

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОСТОЯННОГО СТРЕССА СТУДЕНТОВ






Цель:


Улучшение учебной среды в
РЭУ имени Г.В. Плеханова для
повышения стрессоустойчивости
СТУДЕНТОВ



Сущность понятия «стресс» и его виды

Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы.

 **Эустресс** - положительное, мобилизующее влияние стресса на человека.

 **Дистресс** — стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.

Постоянный
стресс

НЕВРОЗ

Раздражающие факторы для студента ВУЗа



Влияние стресса на организм человека

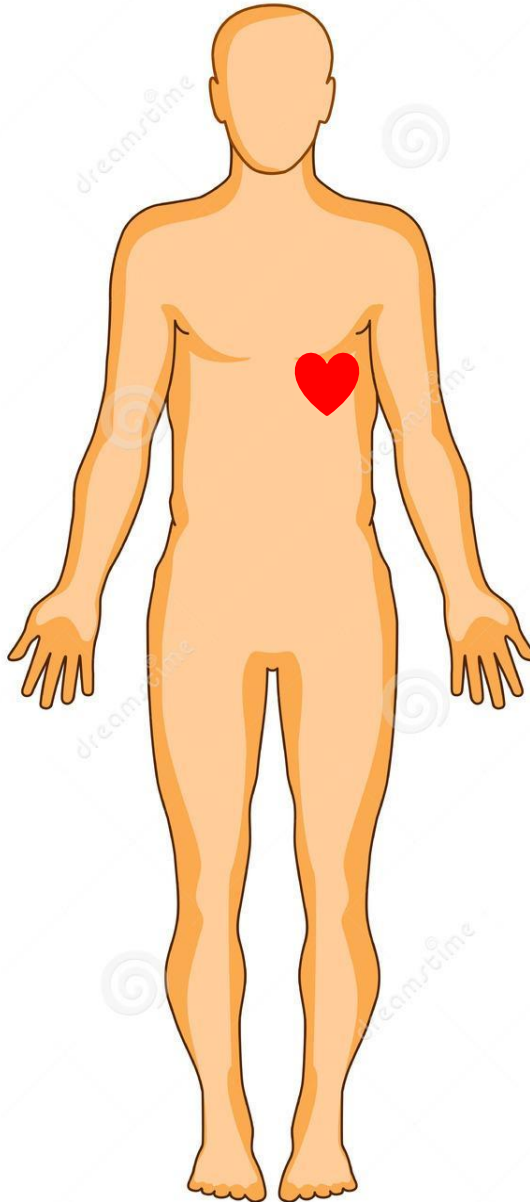
**ГОЛОВНЫЕ
БОЛИ,
МИГРЕНЬ**

**Ухудшение
памяти**

Тошнота

**Рассеивание
внимания**

Головокружение



**Нарушения
желудочно-
кишечного
тракта**

**Ослабление
иммунной
системы**

**ДЕПРЕССИЯ,
БЕССОННИЦА**

**Кожные
заболевания**

**Выпадение
волос**

Методики для проведения анализа стрессоустойчивости студентов

Группа 2207

возраст участников – 17-19 лет

пол – женский, мужской

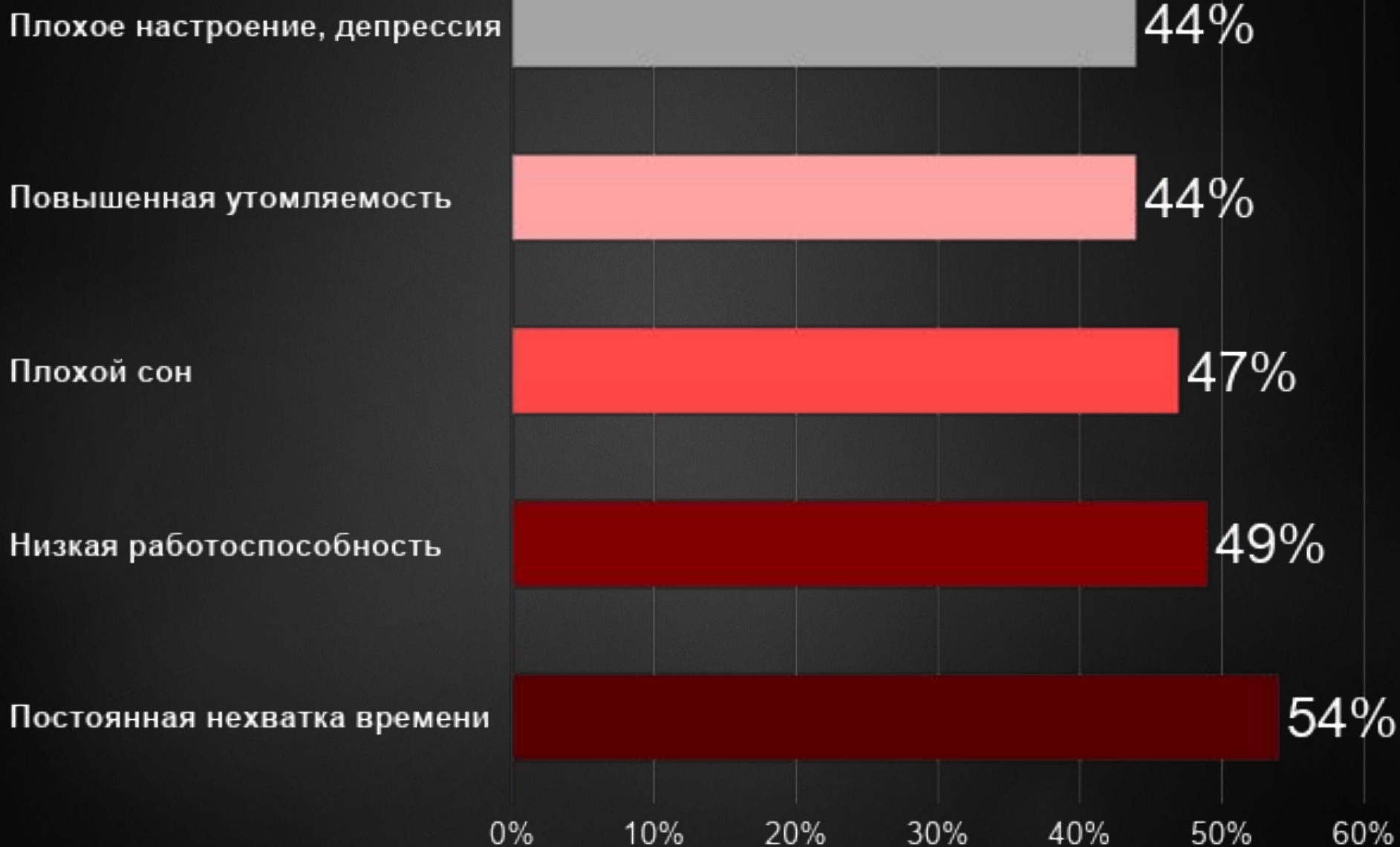
В диагностике участвовало 26 студентов.

Для исследования выбрано 2 методики:

