



Uniwersytet
Jana Kochanowskiego
w Kielcach
Wydział Pedagogiki
i Psychologii

13.04.2026

Dni otwarte 2026

TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W OKRESIE
PRZED MATURĄ

PRZYGOTOWAŁ: MGR MARCIN KUSIAK

it's okay to feel



your feelings

NAJWAŻNIEJSZE MIEJSCA DO ODWIEDZENIA W RAMACH DNIA OTWARTEGO I REKRUTACJI



SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE REKRUTACJI



DO POBRANIA DOSTĘPNY JEST INFORMATOR OFERTY WYDZIAŁU
PEDAGOGIKI I PSYCHOLOGII



WYDZIAŁOWA STRONA INTERNETOWA

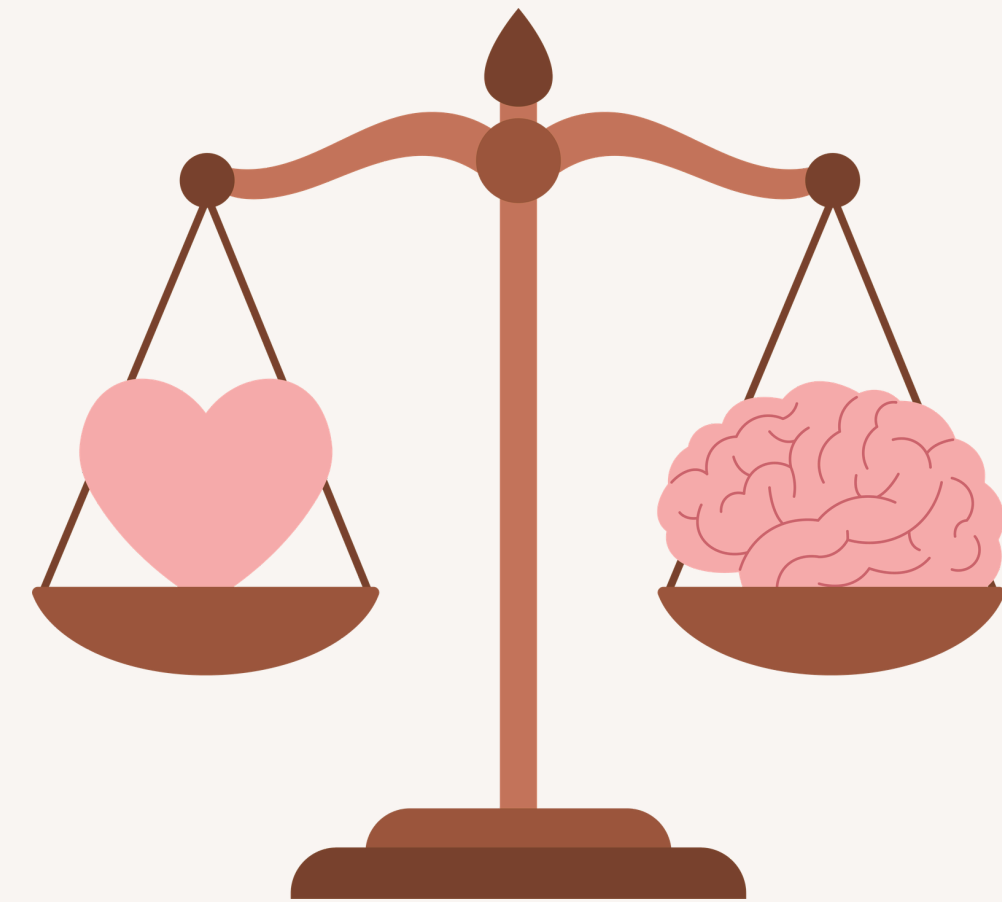
Czym jest stres?



- Jest to **złożony proces adaptacji** (przystosowania się) do **trudnej** dla nas **sytuacji**, kiedy **oceniamy** coś jako **ważne, wymagające lub zagrażające**, np. przed odpowiedzią w szkole, pisaniem testu, wystąpieniem publicznym, itp.
- **Z perspektywy psychologicznej**, jakaś sytuacja może być przeżywana jako **neutralna, mobilizująca albo przeciążająca**, zależnie od tego, **jak** zostanie przez nas **ocenione** oraz jakie **umiejętności radzenia sobie** posiadamy.
 - 1. Najpierw musimy rozpoznać, czy sytuacja jest zagrożeniem lub wyzwaniem.
 - 2. Potem staramy się odpowiedzieć na pytanie, **czy mamy możliwości, aby sobie poradzić**.
- Z tego powodu **egzamin, rozmowa kwalifikacyjna czy konflikt nie jest automatycznie** wydarzeniem **stresującym**; stresowe **staje się wtedy, gdy przypiszemy temu znaczenie zagrażające** albo **przekraczające** nasze **zdolności** poradzenia sobie.

