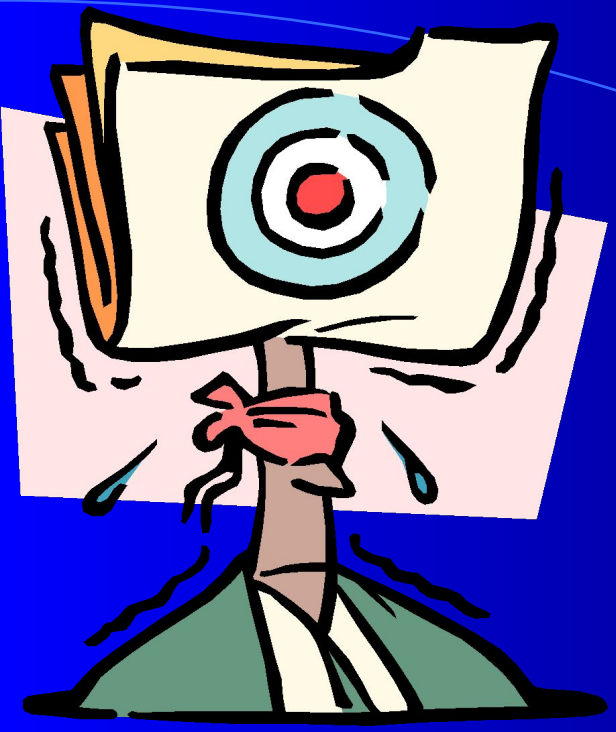
Эмоциональная саморегуляция во время экзамена

СТРЕСС

Физиологическое или психологическое напряжение, возникшее в результате взаимодействия стрессоров, которые нарушили существовавшее равновесие.

Ганс Селье



Стрессор-

- Физико-химический или эмоционально-психологический фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть причиной болезни

Симптомы экзаменационного стресса

- Физиологические симптомы
- Эмоциональные симптомы
- Когнитивные (интеллектуальные) симптомы
- Поведенческие симптомы

Физиологические симптомы:

- Усиление кожной сыпи
- Головные боли
- Тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- Мышечное напряжением
- Углубление и учащение дыхания
- Учащенный пульс
- Перепады артериального давления

Эмоциональные симптомы:

- Чувство общего недомогания
- Растерянность
- Паника
- Страх
- Неуверенность
- Тревога
- Депрессия
- Подавленность
- Раздражительность

Когнитивные 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
- 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 учебе в экзаменационный период
- Вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
- Увеличение употребления кофеина и алкоголя
- Ухудшение сна
- Ухудшение аппетита

«ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ»

«Черно-белое мышление»

мир видится в черно-белых тонах, без цветов и полутонов. Человек мыслит категориями «все» или «ничего» и считает себя полным неудачником при малейшем несовпадении ожиданий с реальностью.

«Чрезмерные обобщения»

На основании единичных фактов формулируется глобальный (и ничем не подтвержденный) вывод.Часто используются слова «никогда, никто, ничего, все, всё, всегда».

Катастрофизация

Это своеобразное «раздувание из мухи слона». Происходит преувеличение события до тех пор, пока оно не вырастает в сознании человека до размеров катастрофы. Могут использоваться слова «кошмарный, ужасный,страшный, трагический и т.д.»

Субъективизация

Человек настроен на определенное объяснение событий и упорно пытается найти этому подтверждение. Если же подходящих фактов не обнаруживается, «подтверждения» формируются из всего, что находится под рукой, в том числе из собственных эмоций.

- ***Чрезмерный пессимизм***

«Эффект подзорной трубы», при котором преуменьшаются хорошие новости и преувеличиваются плохие. Человек обращает внимание только на негативные стороны жизни, при этом упорно игнорируя позитивные моменты.

