

# *Экзаменационный стресс*



- **Что такое «стресс», «экзаменационный стресс»? Признаки стресса.**
- **Как справляться со стрессом на этапе подготовки к экзамену (перед экзаменом, на экзамене)?**
- **Способы снятия нервно-психического напряжения.**
- **Памятка «Как вести себя на экзамене»**

# Что такое стресс?

---

- ▣ **физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;**
- ▣ **совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприствования в борьбе с опасностью (Ганс Селье)**
- ▣ **Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.**

# Эмоции стресса



## Эмоции агрессивного ряда:

- ▣ раздражение
- ▣ досада
- ▣ возмущение
- ▣ злость
- ▣ негодование
- ▣ гнев
- ▣ ярость



## Эмоции тревожного ряда:

- ▣ чувство напряжённости
- ▣ беспокойность
- ▣ взволнованность
- ▣ озабоченность
- ▣ взбудораженность
- ▣ ощущение опасности, угрозы
- ▣ чувство замешательства
- ▣ чувство тревоги
- ▣ страх
- ▣ смятение
- ▣ растерянность
- ▣ паника
- ▣ ужас

# *Физиологические симптомы стресса*

- ▣ **Стойкие головные боли, мигрень**
- ▣ **Головные боли**
- ▣ **Неопределенные боли**
- ▣ **Нарушение пищеварения**
- ▣ **Вздутие живота образующимися газами**
- ▣ **Запор или диарея**
- ▣ **Спазматические, резкие боли в животе**
- ▣ **Сердцебиения (ощущение, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто)**
- ▣ **Чувство нехватки воздуха на вдохе**
- ▣ **Тошнота**
- ▣ **Судороги**
- ▣ **Утомление**
- ▣ **Подверженность аллергиям**
- ▣ **Повышенная потливость**
- ▣ **Сжатые кулаки или челюсти**
- ▣ **Обмороки**
- ▣ **Частые простудные заболевания, грипп, инфекции**
- ▣ **Возобновление болезней, имевших место ранее**
- ▣ **Быстрое увеличение или потеря веса тела**
- ▣ **Частое мочеиспускание**
- ▣ **Ощущение покалывания в руках и ногах**
- ▣ **Мышечное напряжение, частые боли в шее и спине**
- ▣ **Кожные сыпи**
- ▣ **Чувство комка в горле**
- ▣ **Двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов**

# *Интеллектуальные признаки стресса*

---

- Нерешительность
- Ослабление памяти
- Ухудшение концентрации внимания
- Повышенная отвлекаемость
- "Туннельное" зрение
- Плохие сны, кошмары
- Ошибочные действия
- Потеря инициативы
- Постоянные негативные мысли
- Нарушение суждений, спутанное мышление
- Импульсивность мышления, поспешные решения

# *Эмоциональные симптомы стресса*

- Раздражительность
- Беспокойство
- Подозрительность
- Мрачное настроение, депрессия
- Суевливость
- Ощущение напряжения
- Истощенность
- Подверженность приступам гнева
- Циничный, неуместный юмор
- Ощущение нервозности, боязливости, тревоги
- Потеря уверенности
- Уменьшение удовлетворенности жизнью
- Чувство отчужденности
- Отсутствие заинтересованности
- Сниженная самооценка
- Неудовлетворенность работой

# *Поведенческие признаки стресса*

---

- Потеря аппетита или переедание
- Плохое вождение автомобиля
- Нарушение речи
- Дрожание голоса
- Увеличение проблем в семье
- Плохое распределение времени
- Избегание поддерживающих, дружеских отношений
- Неухоженность
- Антисоциальное поведение, лживость
- Неспособность к развитию
- Низкая продуктивность
- Склонность к авариям
- Нарушение сна или бессонница
- Более интенсивное курение и употребление алкоголя
- Доделывание работы дома
- Слишком большая занятость, чтобы отдохнуть

# *Стрессоустойчивость*

---

- **Стрессоустойчивость – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.**
- **Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.**



# *Экзаменационный стресс*

---



## **Причины:**

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

# *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

# *Симптомы экзаменационного стресса*

## **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**

# *Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?*

- 1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.**
- 2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".**
- 3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".**
- 4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.**
- 5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.**
- 6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.**
- 7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.**
- 8. Мне трудно выступать перед классом.**
- 9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.**
- 10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.**
- 11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.**
- 12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь**

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

- В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.
- Сосчитайте до десяти.
- Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.



## А. Стрессовая ситуация застигла в помещении

- **Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.**
- **Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.**
- **Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.**
- **Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?**
- **Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.**
- **Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.**

## *Б. Стрессовая ситуация* *не в помещении*

- **Осмотрите по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.  
Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.**
- **Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.**
- **Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.**
- **Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.**
- **В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности.**
- **Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переустрдствуйте.**

## *Приёмы нейтрализации негативных моментов и выведения их на уровень*

### *интеллектуально-психологической мобилизации*

- Полной рационализации предстоящего события, то есть многократное осмысление его с такой степенью детализации, которая создаёт ощущение привычности будущей ситуации и действий в будущих условиях.
- Имитационные игры, суть которых заключается в практическом проигрывании своих ролей участниками будущих событий. Чем их больше и чем тщательнее они проведены, тем больше уверенность в успехе дела и тем большая вероятность снятия мешающих делу зажимов психики и уменьшения предстартовой апатии или предстартовой лихорадки.
- Метод избирательного позитивного вспоминания заключается в анализе своего личностного опыта удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций.
- Метод предельного мысленного усиления возможности неудачи. Психологический настрой человека на неудачный результат снимает с него излишнее напряжение (ведь неудача всё равно неизбежна) и позволяет в ответственный момент быть собранным и достаточно спокойным.
- Метод "Зеркало". Человек знает как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может прилаживать лицу требуемое ситуацией выражение.



# *Средства защиты от стрессов*

---



- **Динамичность установок**
- **Умение переоценивать то, чего не смог достичь**
- **Объективизация стрессов**
- **Навык к расслаблению**
- **Дискретное общение**

# Антистрессовая релаксация

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

- Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.
- Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
- Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте.
- Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно,

# Антистрессовая релаксация

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

---

- ▣ **Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.**
- ▣ **Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.**
- ▣ **Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".**
- ▣ **Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.**

# Литература

---

- Мони́на Г. Б., Лютова - Робертс Е. К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).- СПб: Речь - 2005. — 224 с.  
<http://school-avm.ru/load/0-0-0-16-20>
- Майк Джордж Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь.- Лондон-Москва, 1998.-159 с.
- Селье Ганс
- Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.- с. 256
- Чибисова М.Ю. ЕГЭ: Психологическая подготовка. –М: Генезис, 2004.-127с.
- Экзамены и стресс// Школьный психолог. 2006. №8.  
<http://school-avm.ru/load/0-0-0-16-20>