**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«КАЛУЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. К.Э. ЦИОЛКОВСКОГО»

Институт психологии

Кафедра социальной и организационной психологии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**направление подготовки** **(специальность)**

37.03.01 Психология

**профиль подготовки**

Клиническая психология

Курсовой проект

на тему:

**«Программа снижения уровня стресса у студентов в период сессии»**

Выполнила: студентка группы Бв-ПсКП-31

Абдурахманова Алина

Проверила: Посыпанова Ольга Сергеевна

 Оценка:

г. Калуга, 2020-2021 год

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………………………...……3

РАЗДЕЛ 1. **Снижение уровня стресса у студентов в период сессии**

1.1. Стресс .......................................................................................................................6

1.2. Психофизиологическое состояние студентов во время сессии ….……….…..13

1.3. Учебный стресс у студентов: причины и последствия ……..……………19

Выводы по первому разделу…………………………………………………….22

РАЗДЕЛ 2. **Эмпирическое исследование уровня стресса у студентов в период сессии**

2.1. Исследование уровня стресса у студентов в период сессии с помощью методик…………………………………………...……………………….………24

2.2. Результаты и интерпретация методик………………………..……………25

Выводы по 2 разделу…………………………………………………………….29

РАЗДЕЛ 3. **Программа по снижению уровня стресса у студентов в период сессии**

3.1. Устав проекта……………………………………………………………………..31

3.2 Идеи проекта. Программа аутотренинговых упражнений……………………36

Вывод………………………………………………………………………………….47

Заключение………………………………………………………………….……….49

Библиография………………………………………………………….………………51

**Введение**

У многих учёба в ВУЗе ассоциируется с различного рода мероприятиями, начиная от каких-либо дополнительных курсов или мастер-классов и заканчивая студвесной. Поступая в институт, первокурсник радуется, что наконец заканчивается строгий контроль и готовится впитывать новую информацию и вести активную общественную деятельность. Но не оставлять же без внимания такой важный критерий обучения, как контроль за уровнем знаний, принимаемых обучающимся. Поэтому рано или поздно веселье и интерес сменяется такой порой как сессия.

Многие студенты, имея установку от своего окружения с высшим образованием, заранее её пугаются и начинают переживать. Им наверняка рассказывали о бессоных ночах перед экзаменом и подготовкой, которая часто оказывалась неудачной, а строгий преподаватель обязательно задавал сложные вопросы, лишь бы не поставить зачет, несчастному ученику.

Так же помимо сессии у студента в жизни возникают различные дополнительные факторы стресса. Например, у взрослых людей часто уже имеется семья и работа, которым нужно уделять достаточно много времени. А молодые студенты часто испытывают проблемы с жильём и финансами. Это негативно влияет как на психологическое состояние студента, так и на само обучение.

**Актуальность** исследования заключается в недостаточной организованности и неподготовленности российского студента к сессии. Поэтому тема стрессоустойчивости студентов к сессии всё ещё актуальна в современном мире, несмотря на уже проведённые исследования таких учёных и экспертов в этой области как Уолтер Кэннон, Юрий Викторович Щербатых, Шагивалеева Гузалия Расиховна и Бильданова Виля Рустемовна, Роман Владимирович Куприянов и Кузьмина Юлия Михайловна и пр.

Необходимо адаптировать студентов к образовательной системе и новому виду промежуточной аттестации, выработав методические рекомендации и стратегии эффективной подготовки учащихся.

**Объектом** данного проекта будет являться подготовка учащихся высших учебных заведений к сдаче сессии.

**Предметом** - уровень стресса у студента в период сессии.

**Целью** работы создание программы снижения уровня стресса студента в период сессии.

**Задачами** данного проекта являются:

1. Дать общую психологическую характеристику стресса;

2. Изучить методы исследования психологических особенностей стресса;

3. Выделить основные типичные ошибки при подготовке к сессии и определить способы их устранения;

 4. Определить меры по увеличению стрессоустойчивости студентов к сессии.

**Гипотеза исследования.** Программа, основанная на дыхательной гимнастике поможет снизить уровень стресса у студентов.

**Методы и методики исследования.**

Теоретические методы: анализ и синтез литературы по теме.

Диагностические методы исследования: тест на уровень тревожности Спилберга Ханина

База и выборка исследования. В исследовании участвовали 15 студентов обоих полов в возрасте от 19 до 22 лет.

Социальное, финансовое и семейное положение соответствует генеральной совокупности. Выборка формировалась рандомно.

**Теоретические и методологические методы исследования.** В основе исследования лежит теория стрессоустойчивости Г. Селье, который выделил три стадии стресса и выявил, что стресс вызывается внешними факторами и приводит к биологическим изменениям в организме. Согласно теории, бывает положительный стресс и отрицательный.

Методологическая основа исследования - тест на уровень тревожности Спилберга Ханина.

**Новизна исследования.** В процессе написания выпускной квалификационной работы выявлены такие новационные особенности и закономерности изменения уровня стресса у студентов благодаря программе, основанной на дыхательной гимнастике.

**Практическая значимость** – результаты данного исследования будут полезны для студентов в период сессии и для преподавателей.

**Структура работы**. Курсовая работа состоит из введения, трёх глав, заключения и библиографического списка.

**РАЗДЕЛ 1. Снижение уровня стресса у студентов в период сессии**

**1.1.Стресс**

Определений стресса очень много, что связано с исследованиями в разных областях. Это значительно усложняет разработку мер по его профилактике.
Стресс (в психологии) — это физиологические реакции человека, которые возникают при ответах организма на экстремальные требования внешней среды. Или как считает Г. Селье: стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование[6].

Стресс сопровождается учащением сердечных сокращений, повышением кровяного давления, усилением кровообращения, углубление, учащение дыхания, напряжение мышц, сдвиг в обмене веществ, что связано с торможением работы желудочно-кишечного тракта, преобладание процессов метаболизма и т.д.

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический (психологический) и физический стрессы (тепловой, световой, звуковой и др.).
В стрессовом состоянии люди чаще подвергаются инфекциям, так как страдает иммунная система.

Наиболее адекватной трактовкой, по мнению Л. А. Китаева-Смыка, ведущего отечественного специалиста в данной области, является понимание стресса как неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека.
К. И. Погодаев, учитывая ведущую роль центральной нервной системы в формировании общего адаптационного синдрома, определяет стресс как состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции. Такой подход фиксирует внимание только на энергетических процессах в самой мозговой ткани.

Стресс - это естественное чувство неспособности справиться с конкретными требованиями и событиями. Однако стресс может перерасти в хроническое заболевание, если человек не примет меры по его устранению.

Угрозы могут исходить от работы, отношений, финансового давления и других ситуаций, но все, что представляет реальную или предполагаемую проблему или угрозу благополучию человека, может вызвать стресс.

Стресс может быть мотиватором и даже иметь важное значение для выживания. Механизм борьбы или бегства тела сообщает человеку, когда и как реагировать на опасность. Однако, когда организм слишком быстро реагирует на стресс или одновременно на организм воздействует слишком много факторов стресса, это может подорвать психическое и физическое здоровье человека и стать вредным [4.37].

Стресс - это естественная защита организма от хищников и опасностей. Это заставляет организм выделять гормоны, которые подготавливают его системы к тому, чтобы избежать опасности или противостоять ей. Обычно называют это механизмом борьбы.

Когда люди сталкиваются с проблемой или угрозой, происходит физическая реакция. Тело активирует ресурсы, которые помогают людям либо остаться и противостоять вызову, либо как можно быстрее добраться до безопасного места [5.25].

Организм производит большее количество химических веществ кортизола, адреналина и норадреналина. Они вызывают следующие физические реакции:

- повышенное кровяное давление

- повышенная подготовленность мышц

- потливость

- бдительность.

Все эти факторы улучшают способность человека реагировать на потенциально опасную или сложную ситуацию. Норадреналин и адреналин также вызывают учащение пульса.

Факторы окружающей среды, вызывающие эту реакцию, называются стрессорами. Например: шум, агрессивное поведение, превышение скорости автомобиля, страшные моменты в фильмах или даже выход на первое свидание. Чувство стресса имеет тенденцию усиливаться вместе с увеличением количества факторов, вызывающих стресс [6.85].

