

**областное государственное бюджетное профессиональное**

**образовательное учреждение**

**«КОСТРОМСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Мухина Е.В.

**Методическая разработка учебного занятия**

**на тему «Психологические характеристики стресса»**

**по учебной дисциплине**

**«Психология личности и профессиональное самоопределение»**

Кострома – 2022

Мухина Е.В. **Методическая разработка учебного занятия по учебной дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение» на тему «Психологические характеристики стресса»** – РИК ОГБПОУ «Костромской политехнический колледж», 2022 г.

**Методическая работа представляет собой разработку теоретического занятия. Перечислены образовательные технологии, используемые на данном занятии, в том числе здоровье сберегающие и обосновано их применение. В технологической карте определены цели, задачи и планируемые результаты, деятельность преподавателя и студентов.**

**Рецензент:** Полетаева Н.А. – методист ОГБ ПОУ «Костромской политехнический колледж»

**© Мухина Е.В., 2022**

**© ОГБПОУ «Костромской политехнический**

**колледж», 2022**

|  |
| --- |
| Гарнитура шрифта «Times New Roman Cyr» 12 п.  Формат 60х84/16. Кол-во листов 21/16. Кол-во авт. листов 0,8.  Подписано в печать в августе 2022г.  РИК КПК |

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

[1. Обоснование использования образовательных технологий](#_Toc112694361) 5

[2. Технологическая карта занятия 5](#_Toc112694362)

3. Ход учебного занятия 7

Список литературы 9

**ВВЕДЕНИЕ**

Распространенная в начале века фраза «все болезни от нервов» в наши дни трансформировалась – «все болезни от стрессов».

По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связанно со стрессом, причем некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. По данным исследования, 30-50% посетителей поликлиник – это практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в улучшение эмоционального состояния.

Немногим лучше обстоят дела и в развитых, относительно стабильных странах дальнего зарубежья. К примеру, по материалам американского журнала «Психология сегодня» от стрессов страдают примерно 40% японских учителей, пятая часть рабочих Великобритании, 45% наемных рабочих США. Частые жалобы при этом – депрессия и тревога, головные боли.

В тоже время автор учения о стрессе Ганс Селье считает, что стресс может быть и полезен, повышая силы организма, даже называет его «острой приправой к повседневной пище жизни», утверждая, что лишь в определенных условиях стресс становиться болезнетворным. Наверное, каждый из нас может найти среди своих знакомых тех, кто сохраняет хорошее здоровье, жизнерадостность и отзывчивость, несмотря, на беспрерывные, многочисленные стрессы. В тоже время, есть и другие – болезненные и недоверчивые, хотя стрессов избегают и живут вроде без напряжений.

Может быть, стресс иногда не только вреден, но даже полезен? Каково влияние стресса на человеческий организм? В чем причины стресса и каковы его следствия?

Проведение данного учебного занятия поможет обучающимся ответить на эти вопросы.

1. **ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В ходе занятия используются следующие образовательные технологии:

* здоровье сберегающие образовательные технологии (ЗОТ);
* технология групповой деятельности;
* технология организации самостоятельной работы (СР).

Таблица 1 – Образовательные технологии [1]

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование технологии | Обоснование использования |
| здоровье сберегающие образовательные технологии | Направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности |
| технология групповой деятельности | Временное разделение учебной группы на две подгруппы для совместного решения определенных задач. Студентам предлагается ситуация, наметить пути ее решения. |
| технология организации СР | Самостоятельная работа планируется и выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия |

1. **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ**

Тема занятия: «Психологические характеристики стресса»

Тип занятия:

* по основной дидактической цели: комплексное применение знаний;

Цели:

* Обучающая: ознакомить обучающихся с общим понятием стресса, стрессовыми факторами (стрессорами);
* Развивающая: сформулировать общие принципы борьбы со стрессом для обеспечения психологической уравновешенности и сохранения здоровья;
* Воспитательная: вырабатывать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к своему здоровью.

Формы организации учебной деятельности: микро-группы

Таблица 2 – Задачи и результаты занятия

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | **Планируемые результаты** |
| изучить понятия: «стресс», виды стресса: психологический и физиологический | осознание того, что стресс неизбежен |
| овладеть приемами саморегуляции функциональных состояний на организм | понимание важности обучения приемам саморегуляции для устранения негативных последствий. |

Таблица 3 – Описание деятельности на различных этапах занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающихся** | **Время, мин** |
| 1.Организа-ционный этап | Приветствие. Напоминание о правилах работы на занятии. Формулировка темы занятия | Слушание | 4 |
| 2.Актуализация знаний | Упражнение «Стаканчик» (автор С.С. Назметдинова) Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы Описание: перед началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Педагог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит обучающимся: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравиться в жизни». На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент педагог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?» | Выполнение упражнения «Стаканчик».  Обсуждение после упражнения, что почувствовали обучающиеся и что им захотелось сделать. | 10 |
| 3.Этап формирования новых знаний | Лекция-беседа о стрессе | Ответы на вопросы | 15 |
| 4.Этап применения знаний | Демонстрация упражнений по преодолению стресса | Выполнение упражнений | 8 |
| 5.Заключительный этап | оценка работы студентов по тому, как они анализировали ситуации;  проведение рефлексии (обучающимся предлагается отразить свои чувства в цвете). | Зарисовка на тему «Мое состояние сейчас» | 8 |

