

Nastava psihologije na daljinu

Program: Srednja glazbena škola	Nastavna cjelina: Emocije i motivacija
Razredni odjel: 3.G	Nastavna tema: Stres i antistresno ponašanje
Datum: 27. ožujka 2020. godine	Zadatak: 3. Osobni antistresni program

Uvod

Pojam „**stres**“ preuzet je iz područja tehnike gdje se definira kao opterećenje, napetost, snaga. Najjači stres postiže se u trenutku kad je nešto upravo toliko opterećeno da bi svako dalje opterećenje izazvalo pucanje. O stresu kao zdravstvenom problemu počinje se govoriti tridesetih godina 20. stoljeća (iako postoje neke naznake o korištenju termina još u 14. stoljeću!), kada taj pojam u područje zdravlja uvodi kanadski liječnik mađarskog podrijetla Hans Selye koji je stres definirao kao „*sumu ukupnog trošenja organizma tijekom njegovog životnog vijeka*“. U psihološkom smislu, „stres je stanje koje nastaje kad su ljudi suočeni s događajima koje smatraju prijetećima za svoju dobrobit ili koji od njih traže ulaganje posebnih napora kako bi udovoljili zahtjevima koji se pred njih postavljaju“ (Šverko, 2001. *Psihologija, Udžbenik za gimnaziju. Zagreb: Školska knjiga*).

Ljudi kvalitativno jednako reagiraju na stres, no kvantitativno postoje znatne razlike. Isti uzročnik stresa (stresor) neće jednako pogoditi svakog pojedinca, jer je pri tome bitna osobna procjena ugroženosti. O tome nam više govori psihologinja Kelly McGonigal u videu koji ste odgledali u drugom zadatku (*Kelly McGonigal's TED talk: How to make stress your friend. Posted Sep 2013.*)

Stresne situacije (stresori) izazivaju različite tjelesne i psihičke reakcije u svrhu opće mobilizacije organizma. Stres je nemoguće u potpunosti izbjeći, ali nismo nemoćni pred njegovom snagom i štetnim utjecajima na zdravlje. Štoviše, određena količina napetosti i stresa je korisna jer aktivira energiju (faza alarma) i potiče nas na promjenu uobičajenih obrazaca ponašanja. Međutim, intenzivan i dugotrajan stres, uz uvjerenje kako je neizbježno štetan po nas, ugrožava nam zdravlje te pobuđuje mnogobrojne nepoželjne reakcije i stanja u svim životnim područjima (sferama). Stoga je spremnost na podnošenje stresa jedna od važnih osobina. Svrha je ovog zadatka osposobiti vas za bolje upravljanje doživljavanjem i ponašanjem u svakodnevnim stresnim situacijama.

1. Korak

Proučite cijeli dodatni materijal pod naslovom „Učinkovito suočavanje sa stresom“ (Žanetić, Lj. i Žanetić, I. 2018: 62-89).

2. Korak

Odgovorite na *Upitnik AVOS - Primjena adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa (str. 82-83)* tako što ćete odgovore pisati u bilježnicu na način da ne prepisujete sadržaj, već uz redni broj tvrdnje zapišete brojkicu s vašom procjenom. Pišite na jednoj stranici u bilježnici u više stupaca kako bi vam uredno i pregledno stali svi odgovori.

3. Korak

Precrtajte u bilježnicu *Okvir za SWOT analizu doživljavanja i obrane od stresa* i uredno ga popunite prema uputama u tekstu.

4. Korak

Na osnovi odgovora na *Upitnik AVOS* i *SWOT* analize, izradite u bilježnici osobni *Plan adaptivnih odgovora na pojedini stresor* i *Plan dugoročne promjene ponašanja u obrani od stresa*.

5. Korak

Fotografirajte rješenja zadatka u bilježnici i pošaljite mi sliku kao privatnu poruku u virtualnoj učionici (poželjno) ili na adresu moje osobne pošte ivo.zanetic@skole.hr do 10. travnja 2020. godine.