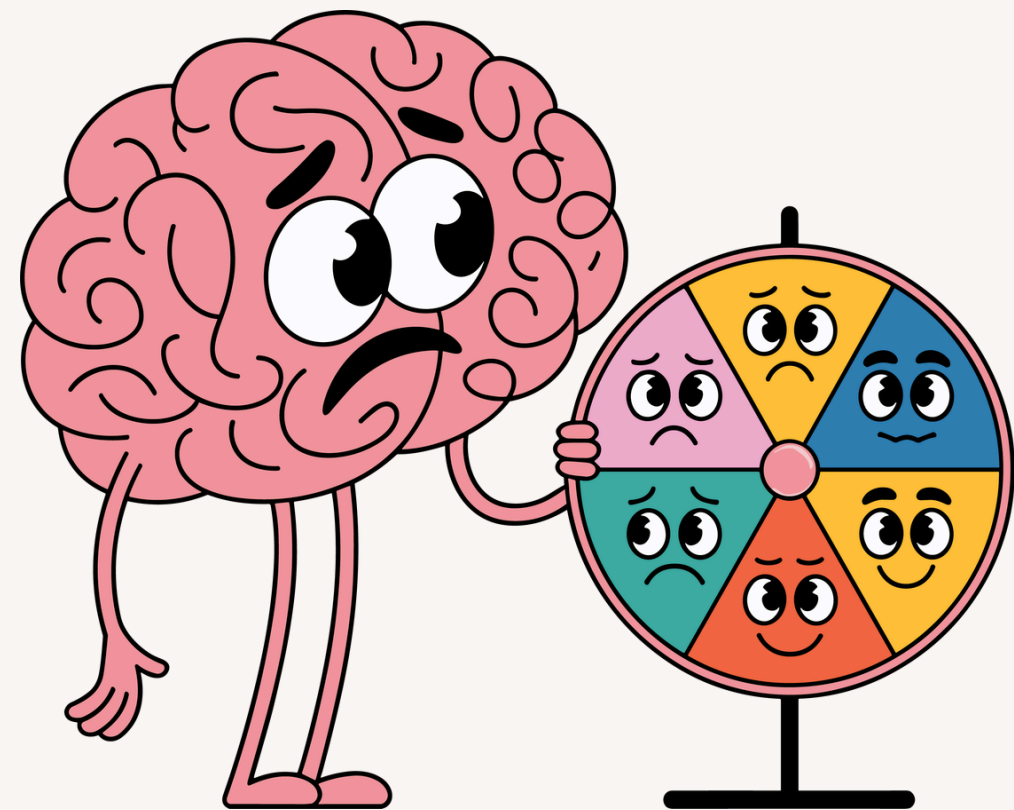
Psychologiczna i biologiczna perspektywa stresu

- Stres obejmuje nie tylko **napięcie emocjonalne**, ale i **interpretację sytuacji, poczucie kontroli, oczekiwania** wobec siebie oraz wybór **strategii działania**:
 - czy spróbujemy rozwiązać problem, będziemy unikać, poszukiwać wsparcia czy spojrzeć na problem z innej perspektywy.
- Wymagania sytuacji weryfikują zatem nasze zdolności, np. **poziom zaangażowania włożony w naukę, a pewność i wiara siebie, co przełoży się na wynik na egzaminie maturalnym.**
- **Z punktu widzenia biologii**, stres uruchamia systemy regulacyjne organizmu, które mają szybko zwiększyć szanse poradzenia sobie z sytuacją. Najszybsza odpowiedź przebiega przez autonomiczny układ nerwowy oraz układ sympatyczno-nadnerczowy (mechanizm walcz, albo uciekaj), prowadząc do **wyrzutu katecholamin**, głównie adrenaliny i noradrenaliny, co zwiększa **częstość pracy serca, ciśnienie krwi, czujność i gotowość do działania.**



Czy wszyscy ludzie odczuwają stres?

