



OIR

Open innovative resources
for distance learning

PROGRAM WYKŁADU

Temat: Stres w XXI wieku wyzwanie czy zagrożenie

Autor: Dr Marlena Stradomska, UMCS



OIR

Open innovative resources
for distance learning



UMCS
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ
W LUBLINIE



Università
degli Studi di
Messina



Universidad de Oviedo



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Lublin 2022

SPIS TREŚCI

1. INFORMACJE O WYKŁADZIE.....	4
1.1. Analiza potrzeb.....	4
1.2. Cele wykładu	4
1.3. Adresaci wykładu	5
1.4. Czas trwania wykładu	5
1.5. Tematyka wykładu	5
1.6. Polecana literatura	5
1.7. Netografia.....	6
2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE	7
2.1. Karty pracy	7
2.2. Stres w ujęciu biologicznym, psychologicznym oraz społecznym	15
2.3. Sposoby redukowania stresu	20
2.4. Zestaw ćwiczeń.....	22
2.5. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych.....	24
2.6. Dane dostępne do wersji online	35

1. INFORMACJE O WYKŁADZIE

1.1. Analiza potrzeb

Dla człowieka XXI wieku stres jest nieodłącznym elementem codziennego funkcjonowania, w szczególności w społeczeństwach wysoce rozwiniętych. Do zagadnień, które mogą determinować pojawianie się stresu można zaliczyć pracę, szybkie tempo życia, problemy finansowe, sytuację życiową, problemy rodzinne czy obawa o swoją przyszłość.

Stres nie jest związany tylko z pojawieniem się zdarzeń traumatycznych takich jak katastrofy czy śmierć bliskiej osoby. Na stresory, czyli czynniki wywołujące stres, człowiek jest narażony w codziennym życiu. Warto zdać sobie sprawę z powszechności występowania nasilonego stresu, jego przyczyn i skutków oraz zastosować odpowiednią profilaktykę.

1.2. Cele wykładu

Cel główny

Wyposażenie odbiorców wykładu w wiedzę o czynnikach stresogennych XXI wieku oraz metodach niwelowania poziomu stresu w codziennym życiu.

Cele szczegółowe

Odbiorcy wykładu będą:

w zakresie wiedzy:

- znać sposoby zmniejszenia poziomu stresu oraz zwiększenia koncentracji w codziennym życiu;
- definiować pojęcie stresu;
- wymieniać skutki długotrwałego stresu na życie człowieka;
- wskazywać najpowszechniejsze czynniki stresogenne XXI wieku.



w zakresie umiejętności:

- potrafili zastosować zaprezentowane narzędzia;
- odróżnić rodzaje stresu;
- umiejętnie współpracować z innymi;
- dokonywać identyfikacji niepokojących objawów.

w zakresie postaw:

- rozumieć wpływ długotrwałego stresu na zdrowie człowieka;
- świadomie radzić sobie w trudnych sytuacjach

1.3. Adresaci wykładu

Osoby zainteresowane skutecznym niwelowaniem poziomu stresu, nauczyciele akademicy, studenci, pedagodzy, psychologowie, rodzice.

1.4. Czas trwania wykładu

Wykład trwa 54 minuty.

1.5. Tematyka wykładu

Zagadnienia związane ze stresem oraz sposobami reagowania na sytuacje stresujące w codziennym życiu.

1.6. Polecana literatura

1. Caunt J., *Bądź zorganizowany*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2004.
2. Hanah T., *Cud uważności*, Czarna Owca, Warszawa 2019.
3. Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, PWN, Warszawa 2007.
4. Heszen-Niejodek I.: Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie, w: *Psychologia t. 3*, red. J. Strelau. GWP, 1999.
5. Johnson, S., *Kto zabrał mój ser*, Studio Emka, Warszawa 2011.
6. Konczanin, J., *Sposoby na stres. Poradnik dla pracownika*, PIP, Warszawa 2015



7. Pieniążek, A., 2016. Odkryj skuteczną metodę na stres poprzez drobną zmianę w zachowaniu. <https://www.domowezawirowania.pl/metody-na-stres/> (dostęp: 5.01.2022 r.).
8. Tracy, B. *Zarządzanie czasem*, MT Biznes, 2014.
9. Zimbardo P., *Psychologia kluczowe koncepcje człowiek I jego środowisko*, PWN, Warszawa 2021. Zimbardo, P. G., Gerrig, R. J., Czerniawska, E., Guzowska-Dąbrowska, M., Jaworska-Surma, A., Materska, M., Radzicki, J. (2015). *Psychologia i życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

1.7. Netografia

1. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne, <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/infographics-images> (dostęp: 5.01.2022 r.).
2. Trening autogeny Schultza, <https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ&t=274s> (dostęp: 4.01.2022r.)
3. Stradomska, M., 2022. Strategie radzenia sobie w sytuacji trwania pandemii i nie tylko. <https://www.archaeograph.pl/strategie> (dostęp: 5.01.2022r.).
4. Test DASS 21, https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf?fbclid=IwAR0ORBWXxkre4KphaV0acvO5ZzvNIDi6sttEvuTb8_KouZqq2DuBsTffb_uQ, (dostęp: 4.01.2022r.)
5. Benefit, <https://www.miesiecznik-benefit.pl/zarządzanie/praca/news/emocje-niekoniecznie-pozytywne/> (dostęp: 4.01.2022r.)
6. Pulshr, <https://www.pulshr.pl/zarządzanie/nadgodziny-to-zlo-ktore-sie-nie-oplaca-ten-raport-otwiera-oczy,56739.amp> (dostęp: 4.01.2022r.)
7. Polski pracownik za krótko śpi, <https://m.trojmiasto.pl/praca/Polski-pracownik-spi-za-krotko-bo-zzera-go-stres-n115013.html> (dostęp: 4.01.2022r.)
8. Grafika prawo Yerkesa-Dodsona, https://pl.wikipedia.org/wiki/Prawo_Yerkesa-Dodsona (dostęp: 4.01.2022r.)
9. Pixabay, <https://pixabay.com/pl/vectors/mandala-projekt-ornament-wzór-2488098/> (dostęp: 4.01.2022)



2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

2.1. Karty pracy

2.1.1. Karta pracy 1 - Badanie źródeł stresu oraz pomiar poziomu natężenia depresji, lęku i stresu

Zadanie 1

Stres najprościej można zdefiniować jako **reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia**, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają zdolności do skutecznego poradzenia sobie (Heszen, Sęk, 2007).

