

# Napisana w pocie czoła – i co dalej?



dr n.med. Patryk Stecz  
Psycholog BON PŁ, adiunkt w Zakładzie Psychoprofilaktyki i Psychologii Uzależnień na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ



Jeśli czytasz ten krótki tekst, być może właśnie znajdujesz się w zasadniczym momencie studiów, który większość absolwentów wspomina „wyjątkowo”.

Przed obroną pracy warto pamiętać o kilku kwestiach, pomijając zasadniczą sprawę związaną z merytorycznym poziomem oddanego tekstu do recenzji i posiadaną bazą wiedzy zdobytej w trakcie całych studiów. Przywołując własne wspomnienia z obrony, uświadomiam sobie, z jak wielu rzeczy wówczas nie zdawałem sobie sprawy, chociaż całkiem niedawno broniłem dyplom.

W gabinecie psychologa przyjmuję cyklicznie studentów przychodzących last minute przed obroną lub oddaniem pracy. Uruchamia się u wielu z nich to, co najprawdopodobniej nazwiemy lękiem antycypacyjnym: „na pewno coś z pracą nie jest w porządku”, „recenzent znajdzie kardynalne błędy”, „promotor nie sprawdził, czy dobrze obliczyłem...”, „zatkam się na obronie”, „nie zdążę na czas”... „co mam robić?”. Podobne obawy wydają się zupełnie naturalne, biorąc pod uwagę wysokie wymagania akademickie oraz chęć sprostania im, co potwierdza się generalnie w różnych kulturach (por. Ross, Niebling i Heckert, 1999; Shah i Patel, 2014). Utrzymujący się stan niepokoju i zmęczenie w związku z ciągłym narastaniem obaw przed oddaniem pracy należy jednak interpretować jako

sygnał ostrzegawczy.

## Wspomnienie z obrony

Promotor mojej pracy w przyjaznym geście nawiązuje rozmowę: „Panie magistrze, wygląda Pan trochę blado ... przecież jest Pan dobrze przygotowany, będzie dobrze”. Nie znalazłem przed obroną czasu, aby porozmawiać z kimś, kto pomógłby mi zastanowić się nad szerszym kontekstem całej sytuacji oraz zaakceptować sporą dawkę stresu, która mi towarzyszyła.

Sytuacje egzaminu przed komisją przeważnie charakteryzuje kilka podobieństw, które można ująć w kontekście czynników wewnętrznych (samoocena, poczucie własnej skuteczności, perfekcjonizm, lęk społeczny) oraz psychofizjologicznych mechani-

zmów reakcji stresowej (por. Bandura, 1993; Friedlander i in., 2007). Owe sytuacje:

- są trudnym sprawdzianem dla naszego „wewnętrznego perfekcjonisty”, który może wątpić w możliwość sprostania własnym wyśrubowanym i mało elastycznym standardom,
- są wyzwaniem i zagrożeniem dla tych, którym zależy szczególnie na uznaniu osób znaczących,
- są wyzwaniem i zagrożeniem dla osób wrażliwych na krytykę autorytetów lub krytykę grupy,
- wyzwalają mobilizację oraz ciąg reakcji, które mogą poprawić, ale także nieco pogorszyć sprawność myślenia, pamięć, koncentrację uwagi,
- mogą stanowić „pułapkę” autoprereprezentacyjną: jeśli uogólniamy i przeceniamy znaczenie naszej prezentacji dla własnej samooceny

ny, koncentrowanie się na jakichkolwiek niedociągnięciach merytorycznych lub niewerbalnych (sposób wypowiedzania się, styl bycia, mowa ciała) wpływa niekorzystnie na efekt końcowy.

