



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

A SESJA EGZAMINACYJNA.

Poradnik psychologiczny.

1. KONTAKT:

Budynek Główny UIK pokój 209.

telefon: 12 39 99 528.

[mail: psycholog@ignatianum.edu.pl](mailto:psycholog@ignatianum.edu.pl)

Dodatkowe informacje:

[Strona BON UIK](#)

[Edukacja przyszłości](#)

Projekt „Ignatianum: Edukacja przyszłości – wsparcie i innowacje dla studentów” jest
współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-

2027



2. Czym jest odporność psychiczna w kontekście sesji egzaminacyjnej?

Odporność psychiczna to nie brak odczuwania stresu, idealna organizacja, spokój 24 godziny na dobę czy brak porażek.

Odporność to akceptacja, że część nauki będzie niekomfortowa i nieefektywna, umiejętność działania mimo stresu, wracanie do równowagi po gorszym dniu, niepoddawanie się po jednej słabszej ocenie.

O tym jak sobie poradzimy dużo zależy od dwóch rzeczy:

- **Zasobów** – między innymi wsparcia innych ludzi, snu i regeneracji, poczucia wpływu, wcześniejszych doświadczeń, zdrowia, adekwatnych strategii radzenia sobie,
- **Poziomu obciążenia** - z którym aktualnie się mierzymy.

To, czy jesteśmy odporni, często ujawnia się wtedy, gdy pojawia się przeciążenie, presja albo kryzys.

Osoba odporna psychicznie:

- nie uczy się bez przerw,
- nie ignoruje zmęczenia,
- nie zawsze ma motywację.



Ale:

- potrafi odpocząć bez poczucia winy,
- wraca do nauki po kryzysie,
- oddziela swoją wartość od wyniku egzaminu.

Ważne:

Odporność psychiczna (resilience) nie jest cechą wrodzoną: „albo ją masz, albo nie”. Można ją rozwijać.

3. Jak budować odporność psychiczną w trakcie sesji?

- przygotuj plan minimum na gorsze dni
- zachowaj rytm snu
- dziel materiał na małe części
- zadbaj o ruch i jedzenie (traktuj je jako wsparcie dla mózgu)
- korzystaj ze wsparcia bliskich
- przypominaj sobie wcześniejsze sukcesy
- stosuj techniki uspokajania przed egzaminem

Jeśli nie uda Ci się zdać w pierwszym terminie, może to być rozczarowujące, ale pamiętaj, że to tylko jeden egzamin i jedno spotkanie w dużo większej perspektywie. Będzie drugi termin!

Jedna gorsza ocena czy niezdany egzamin nie definiują Twojej wartości ani tego, jak poradzisz sobie w przyszłości.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Powodzenia na sesji i udanych wakacji!

Pamiętaj, jeśli będziesz chciał pogadać to wpadaj do nas, jesteśmy.

Również w wakacje!

Informacja: [mail: psycholog@ignatianum.edu.pl](mailto:psycholog@ignatianum.edu.pl)

zapisy: poprzez USOS: [USOSWEB](#)

Budynek Główny UIK pokój 209

Rozmowy są anonimowe i darmowe.