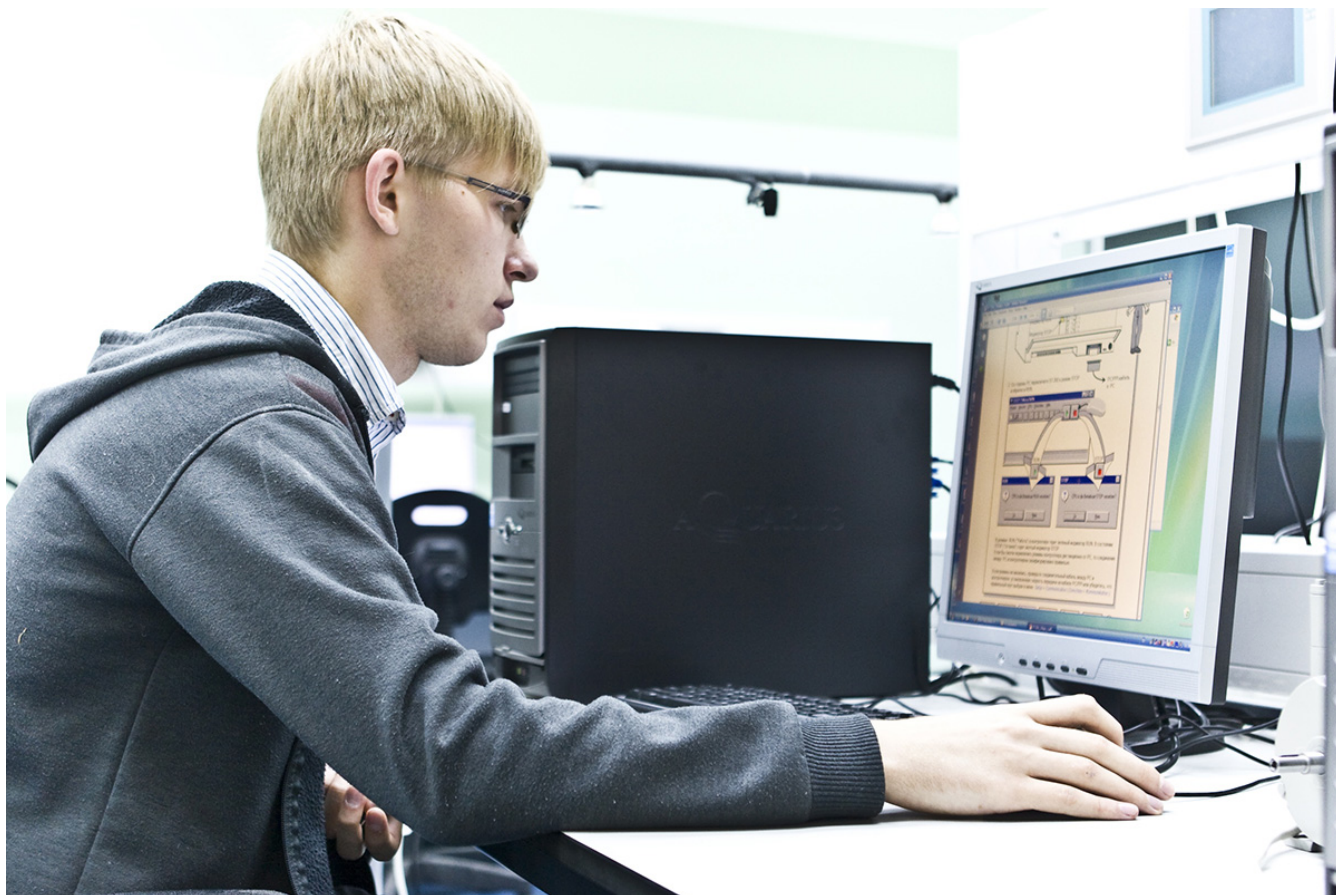


## Психолог поясняет, как настроиться на дистанционную экзаменационную сессию

Сейчас самое важное для каждого студента – зимняя экзаменационная сессия, она началась сегодня. Да еще и коронавирус заставляет подстраиваться под новые реалии: сначала онлайн-лекции и семинары, теперь и экзамены с зачетами перешли в дистанционный формат. Сдача экзаменов всегда сопряжена с умственными и эмоциональными нагрузками, большой психической напряженностью и ответственностью, ведь за короткий срок нужно повторить большой объем материала, сдать