Стресс замедляет некоторые нормальные функции организма, например функции пищеварительной и иммунной систем. Затем тело может сконцентрировать свои ресурсы на дыхании, кровотоке, бдительности и подготовке мышц к внезапному использованию.

Во время стрессовой реакции организм изменяется следующим образом:

- повышение артериального давления и пульса

- дыхание учащается

- пищеварительная система замедляется

- иммунная активность снижается

- мышцы становятся более напряженными

- сонливость уменьшается из-за повышенной настороженности.

От того, как человек реагирует на сложную ситуацию, будет зависеть влияние стресса на общее состояние здоровья. Некоторые люди могут испытывать несколько факторов стресса подряд или одновременно, но это не приводит к серьезной стрессовой реакции. У других может быть более сильная реакция на один фактор стресса.

Человек, который чувствует, что у него недостаточно ресурсов, чтобы справиться, вероятно, будет иметь более сильную реакцию, которая может вызвать проблемы со здоровьем. Стрессоры по-разному влияют на людей.

Некоторые события, которые люди обычно считают положительными, могут привести к стрессу, например, рождение ребенка, поездка в отпуск, переезд в новый дом или получение повышения по службе.

Причина этого в том, что такие события обычно предполагают значительные изменения, дополнительные усилия, новые обязанности и необходимость адаптации. Также они часто требуют, чтобы человек сделал шаг в неизвестность [6.44].

Человек может рассчитывать на повышение зарплаты, например, после повышения по службе, но при этом задумываться, сможет ли он справиться с дополнительными обязанностями.

Постоянно негативная реакция на вызовы может отрицательно сказаться на здоровье.

Например, учёные связь между стрессом на работе и ишемической болезнью сердца. Несмотря на это, авторы не смогли подтвердить точные механизмы, посредством которых стресс вызывает ишемическую болезнь сердца [4.63].

Анализ литературы показал, что люди, которые воспринимают стресс как негативное влияние на свое здоровье, могут иметь более высокий риск ишемической болезни сердца.

Однако более внимательное отношение к последствиям стресса может помочь человеку справляться с ним более эффективно и лучше справляться.

Можно выделить основные типы стресса.

Национальный институт психического здоровья (NIMH) выделил два вида стресса: острые и хронические [2.63]

Можно выделить три типа факторов стресса:

- рутинный стресс, например, уход за детьми, выполнение домашних заданий или финансовые обязанности

- внезапные изменения, такие как тяжелая утрата семьи или потеря работы

- травматический стресс, который может возникнуть из-за сильной травмы в результате тяжелой аварии, нападения, экологической катастрофы или войны.

Острый стресс.

Этот тип стресса носит кратковременный характер и обычно является более распространенной формой стресса. Острый стресс часто возникает, когда люди принимают во внимание давление недавних событий или сталкиваются с предстоящими проблемами в ближайшем будущем.

Например, человек может нервничать из-за недавнего спора или приближающегося крайнего срока. Однако стресс уменьшится или исчезнет, ​​как только человек разрешит спор или уложится в срок.

Острые стрессогенные факторы часто появляются в новинку, и, как правило, они требуют немедленного и ясного решения. Острый стресс не причиняет такого же ущерба, как длительный хронический стресс. Краткосрочные эффекты включают в себя головные боли напряжение и расстройство желудка, а также умеренное недомогание [7.22].

Однако повторяющиеся случаи острого стресса в течение длительного периода могут стать хроническими и вредными.

Хронический стресс.

Этот тип стресса развивается в течение длительного периода и более вреден.

Постоянная бедность, неблагополучная семья или несчастливый брак - примеры ситуаций, которые могут вызвать хронический стресс. Это происходит, когда человек не видит способа избежать факторов стресса и перестает искать решения. Травматический опыт в раннем возрасте также может способствовать хроническому стрессу [6.66].

Хронический стресс мешает организму вернуться к нормальному уровню активности гормона стресса, что может способствовать возникновению проблем в следующих системах :

- сердечно-сосудистой

- дыхательной

- репродуктивной

- пищеварительной.

Постоянное состояние стресса также может увеличить риск развития диабета 2 типа, высокого кровяного давления и сердечных заболеваний. Депрессия, тревога и другие расстройства психического здоровья, такие как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) , могут развиться, когда стресс становится хроническим [15.164].

Хронический стресс может продолжаться незамеченным, поскольку люди могут привыкнуть к возбуждению и безнадежности. Это может стать частью личности человека, делая его постоянно подверженным воздействию стресса независимо от условий жизни.

Люди с хроническим стрессом подвержены риску окончательного срыва, который может привести к самоубийству, насильственным действиям, сердечному приступу или инсульту.

Люди по-разному реагируют на стрессовые ситуации. То, что вызывает стресс у одного человека, может не вызывать стресса у другого, и почти любое событие потенциально может вызвать стресс. Для некоторых людей простая мысль о триггере может вызвать стресс.

Нет очевидной причины, по которой один человек может чувствовать себя менее напряженным, чем другой, столкнувшись с одним и тем же фактором стресса. Психические расстройства, такие как депрессия, или нарастающее чувство разочарования, несправедливости и беспокойства, могут вызывать у одних людей больший стресс, чем у других.

Предыдущий жизненный опыт может повлиять на то, как человек реагирует на стрессоры.

Основные жизненные события, которые могут вызвать стресс, бывают следующими:

- проблемы с работой или выход на пенсию

- нехватка времени или денег

- тяжелая утрата

- семейные проблемы

- болезнь

- переезд

- отношения, брак и развод

- аборт

- вождение в плотном потоке или боязнь аварии

- боязнь преступления или проблем с соседями

- беременность

- чрезмерный шум, перенаселенность и загрязнение.

Некоторые люди испытывают постоянный стресс после травмирующего события, такого как несчастный случай или жестокое обращение. Врачи диагностируют это как посттравматическое стрессовое расстройство.

Те, кто работает на стрессовых работах, например, в армии или в экстренных службах, после серьезного инцидента могут испытывать повышенный стресс.

Таким образом, можно выделить разные виды стресса. В некоторых случаях стресс может быть положительным, в некоторых – отрицательным. Предыдущий жизненный опыт влияет на то, как человек может отреагировать на стрессоры.

**1.2. Психофизиологическое состояние студентов во время сессии**

Обучение в университете может быть не только и увлекательным и полезным занятием, но и стрессовым. Студенты могут испытывать стресс по поводу поступления в университет, экзаменов, сроков выполнения курсовых работ, жизни с людьми, с которыми не ладят, но должны жить, или размышлений о будущем.

Стресс - это естественное чувство, призванное помочь справиться с трудностями. В небольших количествах это может быть хорошо, потому что заставляет усердно работать и делать все возможное, например, во время экзаменов [21.67].

Но если человек чувствуете сильный стресс или чувствует, что не может справиться со стрессом, это может привести к проблемам с психическим здоровьем, таким как депрессия и беспокойство. Это также может повлиять на успеваемость.

Для студентов обучение в университете связано с серьёзными изменениями в жизни.

Уход из дома для начала учебы может повлечь за собой некоторые стрессовые изменения. Это может быть переезд в новый район, знакомство с новыми людьми и ограниченный бюджет

Концепция университетского образования разработана, чтобы подготовить молодых людей к взрослой жизни, не только в плане экономических и финансовых возможностей, но и в поддержании отношений и общении с другими людьми [4.81].

В то время как университет предоставляет молодым людям возможность моделировать текущие сценарии жизни, обучение может непреднамеренно привести к стрессу. Это связано с тем, что студенческая жизнь - это период многочисленных изменений для студентов.

Статистика свидетельствует о том, что стресс у студентов реален и, в некоторых случаях, может быть на одном уровне со стрессом, с которым сталкиваются взрослые.

Физические и умственные потребности учебы часто возрастают пропорционально успеваемости студента. Кроме того, внешние факторы, такие как семейная жизнь, финансы, друзья и психическое здоровье, могут либо играть вспомогательную роль, либо отвлекать от учебы.

