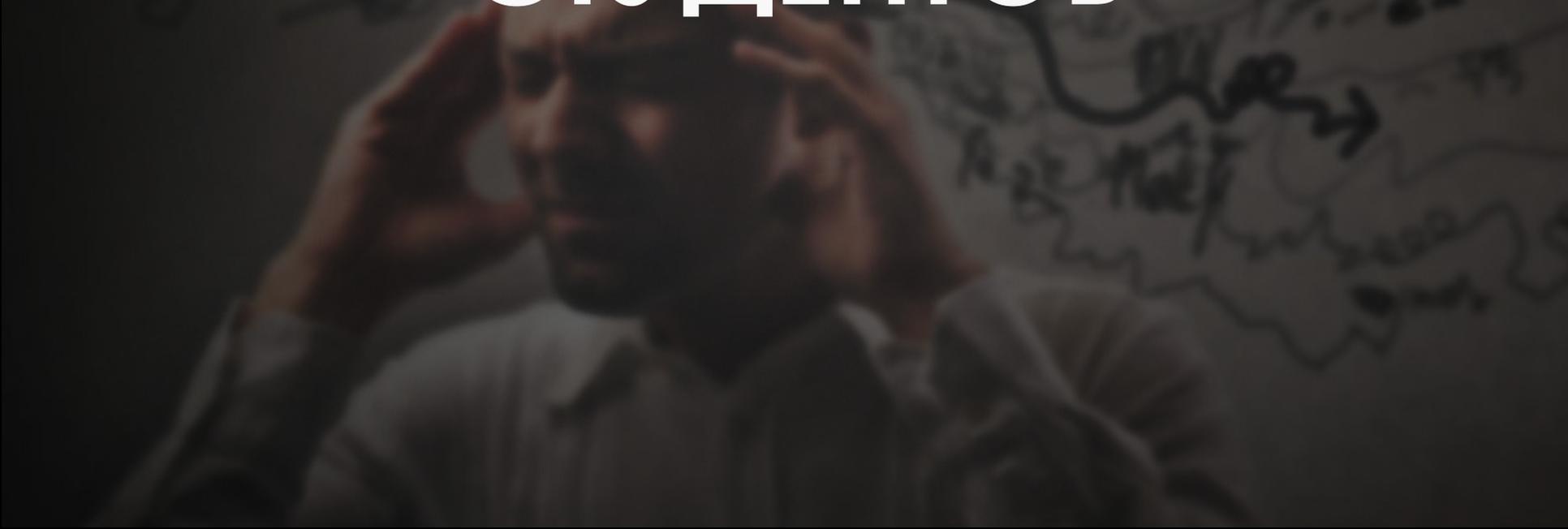


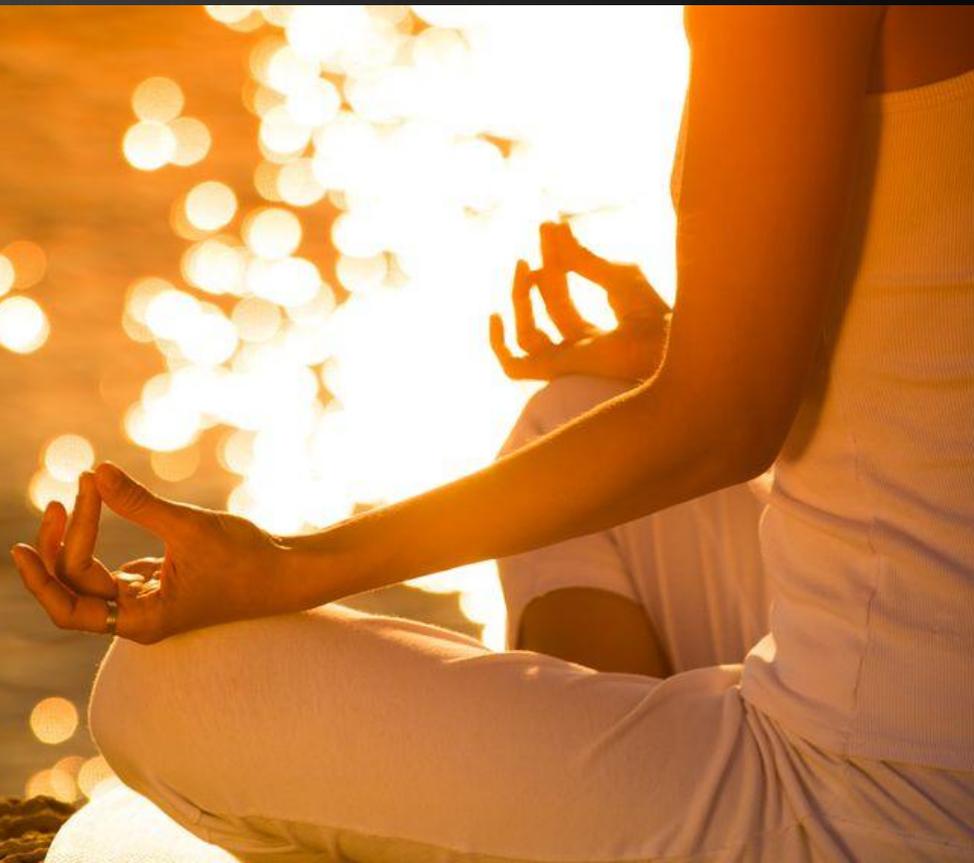
# УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОСТОЯННОГО СТРЕССА СТУДЕНТОВ





