



РАЗДЕЛ 1
ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ
ВОЗМОЖНОСТЯХ

Урок № 4

СТРЕСС И ТРЕВОЖНОСТЬ

ВСТУПЛЕНИЕ:

- Каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Он возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения и беспокойства.
- Тревожится может **ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК**, как существо, наделенное самосознанием.

Эпиграф к уроку:

ТРЕВОГА – это беспокойство при мыслях о будущих неприятностях, которые чаще всего не происходят.

Джон Локк – британский педагог и философ – представитель эмпиризма и либерализма
(1632 – 1704)



Функции Тревоги:

- Хотя Тревога негативное эмоциональное состояние, именно тревога мобилизует человека (увеличивается ЧСС, повышается АД, дыхание становится более глубоким). Это состояние называют стрессовым.
- В стрессовом состоянии возможности человека возрастают.

Записать в тетрадь для конспектов:

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагоприятного развития событий.

Тревожность – готовность к страху

Записать в тетрадь для конспектов:

Тревога –

- а) негативное эмоциональное состояние.
- б) мобилизация организма.
- в) в отличии от страха – всегда неопределённа (страх – конкретен)

Записать в тетрадь для конспектов:

ТРЕВОЖНОСТЬ

СИТУАТИВНАЯ

ЛИЧНОСТНАЯ
(стойкое качество)

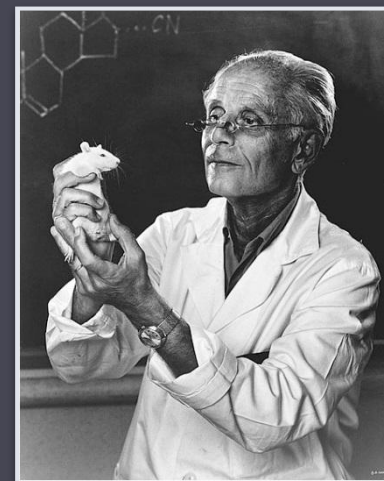
Ганс Селье (1907 – 1982)

Канадский
психофизиолог,
эндокринолог австро-
венгерского
происхождения



**В 1936 ввёл понятие
«стресс»**

*«Свобода от
стресса означает
смерть»*



Записать в тетрадь для конспектов:

СТРЕСС

ЭУСТРЕСС
(мобилизующий стресс)

ДИСТРЕСС
(деструктивный,
приводящий
к заболеваниям стресс)

Записать в тетрадь для конспектов:

1. Стресс – адаптационная реакция организма на потенциально вредные стимулы.

2. Дистресс – неприятен и наносит вред организму.

3. Биологическая функция стресса – адаптация

4. Стрессор – воздействие, вызывающее стресс

СТРЕССОРЫ

Записать в тетрадь
для конспектов:

Физиологические

(воздействуют на ткани
тела)
т, физическая нагрузка, травмы

Психологические

(социально значимые события)

информационный

Человек не успевает принять важное решение в определенное время при высокой ответственности

эмоциональный

Словесные раздражители

Записать в тетрадь для конспектов:

Г.Селье выделяет III стадии стресса:



I – стадия ТРЕВОГИ

II – стадия
СОПРОТИВЛЕНИЯ

III – стадия ИСТОЩЕНИЯ

Стадия тревоги:

Мобилизация
адаптационных
возможностей организма,
при которой
**сопротивляемость
стрессу падает ниже
НОРМЫ**

Стадия сопротивления:

Когда стресс совместим с возможностями адаптации.