несколько предметов, пообщаться с разными экзаменаторами. А для первокурсников успешная сдача первой в их жизни сессии чрезвычайно важна и для самоутверждения, и повышения личного статуса. Как не превратить сдачу сессии в стресс и суметь правильно настроиться, рассказывает руководитель Центра психологического консультирования СПбПУ Анастасия ТАБОЛИНА.



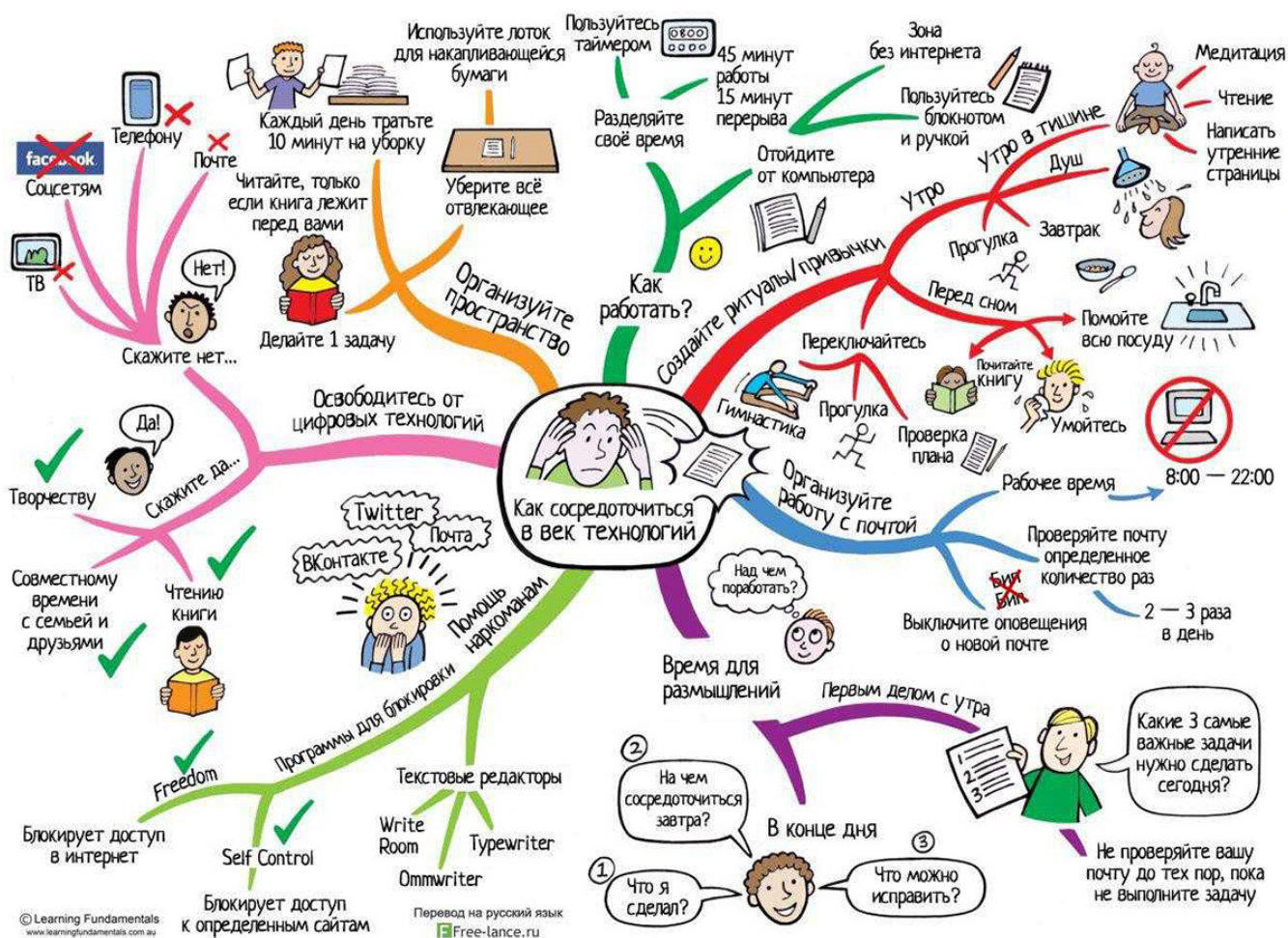
Если студент оказывается в сильном стрессовом состоянии, которое длится продолжительное время, то происходит перегруз его адаптационных возможностей. Под «экзаменационным стрессом»