Мечтательность и отрицание реальности

Человек полон красочных, но абсолютно нереалистичных ожиданий насчет себя, других людей. При этом часто не видит реальной проблемы или убеждает себя, что проблемы не существует, хотя на самом деле она очень актуальна

Чрезмерная требовательность

Человек предъявляет к себе, другим людям и миру в целом неадекватные, завышенные требования и прикладывает неимоверные усилия к выполнению этих требований. Часто используются слова «должен, обязан».

Осуждение и ярлыки.

Человек занимает позицию строго судьи и выносит мысленный приговор себе или другому. Например: «я неудачник», «он плохой человек» и т.д.

Гедонистическое мышление

Мышление нацеленное на максимальное удовольствие и полное устранение страданий и любых ограничений. Часто встречаются фразы: «я этого не выдержу, мне это нужно прямо сейчас, это слишком тяжело».

Вязкое мышление

Человек снова и снова возвращается к одной и той же мысли, пока она не заполняет собой все пространство сознания. При этом каждая последующая попытка решить проблему все менее успешна

Тип темперамента и стресс:

Холерик (сильный, неуравновешенный, возбудимый)

Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный)

Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный)

Меланхолик (слабый тип)

Контроль над экзаменационным стрессом

- Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена.
- Формируйте позитивные цели.
- Живите в измерении «здесь и сейчас» Не сражайтесь с призраками прошлого.
- Одновременно делайте только одно дело.
- Работая- умейте расслабляться.
- Заботьтесь о своем внешнем виде
- Побеждает лишь тот, кто верит

Советы для подготовки к экзамену

- Оставить для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить Вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационый стресс, так как Вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.
- Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем и мониторировать свой прогресс. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.
- Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых. После того, как Вы вернетесь к занятиям, Вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.

- Экспериментируете с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением, и Ваша мотивация усилиться.
- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.
- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.
- Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы для расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшать сон.

Советы для экзамена

- Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.
- Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз спокоен и расслаблен» или знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».
- Если Вы ощущаете в своей голове пустоту не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

- После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.
- Если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. Это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделится своими заботами. Может быть это будет Ваш друг или член семьи. Или преподаватель университета. Или врач. Если один человек не сможет Вам помочь, то сможет другой.

Как пройти через экзамен?

- Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовить себя к экзамену и как вести себя во время экзамена.
- Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.
- Планируйте свое время.
- Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
- Занимайтесь физическими упражнениями прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.

- Оставайтесь позитивно настроенным не думайте о будущем или о возможном провале.
- Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
- Будьте бдительны если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
- Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
- Поступайте разумно если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

Приемы самонастройки и аутотренинга

- 1. Самоприказ. Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма.
- 2. Прием «лобовой атаки». С помощью специально подобранных словесных формул, которые произносятся с чувством гнева, вы должны сформулировать отношение к экзамену.
- 3. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произносите: «Стоп» или «Спокойно».
- 4. Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «билет», «преподаватель». Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

- 5. Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.
- 6. Мысленное перевоплощение, вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.
- 7. Интеллектуализация. Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.
- 8. Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.
- 9. Если беды других людей для вас чересчур абстрактны, возьмите за правило перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу.

Снять нервозность и напряжение при подготовке к экзамену можно, освоив аутогенную тренировку.

Упражнения:

«Поза кучера»

«Полное дыхание»

«Формулы»

- Формулы должны быть утвердительными, т.е. не должны содержать отрицания «не» («Я уверен в своих возможностях», а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени»)
- Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.
- Формулы должны быть краткими и лаконичными.

Итоги :

- Ø При наступлении острого стресса вы можете принять следующие меры:
- Ø Отстранено взглянуть на ситуацию, дистанцировавшись от нее во времени или пространстве.
- Ø Остановить поток негативных мыслей, переключившись на восприятие внешнего мира.
- Ø Выполнить упражнение глубокого дыхания с задержкой на выдохе.
- Ø Придать своему телу позу довольного, уверенного в себе человека.
- Ø В случае необходимости, сравнить свой стресс с более сильным стрессом, связанным с нарушением биологических констант.

Спасибо за внимание