

Stres przedegzaminacyjny.

Od czego zależy sukces ucznia na egzaminie maturalnym

Mawiamy czasem: "kto się uczył, zda", z grubsza rzecz ujmując, zapewne jest w tym racja, inaczej egzaminy byłyby bezcelowe. Ale rzecz jest bardziej złożona, niż sobie to zwykle przedstawiamy, a związek między wynikiem egzaminu i przebiegiem uczenia się jest o wiele bardziej zawily. Poziom paniki przed maturą może być naprawdę wysoki. Chęć otrzymania jak najwyższego wyniku, który stanie się przepustką na wymarzone studia oraz duża presja otoczenia (rodzice, nauczyciele, koledzy) mogą powodować tak silny stres, że wpłynie to negatywnie najpierw na sam proces przygotowań, a następnie na wynik egzaminu. Badania wskazują, że najwięcej objawów stresu u młodzieży związanych jest z natrętnymi i negatywnymi myślami. W głowie pojawiają się katastroficzne wizje o oblaniu egzaminów. Stres przedmaturalny może też spowodować wzmocnienie już istniejących problemów emocjonalnych. Mogą pojawić się różnego typu reakcje psychosomatyczne i reakcje lękowe.

Czym jest stres i kiedy się go bać?

Wg twórcy pojęcia stresu, Hansa Selye'go, stres to fizjologiczna i psychologiczna reakcja na stresor. Stresor to jest to wszystko, co wytrąca nas ze stanu równowagi (zagrożenie, niebezpieczeństwo, coś z czym nie możemy sobie poradzić). Oczywiście są też czynniki tzw. obiektywne, np.: hałas, zbyt niska lub wysoka temperatura, jednak większość czynników powodujących stres to czynniki, które stają się stresorami dopiero w wyniku ich interpretacji w naszym umyśle. Czasem stresorem może też być samo przewidywanie tego co się może zdarzyć. Stres może działać na nas pozytywnie lub negatywnie. W sytuacji pojawienia się zagrożenia (sytuacja egzaminu może być odbierana jako zagrożenie) następuje pobudzenie układu nerwowego współczulnego i wydzielane zostają hormony stresu (przykładowe reakcje organizmu to: wzrost ciśnienia krwi, przyspieszone tętno, przyspieszony oddech, suchość w ustach, ból brzucha, spoczone dłonie, pobudzenie emocjonalne), które przygotowują organizm do poradzenia sobie z tym zagrożeniem. Ten biochemiczny mechanizm alarmowy działał już u naszych przodków. Miał on charakter obronny, dając szansę utrzymania się przy życiu. Pobudzał do ucieczki, bądź do walki. W zdrowej sytuacji po przezwycięzeniu przeszkody następuje rozładowanie napięcia – zaczyna działać układ przywspółczulny spowalniający reakcje fizjologiczne powodując uspokojenie. Natomiast w sytuacji, gdy nie następuje rozładowanie, długo utrzymujące się napięcie prowadzi do wyczerpania zasobów potrzebnych do radzenia sobie ze stresem. Osoba

przeżywająca stres przez dłuższy czas, na egzaminie, może odczuwać pustkę w głowie, pojawia się chaos myślowy, zaburzenia fizjologiczne, zaburzenia pamięci, koncentracji uwagi, skłonność do popełniania błędów, roztargnienie. Stres może działać na nas pozytywnie, ale pod warunkiem, że będzie krótkotrwały. Poprzez zwiększony przepływ krwi przez mózg oraz zwiększenie ilości glukozy we krwi następuje lepsze dotlenienie mózgu, przyspiesza się jego metabolizm, czego rezultatem może być poprawa czujności, wyęzienie zmysłów, większe skupienie na zadaniu, wzrost motywacji, co wpływa na wyższe wyniki na egzaminach. Jak już wspominałam – stres jest sprzymierzeńcem - może pobudzać do bardziej efektywnego działania, ale tylko wtedy, gdy jego nasilenie jest niewielkie, a uczeń jest dobrze przygotowany (zna materiał). Natomiast, kiedy widzimy, że stres działa destrukcyjnie konieczna jest nasza reakcja. W radzeniu sobie ze stresem pomaga m. innymi unikanie martwienia się na zapas, umiejętność przetwarzania nieracjonalnych przekonań (natrętne negatywne myśli prowadzące do lęku i frustracji np.: "jestem do niczego, nie poradzę sobie") na bardziej racjonalne (takie, które nam służą "istnieje prawdopodobieństwo, że sobie nie poradzę" emocje, które się pojawiają, może nie należą do przyjemnych, ale dają poczucie wpływu na sytuację i refleksję "co mogę jeszcze zrobić, kto może mi w tym pomóc" itp.), świadomość własnych reakcji na sytuacje subiektywnie trudne oraz zadbanie o właściwy wypoczynek. Sen jest czasem regeneracji organizmu. Niedostateczna ilość snu (nieprzespane noce, niejednokrotnie zarwane z powodu nauki) może wywoływać niepokój, rozdrażnienie i trudności z koncentracją, a taki stan obniża naszą efektywność, 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. Kiedy odczuwamy duży stres i nasze myśli nie dają nam spokoju, warto sięgnąć po techniki oddechowe i relaksacyjne (np.: trening autogenny Schultza lub progresywny Jacobsona). Techniki relaksacyjnych i oddechowych trzeba się nauczyć i systematycznie je powtarzać. Dobrym sposobem na odreagowania napięcia i trudnych emocji są ćwiczenia fizyczne (najkorzystniej działają ćwiczenia aerobowe) wykonywane regularnie przez dłuższy czas. Natomiast odpowiednie odżywianie (dieta bogata w węglowodany złożone) pozwoli na utrzymanie odpowiedniego poziomu energii i pracy umysłu. Warto pamiętać o tym, że wsparcie społeczne sprawia, że stresory są mniej stresujące. Ważne jest motywowanie i budowanie poczucia skuteczności poprzez chwalenie, wiarę w sukces oraz pokazywanie pozytywnych przykładów (np.: spotkania z zeszłorocznymi maturzystami). Istotna jest też świadomość, że zdane czy nie zdane egzaminy nie są świadectwem tego, jakim ktoś jest człowiekiem.

Podsumowując - stresu egzaminacyjnego nie sposób uniknąć, można jednak nauczyć się radzić sobie w sytuacjach zwiększonego napięcia. Większy sukces na maturze osiągną uczniowie, którzy mają stabilne poczucie własnej wartości, realną ocenę własnych możliwości, pozytywne nastawienie oraz wspierające środowisko społeczne.

Opracowała: mgr Małgorzata Dąbrowska

BIBLIOGRAFIA:

1. Davis M., Robbins Eshelman E., McKay M., Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks? Trening. Gliwice, Helion 2007
2. Elliot J., Place M., Dzieci i młodzież w kłopotcie: poradnik nie tylko dla psychologów., WSiP 2004
3. Naik: Pokonaj stres! Poradnik przedegzaminacyjny., Poznań, Wydawnictwo IBIS 2009
4. Seligman, M., Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. Poznań, Media Rodzina 1996
5. Sapolsky Robert M., Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu., Warszawa, PWN, 2010
6. Seyle H., Stres okiełznany., Warszawa, PWN 1977
7. Siek S. Walka ze stresem., Warszawa, ATK 1989
8. Terelak J. F., Psychologia stresu., Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001