В национальном исследовании ACHA-National College Health Assessment II, опубликованном в 2019 году, большинство студентов указали стресс и тревогу как главные факторы, негативно влияющие на их академическую успеваемость.

Рассмотрим следующую статистику.

Исследования показывают, что к середине курса каждому пятому студенту университета, ранее не испытывавшему стресса, будет поставлен диагноз клинической тревожности.

Ежегодно около 500 японских студентов в возрасте до 20 лет заканчивают жизнь самоубийством. Каждое 1 сентября (или в начале учебного года) уровень самоубийств среди студентов, как правило, в три раза выше, чем в любой другой день [12.55].

Шесть из десяти студентов испытали «непреодолимое беспокойство», а более 40% были обременены тяжелой депрессией.

Между 2009-2015 учебными годами число американских студентов, посетивших консультационные центры кампуса, увеличилось на 30%, хотя набор в них увеличился только на 5% [4.36].

Как упоминалось ранее, жизнь в университете немного более продвинута по сравнению со старшей школой. Студентам не только приходится иметь дело с большей академической нагрузкой, но и ожидается, что они будут действовать социально, финансово планировать свои действия и впервые жить вдали от дома.

Исследование Американской ассоциации здравоохранения колледжей (2015 г.) показало, что стресс стал самым серьезным препятствием для учебы среди студентов более чем сотни колледжей и университетов по всей территории США.

40% студентов признаются, что им не хватает на учёбу пять из семи дней в неделю, и что они слишком устают. Нагрузка на студентов возлагается больше, чем они порой могут вынести.

Каждый четвертый студент университета указывает, что недостаток сна отрицательно сказался на их успеваемости: более низкие оценки, пропущенный срок сдачи работы или проекта.

Студенты, которые спят шесть или меньше часов в сутки, имеют более низкий средний академический балл (GPA), чем те, кто получает восемь или больше часов.

45% студентов американских колледжей заявили, что испытывают «стресс выше среднего», в то время как 33% студентов сообщили о «среднем стрессе», а 12,7% - «сильнейшем стрессе». Учащиеся, которые сообщили «без стресса» или «стресс ниже среднего», в сумме составили 9% [6.55].

8 из 10 студентов университетов Великобритании сообщили о стрессе и / или тревоге ещё в школе.

45% студентов из Соединенного Королевства сообщили о том, что они испытывают стресс во время своего курса, что выше, чем у студентов, получающих удовольствие от занятий (41%).

Стресс проявляется во многих формах, поскольку человеческая способность беспокоиться безгранична. Помимо обычных подозрений в экзаменах и оценках, стресс также возникает из-за неспособности приспособиться к жизни за пределами зоны комфорта (дома). Сказывается и общение с новым кругом людей вдали от друзей и семьи.

Другие проблемы, которые обычно встречаются у взрослых, такие как составление бюджета и поиск работы, для большинства людей начинаются в средней школе или университете.

Более 30% студентов тоскуют по дому. Первокурсники переживают разлуку с семьёй еще хуже, так как 69% сообщили о сильной тоске по дому.

92% из более чем миллиона иностранных студентов в США говорят, что они скучают по дому во время учебы за границей.

57% этих иностранных студентов говорят, что им не хватает опыта, а 74% говорят, что им не хватает звуков своего родного города.

Эти звуки включают людей, говорящих на их родном языке (50%), шум и суету местного сообщества (26%), звуки общественного транспорта (25%) и представителей дикой природы (20%) [12.86].

В отличие от взрослых, которые могут рассказать о том, как стресс влияет на их жизнь, молодые студенты могут даже не понимать, что подвержены хроническому стрессу. Студенты испытывают стресс с возрастающей скоростью: исследование Американской психологической ассоциации в 2014 году показало, что подростки испытывают даже больший стресс, чем взрослые [5.47].

Физические эффекты стресса могут включать:

- потливость

- боль в спине или груди

- судороги или мышечные спазмы

- обморок

- головные боли.

Эмоциональные реакции могут включать:

- злость

- выгорание

- проблемы с концентрацией

- усталость

- чувство незащищенности

- забывчивость

- раздражительность

- беспокойство

- грусть

К поведению, связанному со стрессом, относятся :

- повышенная тяга к еде, переедание или недоедание

- внезапные вспышки гнева

- злоупотребление наркотиками и алкоголем

- более высокое потребление табака

- социальная изоляция

- частый плач

- проблемы в отношениях.

Если стресс становится хроническим, это может привести к ряду осложнений, в том числе:

- беспокойство

- депрессия

- болезнь сердца

- высокое кровяное давление

- снижение иммунитета против болезней

- мышечные боли

- посттравматическое стрессовое расстройство

- проблемы со сном

- расстройство желудка.

Однако родители и учителя могут следить за поведением и физическими симптомами, которые проявляются у студента, когда стресс становится проблемой. Поскольку возраст играет важную роль в том, как стресс влияет на нас, вот несколько распространенных причин и симптомов для учащихся студентов [24.75].

Самый очевидный источник стресса для студента - это попытка сохранить свой средний балл до окончания учебы. Оценки учащегося могут повлиять на рейтинг в классе, поступление в аспирантуру, финансовую помощь в будущем и возможные предложения о работе.

Если по какой-либо причине оценки начинают падать, возможно, что стипендия может быть отменена. Это оказывает огромное давление на каждую курсовую работу или экзамен, с которыми сталкивается студент.

Еще одна академическая проблема, с которой сталкиваются студенты - это выбор специальности или карьеры. Хотя многие университеты дают учащимся время, прежде чем они должны будут заявить о своей специальности, есть некоторые программы, которые требуют, чтобы люди сразу же начали посещать необходимые классы, чтобы вовремя закончить учебу.

В результате молодые люди, только что окончившие школу, принимают важные решения о том, чем они хотят заниматься в своей жизни после окончания университета. К сожалению, у некоторых людей есть родители, которые могут оказывать на них определенное давление, заставляя их следовать определенным карьерным путям.

Попытка удержать определенный уровень обучения при одновременном составлении плана подходящей специальности может быть огромным бременем.

**1.3. Учебный стресс у студентов: причины и последствия**

Итак, выделим основные причины стресса у студентов:

1.Уход из дома

2.Необходимость выбора профессии

3.Новый круг общения

4.Финансовые проблемы

5.Необходимость поддерживать средний балл

6.Недостаток сна

7.Употребление алкоголя и наркотических средств

8.Употребление табака

9.Экзамены, сдача проектов.

Экзаменационный стресс имеет много разных источников. Комбинация различных факторов, а именно мыслей и эмоций каждого студента, вызывает стресс.

Возможно, причина номер один, которая создает стресс у студентов, - это чувство, что они не могут справиться с требованиями экзаменов. Это субъективное мнение, которое на самом деле не означает, что учащийся не имеет необходимых навыков, а боится, что у него нет уверенности в себе.

Другой важный фактор, вызывающий стресс на экзаменах, - это острая конкуренция за ограниченное количество мест в высших учебных заведениях. Важное опасение состоит в том, что студенты считают, что усилия, приложенные к подготовке к экзамену, будут «потеряны», если студент не сдаст экзамены [9.65].

Негативные мысли, которые возникают у студента перед экзаменами, являются очень важной причиной стресса. Вот примеры таких мыслей:

- Насколько сложен и бесконечен материал для изучения

- Сколько всего нужно запомнить

- Что будет, если я не сдам экзамен?

Студенты убеждены, что если они не сдадут экзамены, их будущее будет потеряно, и они будут чувствовать себя неудачниками.

Последствия стресса у студентов:

1.Депрессия

2.Тревожные расстройства

3.Снижение успеваемости

4.Приобретение зависимостей от алкоголя, табака, наркотических средств

5.Потеря места учёбы

6.Общее ухудшение здоровья

7.Заболевания сердечно-сосудистой системы.

Депрессия, беспокойство, поведенческие проблемы, раздражительность и т. д. - вот лишь некоторые из многих проблем, о которых сообщается у студентов с высоким академическим стрессом.

