

Профилактика предэкзаменационного стресса у студентов



Стресс (от англ. stress — «нагрузка, напряжение») — **состояние эмоционального и физического напряжения, вызванное воздействием внешних и внутренних факторов**, называемых стрессорами.

Стрессоры многочисленны и разнообразны: чрезмерная физическая нагрузка, холод и жара, боль, эмоционально напряжённые ситуации, информационный «шум» и т. д.

Стресс может быть:

- **Физическим.** Например, его вызывает отсутствие сна, холод или жара, повреждения и заболевания органов.
- **Психологическим.** Его вызывают конфликты, кризисы, неудачи.

По степени эмоциональной окраски стресс бывает положительным (эустресс) и отрицательным (дистресс).

По продолжительности — острым (реакция на разовое потрясение) и хроническим (ответ на продолжительное воздействие стрессогенного фактора).

В небольших количествах стресс полезен, так как заставляет думать, искать выход из проблемы. Однако если стрессоров становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы, тогда стресс может вызвать серьёзные заболевания.

Для каждого обучающегося, особенно первокурсника, стрессором является сессия. *Экзаменационный стресс* – самый распространенный вариант нарушений адаптации у школьников и студентов. По результатам обследования молодежи, в период сессий высокий уровень нервно-психического напряжения выявлен у 64% учащихся. Среди них более половины – девушки. Юноши во всех возрастных группах проявляют большее спокойствие и готовность к любым результатам сессии.

Какие причины у экзаменационного стресса?

Экзаменационный стресс представляет собой результат мыслительных процессов: учащийся оценивает собственные способности, сложность заданий, сравнивает нынешний опыт с прошлым, составляет представление о себе и своей успешности в учебе. Тревога связана с отдельными аспектами экзаменационной ситуации, обуславливающей отношение окружающих (одноклассников, однокурсников, учителей, родителей). Причинами стресса становятся:

- **Неуверенность в знаниях.** Субъективная оценка собственной подготовленности становится источником тревоги большинства студентов. При этом реальный уровень знаний бывает достаточным для получения положительной оценки или высокого балла, но отсутствие уверенности приводит к эмоциональному напряжению, ухудшению самочувствия.
- **Ожидание плохих событий.** У большинства студентов и старшеклассников источником стресса являются мысли о будущем: о «провале» экзамена, отчислении, осуждении родителей, утрате социального статуса. Они многократно обдумывают возможные негативные исходы, что только усиливает беспокойство и тревогу.
- **Интенсивная умственная нагрузка.** Повторение учебного материала, заучивание, разбор сложных тем – интеллектуальные задачи выполняются одна за другой без достаточного времени на отдых. В результате быстро накапливается усталость, что увеличивает риск эмоционального расстройства.
- **Повышенная статическая нагрузка.** Ограничение двигательной активности, долгое нахождение в сидячей позе ухудшают самочувствие, способствуют чрезмерному мышечному напряжению и болям. Часто у учащегося нет возможности выйти на улицу, не хватает времени на разминку. Все это негативно сказывается на психологическом состоянии.

- **Нарушение режима сна и питания.** Полностью сфокусировавшись на учебе, молодые люди забывают о важности здорового образа жизни. Они сидят за учебниками допоздна, едят по ночам, злоупотребляют энергетическими напитками. Наступает гормональный и нейромедиаторный дисбаланс, что снижает стрессоустойчивость.

Симптомы

Эмоциональные: чувство напряжения, тревога и страх, подавленность, гнев, раздражительность, эмоциональная неустойчивость.

Когнитивные: навязчивые мысли об экзамене, возможных трудностях, неудаче, чувство неопределённости, снижение самооценки, ухудшение внимания и памяти.

Поведенческие: ухудшение работоспособности, неуверенность в действиях, робость, мотивация избегания трудностей.

Физические: бессонница, головокружения, головные боли, чувство слабости, изменения аппетита, боли в животе, тошнота, вздутие, нарушения стула, в тяжёлых случаях — рвота. Среди других проявлений — усиленное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, частое мочеиспускание, кожные высыпания, нарушения менструального цикла.

