**Дисциплина: «ДЕЛОВАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ».**

Группа 13.

Дата: 27.06.2020

Урок – 67.

Вид урока: практическое занятие.

Тип урока: формирование и совершенствование умений и навыков.

Преподаватель – Сергиенко М.А.

**Тема: «Определение стрессоустойчивости».**

**Цели занятия:**

**Обучающие:** в результате работы на занятииобучающийся должен знать:

- понятия стресса, его виды;

- влияние стресса и дистресса на организм и психику человека;

- основные методики выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях;

Обучающийся должен уметь:

-применять методы саморегуляции эмоционального состояния;

**Воспитательные:**

- воспитывать добросовестное отношение обучающихся, к изучению психологии;

- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, выдержку, чувство ответственности;

- воспитывать умение сочувствовать и сопереживать;

**Развивающие:**

- развивать навыки преодоления негативных эмоциональных состояний;

- развивать умение студентов воспринимать и осмысливать знания, полученные на занятии;

**Порядок выполнения работы:**

1.Необходимо письменно ответить на задания практической работы.

2.Готовую оформленную работу прислать на электронную почту [sergmary88@mail.ru](mailto:sergmary88@mail.ru) . Ответы можно оформлять печатным текстовым файлом либо выполнять письменно в тетради и отправлять фото работы. Вопросы, возникающие в ходе выполнения работы, можно задать, отправив на почту [sergmary88@mail.ru](mailto:sergmary88@mail.ru)

**Интернет ресурсы**

1. <http://vitgar.ru/psihologiya/stress/sposoby_borby_so_stressom>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=HIB2hDmd4lc>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=C59LDCcYXA8>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=fhT8gB7wriU>

**Урок 67. Практическое занятие. Тема: «Определение стрессоустойчивости».**

**Задание 1. Ответьте на вопросы теста и посчитайте количество набранных баллов.**

**ТЕСТ НА СТРЕСС**

Люди делятся на 2 типа: одни – генетически устойчивы к стрессовым ситуациям, другим приходится самим учиться управлять своим отношением к трудностям в течение жизни. Однако, не все так просто. Стресс активизирует токсичные вещества в крови, что ведет к чувству злости, усталости, раздражению. Кроме того, постоянный стресс иссушает организм, лишая нас минералов, витаминов и других необходимых веществ. Соответственно, происходит нарушение обмена веществ, что, в свою очередь, приводит к лишнему весу.

А теперь пройдите простой тест, который определит, испытываете ли вы стресс в данный момент.

**Просто отвечайте на вопрос «ДА» или «НЕТ».**

1. В данный момент вам сложно отключиться от проблем и просто расслабиться?  
2. У вас очень сильно выпадают волосы?  
3. Вы регулярно чувствуете себя уставшей и «выжатой, как лимон»?  
4. У вас апатичное отношение ко всему?  
5. Вам постоянно хочется чего-то сладкого или соленого?  
6. Вам хочется прилечь, отдохнуть днем?  
7. Вы страдаете бессонницей?  
8. Вы употребляете стимулирующие напитки, например, энергетики?  
9. Вы чувствуете резкий упадок сил днем?  
10. Вам часто хочется макарон или хлеба?  
11. Вам трудно себя сдерживать, контролировать эмоции?  
12. У вас есть тяга к алкоголю?  
13. Если у вас сильное сердцебиение или аритмия?  
14. У вас часто бывает резкая смена настроения?  
15. У вас часто бывает, что утром просто не на что нет сил?  
16. Есть ли у вас на теле темные пигментные пятна?  
17. Вас часто доводит до слез какая-нибудь сложная или обидная (на ваш взгляд) ситуация? Глаза на мокром месте?  
18. У вас часто бывают головокружения?  
19. У вас случаются несварения желудка?  
20. Часто ли пучит живот после еды?  
21. Вы ощущаете чувство подавленности, растерянности?  
22. Вы ощущаете страх или неприятное чувство беспокойства?  
23. Вы часто чувствуете ярость, злость, раздражение даже по пустякам?  
24. Испытываете постоянное чувство голода?  
25. Страдаете диареей или запорами?  
26. Есть ли у вас аллергические реакции на продукты питания?  
27. Есть ли у вас грибковые инфекции?  
28. Часто ли у вас болит голова?  
  
 Если вы ответили «ДА» менее, чем на 5 вопросов – поздравляем, вы в порядке и у вас железные нервы. Вы умеете управлять собой и своей жизнью.  
 Если ответ «ДА» прозвучал на 5-10 вопросов – у вас небольшой стресс.

Если ответов «Да» на 11 и более вопросов, то у вас настоящий стресс.

*Вы слышали о мудреце, царе Соломоне? У него было кольцо с надписью. Но надевал он его на палец надписью вниз. Когда ему было плохо и тяжело, он переворачивал кольцо и читал эту надпись. Знаете, что там было написано? « И это тоже пройдет» - гласила надпись.*

**Задание 2**. Ответьте, верными или неверными являются данные определения.

1. Неспецифическая ответная реакция организма человека на любое предъявляемое ему требование стресс **(да/нет).**
2. Существует 5 фаз реагирования на стресс **(да/нет).**
3. Стрессор – это стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бегства, т.е. систему реакций человека, направленную на адаптацию **(да/нет).**
4. Дистресс — негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться **(да/нет).**
5. Фаза истощения, когда удается успешно преодолевать возникшие трудности без какого-либо видимого ущерба для здоровья. На этой фазе организм оказывается даже более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям (интоксикации, кровопотери, лишению пищи, болевым ощущениям и т.п.), чем в обычном, исходном состоянии **(да/нет).**