Źródło stresorów może być zarówno **fizyczne** (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne) jak i **społeczne** (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość).

Jak wygląda sytuacja w Pani/a przypadku? Co stresuje Panią/a najbardziej?

.....
.....
.....

Jakie do tej pory strategie Pani stosował/a, aby zniwelować stres? Czy zadziałały?

.....
.....
.....

Zadanie 2

Test DASS 21 – wykonując ten test człowiek jest w stanie orientacyjnie sprawdzić poziom swojej depresji, lęku i stresu. Warto pamiętać jednak, że nie są to badania diagnostyczne, a jedynie wskazówka dająca wgląd w konkretną sytuację.

Proszę o przeczytanie każdego z pytań, a następnie w odpowiednich kratkach naniesienie znaku X w zależności od skali intensywności danego zjawiska na przestrzeni ostatniego tygodnia.

0 pkt. – w ogóle nie odnosi się do mojej sytuacji.

1 pkt – odnosi się w pewnym stopniu lub przez jakiś czas.

2 pkt. – odnosi się w dużym stopniu lub przez długi czas.

3 pkt. – odnosi się w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu.



Lp.	Treść pytania	Twoja odpowiedź (liczba punktów)			
		0 pkt.	1 pkt	2 pkt.	3 pkt.
1.	Bardzo trudno było mi się odprężyć				
2.	Odczuwałem suchość w ustach				
3.	Nie mogłem doświadczać żadnych pozytywnych uczuć				
4.	Odczuwałem trudności w oddychaniu (np. zbyt szybkie oddychanie, uczucie braku oddechu bez wcześniejszego wysiłku fizycznego)				
5.	Trudno było mi coś zacząć				
6.	Miałem tendencję do nadmiernego reagowania na różne sytuacje				
7.	Odczuwałem drżenia (np. rąk)				
8.	Używałem dużo nerwowej energii				
9.	Obawiałem się sytuacji, kiedy mógłbym wpaść w panikę i zrobić z siebie głupca				
10.	Czułem, że nic mnie już w życiu nie spotka				
11.	Czułem się podminowany				
12.	Trudno było mi się zrelaksować				
13.	Czułem się przybity i smutny				
14.	Nie mogłem znieść, jak cokolwiek przeszkadzało mi w tym, co akurat robiłem				
15.	Czułem, że jestem bliski wpadnięcia w panikę				
16.	Nie mogłem się z niczego ucieszyć				
17.	Czułem się niewartościową osobą				
18.	Czułem, że jestem raczej przewrażliwiony				
19.	Czułem bicie swojego serca, kiedy nie wykonywałem żadnego wysiłku fizycznego (np. odczuwanie przyśpieszenia akcji serca, zamierania serca)				
20.	Czułem się przestraszony bez żadnego powodu				
21.	Czułem, że życie jest bezwartościowe				

Źródło: Test DASS 21,

[https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-](https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf?fbclid=IwAR0ORBWXxkre4KphaV0acvO5ZzvNIDi6sttEvuTb8_KouZqq2DuBsTffbuQ)

[21.pdf?fbclid=IwAR0ORBWXxkre4KphaV0acvO5ZzvNIDi6sttEvuTb8_KouZqq2DuBsTffbuQ](https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf?fbclid=IwAR0ORBWXxkre4KphaV0acvO5ZzvNIDi6sttEvuTb8_KouZqq2DuBsTffbuQ), (dostęp: 4.01.2022)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Pytania badające poziom:

Depresji: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21

Lęku: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20

Stresu: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18

Poziom	Depresja	Lęk	Stres
W normie	0-9	0-7	0-14
Umiarkowany	10-13	8-9	15-18
Podwyższony	14-20	10-14	19-25
Wysoki	21-27	15-19	26-33
Bardzo wysoki	28+	20+	34+

Jeśli elementy dotyczące Depresji, Lęku, Stresu będą na wysokim poziomie warto zastanowić się nad tym, aby skonsultować się z psychologiem, psychoterapeutą czy psychiatrą.

Pomoc specjalistyczna jest często bardzo istotnym elementem, który może przyczynić się do poprawy jakości własnego życia.

Zadanie 3

Niwelowanie stresu przez zapisywanie

Proszę o przygotowanie pustej kartki i długopisu. Proszę zacząć wypisywać wszystkie korzyści, jakie przychodzą Pani/u do głowy w związku z wykonaniem danego zadania, które mogło być stresujące.

Może to więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, otrzymanie wynagrodzenia, chęć i możliwość spotkania z przyjaciółmi, nauczenie się czegoś nowego itd.

Nie wszystkie muszą być silnie uargumentowane i logiczne.

Proszę o wypisanie wszystkiego, co Ci przychodzi na myśl, nawet jeżeli pojawia się myśl, że te powody będą śmieszne lub pozbawione sensu. Ważne jest, aby było ich jak najwięcej. Gdy już uda się stworzyć taką listę być może myśli dotyczącego zaplanowanych zadań mogą się zmienić.

Przed wypisaniem listy ledwo można było znaleźć jeden powód, a teraz jest zupełnie inaczej.



Przykład:

Aby pojechać na wymarzony urlop konieczne było to, aby dostać się tam za pośrednictwem samolotu. Podróże są dla Pana/i bardzo stresujące, w szczególności ten moment związany z transportem. Jak czuję się Pan/i teraz?

Pytanie dodatkowe

Co może być pomocne przy planowaniu? Czy jakieś elementy mogą zniwelować stres?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2.1.1. Karta pracy 2 - Źródła stresu i sposoby radzenia sobie

Zadanie 1

Proszę o zapoznanie się z ilustracją poniżej i zapisanie w ramce przykładów rzeczy, sytuacji, które są dla Pani/a (od dołu) ...

1. Najmniej stresujące
2. Średnio stresujące
3. Maksymalnie stresujące

3. Wypisz zadania, które są dla Ciebie **tak bardzo stresujące, że masz problem z ich realizacją**

2. Wypisz zadania, które są dla Ciebie **stresujące w średnim stopniu**

1. Wypisz zadania, które nie są dla Ciebie **w ogóle stresujące**



Źródło: Myślenie wizualne autorstwa Elżbieta Curyło materiał zrealizowany przy współpracy tworzenia e-booków pomocowych „Strategie radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko” <https://www.archaegraph.pl/strategie> (dostęp 2.01.2022).



