

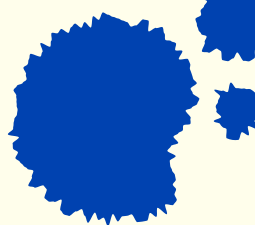
EGZAMINACYJNA CHECK LIST

Czyli jak zdawać
bez stresu

Poradnik przygotowała
Aleksandra Woźniak

bonus

fragment książki „Drogowskazy studiowania”



Drogi Studencie!

Przed Tobą krótki e-book ze wskazówkami, jak praktycznie przygotować się do egzaminów.

Okres sesji oraz obron prac dyplomowych to jeden z bardziej stresujących momentów Twojego dorosłego życia. Ekscytacja z pierwszego dnia na uczelni i wypoczęty umysł z września w styczniu stają się czułym wspomnieniem i dawno nieaktualnym stanem.

Planowanie nauki, stres, porównania między rówieśnikami, wystawienie na ocenę przez wykładowców, samozwątpienie, lęk przed porażką i wiele innych emocji to stany, z którymi mierzą się studenci na całym świecie.

Już teraz zajrzyj do naszego handbooka i razem z naszą ekspertką – Aleksandrą Woźniak – oraz rekomendowanymi książkami podejź do tej sesji w inny sposób.

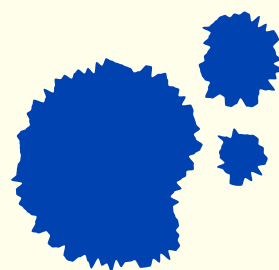
Nie obiecujemy, że wszystko zadziała od pierwszego egzaminu. To proces.

Jednocześnie głęboko wierzymy, że wdrożenie zaproponowanych technik, poszerzenie samoświadomości oraz zadbanie o kilka kluczowych elementów da Ci więcej spokoju i zadowolenia z wyników.

**Trzymamy za Ciebie kciuki.
Dziękujemy za Twoje zaufanie!**

Spis treści

1. Dlaczego warto przeczytać i zastosować wybrane punkty z tego podręcznika
2. Prokrastynacja – to nie lenistwo, a lęk
 - a. Czym jest prokrastynacja i co ją potęguje
 - b. Scenariusz A: Skąd u mnie wieczne odkładanie (nauki), skoro lubię te studia?
 - c. Scenariusz B: Studia jak studia, każdy coś studiuje ...
 - d. Co na to białko?
3. Przed egzaminem – sprawdź, czy masz strategię i plan
4. Dzień „zero”, czyli jak geny wpływają na nasze egzaminy ustne
5. Jak uczyć się na błędach – zrób analizę sesji
6. O Autorce
7. Podsumowanie: Pomocne narzędzia i nawyki
8. Pokonaj prokrastynację – wybierz metodę dla siebie (fragment książki *Drogo wskazy studiowania*)
9. Skąd warto czerpać wiedzę



Witam Cię na początku lektury,

u progu Twojego kolejnego kroku na drodze do rozwoju dobrych nawyków.

Pracując ze studentami, bardzo często spotykam się z pytaniami:

- ✓ Jak lepiej planować naukę?
- ✓ Jak pracować bardziej efektywnie?
- ✓ Jak oswoić stres przed egzaminem?

I moje ulubione:

- ✓ Jak uniknąć porażek?

Podczas mojej drogi zawodowej, która zaczęła się w 2008 roku, mierzyłam się z wieloma podobnymi wyzwaniem, jak obecnie moi mentee. Chociaż obecny świat znacząco różni się od tego, gdy ja miałam „naście” lat, lęki i obawy oraz dążenia i pragnienia nas ludzi nie zmieniły się aż tak znacząco.

Każdy z nas chce mieć poczucie sprawczości, sensu i wpływu na otaczający świat, chcemy być akceptowani przez kolegów i koleżanki z uczelni czy pracy, czuć swoją efektywność i mieć poczucie dobrze (i na czas) wykonanej pracy. Nie lubimy ocen, nie przepadamy za egzaminami i wystąpieniami przed zarządem.

Lista z zadaniami do odhaczenia różni się z wiekiem, ale emocje płynące z widoku 100% wykonanej listy, piątki z egzaminu czy w pełni zaliczonej sesji są uniwersalne.

Poczucie satysfakcji i szczęście zasilają każdą komórkę naszego ciała.

Słowo klucz:

EMOCJE

Według Timothy'ego A. Pychyla – czołowego badacza zajmującego się zjawiskiem prokrastynacji, nie jest ona problemem zarządzania czasem, ale regulacji emocji. Ludzie odkładają zadania, ponieważ te wywołują u nich negatywne emocje, takie jak lęk, nuda czy frustracja.

Prokrastynacja negatywnie wpływa na ich poczucie szczęścia.

To ciekawe, że nawet przygotowując ten e-book, padłam ofiarą prokrastynacji. Czułam lęk przed nie-idealnym e-bookiem, który trafi w Wasze młode ręce.

Dawno temu podczas kolejnej sesji terapeutycznej usłyszałam: pani jest perfekcjonistką. Praktykowana przez całe lata samokrytyka i niestabilne poczucie własnej wartości burzyły moją wewnętrzną równowagę. To te cechy przyczyniały się do mojej prokrastynacji, a ta z kolei nasilała lęki przed porażką na egzaminach i kartkówkach, zwiększała stres i w konsekwencji wywoływała paraliż decyzyjny

(siadać do nauki czy mam jeszcze czas). Perfekcjonizm, a zwłaszcza ten nieadaptacyjny (prowadzący do chronicznego stresu, lęku, depresji i wypalenia zawodowego), to jedna z cech osobowości, która jest pozytywnie skorelowana z prokrastynacją. Ludzie odwlekają naukę, przygotowanie raportów, zrobienie projektu grupowego czy napisanie licencjatu przez różne emocje.

Po latach edukacji, poszukiwania pomocy, terapii, szkoleń i medytacji wypracowałam skuteczny model, który pomaga mi dobrze funkcjonować w dorosłym życiu.

Dlaczego zajmuję Twoją głowę prywatnymi sprawami?

By znormalizować ten temat

**(inni też tak mają, a właściwie 80% Polaków
(Modzelewski i Osowiecka, 2016))**

oraz powiedzieć jak nieco starsza koleżanka: rozumiem, co możesz czuć.

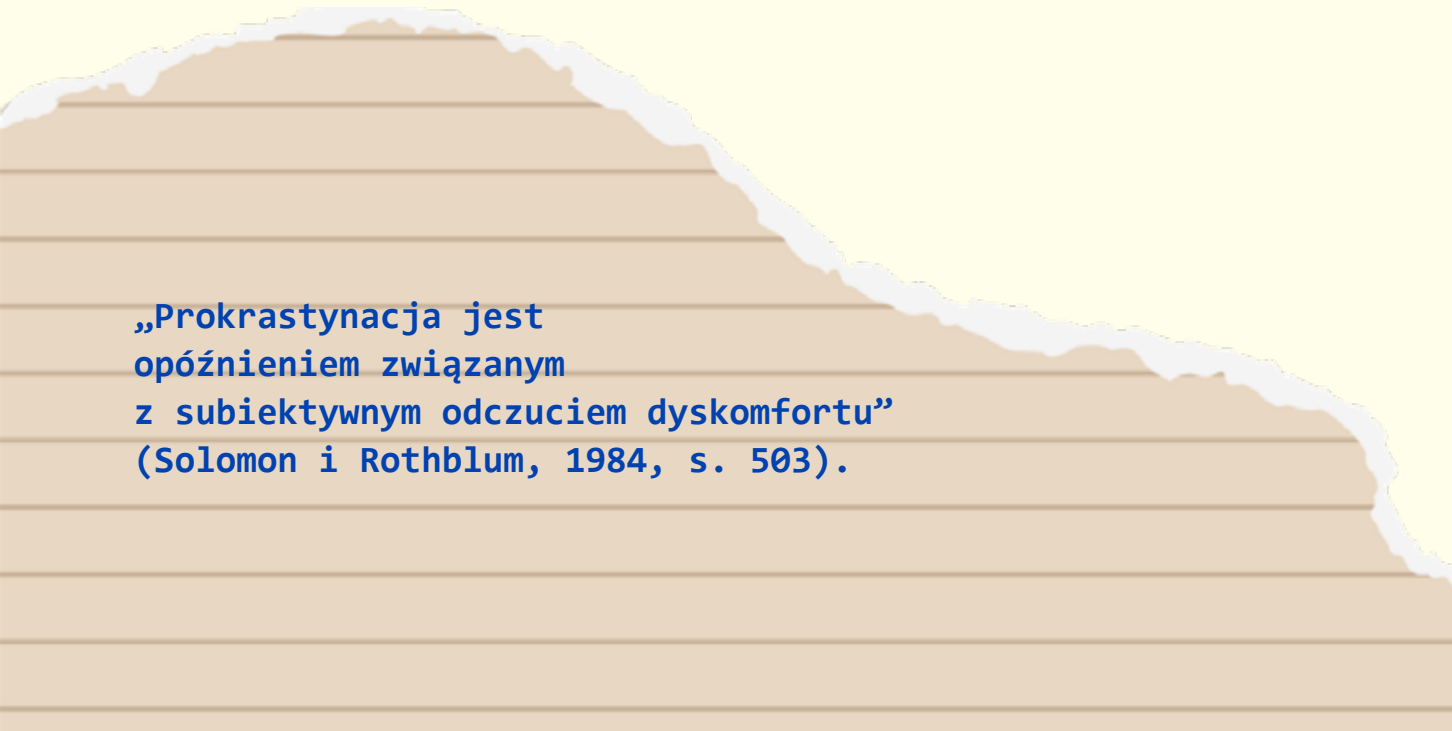
Jednocześnie wiem, że nad tym da się pracować i da się to zmienić.

