

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Московской области
«Московский областной медицинский колледж № 2»
Ступинский филиал
(ГБОУ СПО МО «Московский областной медицинский колледж № 2»)**

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета

Протокол заседания № _____

от «_____» _____ 20__ г.

_____ Г.М.Киселева

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
СЕМИНАРСКО-ПРАКТИЧЕСКОГО
ЗАНЯТИЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ
ПО ТЕМЕ:
«СТРЕСС НА РАБОТЕ»**

Педагог-психолог:
Козлова Татьяна Викторовна

Ступино
2016

Оглавление

Пояснительная записка	3
МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК	4
Информационное обеспечение	5
Хронологическая карта занятия	6
СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ	
1. Организационный момент	7
2. Самооценка эмоциональных состояний	7
3. Теоретическая часть	7
4. Практическая часть	10
5. Самооценка эмоциональных состояний	12
6. Рефлексия	14
Приложения	15

Пояснительная записка

В настоящее время сохраняет свою актуальность проблема эмоциональных нагрузок в педагогических коллективах, что зачастую выступает причиной возникновения стресса у преподавателей, возникновения у них психосоматических расстройств и заболеваний.

Предлагаемая методическая разработка ориентирована на оказание психологической помощи и поддержки преподавателям, испытывающим высокие психоэмоциональные нагрузки в повседневной жизни. Теоретический и практический материал данной разработки помогут преподавателям оценить собственное эмоциональное состояние в данный момент, познакомиться с арт-терапевтическими приемами восстановления психоэмоционального состояния, снизить уровень стресса.

Методическая разработка предназначена для использования педагогом-психологом при проведении семинарско-практического занятия для преподавателей по теме «Стресс на работе». Она также может использоваться для проведения занятий по снятию стресса среди других категорий работников, в т.ч. медицинских. Разработка включает материалы для развития у преподавателей представлений о стрессе и его последствиях, диагностическую методику, позволяющую определить эмоциональное состояние участников занятия, арт-терапевтические упражнения, а также рекомендации по профилактике стресса. К методической разработке прилагается презентация для наглядного обеспечения проводимого занятия. Каждый участник получает информационный буклет с рекомендациями по преодолению стресса.

МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК

Цель: способствовать снижению уровня стресса участников занятия.

Задачи мероприятия:

- развить представления преподавателей о причинах, механизмах и последствиях влияния стресса на организм человека;
- познакомить преподавателей с некоторыми приемами снижения стресса в технике арт-терапии;
- стимулировать интерес преподавателей к самопознанию, самоизменению, самосовершенствованию.

Форма организации мероприятия: семинар-практикум.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, буклеты, листы белой бумаги формата А3, цветная бумага, клей, ножницы, краски, старые журналы о садоводстве, узкая цветная лента разных цветов (примерно 70 см на одного участника).

Оборудование: мультимедийная система

Участники мероприятия: преподаватели, педагог-психолог.

Продолжительность мероприятия: 90 минут

Информационное обеспечение

1. Колчина О.А. Самоменеджмент учителя. Борьба со стрессом [электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2010/2011 уч.г. URL: <http://festival.1september.ru/>
2. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) – СПб.: Издательство «Речь». - 2006.
3. Профилактика эмоциональных нагрузок в педагогическом коллективе / авт.-сост. Е.А. Шкуринская. – Волгоград: Учитель. - 2008.
4. Рогов Е.И. Настольная книга рабочего психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ВЛАДОС. - 1998.
5. Хухлаева О. Из глубины веков. Из опыта работы с казахскими психологами [электронный ресурс]. – 2014 // <http://mamuriki.ru/izglubinyvekov.html#ixzz46ulFpHrq>

