



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

Мирзаахмедова Махбуба Ислом кизи

Город Ташкент, Яшнабадский район, школа №145.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются психологические особенности экзаменационного стресса у учащихся, причины его возникновения и способы преодоления. Особое внимание уделяется роли правильной подготовки, соблюдения режима дня, методов саморегуляции и психологической поддержки в снижении тревожности перед экзаменами. Представлены практические рекомендации, способствующие сохранению эмоционального благополучия и повышению уверенности в своих силах.

Ключевые слова: экзамен, стресс, тревожность, учащиеся, психологическая подготовка, саморегуляция, эмоциональное состояние, уверенность, мотивация, обучение.

Экзаменационный стресс — естественная реакция организма на важное событие. Небольшое волнение помогает мобилизовать силы, но сильная тревога может мешать сосредоточиться и показывать свои реальные знания.

Чтобы снизить стресс перед экзаменами, важно правильно организовать подготовку. Разделите материал на небольшие части и составьте план занятий. Регулярное повторение эффективнее, чем попытки выучить всё за одну ночь.

Большое значение имеет режим дня. Старайтесь спать не менее 7–8 часов, так как недостаток сна ухудшает память, внимание и способность к обучению. Полезны прогулки на свежем воздухе и умеренная физическая активность, которые помогают снизить напряжение.

Во время подготовки делайте короткие перерывы каждые 40–60 минут. Это позволяет мозгу лучше усваивать информацию и предотвращает



переутомление. Если появляются тревожные мысли («Я ничего не сдам», «У меня не получится»), попробуйте заменить их более реалистичными: «Я готовлюсь и делаю всё возможное», «Я справлялся с трудностями раньше и справлюсь сейчас».

Непосредственно перед экзаменом можно использовать простые техники саморегуляции. Например, медленно вдохнуть через нос на 4 счёта, задержать дыхание на 2 счёта и выдохнуть через рот на 6 счётов. Несколько таких циклов помогают снизить уровень тревоги.

Поддержка семьи, друзей и учителей также играет важную роль. Обсуждение своих переживаний часто помогает почувствовать себя увереннее и спокойнее. Таким образом, справиться со стрессом перед экзаменами помогают хорошая подготовка, соблюдение режима дня, полноценный отдых, позитивный настрой и использование методов психологической саморегуляции. Главное — помнить, что экзамен является лишь одним из этапов обучения и не определяет ценность человека или его будущие возможности. Экзамены (сессия) — серьёзное испытание. И почти всегда стресс, с которым необходимо как-то справляться. Потому что короткий стресс ещё можно вынести, а вот постоянный на протяжении почти целого года выносить уже сложно.

Стресс перед экзаменом обычно проявляется в двух видах реагирования.

К ним относятся:

1. Активное реагирование. Перед нервным событием у части студентов происходит учащение пульса, повышается артериальное давление.

1. Пассивное реагирование. У некоторых студентов, наоборот, от страха снижается общая активность организма. У них падает артериальное давление, замедляется ритм сердца, ослабляется мышечный тонус. Обычно к концу сессии такие люди сдают оставшиеся экзамены по инерции, они готовы получить любой результат, лишь бы эта «мука» завершилась.



Основными негативными аспектами повышенного напряжения, которые проявляются у студентов во время экзаменов (сессии) являются:

нарушения сна: недосыпание и прерывистый сон как следствие повышенной тревожности;

навязчивые мысли об экзаменах, дисциплинах и т. д.

высокая нагрузка на организм; снижение двигательной активности;

сильные эмоциональные переживания.

Хотя стресс в жизни студента и является неотъемлемой частью, нужно чтобы экзамен не стал причиной нервного срыва. Поэтому предложены общие рекомендации, помогающие стать более спокойным.

Желательно объективно оценивать свои знания и верить в себя. Обычно человек рисует себе страшные картины, но на самом деле это обычный рабочий процесс для преподавателя.