Zacznijmy od zrozumienia, czym jest prokrastynacja i jakie są przyczyny jej obecności w naszym życiu.

Czym jest prokrastynacja?

Słowo prokrastynacja wywodzi się z języka łacińskiego i oznacza odkładanie na jutro (z łac. pro – „naprzód”, *crastinate* – „jutro”). Zjawisko to definiowane jest jako nawykowa tendencja do odkładania zadań na później lub unikania ich, co powoduje negatywne konsekwencje dla jednostki (za Tuckman, 1991).

Jak patrzą na to badacze?



**„Prokrastynacja jest
opóźnieniem związanym
z subiektywnym odczuciem dyskomfortu”
(Solomon i Rothblum, 1984, s. 503).**

„Prokrastynacja zachodzi wtedy, kiedy opóźniamy rozpoczęcie lub ukończenie zaplanowanej czynności do wykonania” (Beswick i Mann, 1994, s. 391).

„(...) prokrastynacja to dobrowolne opóźnienie zaplanowanych aktywności, pomimo możliwego do przewidzenia pogorszenia sytuacji po opóźnieniu” (Steel, 2007, s. 65).

TIP: poczytaj, by zrozumieć – propozycje lektur

- ✓ Prokrastynacja. Kto zarabia na twojej przerwie? Tussey Ethan
- ✓ Solving the procrastination puzzle Tim A. Pychyl

To odroczenie robienia rzeczy (w naszym kontekście: nauki do egzaminu, przygotowania projektu na zaliczenie, pisanie pracy magisterskiej) jest podyktowane przez emocje.

Do najczęstszych przyczyn, które leżą u podstaw prokrastynacji, należą: **lęk, frustracja, nuda, przytłoczenie, apatia, złość czy chęć natychmiastowej gratyfikacji**. Gdy już zaczniemy prokrastynować, do naszego emocjonalnego zespołu dołączy obniżone poczucie własnej wartości, uczucie „wszystko albo nic” – perfekcjonizm, wstyd czy poczucie winy.

Przyjrzyjmy się najczęstszym scenariuszom, które towarzyszą studentom. Zastanów się, które z nich dotyczą Ciebie. Możesz zanotować je hasłowo w podsumowaniu tego rozdziału.

Scenariusz A:

Skąd u mnie wieczne odkładanie (nauki), skoro lubię te studia?

LĘK PRZED PORĄŻKĄ

Znasz ten stan, gdy planujesz wykonanie jakiegoś zadania. Niech to będzie nauka do kolokwium lub egzaminu semestralnego z całkiem lubianego przedmiotu. Im bardziej zbliża się termin przystąpienia do realizacji zadania lub jego zakończenia, tym silniej odczuwasz awersję do niego? Ba! **Zaczynasz czuć onieśmielający lęk przed porażką.** Poprawka w następnym semestrze, powtarzanie roku, wyrzucenie ze studiów, utrata stypendium naukowego i wiele innych poważnych sytuacji, które powodują poczucie wstydu, winy, niskiej wartości czy niepokój (Ferrari, 2010; Steel, 2011). Odczucia te mogą prowadzić do wycofywania się z podobnych sytuacji, by nie doświadczyć ponownie przykrych stanów. Tym, co możesz zrobić w takich momentach, jest **obserwacja siebie i próba dotarcia do źródeł lęku.** Zachęcam do sięgnięcia po fachową pomoc lub literaturę z obszaru metod poznawczo-behawioralnych. Każdy zły nawyk i niesprzyjające zachowania możesz z czasem przepracować na zachowania sprzyjające Twoim celom życiowym.

NISKA WIARA WE WŁASNĄ SPRAWCZOŚĆ

Poniższy akapit pochodzi z artykułu Piotra Olesia: „Teoria społeczno-poznawcza Alberta Bandury” – całość możesz przeczytać tutaj: [LINK](#).

Przeprowadzono setki badań poświęconych temu, jak kształtuje się, z czym łączy i jak się zmienia pod wpływem uczenia i nowych doświadczeń poczucie, a raczej przekonanie o własnej skuteczności (*self-efficacy belief*). Badania wykazały, że ma ono kluczowe znaczenie dla inicjowania zachowań, wytrwałości w ich realizacji, emocji i uczuć przeżywanych w trakcie tego procesu, radzenia sobie z przeszkodami – porażkami i doświadczanym stresem, ale też przewartościowania celów, modyfikacji sposobów działania oraz satysfakcji po wykonaniu zadania (Bandura, 1999a, 2001). Co więcej, stwierdzono empirycznie, że wraz z przyrostem przekonania o własnej skuteczności wzrasta odporność organizmu (np. na infekcje). Przekonanie o własnej skuteczności kształtuje się pod wpływem doświadczeń (głównie) sukcesów, nabywania kompetencji, pokonywania przeszkód, przewycięzania własnych oporów i lęków, aprobaty ze strony otoczenia, obserwacji innych, a nawet perswazji, zwłaszcza ze strony autorytetów lub osób znaczących. Wpływ na (rosnące) przekonanie o własnej skuteczności mają również... nasze stany fizjologiczne, a to dlatego, że optymalny poziom pobudzenia możliwy jest dzięki zaangażowaniu, któremu towarzyszą pozytywne emocje. Polecam zapoznać się z teorią własnej skuteczności Alberta

Bandury i już dziś budować solidne fundamenty, które zwiększą pozytywnie przekonanie o Twojej skuteczności.

Perfekcjonizm

Perfekcjonizm, czyli mówiąc najkrócej: przyjęcie wysokich standardów i nietolerancja błędów, zarówno u siebie, jak też u innych. Perfekcjonizm to przekonanie, że aby być wartościowym, należy osiągnąć najwyższe standardy w wybranej/każdej dziedzinie życia. Może to dotyczyć zarówno sfery zawodowej, jak i osobistej. Perfekcioniści często czują, że muszą być lepsi od innych, a ich poczucie własnej wartości zależy od tego, jak dobrze wykonują swoje zadania. Z tego powodu porażka czy krytyka ze strony innych to najgorsza kara, z jaką mogą się spotkać.

Jak sobie poradzić z tą ogromną presją wobec samego siebie, by nasze wyniki były najlepsze, a egzaminy zdane za pierwszym razem?

Poznać swoje wartości i to, **co dla NAS samych jest najważniejsze**. Przyjrzeć się, czy moje przekonanie o idealnych egzaminach jest moim, czy może obcym przekonaniem, które kompletnie mnie nie wspiera w faktycznym rozwoju.

Warto też, gdy na początku ten temat jest dla Was za duży do rozbicia w pojedynkę, zastosować metodę Pomodoro (np. 25 minut pracy, 5 odpoczynku), która pozwoli Wam na podzielenie wielkiego „słonia”, jakim jest nauka do egzaminu, na mniejsze porcje. Z jednej strony skupicie się na tu i teraz, bez spirali lęku i scenariuszy porażki, dla której (tylko teoretycznie) nie ma miejsca w perfekcyjnym świecie; z drugiej zbudujecie małe gratyfikacje podnoszące Waszą wiarę we własne możliwości.

