




Stres

Dr Danuta Kossak




Co to jest stres ?

- Stres w naukach zajmujących się funkcjonowaniem człowieka bywa różnorodnie definiowany.
- Najstarsza definicja H Selye wywodzi się z nurtu biologicznego w badaniach nad tym zjawiskiem ;
stres to reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania. Wprowadził pojęcie dystresu i eustresu.
 - *stadium reakcji alarmowej,*
 - *stadium odporności,*
 - *stadium wyczerpania.*



Tradycja psychospołeczna w badaniach nad stresem

- W psychologii zainteresowania tym zjawiskiem rozwijają się dwutorowo;
 - psychologia kliniczna zajmuje się lękiem jako głównym źródłem patologicznego przystosowania się. Lęk jest następstwem silnego lub przewlekłego stresu , w przypadku osób z niską odpornością może prowadzić do powstania nie funkcjonalnych sposobów przystosowania się.
 - nurt pokazujący jak stres wpływa na wykonywanie określonych zadań



Transakcyjna koncepcja stresu (Lazarus , Folkman 1984)

- Stres to rodzaj **szczególnej transakcji**(*układ dynamicznych , zmieniających się relacji człowieka z światem*) **zachodzących między człowiekiem a otoczeniem zewnętrznym lub w jego świecie wewnętrznym ocenianym przez człowieka jako zagrażająca szkodliwa lub stanowiąca wyzwanie ze względu na istotne dla niego cele , wartości ,systemy przekonań i poczucie dobrostanu.**
- Człowiek w oparciu o dwa procesy psychiczne ustosunkowuje się do sytuacji; dokonując oceny poznawczej oraz oceny na ile jest sobie w stanie poradzić.



Ocena poznawcza

- Jest to proces wartościowania, przez który jednostka osądza osobiste znaczenie relacji z otoczeniem .

Ocena ;osąd jakie jest znaczenie danej transakcji dla dobrostanu ;


Ocena pierwotna

- Jeżeli jest bez znaczenia przechodzi niezauważalnie dla podmiotu,
- Jeżeli posiada znaczenie sprzyjająco – pozytywne człowiek w takiej sytuacji stara się taki stan utrzymać , rozwijać lib zabezpieczyć przed czynnikami zagrażającymi,
- Jeżeli postrzegana transakcję jako stresującą (czyli zagrażającą dobrostanowi ,rozwojowi ,uniemożliwia lub utrudnia przystosowanie)



Stresowa transakcja może być oceniana ;

- Szkoda / strata (zniszczenie uraz które się dokonały)
pojawiają się emocje złość ,strach oburzenie.
- Zagrożenie (potencjalnie mogące wystąpić szkody-
antycypacja szkody) lęk ,niepokój.
- Wyzwanie(potencjalna możliwość zdobycia czegoś nawet
w trudnych warunkach) podniecenie ,zainteresowanie ,
pożądanie




Ocena wtórna i czynniki determinujące ocenę wtórną; (czy sobie poradzę ?)

- Wcześniejsze doświadczenia jednostki z podobnymi sytuacjami,
- Uogólnione przekonania na temat własnej osoby,
- Dostępność takich zasobów jak morale , hart ducha ,
- Oszacowanie zdrowia i energii,
- Umiejętność rozwiązywania problemów ,
- Wsparcie społeczne ,
- Zasoby materialne.



Radzenie sobie ze stresem

- Są to poznawcze i behawioralne wysiłki człowieka aby sprostać specyficznym wewnętrznym i zewnętrznym wymaganiom w sytuacji stresu (które oceniane są przez niego jako sprawdzające lub przekraczające zasoby)



Egzamin zagrożenie czy wyzwanie ?

- Jeżeli egzamin traktujesz jako wyzwanie to na etapie przygotowania do egzaminu jest bardziej prawdopodobne ,że będziesz się uczył ,myślał o swoich zdolnościach ,oczekiwaniach oraz czy uczysz się skutecznie czy nie . Podczas egzaminu będziesz starał się uzmysłowić czego się nauczyłeś . Lęk będzie zakłócał skuteczność przypominania.
- Jeżeli będziesz egzamin traktował jako zagrożenie porażką jest bardzo prawdopodobne ,że będziesz posuwał się do różnego rodzaju uników, stawiać irracjonalne cele, odkładać moment zabrania się do nauki co jeszcze bardziej zaburzy efektywność uczenia.



Lęk egzaminacyjny

- Niezbyt duży poziom lęku może motywować do nauki .
- Lęk egzaminacyjny (nasila się z wiekiem) niepokój i emocjonalność .
- Niepokój odzwierciedla poznawcze aspekty lęku; negatywne przekonania ,niepokojące myśli , nieprawidłowe decyzje (silniej związany z osiągnięciami), trwa w trakcie egzaminu, zajmuje uwagę.
- Emocjonalność - nieprzyjemne reakcje, afektywne napięcie, nerwowość – zmniejsza się po rozpoczęciu egzaminu