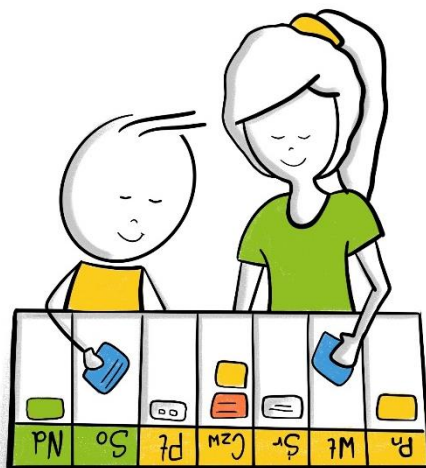
Zadanie 2

Metoda ALPEN w praktyce

Metoda ALPEN jest to jedna z kompleksowych technik zarządzania czasem, która pozwala odpowiednio zaplanować działania. Mogą być to czynności podejmowane codzienne bądź też zaplanowane na dłuższy czas (Pieniążek, 2016).

Użycie metody ALPEN wymaga konsekwencji i działania według następujących poleceń:

- A – (Aufgaben) zrób listę zadań.
- L – (Länge schätzen) oszacuj czas trwania.
- P – (Pufferzeiten einplanen) zaplanuj czas (przerwy).
- E – (Entscheidungen treffen) ustal priorytety.
- N – (Nachkontrolle – kontrola) kontroluj realizację zadań



Źródło: Myślenie wizualne autorstwa Elżbieta Curyło materiał zrealizowany przy współpracy tworzenia e-booków pomocowych „Strategie radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko” <https://www.archaeograph.pl/strategie> (dostęp 2.01.2022).



Zaplanuj swój cel, zastanów się nad takim, który w największym stopniu sprawia trudność, pojawia się nawet podczas myślenia o nim więcej stresu niż w pozostałych przypadkach.



Źródło: opracowanie własne na podstawie A. Pieniążek, Odkryj skuteczną metodę na stres poprzez drobną zmianę w zachowaniu. <https://www.domowezawirowania.pl/metody-na-stres/> (dostęp: 5.01.2022 r.).

Pytanie dodatkowe

Co może być dla Ciebie pomocne w redukowaniu stresu? W jaki sposób traktujesz stres jako wyzwanie czy zagrożenie? Od czego to zależy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Zadanie 3

Prowadzenie dziennika/planowanie w notatniku

Prowadzenie dziennika z podsumowaniem działań i osiągnięć pozwala lepiej spojrzeć całościowo na swoją dotychczasową pracę i osiągnięcia. Ponadto planowanie dnia, a nawet tygodni, miesięcy czy roku pozwala na rozłożenie dużych projektów na mniejsze zadania, dzięki czemu nie są tak przytłaczające i stresujące.

Zapisane na kartce zadanie z terminem jego realizacji powoduje, że nie trzeba tracić czasu na zastanawianie się i doraźne organizowanie miejsca pracy.

Lp.	Zadanie	 



2.2. Stres w ujęciu biologicznym, psychologicznym oraz społecznym

Stres można scharakteryzować jako ogół reakcji (na stresory, czyli czynniki wywołujące stres) występujących na poziomach: **biologicznym, psychologicznym** oraz **społecznym**.

Optimalny stres mobilizuje do działania, polepsza percepcję i zdolności do działania bez względu na to, czy odczucia względem sytuacji są pozytywne czy negatywne.

Jednakże zbyt niski lub zbyt wysoki poziom stresu w długim okresie może spowodować szereg negatywnych konsekwencji dla życia i zdrowia jednostki (Heszen, Sęk, 2007).

Wśród objawów (wybranych) jakie może wywołać stres znajdują się:

1. Objawy zdrowotne:

- bóle głowy, kręgosłupa odcinka lędźwiowego, karku;
- podwyższone ciśnienie krwi, zawał serca;
- udar mózgu;
- nerwice, depresja;
- choroby wrzodowe żołądka;
- astma;
- alergie.

2. Objawy psychologiczne:

- gniew;
- złość;
- irytacja;
- nadmierne pobudzenie;
- lęk;
- zniechęcenie;
- apatia;
- bezradność;
- dekoncentracja.



3. Objawy społeczne:

- nieefektywność własna;
- unikanie kontaktów interpersonalnych lub często konflikty w tym aspekcie;
- korzystanie z częstych zwolnień lekarskich, powtarzające się nieobecności, wagary itd.
- pojawianie się oporu (przed pracą, nauką, nowymi wyzwaniem czy zagadnieniami, które kiedyś sprawiały radość);
- brak zaufania do współpracowników, przełożonych, znajomych;
- rezygnacja z pracy, wykonywanej czynności.

Stres jest naturalną reakcją emocjonalną człowieka.

Jednak w XXI wieku stresory powodujące reakcje stresowe w dużej mierze różnią się skalą oddziaływania na niekorzyść.

Mając na uwadze ocenę poznawczą, która bezpośrednio wpływa na reakcję człowieka w obliczu stresującej sytuacji oraz poziom skuteczności samodzielnego radzenia sobie, można wyodrębnić stresory na poniższe grupy:

1. **Stresory traumatyczne** – zaliczyć do nich można katastrofy (naturalne i spowodowane przez ludzi), strata bliskiej osoby, stres pourazowy.
2. **Stresory chroniczne** – zaliczyć do nich można stresory społeczne, wypalenie, zmęczenie współczuciem, ważne wydarzenia życiowe, codzienne kłopoty.

Stresory chroniczne z dużym prawdopodobieństwem są w stanie osiągnąć każdego człowieka. Poniekąd ciężko jest ich uniknąć, gdyż wynikają często z naszego codziennego stylu życia, charakterystycznego dzisiejszym czasom (Zimbardo, 2021).

Warto zauważyć, że różni ludzie różnie reagują na sytuacje stresowe. Jedni zachowują opanowanie, gdzie drudzy popadają w panikę. Ponadto są osoby, które nie odczuwają silnych konsekwencji stresu (gdyż zazwyczaj jest chwilowy) oraz grono ludzi, którzy potrzebują sporo czasu, żeby dojść do siebie (Heszen-Niejodek, 1999).



Poniższy obrazek ilustruje czynniki jakie mogą mieć wpływ na sposób interpretacji bodźca stresowego.