Długofalowo bardzo zachęcam do pracy nad postawą perfekcjonizmu na terapii lub samodzielnie, z pomocą literatury. Na rynku znajdziecie naprawdę dobre pozycje, które dadzą Wam wiele cennej wiedzy i pomogą nieco odpuścić. PS. Szkoda życia na skrajny perfekcjonizm!

Scenariusz B:

Studia jak studia, każdy coś studiuje, a ja wciąż poszukuję siebie.

To zbyt łatwe (nuda), albo zbyt trudne (lęk)

W psychologii pozytywnej spotkacie się ze stwierdzeniem FLOW. Psycholog Mihály Csíkszentmihályi, twórca tej teorii przepływu (FLOW), podkreśla, że zaangażowanie w zadania, które są wystarczająco wymagające, ale nie przytłaczające, prowadzi do stanu pełnej koncentracji i radości. Prokrastynacja może być wynikiem braku przepływu. Rozwiązaniem tej sytuacji może być przede wszystkim dostosowanie poziomu trudności zadania tak, aby było wyzwaniem, ale możliwym do wykonania. To pomoże zwiększyć motywację i zapobiec odkładaniu pracy.

Poczucie braku sensu i celu

Twórca psychologii pozytywnej Seligman bardzo często podkreśla, że poczucie sensu i celowości w życiu daje ludziom szczęście. Budowanie naszego dobrostanu to prowadzenie życia opartego na poczuciu sensu właśnie. W takiej sytuacji warto się zastanowić, czy to, co robimy, łączy się bądź wspiera nasze wartości życiowe.

„Chcę pomagać ludziom w ich rozwoju i wspierać ich edukację” – to co ja robię na studiach technicznych i dlaczego właśnie ósmy raz próbuję zrobić projekt rysunku technicznego? – to jedna z sytuacji w moim życiu studenckim.

Zachęcam Cię do mentoringu lub odwiedzenia biura karier Twojej uczelni. Na pewno znajdziesz tam pomoc doradcy, który pomoże odkryć Twoje wartości i przeprowadzi Cię przez proces zwiększania samoświadomości.

Szybka gratyfikacja i rozpraszacze

Rozpraszacze, czyli wszystkie social media, powiadomienia z telefonu, pranie i sprząatanie, które zawsze jest ważniejsze w momencie, gdy mamy ważne kolokwium. Faktem jest, że mechanizmy mediów społecznościowych, takie treści, które można przewijać w nieskończoność czy systemy powiadomień, są zaprojektowane tak, aby przyciągać i utrzymywać uwagę użytkowników. To sprawia, że łatwo stracić poczucie czasu i zaniedbać ważne obowiązki. Takie zachowania dostarczają chwilowej ulgi, ale w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do problemów akademickich. Internet, a ściślej: social media zapewniają natych-

miastową gratyfikację, dostarczając przyjemności w formie interesujących obrazów, filmów, gier, rozmów, co może konkurować z zadaniami, które chcieliśmy wykonać. Dość łatwo dzięki bodźcom, które do nas docierają, można poprawić sobie nastrój, kiedy inna czynność do wykonania jest dla nas trudna i awersyjna.

Dzieje się tak dlatego, że zostaje wzbudzone nasze mózgowe centrum przyjemności. Powoduje to uruchomienie tzw. automatycznego pilota, dzięki któremu stajemy się bardziej reaktywni i podatni na bodźce zewnętrzne, a to oznacza, że jesteśmy mniej receptywni i uważni na to, co rzeczywiście się z nami dzieje. Konsekwencje, jakie ponosimy z aktywności naszego reaktywnego umysłu, to m.in. nawykowe działania, których spirala zamyka nas w emocjach i stanach umysłu bez naszej wiedzy, zgody czy celowego wyboru. Jak nie wpaść w sieć i mądrze używać internetu?

- Wyznacz sobie stałe godziny i limit na beztrioskie przeglądanie mediów społecznościowych.
- Zauważ niezdrowe nawyki i podziel się tą obserwacją z zaufaną osobą.
- Poproś kolegę lub koleżankę, siostrę lub brata, sąsiada lub sąsiadkę, by zwracali Ci uwagę, gdy zauważą Cię w niezdrowej aktywności.

Jeśli faktycznie potrzebujesz wytchnienia, sen, spacer lub wspólna herbata z przyjacielem dadzą wiele więcej dobrego, niż bezmyślne „odmóżdżanie” podczas scrollowania kolejnych rolek w social mediach.

Co na to białko?

Ta informacja może być dla Ciebie cennym dodatkiem w budowaniu zdrowych nawyków.

Regulacja emocji odbywa się poprzez trzy współpracujące ze sobą rejony mózgu. Za najbardziej elementarne, wrodzone, nieuświadomiane reakcje popędowe odpowiedzialne są struktury pnia mózgu (wzbudzenie vs hamowanie, reakcje autonomiczne). Układ limbiczny, w tym głównie hipokamp i ciało migdałowe, modyfikuje nasze reakcje emocjonalne zależnie od napływających bodźców środowisko-



wych (reakcja nieświadoma). Za kontrolę nad emocjami oraz uczucia (uświadomione emocje) odpowiada z kolei kora przedczołowa (Hallam i wsp. 2015).

Badania nad rozwojem kory przedczołowej i jej dojrzewaniem do około 25. roku życia były prowadzone przez wielu naukowców na przestrzeni lat. Jednym z pionierów w tej dziedzinie był **Dr Jay Giedd**, neurobiolog z National Institute of Mental Health (NIMH) w USA.

W swoich badaniach Dr Giedd i jego zespół przeprowadzili seryjne skany MRI mózgów dzieci i młodzieży, obserwując zmiany w strukturze mózgu w miarę ich dorastania. Odkryli, że różne obszary mózgu dojrzewają w różnym tempie, a kora przedczołowa, odpowiedzialna za funkcje wykonawcze, takie jak planowanie, podejmowanie decyzji i kontrola impulsów, jest jednym z ostatnich regionów osiągających pełną dojrzałość.

Warto mieć świadomość, że nowe połączenia w mózgu mogą tworzyć się przez całe życie. Możesz na wiele sposobów dbać o kondycję i rozwój mózgu. Poszukaj w swoim otoczeniu zajęć i aktywności, które będą sprzyjać neuroplastyczności.

Sprawdź, czy w okolicy masz:

- ✓ klub taneczny
- ✓ halę sportową lub basen
- ✓ szkołę językową
- ✓ park lub las
- ✓ teatr, operę lub szkołę muzyczną, w której możesz wziąć lekcje gry na instrumencie
- ✓ filharmonię lub muzeum,
- ✓ a może Twój kolega lub koleżanka mają nietypową pasję i w wolnym czasie mogą jej Ciebie nauczyć?

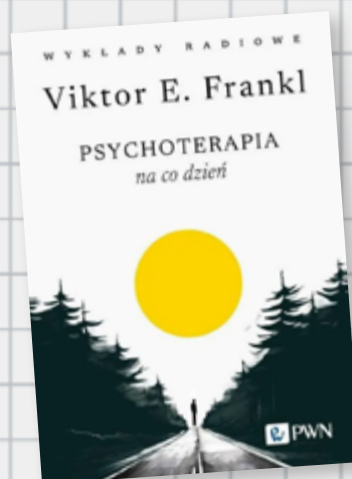
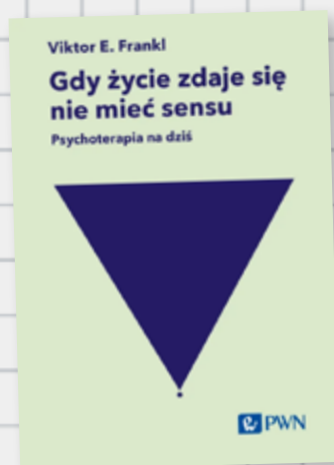
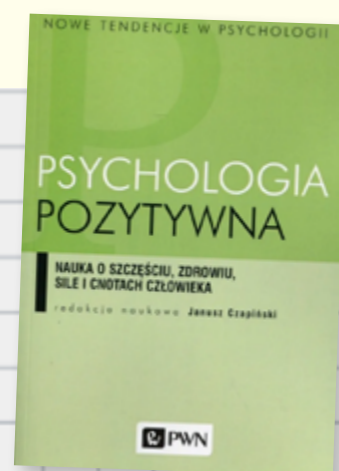
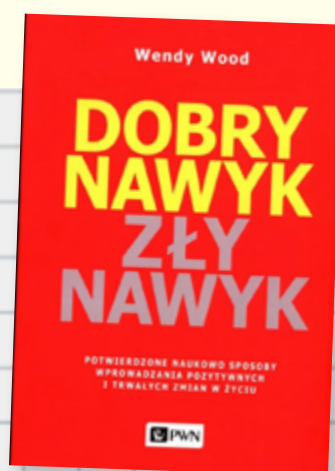
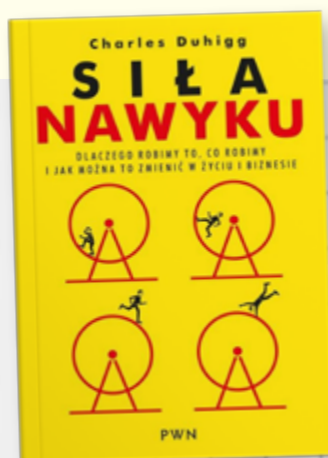
Polecana książka:



Uczenie się języków obcych, obcowanie ze sztuką, sport i czytanie to te aktywności, które pomogą Twojemu mózgowi utrzymać dobrą formę i wykorzystać w pełni swój potencjał!

