



Elżbieta Pieńkowska



**Sukcesy, porażki, stres ... MATURA !!!!**



### ***Sukces lub porażka, a może: jak sukces, to czasami też porażka***

To, co myślimy o sobie może motywować do działań i podejmowania wyzwań prowadzących do mniejszych lub większych sukcesów. Odnosić sukcesy oznacza, między innymi, niejednokrotnie:

- jasno określić swoje cele
- podzielić działanie na etapy
- myśleć o swoich celach i podejmować działania, które pozwolą je stopniowo osiągać.

Jednak wierną towarzyszką sukcesu jest porażka. Szczególnie, gdy wyznaczamy sobie długoterminowe cele, które osiąga się stopniowo, wytrwale, niejednokrotnie pokonując napotykaną po drodze przeszkodę. Dlatego zamierzając odnieść sukces, należy przewidzieć obszary narażone na ewentualną porażkę. Wówczas wiele z trudności można zminimalizować albo zmniejszyć ich siłę rażenia w odniesieniu do poczucia własnej skuteczności. A poczucie skuteczności to wiara człowieka, że poprzez własne działania może osiągać pożądane cele.



***Ludzie sukcesu opanowali pewną sztukę: nie obwiniają siebie za klęski, lecz analizują ich przyczyny, aby następnym razem zrobić to lepiej (Nazlic, Frey, 2019)***

O wiele łatwiej jest poradzić sobie z porażką, a tym samym zrealizować swoje zamierzenia, jeśli w swoim myśleniu i codziennym funkcjonowaniu człowiek jest zorientowany na przyszłość – a nie beztrąsko skupiony jest tylko na tym, co „tu i teraz”.

### ***Stres nie musi odstraszać i zniechęcać***

Obecnie, niczym odkrywczym jest wskazanie, że istnieją dwa rodzaje stresu: stres negatywny (dystres) oraz stres pozytywny (eustres). Pomimo tego, częściej jednak stres kojarzy się z nieprzyjemnym stanem psychicznym nasyconym lękiem, napięciem, czy rozdrażnieniem. I jako taki, jest spostrzegany jako konsekwencja różnych nieprzyjemnych sytuacji trudnych<sup>1</sup>.

Ja jednak chciałabym o stresie napisać przychylnie. Pokazać go w pozytywnej roli, jaką może odgrywać w odniesieniu do wymagań, jakie są przed człowiekiem stawiane. Stres bywa korzystny, kiedy mobilizuje i motywuje do pracy. Nie dzieje się tak, gdy jego poziom jest tak wysoki, że zaczyna uwalniać hormon, który niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie struktur mózgowych<sup>2</sup>. Dlatego nauka nie przynosi oczekiwanych rezultatów, kiedy odczuwany jest wysoki poziom napięcia, zdenerwowania, ponieważ człowiek jest wówczas **intelektualnie nieskuteczny**. W związku z tym, zrobienie komuś awantury z powodu tego, że nie uczy się, że uczy się za mało lub nieodpowiednio itp., nie tylko nie zmotywuje, ale i nie poprawia skuteczności w tej sprawie. Najpierw wyciszenie, uspokojenie emocji i myśli, a w następnej kolejności nauka lub inne zadanie nastawione na określony cel.

Wówczas, gdy doświadczany jest stres, otrzymujemy o sobie następujące informacje:

1. zaistniał **brak równowagi pomiędzy zadaniem i własnymi możliwościami** (wymagania przewyższają indywidualne możliwości)
2. jest to dla nas trudne i obciążające emocjonalnie, ponieważ uznajemy tę sytuację czy zadanie za osobiście ważne dla nas.

---

<sup>1</sup> Wśród trudnych sytuacji psychologicznych doświadczanych przez człowieka można wymienić następujące rodzaje: sytuację deprivacji, przeciążenia, zagrożenia, utrudnienia czy sytuację konfliktową.

