



## Проориентационное занятие по курсу Г.В.Резапкиной

Презентация подготовлена педагогом-психологом ГОУ ЦО № 771, г.  
Москвы

ДЕТКОВСКОЙ ОКСАНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ  
Урок 4

# Психология и выбор профессии

## РАЗДЕЛ 1

### ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ

#### Урок № 4

## **СТРЕСС И ТРЕВОЖНОСТЬ**

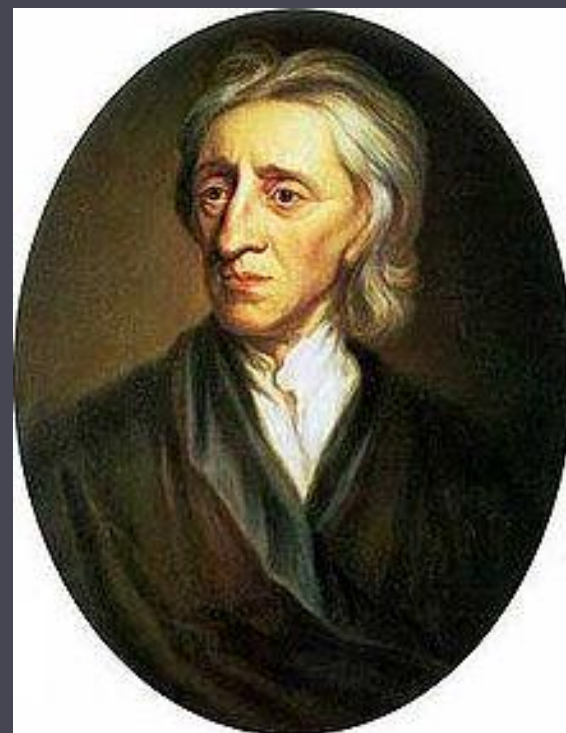
# ВСТУПЛЕНИЕ:

- 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 –

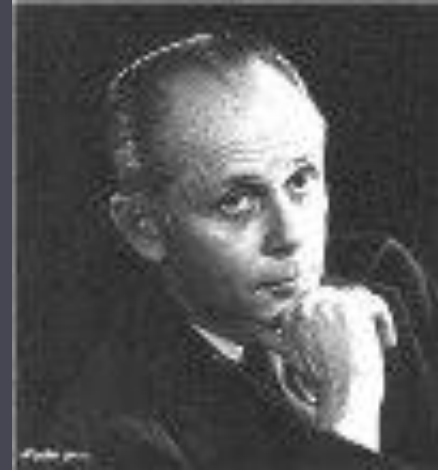
- а) негативное эмоциональное состояние.
- б) мобилизация организма.
- в) в отличии от страха – всегда неопределённа (страх – конкретен)

Записать в тетрадь для конспектов:



# 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:

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



t, физическая нагрузка, травмы

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

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:

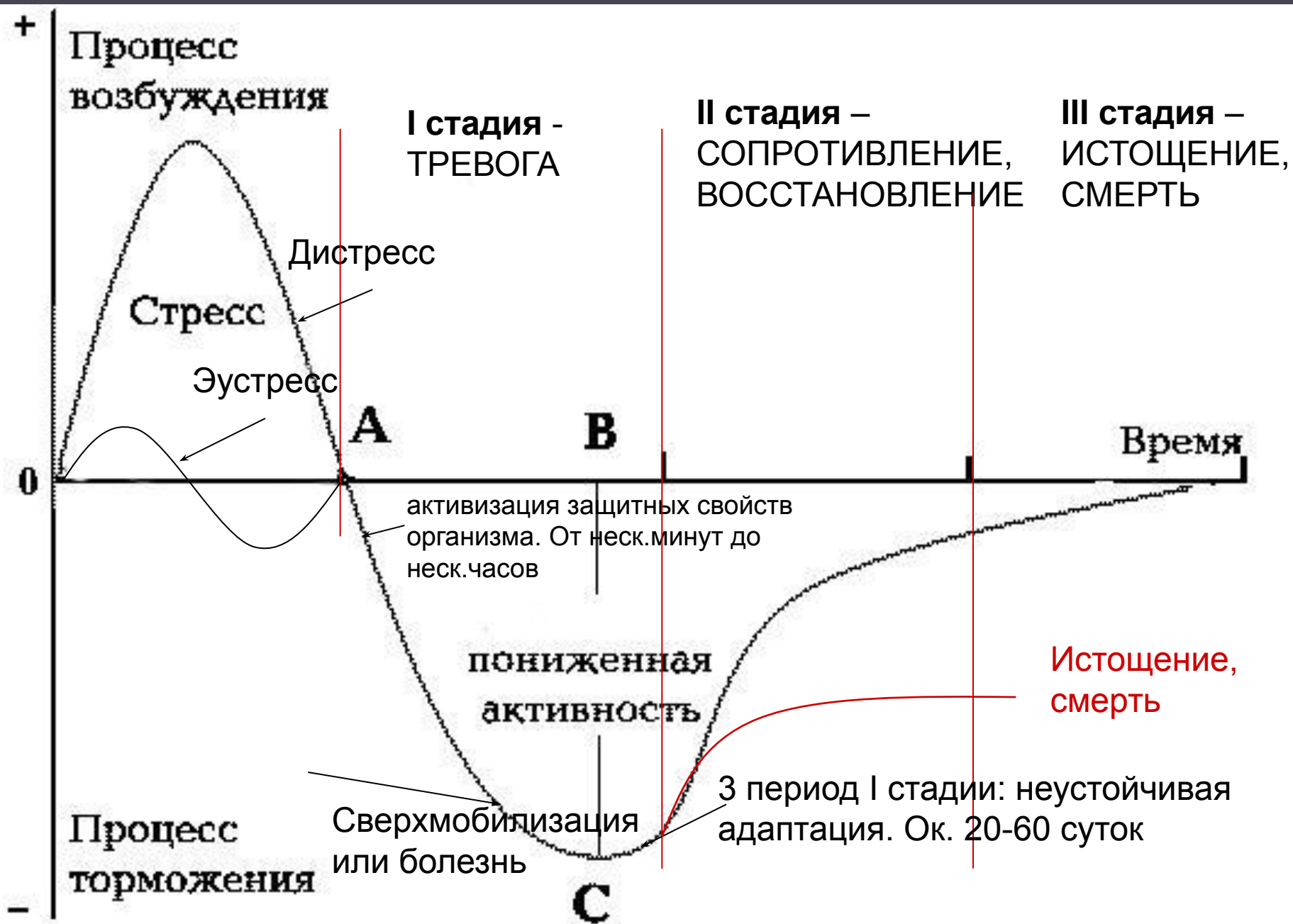
В результате длительного воздействия стрессового раздражителя, несмотря на возросшую сопротивляемость стрессу **запасы адаптивной энергии постепенно истощаются.**

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.





# 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, стр.15

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

## **Провоцируют конфликт**

Раздражительность

Обидчивость

Вспыльчивость

Подозрительность

Хвастовство

Самолюбие

Нетерпение

Дерзость

## **Препятствуют конфликту**

Доброжелательность

Умение прощать

Самоконтроль

Доверчивость

Скромность

Самокритичность

Терпение

Воспитанность

# Задание № 2, стр. 16

## «Определение уровня тревожности»

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

### Обработка:

Посчитать количество положительных ответов.

0 – 6 – низкий уровень тревожности

7 – 13 – средний уровень тревожности

14 – 20 – высокий уровень тревожности

# Задание № 3, стр. 17

## «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:

Посчитать 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 отличии 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:<br><i>Обидчивость</i><br><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.



**Всем спасибо за  
внимание !!!**

# Литература:

Г.В.Резапкина, Психология и выбор профессии



Издательство  
«ГЕНЕЗИС»

(495) 682-60-51

(495) 682-54-42

[www.genesis-book.ru](http://www.genesis-book.ru)