# 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

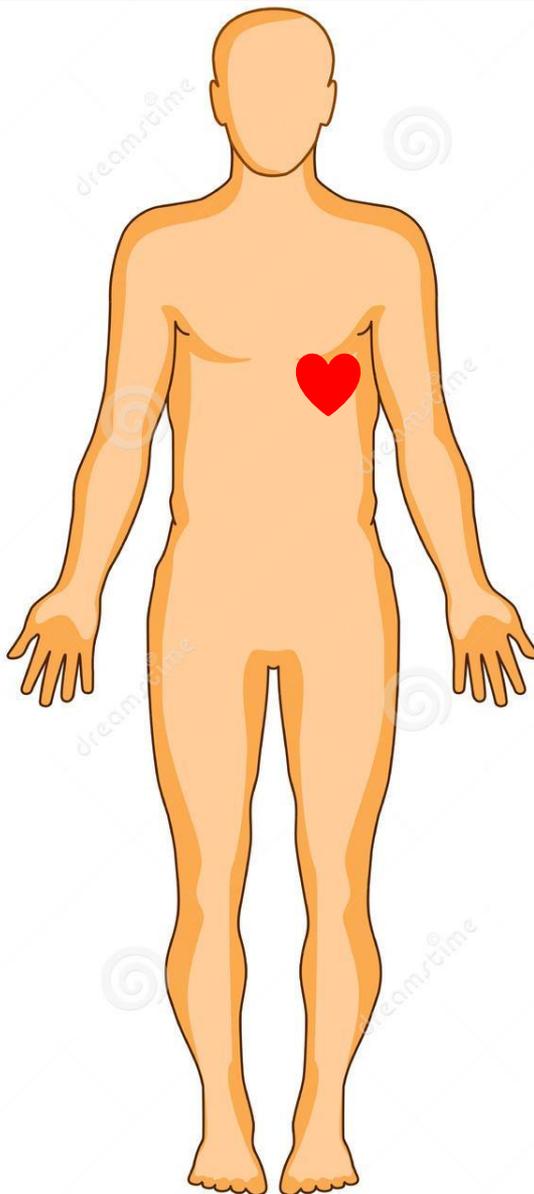
**ГОЛОВНЫЕ  
БОЛИ,  
МИГРЕНЬ**

**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

Плохое настроение, депрессия

44%

Повышенная утомляемость

44%

Плохой сон

47%

Низкая работоспособность

49%

Постоянная нехватка времени

54%

0%

10%

20%

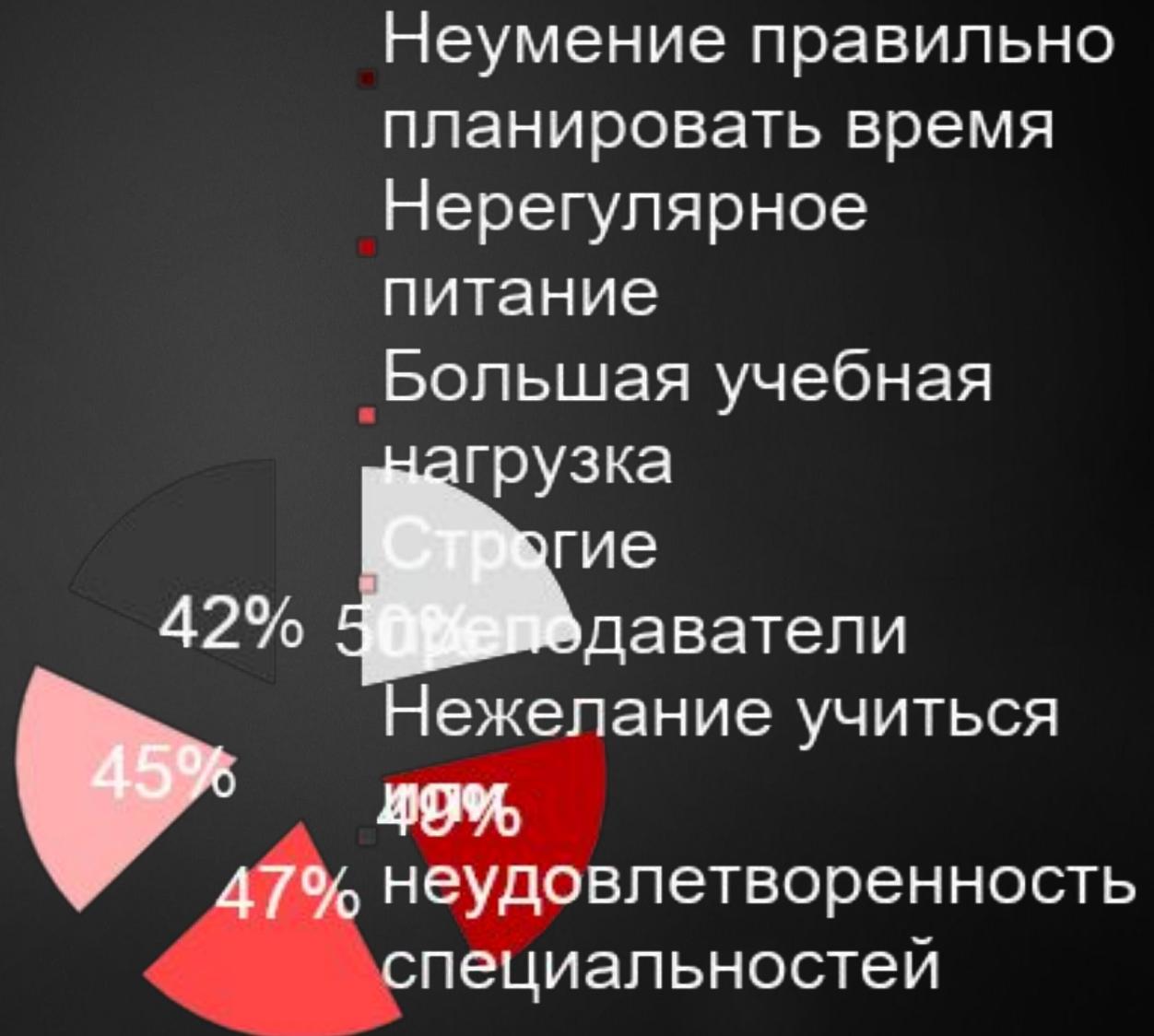
30%

40%

50%

60%

# Причины стресса



• Неумение правильно планировать время

• Нерегулярное питание

• Большая учебная нагрузка

• Строгие

50% преподаватели

• Нежелание учиться

49%

47% неудовлетворенность специальностей

# 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





# 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**



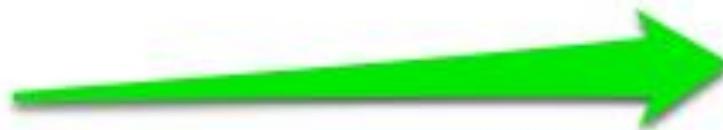
**Да**



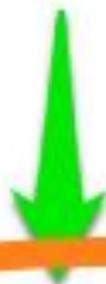
**Можете ли вы её решить?**



**Нет**



**Да**



**Тогда не волнуйтесь!**

Спасибо  
за внимание!