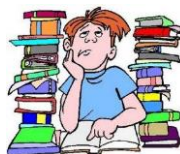
<sup>2</sup> Pod wpływem dystresu w hipokampie uwalnia się hormon kortykoliberyna, który powoduje szybki rozpad specyficznych uwypukleń na dendrytach, które biorą w tworzeniu synaps (czyli miejsc kontaktu i wymiany informacji między neuronami)

Dlatego tak istotna jest w obliczu sytuacji trudnej:

1. analiza tej sytuacji – zawartych w niej wymagań i oczekiwanych działań zaradczych
2. ocena własnych zasobów i możliwości zaradczych, dzięki którym można sprostać zadaniu lub ewentualnych braków, jakie należy skompensować
3. określenie zewnętrznych źródeł pomocy (czyli ewentualnego wsparcia społecznego).



**Celem staje się wówczas** podjęcie trwałych wysiłków, zmniejszenie siły negatywnych emocji, a w efekcie podejmowanie skuteczniejszych działań i wzmacnianie własnego poczucia sprawstwa. **Gorzej jest, gdy** odczuwany stres powoduje wyolbrzymianie zagrożenia, antycypację porażki, co z kolei prowadzi do nasilenia emocji negatywnych, osłabienia wytrwałości oraz **wytworzenia się motywacji lękowej** (wzmacniającej unikanie, a nie konfrontację z wyzwaniem).



### **Wybory, decyzje i ciężka praca: O RANY MATURA !!!! a może jednak HURRRA MATURA!!**

Jeśli nie tylko samo zdanie matury, lecz już samo podejście do niej staje się dla młodego człowieka osobiście ważnym celem (z różnych powodów) do osiągnięcia, to zmotywowanie siebie do nauki może być łatwiejsze. Jednak tu należy zwrócić uwagę na pewną istotną kwestię: matura, czy w ogóle nauka może stać się skutecznym i przyjemnym obszarem działania, gdy rodzice i nauczyciele funkcjonują z nastolatkiem nie przez perspektywę „musisz się nauczyć!”, tylko – „możesz, potrafisz, warto się nauczyć”. Dlatego warto pomagać młodemu w tym, aby uczynił przyswajanie wiedzy z określonej dziedziny czymś, co przynosi wymierne zyski osobiste. A nie zyski rodziców, nauczyciela, czy szkoły!!

Młodemu człowiekowi przed maturą (choć nie tylko!!) mogą pomocne okazać się niektóre z następujących komunikatów:

1. *Pamiętaj, że masz już dużą wiedzę*

2. *Przez 8 miesięcy trwają powtórki tego, co już przerabiałeś*
3. *Powtórki są szybkie, łatwe i mogą być przyjemne – ucz się po swojemu*
4. *Nowego materiału w klasie maturalnej jest już niewiele*
5. *Jesteś w wieku, w którym Twój mózg najlepiej przyswaja wiedzę i kojarzy fakty*
6. *Nie musisz umieć na 100%, aby zdać*
7. *Dasz radę – jesteś wystarczająco zdolny*
8. *Każdy wynik egzaminu będzie Twoim zwycięstwem*
9. *Lepiej zdać dwa z trzech przedmiotów, niż nie zdać wcale – po coś są poprawki*
10. *Wynik matury to nie wszystko – Twoje talenty mogą zostać odkryte podczas studiów pracy zawodowej.*<sup>3</sup>

Niewątpliwie, lepiej jest młodemu „dodawać skrzydeł”, niż je „odrąbywać” bez znieczulenia (mówiąc mu, na przykład, że „takie lenistwo przez trzy lata, musi zakończyć się spektakularną porażką maturalną”, „tylko nieudacznicy nie zdają matury”, „bez korepetycji ktoś taki jak Ty na pewno nie zda matury” itd.).