подразумевается состояние психического напряжения, возникающее в процессе учебной деятельности, непосредственно перед экзаменом, т.е. когда учащиеся находятся в наиболее сложных, трудных условиях и обстоятельствах.

Успешность учебного процесса во многом зависит от возможностей студента приспособиться к новой среде, в которую он попадает, поступив в вуз. Наиболее критическими этапами обучения являются два первых курса. С целью изучения основных трудностей адаптации студентов младших и старших курсов было проведено психологическое исследование, в ходе которого методом глубинного интервью были опрошены 646 студентов 1-го и 2-го курса бакалавриата СПбПУ. Основной акцент в исследовании был сделан на младших курсах, так как именно они выступают критическими этапами обучения. Анализ полученных результатов показал, что для первокурсников первая сессия связана с сильными сомнениями и неуверенностью, отсутствием представления об уровне требований преподавателей, многозадачностью, невыработанной моделью поведения на экзамене, опасениями, касающимися возможной нехватки времени и сил для успешной подготовки к экзаменам, и т.д.

С целью улучшения усвоения большого объема знаний рекомендуется использовать в работе саморасширяющиеся мнемотические матрицы Self-Enhancing Master Memory Matrix (сокращенно – SEM), которые помогают безошибочно запомнить до 10 тысяч наименований, а также интеллектуальные Mind-Map карты (техника визуализации, которая помогает выучить новую информацию или решить стоявшую перед нами задачу. Суть интеллект-карты – построить ассоциативные цепочки. В основе карты нужно поставить основную мысль, а дальше рисовать ветки, разбирая общую идею на более подробные).

Технология Mind-Mapping может пригодиться для решения задач, конспектирования лекций, создания нового проекта, при анализе сложного вопроса, планирования доклада. Научиться запоминать информацию с помощью техники Mind-Map очень просто: в середине запишите главную тему, а на ветках дерева указывайте тезисы лекции. Под ними можно в виде списка рисовать маленькие веточки с различными терминами или особенностями. Такая графическая техника предполагает включение зрительной памяти. Для каждого нового решения можно применять разные цвета, чтобы визуально отделить пункты.