Если симптомы сохраняются дольше обычного волнения (дни или недели до и после экзамена) и повторяются из раза в раз — это повод обратиться за помощью. Оценкой выраженности стресса и определением его причин занимаются психолог, клинический психолог или врач-психиатр.

Как бороться со стрессом?

Часто тревога перед экзаменами связана не с реальным уровнем подготовки, а с вредоносными мыслями: «Если я провалю этот экзамен, это конец», «Меня будут осуждать», «Я должен / должна сдать идеально».

Что делать:

Задайте себе вопрос «Что может случиться, если это произойдёт?», «Правда ли это самое страшно в жизни и стоит ли из-за этого так переживать?».

Придумайте план Б, так будет гораздо проще справиться с неопределенностью в будущем.

Сконцентрируйтесь на моменте «здесь и сейчас», стараясь переформулировать негативные мысли в позитивные. Например, вместо «Я точно завалю экзамен» скажите себе «Я делаю всё, что могу и постараюсь выложиться по-максимуму».

Важно не только результат подготовки, но и сам процесс. В процессе подготовки вы учитесь распределять время и ресурсы, работать с большим объемом информации.

Помните, что ваши близкие всегда рядом. Они поддержат вас вне зависимости от результата и всегда будут рады помочь по мере своих возможностей.

Дыхание 4-7-8: вдох на четыре счёта, задержка на семь, выдох на восемь. Эта техника помогает противостоять стрессовой реакции, снять напряжение и успокоить организм.

Физическая активность также помогает снять напряжение. Спорт, танцы, прогулка – способы разрядки. Можно создать свой особый ритуал, чтобы легче подготавливаться к экзамену. Тело запомнит способ и его можно будет использовать непосредственно в день сдачи, чтобы успокоиться.

Делайте по одному шагу для подготовки каждый день. Это также наладит дисциплину и стресса будет меньше, потому что не придётся учить всё в ночь перед экзаменом.

Начать бывает достаточно трудно, поэтому можно начать с малого. Например, можно взять книгу и посмотреть только содержание.

Визуализируйте свои шаги к цели. Можно напечатать или нарисовать то, чего вы достигнете, выполнив все действия. Например, большая пятёрка или новая книга. После этого вы берёте лист с рисунком и разрезаете его на столько частей, сколько шагов на пути в вашей цели. Сделав каждый шаг, прикрепляйте по одной части «пазла». Этот метод мотивирует и позволяет увидеть результат своими глазами.

Техника «Помидора»: 25 минут учёбы — 5 минут отдыха. Это помогает сохранить концентрацию и не переутомляться.

Сон – главное условие для хорошего запоминания и спокойствия организма. Пока человек спит, вся информация раскладывается по полочкам и лучше запоминается. Выспавшийся организм меньше испытывает стресс и реагирует на ненужные раздражители.

Мозгу нужно отдыхать, чтобы успешнее переработать информацию. Пусть хотя бы один вечер в неделю будет полностью свободным.

Создать привычную обстановку перед выходом. Завтрак, одежда, утренние ритуалы — всё должно быть максимально знакомым. Чем меньше неожиданностей в день экзамена, тем больше уверенности.

И не забывайте о дне перед экзаменом. Подготовьте всё необходимое заранее, чтобы утром не было суеты. А вместо попытки выучить объём учебника за ночь лучше повторить ключевые моменты, затем закрыть книгу и сказать себе: «Я сделал всё, что мог. Теперь время отдохнуть». Это переключит ум с подготовки на восстановление.

Коррекция

Экзаменационный стресс хорошо поддается коррекции. Большинство студентов и учеников справляются с эмоциональным напряжением, выполняя рекомендации психологов. В наиболее уязвимом положении оказываются молодые люди с синдромом отличника — те, кто чрезмерно ориентирован на положительные оценки педагогов. Профилактику стоит начинать до периода экзаменов. Она включает в себя соблюдение режима дня, физическую активность, освоение техник релаксации, планомерное изучение учебного материала в течение года. И тогда студенту будет легче пережить стресс.

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лисин Владимир Сергеевич

Организация: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл «Марийский
политехнический техникум»

Должность: Директор

Дата подписания: 10.12.2025 18:45

Уникальный программный ключ:

1024-b6d587d51526274a411089481c59515c749561bae7559476ffe223825dabf604