



# Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[лучшееерешение.рф](http://лучшееерешение.рф) [конкурс.лучшееерешение.рф](http://конкурс.лучшееерешение.рф) [квест.лучшееерешение.рф](http://квест.лучшееерешение.рф)  
[лучшийпедагог.рф](http://лучшийпедагог.рф) [publ-online.ru](http://publ-online.ru) [полезныекниги.рф](http://полезныекниги.рф)  
[t-obr.ru](http://t-obr.ru) [1-sept.ru](http://1-sept.ru) [v-slovo.ru](http://v-slovo.ru) [o-ped.ru](http://o-ped.ru) [na-obr.ru](http://na-obr.ru)

## Сущность предэкзаменационного стресса и способы его профилактики

**Автор: Цуркан Оксана Сергеевна**

**МКОУ "Болотская СОШ им. Героя Советского Союза И.М. Воротынцева", с. Болото**

**Аннотация:** В статье рассмотрена проблема влияния предэкзаменационного стресса на психоэмоциональное состояние обучающихся 9 и 11 классов. В результате наблюдений были выявлены стадии предэкзаменационного стресса и факторы, влияющие на психоэмоциональное состояние обучающихся. Полученные результаты позволили подобрать более эффективные способы профилактики предэкзаменационного стресса и нормализации психоэмоциональных состояний подростков, что в свою очередь позволяет организовать процесс обучения более эффективно.

**Ключевые слова:** предэкзаменационный стресс, психоэмоциональные состояния.

В нынешнее, обособленное время, почти каждый человек воспринимает любое жизненное испытание как стресс. Так для многих учеников и их семей большим стрессом становится сдача экзаменов в выпускных классах. Такой стресс вызывает переживания, тревогу, волнение, накрученность, психическое напряжение, потерю большого количества энергии.

К типичным проявлениям предэкзаменационного стресса относят: сыпь, головную боль, тошноту, перепады давления, растерянность, неуверенность, страх, раздражительность, самокритику, кошмары, ухудшение памяти, стремление заниматься другим делом, избегание разговоров на тему экзаменов и многое другое. При этом отрицательные переживания, ожидание негативных последствий, интенсивная умственная деятельность являются главными факторами, которые провоцируют возникновение предэкзаменационного стресса.

Также предэкзаменационный стресс отрицательно влияет на психоэмоциональное состояние обучающихся. Дети постоянно испытывают чувство усталости, не высыпаются, ухудшается концентрация внимания, любая работа кажется бесполезной, происходит эмоциональное выгорание. К стрессам могут приводить и внутренние установки, например, предсказание негативного будущего, максимализм, дихотомическое мышление.

Как показали наблюдения стресс в своем развитии проходит 3 стадии:

- Мобилизацию или тревогу - ученик начинает волноваться, его одолевают тревоги и напряжение.
- Адаптацию или резистентность - ученик находится в мобилизованном состоянии и приспосабливается к стрессу.
- Истощение - из-за долгого сопротивления стрессу ученик начинает болеть, личностные резервы подходят к концу, могут возникать депрессии, неврозы и срывы.

Помочь быстрее и легче преодолевать стресс помогают внутренние и внешние ресурсы человека, которые формируют психологическую устойчивость. Это, к примеру соответствие

притязаний и достижений, позитивное отношение к себе, принятие ответственности за происходящее, поддержка близких, ощущение социальной идентичности. Для того, чтобы активизировать эти ресурсы необходимо: позитивно мыслить, правильно питаться, не нарушать режим сна и отдыха, позволять себе ошибки, заниматься хобби, общаться с друзьями, романтизировать учебу.