- Najbardziej adekwatne współczesne rozumienie stresu jest więc **psychologiczno-biologiczna**:
 - 1. mózg interpretuje **znaczenie jakiejś sytuacji**,
 - 2. tłumaczy subiektywne doświadczenie na **reakcję fizjologiczną**,
 - 3. następnie ta reakcja wpływa zwrotnie na **emocje, zachowanie i zdrowie**.
- Nie oznacza to jednak, że wszyscy przeżywają stres w każdej sytuacji tak samo, ani że przeżywają go z taką samą intensywnością. **Stres zależy** nie tylko od sytuacji, lecz także **od naszej oceny i spostrzeganych umiejętności radzenia sobie**.
- Właśnie dlatego ta sama sytuacja, np. egzamin, wystąpienie publiczne czy nowa rola zawodowa może:
 - u jednej osoby uruchamiać **energię, koncentrację i działanie**,
 - a u innej **napięcie, wycofanie, dezorganizację i poczucie bezradności**.



Eustres, czyli “pozytywny stres”



- Eustres oznacza **pozytywne postrzeganie sytuacji, która jest trudna i wymagająca**. Jest to taki sposób przeżywania stresu, w którym **trudność** jest **realna**, ale jednocześnie **kontrolowalna** i **możliwa do udźwignięcia**, np. “uczę się już do matury kilka miesięcy, robię arkusze i podchodzę do tego z zaangażowaniem, więc na pewno sobie poradzę.”
- Eustres opisuje się jako pozytywne doświadczenia w sytuacjach wymagających, obejmujące między innymi **poczucie skuteczności, zaangażowanie, ekscytację, spełnienie, uważność, sens oraz produktywność**. Innymi słowy, jest to napięcie, które **mobilizuje na zadanie i sukces**.
- Dodatkowo, jak wynika z badań psychologicznych, nastawienie typu „**stres może pomagać**” (*ang. stress is enhancing mindset*) wykazuje **istotną poprawę wykonania zadań**, co sugeruje, że część różnic w przeżywaniu stresu można modyfikować psychologicznie. **Nie każdą sytuację stresową da się „myśleniem pozytywnym” zamienić w eustres**, ale interpretacja sytuacji ma realne znaczenie dla funkcjonowania człowieka.

Dystres, czyli “stres negatywny”

- Z kolei dystres oznacza taką formę stresu, w której **sytuacja jest przeżywana jako zagrożenie, strata, przeciążenie albo utrata kontroli.**
- **Uruchamia** bardziej **negatywne emocje**, a nie konstruktywne działanie.
- Dystres wiąże się z przewagą ocen z **oczekiwaniem szkody lub porażki**, przy jednoczesnym poczuciu, że **posiadane umiejętności są niewystarczające.**
- To właśnie **wtedy stres jest częściej doświadczany jako „paralizujący”.**
- Nie dlatego, że **pobudzenie samo w sobie jest złe**, lecz dlatego, że człowiek interpretuje je jako sygnał zagrożenia, a nie jako zasób do działania.