Не пытайтесь быть совершенными. Желательно придерживаться золотой середины и не пытаться брать невозможные барьеры.

Сейчас экзамены кажутся масштабным мероприятием в жизни, но если смотреть на них в аспекте всей жизни, то это всего лишь незначительное событие.

Желательно не пить перед экзаменами слишком много чая, кофе и газированных напитков. Кофеин возбуждает мозг и делает его невосприимчивым к информации. Лучше съесть апельсин, банан или грецкие орехи. Многие студенты знают о приливах сил после шоколада. Некоторые запасаются на период сессии шоколадками, но эффект бодрости от него кратковременный и длится примерно полчаса.

При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.



Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

Посещение культурных и культурно–развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

Общение с друзьями или другой приятной компанией.

Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т. д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

Противострессовые дыхательные упражнения: «Дыхательная гимнастика» Это упражнение эффективно помогает в ситуациях волнения. Например, перед публичным выступлением, ответом на экзамене, встрече с начальником. Оно удобно тем, что его можно выполнять в любое время, не ограниченное количество раз:

Медленно выдохните, после чего сделайте медленно глубокий вдох.

После вдоха задержите дыхание на 4-6 секунд.

После чего опять медленно выдохните и после выдоха сделайте медленный сделайте глубокий вдох.

Вновь задержите дыхание на 4-6 секунд.

Повторите этот процесс от шести до восьми раз.

Психологические упражнения

Любые советы психолога будут неэффективны, если не практиковать упражнения и не пробовать справиться с предэкзаменационным волнением. Когда перед экзаменом теряется самообладание и трудно справиться со стрессом, можно использовать упражнения для снятия тревоги. Итак, упражнения для снятия стресса:



Необходимо напрягать все части тела, делать это следует последовательно. После напряжения мышцы расслабляют. Желательно начинать с пальцев ног, а завершать напряжение и расслабление отделом шеи. Мышцы напрягают секунд на десять. После выполнения техники появляется сильное расслабление, уходят неприятные соматические проявления волнения.

Для этого упражнения руки нужно положить на колени и занять удобную позу. Ноги при этом твердо стоят на опоре. Следует медленно считать до десяти, совершая на каждый счет вдох и выдох. Дыхание должно быть медленным. Затем нужно закрыть глаза и посчитать в обратном порядке. Дыхание задерживается, а выдыхать надо на пятый счет. При выдохе представляется, как уменьшается напряжение. Можно увеличивать счет до тридцати. Большим пальцем правой руки надо надавить на середину ладони левой руки. Именно там находится точка внимания. После десяти повторений такую же манипуляцию повторить на другой ладони. При каждом нажатии осуществлять вдох, а при ослаблении надавливания выдох.

Нужно сжать ладонь в кулак, большой палец внутри. Кулак сжимают с небольшим усилием, пять или шесть раз. При сжимании осуществляется выдох, при разжимании вдох. Можно выполнять упражнение с закрытыми глазами, тогда эффект от него увеличивается. Техника помогает лучше запоминать, поэтому, ее хорошо использовать перед экзаменами.

Итак, стресс – это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента, особенно в период экзаменационной сессии. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а,



следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экзаменационный стресс является распространённым явлением среди учащихся и может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на результаты учебной деятельности. Эффективное управление стрессом предполагает своевременную подготовку к экзаменам, рациональное распределение времени, соблюдение режима труда и отдыха, а также использование психологических методов саморегуляции. Поддержка со стороны родителей, педагогов и психологов способствует снижению тревожности и формированию уверенности в собственных возможностях. Комплексный подход к профилактике экзаменационного стресса помогает сохранить психологическое здоровье учащихся и повысить успешность их учебной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – Москва: Педагогика, 1991.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Санкт-Петербург: Питер, 2008.
3. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии. – Москва: Владос, 2018.
4. Реан А.А. Психология личности. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.
5. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – Санкт-Петербург: Питер, 2020.
7. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».
8. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье детей и подростков: рекомендации и материалы.