

Jak oswoić egzaminacyjny stres?

dr Anita Famuła-Jurczak



www.wpps.uz.zgora.pl



UNIWERSYTET
ZIELONOGÓRSKI

PLAN PREZENTACJI

- Pojęcie stresu
- Fazy stresu
- Przyczyny stresu
- Rodzaje stresorów
- Przyczyny stresu
- Rodzaje stresorów
- Fazy stresu biologicznego i psychologicznego
- Radzenie sobie ze stresem
- Strategie radzenia sobie ze stresem
- Style radzenia sobie ze stresem



Stres

STRES to reakcja obronna organizmu, który poddany jest obciążeniom fizycznym lub psychicznym.

STRES to dynamiczna reakcja adaptacyjna organizmu, która jest wynikiem różnic pomiędzy naszymi możliwościami a wymogami sytuacji.





Przyczyny stresu

- deprywacja
- przeciążenie
- utrudnienie
- zagrożenie
- konflikt motywacyjny



Rodzaje stresorów w sytuacji egzaminacyjnej



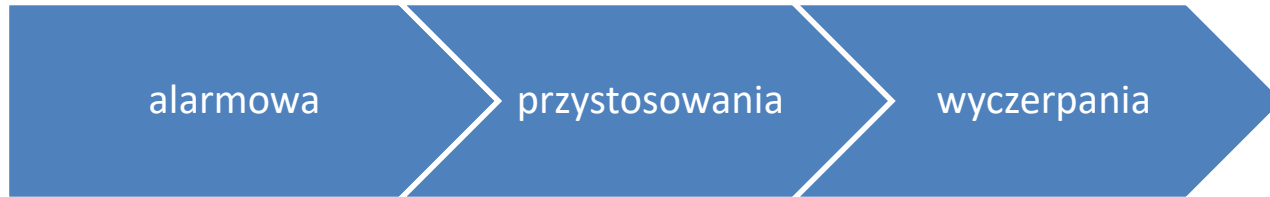
Rodzaje
stresorów

Fizyczne

Psychiczne

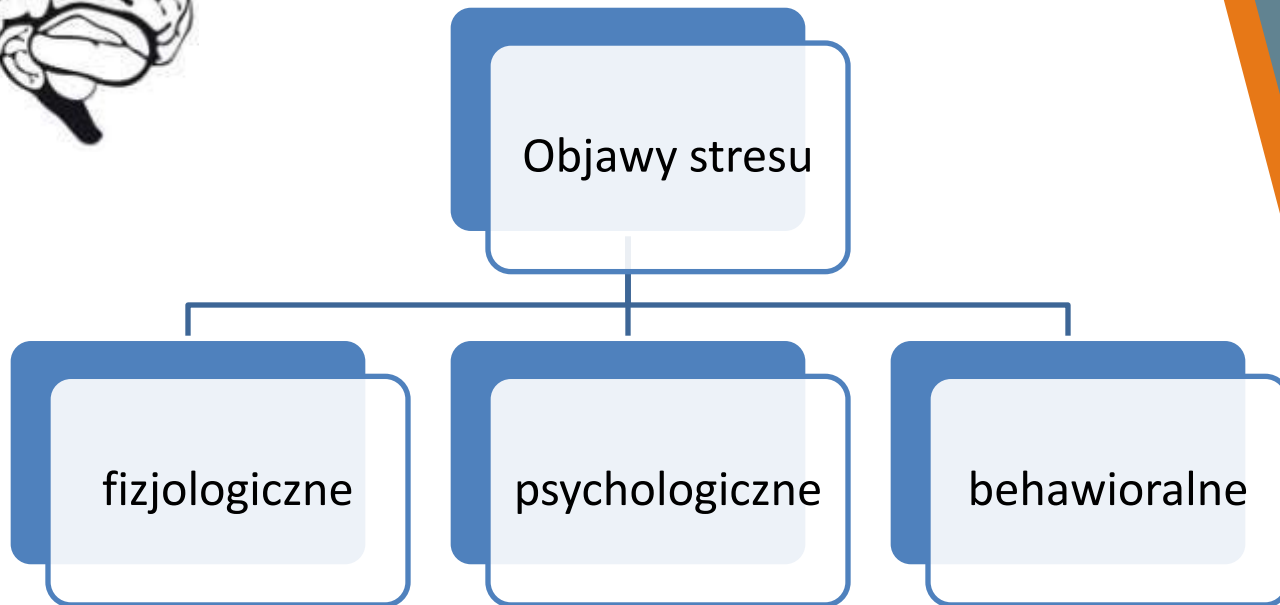
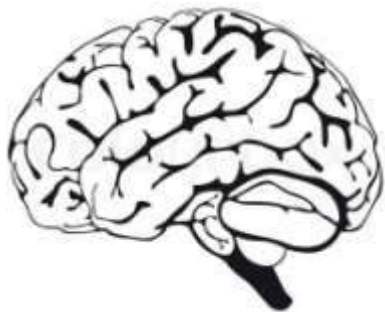
Społeczne