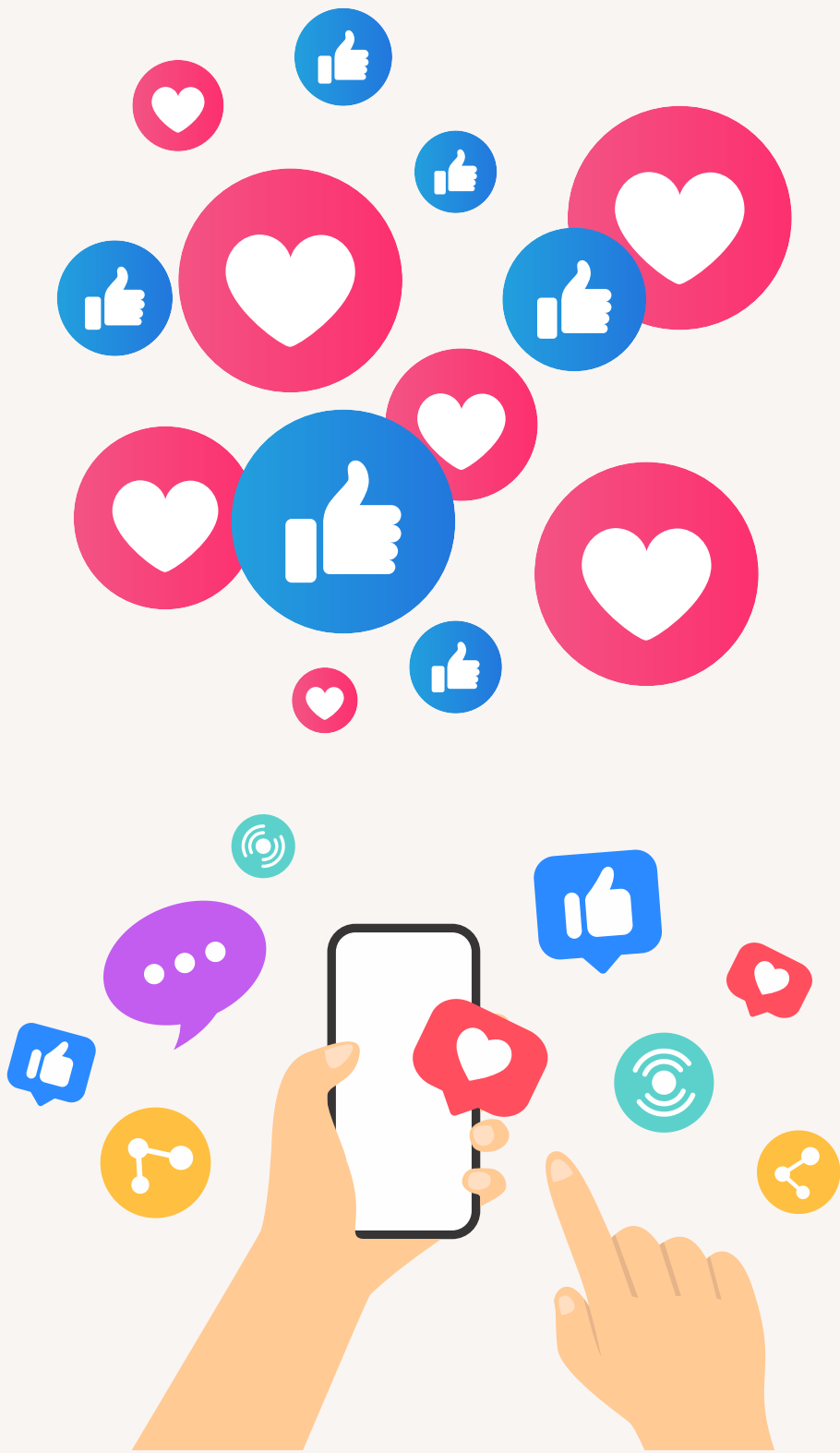
Dystres vs eustres



- **Eustres i dystres** to nie proste przeciwieństwa. **Są one ze sobą powiązane**, ale nie stanowią jednego wymiaru. W praktyce oznacza to, że jedna i ta sama osoba może w tej samej dziedzinie życia **doświadczać mieszanki obu stanów**,
 - np. **jednocześnie ekscytacji i obawy przed ważnym wystąpieniem**, a bilans może przesuwać się w stronę eustresu albo dystresu zależnie od **snu, wsparcia, przygotowania, wcześniejszych doświadczeń i umiejętności**.
- To, czy **stres** jest **interpretowany jako motywacja do działania**, zależy od tego, czy **wymaganie jest ważne i postrzegane jako możliwe do opanowania**, a osoba ma **poczucie sensu, wpływu** i dostępnych strategii.
- To, czy stanie się **czymś paralizującym**, może mieć miejsce, gdy **wymaganie** jest oceniane jako **niekontrolowalne, zagrażające lub nadmierne**, zwłaszcza gdy utrzymuje się długo i nie ma czasu na regenerację.

