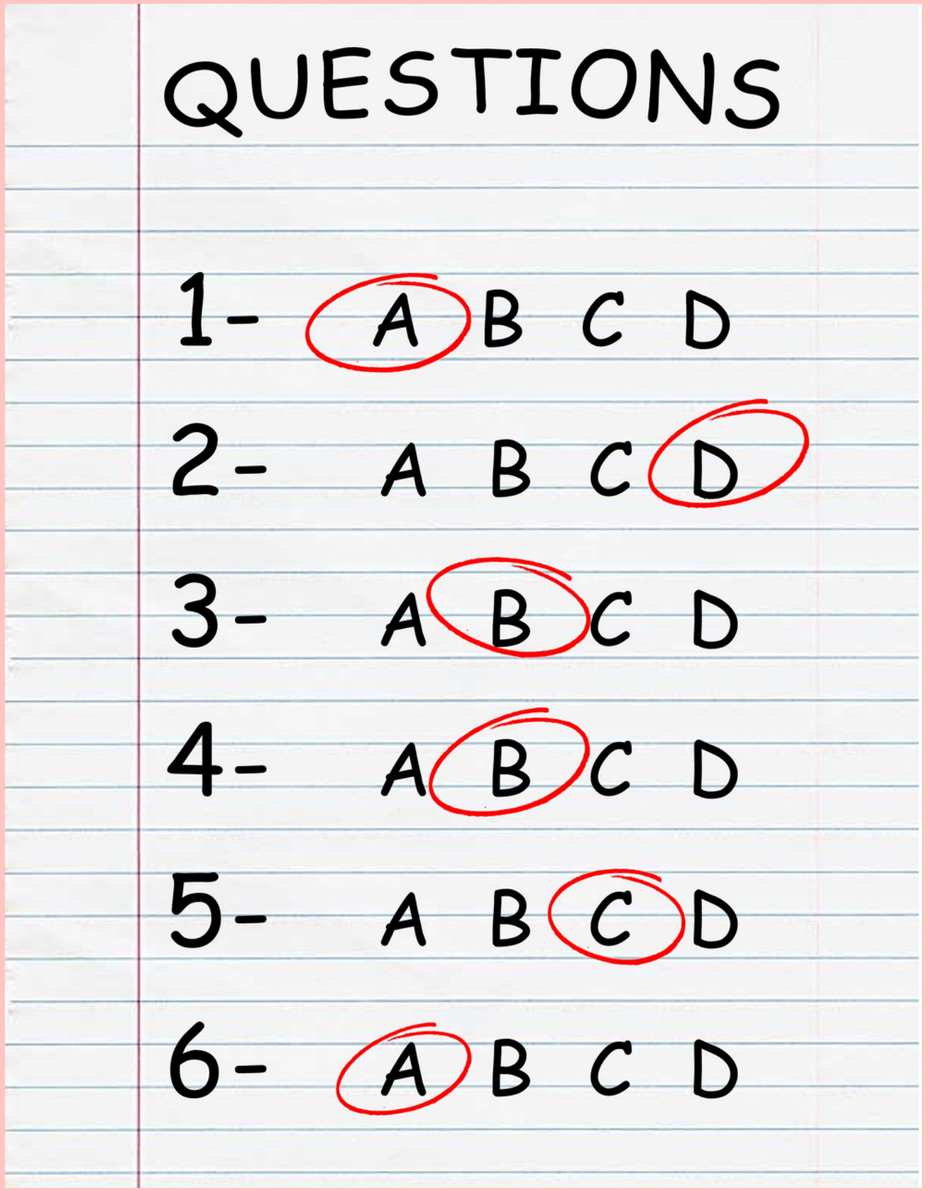


STRES EGZAMINACYJNY- przed- w trakcie- po

Przed, w trakcie i po?

Doświadczanie stresu egzaminacyjnego jest rozciągnięte w czasie, obejmuje nie tylko sam moment pisania egzaminu.

Radzenie sobie ze stresem to proces, stąd wyróżnia się cztery etapy –
fazę przygotowania, fazę konfrontacji, fazę oczekiwania oraz fazę wyników.