TIP: poczytaj, by zrozumieć

- ✓ [Siła nawyku](#)
- ✓ [Dobry nawyk, zły nawyk](#)
- ✓ [Psychologia pozytywna](#)
- ✓ [Psychoterapia na dziś](#)
- ✓ [Psychoterapia na codzień](#)



Przed egzaminem. Strategia i plan działania

Słowo „strategia” pochodzi z greckiego strategos (στρατηγός), które oznaczało „generała” lub „dowódcę wojskowego”. Wyraz ten łączy w sobie dwa elementy:

- ✓ „**Stratos**” – armia, wojsko.
- ✓ „**Agein**” – prowadzić, kierować.

W starożytnej Grecji „strategia” odnosiła się do umiejętności generała w planowaniu i prowadzeniu działań wojennych.

Gdy przypominam sobie swoje studia, faktycznie, bywały momenty, gdy czułam się jak na polu walki.

Edukacja jednak nie musi być tak ciężka, a pojęcie strategii i planu przedostały się z pola bitwy do biznesu, edukacji i psychologii.

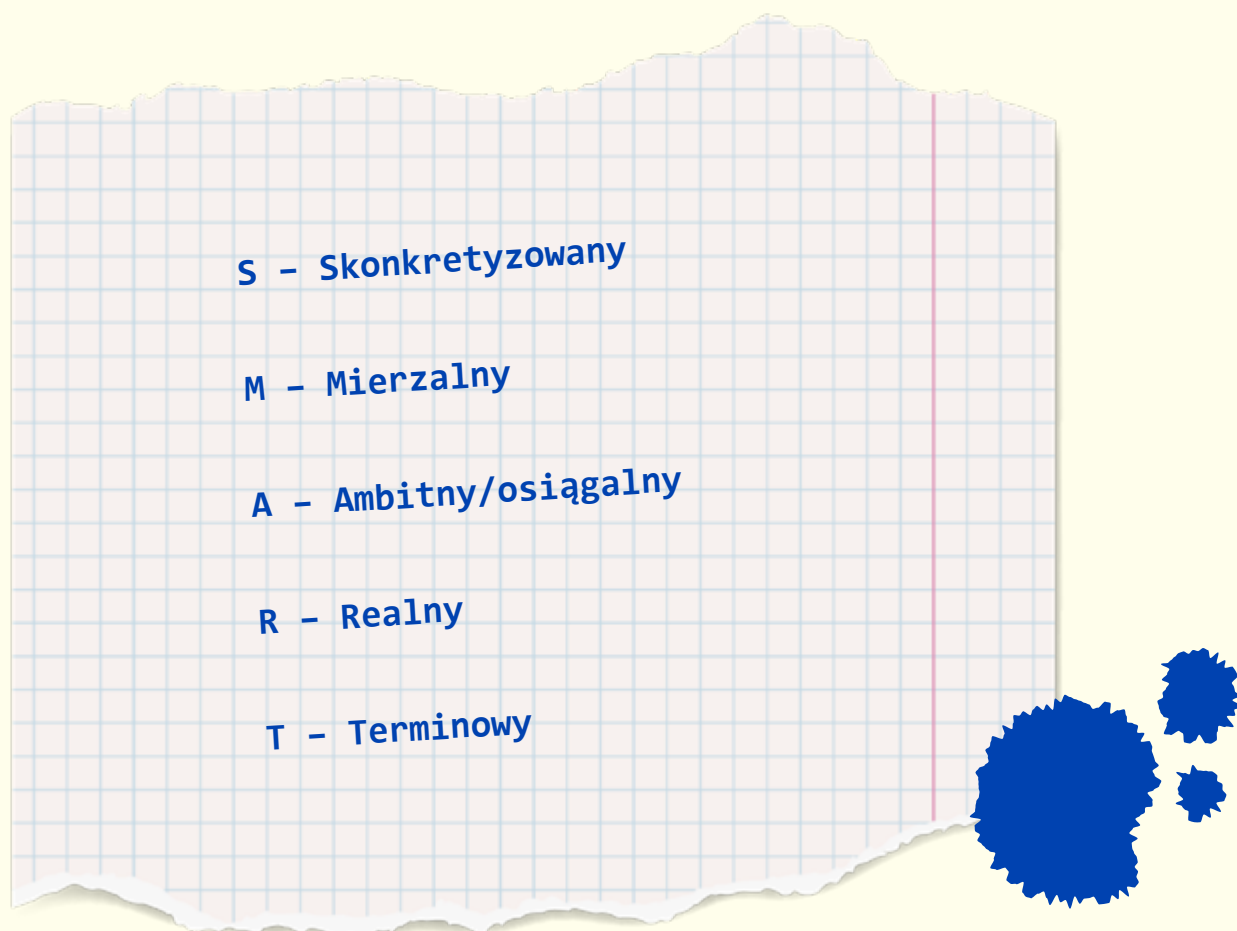
Michael Porter, amerykański ekonomista, profesor, kierownik Instytutu Strategii i Konkurencyjności na Harvard Business School, światowej sławy ekspert w dziedzinie strategii organizacji i konkurencji, definiował ją tak: „Strategia to wybór unikalnego zestawu działań, które pozwalają przedsiębiorstwu uzyskać przewagę konkurencyjną”.

Jeśli zainspirujemy się biznesem i dodamy uniwersalny, nieco ludzki charakter, to możemy stwierdzić, że „Strategia to **przemysłany plan działań** zmierzających do osiągnięcia **określonych celów** przy **optymalnym** wykorzystaniu **dostępnych zasobów**”.

1. Planowanie wsteczne (*Backward Goal-Setting*)

Metoda Backward Goal-Setting polega na wyobrażeniu sobie już osiągniętego celu, a następnie zaplanowaniu konkretnych, mniejszych kroków **wstecz**, potrzebnych do osiągnięcia wyznaczonego celu / stanu.

Większość z Was zna SMART, metodę opisywania celów. To ważne, by Wasz cel edukacyjny był „sprytny”, bo tylko wtedy ma większe szanse na realizację.



Gdy Twój cel jest już SMART, zastanów się, jakie masz zasoby.

Czas, kompetencje, umiejętności i wiedza, sieć kontaktów (koledzy i koleżanki ze starszych roczników), dostęp do biblioteki czy darmowych szkoleń dla studentów (w tym webinarów), umiejętność korzystania z narzędzi cyfrowych, aż wreszcie swoje wewnętrzne, te psychologiczne.

Motywacja, stan fizyczny (w tym wypoczęcie), wspierające przekonania czy dotychczasowe doświadczenia ze studiów.

Wypisz je wszystkie i zastanów się, które i w jaki sposób mogą wesprzeć osiągnięcie Twojego celu.

Które są ograniczone (jak czas czy Twoja świeża głowa), a które możesz wypracować? (wspierające środowisko znajomych, dobra kondycja psychofizyczna; motywacja wewnętrzna).

Teraz spójrz na swój plan i znajdź kilka kluczowych momentów na całej osi czasu do osiągnięcia celu, które będą stanowiły osobisty „check-point”.

Czy to będzie raz w miesiącu, a może w każdą niedzielę wieczorem – wszystko zależy od Ciebie. Ważne, by wprowadzić rutynę, która pomoże mierzyć Ci postęp Twojej pracy nad wyznaczonym celem. Warto również wpisać do planu kilka kroków miłowych, jak. np. oddanie 1 rozdziału pracy w dniu X lub gotowy szkic prezentacji finałowej do dnia Y. Kluczem tej metody jest rozbięcie dużego celu na konkretne małe cele pośrednie, które w połączeniu dadzą Ci poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad całym procesem.