Wpływ social mediów na stres i koncentrację

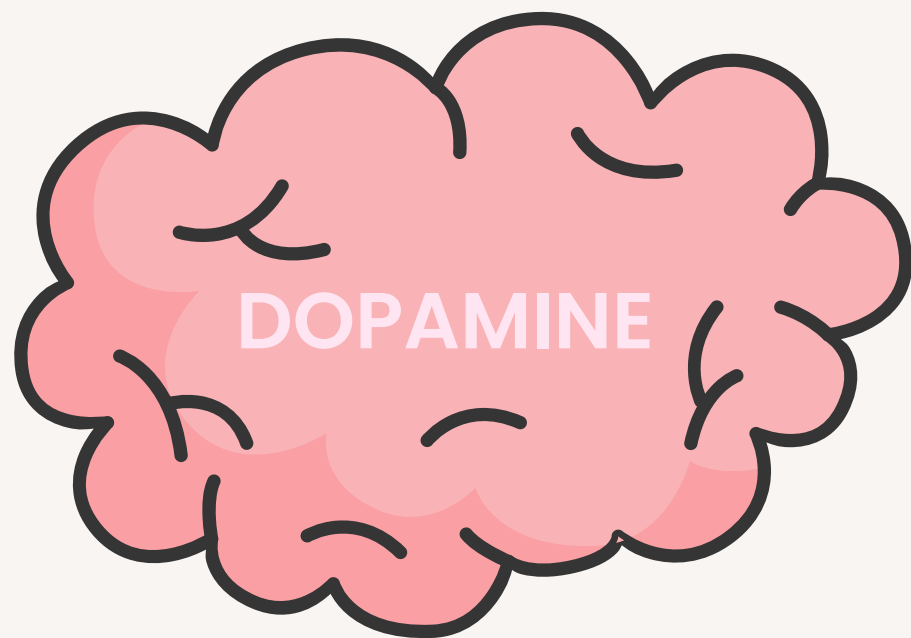
- Social media, z ich szybkim tempem i stałą dostępnością nowych informacji, mają znaczący wpływ na sposób, w jaki ludzie przetwarzają informacje, koncentrują swoją uwagę i (nie) radzą sobie ze stresem.
- Badania pokazują, że **media społecznościowe mogą** zarówno:
 - osłabiać zdolność do utrzymywania długotrwałej koncentracji,
 - generować zachowania oparte na nagłych, impulsywnych reakcjach.
- **1. Fragmentacja uwagi i krótkotrwałe skupienie**
 - Social media oferują **stały strumień szybko zmieniających się treści**, które są projektowane tak, aby **przyciągały uwagę, ale na krótki czas**.
 - Przykłady to rolki, shortsy, posty, zmieniające się obrazy i stale odświeżające się powiadomienia. Ten format przyzwyczajają użytkowników do **szybkiego przenoszenia uwagi**, co może prowadzić do **trudności z koncentracją na jednym zadaniu przez dłuższy czas**.



Falkowski, A., & Zaleskiewicz, T. (Red.). (2011). Psychologia poznawcza w praktyce: Ekonomia, biznes, polityka. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B., & Wichary, S. (2020). Psychologia poznawcza. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Padesky, C., & Greenberger, D. (2016). Umysł ponad nastrojem: Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



Wpływ social mediów na stres i koncentrację

- **2. “Nagrody dopaminowe” i impulsywność**
 - Korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z **szybkim otrzymywaniem “nagród” przez mózg** (np. lajki, komentarze), co **stymuluje tzw. układ nagrody (system dopaminowy), wzmacniając zachowania impulsywne i agresywne.**
 - Nagłe przyjemne bodźce mogą stopniowo zmieniać nasze podejście do uwagi, prowadząc do **obniżenia zdolności utrzymywania długotrwałej koncentracji**, gdy sytuacja nie dostarcza szybkich gratyfikacji.
- **3. Wpływ na kontrolę poznawczą i samokontrolę**
 - **Stała dostępność bodźców przyciągających uwagę osłabia umiejętność samokontroli**, co może prowadzić do **trudności w:**
 - **radzeniu sobie ze stresem,**
 - odraczaniu gratyfikacji, ignorowaniu rozpraszaczy,
 - koncentrowaniu się na długoterminowych zadaniach.



FACTS

MYTHS

Multitasking - fakt czy mit?

- **Ograniczone zasoby poznawcze:** Mózg może **aktywnie koncentrować się tylko na jednym wymagającym zadaniu** w danym momencie. Próba równoczesnego wykonywania wielu zadań powoduje, że zasoby uwagi i pamięci roboczej są dzielone, co prowadzi do obniżenia jakości i szybkości wykonania poszczególnych czynności.
- **Przełączanie uwagi:** W rzeczywistości, zamiast wykonywać dwa zadania jednocześnie, mózg **szybko przełącza się między zadaniami**. Każde takie przełączenie wymaga czasu i energii. W efekcie wykonywanie wielu zadań zajmuje więcej czasu, niż gdybyśmy realizowali je pojedynczo.
- **Spadek jakości: Multitasking** wpływa negatywnie na jakość pracy. Kiedy zasoby poznawcze są rozproszone, **rośnie ryzyko popełnienia błędów**. Dotyczy to szczególnie zadań, które wymagają analizy, kreatywnego myślenia lub precyzji - **to tłumaczy czemu lepiej nie pisać smsa podczas jazdy**.

Wpływ social mediów na stres i koncentrację



• 4. Nawyki fałszywego przekonania o wielozadaniowości

- Częste korzystanie z social mediów sprzyja przełączaniu się między zadaniami, np. sprawdzaniem wiadomości, odpowiadaniem na komentarze i przeglądaniem kolejnych treści.
- To z kolei będzie prowadzić do:
 - spadku zdolności do skoncentrowania się na jednym zadaniu,
 - wydłużenia czasu potrzebnego na jego wykonanie,
 - **gorszego radzenia sobie ze stresem.**

• 5. Przeciążenie informacyjne

- Nadmiar bodźców i powiadomień może utrudniać selekcję ważnych informacji i zmniejszać zdolność do przetwarzania treści głębiej i bardziej analitycznie.
- Przeciążenie to często **prowadzi do uczucia zmęczenia i wyczerpania** poznawczego, co osłabia koncentrację i zdolność do zarządzania uwagą.