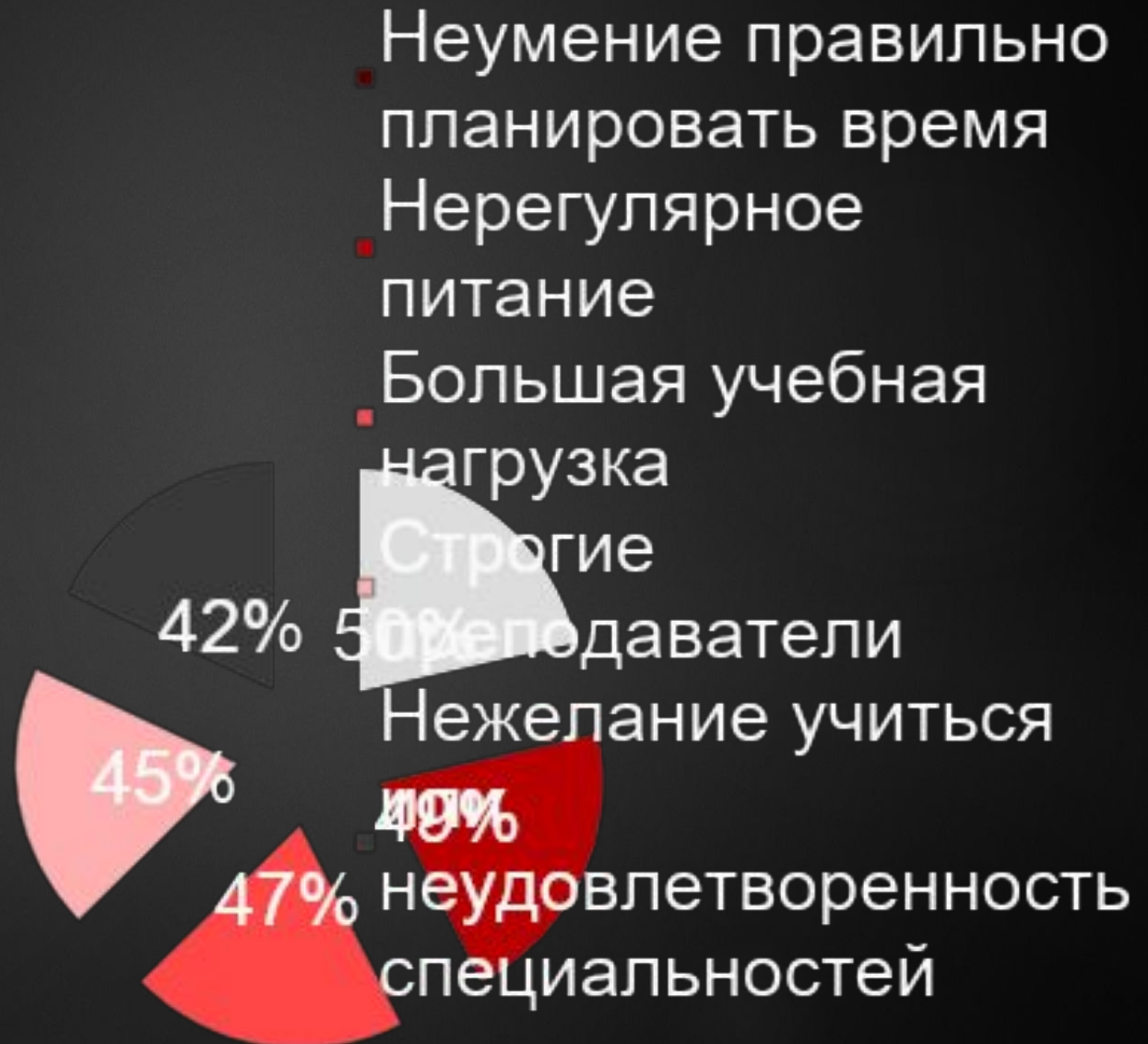
1. *Тест на учебный стресс, разработанный Ю.В.Щербатых;*
2. *Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г.Виллиансона.*



Проявление стресса



Причины стресса



Приемы снятия стресса



**Работа в многозадачном режиме
губит здоровье и успеваемость!**



**Разбивайте большую задачу на несколько
подзадач (правило «маленьких шагов»)**



Введение смен



Лекции в игровой и диалоговой форме



Улучшение аудиторий



Правильное питание



Физ. ПОДГОТОВКА ПО УТРАМ





Создание зоны отдыха



Проведение бесплатных мастер-классов по повышению стрессоустойчивости



Вечерние настольные игры



Увеличение направлений выездных мероприятий



У вас есть проблема?



Нет



Да



Можете ли вы её решить?



Нет



Да



Тогда не волнуйтесь!

Спасибо
за внимание!