1

FAZA PRZYGOTOWANIA-
obejmuje czas przed egzaminem

W tej fazie osoba ma pewien wpływ na efekt końcowy egzaminu, dotyczy podjęcia wysiłku umysłowego oraz rezygnację z aktywności utrudniających osiągnięcie celu.

Z czego wynika niepewność, obawy?

Z braku pewności dotyczącej realnego przebiegu egzaminu i jego ostatecznych wyników.

2

FAZA KONFRONTACJI-

obejmuje czas w trakcie egzaminu

Osoba znajdująca się w II fazie ma podwójne zadanie- radzenie sobie ze stawianymi przed nią wymaganiami, jak również z przeżywanymi emocjami.

Silne emocje

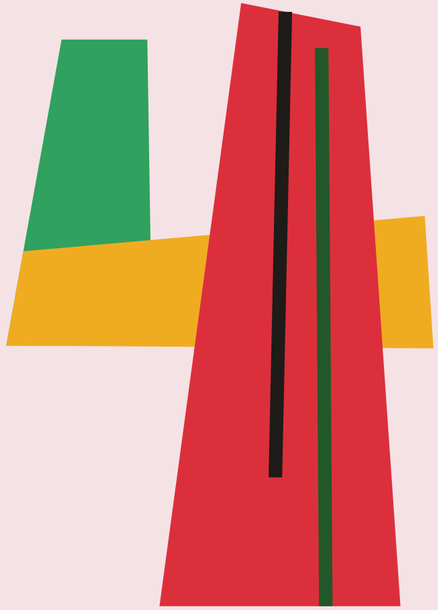
Mogą wyraźnie komplikować przebieg całego procesu.
Szacuje się, że odczuwanie najwyższego poziomu lęku przypada na sam początek egzaminu.

FAZA OCZEKIWANIA-
obejmuje czas po egzaminie do ogłoszenia wyników

Niepewność wynikająca z nieprzewidywalności egzaminu przekształca się w niepewność związaną z brakiem rezultatów. Nie ma możliwości podjęcia jakiegokolwiek oddziaływania, dominują próby redukcji napięcia spowodowanego oczekiwaniem, które ukierunkowane są na emocje.

FAZA WYNIKÓW-

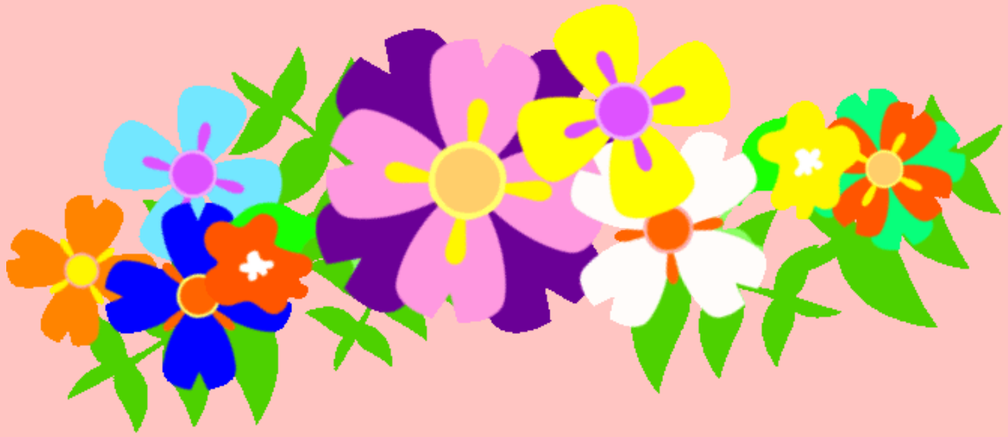
obejmuje czas po ogłoszeniu wyników



Niepewność -> podsumowanie osiągniętego wyniku.

Gdy wynik jest pozytywny- pojawiają się pozytywne emocje, zostaje zakończony proces radzenia sobie.

Gdy wynik jest negatywny- istnieje konieczność dalszego zmagania się z sytuacją i uczuciem porażki.



DZIĘKUJĘ :)

Zapraszam na kolejną prezentację z cyklu
"Jak skutecznie radzić sobie ze stresem?"

Oktawia Łagowska, psycholog szkolny