Случаи депрессии также были обнаружены среди стрессовых студентов (тех, кто испытывали хронический стресс), поскольку это связано с неспособностью концентрироваться, страхом неудачи, негативной оценкой будущего и т. д.

Также студенты проявляют различные рискованные формы поведения, такие как повышенное потребление алкоголя и наркотиков, незащищенные половые отношения, отсутствие физической активности, неправильное питание и сон. Давление, с которым сталкиваются студенты при обучении, настолько серьезное, что приводит к пятикратному увеличению попыток самоубийства.

Также необходимо понимать, что низкий уровень стресса не обязательно означает, что учащиеся будут лучше работать, но на самом деле в этих обстоятельствах они будут воспринимать задачу как несложную и также могут быстро надоесть. Хотя определенный уровень стресса подталкивает учащихся к оптимальной успеваемости, когда им не удается управлять эффективно из-за нехватки ресурсов, чтобы справиться со стрессом, это может иметь печальные последствия для учащегося, а также для учебного заведения.

Реакция на стресс, вызываемая каждым человеком, идентична, независимо от причины, вызывающей ее. Например, семейный стресс, тревога перед экзаменом, стресс на работе и т. д. вызовут идентичные физиологические реакции организма. Это происходит в первую очередь из-за адреномедуллярной системы, которая является частью симпатического отдела нашей нервной системы и адренокортикальной оси [22.175].

Некоторые из физиологических изменений, которые можно наблюдать в организме, - это изменения частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания, увеличения притока крови к скелетным мышцам и т. д.

Хотя реакция на стресс может быть идентичной, источники стресса, о которых сообщают люди, различаются. Эти различия будут видны в причинах, источниках и последствиях стрессоров. Некоторые из распространенных факторов стресса, о которых сообщается в академической среде, включают чрезмерное выполнение заданий, плохое управление временем и социальные навыки, соревнование сверстников.

Другие индивидуальные специфические факторы включают проблемы в управлении финансами, изменения в жизненной атмосфере, трудности в управлении личной и академической жизнью.

Образовательная система также играет стимулирующую роль, что впоследствии приводит к повышению уровня стресса учащихся. Некоторые из источников включают переполненные лекционные залы, семестровую систему выставления оценок, неадекватные ресурсы и оборудование, обширный учебный план, долгие часы работы и механическое заучивание.

Таким образом, поскольку источники стресса различаются, несмотря на идентичные реакции на стресс, вызываемые организмом, понимание симптомов стресса поможет разработать индивидуальные меры, направленные на снижение уровня стресса учащихся, что, в свою очередь, будет способствовать целостному благополучию человека.

**Выводы по первому разделу**

Итак, стресс может быть мотиватором и даже иметь важное значение для выживания. Механизм борьбы или бегства тела сообщает человеку, когда и как реагировать на опасность. Однако, когда организм слишком быстро реагирует на стресс или одновременно на организм воздействует слишком много факторов стресса, это может подорвать психическое и физическое здоровье человека и стать вредным.

Факторы окружающей среды, вызывающие стресс, переживание, тревожность - называются стрессорами. Например: шум, агрессивное поведение, превышение скорости автомобиля, страшные моменты в фильмах или даже выход на первое свидание.

Люди с хроническим стрессом подвержены риску окончательного срыва, который может привести к самоубийству, насильственным действиям, сердечному приступу или инсульту. Острый стресс часто возникает, когда люди принимают во внимание давление недавних событий или сталкиваются с предстоящими проблемами в ближайшем будущем.

Некоторые люди испытывают постоянный стресс после травмирующего события, такого как несчастный случай или жестокое обращение. Студенты могут испытывать стресс по поводу поступления в университет, экзаменов, сроков выполнения курсовых работ, жизни с людьми, с которыми не ладят, но должны жить, или размышлений о будущем.

Исследования показывают, что к середине курса каждому пятому студенту университета, ранее не испытывавшему стресса, будет поставлен диагноз клинической тревожности. Каждый четвертый студент университета указывает, что недостаток сна отрицательно сказался на их успеваемости: более низкие оценки, пропущенный срок сдачи работы или проекта.

Самый очевидный источник стресса для студента - это попытка сохранить свой средний балл до окончания учебы. причины стресса у студентов: уход из дома, необходимость выбора профессии, финансовые проблемы и так далее. Некоторые из физиологических изменений, которые можно наблюдать в организме, - это изменения частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания, увеличения притока крови к скелетным мышцам и т. д.

**РАЗДЕЛ 2. Эмпирическое исследование уровня стресса у студентов в период сессии**

**2.1. Исследование уровня стресса у студентов в период сессии с помощью методик**

Для эмпирического исследования уровня стресса был использован Тест на уровень тревожности: Шкала Спилбергера-Ханина. Для исследования были отобраны 15 студентов.

Тест на уровень тревожности состоит из 20 вопросов. Он является надёжным способом исследования уровня тревожности как устойчивой характеристики человека.

Разработка теста: Ч. Д. Спилбергер

Адаптация теста: Ю. Л. Ханин.

Учёные, разработавшие тест, отметили, что определённым уровнем тревожности является нормальная и естественная характеристика личности. Даже существует такое понятие как «полезная тревога».

Расчёт результатов теста происходит следующим образом:

Уровень тревожности до 30 баллов – низкий

Уровень тревожности от 30 до 40 баллов – средний, умеренный

Уровень тревожности от 40 баллов – высокий.

Максимальное количество баллов: 80

Минимальное количество баллов: 20.

**2.2. Результаты и интерпретация методик(и)**

На первоначальном этапе эксперимента были протестированы 15 студентов. Результаты представим в таблице.

Талица 1.Результаты тестирования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Испытуемая (ый)** | **Баллы** | **Уровень тревожности** |
| 1 | Испытуемый 1 | 65 | Высокий |
| 2 | Испытуемый 2  | 46 | Высокий |
| 3 | Испытуемый 3 | 53 | Высокий |
| 4 | Испытуемый 4 | 47 | Высокий |
| 5 | Испытуемый 5 | 41 | Высокий |
| 6 | Испытуемый 6 | 66 | Высокий |
| 7 | Испытуемый 7 | 34 | Умеренный |
| 8 | Испытуемый 8 | 35 | Умеренный |
| 9 | Испытуемый 9 | 32 | Умеренный |
| 10 | Испытуемый 10 | 34 | Умеренный |
| 11 | Испытуемый 11 | 33 | Умеренный |
| 12 | Испытуемый 12 | 23 | Низкий |
| 13 | Испытуемый 13 | 22 | Низкий |
| 14 | Испытуемый 14 | 22 | Низкий |
| 15 | Испытуемый 15 | 20 | Низкий |

Таким образом, высокий уровень тревожности был зафиксирован у 6 испытуемых, средний уровень – у 5 человек, низкий – у 4 студентов.

Для наглядности представим результаты в диаграмме.

Рисунок 1. Результаты тестирования уровня тревожности студентов по методике Спилбергера-Ханина

Гипотеза исследования звучала следующим образом: студенты испытывают повышенную тревожность из-за ряда причин, среди которых: проблемы с успеваемостью, неблагополучная обстановка в семье, выход из «зоны комфорта» и прочее. Разработанная нами программа «Снижение повышенного уровня тревожности у студентов» должна снизить общий уровень тревожности у испытуемых. Подробнее о программе мы напишем в третьем разделе.

После прохождения программы было проведено новое тестирование, которое выявило снижение повышенного уровня тревожности у студентов. Результаты повторного тестирования представим в таблице ниже.

Таблица 2. Результаты повторного тестирования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Испытуемая (ый)** | **Баллы** | **Уровень тревожности** |
| 1 | Испытуемый 1 | 35 | Умеренный |
| 2 | Испытуемый 2  | 34 | Умеренный |
| 3 | Испытуемый 3 | 36 | Умеренный |
| 4 | Испытуемый 4 | 31 | Умеренный |
| 5 | Испытуемый 5 | 34 | Умеренный |
| 6 | Испытуемый 6 | 34 | Умеренный |
| 7 | Испытуемый 7 | 41 | Высокий |
| 8 | Испытуемый 8 | 43 | Высокий |
| 9 | Испытуемый 9 | 32 | Умеренный |
| 10 | Испытуемый 10 | 30 | Умеренный |
| 11 | Испытуемый 11 | 29 | Низкий |
| 12 | Испытуемый 12 | 21 | Низкий |
| 13 | Испытуемый 13 | 23 | Низкий |
| 14 | Испытуемый 14 | 23 | Низкий |
| 15 | Испытуемый 15 | 20 | Низкий |

Таким образом, уровень стресса у студентов сильно снизился. Если максимальным показателем при первичном тестировании достигал 66, то при вторичном – 43. Умеренный уровень тревожности был зафиксирован у 8 человек, высокий – у 2 человек, и низкий у 5 человек.