При этом признаки тревоги исчезают, а уровень сопротивляемости повышается

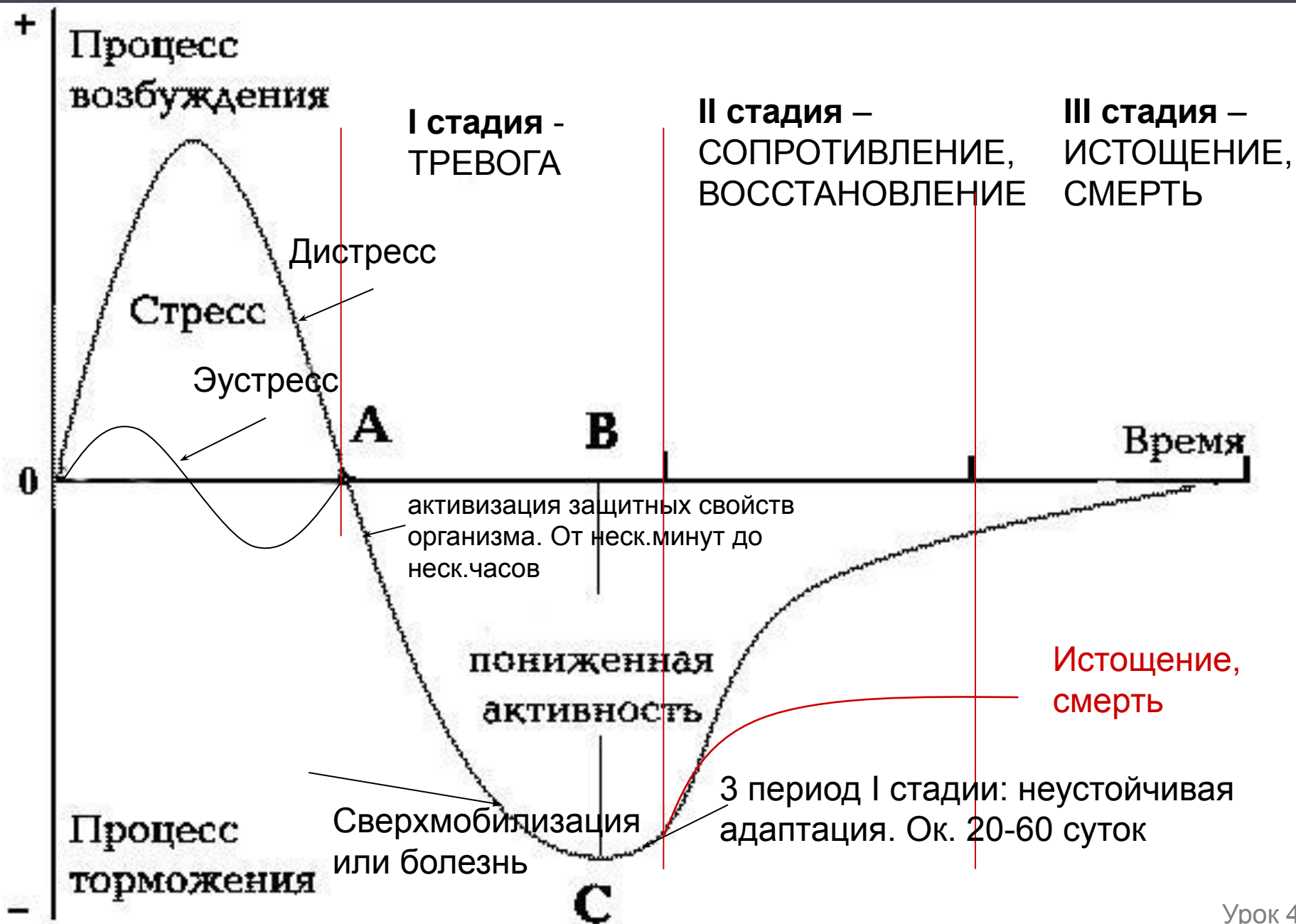
Стадия истощения:

В результате длительного воздействия стрессового раздражителя, несмотря на возросшую сопротивляемость стрессу **запасы адаптивной энергии постепенно истощаются.**

Признаки тревоги становятся ярче (вновь возникают) и уже необратимы.

Индивид погибает.

Реакция организма на различные виды стресса



Описание графика:

- На графике приведены процессы (две кривые) возбуждения и торможения организма при разных стрессовых ситуациях.
- 1 график отражает реакцию организма на небольшой (малой амплитуды и продолжительности) стресс, с которым мы встречаемся повседневно.

Таким образом:

- «Бомбардировка» организма малыми стрессами и защита небольшими и короткими по времени депрессиями это обычное состояние организма, привыкшего к постоянной защите от окружающей среды.

- Кривая 2 отражает реакцию организма на сильный стресс.
- В отрицательной фазе организм наиболее энергетически ослаблен и на этом фоне могут развиваться различные болезни, особенно в периоды затяжной депрессии.
- По статистике до 70% заболеваний возникает на фоне затяжной депрессии.

Сильные стрессы -

- Отнимают много энергии у организма и вызывает глубокую (отрезок ВС) и продолжительную депрессию (сильная заторможенность организма со значительным понижением активности)
- Организм постепенно накапливает энергию, стараясь вернуться к состоянию динамического равновесия, которое было у него до стресса, т.е. самовосстанавливается.

Самое тяжелое и опасное время для возникновения психосоматических болезней

- Наступает НЕ сразу после окончания действия стресса (точка А), а спустя какое-то время, от конца действия стресса (точка В)
- На этом промежутке времени надо особенно следить за своим здоровьем.



