

*Боева Эльвира Эдуардовна  
студентка 1 курса магистратуры  
Дальневосточный Федеральный Университет  
Россия, г. Владивосток  
e-mail: fairy\_ely@mail.ru*

*Швецов Михаил Юрьевич  
доктор педагогических наук  
профессор кафедры педагогики и психологии развития  
Дальневосточный Федеральный Университет  
Россия, г. Владивосток*

## **ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ.**

***Аннотация:** В статье приведен анализ понятия слова «стресса», данный термин рассматривается в рамках обучения и подготовки школьника к экзаменам. Дано описание причин возникновения стресса, а также особенностей защитной реакции организма в ответ на стрессор. В статье представлены этапы и методы психологической подготовки к экзамену, которые способствуют более спокойному и стабильному психологическому состоянию обучающегося. Накануне экзамена важна активация внутренних ресурсов, способы которой также рассмотрены в статье.*

**Ключевые слова:** стресс, защитная реакция, профилактика стресса, психологическая подготовка.

*Boeva Elvira Eduardovna  
1st year master student  
Far Eastern Federal University  
Russia, Vladivostok*

*Shvetsov Mikhail Yurievich  
doctor of pedagogical sciences  
Professor at the Department of Pedagogy and Developmental Psychology  
Far Eastern Federal University  
Russia, Vladivostok*

## **PREVENTION OF EXAMINATION STRESS. PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR EXAMINATIONS.**

***Abstract:** the article analyzes the concept of the word "stress", this term is considered in the framework of teaching and preparing a student for exams. A description of the causes of stress is given, as well as the characteristics of the body's*

*defense reaction in response to a stressor. The article presents the stages and methods of psychological preparation for the exam, which contribute to a calmer and more stable psychological state of the student. On the eve of the exam, the activation of internal resources is important, the methods of which are also discussed in the article.*

**Key words:** stress, defensive reaction, stress prevention, psychological preparation.

Школа и стресс, сопоставимые ли понятия? Может ли процесс обучения вызвать стресс? Проанализируем. Для начала определимся, что такое учеба для ученика? Учебный процесс это: смена обстановки, большая нагрузка, тревога, связанная с оценками и отношениями с одноклассниками, учителями, учениками с других классов и др. Ученику зачастую приходится подстраиваться под этот высокий темп и уровень, в связи, с чем случаются стрессовые ситуации у каждого обучающегося. Непосредственно экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса, вместе с тем этот период очень волнительный для обучающегося. Давайте разберемся с понятием слова «стресс», чтобы определиться с методами предотвращения негативных последствий от этого мешающего фактора.

Что такое стресс? С биологической точки зрения стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стрессовых ситуаций организм человека вырабатывает гормон, под названием «адреналин», который помогает справиться с нестандартной ситуацией и нагрузкой на нервную систему, то есть заставляет искать выход, и в этом случае он имеет положительное значение и имеет название эвстресс (положительные эмоциональные реакции). Но в случае, когда стрессов становится слишком много, состояние человека сопровождается переживанием отрицательных, негативных эмоций, приводящих к патологическим нарушениям и депрессиям, вследствие чего организм теряет силы, устает. Данное проявление носит определение дистресс.

Сосредоточим фокус внимания на выбранной нами теме «стресс в процессе обучения». Любые перемены, даже положительные, (в нашем случае это приобретение новых знаний), вынуждают ученика приспособливаться к

новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни (и в школе в частности), реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме запускаются биохимические процессы, которые помогают справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается (эффект накопления), что приводит к нежелательным последствиям. То есть количество стрессоров, воздействующих на организм прямо пропорционально уровню стресса в организме.

К стрессу могут привести разные факторы и причины. Перечислим их:

1. Влияние окружающей среды.
2. Нагрузки как физические, так и умственно-эмоциональные.
3. Монотония деятельности (учебного процесса).
4. Повседневные раздражители (общественный транспорт, ремонт, бытовые конфликты).
5. Когнитивные мысленные установки, носящие стрессопроводящий характер (такие как: я должен, во что бы то ни стало, только на отлично, по максимуму, на все сто и др.).
6. Отсутствие привычных социальных связей (переезд, переход в другую школу и т.д.).
7. Прокрастинация (нарушение эмоционально-волевой сферы, при котором люди откладывают дела, до тех пор, пока не выполнить их становится субъективно невозможно.).
8. Переломные этапы жизни (лиминальное состояние - из ученика в студента).
9. Воспоминания, прогнозы, идеи относительно будущего (ситуация неопределенности).
10. Отсутствие личной идентичности, кризисы соответствия («Я» – реальное – «Я» идеальное).
11. Неудовлетворение материальных потребностей и др.

Теперь пронаблюдаем за проявлением стресса. Наличие таких факторов как: рост тревоги, уменьшение контроля над эмоциями, понижение внимания, плохой сон, аппетит, вялость, апатия, пессимизм, агрессивность, снижение работоспособности или мотивации учебной деятельности могут говорить о наличии стресса. Защитная реакция организма при продолжающимся или повторяющимся действием стрессора проходит через три определенных стадии.