Представим результаты в диаграмме.

Рисунок 2. Результаты повторного тестирования уровня тревожности студентов по методике Спилбергера-Ханина

Таким образом, программа «Снижение повышенного уровня тревожности у студентов» существенно снизила общий уровень тревожности. Наша гипотеза подтверждена.

**Выводы по 2 разделу**

Итак, нами было проведено два тестирования. Первое тестирование – до прохождения студентами программы по снижению уровня тревожности. Второе тестирование – после прохождения программы. Для эмпирического исследования уровня стресса был использован Тест на уровень тревожности: Шкала Спилбергера-Ханина. Для исследования были отобраны 15 студентов.

Студенты испытывают стресс из-за различных факторов, среди которых проблема с неуспеваемостью, отлучение от семьи, новый круг общения и так далее.

Нами была разработана программа «Снижение повышенного уровня тревожности у студентов», целью которой является снижение повышенного уровня тревожности. Благодаря данный программе тревожность у испытуемых существенно снизилось.

Это говорит об эффективности данной программы и о возможности её внедрения в высшие учебные заведения страны.

**РАЗДЕЛ 3.**

**3.1. Устав проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название проекта** | **Программа снижения уровня стресса у студентов в период сессии** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Руководитель проекта** | **Абдурахманова Алина Давидовна** |
| Ф.И.О. руководителя проекта |
|  |
| Телефон для связи |
| **+79965236247** |

|  |  |
| --- | --- |
| **География проекта** | **г. Калуга. Вузы г.Калуги** |
| перечислить территории и сферы, на которые распространяется проект |

|  |  |
| --- | --- |
| **Срок реализации проекта** | **- 1,5 месяца(42 дня)** |
| продолжительность проекта (в месяцах) |
| **- 1.12.2020** |
| Начало реализации проекта (день, месяц, год) |
| **- 11.01.2021** |
| Окончание реализации проекта (день, месяц, год) |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Краткая аннотация**Изложите в чем основная идея вашего проекта, представьте краткую аннотацию проекта (не более 2000 знаков)  | Проект направлен на обучение приемам и навыкам, благодаря которым можно снизить тревожность студентов во время сессии. Многие студенты, имея установку от своего окружения с высшим образованием, заранее её пугаются и начинают переживать. С помощью программы студенты больше узнают о тревожности и смогут определить подходящие для себя меры по увеличению стрессоустойчивости. На примере практических занятий эта информация станет легко доступной и понятной. |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящен проект****Актуальность проекта для молодёжи**(не более 1 страницы)Для бизнес-проекта вместо описания проблемы указывается описание потребности в данном продукте/услуге, результаты маркетинговых исследований и иное | Актуальность исследования заключается в недостаточной организованности и неподготовленности российского студента к сессии. Поэтому тема стрессоустойчивости студентов к сессии всё ещё актуальна в современном мире, несмотря на уже проведённые исследования учёных. Необходимо адаптировать студентов к образовательной системе и новому виду промежуточной аттестации, выработав методические рекомендации и стратегии эффективной подготовки учащихся. |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Основные целевые группы, на которые направлен проект** для кого ваш проект, перечислите социальные группы, возраст участников (клиентов, благополучателей) проекта | Проект направлен на обучающихся в вузах г. Калуги, находящихся в возрастном диапазоне от 18 до 30 лет(включительно).  |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Основная цель проекта**Сформулируйте одну цель проекта. Цель должна быть конкретная, измеримая, достижимая, близкая автору и ограничена во времени (SMART)  | Цель данного проекта **–**это развитие у людей разных возрастов и разных социальных групп определенных знаний, умений и навыков, которые направлены на умение повысить собственный уровень стрессоустойчивости. |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Задачи проекта**Сформулируйте основные шаги на пути к достижению цели проекта. Какие результаты (данные, показатели) необходимо получить, чтобы считать поставленную цель выполненной? | Задачами данного проекта являются:1. Дать общую психологическую характеристику стресса;2. Изучить методы исследования психологических особенностей стресса;3. Выделить основные типичные ошибки при подготовке к сессии и определить способы их устранения; 4. Определить меры по увеличению стрессоустойчивости студентов к сессии.  |

|  |
| --- |
| **6. Методы реализации проекта** (описание методов реализации проекта, ведущих к решению поставленных задач) |
|  |
| **1.** Психологическое тестирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Описание методаСтандартизированная методика, направленная на измерение индивидуальных свойств и качеств респондента (психофизиологических и личностных характеристик, способностей, знаний и навыков, состояний). |
| **2.** Психологический тренинг |
| Описание методаФорма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков.  |
| **3.** Метод проблемного обучения |
| Описание методаПреподаватель должен создавать проблемные ситуации на разных этапах занятия, чтобы вызвать у обучающихся интерес к той или иной проблеме, активировать внимание учащихся. В данном случае проблемы решаются самим педагогом в процессе занятия. То есть, роль обучающихся в данном случае пассивна. |
| Количество методов реализации проекта не ограничено (описываются пункты календарного плана) |

|  |  |
| --- | --- |
| **8. Команда проекта** перечислите должности в проекте, их функции, привлекаете ли вы к работе добровольцев, сколько их? | Руководитель проекта – Абдурахманова Алина. Автор идеи и ведущий проекта, ответственный за организационные вопросы. |

|  |  |
| --- | --- |
| **9. Партнеры проекта** перечислите существующих партнеров и тех, кого вы планируете привлечь к реализации проекта, в том числе государственные структуры. | Министерство образования и науки Калужской области, КАЛУЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. К.Э. ЦИОЛКОВСКОГО |

|  |
| --- |
| **10. Ожидаемые результаты**(Описание позитивных изменений, которые произойдут в результате реализации проекта по его завершению и в долгосрочной перспективе) |
| **Количественные показатели**(указать подробно количественные результаты, включая численность вовлечения молодёжи в мероприятия проекта) | Проект рассчитан на группу 15 человек, студенты в возрасте от 18 до 30 лет, а также руководитель проекта. Всего 16 человек. В дальнейшем, при грамотном развитии и внедрении проекта в вузы Калуги, можно говорить о его распространении в вузы других городов России.  |
| **Качественные показатели**(указать подробно качественные изменения) | Студенты уверены в себе, у них отсутствует страх, повысился самоконтроль, отсутствие у студентов эмоциональной напряженности, которая ведет к раздражительности, а также нормальная утомляемость и удовлетворенность деятельностью. |

|  |  |
| --- | --- |
| **11. Методы оценки результатов**при достижении каких показателей, вы будете считать, что проект реализован успешно. Как вы это оцените? | Для оценки результатов будет проведено 2 тестирования, чтобы измерить уровень тревожности студентов по шкале Спилбергера-Ханина. Первое - до прохождения программы, второе после. Если данная разработка поможет снизить уровень стресса хотя бы у 40% испытуемых, можно считать, что проект реализован успешно. |

|  |
| --- |
| **12. Мультипликативность**(укажите, как будет (если будет) распространяться опыт по реализации проекта в других регионах/организациях) |
| Организация подобного проекта может быть на уровне Федеральной программы, в случае соответствующего утверждения и получения государственного одобрения для его реализации, что позитивно повлияет на студентов и их эмоциональную жизнь. |

|  |  |
| --- | --- |
| **13. Ресурсы проекта** (указать, какие ресурсы требуются для запуска и реализации проекта) | - человеческие и интеллектуальные-финансовые (2000р.) |

|  |
| --- |
| **14. Детализированная смета расходов**(**подробно** указываются все расходы. Включаются только статьи, на которые планируется потратить денежную часть гранта) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Статья расходов** | **Стоимость (ед.), руб.** | **Кол-во единиц** | **Всего,** **руб.** |
| 1 | Закупка необходимого инвентаря для проекта (фломастеры, карандаши, цветные ручки, бумага А4.) | 2000 | 1 | 2000 |
|  | ИТОГО: |  |  | 2000 |

|  |  |
| --- | --- |
| **15. Риски проекта** (указать, какие риски, проблемы могут возникнуть при запуске и реализации проета) | - финансовые, ввиду отсутствия финансирования проекта со стороны заинтересованных лиц и (или) муниципального образования, субъекта РФ.  |

Руководитель проекта подпись фио

Исполнители проекта подпись фио

**3.2 Идеи проекта. Программа аутотренинговых упражнений.**

Программа «Снижение повышенного уровня тревожности у студентов». Длительность прохождения: 1,5 месяца.

