

# Stres egzaminacyjny - proste sposoby jak go zmniejszyć

Przez większość semestru żyjemy spokojnie, nierzadko odkładając wiele obowiązków na tzw. „później”. Kiedy rozpoczyna się sesja czeka nas sporo nauki i przygotowań do egzaminów. Terminy nachodzą na siebie, a my musimy działać szybko i sprawnie. Możemy mieć poczucie, że ogrom wiedzy, którą powinniśmy nabyć jest tak duży, że prawie niemożliwym będzie przygotowanie się na czas. W tym momencie często ogarnia nas stres, a w głowie pojawiają się katastroficzne wizje o oblaniu egzaminów.

Niektórzy odczuwają lęk przed egzaminem i zaczynają panikować, a całą swoją energię przeznaczają na rozważania o tym, że nie zdążą się przygotować, że na pewno nie powiedzie się im na egzaminie. Inni czują się przytłoczeni do tego stopnia, że ogarnia ich poczucie niemocy i nie wiedzą od czego zacząć. Jeszcze inną grupą są osoby, które mimo świetnego przygotowania do egzaminu nie wierzą w swoje możliwości, przeczuwają, że na egzaminie pojawi się akurat to, o czym nie mają pojęcia. Często temu wszystkiemu towarzyszy chęć otrzymania jak najwyższego wyniku i duża presja, którą sami na siebie nakładają. W konsekwencji pojawiający się stres może być tak silny, że faktycznie wpłynie negatywnie najpierw na sam proces przygotowań, a następnie na wynik z egzaminu.

Jak więc osiągnąć satysfakcjonujące wyniki z egzaminów? Wiedza jest niezbędna. Aby uczyć się skutecznie powinniśmy korzystać z technik zapamiętywania oraz stosować mapy myśli. Jednakże nauka to nie wszystko. Nawet posiadając ogrom wiedzy nie będziemy w stanie osiągnąć sukcesu, jeżeli działający na nas stres będzie zbyt silny i destrukcyjny. Wtedy zamiast energii do nauki i pobudzającego napięcia, które mogłoby nas motywować, będziemy odczuwać negatywny wpływ stresu.

Skutki stresu są zauważalne zarówno w ciele, zachowaniu, jaki i w umyśle. Pojawia się nerwowość, niepokój, rozdrażnienie, zmęczenie i bóle głowy. Mogą wystąpić trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, a także problemy ze snem i jedzeniem. Jak nie trudno sobie wyobrazić, nauka i zdawanie egzaminów w stanie ogromnego stresu jest bardzo trudne, ponieważ wysokie napięcie obniża efektywność działania. W takiej sytuacji konieczne jest umiejętne radzenie sobie ze zbyt dużym stresem przedegzaminacyjnym.

## **Oddychanie**

Ćwiczenia oddechowe są skutecznym sposobem zmniejszania poczucia niepokoju, rozdrażnienia i napięcia. Można się ich szybko nauczyć, a pierwsze efekty są widoczne niemalże od razu po zastosowaniu. Poniżej przedstawię kilka ćwiczeń oddechowych. Te najprostsze, od których najlepiej zacząć, opierają się na oddechu przeponowym. W kolejnych znaczenie ma także kierowanie uwagą i wyobraźnia.

Oddychanie przeponowe krok po kroku:

1. Zamknij oczy.
2. Prawą dłoń połóż na brzuchu, lewą - pośrodku klatki piersiowej.
3. Wykonaj głęboki wdech nosem.
4. Zatrzymaj powietrze w płucach z wypiętym brzuchem.
5. Wykonaj wydech przez usta.
6. Pozwól, aby brzuch wrócił do pozycji wyjściowej.

Jeśli porusza się brzuch, oznacza to, że oddychasz przeponą. Natomiast jeśli bardziej porusza się klatka piersiowa, oddychasz klatką piersiową. Aby zmienić sposób oddychania można

wykonać jeden lub dwa pełne wydechy, które wypchną powietrze z dolnej części płuc, co wytworzy próżnię, która wymusi głęboki, przeponowy wdech. Należy pamiętać o tym, aby oddech był spokojny, równomierny i głęboki.