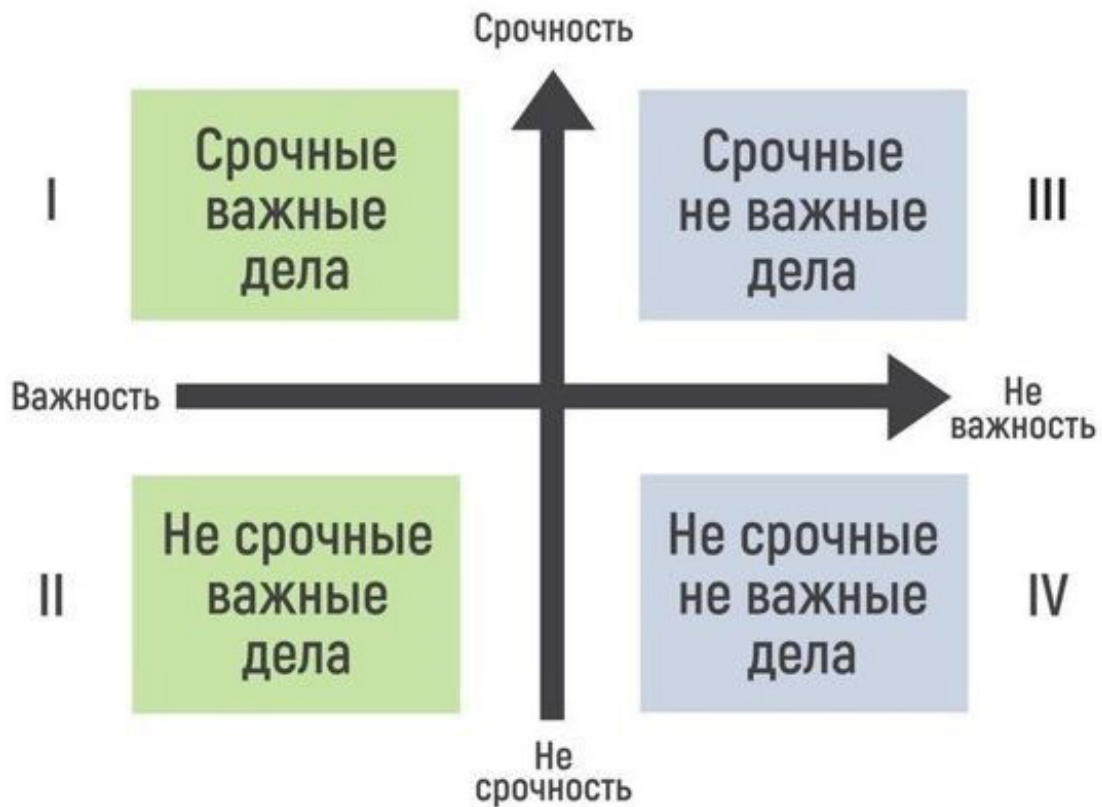


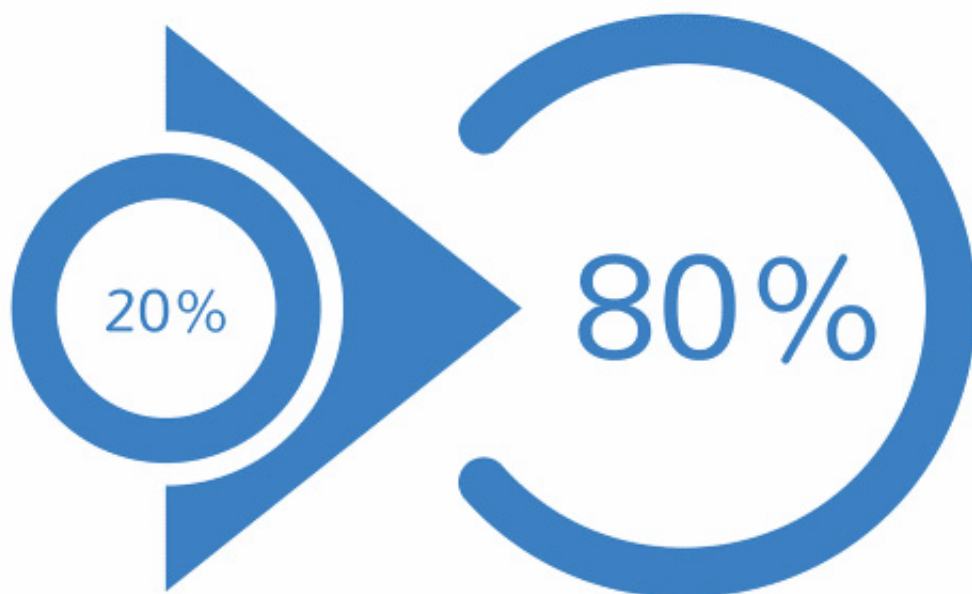
Скетчноутинг – это иллюстрированные заметки с персонажами, цитатами, стрелками и другими элементами, помогающими структурировать, запомнить и осмыслить информацию. В 1970 году Алан Пайвио разработал теорию двойного кодирования, согласно которой мозг использует для обработки данных два канала – вербальный и визуальный. Скетчноутинг задействует сразу оба (см. Майкл Роуди: «Визуальные заметки. Иллюстрированное руководство по скетчноутингу» и «Визуальные заметки на практике. Продвинутое техники визуальных заметок»).