Źródło: opracowanie własne na podstawie P. Zimbardo, *Psychologia kluczowe koncepcje, człowiek i jego środowisko*, PWN, Warszawa 2021.

Najczęstsze czynniki wywołujące stres w XXI wieku

- I. **Stresujące miejsce pracy, miejsce nauki** – co może przyczynić się do **wypalenia zawodowego**, a w konsekwencji do niechęci wykonywania dalszych zadań w pracy czy na uczelni, niechęci do rozwoju w danym kierunku, braku satysfakcji oraz chęci rezygnacji z danej aktywności.

Warto zapamiętać!

Stres na odpowiednim poziomie jest motywujący, jednakże jego zbyt wysoki lub niski poziom może powodować znudzenie lub nerwowość.



Natomiast w pracy zawodowej, często obserwuje się pięć etapów, przez które przechodzi pracownik:

1. **Zauroczenie pracą** – obraz/wizja idealnego miejsca pracy;
2. **Weryfikacja** – skonfrontowanie wyobrażeń z tym, co jest rzeczywiste;
3. **Intensyfikacja** – nakładanie na siebie coraz większej ilości obowiązków, w celu sprostania wymaganiom;
4. **Wypalenie** – skutki wypalenia mogą być zarówno fizyczne i psychiczne, konsekwencją może być także chęć zrezygnowania z pracy czy wykonywania innych zagadnień;
5. **Odbudowa potencjału** – aby doprowadzić do tego momentu istotna jest zmiana perspektywy, szukanie strategii, które mogłyby pomóc w odzyskaniu chęci do realizowania zadań. Nie zawsze jednak to zagadnienia będzie realizowane (Zimbardo, 2021).

Wypalenie zawodowe można poznać w raz z tym jak przebiegają trzy stadia wypalenia:

1. **Wyczerpanie emocjonalne**, niechęć do pracy i brak poczucia sensu z wykonywanej pracy.
2. **Negatywny stosunek** do pracy czy realizowanych zadań, próby skrócenia działań czy omijanie obowiązków.
3. **Brak koncentracji na rozwiązaniach problemów**, silne poczucie braku spełnienia i kompetencji, duże trudności w opanowaniu emocji.

II. Niezaspokojenie potrzeb prywatnych - często stresująca aktywność może powodować brak możliwości rozwoju w zadaniach innych niż te zawodowe. Brak możliwości realizowania własnych pasji, zajmowania się życiem osobistym, może być kolejnym czynnikiem wywołującym silny stres.

Brak odpoczynku, kontaktów towarzyskich, realizacji swoich zainteresowań i pasji, kolejne przełożone wakacje, brak zainteresowania, w tym dziećmi i współmałżonką/współmałżonkiem, brak zainteresowania własnym domem.

Wszystkie te braki występujące w dłuższej perspektywie mogą skutkować charakterystycznymi objawami stresowymi (Caunt, 2004).



- III. Trudna sytuacja finansowa/materialna - nierzadko** bywa przyczyną silnego stresu. Problemy w opłaceniu podstawowych rachunków lub rat kredytu są jednymi z najczęstszych czynników stresogennych XXI wieku.

Trudna sytuacja materialna w rodzinie przekłada się nie tylko na stres rodziców ale również na życie codzienne i poziom stresu dzieci, które mogą sobie radzić gorzej niż lepiej sytuowani rówieśnicy.

- IV. Media** – silne oddziaływanie mediów, a w szczególności społecznościowych opierających się o przekaz internetowy, potrafią mieć niebagatelny wpływ na stan emocjonalny odbiorców i osób tworzących społeczność. Przekazy medialne są często wypełnione negatywnymi ładunkami emocjonalnymi. Cechują się dużą ilością komunikatów wywołujących strach, agresję, niechęć, zubożenie, lęk o przyszłość, niepewność sytuacji w której przyszło się znaleźć.

Wśród popularnych mediów społecznościowych dość powszechnym zjawiskiem są hejt oraz mowa nienawiści, które dodatkowo potęgują stres.

Z dzisiejszymi mediami wiąże się również spora dezinformacja społeczeństwa. Mnogość źródeł, z których można czerpać informację i często skrajnie różna interpretacja oraz poglądy na zdarzenia sprawiają, że ludzie czują się zagubieni, a ich poziom stresu znacząco wzrasta.

- V. Ważne wydarzenia życiowe** – to nieuniknione wydarzenia w życiu człowieka. Może być to zmiana pracy, szkoły, ważny egzamin, własny ślub, narodziny dziecka i wiele innych codziennych przedsięwzięć, które mają dla nas ogromne znaczenie (Zimbardo, 2021).

Warto zapamiętać!

Zbyt duża ilość skumulowanych w jednym czasie ważnych wydarzeń życiowych mogą odcisnąć na nas ślad w postaci nasilonego stresu, który może przyczynić się do wcześniej opisanych, negatywnych symptomów psychofizycznych



2.3. Sposoby redukowania stresu

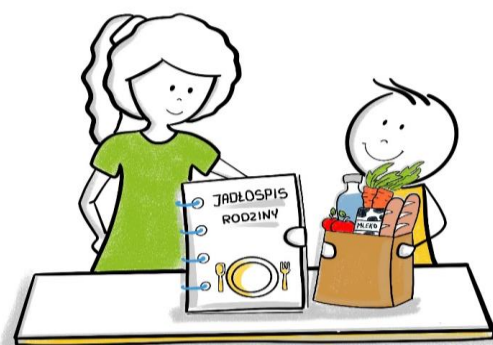
1. **Aktywność fizyczna** – praktykowana każdego dnia przyczynia się do dotlenienia komórek ciała, niweluje wysokie ciśnienie, usprawnia metabolizm i całościowo wpływa na lepszą kondycję psychofizyczną.

Osoby uprawiające regularnie aktywność fizyczną, często wspominają, że po wysiłku czują się zrelaksowani, łatwiej skupiają myśli, lepiej śpią i mają więcej energii do życia.



Źródło: Myślenie wizualne autorstwa Elżbieta Curyło materiał zrealizowany przy współpracy tworzenia e-booków pomocowych „Strategie radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko” <https://www.archaeograph.pl/strategie> (dostęp 2.01.2022).

2. **Zbilansowana dieta** – bogata w pełnowartościowe produkty zawierające witaminy, minerały i błonnik oraz odpowiednią ilość makroskładników. Odpowiednio dobrana dieta usprawnia pracę układu pokarmowego, dzięki czemu mniej energii jest przeznaczanej na trawienie pokarmu itd.