Количество учебных часов в неделю: 2 часа.

Цель программы: снижение уровня тревожности у студентов.

Методы снижения уровня тревожности представляют собой способы совместной деятельности педагога и учащихся, которые направленны на решение тех или иных задач в обучении, а именно: снижение уровня тревожности. Для решения данной задачи педагог используют комплекс методов.

В процессе обучения многие методы применяются комплексно, и это способствует повышению эффективности программы. Рассмотрим основную классификацию методов, используемых в программе.

Таблица 3. Методы снижения уровня тревожности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы обучения** | **Характеристика** | **Пример** |
| Дыхательная гимнастика | Существуют различные виды дыхательных гимнастик. Они сосредоточены на создании благоприятного психологического, психосоматического и физического состояния студентов. | Дыхательная гимнастика № 1. Вдох выполняется на 5 счетов, выдох на 10. Количество повторений: 10 раз.Дыхательная гимнастика №2. Вдох выполняется на 5 счетов, затем на 10 счетов производится задержка дыхания, выдох на 10 счетов. |
| Медитация | Целью медитации является обучение студентов владению своим телом, обучение расслабляться.  | В программе будет применяться один вид медитации: длительность 5 минут, под спокойную музыку. |
| Словесные. | Основным источником таких методов является печатное или устное слово, например, учебное пособие или рассказ учителя | Лекция, рассказ. В процессе прохождения программы студентам читались лекции о тревожности и способах избавления от неё.  |
| Наглядные методы обучения. | Основным источником обычно являются предметы, явления и наглядные пособия. | Метод иллюстраций, метод демонстраций. В процессе обучения студентам показывались развивающие видео. |
| Практические методы обучения. | Учащиеся в процессе обучения выполняют практическую деятельность, таким образом приобретая и осваивая новые навыки. | Упражнения, творческие работы. В процессе обучения студенты занимались развитием мелкой моторики, что положительно сказывается на снижении уровня тревожности.  |
| Методы проблемного обучения. | В процессе создаются проблемные ситуации, которые помогают обучающимся приобретать новые знания и умения. | Исследовательский метод, сообщающее изложение с элементами проблемности. Так, наибольшую актуальность в процессе реализации программы приобрели ролевые игры и проблемные ситуации.  |
| Техники саморегуляции | Метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения.  | Упражнение 1. Шалтай-болтай. Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища. Начинать вращаться вправо-влево с расслабленными руками, делая монотонные пока-чивающиеся движения, не зависящие от скорости движения. Выполнять упражнение 1 мин. |

Словесные методы распространены в процессе обучения, можно даже сказать, что обычно они занимают ведущее место. Именно они позволяют передать информацию, поставить какие-либо проблемы перед обучающимися, указать обучающимся пути решения различных проблем. Именно слово активирует память, творческие способности, воображение обучающихся.

Рассказ (словесный метод обучения) является устным, образным изложением материала. Время рассказа не должно продлеваться более 30 минут. Рассказ носит повествовательный характер. Посредством рассказа передаются факты, примеры, описываются события и так далее. К рассказу применимы следующие требования:

1.Должен иметь идейно-нравственное направление

2.Должен содержать только научно проверенные факты, рассказ должен быть достоверным

3.Рассказ должен включать в себя различные яркие образы и примеры, которые доказывают выдвигаемые в рассказе положения

4.Рассказ должен быть эмоционален

5.Изложен простым и понятным языком

6.Иметь чёткую логику изложения материала

7.Отражать отношение преподавателя к изложению.

Объяснение (словесный метод обучения) – является словесным истолкованием различных закономерностей. Объяснение – это монолог. Важная характеристика объяснения заключается в том, что оно носит доказательный характер повествования. При объяснении педагог часто пользуется различными средствами наглядности, которые способствуют пониманию тех или иных явлений. Педагогические требования к методу объяснения следующие:

1.Безукоризненная логика подачи материала

2.Использование аналогий, сравнения для наглядности

3.Использование наиболее ярких примеров, раскрывающих суть явления

4.Последовательность в изложении и объяснении причинно-следственных связей.

Беседа (словесный метод обучения) предполагает процесс, при котором преподаватель последовательно, путём вопросов, приводит учащихся к тому или иному выводу. Различают следующие виды беседы:

- Эвристическая. Направлена на изучение нового материала.

- Воспроизводящая. Является контрольно-проверочной, направлена на повторение ранее усвоенного материала.

- Систематизирующая. Проводится после изучения блока материала, призвана систематизировать знания обучающихся по тому или иному изученному ранее блоку.

- Собеседование. Такой метод может быть групповым и индивидуальным.

Дискуссия (словесный метод обучения) направлена на обмен взглядами по тому или иному вопросу. Данный метод преподаватель может использовать только в том случае, если обучающиеся обладают достаточными знаниями для того, чтобы иметь собственное мнение по тому или иному вопросу.

Например, метод дискуссии использовался при обсуждении действий персонажей из фильмов и так далее.

Творческие работы (практический метод) включают в себя рисунки, вышивка, живопись и так далее. Творческие работы активируют мыслительную и творческую деятельность обучающихся.

Практическое занятие (практически метод) является основным методом практического обучения. Целью такого занятия является освоение профессиональных навыков.

Методы проблемного обучения. Они предполагают создание проблемных ситуаций. Основные методы проблемного обучения, используемые на занятиях по технологической обработке материалов следующие:

1.Сообщающее изложение с элементами проблемности. Данный метод является созданием различных проблемных ситуаций. Сложность данных проблемных ситуаций является незначительной.

Преподаватель должен создавать проблемные ситуации на разных этапах занятия, чтобы вызвать у обучающихся интерес к той или иной проблеме, активировать внимание учащихся. В данном случае проблемы решаются самим педагогом в процессе занятия. То есть, роль обучающихся в данном случае пассивна.

2.Познавательное проблемное изложение. Сущность состоит в том, что проблемные ситуации создаются таким образом, чтобы они были конкретными и учебно-познавательными. Задача педагога в таком случае наглядно продемонстрировать решение той или иной проблемы.

Учащиеся должны понять логику решения проблемы для того, чтобы в следующий раз решить её самостоятельно. В данном случае целесообразно использовать данный метод с применением рассказа, объяснения, применять разные технические средства для наглядности, применять учебные пособия.

3.Диалогическое проблемное изложение. В процессе обучения педагогу необходимо создать проблемную ситуацию. В данном случае роль обучающихся уже не может быть пассивна. Они решают проблему вместе с преподавателем. Данный метод активирует творческое мышление, способствует хорошему запоминанию и усвоению нового и ранее изученного материала.

