja sytuacji stresowej<sup>4</sup>



<sup>4</sup>Źródło: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Skrypt *Radzenie sobie ze stresem i efektywne zarządzanie czasem*.



**Tabela 2.** Przekształcenie czarnych myśli w pozytywne za pomocą techniki „STOP”

<b>Czarne myśli</b>	<b>Pozytywne myśli</b>
Zaczyna mi brakować czasu.	Czas płynie jak zwykle, po prostu zrób po kolei to, co możesz.
Żadne pytanie mi nie podejdzie.	Po prostu odpowiadaj na kolejne pytania. Nie zakładaj z góry najgorszego.
Nie mogę sobie nic przypomnieć.	Zwolnij i przypomnij sobie, co możesz. A po chwili coś przyjdzie ci do głowy. Jeśli nie, przejdź do następnego pytania.
Wychodzę. Nie mogę już tego wytrzymać.	Nie poddawaj się temu uczuciu. Po prostu skup się na kolejnych pytaniach.

Liczy się pozytywne myślenie. Obrócenie trudnej sytuacji w żart pomaga rozładować napięcie, warto myśleć o przyszłości z nadzieją: „poradzę sobie”, „potrafię to zrobić”, „będzie dobrze”, „uda się”.

Bądź świadom swoich mocnych stron, doceniaj faktycznie wykonaną pracę – to są kolejne czynniki ważne w kontrolowaniu stresu. Jeśli chcesz, prowadź notatnik, w którym pod koniec każdego dnia zapisuj trzy rzeczy, z których jesteś zadowolony(-a), dumny(-a), bo wniosły pozytywny wkład do Twojej nauki. Zapewnij sobie wsparcie innych i bądź na bieżąco w kontakcie z najbliższymi. Rozmawiaj o swoich obawach i emocjach z najbliższymi. Otrzymasz pomoc w lepszym ich rozumieniu i tym samym na swoje trudności spojrzysz z innej perspektywy.

Nie bój się prosić o pomoc. Szukaj pomocy u psychologa, aby nauczyć się zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem.

I śmieć się jak najwięcej – 5 minut śmiechu równe jest 20 minutom relaksacji!

### **Zadanie 3.** Jakie są Twoje pomysły na radzenie sobie ze stresem egzaminacyjnym?

# Bibliografia

1. Dymek, M., (1998), *Na rozdrożu. Psychologiczny poradnik dla młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu.
2. Fundacja Instytut Edukacji Pozytywnej, Prezentacja „Radzenie sobie ze stresem szkolnym i egzaminacyjnym. Techniki dla dzieci i młodzieży”, <https://instytutep.pl/nasze-publicacje.html>.
3. Geisselhart, R., Ch. Hofmann-Bukart, (2009), *Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem*, Warszawa: Flashbook.
4. Greenberg, M., (2018), *Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
5. Gregosiewicz-Kulik, M., I. Sulowska, *Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym*, <http://lckziu.pl/wp-content/uploads/2021/04/Jak-radzic-sobie-ze-stresem-egzaminacyjnym.pdf>.
6. Gruszczyńska, E., *Stres egzaminacyjny i radzenie sobie z nim*, [http://www.ptde.org/pluginfile.php/1264/mod\\_page/content/3/143.pdf](http://www.ptde.org/pluginfile.php/1264/mod_page/content/3/143.pdf).
7. Instytut Wspierania Rozwoju, *Sposoby na stres*, <https://iwr.edu.pl/wp-content/uploads/2020/10/Sposoby-na-stres.pdf>.
8. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Skrypt „Radzenie sobie ze stresem i efektywne zarządzanie czasem”, <https://www.gov.pl/attachment/d4e393e9-b057-467b-8b80-d488325869e3>.
9. Koman, B., K. Łachmańczuk, *Strategie radzenia sobie ze stresem w kontekście problematyki uzależnień*, [https://zcdn.edu.pl/wp-content/uploads/2022/12/strategie\\_radzenia\\_sobie\\_ze\\_stresem\\_w\\_kontekscie\\_problematyki\\_uzaleznien.pdf](https://zcdn.edu.pl/wp-content/uploads/2022/12/strategie_radzenia_sobie_ze_stresem_w_kontekscie_problematyki_uzaleznien.pdf).
10. Renaud, J., (1993), *Przewodnik antystresowy*, Warszawa: Interpress.
11. Rogers, B., (2014), *Jak radzić sobie ze stresem. Wskazówki dla nauczycieli*, Warszawa: PWN.
12. Rötger, I., (2018), *Podręcznik antystresowy na każdą sytuację. Zbiór najskuteczniejszych porad i ćwiczeń umysłowych na codzienny stres*, Warszawa: Wiedza i Praktyka.
13. Selye, H., (1978), *Stres okiełznany*, Warszawa: PIW.
14. Sochacka, A., Krystek E., Haak-Michałowicz I., *Stres egzaminacyjny – jak sobie z nim poradzić*, <https://kociszew.pl/portal/dokumenty/Stres%20egzaminacyjny%20-%20jak%20sobie%20z%20nim%20poradzic.pdf>.
15. Sorokosz, I., (2017), *Wybrane aspekty funkcjonowania uczniów w sytuacjach stresu szkolnego*, Elbląg: Wydawnictwo PWSZ w Elblągu.
16. Wawszczak, A., *Radzenie sobie ze stresem – garść informacji i kilka ćwiczeń*, <https://padlet.com/poradniapp1/poradnia-psychologiczo-pedagogiczna-nr-1-w-gdyni-ktpodhb29m1bano5>.
17. Wheeler, C.M., (2011), *10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem*, Gdańsk: GWP.