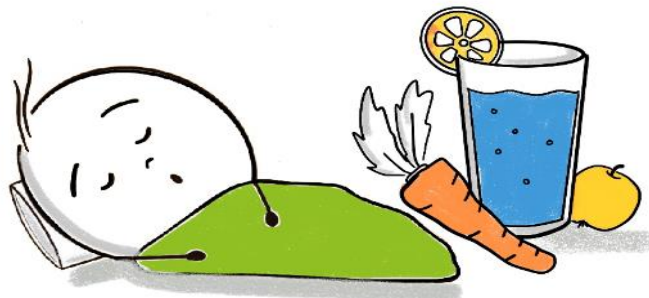


Źródło: Myślenie wizualne autorstwa Elżbieta Curyło materiał zrealizowany przy współpracy tworzenia e-booków pomocowych „Strategie radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko” <https://www.archaeograph.pl/strategie> (dostęp 2.01.2022).



- 3. Odpowiednia ilość snu** – średnia ilość snu jaka jest potrzebna dorosłemu człowiekowi wynosi 8 godzin, to wartość uśredniona i niektórzy potrzebują tego snu więcej, a niektórzy mniej.

Aby zadbać o odpowiednią jakość i długość snu, warto przygotować pomieszczenie, a także siebie samego. Warto zadbać o przewietrzenie pomieszczenia, zmianę ubrania itd.



Źródło: Myślenie wizualne autorstwa Elżbieta Curyło materiał zrealizowany przy współpracy tworzenia e-booków pomocowych „Strategie radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko” <https://www.archaeograph.pl/strategie> (dostęp 2.01.2022).

- 4. Medytacja/mindfulness** – warto zainteresować się sztuką medytacji lub coraz powszechniejszym mindfulness. Oba sposoby różnią się od siebie jednak w pewnych aspektach dają wspólne rezultaty, tj. poprawiają koncentrację oraz pozwolą wyciszyć myśli i ciało.
- 5. Spotkania ze znajomymi/przyjacielem** – często dobrym sposobem jest spotkać się ze znajomymi i spędzić wspólnie czas.
- 6. Masaż** – to niewątpliwie sposób na redukcję stresu przez rozluźnienie i zadbanie o swój komfort zarówno psychiczny, jak i fizyczny.
- 7. Joga** – dobrym pomysłem na relaksację może być joga. Istnieją również filmy instruktażowe dla tych co wolą ćwiczyć samodzielnie w zaciszu swojego mieszkania/domu. Dla przykładu: <https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0>
- 8. Śmiech** – pozytywne emocje, śmiech może poprawić samopoczucie oraz zniwelować odczuwane skutki stresu.
- 9. Wizualizacja** – wizualizacja problemu może skutecznie zmniejszyć napięcie i lepiej przygotować się do wymagających zadań (Hanah, 2019).
- 10. Proaktywność** – poczucie kontroli jest w stanie skutecznie ograniczyć stres.

Jeżeli jesteś niezadowolony ze swoich osiągnięć lub działań, możesz kształtować odpowiednie nawyki lub dążyć do przyszłości w jakiej siebie widzisz poprzez konsekwentne działanie, skupianie się na rozwiązaniach (Tracy, 2014).



2.4. Zestaw ćwiczeń

1. Trening autogenny Schultza

Złożony jest z sześciu poniższych faz:

- Uczucie ciężaru;
- Uczucie ciepła;
- Regulacja pracy serca;
- Regulacja swobodnego oddychania;
- Uczucie ciepła w splotie słonecznym;
- Uczucie chłodu na czole.

Cały trening powinien trwać na początku około 30 minut, czyli około 5 minut na każdą z faz. Przykładowe nagranie audio z treningiem autogennym Schultza:

<https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ&t=274s>

2. „Zestaw pierwszej pomocy”

Przygotuj swój *zestaw pierwszej pomocy* w dwóch wariantach: gdy będziesz poszukiwał bodźców do działania oraz w przypadku, gdy będziesz chciał się wyciszyć. Niech w każdym zestawie znajdzie się przynajmniej:

- 5 piosenek,
- 5 filmów,
- 5 cytatów,
- 5 książek
- przynajmniej jeden numer telefonu do osoby z którą będziesz mógł porozmawiać.

Wskazówka

Jeśli brak na ten moment pomysłu od czego można zacząć to ciekawą i motywującą do działania książką może być Johnson, S., *Kto zabrał mój ser*, Studio Emka, Warszawa 2011.

3. Świeca

Ustaw zapaloną świecę w odległości 50-60 cm od linii wzroku a następnie płynnie oddychając, postaraj się położyć płomień świecy wydechem tak by nie zgaś.

Innym ćwiczeniem może być wpatrywanie się w płomień świecy przez 10-15 minut.



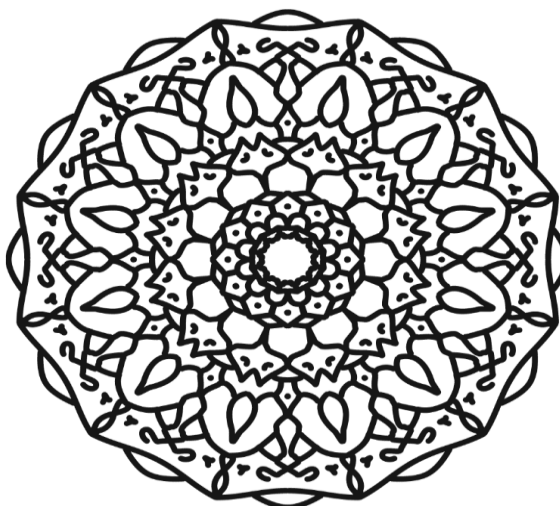
4. Głęboki oddech

Jedno z najprostszych i najskuteczniejszych ćwiczeń to praktykowanie głębokiego spokojnego oddechu. Temu ćwiczeniu może towarzyszyć muzyka relaksacyjna. Można ustawić timer tak, by odliczał na początku 5 minut. Z czasem można wydłużyć ćwiczenie o kolejne 5 minut.

5. Mandala

Dla wielu osób uspakajające i relaksujące okazuje się rysowanie lub malowanie. W Internecie można znaleźć wiele wzorów mandali.

Poniżej znajduje się przykładowa mandala.