Radzenie sobie ze stresem - Psychologiczne interwencje oparte na uwadze poznawczej



- Interwencje oparte na uwadze poznawczej to **techniki i strategie mające na celu rozwijanie i wzmacnianie zdolności koncentracji i radzenia sobie ze stresem.**
- **Celem** tych interwencji jest **poprawa:**
 - kontroli nad myślami i emocjami
 - zdolności do świadomego kierowania uwagą i radzenia sobie ze stresem.
- W praktyce te metody mogą być skuteczne zarówno w **poprawie ogólnego samopoczucia**, jak i w **zwiększeniu efektywności** zawodowej oraz szkolnej.

Techniki radzenia sobie ze stresem



- **1. Trening uwagi (ang. Attention Training)**
 - Polega na wykonywaniu **ćwiczeń rozwijających umiejętności koncentracji oraz kontrolowania uwagi**. Trening często wykorzystuje gry poznawcze, zadania komputerowe oraz ćwiczenia manualne, które stopniowo rozwijają zdolności selektywnej, podtrzymywanej i podzielnej uwagi.
- **Programy komputerowe:** Strony takie jak **Human Benchmark** oraz aplikacje takie jak **Lumosity** czy **CogniFit** oferują gry i zadania poprawiające pamięć, uwagę oraz funkcje wykonawcze.
- **Techniki pracy z kartami i puzzlami, krzyżówkami, sudoku:** Używane do wzmocnienia uwagi w sytuacjach z problemami koncentracji.

Techniki radzenia sobie ze stresem

• 2. Medytacja uważności (*ang. Mindfulness Meditation*)

- To technika **skoncentrowania na byciu obecnym tu i teraz**, obserwowaniu swoich myśli i emocji bez ich oceniania. Celem tej praktyki jest wytrenowanie zdolności do świadomego kierowania uwagą i utrzymywania jej na chwili obecnej, co pozwala na lepsze zarządzanie emocjami oraz większą kontrolę nad reakcjami. **Regularna praktyka uważności poprawia zdolność do podtrzymywania uwagi** i zmniejsza wpływ rozpraszających myśli.



- **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR):** Program redukcji stresu oparty na uważności, opracowany przez Joną Kabata-Zinna, ma na celu naukę kontrolowania stresu i poprawę zdrowia psychicznego. MBSR składa się z treningów medytacyjnych i technik relaksacyjnych.
- **Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT):** Łączy elementy terapii poznawczej z medytacją uważności.

