

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС

Экзамены и стресс

Одним из довольно распространённых видов стресса является экзаменационный стресс.

Экзамен – это, прежде всего, испытание, проверка своих знаний, способностей, возможностей, а также своей выдержки, умения преодолевать жизненные трудности. Для одних это проходит безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те, и другие.

Экзамен – это проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы.

Откуда берется экзаменационный стресс?

Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье.

Стресс может быть вызван интенсивной умственной деятельностью, перегрузкой мышц или органов из-за длительного нахождения в одном положении, нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания, приводящие к перенапряжению нервной системы.

Чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. При этом они становятся чрезмерно самокритичными, их мучат кошмарные сновидения и неприятные воспоминания о прошлых провалах на экзаменах (не только своих, но и чужих). Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. У людей с доминирующим правым полушарием при стрессе «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У людей с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно, это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- § усиление кожной сыпи
- § головные боли
- § тошнота
- § «медвежья болезнь» (диарея)
- § мышечное напряжение
- § углубление и учащение дыхания
- § учащённый пульс
- § перепады артериального давления

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- § чувство общего недомогания
- § растерянность
- § паника
- § страх
- § неуверенность
- § тревога
- § депрессия
- § подавленность
- § раздражительность

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- § чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете
- § неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
- § воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)
- § кошмарные сновидения
- § ухудшение памяти
- § снижение способности к концентрации внимания, рассеянность

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- § стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
- § избегание любых напоминаний об экзаменах
- § уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
- § вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
- § увеличение употребления кофеина и алкоголя
- § ухудшение сна
- § ухудшение аппетита

ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Памятка

Психологическая подготовка к экзаменам

Психологическая подготовка к экзаменам заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего студенту наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебной работой во время сессий. Для нормализации своего физиологического и психологического состояния студенты могут применять две группы приемов, одна из которых направлена на релаксацию, а вторая – на мобилизацию организма.

Как подготовиться психологически к экзамену:

- § Начинаяте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- § Если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходите к изучению трудного материала.
- § Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Как же нужно относиться к экзаменам?

Самое главное – не преувеличивать и не преуменьшать его значение.

В народе говорят: "Во всем плохом есть что-то хорошее".

Как стать психологически устойчивым?

Существуют упражнения, помогающие укрепить свою психологическую устойчивость.

Упражнение 1 (можно делать перед сном в период подготовки к экзамену):

- § Вы представляете, что отвечаете уверенно, красиво; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
- § Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками.
- § Вы представляете каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).
- § Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

Упражнение 2. Дыхательные упражнения.

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и расслабить мышцы. Сначала дыхание естественное и непринужденное. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения:

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь». При этом слова «Я» и «И» необходимо произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» – на выдохе.

Упражнение 3. Можно добавить к дыханию формулы самовнушения. После расслабления, с активным выдохом в конце фразы.

§ «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие. Я уверен в себе»

§ «Моя память работает хорошо. Я все помню»

§ «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе»

§ «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Упражнение 4. Можно использовать массаж головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Психологическая усталость и ее преодоление

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

§ Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.

§ Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.

§ Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы.

§ Хорошей профилактикой от стресса является активизация чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).

§ Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.).

Помните: первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.