**3. ХОД УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

**1. Организационный этап**

Здравствуйте, ребята.  Прежде чем начать наше занятие, я предлагаю вам сыграть в игру, которая поможет настроиться на работу. Вначале упражнения хочу вам напомнить о правиле «здесь» и «сейчас». Термин «здесь и сейчас» означает то, что все актуальное для человека всегда происходит в настоящем.

1. **Актуализация знаний**

Я ставлю на ладонь пластиковый стаканчик. Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (выдержать паузу). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (выдержать паузу), это есть то, что вам очень нравиться в жизни.

На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент педагог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»

Далее идет обсуждение о том, что почувствовали обучающиеся и что им захотелось сделать.

**3. Этап формирования новых знаний**

Что же такое стресс? Стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов. Существует несколько видов стресса, это:

* психологический вид стресса (сигнал угрозы опасности, переживания, обиды, конфликтные ситуации);
* физиологический вид стресса (боль, высокие и низкие температуры, чрезмерная физическая нагрузка);
* профессиональный вид стресса (синдром эмоционального выгорания, эмоциональное истощение, редукция личных достижений)

Безусловно, стресс имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

К положительным можно отнести:

 высокую работоспособность, всплеск умственной работоспособности и физической энергии, мобилизация всех психических и физических функций организма.

К отрицательным:

* тревога, стадия истощения и даже смертельный исход.

Необходимо знать свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу, те факторы и силу воздействия, которые губительны, выводят из нормального состояния настолько, что человек не может сосредоточиться и эффективно действовать.

Рассмотрим динамику протекания стрессового состояния. Выделяют три основные стадии развития стрессового состояния у человека:

1. нарастание напряженности;
2. собственно стресс;
3. снижение внутренней напряженности.

По своей продолжительности первая стадия строго индивидуальна. Один человек «заводится» в течении 2-3 минут, а у другого нарастание стресса может проходить в течение нескольких дней и даже недель. В любом случае, состояние и поведение человека, попавшего в стресс, меняется на «противоположный знак».

На первой стадии:

* исчезает психологический контакт в общении,
* появляется отчуждение,
* люди перестают смотреть друг другу в глаза,
* резко меняется предмет разговора: с содержательных моментов он переходит на личные выпады (типа «ты сам такой»),
* у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое поведение.

Вторая стадия в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля. Деструктивный стресс разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия довольно смутно и не полностью. Вторая стадия, как и первая по своей продолжительности строго индивидуальна – от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения отмечено в точке С), человек чувствует опустошение, утомление и усталость.

На третьей стадии человек останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины.

Признаки стресса: страх, напряжение, неуверенность, растерянность, подавленность, паника, бледность или краснота, учащение пульса, дрожь, потливость, сухость во рту, затруднение дыхания, расширение зрачков, мышечная скованность, трудности глотания, желудочный спазм, тревога.

**4. Этап применения знаний**

То, что вы сейчас пережили, — это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми. А как вы боритесь со стрессом?

Способы преодоления стресса:

* физическая активность – физические упражнения;
* упражнение «Глубокое дыхание» (сядьте в удобную позу, положите правую руку на грудь, глубоко и медленно вдохните, при этом медленно считайте от 1 до 10, медленно выдыхайте и считайте от 10 до 20, повторить упражнение 1-2 раза);
* упражнение «Маятник» (встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга, закройте глаза, медленно покачивайтесь из стороны в сторону, вперед и назад);
* проигрывайте заранее опасные ситуации «в голове»;
* изменить свое отношение к стрессовой ситуации, воспринимая ее не как экстремальную;
* заняться любимым делом;
* постараться сосредоточиться на том, что есть в твоей жизни хорошего;
* включиться в оказание помощи другим, попавшим в сложную ситуацию;
* научитесь справляться со сложными задачами, например разделите задание на несколько маленьких;
* регулярно питаться и заниматься спортом;
* развивать уверенность в себе, например, расскажите о своих чувствах в вежливой настойчивой форме: «Я сержусь, когда ты кричишь на меня. Прекрати пожалуйста кричать»;
* переключайтесь на что-нибудь хорошее, вспомните счастливые моменты;
* помните, мы сильные, когда верим в себя.

1. **Заключительный этап**

Предлагаю сделать зарисовку на тему «Мое состояние сейчас» (обучающимся предлагается отразить свои чувства в цвете).

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Никифоров Г. С. Психология здоровья. - СПб., 2002. – 256 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс. – М., 2000. - 352 с.
3. Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования. – М., 1998. – 496 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб., 2002. – 496 с.