Еще одной серьезной трудностью адаптационного периода студентов младших курсов является нерациональное использование времени, неумение самостоятельно его планировать и распределять. Причем эта проблема не только не решается на втором курсе, но и становится более значимой в связи с увеличением учебной нагрузки. Свыше 73% опрошенных отметили сложности в самомотивации и грамотном распределении ресурсов в условиях многозадачности.

Рекомендуем в работе использовать такие техники тайм-менеджмента, как: планинги (датированные, настольные, электронные); матрицы Эйзенхауэра – один из методов тайм-менеджмента для определения приоритетов дел

дня (выглядит матрица как четыре квадрата, которые получаются при пересечении осей «важно – не важно» по горизонтали и «срочно – не срочно» по вертикали); принцип Парето, согласно которому 20% вложенных усилий дают 80% результата (прежде чем приступать к изучению материала, необходимо детализировано продумать основные шаги (20%) реализации задуманного).





Следующим блоком проблем адаптационного процесса студентов младших курсов являются трудности социально-бытовой адаптации. Это трудности, связанные с формированием навыков бытового самообслуживания, приспособлением к жизнедеятельности в условиях большого города и студенческого общежития. (Основные рекомендации психолога смотрите в видео на тему «Как приспособиться к общежитию»).

Трудности, связанные с организацией питания, актуальны для многих иногородних студентов. По степени значимости их можно поставить на второе место после проблем приспособления к условиям проживания в общежитии. Большинство опрошенных иногородних студентов не умеют хорошо готовить, поэтому питаются в столовых и привозят готовую еду из дома. Самостоятельно приготовить они могут лишь самые простые блюда. Рекомендация психолога: составьте себе список простых в приготовлении бюджетных и полезных блюд, соблюдайте водно-питьевой режим, выстраивайте нагрузки рационально, соблюдайте режим сна и бодрствования. Уделяйте время на качественный сон, здоровую активность и отдых.

### **И наконец, как же настроить себя на дистанционную сессию?**

**1. Расставить приоритеты по нагрузке.** Выделить предметы, требующие повышенного внимания из-за сложности решаемых задач. Уделить

подготовке по этим предметам повышенное внимание.

**2. Наладить коммуникацию с преподавателем,** четко прояснить время, дату, формат сдачи экзаменационной сессии. Провести репетицию экзамена с друзьями в MS Teams. Заранее проверить качество интернет-соединения, выбрать гаджет, который максимально комфортно поможет в работе (предпочтение лучше отдавать стационарному компьютеру и ноутбуку). Через телефон и планшет бывает сложно подключиться, качество соединения не всегда на достойном уровне.

**3. Психологически настроить себя.** Поддерживающие фразы: *«Сессия – это только часть моей жизни», «Раньше я справлялся с трудностями – и сейчас смогу». «У меня есть видимые опоры на себя и свои таланты (я могу пользоваться ручкой, компьютером, телефоном, я могу выходить на связь, работать и спрашивать обо всем, что меня волнует, я найду поддержку в лице группы, старосты, адаптеров, психолога»* (на бесплатную консультацию психолога можно записаться через сайт СПбПУ). *«Я буду стараться, но экзамен – это только часть моей ответственности (есть много случайных факторов, на которые я не могу повлиять, я разрешаю бережно к себе относиться и даю себе право на ошибку)».* *«Я знаю, как важно отдыхать, поэтому обеспечиваю себе здоровый сон и дозированные оптимальные интеллектуальные нагрузки».*

Обращаясь и к студентам, и к преподавателям, психолог напоминает: изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки и процедуру проведения экзамена невозможно. Однако можно помочь создать позитивный эмоциональный настрой студентов на экзамен, снизить их страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья учащих.

Берегите себя!

Материал подготовлен Центром психологического консультирования СПбПУ

Дата публикации: 2020.12.16

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям