



Radzenie sobie ze stresem

Kariera zawodowa Studium przypadku

2013



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**Zachodniopomorska
Szkoła Biznesu
w Szczecinie**

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Radzenie sobie ze stresem

Cel

Celem case study jest uświadomienie znaczenia umiejętności radzenia sobie ze stresem w sytuacjach trudnych.

Kasia i Basia wspólnie przygotowują się do matury. Dla obu dziewczyn jest to trudna i stresująca sytuacja. Każda z nich w inny sposób radzi sobie ze stresem.

Wstęp

Poniedziałek 10:30 5 dni do matury

Kasia i Basia spotkały się, aby przerobić materiał z języka polskiego na egzamin maturalny. Obie dziewczyny uczą się w tej samej szkole i znają się już od gimnazjum. Kasia zdecydowała się na maturze zdawać biologię, chemię i fizykę. Po ukończeniu szkoły bardzo chciałyby się dostać na medycynę. Basia natomiast przygotowuje się z geografii i matematyki. Na pewno będzie składać dokumenty na Politechnikę. Język polski nie jest mocną stroną żadnej z dziewcząt. Postanowiły więc, że będą się spotykać aby wspólnie przygotowywać się do matury z tego przedmiotu.

Otoczenie podmiotu

Kasia i Basia za 5 dni podejść do - jak dotąd - najważniejszego egzaminu w ich życiu. Egzamin maturalny jest o tyle istotny, że liczba punktów uzyskanych na maturze decyduje o przyjęciu na studia. Obie dziewczyny chciałyby się dostać na dobrą uczelnię, więc już od kilku miesięcy solidnie przygotowują się do egzaminu. Kasia znacznie gorzej niż Basia radzi sobie ze stresem. Na dwa dni przed maturą ogarnia ją totalne przerażenie.

Problematyka

Środa 09:00 – 2 dni przed maturą.

Kasia pół nocy spędziła przekręcając się z boku na bok. Dwie ostatnie noce też prawie nie spała. O godzinie ósmej ledwo zwlekła się z łóżka, czuła się bardzo słabo i robiło jej się niedobrze. Z trudem zmobilizowała się, aby wziąć prysznic, ale miała tak ściśnięty żołądek, że nie dała rady zjeść śniadania. Gdy dotarła do Basi, ta czekała na nią z herbatą opowiadając co zdążyła już powtórzyć z dwudziestolecia międzywojennego. Kasia robiła się coraz bledsza, a serce waliło jej coraz bardziej. Poczekaj, poczekaj dwudziestolecie międzywojenne, co tam się działo, kto tam pisał – zaczęła nerwowo. O nie, nic nie pamiętam, jak ja zadam tą maturę, na pewno jej nie zdam, ale będzie wstyd i co z moją medycyną-dokończyła, po czym usiadła i się rozplakała. Uspokój się – krzyknęła Basia przecież przerabialiśmy to kilka dni temu i wszystko umiałaś. Spróbuj sobie po kolei wszystko przypomnieć. No jak widać umiałam, a teraz nie umiem – Kasia była coraz bardziej zdenerwowana. Dobrze powtórzmy zatem to jeszcze raz, a na pewno wszystko sobie przypomnisz – powiedziała Basia. To nie ma sensu – ja na pewno tej matury nie zdam, szkoda mojego czasu – Kasia wciąż nie mogła się uspokoić. Ale przecież mamy jeszcze 2 dni, a przerobiłyśmy już cały materiał i do tej pory wszystko umiałaś, teraz tylko powtarzamy to czego już się nauczyłyśmy – Basia nie mogła zrozumieć zachowania Kasi. Ona sama również obawiała się tego egzaminu, w końcu to pierwszy tak duży sprawdzian w jej życiu, co prawda czuła także lekkie napięcie, ale to motywowało ją do działania i realizowania



Radzenie sobie ze stresem

kolejnych zadań. Basia miała poczucie, że jest dobrze przygotowana i na pewno sobie poradzi.

Czy wiesz, że dwóch psychologów Holmes i Rahe, stworzyli listę 43 stresujących wydarzeń życiowych mogących przyczynić się do powstawania chorób somatycznych. Na liście oprócz takich wydarzeń jak śmierć bliskiej osoby czy rozwód, umieścili również takie wydarzenia jak rozpoczęcie i zakończenie nauki szkolnej, zmiana szkoły czy zmiana nawyków żywieniowych (oczywiście im trudniejsze doświadczenie np. śmierć bliskiej osoby, tym większa możliwość zachorowania).

Główni aktorzy

Kasia i Basia znają się już od kilku lat. Chodzą do różnych klas ale bardzo się lubią i często spędzają ze sobą czas. Dziewczyny razem przygotowywały się do różnych egzaminów i zauważyły, że taka wspólna nauka przynosi im wiele korzyści bo opanowują więcej materiału w krótszym czasie. Postanowiły wspólnie przygotować się do matury. Jednak im bliżej do egzaminu tym Kasia gorzej zaczyna radzić sobie ze stresem.

Podsumowanie

W codziennym życiu nie da się uniknąć sytuacji, które wywołują w nas stres. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebny jest optymalny poziom stresu, dzięki temu nie dopada nas nuda i monotonia. Taki optymalny poziom stresu sprawia, że potrafimy angażować się w pracę i podejmować nowe działania jednocześnie nie doświadczając przykrych objawów stresu. Gorzej, jeżeli poziom stresu jest zbyt wysoki. Zazwyczaj odczuwamy wtedy różne dolegliwości, które mogą zakłócać, a czasami nawet uniemożliwiać prawidłowe funkcjonowanie np. poczucie ciągłego zmęczenia, problemy z koncentracją i zdolnością normalnego myślenia, fizyczne napięcie ciała czy zapominanie. Ważne, aby nauczyć się w jaki sposób konstruktywnie można sobie radzić ze stresem. Taka umiejętność przyczyni się do zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

Pytania do rozwiązania:

1. Opisz wszystkie objawy fizjologiczne, emocjonalne i behawioralne jakich doświadcza Kasia w sytuacji stresu.
2. Jakie mogą być konsekwencje zbyt dużego stresu.
3. Co zaleciłbyś/ zaleciłabyś Kasi, aby w przyszłości lepiej radziła sobie z trudnymi, stresującymi sytuacjami.
4. Jak myślisz, co decyduje o tym, że ludzie różnią się między sobą reakcją na stres.