#### Oddychanie uwalniające napięcie - liczenie oddechów:

1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji (kręgosłup wyprostowany, ręce i nogi nie skrzyżowane).
2. Wykonaj głęboki wdech, wykorzystując przeponę.
3. Zatrzymaj na chwilę powietrze.
4. Wykonaj wydech i policz go w myślach „raz”.
  - a) Licz każdy wydech.
  - b) Licz wydechy w grupach po cztery lub pięć przez następne 5 – 10 minut.

#### Oddychanie uwalniające napięcie – „Wdycham relaks - wydycham napięcie”:

1. Usiądź wygodnie na krześle ze stopami na podłodze.
2. Wykonaj głęboki wdech, wykorzystując przeponę i myśląc przy tym: „Wdycham relaks”.
3. Zatrzymaj na chwilę powietrze.
4. Wykonaj wydech przeponą, myśląc przy tym: „Wydycham napięcie”.
5. Odczekaj chwilę przed kolejnym wdechem

Każdy wdech potraktuj jako okazję do uświadomienia sobie wszystkich napięć obecnych w Twoim ciele, a każdy wydech potraktuj jako okazję do pozbycia się tego napięcia. Dodatkowo możesz wyobrazić sobie jak relaks wpływa do ciała, a napięcie z niego uchodzi.

#### Oddychanie z wyobraźnią:

1. Połóż się i umieść dłonie na splecie słonecznym (między dolnymi żebrami, nad brzuchem).
2. Oddychaj w naturalny sposób przez kilka minut.
3. Uruchom wyobraźnię: wyobraź sobie, że z każdym wdechem do Twoich płuc wpływa strumień energii, który akumuluje się w splecie słonecznym, a z każdym wydechem energia ta przepływa do wszystkich części Twojego ciała.
4. Powtarzaj to ćwiczenie codziennie przez 5 – 10 minut.

### **Optymizm**

Panuje przekonanie, że przyczyną złych wyników na egzaminach jest niedostateczna wiedza. Jednak zdarza się, że mimo dużej wiedzy nie jesteśmy w stanie osiągnąć sukcesu, gdyż brakuje nam optymizmu. Pesymiści nawet małe niepowodzenie traktują jak katastrofę i długo nie potrafią dość do siebie, wpadając w bezradność. Obawiają się porażki, nawet jeśli wszystko dobrze się układa. Natomiast optymiści dużo szybciej dochodzą do siebie po niepowodzeniu, a ponadto w obliczu trudności mobilizują się do większego wysiłku, co jest

niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Bardzo możliwe, że po przeczytaniu tych informacji w głowach pesymistów zrodziła się myśl, że znajdują się oni w sytuacji patowej. Jednakże wcale tak nie jest, ponieważ optymistycznego myślenia można się nauczyć.

Głównym celem jest zwiększenie kontroli nad sposobem, w jaki myślimy o przeciwnościach losu i nauczenie się zestawu technik, które pomogą ujrzeć trudną sytuację w korzystnym świetle. Jak to zrobić? Zaczniemy od przekonań, które są interpretacjami napotykanych na co dzień trudności. Jeśli zmienimy przekonania, to zmieniają się również nasze zachowania i reakcje na owe trudności. Istnieją dwa sposoby zmiany przekonań. Pierwszy to odwrócenie od nich uwagi i zajęcie myśli czymś innym, a drugi, bardziej efektywny, to zakwestionowanie przekonań w rozmowie z samym sobą.

Odwrócenie uwagi jest polecane jako pierwsza reakcja, ponieważ działanie tej metody jest doraźne. Natrętne myśli mają to do siebie, że nieustannie krążą nam po głowie. Nie wystarczy powiedzieć sobie: „teraz nie będę o tym myśleć”, przeciwnie – możemy być pewni, że wtedy nasze myśli skoncentrują się dokładnie na tym przekonaniu, ponieważ umysł nie odbiera zaprzeczeń. Istnieją skuteczniejsze sposoby. Kiedy myśli krążą wokół negatywnego przekonania, powinniśmy je skoncentrować na czymś innym. Można wziąć do ręki jakiś przedmiot i przez pewien czas wpatrywać się w niego bardzo intensywnie, badać jego strukturę i kształt. Można też puścić głośno ulubiony utwór i zacząć śpiewać. Można powtórzyć sobie kilka razy w myślach stanowczo: „Dość tego!”, albo powiedzieć to na głos, jeżeli miałyby to wzmocnić efekt. Warto spróbować różnych metod, ponieważ dla każdego coś innego będzie skuteczne.