Ważne, by wszystkie daty oraz zadania były skorelowane z Twoimi zasobami oraz elastyczne.

Gdy życie przyniesie Ci przeziębienie (odpukać!) lub nagły wyjazd do babci (babciom się nie odmawia!), zbyt sztywne plany wprowadzą więcej frustracji niż stara przyjaciółka prokrastynacja.

Mierz siły na zamiary (i zasoby) – to motto, które powinno zostać z Tobą.

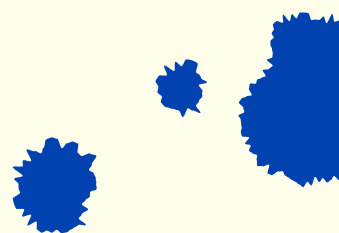
Ach! Zapomniałam dodać. To coś, czego nauczyłam się dopiero po trzydziestce.

Odpoczynek!

ZAWSZE planuj czas na odpoczynek. Sport, muzykę, spacer, sen lub wyjścia ze znajomymi. Cokolwiek, co pozytywnie zasila Twoje siły, MUSI być wpisane w Twój rozkład dnia.

NIE mówię tutaj o bezsensownym scrollowaniu mediów społecznościowych (to jeszcze większe straty dla Twojego organizmu), ale o rzetelnym odpoczynku mózgu od bodźców.

Nakarm swój mózg ciszą, dobrym jedzeniem i relacjami.



Dzień „zero”, czyli jak komunikować się na egzaminie

Najbardziej lubiłam egzaminy ustne.

Przez lata uczęszczania do Państwowej Szkoły Muzycznej i dziesiątkach konkursów recytatorskich wyćwiczyłam panowanie nad stresem i tremą. Poza tym, takie spotkania zawsze dawały mi szansę dopowiedzenia czegoś, czego na egzaminie pisemnym nie mogłabym dodać w momencie olśnienia.

Dzielę się tym z Wami, by podkreślić kilka aspektów.

Po pierwsze, urodziłam się z taką mieszanką genów, która sprzyja byciu na scenie. Wylosowałam biologiczny złoty bilet do lepszego radzenia sobie z egzaminami ustnymi.

Po drugie, włożyłam 12 lat pracy w szlifowanie naturalnego talentu komunikacyjnego poprzez liczne doświadczenia scenicznopodobne.

Po trzecie, stres i trema nie zniknęły. Są ze mną zawsze i podczas każdego wystąpienia i nagrania podcastu czy rozmowy z Wami – studentami. Nauczyłam się z nią żyć i radzić sobie, bym to ja zawsze była „panią sytuacji”.

Na pierwszy aspekt nie macie wpływu. Sonja Lyubomirsky, profesorka psychologii, naukowczyni i wykładowczyni na Uniwersytecie Kalifornijskim, przeprowadziła kiedyś ciekawe badania dotyczące odczuwania szczęścia. Nie wchodząc w szczegóły, poczucie szczęścia w 50% dziedziczymy od naszych rodziców, 10% zależy od okoliczności, w jakich dojrzewialiśmy i nas wychowywano, a pozostałe 40% to nasza praca nad tą umiejętnością.

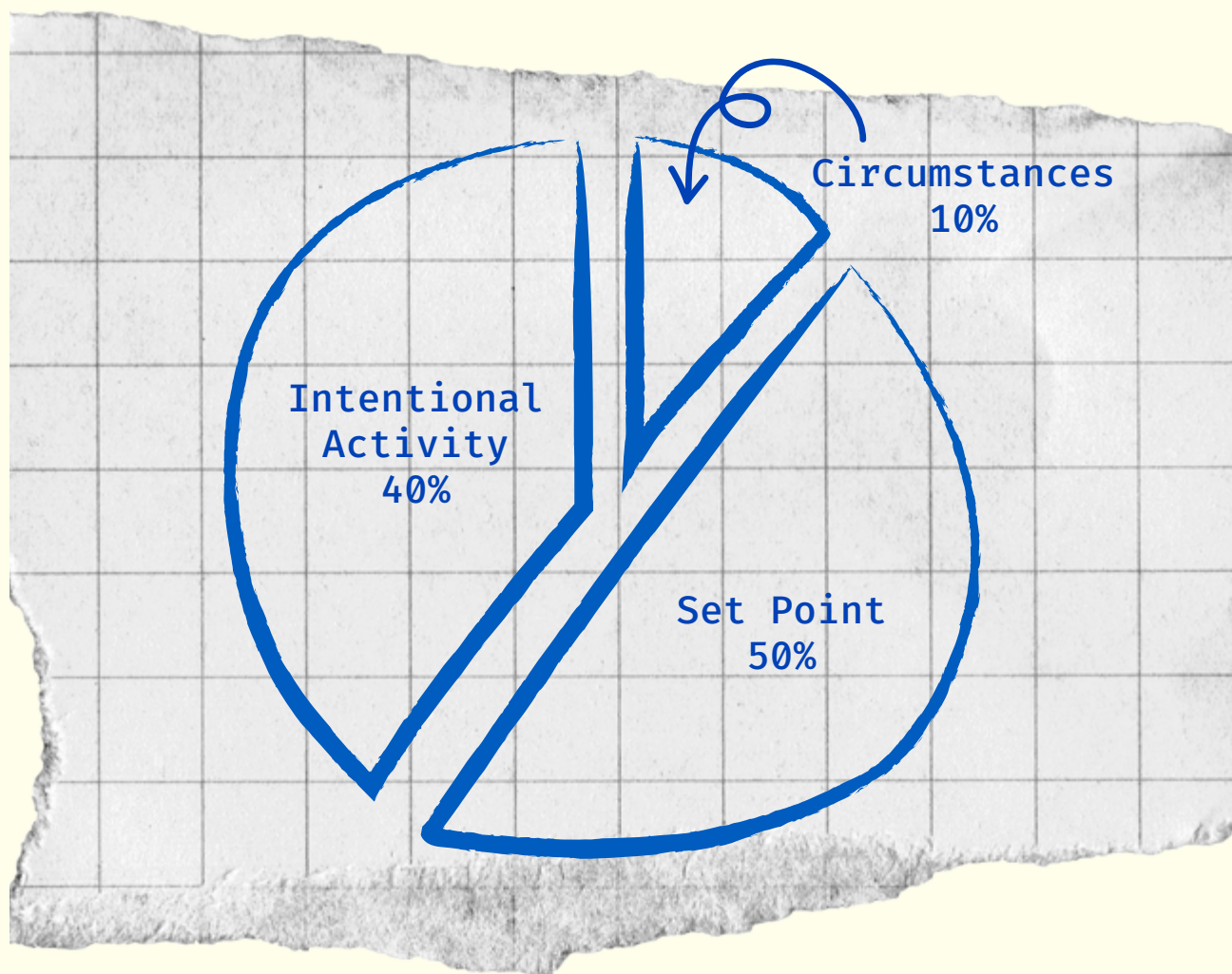


Figure 1. The pie chart aspect of the sustainable happiness model (Lyubomirsky et al., 2005).

Z cechami osobowości jest podobnie. Badania wskazują na od 40% do nawet 70% odziedziczalności cech osobowości.

Drugi i trzeci aspekt to pole do Twojego wysiłku. Moje 12 lat praktykowania występów publicznych (kiedyś to się nazywało: recytacja wierszy) dało mi wyćwiczoną umiejętność panowania nad stresem i płynność wypowiedzi. Nie znałam swoich talentów tak precyzyjnie, jak obecnie można je poznać poprzez liczne testy psychometryczne.

Nie było wtedy Instytutu Gallupa, nie miałam dostępu do coacha kariery. Najbliżsi w postaci babci czy pani od fortepianu widzieli „naturalny” dryg do pewnych zadań.

I to jest myśl przewodnia tego rozdziału: **poznaj siebie inwestuj czas i wysiłek w swoje naturalne talenty**. Dość dobry stopień z egzaminu ustnego to nadal zdany egzamin. Nie nakładaj na siebie niepotrzebnej presji i oczekiwań bycia perfekcyj-

nym mówcą, gdy na samą myśl o scenie czy prezentacji przed grupą jest Ci gorąco. Sztuka wyboru i odpuszczenia oraz świadomości naszych umiejętności (i braków) to pierwszy krok ku akceptacji.