Хронологическая карта занятия

Этап мероприятия	Содержание	Участники	Время
1. Организационный момент	Приветствие участников мероприятия, знакомство с темой занятия, озвучивание его целей.	Психолог	3 мин
2. Самодиагностика	Самооценка эмоциональных состояний (Уэссман, Рикс)	Психолог, преподаватели	7 мин
3. Теоретическая часть	Озвучивание проблемы, знакомство с физиологической природой стресса	Психолог	10 мин
4. Практическая часть	Настрой на работу (арт-терапия) 4.1. «Дерево желаний» 4.2. «Сад души»	Психолог Психолог, преподаватели	3 мин 20 мин 30 мин
5. Самодиагностика	Самооценка эмоциональных состояний (Уэссман, Рикс)	Психолог, преподаватели	7 мин
6. Рефлексия	Обмен впечатлениями	Психолог, преподаватели	10 мин

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

1. Организационный момент

Вступительное слово педагога-психолога:

«Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек».

Профессия преподавателя относится к группе наиболее психологически опасных профессий наряду с такими, как, например, милиционер, предприниматель, пожарный. Взаимодействие с людьми в профессиональной деятельности было и остается одним из мощнейших стрессогенных факторов. У преподавателя стрессовые ситуации могут возникнуть в любое время в общении со студентами, администрацией, коллегами, родителями, представителями различных организаций. А если учесть и бытовые проблемы, подорванное здоровье, то уместно говорить о преподавателе, испытывающем хроническое стрессовое состояние.

Мы постоянно слышим понятие «стресс» из разных источников, говорим о стрессе, но знаем ли мы о нем всю правду? И самый главный вопрос, который актуален для всех: что делать? Как справиться со стрессом?

Именно этому будет посвящено наше занятие.

2. Самооценка эмоциональных состояний (Уэссман, Рикс)

Самооценка эмоциональных состояний проводится по методике Уэссмана и Рикса дважды на протяжении занятия: в начале и в конце. Преподаватели сравнивают результаты. Бланки с ответами сдаются педагогу-психологу для дальнейшей оценки эффективности семинара-практикума.

Методика дана в Приложении 1.

3. Теоретическая часть

Так что же такое стресс? В переводе с английского «стресс» означает «напряжение». В научный оборот этот термин введен в 1936 году выдающимся канадским физиологом Гансом Селье: «стресс – это

неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям».

Термин «неспецифический» в данном случае обозначает то общее, что свойственно всем приспособительным реакциям организма. На морозе мы стараемся больше двигаться, чтобы увеличить количество выделяемого организмом тепла, а кровеносные сосуды на поверхности кожи сужаются, уменьшая теплоотдачу. В жаркий летний день организм, наоборот, рефлекторно выделяет пот, увеличивая теплоотдачу. Это реакции специфические, отвечающие на конкретные требования окружающей среды к организму. Но в любом случае требуется приспособиться к среде, восстановить нормальное состояние. Общая необходимость перестройки организма, адаптация к любому внешнему воздействию – это и есть сущность стресса. При этом не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись.

Как на странно, но холод, жара, печаль, радость, лекарства вызывают, по мнению Г.Селье, одинаковые биохимические сдвиги в организме.

Физиологическая природа стресса

Физиологическая и биохимическая природа стрессов к настоящему времени хорошо изучена. Схематично физиологическая «изнанка» стрессовой реакции выглядит примерно так.

Под воздействием какого-либо фактора (конфликт, неожиданное событие и пр.) в коре головного мозга человека формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения – так называемая доминанта. Ее появление запускает своеобразную цепную реакцию: возбуждается одна из важнейших структур мозга – гипоталамус, который в свою очередь активизирует тесно связанную с ним ведущую железу внутренней секреции – гипофиз. Гипофиз выбрасывает в кровь порцию специального гормона (АКТГ – аденокортикотропный гормон), под влиянием которого надпочечники

выделяют адреналин и другие активные физиологические вещества (гормоны стресса), они и дают в конечном счете хорошо всем знакомую картину стрессового состояния: усиливается сердцебиение, учащается дыхание, повышается кровяное давление и пр.