В первой стадии – реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма. Активизируется эмоциональное состояние, человек волнуется.

Во второй стадии – стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора. Основная задача – приспособление к стрессу, организм пребывает в напряженном, мобилизованном состоянии.

Третья стадия - стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Часто на этой стадии случаются болезни, депрессивные состояния, возможны нервные срывы, невротические реакции. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходом.

Человеческая жизнь такова, что в ее процессе сдавать экзамены приходится каждому. И наличие страха перед этим важным этапом практически у каждого человека не исключение, ведь когда нам предстоит нелегкие испытания, чувство беспокойства непременно может быть сопутствующим фактором.

Следует отметить, что экзамен (от латинского испытание) один из очень важных моментов процесса обучения для ученика. Рассматривая понятие слова «экзамен» в рамках рассматриваемой темы, можно сказать, что экзамен это так же:

- переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на головной мозг обучающегося;

- серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;

- оценка не только накопленных знаний, но и личности экзаменуемого.

Стресс, появившийся в период экзамена и при подготовке к нему, проявляется как на физиологическом (недостаток сна, переутомление, волнение и т.д.), так и психологическом уровнях (переработка и запоминание большого объема информации, и переживание экзаменационной ситуации, страх отрицательной оценки и др.).

Стрессовое состояние может сопровождаться взволнованностью, потоотделением, испугом, дрожью и другими симптомами, которые нарушают согласованность между мыслями и поступками, препятствуют осознанному управлению деятельностью, затормаживают мыслительные процессы. И нередко в таком состоянии человек (ученик) приходит к неприятному для себя результату: вместо успешной оценки получается низкий балл.

Практика показывает, что можно снизить негативные воздействия в экзаменационный период, изменив свое отношение к экзамену и достигнуть желаемого результата.

Для того чтобы экзамен прошел наиболее спокойно для ученика, существуют этапы подготовки. Начать нужно с ритма и режима дня. Не нужно резко менять его в период экзаменов, исключая занятия спортом или возможности посещать друзей и т.д. В соответствии с этими особенностями можно составить оптимальный распорядок рабочего дня. Главное придерживаться режима сна и стараться вовремя ложиться спать.

Следующий важный пункт – это рацион и питание ученика. Питание школьника должно быть трёх-четырёх-разовое, калорийное, богатое витаминами и микроэлементами. Такие продукты как мёд, грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты очень хорошо впишутся в рацион обучающегося. Отметим «антистрессовый» фрукт, а именно банан, богатый веществами и способствующий выведению из организма гормона стресса - адреналина.

По возможности необходимо регулярно гулять на свежем воздухе, обогащая мозг кислородом для улучшения работоспособности и кровообращения. Рекомендуется составить план занятий и обучения. Также отметим такой благоприятный фактор обучения, как чередование различных предметов, то есть гуманитарных и математических дисциплин. Это объясняется тем, что занятие, таким образом, хорошо организует мозг и способствует меньшему уставанию, так как при такой работе задействуются ресурсы и правого, и левого полушария, следовательно, утомляемость уменьшается. Также следует в период подготовки к экзаменам делать перерывы, не дожидаясь усталости.

Важно способствовать усвоению и запоминая материала в зависимости от особенностей. Это можно сделать, поняв, в какой системе легче работать ученику, определить, какая репрезентативная система у обучающегося преобладает (визуальная, аудиальная, кинестетическая). Знание индивидуальных особенностей помогает лучше использовать их возможности при подготовке к экзаменам и уменьшать стресс.

Полезно найти интересное в самом скучном учебном материале опираясь на свои особенности и предрасположенности. Интересное и легче запомнить.

Накануне экзамена важна активация внутренних ресурсов. Существует ряд методов психологической подготовки к экзамену. Рассмотрим их.

1. Выспаться.
2. Принять душ или ванну, сходить в баню.
3. Слушать музыку, которая нравится
4. Больше двигаться: танцевать, бегать или ходить пешком.
5. Прогуляться на свежем воздухе (минут 15 и больше).
6. Сделать уборку, перебрать гардероб.
7. Сходить в парикмахерскую или походить по магазинам.
8. Использовать ароматерапию.
9. Посидеть в тишине с закрытыми глазами.

10. Совершить приятный ритуал. Например, выпить чаю или кофе в приятной обстановке, почитать любимую книгу, разобрать свои украшения и т.д.

11. Встретиться с друзьями.

Все перечисленные виды деятельности принесут ученику чувство удовлетворения, расслабят тело, придадут сил для такого важного этапа обучения, как экзамен.

#### **Список литературы:**

1. Акимова Г.Е. Как помочь своему ребёнку? М.: У-Фактория, 2004, 332 с.
2. Куликов Л. Мозаика радости. М.: Питер, 1997, 416 с.
3. Леонова А., Кузнецова А. Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993, 114 с.
4. Микляева А.В., Румянцева Т.В.. Школьная тревожность: Диагностика, профилактика, коррекция. Санкт-Петербург. М.: 2004. 248 с.
5. Ролло Мэй. Проблема тревоги. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 380 с.