Ганс Селье говорил: «Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него» поэтому для нормализации психоэмоциональных состояний в период подготовки к экзаменам необходимо проводить психологическую работу по следующим правилам. Заранее объяснить детям, что подготовка должна быть систематической, а не за неделю до экзаменов, так знаний будет больше и уверенности в себе тоже. Нужно много раз репетировать, прокручивать испытания в голове. Если плохо и печально, то плакать, тосковать, переживать эмоции, а не пытаться их скрыть. Вспоминать и опираться на свои успехи, не говорить о себе плохо. За 12 часов до экзамена ничего не делать, отдыхать, посмотреть комедию, ни с кем не ссориться и хорошо выспаться. Вселять уверенность в себя и не воспринимать предстоящее как событие, которое кардинально изменит вашу жизнь.

Существуют психологические закономерности, которые помогают при подготовке к экзаменам. Это фактор края, повторение не механически, а «с умом», ассоциации «узнавания», перевод текста в рисунки, схемы и таблицы.

Основная цель профилактики предэкзаменационного стресса научить школьников справляться с внутренним напряжением в первые секунды стресса с помощью приемов саморегуляции, которые реализуются через релаксацию, богатый внутренний мир зрительно-образных планов человека и визуализацию. Задачами профилактики должны стать развитие уверенности в себе, мобилизация ресурсов личности, отработка стратегий поведения, обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля, развитие коммуникативных навыков.

Чтобы справиться со стрессом необходимо, сформировать навыки защиты до самого экзамена. На первом этапе необходимо обучать техникам расслабления. На втором учить применять эти техники в жизни, что позволит сформировать устойчивые связи в головном мозге. На третьем этапе уже на самом экзамене вспомнить техники и применить их.

В практике так же существуют другие способы, которые помогают успешно справляться со стрессами. К ним относят тренинги, дыхательные техники, диеты, точечный массаж, гимнастику для мозга, ароматерапию и арт-терапию. Так же можно готовиться к экзаменам в паре и писать шпаргалки.

Полученные результаты целесообразно учитывать при организации индивидуальной работы с подростками, разработке коррекционно-развивающих программ, профилактической и просветительской работе с учениками, педагогами и родителями.

В заключение хотелось бы отметить, что избежать предэкзаменационный стресс полностью невозможно. Любая ситуация, вызывающая страх, чаще всего влечет за собой волнение, но несмотря на это всегда можно взять себя в руки, повысить контроль над ситуацией и управлять своими эмоциями. Необходимо лишь до конца осознавать свою ответственность и понимать, что за ребенка экзамен не сдаст никто. Именно поэтому очень важна психологическая поддержка со стороны родителей и индивидуальная работа с учетом особенностей ребенка, которая является наиболее эффективной во время подготовки к экзаменам.

Единственная, быстрая возможность покончить со стрессом это активность. Положительные эмоции, видение и концентрирование внимания на светлых сторонах жизни, общение со спокойными людьми позволяет не только защитить свое здоровье, но и помогает быть успешным.

## Список литературы:

1. Елисеева А.П. и Корниенко А.В. (2013). Анализ стресса в подростковом возрасте. Альманах современной науки и образования, 5(75), 72-73.
2. Мищенко В.И. и Макарова Е.А. (2023). Психологическое сопровождение обучающихся в предэкзаменационный период: учебно-методическое пособие. Издательство ЧОУ ВО ТИУиЭ.
3. Научно-практический электронный журнал Аллея Науки № 4(55) 2021
4. Огнева Л.Г. (2017). Актуальные проблемы тревожности и стресса у студентов в экзаменационный период. Актуальные научные исследования в современном мире, 2-3(22), 79-83.
5. Психология стресса и методы его профилактики: учебнометодическое пособие / Авт.-сост. ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142с.
6. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности: Сборник. Составители: М.А. Павлова, О.С. Гришанова. Волгоград: Учитель, 2012. 201с.
7. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. СПб.: КАРО, 2003. 208с. (Материалы для специалиста общеобразовательного учреждения)
8. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ // Вестник практической психологии образования. 2008 №4. с.77–80.
9. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж: студия ИАН, 2000. 120 с.