Poszukaj swoich przewag gdzieś indziej, a egzamin ustny po prostu zalicz.

Zaufaj też samemu sobie, że wiedza, którą zdobyłeś przez semestr i przygotowanie, w które włożyłeś wcześniej pracę, zaowocują. Najczęściej „czarne dziury” w głowie powodowane są przez stres, a nie brak wiedzy.

Dlatego, gdy myślałam, jak mogę Ci pomóc w przygotowaniu do egzaminu ustnego, zebrałam kilka technik radzenia sobie ze stresem. Wierzę, że będą one przydatne w najbardziej stresujących momentach (nie tylko na uczelni!).

1. Mindfulness

Uważność to bardzo szeroki i ciekawy temat, szczególnie w aspekcie regulacji stresu.

2. Ćwiczenia oddechowe

Zajrzyj do ostatniego rozdziału – tam przygotowałam dla Ciebie narzędzie oddechowe. Wystarczy 30 sekund...

3. Nagrywanie prezentacji na video

Bardzo skuteczne ćwiczenie szczególnie przed prezentacją multimedialną. Do przygotowania potrzebujesz wyłącznie swojego telefonu i czasu.

Ile razy masz nagrać, by pozbyć się stresu lub nauczyć prezentacji?

Nie odpowiem na to pytanie w tym e-booku. Nagraj minimum 3 razy i sprawdź, jakie główne elementy są do poprawy. Postaw na proces, a nie idealne przygotowanie za pierwszym razem.

4. Wyspanie się i lekki posiłek

7–8h snu i lekki posiłek to dobre nawyki polecane przez wszystkich ekspertów dietytyki, by nasz organizm funkcjonował w pełni sił. Zarwana noc i szybka kawa z mlekiem w metrze to niezbyt dobre strategie przed stresującym wystąpieniem. Sprawdzony tip z lat, gdy śpiewałam w chórze: siemię lniane i herbatki owocowe. Kawa jest moczopędna, a nabiał zagęszcza śluz – znasz to uczucie „guli” w gardle? Spróbuj pić herbatki malinowe i odstaw nabiał. Powinno zadziałać.

5. Wprowadź się w dobry nastrój

Chwila ulubionej muzyki, kwiaty dla samej siebie w drodze na egzamin, small talk z ulubionymi ludźmi z uczelni – wszystkie miłe chwytły dozwolone. Dobre relacje (z samym sobą i innymi) to klucz do regulacji stresu.

6. Pauza

Nie bój się ciszy. W muzyce jest ona bardzo ważnym elementem. Również podczas Twojego egzaminu może dać czas do namysłu. Nikt nie mierzy czasu odpowiedzi i nie ma za to dodatkowych punktów. Przeformatuj to przekonanie w swojej głowie: egzamin ustny to spotkanie, rozmowa z drugim człowiekiem, który jest w nieco innej roli niż my. Cisza jest dobra, cisza daje mi czas do namysłu i znalezienia najlepszej odpowiedzi na zadane pytanie.

Powtórz kilka razy i spróbuj tego w praktyce.

7. Fiszki z hasłami

Często jestem pytana: co mam na karteczkach podczas moich wystąpień?

To fiszki, na których mam spisane kluczowe słowa, cytaty lub punkty zwrotne w mojej prezentacji. Rzadko kiedy z nich korzystam, ale poczucie bezpieczeństwa, jakie mam dzięki nim, sprawia, że zawsze towarzyszą mi na scenie.

8. Przypomnij sobie dobre egzaminy

Bazuj na swoich dobrych doświadczeniach. Przecież to nie jest Twój pierwszy egzamin ustny. Pamiętasz język polski w liceum? Apele na dzień nauczyciela w podstawówce? Wierszyki w przedszkolu na dzień babci?

Byłeś/aś już na scenie. Uwierz trochę bardziej w siebie i pielęgnuj te dobre wspomnienia. One dadzą Ci siłę w chwili zwątpienia.

9. Ufaj sobie i baw się chwilą (zredefiniowanie przekonania)

„Muszę się tego nauczyć i zdać to na 5” – a może lepiej brzmi „Zdobycie tej wiedzy przybliży mnie do mojego celu semestralnego”

Bardzo często nakładamy na siebie oczekiwania, które niszczą radość z drogi do celu. Wzbudzają w nas frustrację, powodują wspomnianą wcześniej prokrastynację, niszczą relacje i wpływają na nasze zdrowie. Życie jest za krótkie i zbyt wspaniałe, by traktować egzamin jak nasze „być albo nie być”. W dystansie jest cała paleta reakcji. Daj sobie czas i raduj z wyzwań, któr przed Tobą.

Jak uczyć się na błędach - zrób analizę!

„Nie pozwól, aby dobry kryzys się zmarnował”, podobno tak mawiał Churchill w okresie II wojny światowej.

Zacząłam wyciągać lekcje z moich osobistych kryzysów dopiero wtedy, gdy usłyszałam historię jednego z moich mentorów podczas kolejnych studiów. Zrozumiałam, że porażki i niepowodzenia to nie opis mnie samej, a możliwość autentycznej nauki.

Moje pierwsze wykształcenie jest bardzo mocno związane z branżą motoryzacyjną i to z niej pochodzi filozofia, która zasila wiele korporacji i zespołów na całym świecie.

KAIZEN (japońskie *Kai* – zmiana, *Zen* – dobrze) jest koncepcją ciągłego doskonalenia, usprawniania. Ma ona na celu eliminowanie bieżących problemów, zapobieganie występowaniu ich w przyszłości, a także powstawanie innowacyjnych rozwiązań. Kaizen jest nie tylko koncepcją zarządzania, ale również częścią kultury japońskiej, obecną w wielu aspektach życia.

Jest gotowym narzędziem, którego używam i polecam również Wam, do analizowania swoich niepowodzeń.

Cześć! Jestem Ola.

Jestem strateżką, trenerką psychospołeczną, podcasterką i wykładowczynią.

Posiadam ponad 15-letnie doświadczenie w obszarze business development, konsultingu strategicznego i HR.

Współpracuję z różnymi sektorami, głównie w obszarze współpracy międzypokoleniowej oraz efektywnego wykorzystania psychologii pozytywnej w organizacjach.

Łączę analityczne podejście inżyniera z wiedzą z zakresu psychologii i biznesu, skutecznie angażując pracowników i liderów w procesy zmian.

Aktywnie wspieram rozwój generacji Z jako mentorka na Politechnice Warszawskiej oraz we współpracach z NGO edukacyjnymi.

Moje akademickie doświadczenie szlifuję jako koordynatorka merytoryczna projektu zaliczeniowego na studiach MBA w ramach Uniwersytetu WSB Merito.

Mam zaszczyt zasiadać w Radzie Programowej Europejskiej Fundacji Rozwoju Przedsiębiorczości, a także jestem laureatką nagrody Leader Among Leaders przyznawanej przez SWPS.

Masz pytanie?

Znajdź mnie na LinkedIn!



Podsumowanie: pomocne narzędzia i nawyki

Oddychaj! Powiedział mistrz do ucznia.

Gdy odkryłam mindfulness, zdałam sobie sprawę, jak fantastyczne narzędzia samopomocowe mam zawsze przy sobie.

Oddech, dobrze wykonany, szczególnie w chwilach silnego stresu, może stanowić dla Ciebie wielkie wsparcie.

Moja nauczycielka podzieliła się ze mną wieloma różnymi narzędziami, jednak jedno szczególnie mnie zauroczyło.

Hawajska technika oddechu życia HA

Usiądź wygodnie, wyprostuj kręgosłup. Jeśli chcesz, zamknij oczy. Połóż jedną dłoń pośrodku klatki piersiowej. Zaczniij oddychać piersiowo. Skup się na oddechu.

