

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССАМИ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

(на примере образовательного процесса среди учащихся 16-17 лет)

ВВЕДЕНИЕ

Предмет исследования:
подверженность стрессу в образовательном процессе.

Объект исследования:
учащиеся 16-17 лет во время обучения в школе

Цель:
изучение уровня стресса .

Задачи:
1) изучить теоретический материал;
2) протестировать

СТРУКТУРА ПРОЕКТА

- Глава 1. Концепция стресса
 - 1.1 Физиология стресса
 - 1.2 Причины появления стресса
 - 1.3 Последствия стресса и поведенческие реакции
- Глава 2. Стресс в образовательном процессе

ФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА

«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования[...] Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия.

Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - это и есть сущность стресса»

-Ганс Селье, «Стресс жизни»

СТАДИИ ОБЩЕГО АДАПТАЦИОННОГО СИНДРОМА:

- реакция тревоги
- стадия сопротивляемости
- стадия истощения

ВИДЫ СТРЕССА:

- Эустресс — полезный стресс
- Дистресс — негативный стресс
- Эмоциональный стресс
- Психологический стресс

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА:

- конфликтная ситуация с другим человеком
- недовольство своим внешним видом
- длительное отсутствие отпуска
- рутинная жизнь
- длительные хронические заболевания
- избыточный вес
- смерть близкого человека
- недостаток в организме витаминов
- просмотр душевных фильмов
- частые страхи
- одиночество
- чрезмерная физическая активность

СИМПТОМЫ СТРЕССА:

- беспричинные и частые приступы раздражительности
- вялость, слабость, депрессия
- бессонница
- невозможность расслабиться
- приступы страха, паники
- плохая концентрация внимания
- недоверие к себе и окружающим людям
- частое желание плакать
- отсутствие желания употреблять пищу
- нервный тик

ФАЗЫ СТРЕССА:

- Мобилизация.
- Противостояние.
- Истощение

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ:

- мышечная система
- сердечно-сосудистая и дыхательная системы
- центральная нервная система
- пищеварительная система
- иммунная система

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ:

- Проблемы с изучением нового
- Сохранение недавно приобретенных знаний
- Плохая самодисциплина
- Низкая концентрация
- Сложность в принятии решений

СТРЕСС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.

- большая учебная нагрузка
- неумение правильно организовать свой режим дня
- нерегулярное питание
- строгие преподаватели
- несданные вовремя работы
- большое количество пропусков
- плохая успеваемость по определенным урокам

ВЫСОКИЙ
20%

средний
30%

НИЗКИЙ
50%

ТЕСТ "ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ?"

1. Часто ли у Вас появляется чувство усталости?
2. Чувствуете ли Вы потерю концентрации внимаия?
3. Замечаете ли Вы ухудшение памяти?
4. Есть ли у Вас склонность к бессоннице?
5. Часто ли Вас беспокоят боли в области позвоночника?
6. Бывают ли у Вас сильные головные боли?
7. Есть ли у Вас проблемы с аппетитом?
8. Замечаете ли Вы, что отдых не дает ожидаемого результата?
9. Скучаете ли Вы на работе?
10. Легко ли Вас вывести из себя?
11. Замечаете ли Вы за собой склонность к излишней суете?
12. Бывает ли, что Вам трудно завершить мысль?
13. Часто ли Вы перестаете себе нравиться?
14. Часто ли Вам без видимой на то причины становится тревожно?

The background features three large, overlapping shapes: a yellow circle in the top-left corner, a pink shape in the top-right corner, and a blue semi-circle at the bottom. The text is centered in the white space between these shapes.

БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