Таблица 4. Последовательность занятий программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид занятия** | **Методы и приемы, используемые в ходе работы** | **Наблюдение за психологическим состоянием подростков** | **Критерии эффективности прохождения программы** |
| 1.Давайте знакомиться ближе. Цель: налаживание первичного контакта | - «Знакомство». Расскажите о себе. - Медитация- Дыхательная гимнастика. | 1. Студенты должны проявлять активность и рассказывать о себе2.Важное значение имеют эмоциональные реакции | 1. У студентов возникает интерес к личности друг друга.2. Эмоциональный фон на занятии – положительный. |
| 2. Что такое тревожность? Цель: студентам необходимо объяснить, что такое тревожность | -Лекция: что такое тревожность? - Беседа: студенты приводят примеры из жизни- Дыхательная гимнастика- Медитация. | 1. Студенты должны быть активными2.Эмоциональные реакции3. Студенты должны показать своё отношение к тревожности. | 1. Должен возникать интерес к проблеме2. Студенты должны быть вовлечены в процесс. |
| 3. Прогоняем тревожность. Цель: необходимо научить студентов расслабляться.  | - Игра «Воздушный шарик»- Дыхательная гимнастика- Медитация. | 1. Студенты должны быть активными2.Эмоциональные реакции | 1. Должен возникать интерес к проблеме2. Студенты должны быть вовлечены в процесс.3.Эмоциональный фон – положительный. |
| 3. Прогоняем тревожность. Цель: необходимо научить студентов расслабляться. | - «Корабль и ветер»- «Шалтай-болтай»- Медитация. | 1. Проявление активности на занятии2.Эмоциональные реакции3.Специфические реакции по преодолению тревожности | 1. Интерес2. Положительный эмоциональный фон3. Естественное поведение студентов4. Вовлеченность в процесс занятия |
| 5. Как справиться с тревожностью.Цель:- выработать стратегии поведения в трудных ситуациях | - Дыхательная гимнастика- Рисунок на свободную тему- Лекция по путям выхода из тревожного состояния- Рисунок на свободную тему- Медитация | 1. Студенты должны быть активными2.Эмоциональные реакции | 1. Интерес (к занятию и друг другу)2. Положительный эмоциональный фон3. Включенность в процесс работы4. Желание группового взаимодействия5. Проявление инициативы6. Уменьшение уровня тревожности  |
| 6. Тревожность и самооценка.Цели:- Обучить приему нормализации душевного состояния- Дать понятие о самоценности человеческого «Я»- Повышение самооценки | -«Приятные воспоминания»- Медитация- «Комплименты»- Дискуссия «Самое-самое» | 1. Проявление активности на занятии2.Эмоциональные реакции3.Интеллектуальная проработка самооценки | 1. Интерес (к занятию и друг другу)2. Положительный эмоциональный фон3. Включенность в процесс работы4. Желание группового взаимодействия5. Проявление инициативы6. Естественное поведение студентов |

Аутотренинговые упражнения.

Техника выполнения медитации №1 по развитию эмпатии.

Сядьте прямо. Начните с выполнения практики концентрации на дыхании и успокоения потока сознания. Когда почувствуете себя готовым, сосредоточьтесь на определенной мысли. Например, вспомните ситуацию, когда вы страдали и кто-то позаботился о вас. Какие чувства у вас возникли? Что чувствовал этот человек? Как это его изменило?

Вспомните случай, когда вы проявили заботу о ком-то. Какой была реакция? Что вы при этом чувствовали? Подумайте, как много живых существ страдают каждый день. Пожелайте им избавления от страданий, мысленно протяните руку помощи. Находитесь в состоянии медитации столько, сколько это будет необходимо.

Сделайте несколько вдохов и выдохов, мягко вернитесь. Поблагодарите себя за практику. В дальнейшем отмечайте качество, которое появилось у вас в процессе медитации, и развивайте его.

Медитация — не статичное упражнение, которое каждый раз выполняется одинаково. По мере накопления практического опыта практикующего техника усложняется. Ее конечной целью будет постоянное использование этого способа мышления, чтобы ощущать жизнь во всех красках.

Техника медитации № 2.Дыхательная гимнастика.

1. Найдите приятное тихое место, где вас никто не побеспокоит 10-15 минут.

2. Сядьте в удобную позу, обязательно держа спину прямо. Это может быть поза ноги по-турецки на полу, а может быть и удобный стул, но при этом ноги должны обязательно стоять на земле полной ступней.

3. Закройте глаза и положите руки на колени ладонями вверх.

4. Несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Осознайте и прочувствуйте, как воздух проходит через ваши ноздри и горло. Почувствуйте, как во время дыхания поднимается и опускается ваша грудная клетка. Обратите внимание на то, как напряженность мягко покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом через рот.

5. Когда вы почувствовали, что ваше тело расслабилось, измените ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох на счет «один», затем задержите ваше дыхание на четыре секунды, и выдыхайте медленно на счет «два».

6. Продолжайте дышать по методу «один-четыре-две», сосредоточив свое внимание на дыхании, в течении 10 минут.

Дыхательные упражнения.

«Существует множество упражнений для снятия стресса, основанных на дыхательных техниках. Можно попробовать разные методы и выбрать те, что лучше всего влияют на ваше эмоциональное состояние и дают наиболее ощутимый эффект:

Диафрагмальное дыхание – лежа на спине, положите ладони на живот и сделайте глубокий вдох через нос. Сконцентрируйтесь на процессе дыхания и передней брюшной стенке. Сделайте долгий выдох через рот, надавливая ладонями на живот.

Сидя, лежа на спине или стоя сделайте вдох на 3 счета, задержите дыхание на 1-2 секунды, сделайте выдох на 7 счетов.

Сидя на стуле, закройте большим пальцем одну ноздрю, медленно вдохните через другую, сделайте секундную паузу и выдохните. Повторите цикл с другой ноздрей.

Найдите предмет квадратной формы. Посмотрите на его левый верхний угол и сделайте вдох, потом на верхний правый – задержите дыхание. Переведите взгляд на нижний правый угол и выдохните, посмотрите на левый нижний угол – расслабьтесь и улыбнитесь».

Лекция №1. Что такое тревожность? Краткое содержание.

Тревожность – это склонность человека к переживаниям. Люди испытывают тревогу перед ответственными мероприятиями, важными событиями и т.п. Медицинская помощь требуется в том случае, когда это состояние происходит без видимых на то причин. Тревожность проявляется в целой группе заболеваний, называемых патологическими тревожными состояниями.

Причины:

Повышенная тревожность может наблюдаться в любом возрасте. Основные причины этого состояния:

- эмоциональные переживания разного рода;

- особенности воспитания и атмосфера в семье;

- посттравматический стресс;

- внутренний конфликт (проблемы с самооценкой, неудовлетворённость).

Симптомы.

Признаки тревожного расстройства разделяют на физиологические и психологические.

К физиологическим относятся:

- затруднённое дыхание;

- повышенный пульс;

- ощущение сдавленности в груди;

- боль в сердце;

- головная боль;

- головокружение;

- дрожь;

- общая слабость;

- повышенное потоотделение;

- тошнота;

- боли в желудке;

- онемение конечностей;

- нарушение терморегуляции.

К психологическим:

- дезориентация;

- ощущение страха.

Лекция №2. Пути выхода из тревожного состояния. Краткое содержание.

Почему мы тревожимся?

Для того чтобы выйти из некомфортного состояния, необходимо сначала понять, чем оно характеризуется, что происходит с человеком в этот момент и каковы его причины. Речь идет не об определенной эмоции, например волнении, которое возникает перед выступлением или важным разговором, а о состоянии. Из него нельзя выйти за две минуты, сделав глубокий вдох и выдох. Его необходимо проработать на психологическом уровне. Чаще всего тревожность связана с когнитивными установками, которые создаем мы сами. Исследователи Ларри Хьелл и Дэниел Зиглер в своей книге «Теория личности» говорили о том, что тревога — это нормальная реакция, она позволяет человеку реагировать и адаптироваться в опасной ситуации. Американский психолог Чарльз Спилбергер выделяет две формы тревожности: как состояние и как свойство. В первом случае это временная реакция на внешние обстоятельства, во втором — черта характера, человек постоянно резко реагирует даже на незначительные помехи. Ищите причину тревоги

Тревожное состояние нельзя игнорировать, уверен психолог Майкл Томек. Чаще всего причиной являются мысли о будущем. Если вы и представили негативный сценарий — продумайте, как вы будете действовать в такой ситуации, что поможет вам решить эту проблему. Так вы поймете, что вы сможете справиться с возможными трудностями, а следовательно, нет повода для беспокойства. Переводите внимание на тело

Специалисты Американской ассоциации тревоги и депрессии (ADAA) утверждают, что физические нагрузки помогают человеку снизить тревожность. Во время занятий спортом вы сфокусированы на физическом состоянии и все ресурсы направлены на его поддержание. Одна тренировка может помочь облегчить симптомы на несколько часов, а регулярные занятия могут значительно уменьшить их со временем. Уменьшайте количество оповещений

Одним из факторов тревожного состояния может быть частое пользование гаджетами. Вы находитесь в напряжении, если на телефоне постоянно появляются оповещения. Оставьте только самые важные — остальные чаты, новостные ресурсы можно просто периодически проверять. Следите за своим дыханием

Ученые Стэнфордского университета выявили связь между дыханием и нашим эмоциональным состоянием: чем поверхностнее мы дышим, тем выше уровень тревожности и беспокойства. Поэтому практики глубокого дыхания необходимо выполнять периодически.