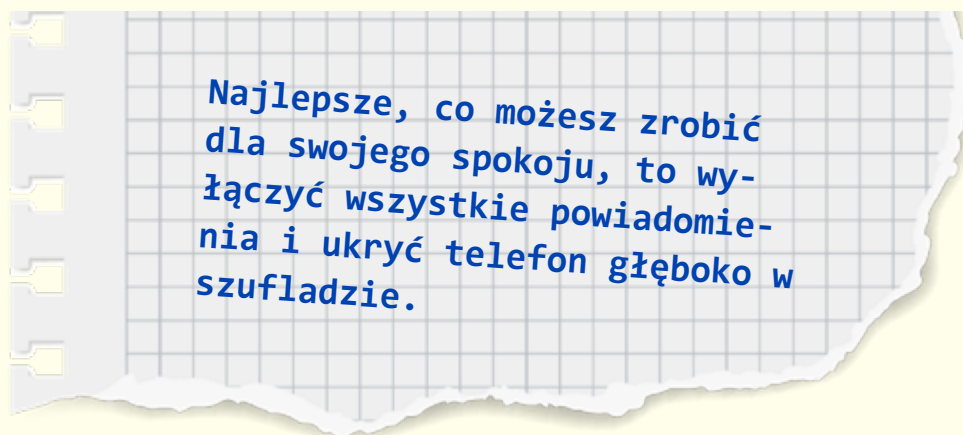
Doświadczysz ruchu mięśni z każdym wdechem i wydechem. Po minucie, wraz z wydechem,

szepnij ha (przeciągaj literę a, czyli haaaa). Powtarzaj to kilka razy. Pamiętaj, by skupić się na oddechu i kierować uwagę do środka klatki piersiowej. Poczuj, jak każda intonacja rozluźnia jej mięśnie, wprowadza więcej spokoju do twojego serca i umysłu.

Zastanawiałam się dodatkowo, jakie aplikacje będą pomocne dla Ciebie podczas nauki.

I wiesz, co mi wyszło? **Kartka, długopis i wyłączone powiadomienia.**

Chociaż twórcy aplikacji oferują obecnie narzędzia do każdej aktywności, nauka i skupienie ważne podczas procesu zapamiętywania wcale nie potrzebują takich rozpraszaczy.



To, co może faktycznie pomóc, to dobry program do notatek, który w szybki i zwinny sposób zajmie się uporządkowaniem materiału do nauki przed sesją.

Na pewno wartą polecenia jest aplikacja Notion.

Możesz w niej stworzyć indywidualną tablicę, dysk, notes, a nawet dokładny kalendarz sesji i zakładki z notatkami na każdy dzień. Bardzo proste narzędzie, dające ogrom możliwości do dostosowania do indywidualnych potrzeb.

W internecie znajdziesz mnóstwo przewodników – i tam Cię odsyłam.

Chciałabym na sam koniec wspomnieć o nawykach, które przydadzą Ci się przed każdym egzaminem.

Dyscyplina i regularność.

To dwie cnoty, które polecałabym rozwijać.

W psychologii, zwłaszcza w badaniach nad samokontrolą, podkreśla się, że zdolność do utrzymania dyscypliny i regularnych nawyków jest istotna dla osiągania długoterminowych celów. Badania sugerują, że osoby o wyższym poziomie samodyscypliny mają tendencję do lepszego radzenia sobie ze stresem i osiągania wyższych wyników akademickich oraz zawodowych.

W ramach psychologii pozytywnej samokontrola jest traktowana jako jedna z kluczowych cnót i sił charakteru, które przyczyniają się do dobrostanu psychicznego. Badania pokazują, że rozwijanie samokontroli sprzyja osiąganiu celów życiowych i zwiększa poczucie szczęścia.

POKONAJ PROKRASTYNACJĘ

WYBIERZ METODĘ DLA SIEBIE

Fragment pochodzi z książki pod redakcją naukową Anny Wach i Joanny Furmańczyk: „[Drogowskazy studiowania. Podręcznik umiejętności akademickich](#)”, PWN 2024.

Zarządzanie sobą w czasie nie jest działaniem opartym na intuicji, lecz sekwencją określonych posunięć, i zastosowania różnorodnych metod i technik. Jednak podstawową kwestią jest chęć, jednostki do podjęcia wyzwania, jakim jest nauczenie się efektywnego zarządzania sobą w czasie.

Technika Pomodoro

Ta technika jest jedną z najbardziej cenionych metod zarządzania sobą w czasie. Jej nazwa pochodzi od kuchennego czasomierza w kształcie pomidora. Technika jest prosta do zrozumienia i wprowadzenia w życie. Jej główne założenie mówi, że każde działanie powinno przebiegać, w określonych cyklach czasowych, z zachowaniem następujących zasad:

1. Zrobienie listy zadań, pogrupowanie ich według kryterium ważności i wybranie jednego z nich do realizacji.
2. Ustawienie czasomierza (budzika) na 25 minut, czyli jedno tzw. pomodoro.
3. Praca nad wybranym zadaniem bez przerwy przez 25 minut.
4. Jedno pomodoro powinno być przeznaczone na wykonanie jednego zadania. Jeśli zadanie nie zostało zakończone, to należy do niego wrócić po pięciominutowej przerwie.
5. Po czterech pomodoro (czyli (4 x 25 minut) należy zrobić, dłuższą przerwę, trwającą około 25 minut, czyli jedno pomodoro.



Podział pracy na określone okresy ma kilka zalet. Przede wszystkim pozwala przez 25 minut skupić się całkowicie na wykonywanym zadaniu, gdyż wiadomo, że ten czas jest ograniczony. Świadomość, upływającego czasu zwiększa wydajność, i motywację, aby wykonać zadanie. Zaplanowane przerwy pozwalają na regenerację i powrót do wykonywania zadań z większą energią.

Metoda SMART

Metoda SMART jest bardzo popularną i szeroko stosowaną koncepcją definiowania celów. Znajduje ona swoje zastosowanie w wielu aspektach funkcjonowania ludzi w przestrzeni społecznej i ma również odniesienie do zarządzania sobą w czasie. Opiera się na określaniu priorytetów, planowaniu zadań i realizacji naszych celów krótko-, średnio- i długookresowych. Dzięki jej zastosowaniu można zdefiniować, efekt/cel zadania tak, aby zwiększyć szanse jego wykonania i dokładnie określić, co, kiedy i jak należy zrobić. Zgodnie z założeniami tej koncepcji każdy cel powinien być:



- ✓ **Skonkretyzowany (specific)** – jednoznacznie określony, konkretny, dostosowany do danej osoby, a jego zrozumienie nie powinno stanowić problemu. Cel należy sformułować tak, aby nie mógł być niewłaściwie interpretowany.
- ✓ **Mierzalny (measurable)** – możliwy do zmierzenia, a stopień jego realizacji powinien być możliwy do liczbowego określenia i wyrażenia, gdyż to pozwala na jednoznaczne sprawdzenie realizacji celu.
- ✓ **Ambitny/osiągalny (ambitious/achievable)** – wystarczająco trudny, aby pobudzać do działania, a zarazem możliwy do osiągnięcia. Zbyt wysokie postawienie sobie poprzeczki może działać demotywująco i zmniejszać wiarę w możliwość realizacji celu.
- ✓ **Realny (realistic)** – możliwy do wykonania. Posiadane przez daną osobę zasoby powinny być wystarczające, aby cel zrealizować. Jednocześnie musi on stanowić określoną wartość dla tego, kto będzie go realizować.
- ✓ **Terminowy (timely defined)** – cel musi mieć dokładnie określony horyzont czasowy, w jakim zostanie zrealizowany.

Czasem zasada SMART zostaje rozszerzona do wersji SMARTER:

- ✓ **Ekscytujący (exciting)** – cel nie może być, obojętny dla osoby, która ma go zrealizować. Trzeba być z nim związanym emocjonalnie, gdyż to motywuje do jego realizacji.
- ✓ **R – zapisany (recorded)** – cel należy fizycznie zapisać – na papierze, w formie elektronicznej lub zobowiązać się przed innymi ludźmi do jego realizacji. Wówczas nie zostanie zapomniany i większe będą motywacja i determinacja do jego realizacji.

Macierz Eisenhowera (matryca priorytetów)



Każdemu z nas zdarza się często poświęcać, czas na sprawy mało istotne, incydentalne, które mają niewiele wspólnego z naszymi priorytetami. Często realizujemy zadania, które wynikają z cudzych oczekiwań formułowanych względem nas, poświęcamy się czynnościom bieżącym, tzw. wrzutom, albo tym, które powinny być, zrobione na wczoraj. Gasimy pożary, zamiast skoncentrować się na robieniu tego, co dla nas najważniejsze. Metodą, która może pomóc w radzeniu sobie z tego typu problemami, jest macierz Eisenhowera, nazywana inaczej matrycą priorytetów. Dwight Eisenhower, amerykański prezydent i generał, powiedział podobno, że „**to, co ważne, rzadko bywa pilne, a to, co pilne, rzadko bywa ważne**”. Ta myśl jest podstawą klasyfikowania zadań do wykonania na podstawie dwóch kryteriów: ważności i pilności.

