Opracowanie : Iwona Bartyzel-Szymczyk

Konspekt na godzinę wychowawczą **: Czy jesteś osobą podatną na stres ?**

CELE: rozszerzenie pojęcia stresu, poznanie reakcji organizmu na stres, skutki długotrwałego stresu, rozpoznawanie sytuacji stresowej, określenie nasilenia reakcji stresowej.

Faza wprowadzająca (omówienie z uczniami celu i przebiegu zajęć)
Pod wpływem stresu pozostajemy wszyscy- choć jedni częściej, inni rzadziej. Bodźcem wywołującym stres może być np. nagła zmiana temperatury, uraz mechaniczny, czynniki psychiczne.
Zdefiniowanie przez uczniów pojęcia stresu.

Stres-całokształt reakcji organizmu na szkodliwe bodźce środowiskowe, prowadzących do adaptacji.

Różnym stanom napięcia spowodowanym przez stres odpowiadają odmienne emocje i postawy.

- Bardzo niskiemu napięciu towarzyszy bierność, obojętność, brak motywacji do działania, uczucie beznadziejności czy wegetacji, frustracja
- Średniemu napięciu odpowiada zainteresowanie, nastawienie na osiągnięcie celu, zapał do pracy, entuzjazm, twórcze myślenie i dążenie do samorealizacji.
- Bardzo wysokiemu napięciu towarzyszy zazwyczaj niepokój lub lęk, zdenerwowanie i agresja, zmęczenie, niska zdolność do wysiłku intelektualnego, niechęć do zmian i poczucie bycia osobą nieszczęśliwą

Faza realizacji

Badania wskazują, że w warunkach szkolnych czynnikami najbardziej stresującymi są odpowiedzi ustne, testy, prace klasowe, egzaminy.
Uczniowie przypominają sobie, jakie doznania towarzyszą im w tych sytuacjach. (wypełniają test poprzez zakreślenie TAK lub NIE). Test pozwala na wstępne określenie osobniczego nasilenia reakcji stresowej. W tabeli ujęte są najbardziej widoczne objawy napięcia.

TEST-FIZYCZNE OZNAKI STRESU (wg Trauer)

Czy w sytuacji trudnej, ważnej lub stresującej:		
Odczuwasz kołatanie serca?	TAK	NIE
Masz wilgotne dłonie?	TAK	NIE
Odczuwasz duszność?	TAK	NIE
Czujesz zaciskającą się obręcz wokół głowy?	TAK	NIE
Masz biegunkę?	TAK	NIE
Drżą ci ręce lub nogi?	TAK	NIE
Odczuwasz „przelewanie” w żołądku?	TAK	NIE
Brak ci śliny w ustach?	TAK	NIE
Odczuwasz sztywność lub bolesność karku?	TAK	NIE
Zaciskasz pięści lub zęby?	TAK	NIE

Wyniki testu: jeśli zakreśliłeś

- 2-3 odpowiedzi TAK twoja reakcja na bodziec jest umiarkowana
- 4-5 odpowiedzi TAK reakcja silna
- powyżej 5 odpowiedzi TAK twój poziom napięcia jest bardzo wysoki

Omówienie wyników testu

Różne zdarzenia powodują reakcje stresowe mające na celu przystosowanie się osoby do nowych warunków. Dla ludzi opracowano skalę „oceny przystosowania", w której siła wpływu danej zmiany była odnoszona do istotnego zwrotu w sytuacji życiowej, jakim jest zawarcie małżeństwa.

Po analizie tabeli należy odpowiedzieć na pytania:

-Czy tylko zdarzenia odczuwane jako nieprzyjemne wywołują reakcje stresowe?

-Czy są zdarzenia, które przez jedne osoby są odbierane jako nieprzyjemne a przez inne jako przyjemne?

Skala oceny przystosowania społecznego (wg T. Holmes, R. Rahe)

Zdarzenia życiowe	Skala siły wpływu
Śmierć małżonka	100
Rozwód	73
Separacja	65
Kara więzienia	63
Śmierć bliskiego członka rodziny	63
Obrażenia, choroba własna	53
Zawarcie małżeństwa	50
Utrata pracy	47
Pogodzenie się z małżonkiem	45
Przejście na emeryturę	45
Zmiana w zdrowiu członka rodziny	44
Ciąża	40
Trudności seksualne	39
Pojawienie się nowego członka rodziny	39
Adaptacja do zawodu	39
Zmiana sytuacji finansowej	38
Śmierć przyjaciela	37
Zmiana zawodu	36
Kłótnia małżeńska	35
Wysoki zastaw hipoteczny	31
Egzekucja długu lub pożyczki	30
Zmiana zakresu odpowiedzialności w pracy	29
Wyprowadzka dziecka z domu	29
Kłopoty z rodziną małżonka	29
Wybitne osiągnięcia własne	28
Żona zaczyna lub przestaje pracować	26
Dzieci rozpoczynają lub kończą szkołę	26
Zmiana warunków życia	25
Zmiana własnych zwyczajów	24
Kłopoty z szefem	23

