



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

NOTA 10 LA EXAMENE!

CUM NE GESTIONĂM EMOȚIILE ÎN SESIUNE?

Obiectivele sesiunii de consiliere de grup:

Studentii vor fi capabili

- Să identifice principalele manifestări cognitive, emoționale și fiziologice ale anxietății la examene, precum și factorii personali și contextuali care o declanșează;
- Să împărtășească tehnici practice de gestionare a anxietății (vezi restructurarea gândurilor negative, exerciții de relaxare, organizarea timpului), cu scopul de a-și construi un set personalizat de instrumente de autoreglare;
- Să valorifice suportul colegilor ca resursă de reducere a stresului.

Elemente teoretice

Anxietatea – perspectivă generală

Anxietatea reprezintă o stare psihologică și fiziologică de neliniște, teamă sau tensiune, care apare de obicei ca răspuns la o situație percepută ca amenințătoare sau dificilă. Ea este o emoție normală și universală, resimțită de fiecare individ în diverse momente ale vieții. Spre deosebire de frică, care este orientată spre un pericol imediat și concret, anxietatea are adesea un caracter difuz, anticipativ, legat de evenimente viitoare sau de posibile situații problematice.

Din punct de vedere psihologic, anxietatea se poate manifesta prin gânduri obsesive, îngrijorări excesive, dificultăți de concentrare, anticiparea unor rezultate negative sau o stare de agitație





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

mentală. Din punct de vedere fiziologic, corpul reacționează prin activarea sistemului nervos simpatic: creșterea ritmului cardiac, accelerarea respirației, transpirație excesivă, tensiune musculară, insomnie sau tulburări digestive.

Anxietatea are și o componentă adaptativă. La un nivel moderat, ea ne ajută să fim vigilenți, să ne mobilizăm resursele și să facem față provocărilor. Însă atunci când intensitatea ei este prea mare sau se prelungește excesiv, anxietatea poate deveni dezadaptativă, influențând negativ performanțele cognitive, relațiile sociale și starea generală de sănătate.

Specialiștii fac distincția între anxietatea de tip „stare”, care apare temporar ca reacție la o situație concretă, și anxietatea de tip „trăsătură”, care caracterizează predispoziția generală a unei persoane de a reacționa anxios în diferite contexte. În unele cazuri, anxietatea severă și persistentă poate duce la tulburări clinice, cum ar fi tulburarea de anxietate generalizată, fobia socială sau atacurile de panică.

Anxietatea la examene

Un tip specific de anxietate situațională este anxietatea de testare sau anxietatea la examene, frecvent întâlnită la elevi, studenți și chiar la adulți care participă la evaluări profesionale. Aceasta se manifestă printr-o teamă intensă de eșec, îngrijorări legate de performanță și, uneori, printr-o supraestimare a consecințelor negative ale unui rezultat slab.

Factorii care contribuie la apariția anxietății la examene includ:

- *Presiunea socială și familială* – așteptările ridicate din partea părinților, profesorilor sau colegilor pot amplifica stresul.
- *Autoexigența* – persoanele perfecționiste sau cele cu o stimă de sine fragilă sunt mai predispuse la trăirea intensă a anxietății.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

- *Pregătirea insuficientă* – lipsa încrederii în propriile cunoștințe sporește sentimentul de nesiguranță.
- *Experiențele anterioare negative* – eșecurile trecute pot genera anticiparea unor noi rezultate slabe.

Manifestările anxietății la examene pot fi:

- *Cognitive* (gânduri negative, blocaje mentale, dificultăți de concentrare)
- *Emoționale* (neliniște, panică, iritabilitate)
- *Fiziologice* (tremur, palpitații, transpirații)
- *Comportamentale* (evitarea învățării sau chiar a prezentării la examen).

Impactul anxietății de testare este semnificativ: chiar și studenții bine pregătiți pot obține performanțe mai scăzute decât nivelul lor real de competență, din cauza efectelor paralizante ale emoțiilor. În același timp, anxietatea cronică poate afecta motivația pentru învățare și poate duce la scăderea încrederii în sine.

Strategiile de reducere a anxietății la examene includ:

- *Tehnici de autoreglare* (respirație controlată, relaxare musculară, mindfulness).
- *Organizarea eficientă a timpului* și pregătirea progresivă pentru evaluări.
- *Restructurarea cognitivă* – înlocuirea gândurilor catastrofice cu unele realiste și constructive.
- *Sprijinul social și emoțional* din partea familiei, colegilor sau consilierilor școlari.

În concluzie, anxietatea este o emoție naturală, cu rol adaptativ, dar care devine problematică atunci când depășește anumite limite. În contextul examinărilor, anxietatea poate influența negativ performanța și starea psihică a elevilor și studenților. Totuși, prin înțelegerea





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

mecanismelor ei și prin aplicarea unor tehnici de gestionare, intensitatea anxietății poate fi redusă, ceea ce conduce la rezultate mai bune și la o experiență academică mai sănătoasă.

Elemente practice

Iată un ghid structurat pentru studenți, pentru gestionarea anxietății la examene:

1. Planifică din timp învățarea

Împarte materia pe unități mai mici și stabilește un program realist de studiu. Evită lăsarea pe ultima sută de metri, pentru că presiunea timpului amplifică anxietatea. O planificare clară aduce ordine și control.