Tabela: Macierz Eisenhowera

I. Ważne i pilne <i>zrób teraz</i> ✓ sytuacje awaryjne, nagłe, kryzysowe ✓ zadania przełożonych ✓ zaplanowane zadania lub prace ✓ projektowe, których terminy ✓ wpływają w najbliższym czasie	II. Ważne i niepilne <i>zaplanuj</i> ✓ zadania strategiczne ✓ budowanie relacji ✓ tworzenie strategii działania ✓ przewidywane problemy i sposoby zapobiegania im ✓ sprawy, które można rozłożyć w czasie lub wykonywać regularnie Skup się na elementach w tej ćwiartce, bo bardzo szybko staną się „jedynekami”.
III. Nieważne i pilne <i>odrzuć/wyjaśnij</i> ✓ błahe prośby innych osób ✓ pozorne sytuacje awaryjne ✓ doraźne przerwy i rozproszenia uwagi ✓ bezsensowne rutyny ✓ czynności nagromadzone	IV. Nieważne i niepilne <i>zapomnij/Minimalizuj</i> ✓ złodzieje czasu ✓ czynności dające krótkotrwałą przyjemność ✓ zbyt długie przerwy ✓ działania pozorne

Źródło: opracowanie własne na podst. Zieliński, 2021

ZAPAMIĘTAJ!

Czas jest jednym z najcenniejszych zasobów, jakimi dysponujemy. W związku z tym racjonalne gospodarowanie nim przyczynia się do zwiększenia naszej efektywności. Zarządzanie sobą w czasie nie powinno opierać się na intuicji, chwilowych kapryсах czy zrywach. Definiowanie i ustalanie priorytetów, a także planowanie pomagają osiągać nasze cele.

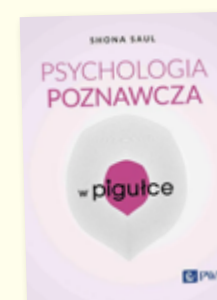
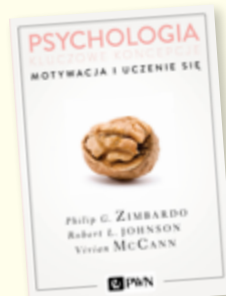
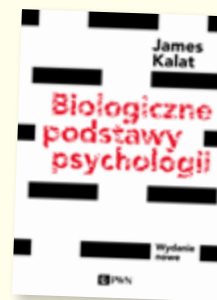
Chcesz dowiedzieć się więcej o studiowaniu, zdawaniu egzaminów, pisaniu prac i całym akademickim *know-how*? Koniecznie sięgnij po książkę *Drogowskazy studiowania*. Podręcznik umiejętności akademickich!

SPRAWDŹ



SKĄD WARTO CZERPAĆ WIEDZĘ?

Uczenia się można się nauczyć. Trening czyni mistrza. Nie bez powodu czytasz tego e-booka. Polecamy Ci szereg publikacji, które pozwolą zgłębić wiedzę na temat procesów i technik uczenia, a także wyjaśnią jakie mechanizmy rządzą motywacją i stresem.



**Egzamin już jutro, a Tobie
brakuje podręczników?**

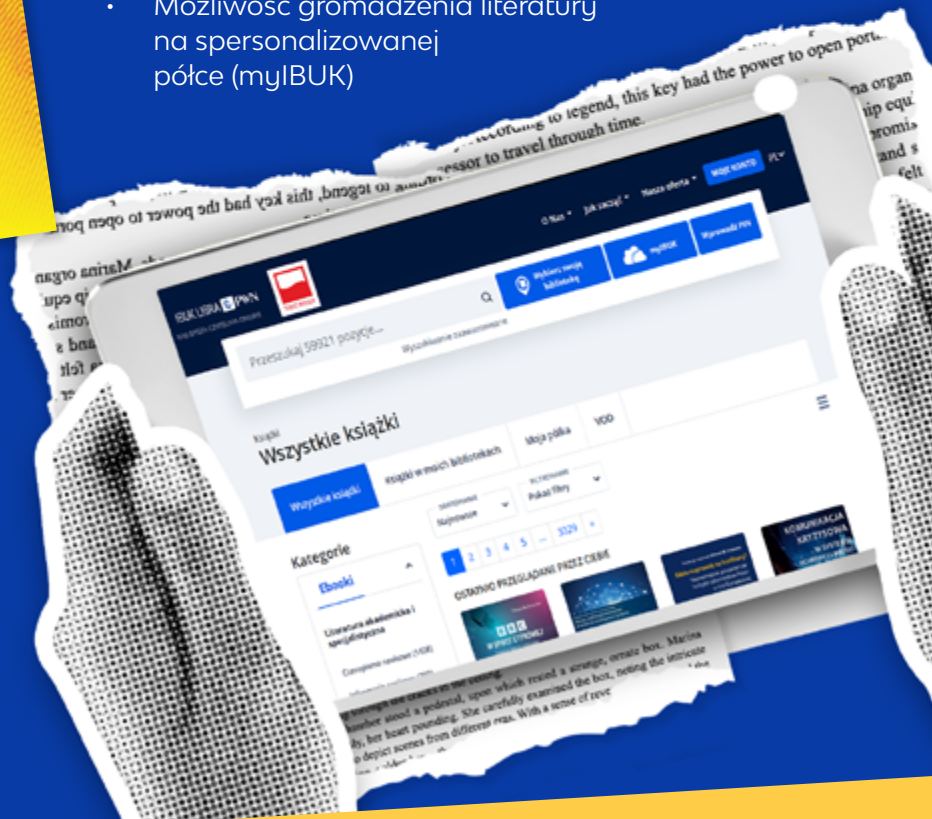
**Twoje materiały
nauki to
chaotyczny stos
kserówek?**

**Praca dyplomowa
do oddania, a Ty
nie masz czasu
siedzieć
w bibliotece?**

**TE I WIELE PROBLEMÓW ROZWIĄŻE IBUK LIBRA –
NAJLEPSZA CZYTELNIĄ ONLINE.**

Co zyskujesz?

- Dostęp do podręczników online za darmo!
- Narzędzia pracy z tekstem – automatyczne generowanie bibliografii, tworzenie notatek, zaznaczenia i wiele więcej
- Możliwość gromadzenia literatury na spersonalizowanej półce (myIBUK)



Chcesz poznać więcej funkcji IBUKA Libry? Wejdź na: libra.ibuk.pl

Jeśli jeszcze nie masz konta – poproś o bezpłatny dostęp w swojej bibliotece. [lista placówek](#)

Wiedza w zasięgu ręki!

PWN od dekad dostarcza wiarygodne źródła wiedzy. Z nami możesz uczyć się w najlepszy dla siebie sposób!

Wybierz coś dla siebie:



IBUK Libra to czytelnia online czynna całą dobę. Platforma oferuje tysiące publikacji naukowych, profesjonalnych i beletrystycznych. Korzystanie z IBUKA Libry jest bezpłatne – wystarczy poprosić o dostęp w swojej bibliotece ([lista placówek](#)).

[PRZEJDŹ DO IBUKA LIBRY](#)



Księgarnia Internetowa PWN oferuje szeroki zakres publikacji: podręczniki akademickie, książki naukowe i popularnonaukowe, słowniki języka polskiego i słowniki języków obcych. Znajdziesz w niej zarówno publikacje papierowe, jak i książki w wersji elektronicznej – e-booki i audiobooki.

[PRZEJDŹ DO KSIĘGARNI PWN](#)



SJP.PWN.PL to najlepsze źródło wiedzy o języku. Strona daje dostęp do zdigitalizowanych haseł słowników PWN, a także do Poradni Językowej PWN. Baza liczy dziś ok. 170 tys. unikalnych wyrazów hasłowych oraz 18 tysięcy porad. To owoc zespołowej pracy kilku pokoleń językoznawców oraz leksykografów. Rocznie z SJP korzysta kilkadziesiąt milionów osób.

[PPRZEJDŹ DO SJP.PWN.PL](#)



EDU PWN umożliwia udział w szkoleniach, webinarach i debatach online. Znajdziecie tam szereg materiałów VOD. Wszystkie treści przygotowane z udziałem najlepszych ekspertów z wielu dziedzin.

[PRZEJDŹ DO EDU PWN](#)

ŚLEDŹ NAS NA:



Niniejszy e-book jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, które im przysługują. Nie publikuj go w Internecie. Cytując jego fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. Kopiując jego część, rób to jedynie na użytek osobisty.

© Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 02-460 Warszawa, ul. Gottlieba Daimlera 2

pwn.pl