***Sukces jest subiektywny. Każdy człowiek, kierując się przekazywanymi mu wartościami, dobrem rodziny, społeczeństwa, ma swoje własne wyobrażenia o tym, co jest dla niego w życiu ważne i jakie cele chce osiągnąć.***

***Tak więc, jeśli dochodzimy do wniosku, że to czego musimy się nauczyć różni się z naszymi celami życiowymi, to nie powinniśmy poświęcać temu zbyt wiele czasu.***

***Tu jednak warto zastanowić się, czy rzeczywiście wiemy, co chcemy robić w swoim przyszłym życiu?***

W perspektywie indywidualnej, maturzysta powinien zastanowić się, czy nie warto:

1. określić subiektywną hierarchię przedmiotów w odniesieniu do oczekiwanych wyników końcowych (z których przedmiotów oczekuje się najwyższych ocen, z jakich niższych)
2. określić i zanotować ogólny zakres zagadnień, które należy powtórzyć
3. określić pomoce, jakie będą potrzebne do osiągnięcia wyznaczonego celu
4. podzielić materiał na mniejsze części i uczyć się w miarę systematycznie w wyznaczonym czasie.

<sup>3</sup> Źródło: Wystąpienie dr E. Zubrzyckiej podczas II Międzynarodowej Konferencji *Dziecko w świecie, Świat w Dziecku* (Szczecin, X .2018)



„W jaki sposób można zjeść słonia?  
Po kawałku!” (Brian Tracy, 2009)

## Zaniechania, lęki i zmarnowane szanse, czyli



*Oj, na pewno sobie nie poradzę ...*

Psychologia odkryła, że mogą istnieć czynniki, które hamują nasze działania i utrudniają osiągnięcie sukcesu w jakiegokolwiek dziedzinie. Negatywne przekonania o samych sobie, które uznawane są bezkrytycznie za trafne (nawet bez żadnego logicznego uzasadnienia), niejednokrotnie obniżają chęć działania i zaufanie do samego siebie. Te negatywne przekonania mają mało wspólnego z konstruktywnym opracowaniem porażek, które pozwala na wyciąganie wniosków z popełnianych błędów i unikania podobnych sytuacji. Dlatego zniekształcają one myślenie o własnych możliwościach, zdolnościach i samoskuteczności. Stąd też warto zastanowić, czy analizując siebie, nie kierujemy wobec siebie następujących myśli:<sup>4</sup>

- *Co z tego, że zrobiłam coś dobrze, jak i tak inni robią inne rzeczy lepiej ( stałe porównywanie się z tzw. lepszymi od siebie)*
- *Kiedy mam zły dzień, skupiam się wyłącznie na tym, co jeszcze mnie mocniej zasmuci*
- *Porażka to nic dobrego - to tragedia*
- *Często myślę i mówię, że czegoś nie potrafię, choć tego nigdy nie robiłam*
- *Jedna zła ocena ze sprawdzianu, kartkówki powoduje, że myślę, że już będzie tak zawsze*
- *Kiedy inni mnie chwalą za dobre wykonanie jakiegoś zadania, wątpię w słuszność tych pochwał i zastawiam się, czy mój sukces nie był efektem przypadku.*

***Ludzie z rozbudowanym nastawieniem „Ja to potrafię” stawiają sobie ambitne cele, do których wytrwale dążą oraz są bardziej skłonni wyciągać właściwe wnioski z porażek i uczyć się na błędach***

Inną istotną sprawą jest tzw. „**rzucanie sobie kłód po nogi**”. Z lęku przed konfrontowaniem się z zadaniem, czyli ustaleniem celu do osiągnięcia oraz krótko – i długoterminowych strategii jego stopniowego osiągnięcia, **ludzie, w różnym wieku, angażują się w niepotrzebne, bezcelowe aktywności**. Na przykład porządkują intensywnie swoje miejsce do nauki lub nagle przepisują dokładnie i starannie wszystkie notatki **tak, że nie starcza im czasu na przygotowanie się do sprawdzianu**. Czyli angażują się w coś, co ich oddala od osiągnięcia ważnego czy też upragnionego celu.

### **Dlaczego tak się dzieje?**

Jednym z mechanizmów wzmacniających tego typu postępowanie jest łatwość wytłumaczenia doświadczanej porażki, która jest oczywista przy tak znikomym nakładzie pracy. Zapewniamy sobie fasadowe dobre mniemanie o sobie - *To nie moje możliwości i kompetencje są winne, ale to, że nic nie zrobiłem* – ot, taki leniwy geniusz.



Doraźnie może być fajnie, ale w dalszej perspektywie już niekoniecznie.