Биохимические сдвиги в стрессе являются сформированной в процессе длительной эволюции оборонительной реакции организма на внешнюю угрозу. Ее физиологический смысл – мгновенная мобилизация всех сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегством от него. Но современный человек, в отличие от первобытного, не так уж часто решает свои проблемы с помощью физической силы или быстрого бегства (тем более, это не может позволить себе преподаватель!). Вот и циркулируют по нашей крови не нашедшие применения гормоны, которые будоражат организм и не дают успокоиться нервной системе. Будь они тут же потрачены на какой-либо вид физической активности, стресс не имел бы разрушительных последствий. Но таких возможностей у ведущего современный образ жизни человек немного. Поэтому и попадает его организм в своеобразную стрессовую ловушку: аварийный выброс гормонов стресса в кровь истощает их запас в коре надпочечников, которая тут же начинает их усиленно восстанавливать. Оттого даже при относительно слабом эмоциональном повторном возбуждении организм рефлекторно реагирует повышенным выделением гормонов. Такова биохимическая природа стресса, которая стоит за «кулисами» нервного, неадекватного поведения человека.

При этом стрессовое состояние опасно не само по себе, а тем, что способно провоцировать целый «букет» органических нарушений в виде сердечно-сосудистых, аллергических, иммунных и прочих заболеваний. Не говоря уже о том, что резко падает работоспособность человека, его жизненная и творческая активность. Беспричинная вроде бы вялость, пассивность, бессонница или не дающий отдыха сон, раздражительность, недовольство всем миром – типичные симптомы стресса.

Здесь естественным образом возникает вопрос: а можно ли со всем этим что-нибудь сделать? Можно ли избежать стрессов? Ответ на этот вопрос должен быть, безусловно, отрицательным! Стрессов вообще нельзя избежать в принципе, ибо природа их рефлекторна. Это автоматическая реакция организма на трудные или неблагоприятные условия. Такие реакции представляют собой механизмы естественной биологической защиты человека, чисто природный способ приспособления к меняющейся среде. Разрушить их – значит погасить в человеке жизнь, сделать его бесчувственным к внешним раздражителям. Поэтому цель борьбы со стрессовым состоянием – контролирование уровня стресса и управление напряжением для того, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьезные проблемы.

4. Практическая часть

4.1. Методика «Дерево желаний» (О.Хухлаева)

В каждом человеке заложена способность выражать себя творчески, но, взрослея, человек очень часто утрачивает эту способность, запрещая себе танцевать, рисовать, измазать руки глиной, закрывая свой творческий потенциал и ограничивая свою жизнь, блокируя эмоциональные проявления. Все мы когда-нибудь задаём себе вопрос — "Кто я? Что я?", а ведь творческое выражение себя способно вызвать в человеке сильнейшие созидательные чувства, привести к высвобождению эмоциональных импульсов. Выражение себя через искусство является безболезненным способом выражения чувств. Поэтому сейчас мы займёмся творческим процессом.

В каждой культуре есть предания о том, что существует некое священное дерево. Обычно оно подпирает небо своей кроной, а корнями удерживает землю. Изображение дерева встречается на берегах: оно противостояло злу и насилию. Может быть, поэтому практически везде

существовали и сейчас существуют священные деревья, к которым приходят люди с просьбой исполнить их желания. И здесь мы встречаемся еще с одним общекультурным символом — завязыванием узлов. Действительно, подходя к священному дереву, нужно было не только загадать желание, но и завязать на одной из веток ленточку.

Обряды, связанные с завязыванием и развязыванием узлов, были у многих народов. Завязывание узла служило знаком, усиливающим какую-то мысль или намерение, например связывание одежды невесты и жениха.

Развязывание или перерезание символизировали быстрое решение какой-то проблемы. Например, развязывание узлов на одежде рожавшей женщины или перерезание веревки на ногах ребенка, начинающего ходить (обряд перерезания пут).