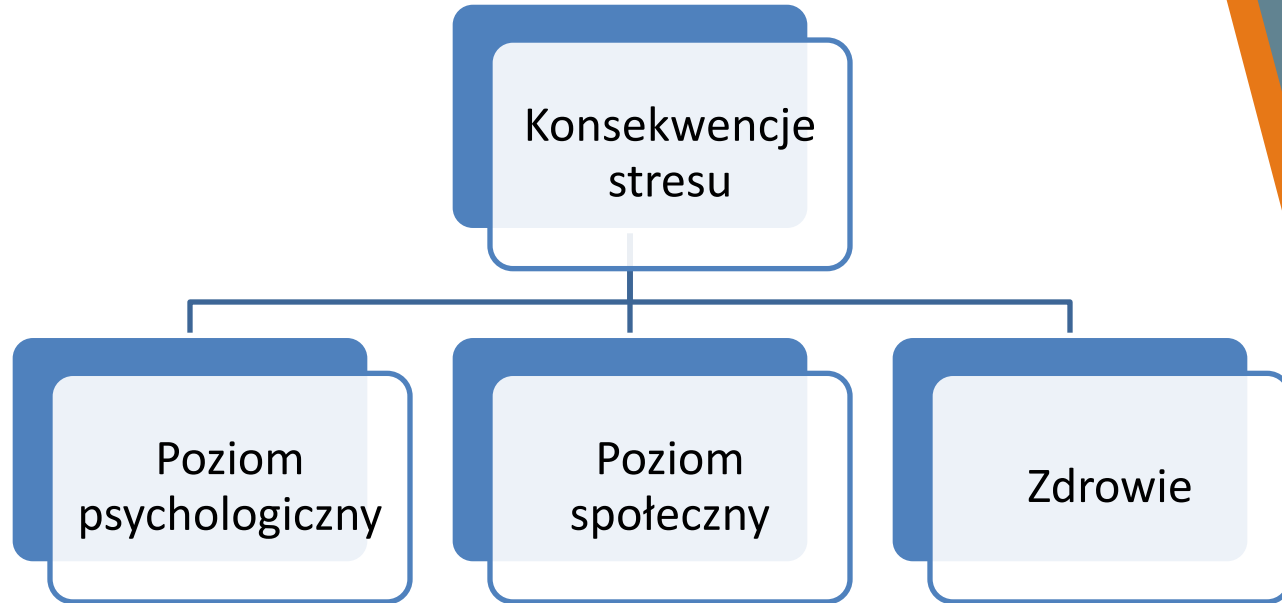
Fazy stresu biologicznego



Fazy stresu psychologicznego







Współczesne podejście do stresu

Stres tworzy możliwości rozwoju



Radzenie sobie ze stresem

- „poznawcze i behawioralne usiłowanie sprostowania specyficznym wymaganiom zewnętrznym lub/i wewnętrznym, ocenianym jako wyczerpujące lub przekraczające zasoby jednostki”

(Folkman i Lazarus za; Heszen, Sęk 2007)



Funkcje radzenia sobie ze stresem

- Funkcja instrumentalna
- Funkcja samoregulacji emocji



Podejście do radzenia sobie ze stresem

- Proces
- Strategia
- Styl



Strategie radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym

- Strategia prewencyjna
- Strategia walki
- Strategia obrony
- Strategia ucieczki



Style radzenia sobie z egzaminacyjnym stresem

- Styl skoncentrowany na zadaniu



- Styl skoncentrowany na emocjach

- Styl skoncentrowany na unikaniu



- Angażowanie się w kontakty zastępcze

Nieskuteczne techniki radzenia sobie ze stresem

- Bagatelizowanie poważnych kłopotów
- Samooszukiwanie się – droga do chorób psychosomatycznych
- Nadużywanie alkoholu / innych środków
- Używanie leków uspokajających, przeciwbólowych, rozkurczowych, pobudzających
- Wyładowanie agresji na innych ludziach
- Myślenie negatywne
- Czarnowidztwo, pesymizm



Zapobieganie konsekwencjom egzaminacyjnego stresu

- Zwiększenie przewidywalności sytuacji
- Rozwijanie w sobie odporności na stres
- Procedury



Techniki redukcji stresu

- metody środowiskowe
- techniki fizjologiczne



Zasoby niezbędne do radzenia sobie z egzaminacyjnym stresem

- Zasoby zewnętrzne
- Zasoby wewnętrzne





Dekalog antystresowy

- Przestań się martwić
- Zamiast zmartwień poszukaj rozwiązań
- Szukaj powodów do radości
- Ruszaj się
- Dbaj o dobre kontakty z kolegami
- Jedz zdrowo
- Korzystaj z poczucia humoru
- Bądź świadom swoich wartości
- Opiekuj się sobą



DZIĘKUJĘ
ZA
UWAGĘ

Anita Famuła-Jurczak



www.wpps.uz.zgora.pl



UNIwersytet
Zielonogórski