

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Psycholog o stresie egzaminacyjnym

Trema kojarzy się z paralizującym strachem, ale to raczej złożony bukiet emocji, w którym można znaleźć także nadzieję i ciekawość. Dr Julia Kaleńska-Rodzaj z Krakowskiego Ośrodka Doradztwa Artystycznego tłumaczy, jak „zjechać windą” do biblioteki wiedzy, gdy podczas egzaminu dopada nas pustka w głowie.

Polska Agencja Prasowa: Zajmuje się Pani psychologią muzyki i wspieraniem artystów. Co stres robi z ciałem człowieka podczas trudnego egzaminu?

Dr Julia Kaleńska-Rodzaj z Krakowskiego Ośrodka Doradztwa Artystycznego: Kiedy stajemy przed ważnym wyzwaniem, ciało reaguje tak, jak zostało zaprogramowane przez miliony lat ewolucji - chce nam pomóc. Rośnie pobudzenie, ciało daje zastrzyk energii do działania. Ma to swoje dobre strony - szybciej myślimy i sprawniej kojarzymy fakty. Jednak gdy to pobudzenie staje się zbyt wysokie, dochodzi do blokady.

Często posługuję się metaforą windy. Wyobraźmy sobie, że nasze optimum pobudzenia - nasze mieszkanie, gdzie funkcjonujemy najlepiej i mamy najlepszy dostęp do wiedzy - jest na trzecim piętrze. Nagle, pod wpływem stresu, winda wyjeżdża jednak na piąte. Wychodzimy z niej i jest podobnie, ale inaczej - nie znajdujemy tam tego, czego szukamy. Tracimy dostęp do „biblioteki wiedzy”.

PAP: Dlaczego stres odcina nas od tego, co wiemy?

JKR: Przystawiamy się na tryb przetrwania. Uruchamiają się pradawne mechanizmy: walcz, uciekaj albo zastygnij. Cała uwaga skupia się na rozpoznaniu, czy sytuacja jest zagrażająca. W tym stanie konstruktywne myślenie i wyciąganie danych z pamięci nie jest priorytetem.

PAP: Co w takim razie można zrobić, gdy czujemy, że „pustka w głowie” już nadjeżdża?

JKR: Musimy zjechać windą niżej. Najprostszą metodą jest oddech - głęboki wdech i dłuższy wydech, żeby „osiąść” w miejscu. Pozwalamy windzie wrócić na trzecie piętro, gdzie czeka nasza biblioteka.

PAP: A jeśli mimo to wpadamy w panikę?

JKR: Warto wtedy wrócić do doznań sensorycznych. Skupić się na tym, jak trzyma się długopis, jaki ma kolor, jaką ma fakturę. To pozwala wrócić z „horroru”, który wyświetla nam wyobraźnia - najbardziej katastroficznej wersji przyszłości - do rzeczywistości „tu i teraz”, która zazwyczaj jest znacznie bezpieczniejsza.

PAP: No tak, ale w stresie pewnie i ta wiedza może nam „odjechać”.

JKR: Dlatego nad odpornością psychiczną warto popracować wcześniej - wystarczy np. dwa tygodnie przed egzaminem. Trening mentalny, czyli umiejętność regulacji własnego stanu, nie jest zarezerwowany tylko dla wybitnych sportowców czy muzyków, którzy zawodowo pracują na emocjach. Do Krakowskiego Ośrodka Doradztwa Artystycznego, który działa już 15 lat, przychodzą również maturzyści czy osoby przed ślubem, które chcą nauczyć się podobnej elastyczności.

PAP: Co jest elementem takiego treningu?

JKR: Bardzo pomaga wizualizacja - przechodzenie w wyobraźni całego dnia egzaminu, krok po kroku. Analizujemy wszystko: co robię rano? Kto mnie zawozi? Jak spędzam czas pod salą? Wizualizujemy nawet te trudne momenty: co zrobię, gdy zobaczę arkusz i pierwsze zadanie wyda mi się czarną magią? Albo gdy inni zaczną oddawać prace, a ja wciąż mam wiele do zrobienia. Przerabiając to wielokrotnie w wyobraźni, osławiamy sytuację. Ciało przestaje reagować na nią jak na śmiertelne zagrożenie.

PAP: W swoich badaniach analizowała Pani emocje u muzyków przed występem.