Таким образом, соединение двух общекультурных символов — дерева и узла в обряде повязывания ленточек на священном дереве давало человеку веру в исполнение его желаний. Понятно, что наличие веры способствовало тому, что желания реально исполнялись.

У нас с вами тоже есть возможность **создать** условия для выполнения ваших желаний. Вы сделаете свое священное дерево. Его можно нарисовать или вырезать из цветной бумаги и приклеить. Оно может быть таким, каким вы хотите, но с семью ветвями. Число 7 считалось сакральным повсеместно. Затем вы загадаете 7 желаний и на каждую ветку приклеите ленточку. Это будет означать обязательное исполнение ваших желаний. Сами желания можно записать, а можно этого не делать. Главное — загадать и приклеить ленточку.

4.2. Методика «Сад души» (О.Хухлаева)

(Во время выполнения упражнения звучит музыка и демонстрируется презентация «Релаксация»)

*Сады моей души всегда узорны,
В них ветры так свежи и тиховейны,
В них золотой песок и мрамор черный,
Глубокие, прозрачные бассейны.*

*Растенья в них, как сны, необычайны,
Как воды утром, розовеют птицы,
И — кто поймет намек старинной тайны? —
В них девушка в венке великой жрицы....*

Николай Гумилев

Неотъемлемым явлением культуры считаются сады. Важным аспектом садов была их рукотворность, то есть создание их человеком. В них также присутствовало определенное проектирование будущего, так как деревья растут медленно, их сажают на вырост. И при создании сада нужно думать о том, какие в нем произойдут изменения. Повсеместно создание садов считалось искусством. Помимо растений, в них могли быть надписи, скульптуры, архитектурные сооружения. Каждый сад нес в себе определенный смысл. Поэтому существовало такое выражение: «уметь читать сады».

Представьте, что ваша душа — тоже сад. Подумайте, какие растения в нем есть и что там должно быть, кроме них. Создайте коллаж на тему «Сад моей души», используя цветную бумагу, журналы. Кто хочет, может что-то нарисовать.

Участники делают коллажи, затем по желанию рассказывают о них группе. Ведущий стремится к тому, чтобы как можно больше участников рассказали о своем коллаже. В заключение участники делятся своими мыслями и чувствами после выполнения задания.

5. Самооценка эмоциональных состояний (Уэссман, Рикс)

Проводится повторная самодиагностика эмоциональных состояний. Участники сравнивают результаты теста, проведенного в начале и в конце занятия.

6. Рефлексия

Проводится обсуждение результатов, обмен впечатлениями. Продукты своей творческой деятельности участники по желанию могут взять с собой либо оставить психологу. Каждый получает информационный буклет (Приложение 2).

Самооценка эмоциональных состояний

А. Уэссман и Д. Рикс (сокращенный вариант).

Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

Инструкция. Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

Опросник

Спокойствие – тревожность

10. Совершенное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность – усталость

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

Приподнятость – подавленность

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

Уверенность в себе – беспомощность

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

Обработка результатов и интерпретация

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка — И1 — равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получаются индивидуальные значения по показателям И2-И4).

И2 – «Энергичность – усталость».

И3 – «Приподнятость – подавленность».

И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, где

И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов.

В общем виде эмоциональное состояние - характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется высказываниями испытуемого по определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

Шкала "Спокойствие-тревожность"

выше 5-6 баллов. В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. По самооценке испытуемого прогнозируется задержанность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

Шкала "Энергичность-усталость"

выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

- 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов.
- 1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала "Приподнятость-подавленность"

- выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов.

- 1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

- выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Уверенности-беспомощности" без явного преобладание одного из полюсов.

- 1-4 балла. Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Суммарная оценка состояния

Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого.

Источник:

1. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с. (с. 39-40). <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/cv/444-uesman>