Zakwestionowanie negatywnych przekonań jest metodą lepszą o tyle, że jeśli będzie ono przeprowadzone skutecznie, to jego efekty będą długotrwałe. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że przekonania są tylko przekonaniem. Brzmi banalnie, a okazuje się, że takie zdystansowanie się jest bardzo pomocne, aby racjonalnie wyjaśnić sobie, dlatego owo przekonanie jest nieuzasadnione. Drugi krok, to odpowiedzi na pytania o dowody (jakie fakty potwierdzają to przekonanie, a jakie mu przeczą?), alternatywy (jakie mogą być inne przyczyny niekorzystnego zdarzenia?), implikacje (nawet jeśli przekonanie jest prawdziwe, to co z tego wynika?) i przydatność przekonania (czy uznanie negatywnego przekonania może pomóc w rozwiązaniu problemu czy ma zgubne skutki?).

Przykładowo, naszą trudnością jest zbliżający się powtórkowy egzamin, którego nie udało nam się zdać za pierwszym razem oraz związana z tym konieczność nauki. W obliczu tej trudności pojawia się przekonanie, że nie poradzimy sobie z taką ilością nauki i po raz drugi oblejemy egzamin. Skutkiem tego czujemy się zniechęceni i nie mamy energii, aby podjąć przygotowania do egzaminu. Kiedy już uświadomimy sobie, że to są tylko nasze przekonania, przechodzimy do zakwestionowania ich. Dowód: już wiele razy podchodziliśmy do różnych egzaminów i byliśmy w stanie skutecznie się przygotować (należy przypomnieć sobie konkretne sytuacje, kiedy tak było). Alternatywa: za pierwszym razem nie udało nam się zdać, ponieważ zbyt krótko się przygotowaliśmy. Implikacja: nawet jeśli oblejemy drugi raz, to nie wyrzucą nas ze studiów, tylko będziemy zdawać ten egzamin za rok. Przydatność: posiadane przekonanie nie jest przydatne, ponieważ nas demobilizuje.

Jeśli nauczymy się optymistycznego myślenia, będziemy w stanie mobilizować się do działania. Jak wykazują badania, optymiści lepiej radzą sobie na uczelni, w pracy i w życiu codziennym, a także cieszą się lepszym zdrowiem. Brzmi zachęcająco?

## **Sen**

Powodem stresu mogą być także nieprzespane noce, niejednokrotnie zarwane z powodu nauki. Może być także inaczej – stres przedegzaminacyjny będzie skutkować kłopotami ze

snem. Zarówno brak snu powoduje stres, jak i stres powoduje brak snu. Niedostateczna ilość snu może wywoływać niepokój, rozdrażnienie i trudności z koncentracją, a taki stan obniża naszą efektywność i dlatego powinniśmy zadbać o właściwy sen. Kiedy kładziemy się do łóżka, a w naszej głowie kłębią się setki myśli, to naturalną reakcją organizmu jest pobudzenie, a w takim stanie nie da się zasnąć. Często wtedy pojawia się frustracja, która wywołuje kolejne myśli (muszę się wyspać, bo jeśli nie, to jutro mi się nie powiedzie), pytania (czemu nie mogę znać?), nakazy (śpij wreszcie!) i coraz silniejsze emocje. To błędne koło nie prowadzi do tego, że nagle zaśniemy. Umysł musi się wyciszyć. W stresogennych warunkach jest to niezwykle trudne.

