

ABY STRES EGZAMINACYJNY NIE PRZEJĄŁ KONTROLI

Każdy zna powiedzenie „*strach ma wielkie oczy*”, ale niekiedy to właśnie on niweczy nasze wysiłki i uniemożliwia udzielenie najprostszej odpowiedzi. Stres pojawia się zazwyczaj, kiedy czujemy, że coś nas przerasta lub może przerosnąć. Doświadczamy go także, gdy działamy pod presją czasu, gdy znajdujemy się lub mamy znaleźć w sytuacji oceny, w trakcie egzaminu, w sytuacji nieznanej lub przewidujemy porażkę.

Stres, przed i podczas samego egzaminu, choć jest zjawiskiem naturalnym, to jednak siła odczuwanego napięcia zależy w dużej mierze od nas samych, a dokładnie od tego, jak oceniamy nasze możliwości poradzenia sobie z sytuacją stresową. Wielu studentów doświadcza stresu już na samo słowo „egzamin” lub na myśl o zbliżającej się sesji egzaminacyjnej. Stan ten może powodować trudności z koncentracją, luki w pamięci, poczucie pustki w głowie lub gonitwę myśli. Negatywne myśli rozpraszają uwagę i obniżają poczucie własnej skuteczności oraz wiarę w powodzenie na egzaminie i nasilają napięcie.

Nie ma uniwersalnej reguły radzenia sobie ze stresem, ale jest wiele możliwości i każdy może znaleźć jakąś dla siebie.

KILKA SPOSOBÓW ABY ZAPANOWAĆ NAD STRESEM PRZED EGZAMINAMI:

1. Zapoznaj się z **harmonogramem sesji** i sprawdź stan notatek z wykładów.
2. **Poznaj przyczynę** swojego dyskomfortu, bo to jest klucz do walki ze stresem. Zastanów się, czy rzeczywiście jest się czym stresować. Wyjść z założenia, że jeśli będziesz się bardzo stresował, spadnie Twoja efektywność.
3. **Planuj czas** aby rozłożyć pracę, zdążyć się przygotować i jednocześnie nie przeciążyć się nauką. **Rozplanuj** czas naukę oraz **czas na odpoczynek i relaks**.
4. Dobrze **zaplanuj wszelkie powtórki**. Wypracuj własne **metody** nauki i wyrób w sobie **nawyki**, że w przeddzień egzaminu, powtarzasz cały materiał. Wcześniej przyswajaj materiał partiami, a ostatniego dnia powtórz całość. Daje to możliwość powtórki najtrudniejszych zagadnień.
5. **Ustal priorytety** i **ogranicz** zbędne zajęcia i czynności, wyeliminuj „pożeracze” czasu.
6. Staraj się **nie myśleć** o dobrym wyniku tylko o tym, jak ten dobry wynik osiągnąć.
7. **Nie słuchaj innych** studentów, bo panika przedegzaminacyjna jest zaraźliwa. Informacje, że inni są świetnie przygotowani i się nie boją, tylko potęguje stres, a przed egzaminem warto skupić się na sobie, nie na innych.
8. **Zadbaj o sen**.
9. **Unikaj imprez**. Nie stosuj **strategii samoutrudniania**, która polega na wyjściu na imprezę dzień przed egzaminem, po to by mieć stosowny argument. Jeśli egzamin skończy się porażką, wówczas uzasadnienie („nie byłem w formie”) nie powoduje obniżenia poczucie własnej wartości. Z kolei pozytywny wynik egzaminu może powodować samozachwyty („jestem dobry”)

JAK ZAPANOWAĆ NAD STRESEM PODCZAS EGZAMINU

1. Nie myśl o ocenie, **skoncentruj się na zadaniu**, aby jak najlepiej je wykonać.
2. **Skupienie** i organizacja są podstawą sukcesu, dlatego najpierw przeczytaj uważnie pytania i zaplanuj kolejność, w jakiej będziesz udzielał odpowiedzi.
3. W pierwszej kolejności zajmij się pytaniami/zadaniami, **których rozwiązania jesteś pewien**, a te wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec.
4. Nie staraj się przypomnieć sobie czegoś za wszelką cenę. Zostaw puste miejsce - być może później sobie przypomnisz.
5. **Nie wpadaj w panikę**, gdy dostałeś pytania, na które nie do końca wiesz jak odpowiedzieć, postaraj się przeszukać pamięć – jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp.
6. **Pamiętaj o oddychaniu**. Jest to bardzo ważne, bo oddychanie w sytuacji stresowej znacznie podnosi zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne.
7. Pamiętaj, że w wielu sytuacjach **eustres** (stres pozytywny) motywował i wpływał pozytywnie na nasz organizm.

Istnieją osoby, które świetnie potrafią sobie ze stresem radzić. W odpowiednim momencie wprowadzają się w stan relaksacji, posiadają doskonałą umiejętność obiektywnej oceny danej sytuacji i są w stanie zawsze logicznie wytłumaczyć sobie, że nerwy są całkowicie zbędne. Pomagają ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, słuchanie muzyki, rozmowa z kimś przyjaznym. Warto wiedzieć, że strategii radzenia sobie ze stresem można się nauczyć.

Powodzenia!

Opracowanie dr Irena Sorokosz