**Выводы по 3 разделу.**

1. Гипотеза подтвердилась. Разработанная программа помогла снизить уровень тревожности студентов.
2. Для исследования были отобраны 15 студентов. При первичном тестировании высокий уровень тревожности был зафиксирован у 6 испытуемых, средний уровень – у 5 человек, низкий – у 4 студентов. После прохождения программы было проведено новое тестирование, которое выявило снижение повышенного уровня тревожности у студентов. Если максимальным показателем при первичном тестировании достигал 66, то при вторичном – 43. Умеренный уровень тревожности был зафиксирован у 8 человек, высокий – у 2 человек, и низкий у 5 человек.
3. Таким образом, в основе программы лежат следующие методы:

1.Медитация

2.Словестные методы

3.Игровые методы

4.Дыхательная гимнастика

5.Методы проблемного обучения

6.Наглядные методы.

Данная программа показала свою эффективность. Необходимо заметить, что важнейшей составляющей программы было повышение самооценку студентов.

**Заключение**

Стресс - это естественное чувство неспособности справиться с конкретными требованиями и событиями. Однако стресс может перерасти в хроническое заболевание, если человек не примет меры по его устранению. Стресс - это естественная защита организма от хищников и опасностей. Это заставляет организм выделять гормоны, которые подготавливают его системы к тому, чтобы избежать опасности или противостоять ей. От того, как человек реагирует на сложную ситуацию, будет зависеть влияние стресса на общее состояние здоровья.

Некоторые люди могут испытывать несколько факторов стресса подряд или одновременно, но это не приводит к серьезной стрессовой реакции. Острые стрессогенные факторы часто появляются в новинку, и, как правило, они требуют немедленного и ясного решения. Острый стресс не причиняет такого же ущерба, как длительный хронический стресс.

Для студентов обучение в университете связано с серьёзными изменениями в жизни. Уход из дома для начала учебы может повлечь за собой некоторые стрессовые изменения. Это может быть переезд в новый район, знакомство с новыми людьми и ограниченный бюджет. Стресс проявляется во многих формах, поскольку человеческая способность беспокоиться безгранична.

Помимо обычных подозрений в экзаменах и оценках, стресс также возникает из-за неспособности приспособиться к жизни за пределами зоны комфорта (дома). Возможно, причина номер один, которая создает стресс у студентов, - это чувство, что они не могут справиться с требованиями экзаменов. Депрессия, беспокойство, поведенческие проблемы, раздражительность и т. д. - вот лишь некоторые из многих проблем, о которых сообщается у студентов с высоким академическим стрессом. Для эмпирического исследования уровня стресса был использован Тест на уровень тревожности: Шкала Спилбергера-Ханина.

Нами была разработана программа «Снижение повышенного уровня тревожности у студентов», целью которой является снижение повышенного уровня тревожности. Длительность прохождения: 1 месяц.

Количество учебных часов в неделю: 2 часа. В основе программы лежат такие методы, как медитация, словесные методы, игровые методы, дыхательная гимнастика и так далее. Благодаря данной программе тревожность у испытуемых существенно снизилось. Это говорит об эффективности данной программы и о возможности её внедрения в высшие учебные заведения страны.

**Библиография**

1. Бенор, Дэниел Избавление от боли и стресса. Курс по самоисцелению физический и психологических проблем. Исследование сути исцеления (комплект из 3 книг) / Дэниел Бенор. - М.: ИГ "Весь", 2011. - 874 c.
2. Бенор, Дэниел Избавление от боли и стресса. Пошаговая программа / Дэниел Бенор. - М.: ИГ "Весь", 2011. - 256 c.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПБР СЭ, 2006. — 528 с.
4. Гапонова, С. А. Вступительные экзамены в вуз как стресс-фактор образовательной среды / С. А. Гапонова, А. Н. Пичугина // Тез. 3-й Российской конф. по экологической психологии. М., 2013. - С. 207-209.
5. Гапонова, С. А. Преподаватель глазами абитуриента на вступительных экзаменах / С. А. Гапонова, Т. Г. Михалева, А. Н. Пичугина // Школьные технологии. 2018. - №3. - С. 186-190.
6. Гапонова, С. А. Психологические аспекты массового тестирования и экзаменационных испытаний / С. А. Гапонова, А. Б. Макушин, А. М. Пичуеина // Развитие тестовых технологий в России: материалы Всерос. науч.-метод, конф. М., 2017. - С. 165-167.
7. Герриг, Р. Психология и жизнь / Р. Герриг, Ф. Зимбардо. СПб.: Питер, 2014. - 955 с.
8. Гилл, Джит Все о стрессе / Джит Гилл. - М.: АСТ, Олимп, 2017. - 192 c.
9. Гитун, Т. В. Лечение стрессов и нервных заболеваний / Т.В. Гитун. - М.: Рипол Классик, 2012. - 600 c.
10. Дубовицкая, Т. Д. К проблеме диагностики учебной мотивации / Т. Д. Дубовицкая // Вопросы психологии. 2005. - №1. — С. 73-78.
11. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. -СПб.: Питер, 2017. 512 с.
12. Емельянова, И. Миссия современного классического государственного университета / И. Емельянова // «Alma mater» («Вестник высшей школы»). -2006.-№11.-С. 12-15.
13. Имедадзе, И. В. Проблема полимотивации поведения / И. В. Имедадзе // Вопросы психологии. 2016. - №6
14. Каверин, С. Б. О психологической классификации потребностей / С. Б. Каверин // Вопросы психологии. 2017. - №5. — С. 121-129
15. Каган, М. С. Проблема потребностей в этике и эстетике / М. С. Каган, А. В. Маргулис, А. М. Хмелев, 2018.
16. Карнаухов, В. А. Особенности мотивационно-смысловой сферы личности студентов-первокурсников педагогических вузов : дис. .канд. психол. наук : 19.00.07 / В. А. Карнаухов. Белгород, 2017. - 193 с.
17. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 6 (140). — С. 417-419. — URL: https://moluch.ru/archive/140/39480/ (дата обращения: 14.05.2021).
18. Климчук, В. А. Тренинг внутренней мотивации / В. А. Климчук. — СПб.: Речь, 2015.-76 с.
19. Ковалев, А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев. М.: Просвещение, 2017. — 391 с.
20. Ковалев, В. И. Мотивы поведения и деятельности / В. И. Ковалев. М.: Наука, 2017. 192 с.
21. Манукян, С. П. Потребности личности и их место в педагогической концепции мотивов учения / С. П. Манукян // Вопросы психологии. — 2018.- №4-С. 130-133.
22. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. — Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. — 142 с.
23. Психоэмоциональный стресс / под ред. К. В. Судакова. — М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 2012. — 148 с.
24. Суворова В. В. Психофизиология стресса. — М.: Педагогика, 1975. — 208 с. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.
25. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. М.: Эксмо, 2017.-304 с.
26. Щербатых, Ю. В. Связь черт личности студентов-медиков с активностью вегетативной нервной системы / Ю. В. Щербатых // Психологический журнал. 2018. - Т. 23, №1. - С. 118-122.
27. Щербатых, Ю. В. Экзамен и здоровье / Ю. В. Щербатых // Высшее образование в России. 2012. - №3. - С. 111-115.