Źródło: <https://pixabay.com/pl/vectors/mandala-projekt-ornament-wzór-2488098/> (dostęp: 4.01.2022)

6. Odliczanie

Kolejna technika, która uspokaja pęd myśli i pozwala zapanować nad chaosem w otoczeniu. Ćwiczenie „odliczanie” można modyfikować.

Na początku warto spróbować odliczać od liczby 1000 w dół co 5 lub 7.

7. Uwaga w otoczeniu

Zajmij wygodną pozycję i skup się na trzech zmysłach.

- skup się na tym co widzisz,
- skup się na tym co słyszysz,
- skup się na tym co czujesz.

Na początku warto wytypować po 5 bodźców z każdego zmysłu.

Następnie skupić się tylko na 4 z każdego zmysłu, następnie na 3, 2 i na 1 z każdego ze zmysłów.

Na końcu postaraj się wybrać tylko jeden zmysł i bodziec, na którym się skoncentrujesz.



2.5. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych

2.5.1. Koncepcja stresu wg Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a

Zestawienie 43 stresorów w kolejności odzwierciedlających konieczność przystosowania po ich wystąpieniu. Skala jednostek stresu mieści się od 100 do 0. Poniżej znajduje się tabela, w której na samej górze znajdują się najbardziej stresujące wydarzenia życiowe dla większości ludzi, zaś na samym dole te sytuacje, które wywołują mniej reakcji stresowych.

Tabela 1. Zdarzenia: Skala siły wpływu

Wydarzenie życiowe	1-100
śmierć małżonka	100
rozwód	73
separacja	65
kara więzienia	63
śmierć bliskiego członka rodziny	63
obrażenia lub choroba własna	53
zawarcie małżeństwa	50
wyrzucenie z pracy	47
przejście na emeryturę	45
zmiana w zdrowiu członka rodziny	44
ciąża	39
trudności seksualne	39
pojawienie się drugiego członka rodziny	39
zmiana sytuacji finansowej	38
śmierć przyjaciela	37
zmiana zawodu	36



Wydarzenie życiowe	1-100
kłótnia małżeńska	35
wysoki zastaw hipoteczny	31
egzekucja długu lub pożyczki	30
syn lub córka wyprowadzają się z domu	29
kłopoty z rodziną małżonka	29
wybitne osiągnięcia własne	28
dzieci rozpoczynają lub kończą szkołę	26
zmiana warunków życia	25
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	8
Boże Narodzenie	12
niewielkie naruszenie prawa	11

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Zimbardo, P. G., Gerrig, R. J., Czerniawska, E., Guzowska-Dąbrowska, M., Jaworska-Surma, A., Materska, M., Radzicki, J. (2015). *Psychologia i życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Pytanie dodatkowe

Jakie ma Pan/i refleksje po zapoznaniu się z niniejszą tabelą? Jakie sytuacje są szczególnie dla Pana/i stresujące?

.....

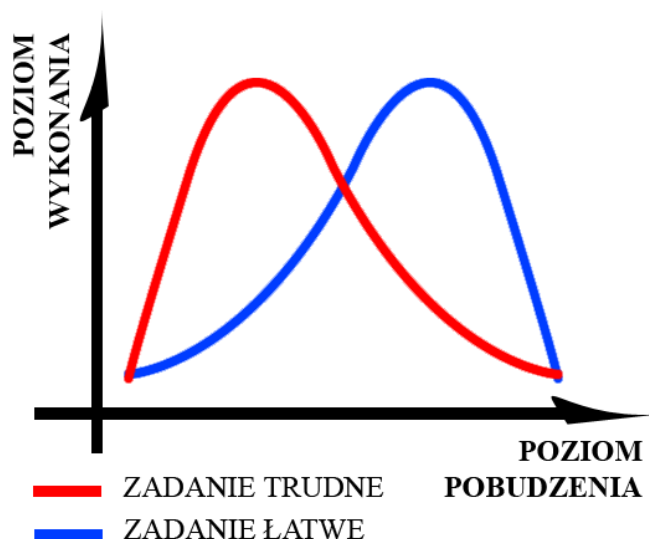
.....

.....



2.5.2. Prawo Yerkesa i Dodsona

Dla każdego zadania istnieje optymalny poziom pobudzenia fizjologicznego. Dla zadań trudnych ten poziom powinien być mniejszy, zaś dla zadań łatwych większych. Prawo Yerkesa – Dodsona ukazuje grafika poniżej:



Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Prawo_Yerkesa-Dodsona (dostęp: 4.01.2022 r.)

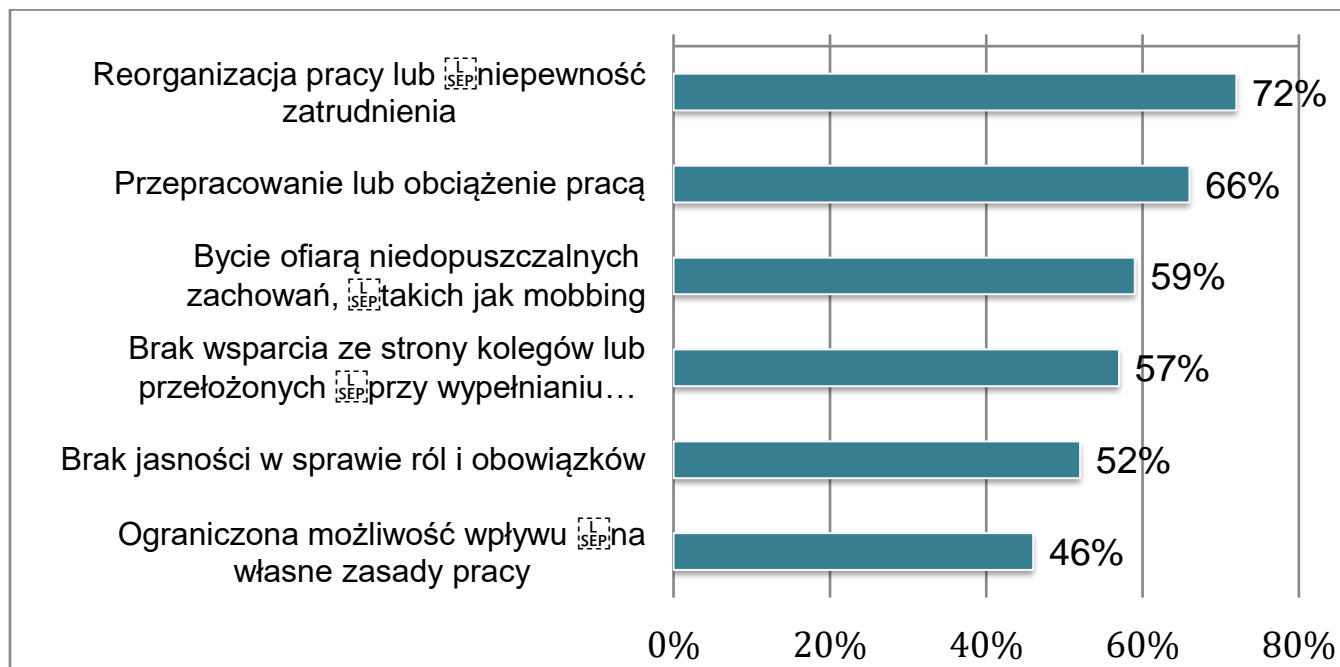
Jeżeli pobudzenie w postaci stresu jest zbyt niskie dla danej aktywności wówczas następuje znudzenie.