Doświadczenie z klientami sprowadza mnie na pewien tor myślenia: przyczyny wielu obaw związanych z antycypowanym niepowodzeniem na egzaminie wychodzą niejednokrotnie daleko poza problem przygotowania merytorycznego. Egzamin dyplomowy w pewnym stopniu bada nie to, czy spełniliśmy podczas rozmowy kryteria uzyskania tytułu zawodowego, lecz także naszą tolerancję na popełnianie błędów, asertywność, potrzebę uznania w oczach innych, chęć spełnienia nierealistycznych autoprezentacyjnych fantazji oraz dystans do siebie (por. Rossi i Seiler, 1990; Chodkiewicz i Miniszewska, 2015). Nierealne oczekiwania oraz niezaspokojone gdzie indziej potrzeby mogą spowodować, że nawet najlepiej oceniona i wzorowa obrona może być obciążona falą samokrytyki i poczuciem braku sukcesu (por. Kuiper, Martin i Olinger, 1993).

Na ostatniej prostej jest szansa, aby spojrzeć na egzamin w kategoriach sytuacji społecznej oraz zadać sobie pytanie, co chcemy osiągnąć na obronie tak naprawdę (uzmysłowić potrzeby). Kolejnym krokiem jest wyrażenie istniejącego stanu rzeczy (wypowiedzenie potrzeb w rozmowie lub nawet zanotowanie ich w zeszycie). Ma to duże znaczenie dla ich akceptacji we własnych oczach, ale także ze strony innej osoby. Następnie warto jest odpowiedzieć na py-

tanie, czy nie za dużo oczekiwania lokujemy w sytuacji egzaminu oraz pożądanym zachowaniach rozmówców, oraz czy spodziewane reakcje członków komisji są w stanie rzeczywiście zaspokoić głębsze potrzeby, o których była mowa wcześniej. Istotą problemu często stanowi fakt, że źródłem zadowolenia z siebie bywa reakcja otoczenia obciążona dodatkowo selektywnym filtrem przetwarzania informacji i wybiórczą, często negatywną interpretacją



zdarzeń. Wówczas potrzebne są nieustanne sukcesy, które nie przynoszą trwałego ani wymiernego efektu.

Dopóki nie jest za późno, czas na pewną zmianę optyki. Wiadomo, że osoby z komisji prawdopodobnie nie będą w stanie zaspokoić skutecznie żadnej z potrzeb, np. braku uznania w oczach ważnej osoby. Jeśli zależy Ci na aprobachie ze strony autorytetu, być może nadszedł czas, abyś to Ty uznał(ła), że masz moc stwierdzić, iż doceniasz swoją wartość w tym zakresie, który może zostać oceniony na obronie. Znasz swój wkład włożony w zaplanowanie i napisanie pracy, przeprowadzenie badań, nabycie wielu umiejętności, któ-

rych nie da się ocenić zero-jedynkowo lub nawet wymienić. Rozsądek podpowiada, że nie ma prac idealnych, z pewnością znajdują się potknięcia także i w Twojej pracy, podobnie podczas obrony. Na wiele z nich możesz przyzwolić i przyjąć z akceptacją własne ograniczenia, reszta powinna odtąd pójść dużo lepiej.

Z przymrużeniem oka, można by udzielić dyplomantom i magistrantom kilka wskazówek, które znalazłem w innych tekstach:

- przyjazne słowa nie kosztują, a wnoszą wiele (Blaise Pascal) – warto pamiętać jednak o taktce i umiarze,
- kontroluj dynamikę wypowiedzi, poproś o chwilę czasu jeśli nie zebrałeś(aś) myśli,
- przeciwicz rozmowę kilka razy przed, aby uniknąć nieprzewidzianych sytuacji; niektóre pytania można przewidzieć,
- zaplanuj strukturę tych wypowiedzi, które prawdopodobnie się pojawią na obronie (np. cel pracy, wyniki),
- jeśli nie zrozumiałeś pytania/uwagi, sparafrazuj ją,
- pomyśl, że Twoi rozmówcy są tylko ludźmi, mogą się spieszyć, być głodni, miewają dziwne grymasy twarzy, kiedy próbują się skoncentrować,
- ubranie czyni człowieka (Mark Twain) – w razie wątpliwości zapytaj starszych kolegów/koleżanki, jakie mają doświadczenia w tym zakresie,
- nie spóźnij się; komisja w najlepszym wypadku będzie mniej cierpliwa.