JKR: Tak. Ważne jest też zrozumienie, że to, co czujemy na początku, to często po prostu

zaskoczenie. Powoduje ono wstrzymanie oddechu i nagły skok energii. To moment na racjonalizację: „Okej, to normalna reakcja ciała”. I wtedy uruchomią się kolejne emocje. Moje badania jasno pokazują, że trema nie jest tylko lękiem. To bukiet różnych uczuć: obok strachu jest tam często nadzieja, odrobina dumy, ale i wstydu, ulgi, niepewności oraz ekscytacji. Artysta po występie dostaje bukiet w nagrodę. A trema to bukiet uczuć, z którym wchodzimy od razu na scenę.

PAP: Możemy świadomie ten bukiet układać?

JKR: Tak. W moich badaniach nad muzykami zauważyłam, że w tremie pierwsze skrzypce grają trzy emocje: lęk, nadzieja i ciekawość. W zależności od tego, jak na sytuację popatrzeć, różne emocje mogą zacząć bardziej rezonować. Jeśli zwrócę uwagę na aspekt związany z nadzieją, to jestem bardziej skłonna wyjść na scenę i spróbować, niż jeśli pomyślę o elementach związanych ze strachem i wstydem.

Znaczenie ma wtedy mechanizm dystrakcji, czyli przenoszenia uwagi. I tak w KODA uczymy muzyków przenoszenia uwagi na aspekty pomocne i utrzymywania jej tam. Ciekawość jest tu niezwykle istotna. To emocja epistemiczna, która zachęca nas do wychodzenia ze strefy komfortu. Ona nie mówi, czy będzie dobrze, czy źle, ale mówi: „Jest inaczej; ciekawe, jak to wyjdzie”. Jeśli uda nam się uruchomić ciekawość zamiast np. skupiać się na wstydzie czy strachu, trema przestaje być przeszkodą.

PAP: Czyli celem jest uruchomienie ciekawości, a odsunięcie na bok strachu?

JKR: I tu przechodzimy do kolejnego aspektu sytuacji egzaminu - zaobserwowania swojego celu. Ważne jest ustalenie sobie pytania: po co tam idziesz? Często maturzyści dochodzą do wniosku, że idą na maturę nie dlatego, że dorośli im każą. To jest furтка do przyszłości, do wymarzonych studiów. Jak tylko dotkniemy tego celu, dotykamy też wartości. To daje ogromne poczucie sensu i napęd, by w chwili zwątpienia się pozbierać.

Poza tym skupienie się na zadaniu, na tym „tu i teraz”, pozwala przestać myśleć o sobie w kontekście oceny. To myślenie oscylujące wokół własnego „ja” - wstyd, lęk przed negatywną oceną - najbardziej nas rozprasza. Jedną z moich podopiecznych powtarzała przed maturą jak mantrę: „Przeżyję to i Gloria”. Gloria to było imię psa, którego rodzice obiecali jej po egzaminach. Ten pozytywny obraz psa był dla niej kotwicą silniejszą niż walka o punkty.

PAP: Czyli zamiast myśleć o sobie, warto myśleć o swoich celach?

JKR: Zamiast myśleć o egzaminie jako o „popisie”, gdzie oceniane jest całe nasze „ja”, warto podejść do tego zadaniowo. „Wchodzę tam, rozstawiam swoje pacholki i wykonuję robotę”. To zdejmuje ciężar z samooceny. A po wszystkim? Niezależnie od wyniku - czeka nasza „Gloria” i zasłużona ulga.

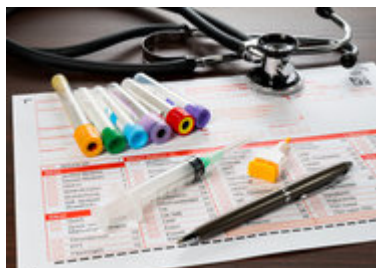
<https://laboratoria.net/aktualnosci/32869.html>



06-07-2026

[276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#)

Aplikować można o granty mistrzowskie w 18 edycji konkursu MAESTRO.



06-07-2026

[Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#)

Celem nauki powinno być wywoływanie realnych zmian.



06-07-2026

[W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#)

Zwłaszcza gdy mieszkają w mieście, a także zaopatrzyli się w niezbędne leki.



06-07-2026

[Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na](#)

[orbicie](#)

W czwartek mija rok od startu pierwszej w historii polskiej misji.



06-07-2026

[Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#)

Od rozwiązywania równań są przecież komputery.



06-07-2026

[Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Język nie jest tylko narzędziem opisywania świata, on ten świat współtworzy.



06-07-2026

[Światło dnia może chronić przed demencją](#)

Informuje pismo „General Psychiatriy”.



06-07-2026

[Dezinformacja o kremach z filtrem na TikToku](#)

Przyciąga więcej uwagi niż rzetelne treści.

Informacje dnia: [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Partnerzy