Przede wszystkim powinniśmy skupić uwagę na relaksie, wyobrazić sobie coś przyjemnego, a ciało i umysł same powoli zaczną zwalniać. Bardzo skuteczną techniką jest metoda zwalniania tempa. Pojawiające się myśli staramy się słyszeć w głowie coraz wolniej i wolniej, przeciągając każdy wyraz, a nawet każdą literę. Jeśli jesteśmy wzrokowcami, możemy spróbować to sobie nawet zwizualizować. Przetawiamy to na przykładzie myśli: „jutro pójdę na spacer”. Zatrzymujemy pojawiającą się myśl i zwalniamy w następujący sposób: „juuutrooo póóójdęę naaa spaaaceeer”. Odtwarzamy tę myśl kilkakrotnie, za każdym razem wolniej, jednocześnie ucinając ostatni wyraz do momentu aż zniknie zupełnie.

Drugą techniką jest metoda znikopisu, która będzie skuteczna dla wzrokowców. Jeśli nasz umysł szaleje, rozpoczynamy wizualizację. Wyobrażamy sobie, że wszystkie nasze myśli są zapisywane na bieżąco kredą na czarnej tablicy, a następnie powoli ścieramy je gąbką aż tablica stanie się zupełnie czysta.

Oprócz metod pomagających w zasypianiu warto wiedzieć, że przygotowanie pomieszczenia przed snem jest równie ważne. Łatwiej zasypia się w chłodnym i przewietrzonym pokoju, w którym jest ciemno. Jeśli nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie kompletnej ciemności, bo dzielimy z kimś pokój, możemy zaopatrzyć się w opaski na oczy przeznaczone do spania, które odetną nas od zbędnej ilości światła. Ponadto pamiętajmy, że ciągle przewracanie się z boku na bok nie jest dla nas korzystne, a tylko nas denerwuje i powstrzymuje przed zaśnięciem. Czasem wystarczy przeczekać chęć zmiany pozycji, bo zwykle jest ona rezultatem tego, że nie potrafimy się zrelaksować. Jeśli jednak faktycznie musimy się poruszyć, powinniśmy zrobić to powoli, biorąc głęboki wdech – pomoże nam się to wprowadzić w stan relaksu.

Sen jest czasem regeneracji organizmu. Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania, dzięki niemu pozbywamy się niepokojów oraz lęków i możemy pełni energii podejść do przygotowań przedegzaminacyjnych. Dlatego, pamiętając o tym, jak ważne jest zapewnienie sobie właściwej ilości i jakości snu, w razie kłopotów ze snem sięgajmy do metod, które pozwolą nam się zrelaksować i spokojnie zasnąć.

Któż by nie chciał przejść łatwo przez sesję, zdać wszystkie egzaminy i osiągnąć satysfakcjonujące wyniki, a dodatkowo zrobić to jak najmniejszym kosztem? Aby tak było, oprócz nabycia niezbędnej wiedzy powinniśmy zachować spokój. Stres jest sprzymierzeńcem tylko, gdy jego nasilenie jest niewielkie – wtedy może działać mobilizująco. Natomiast, kiedy widzimy, że jest on destrukcyjny konieczna jest nasza reakcja.

Jeśli jeszcze przed przygotowaniem do egzaminu skazujemy się w myślach na porażkę, zaprzeczmy swoim negatywnym przekonaniom i podejźmy optymistycznie do nauki. Kiedy w dniu egzaminu odczuwamy duży stres i nasze myśli nie dają nam spokoju, sięgnijmy po techniki oddechowe. Ponadto każdej nocy śpijmy spokojnie i pozwólmy odpocząć naszemu umysłowi, a on odwdzieczy się sprawnym działaniem.

Źródło

<http://www.wiecjestem.us.edu.pl/stres-egzaminacyjny-proste-sposoby-jak-go-zmniejszyc>

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. Terelak, J. (2008). Człowiek i stres. Bydgoszcz: BRANTA.
2. Davis, M., Robbins Eshelman, E., McKay, M. (2007). Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks? Trening. Wydanie V. Gliwice: Helion.
3. Seligman, M. (1996). Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. Poznań: Media Rodzina.
4. Karbowski, M. (2010). Sztuka spania i wstawania. Jak spać mniej a mieć więcej energii w ciągu dnia. Gliwice: Złote Myśli.