Zmiana godzin lub warunków pracy	20
Zmiana miejsca zamieszkania	20
Zmiana szkoły	20
Zmiana modelu wypoczynku	19
Zmiana w życiu towarzyskim	18
Dług	17
Zmiana godzin i warunków snu	16
Zmiana częstotliwości spotkań rodzinnych	15
Zmiana nawyków kulinarnych	15
Wakacje	13
Boże Narodzenie	12
Niewielkie naruszenie prawa	1

To, co dla jednego człowieka stanowi zagrożenie, dla innego może być przyjemnym urozmaiceniem.

Aby dowiedzieć się jak jest z Tobą, **podkreśl przy każdym z pięciu punktów jedną możliwość A lub B**. Nie staraj się dobrze wypaść, nie ma tu odpowiedzi dobrych ani złych.

JA ZAZWYCZAJ:

1A Uważam za właściwe odpoczywać od nauki lub pracy jak najczęściej, nie przemęczać się, prowadzić życie towarzyskie. **1pkt**
1B Poświęcam większość czasu nauce lub pracy, a jeśli już marnuję czas na coś innego, to z poczuciem winy. **2pkt**

2A Bardzo uważam, żeby się nie spóźniać. **2pkt**
2B Nie warto się spieszyć, zawsze zdążę. **1pkt**

3A Jestem dobrym słuchaczem **1pkt**
3B Zdarza mi się komuś przerwać w pół zdania, żeby dokończyć ja za niego. **2pkt**

4A Staram się zawsze nauczyć czegoś nowego. **1pkt**
4B Nie mam cierpliwości do dokształcania się. **2pkt**

5A Nienawidzę własnych błędów, ale nie toleruję krytyki. **2pkt**
5B Traktuję własne błędy i krytykę jako pożyteczną informację na przyszłość. **1pkt**

Dodaj uzyskane punkty i zaznacz je na skali

5.....6.....7.....8.....9.....10

5-6 oznacza, że Twoje zachowania sprzyjają niskiemu napięciu i jest to zwykły dla Ciebie poziom stresu, z którym dobrze się czujesz; przy wyższym funkcjonujesz nieco gorzej.

7-8 oznacza, że najlepiej działasz w sytuacji średniego napięcia i takiego poziomu stresu szukasz; przy wyższym i niższym nie czujesz się dobrze.

9-10 oznacza, że Twoje zachowania sprzyjają wysokiemu napięciu i jest to zwykły dla Ciebie poziom stresu, który lubisz; przy niższym nudzisz się lub zasypiasz

Stresy u niektórych osób mogą wywoływać zmiany efektywności pracy, mogą wpływać na wyniki egzaminów.
Sprawdź jak jest w twoim przypadku wykonując kolejny test.

Skala niepokoju związanego z egzaminem (wg Trauer)

		Prawie nigdy	Czasami	Często	Prawie zawsze
1	Mam nieprzyjemne uczucie w czasie egzaminu	1	2	3	4
2	Jestem napięty podczas testów	1	2	3	4
3	Jestem przerażony w czasie ważnych egzaminów	1	2	3	4
4	Serce bije mi bardzo szybko w czasie ważnych testów	1	2	3	4
5	Myślenie o ocenie, jaką dostanę, przeszkadza mi w pracy nad testem	1	2	3	4
6	W czasie egzaminu łapię się na myśleniu, czy kiedykolwiek przebrnę przez kurs	1	2	3	4
7	Myśl o nie zdaniu przeszkadza mi w koncentracji	1	2	3	4
8	W czasie testów myślę, co będzie, jak obleję	1	2	3	4

Po skończeniu testu zsumuj punkty za pytania **1-4** i oddzielnie za pytania **5-8**. Jeśli suma w każdej części przekroczyła **10** to znaczy, że stres egzaminacyjny ma negatywny wpływ na wynik twoich sprawdzianów wiadomości.

Faza podsumowująca

Nie ma życia bez stresu . W sytuacjach rzeczywistego zagrożenia reakcja ta ma bardzo ważne znaczenie obronno-adaptacyjne. Przedłużająca się reakcja stresowa może prowadzić do licznych chorób (ogólne obniżenie odporności, nerwice, depresje, schorzenia układu krążenia, pokarmowego, oddechowego, skóry).