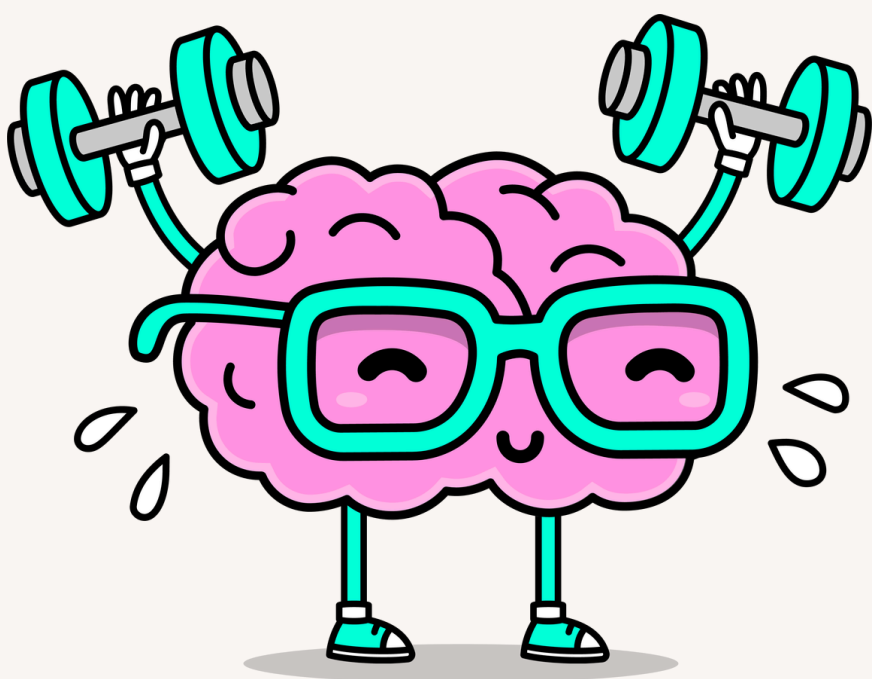
Techniki radzenia sobie ze stresem



- **3. Ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacyjne**
 - Ćwiczenia oddechowe, takie jak **głębokie oddychanie przeponowe**, pomagają **zwiększyć kontrolę nad reakcjami emocjonalnymi**, co jest szczególnie **przydatne w sytuacjach stresowych**. Techniki te pomagają też rozwijać umiejętność koncentracji na jednym zadaniu.
- **Metoda 4 7 8:** Technika relaksacyjna oparta na rytmicznym oddychaniu, która pomaga zasnąć, redukuje stres i uspokaja układ nerwowy. Polega na: wdechu nosem (4 sekundy), wstrzymaniu oddechu (7 sekund) oraz powolnym wydechu ustami (8 sekund). Cykl można powtórzyć kilka razy.
- **Ćwiczenia progresywnego relaksu mięśniowego (np. Trening Jacobsona):** Polegają na świadomym napinaniu i rozluźnianiu mięśni, co pozwala na uspokojenie umysłu i skoncentrowanie uwagi.

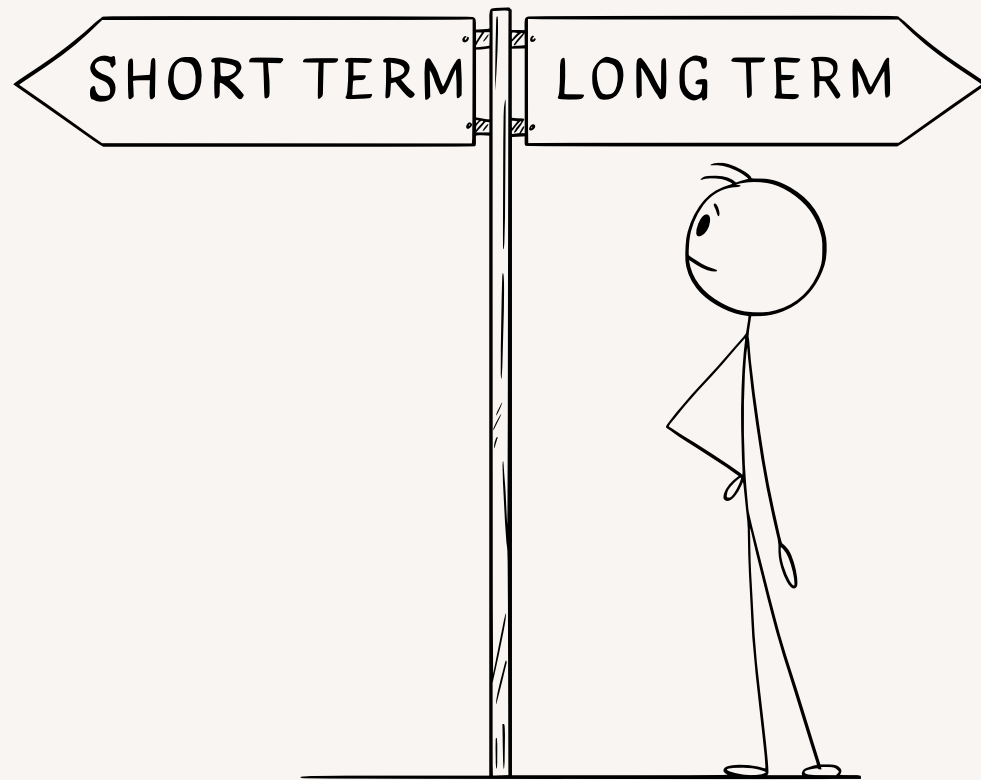
Nie zapomnijcie o odpowiedniej regeneracji!