Przy zbyt wysokim poziomie pobudzenia następuje zwiększenie zdenerwowania oraz charakterystyczne objawy nerwicowe.



2.5.3. Najczęstsze przyczyny podwyższonego poziomu stresu na terenie Unii Europejskiej w 2013 roku

Opracowanie pochodzi z Państwowej Inspekcji Pracy na podstawie Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy.



Źródło: opracowanie własne na podstawie Konczanin J. Sposoby na stres. Poradnik dla pracownika, PIP, Warszawa, 2015.



2.5.4. Najbardziej stresujące czynniki mające wpływ na społeczeństwo Stanów Zjednoczonych w latach 2019-2021 r.

Materiał pochodzi ze zbioru Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Tabela 2. Procentowe znaczenie czynników stresujących dla społeczeństwa Stanów Zjednoczonych w latach 2019-2021.

Czynnik	2021	2020	2019
Praca (wśród zatrudnionych)	66%	64%	64%
Pieniądze	61%	64%	60%
Ekonomia	59%	63%	46%
Obowiązki rodzinne	57%	58%	55%
Osobiste problemy zdrowotne	52%	57%	50%
Rodzinne problemy zdrowotne	51%	55%	49%
Związki i relacje	51%	52%	49%
Koszty utrzymania	51%	48%	45%
Własne bezpieczeństwo	44%	50%	35%
Stabilność zatrudnienia	43%	46%	40%
Dyskryminacja	32%	33%	25%

Źródło: APA, <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/october-infographics> (dostęp: 4.01.2022 r.)

2.5.5. Stres wynikający z niskiego poziomu snu

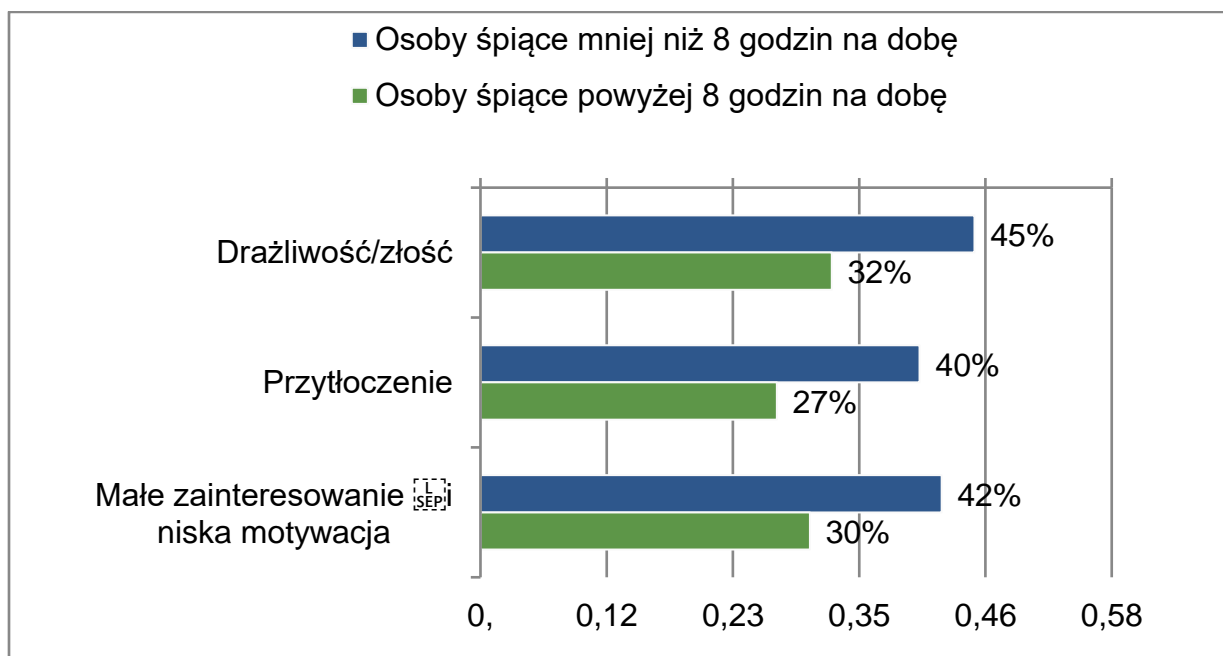
Badania pochodzą z Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego i obrazują tendencje amerykańców **związane ze snem** oraz wynikające z tego skutki. Badania zostały przeprowadzone w 2013 roku.

- Przeciętna osoba dorosła poświęca mniej czasu na sen (6-7 godzin) niż jest to rekomendowane (7-9 godzin).
- Tylko 20% dorosłych ocenia swój sen wspaniale lub bardzo dobrze.
- Aż 42% dorosłych ocenia swój sen na „w porządku” lub słaby.

Z badań Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego wynika także, że dorośli, którzy nie zapewniają sobie odpowiedniej ilości snu czują się w 53% powolniejsi lub leniwi, w 38% drażliwi, a aż 29% ma problemy z koncentracją.

Dorośli, którzy śpią mniej niż 8 godzin na dobę, deklarują wyższy (5,5 punkta) poziom stresu na przestrzeni minionego miesiąca niż ci, którzy śpią powyżej 8 godzin (4,4 punkta w skali od 1 do 10).