Вывод:

- Причиной всякой депрессии (депрессивного состояния) является стресс.
- Депрессия – неспецифическая реакция организма на стресс.
- Небольшие депрессии при слабых стрессах – обычное состояние организма, с которыми он, как правило, справляется самостоятельно.
- Сильные, глубокие депрессии, это уже болезнь и без помощи врача здесь уже не обойтись.

Экстремальные ситуации, вызывающие стресс

Кратковременны е

(актуализируются готовые программы реагирования)

Простуда - температура

Долговременные

(требуют организационной перестройки функциональных систем, иногда очень тяжелых для организма)

Травма - ампутация

ГОРМОНЫ ТРЕВОГИ и ГОМЕОСТАЗА:

- **А (адреналин, г.тревоги)** – гормон **КОРОТКОГО** действия. Быстро мобилизует защитные функции организма (повышаются АД, ЧСС, содержание сахара в крови)
- **НА (норадренолин, г.гомеостаза)** – гормон **ДОЛГОГО** времени. Поддерживает энергетику организма.

ЛЮДИ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ:

- А – работают лучше в НЕ стрессовых ситуациях.
- НА – более приспособлены к условиям стрессовых ситуаций



Задание 1

- Запишите в левую часть таблицы качества характера, провоцирующие конфликты, а в правую – качества характера, препятствующие возникновению конфликтов.
- Подчеркните те, которые есть у вас.

**Качества, которые
провоцируют
конфликт**

Раздражительность

Обидчивость

Вспыльчивость

Подозрительность

Хвастовство

Самомнение

Нетерпение

Дерзость

**Качества,
которые
препятствуют
конфликту**

Доброжелательность

Умение прощать

Самоконтроль

Доверчивость

Скромность

Самокритичность

Терпение

Воспитанность

Задание № 2

«Определение уровня тревожности»

- Вам будет зачитан ряд утверждений.
- Если вы согласны с утверждением, поставьте в бланке, рядом с его номером «+», если нет – «-».

Обработка:

Подсчитайте количество положительных ответов.

0 – 6 – низкий уровень тревожности

7 – 13 – средний уровень тревожности

14 – 20 – высокий уровень тревожности



Задание № 3

«Оценка школьных ситуаций»

- Оцените предложенные ситуации в баллах, в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 – не волнует, 1 – мало волнует, 2 – волнует, 3 – очень волнует; поставив рядом с соответствующим номером в бланке.

Обработка:

Подсчитайте количество положительных ответов и запишите результат.

до 10 б. – низкий уровень тревожности

11 – 20 б. – средний уровень тревожности

21 – 30 б. – высокий уровень тревожности

Конспект урока №4

СТРЕСС И ТРЕВОЖНОСТЬ

1. **Тревога** – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагоприятного развития событий.
2. **Тревожность** – готовность к страху
3. **Тревога** –
 - а) негативное эмоциональное состояние.
 - б) мобилизация организма.
 - в) в отличие от страха – всегда неопределённа (страх – конкретен)
4. **Тревожность м.б.** 1) ситуативная; 2) личностная (стойкое качество)

5. **Стресс** – 1) Эустресс (мобилизующий); 2) Дистресс (деструктивный)
6. **Стресс** – адаптационная реакция организма на потенциально вредные стимулы.
7. **Дистресс** – неприятен и наносит вред организму.
8. **Биологическая функция стресса** – адаптация
9. **Стрессор** – воздействие, вызывающее стресс
10. **Стрессоры бывают** – физиологические / психологические (информационный и эмоциональный).
11. **Основоположник учения о стрессе** – Г.Селье, 1936г.
12. **3 стадии стресса: ТРЕВОГИ, СОПРОТИВЛЕНИЯ, ИСТОЩЕНИЯ**

Результаты исследований (пример)

№ урока,	Номер и название упражнения	Результаты исследований	Примечания
Урок № 4	№ 1: «Что провоцирует конфликты?»	Мне свойственны: <i>Обидчивость</i> <i>Вспыльчивость</i>	<i>Трудности в общении / Легко общаюсь</i>
	№ 2: «Определение уровня тревожности»	<i>8б – средний уровень</i>	<i>Меня мало что беспокоит / Норма / Большое нервное напряжение</i>
	№ 3: «Оценка школьных ситуаций»	<i>9б – низкий уровень</i>	<i>Низкий / Норма / Высокий</i>

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Стр. 18: Задание № 4
2. Выучить определения из конспекта.

Материалы и ресурсы для учащихся

- **Рабочая тетрадь:** Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии, программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. (Издательство «ГЕНЕЗИС», www.genesis-book.ru)



- **Интернет-ресурс:** Методический кабинет профориентации

<http://metodkabi.net.ru/>





**Всем спасибо за
внимание !!!**