2. Folosește tehnici de relaxare zilnice

Exercițiile de respirație profundă, relaxarea musculară progresivă sau mindfulness-ul ajută la reducerea tensiunii. Practicate constant, ele scad nivelul general de stres și pregătesc corpul pentru situații solicitante.

3. Adoptă o gândire realistă, nu catastrofică

Înlocuiește gândurile de tipul „dacă pic, viața mea e distrusă” cu afirmații mai echilibrate: „un examen nu definește valoarea mea ca persoană”. Repetarea unor afirmații pozitive sprijină încrederea în sine.

4. Testează-te în condiții similare examenului

Rezolvă subiecte din anii anteriori cronometrat sau simulează situația de examen. Astfel, scade teama necunoscutului și crește familiaritatea cu presiunea timpului.

5. Ai grijă de sănătatea ta fizică





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

Somnul suficient (7–8 ore/ noapte), o alimentație echilibrată și mișcarea zilnică (chiar și 20 de minute de mers rapid) reduc reactivitatea organismului la stres. Un corp obosit amplifică reacțiile anxioase.

6. Folosește tehnici de focalizare pe prezent

În timpul examenului, concentrează-te pe o întrebare odată, nu pe întregul test sau pe rezultatul final. Fragmentarea sarcinii ajută la menținerea atenției și reduce senzația de copleșire.

7. Gestionează-ți timpul eficient în timpul examenului

Începe cu itemii pe care îi stăpânești cel mai bine, apoi revino la cei mai dificili. Acest lucru îți dă un sentiment de progres și reduce panica.

8. Acceptă emoțiile ca firești

Nu încerca să „alungi” complet anxietatea – o doză mică de emoție îți poate mobiliza resursele. Spune-ți că este normal să simți agitație și că nu te definește.

9. Evită comparațiile cu ceilalți

Discuțiile cu colegii înainte de examen pot crește tensiunea („el știe mai mult decât mine”). Concentrează-te pe resursele și ritmul tău personal.

10. Caută sprijin atunci când e nevoie

Dacă anxietatea devine copleșitoare și afectează constant performanțele, este util să discuți cu un consilier școlar sau un psiholog. Sprijinul specializat aduce tehnici personalizate de gestionare.

Acest ghid poate fi folosit atât ca plan zilnic de pregătire, cât și ca set de „instrumente” practice în ziua examenului.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

Exerciții propuse pentru lucrul în microgrupe sau în perechi de studenți (la alegerea consilierului și în funcție de nevoile grupei de studenți)

➤ *Scara anxietății*

Pentru conștientizarea nivelurilor de anxietate și identificarea factorilor declanșatori, consilierul poate desena pe flipchart sau tablă o „scară” cu niveluri de la 0 (deloc anxios) la 10 (foarte anxios). Fiecare student se gândește la un moment concret legat de examene și își notează nivelul de anxietate perceput. În perechi, studenții împărtășesc ce situații îi fac să crească pe scară și ce strategii i-au ajutat să coboare câteva trepte. În plen, se adună câteva exemple și se creează o listă comună de factori declanșatori și soluții. Studenții înțeleg că nu sunt singuri în trăirile lor și descoperă metode reale de gestionare de la colegi.

➤ *Gânduri-catastrofe vs. gânduri-ajutor*

Pentru identificarea și restructurarea gândurilor negative legate de examene, fiecare student primește o fișă împărțită în două coloane: „Gânduri-catastrofe” și „Gânduri-ajutor”. În coloana din stânga scriu ce își spun în momente de anxietate (ex. „o să uit tot”, „o să mă fac de râs”). În perechi, colegii își oferă sugestii pentru transformarea acestor gânduri în unele mai realiste și de sprijin (ex. „știu deja o parte din materie și pot răspunde la ceva”, „un examen nu îmi definește valoarea ca persoană”). În grup, se citesc câteva exemple pentru a normaliza experiențele. Studenții exersează restructurarea cognitivă și învață să-și înlocuiască dialogul interior negativ cu unul constructiv.

➤ *Valiza resurselor pentru examen*

Pentru activarea strategiilor de coping și crearea unui „kit mental” comun, consilierul educațional aduce în fața studenților o cutie sau un borcan mare etichetat „Resurse pentru examen”. Fiecare student primește câteva bilețele colorate pe care scrie o strategie personală care





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

I-a ajutat să facă față stresului (ex. „respirație 4-7-8”, „pauză de 5 minute la 50 de minute de învățat”, „muzică relaxantă înainte de somn”). Bilețelele se pun în cutie și apoi, pe rând, câte un student extrage un bilet și citește cu voce tare resursa, explicând cum ar putea să o folosească. Se face o listă finală cu „resursele grupului” care poate fi distribuită tuturor. Grupul construiește, astfel, o colecție de strategii practice, iar studenții se simt sprijiniți prin împărtășirea experiențelor pozitive.

Bibliografie:

Robu, V. (2011). *Psihologia anxietății față de testări și examene: Repere teoretice și aplicații*. Iași: Performantica.