Ponadto, ci śpiący krócej częściej zgłaszają objawy stresu takie jak:



Źródło: opracowanie własne na podstawie APA, <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/infographics-images> (dostęp: 4.01.2022r.)



2.5.6. Stres a aktywność fizyczna

Badania pochodzą z Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego i obrazują tendencje Amerykanów **związane z aktywnością fizyczną** oraz wynikające z tego skutki. Badania zostały przeprowadzone w 2013 roku.

39% ankietowanych osób dorosłych przyznało się do ominięcia wysiłku fizycznego w poprzedzającym miesiącu z powodu odczuwanego STRESU.

Ćwiczenia dają korzyści tym, którzy są w nie zaangażowani!
-53% osób ma dobre samopoczucie po wysiłku fizycznym
-35% osób twierdzi, że wysiłek fizyczny wprawia ich w dobry nastrój
-30% odczuwa mniejszy stres.

50% ankietowanych osób dorosłych twierdzi, że bycie aktywnym fizycznie jest dla nich ważne...
... ale tylko 27% ćwiczy wspaniale lub naprawdę dobrze!
...37% dorosłych ćwiczy raz w tygodniu albo wcale

Czym w takim razie dorośli zajmują się w czasie dnia?
3,9 godziny oglądają telewizję
3,7 godziny spędzają w Internecie
3,4 godziny spędzają przy biurku

Źródło: opracowanie własne na podstawie <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/infographics-images> (dostęp: 4.01.2022 r.)



2.5.7. Jedzenie sposobem na ulgę w stresie

Zarówno grafika, jak i badania pochodzą z Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego, obrazują tendencje Amerykanów **związane z dietą** oraz wynikające z tego skutki. Badania zostały przeprowadzone w 2013 roku.

38% dorosłych przyznaje, że przejadało się lub jadło niezdrowe jedzenie w minionym miesiącu ze względu na stres

49% dorosłych raz w tygodniu lub częściej przejada się lub spożywa niezdrowe jedzenie ze względu na stres

Dlaczego przejadamy się lub jemy niezdrowe jedzenie, kiedy jesteśmy w stresie?

33% osób odpowiada, że to odwraca ich uwagę od źródła stresu

34% osób odpowiada, że taki mają nawyk

Jakie mogą być jednak tego skutki?

49% osób czuje, że zawiedli samych siebie

46% osób czuje się źle ze swoim ciałem

36% osób odpowiedziało, że są bardziej leniwi i powolni

Źródło: opracowanie własne na podstawie <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/infographics-images> (dostęp: 4.01.2022 r.)



2.5.8. Główne powody stresu wśród polskich pracowników

Poniższe badania przeprowadzone w 11 krajach na zlecenie międzynarodowego serwisu rekrutacyjnego MonsterPolska.pl obrazują **główne powody stresu wśród polskich pracowników**. Badanie pochodzi z 2017 roku.

Tabela 3. *Główne powody stresu wśród polskich pracowników*

Zbyt wiele obowiązków	34%
Problemy finansowe	26%
Złe warunki lub środowisku pracy	16%
Oczekiwania szefostwa	16%
Nadgodziny i długi czas pracy bez urlopu	15%
Dojazdy	14%
Zmiany organizacyjne	12%
Brak work&balance	12%
Oczekiwania przełożonego	12%
Problemy zdrowotne związane z pracą	9%
Słabe relacje z kolegami	9%
Oczekiwania klientów	9%
Zdolność do radzenia sobie z obciążeniem pracą	7%

Źródło: opracowanie własne na podstawie <https://m.trojmiasto.pl/praca/Polski-pracownik-spi-za-krotko-bo-zzera-go-stres-n115013.html> (dostęp: 4.01.2022r.)

2.5.9. Konsekwencje dla zdrowia i samopoczucia doświadczane z powodu nadgodzin i towarzyszącego stresu

Poniższa tabela przedstawia jeden z wyników badań przeprowadzonych przez firmę doradztwa personalnego Hays Poland w 2018 roku i dotyczy pracowników w Polsce.

Tabela 4. Konsekwencje dla zdrowia i samopoczucia doświadczane z powodu nadgodzin i towarzyszącego stresu

Objaw	Procent odpowiedzi
Podenerwowanie, irytacja	73%
Kłopoty ze snem	66%
Zmęczenie, apatia	62%
Ból głowy	58%
Smutek, przygnębienie	53%
Lęk	48%
Pogorszenie koncentracji	46%
Problemy żołądkowe	45%
Zwiększona absencja chorobowa	36%
Depresja	33%
Duszności, kołatanie serca	31%
Sięganie po używki	29%
Wzmożony apetyt	27%
Brak apetytu	18%
Inne	10%

Źródło: opracowanie własne na podstawie <https://www.pulshr.pl/zarzadzanie/nadgodziny-to-zlo-ktore-sie-nie-oplaca-ten-raport-otwiera-oczy,56739.amp> (dostęp: 4.01.2022r.)



2.5.10. Czynniki wpływające na satysfakcję z pracy

Poniższa tabela przedstawia jeden z wyników badań przeprowadzonych przez firmę doradztwa personalnego Hays Poland w 2018 roku i dotyczy pracowników w Polsce.

Tabela 5. Czynniki wpływające na satysfakcję z pracy

Czynnik	Ocena punktowa
Dobra atmosfera	4,6
Dobra relacja z przełożonym	4,5
Poziom wynagrodzenia	4,4
Możliwości rozwoju	4,4
Work-life balance	4,4
Dobra współpraca w zespole	4,3
Niezależność	4,2
Uznanie	4,0
Praca elastyczna	4,0
Praca pełna wyzwań	3,9
Przyjazne środowisko pracy	3,8
Lokalizacja	3,8
Świadczenia dodatkowe	3,7
Osiąganie sukcesów	3,3
Dodatkowe dni urlopowe	3,0

Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „zupełnie nieważny”, a 5 „zdecydowanie ważny”.

Źródło: opracowanie własne na podstawie <https://www.miesiecznik-benefit.pl/zarzadzanie/praca/news/emocje-niekoniecznie-pozytywne/> (dostęp: 4.01.2022 r.)



2.6. Dane dostępne do wersji online

1. Wykład na kanale YouTube: OIR Poland - <https://youtu.be/VNF5ACI7r6E>
2. [Materiały dodatkowe i karty pracy](#)

Grafika na stronie tytułowej: <https://pl.smiletemplates.com/word-templates/using-ipad/05073/>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