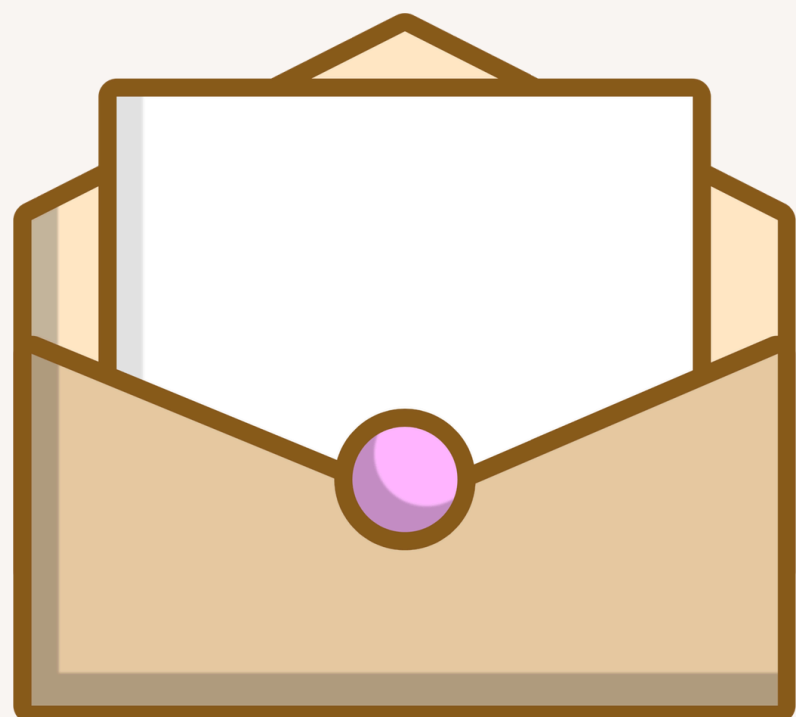
- **Sen** odgrywa **kluczową rolę w procesie konsolidacji pamięci**, czyli przekształcania wspomnień z pamięci krótkotrwałej w długotrwałą. Brak snu lub jego niska jakość może znacząco osłabić ten proces. Osoby, które mają zapewnioną odpowiednią ilość snu po nauce, **lepiej zapamiętują materiał**, ponieważ mózg ma czas na **przetworzenie i utrwalenie** nowych informacji.
- Współczesna nauka wskazuje, że **najlepszym punktem odniesienia jest 7–9 godzin snu na dobę**, przy czym mniej niż 7 godzin regularnie uznaje się za zbyt mało dla optymalnego zdrowia i funkcjonowania. Coraz mocniej akcentuje się także, że **zdrowy sen jest wielowymiarowy**:
 - obejmuje odpowiednią długość, regularność pór zasypiania i wstawania, dobrą jakość snu oraz zgodność z rytmem okołodobowym.
- Jeżeli ktoś śpi 7–9 godzin, a mimo to ma przewlekłą senność dzienną, głośno chrapie, budzi się niewyspany albo cierpi na bezsenność, problemem może być już nie sama długość snu, lecz jego jakość lub zaburzenie snu wymagające badań.



Jak skutecznie zapamiętywać informacje?

- **Tworzenie własnych materiałów**, takich jak **notatki czy pytania**, zwiększa zapamiętywanie w porównaniu z biernym przyswajaniem informacji. Zamiast biernie czytać materiał, próbujesz go przekształcić w aktywny sposób, tworząc notatki, pytania, rysunki lub prezentacje. Generowanie własnych materiałów pomaga lepiej zrozumieć i zapamiętać temat.
- **Podwójne kodowanie** - informacje zapamiętujemy lepiej, jeśli są one przedstawione w formie **wizualnej i werbalnej** jednocześnie. Łączenie obrazów z tekstem pomaga tworzyć silniejsze wspomnienia.
- Dodatkowo, **powtarzanie materiału w odstępach czasu** jest jedną z **najskuteczniejszych technik uczenia się**. Jeśli przerwy między nauką są dobrze dobrane, utrwalanie wiedzy jest bardziej efektywne. **Powtarzaj materiał w coraz większych odstępach czasu** (np. po kilku godzinach, po jednym dniu, tygodniu). Powtórki wykonywane zaraz po nauce są mniej skuteczne niż te, które są realizowane po pewnym czasie.





Podsumowanie

- Trzymamy kciuki, aby przytoczone treści pomogły Ci w lepszym radzeniu sobie ze stresem związanym z maturą, ale i w codziennym funkcjonowaniu. Jeśli było to dla Ciebie interesujące, to wiedz, że jest to tylko wstęp do wiedzy i umiejętności, które możesz zdobyć w ramach kształcenia na Wydziale Pedagogiki i Psychologii, w Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach.

Serdecznie zapraszamy do rekrutacji, która rozpoczyna się od 1 czerwca!



Uniwersytet
Jana Kochanowskiego
w Kielcach
Wydział Pedagogiki
i Psychologii

Dziękuję za uwagę!

MGR MARCIN KUSIAK

